



UNIVERSITÀ DEL PIEMONTE ORIENTALE

Fake news a tavola: falsi miti e nuove leggende su cibo e alimentazione

Simona Martinotti e Elia Ranzato

Dipartimento di Scienze e Innovazione Tecnologica

DISIT

Università del Piemonte Orientale



... esiste effettivamente
un legame tra cibo e
organismo:
l'alimentazione
contribuisce alla
salute del nostro
corpo ...

È sufficiente un solo giorno per dar vita ad una nuova «tesi alimentare», per infondata che sia, ma non bastano poi dieci anni di prove scientifiche contrarie per riuscire a cancellarla dalla mente delle persone.

Ancel Key

Le elites italiane, anche a causa di una formazione prevalentemente non scientifica, hanno tradizionalmente un rapporto difficilissimo con la scienza. Per lo più non ne capiscono i procedimenti né sono in grado di apprezzarli.

Angelo Panebianco, politologo, saggista e accademico italiano

La medicina avanza con i dubbi,
i ciarlatani hanno solo certezze

Cornaglia-Ferraris, medico e scrittore

Si determina così un corto circuito nella comunicazione, talché non sono gli scienziati a parlare davvero al Paese, ma il sistema mediatico in proprio, con le sue ubbie, i suoi pregiudizi ideologici, la sua esigenza di sensazionalismo

Angelo Panebianco

L'alimentazione è la più elementare ed al tempo stesso la più complessa manifestazione della vita umana, permeata di **significati nutrizionali, comportamentali, culturali, religiosi, sociali, economici**, variegata di tradizioni, credenze, simbolismi, condizionata dai mutamenti secolari della storia dell'umanità ed essa stessa spesso artefice di tali mutamenti.



Miti a colazione...



Il latte a lunga
conservazione è
meno nutriente di
quello fresco?



Caffè?

Il caffè fa aumentare il colesterolo nel sangue?



Caffè e colesterolo



Zucchero bianco,
di canna o miele?

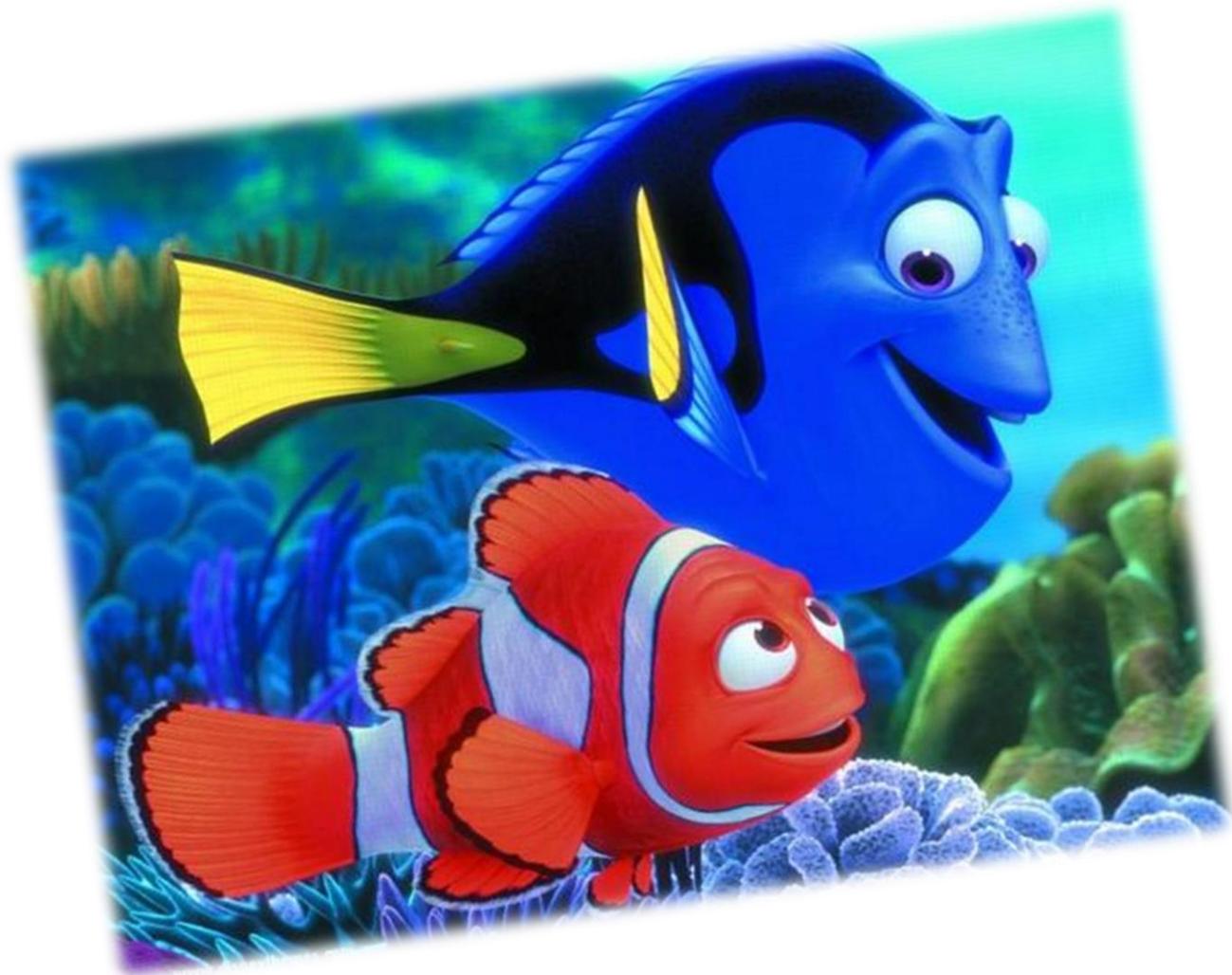


Miti a pranzo/cena...





Mangiare la pasta di
sera fa male?

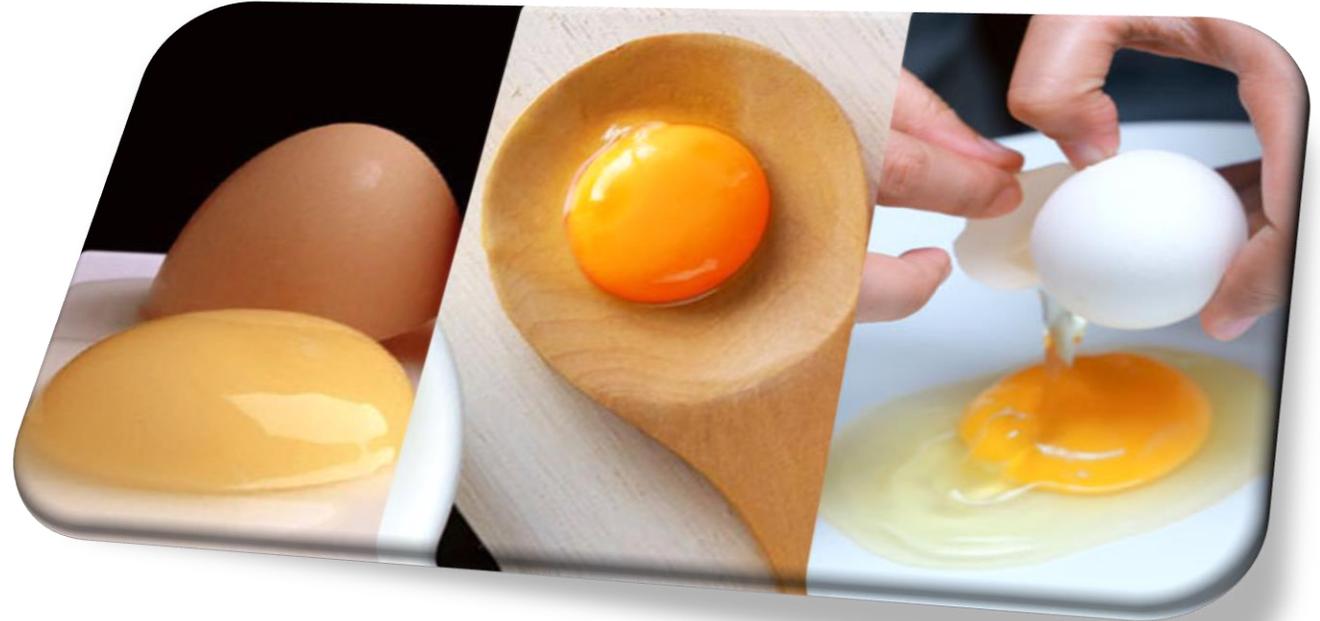


Il pesce aiuta la
memoria?

Ostriche afrodisiache?



Uova con tuorlo
arancione oppure
con guscio bianco?





VS.



FRESCO

SURGELATO

Cibo fresco
vs
cibo surgelato?



Olio vs Burro

Gelato alimento completo?



La frutta fresca deve
essere mangiata
lontano dai pasti?



*La frutta
dopo i pasti
fa ingrassare?*

Meglio mangiare
solo cibi crudi?



Crudo o cotto?

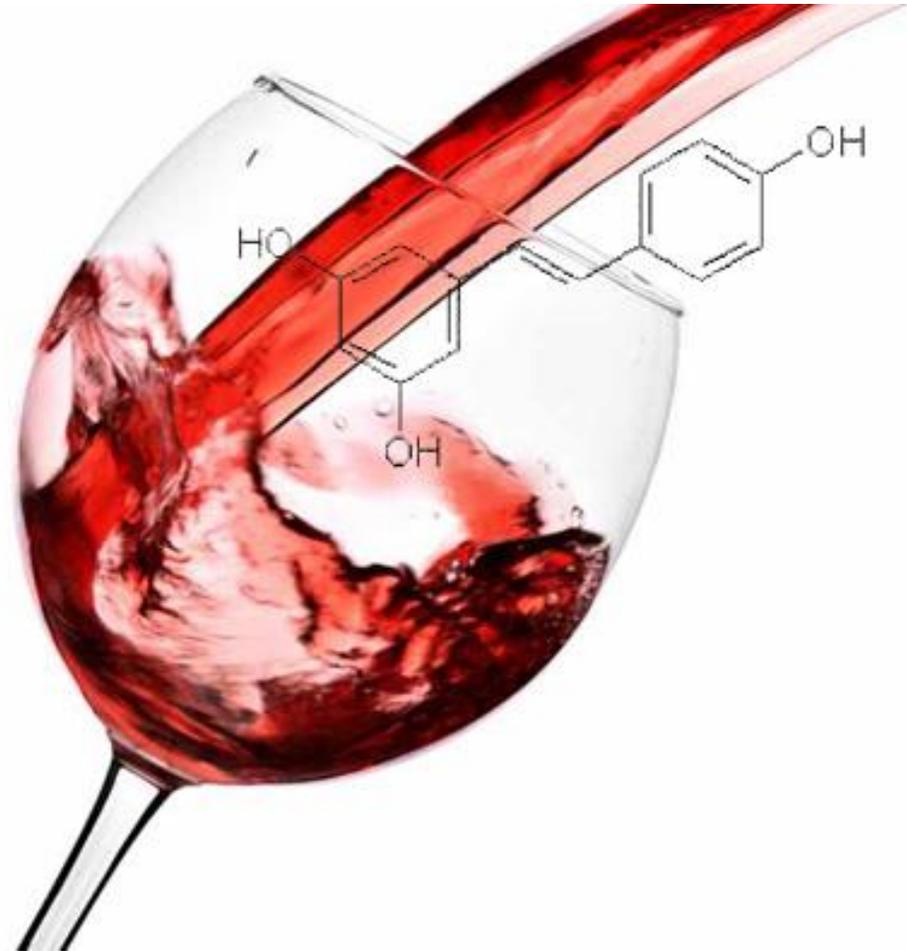
Fritto, fritto, fritto



Miti nel bicchiere...



Resveratrolo e vino rosso



Un alcolico a fine
pasto aiuta a
digerire?



Bere acqua e limone
fa dimagrire





Se sei sotto esame,
devi mangiare molto
di più



Le intolleranze
alimentari
FANNO INGRASSARE ?

Le intolleranze
fanno ingrassare

Miti a dieta...

A photograph of a red apple and a yellow banana resting on a red ruler. The apple is on top of the banana, and the ruler is positioned horizontally below them. The ruler has markings in centimeters and millimeters.

Diete
Falsi miti e verità



Beveroni e barrette...
Crackers e grissini...





I prodotti senza glutine
fanno dimagrire?



Per dimagrire
bisogna
abolire la
pasta?



Il digiuno fa bene?

Saltare i pasti
mi fa perdere peso?

Come risolvere i
problemi?
Le pillole brucia grassi...





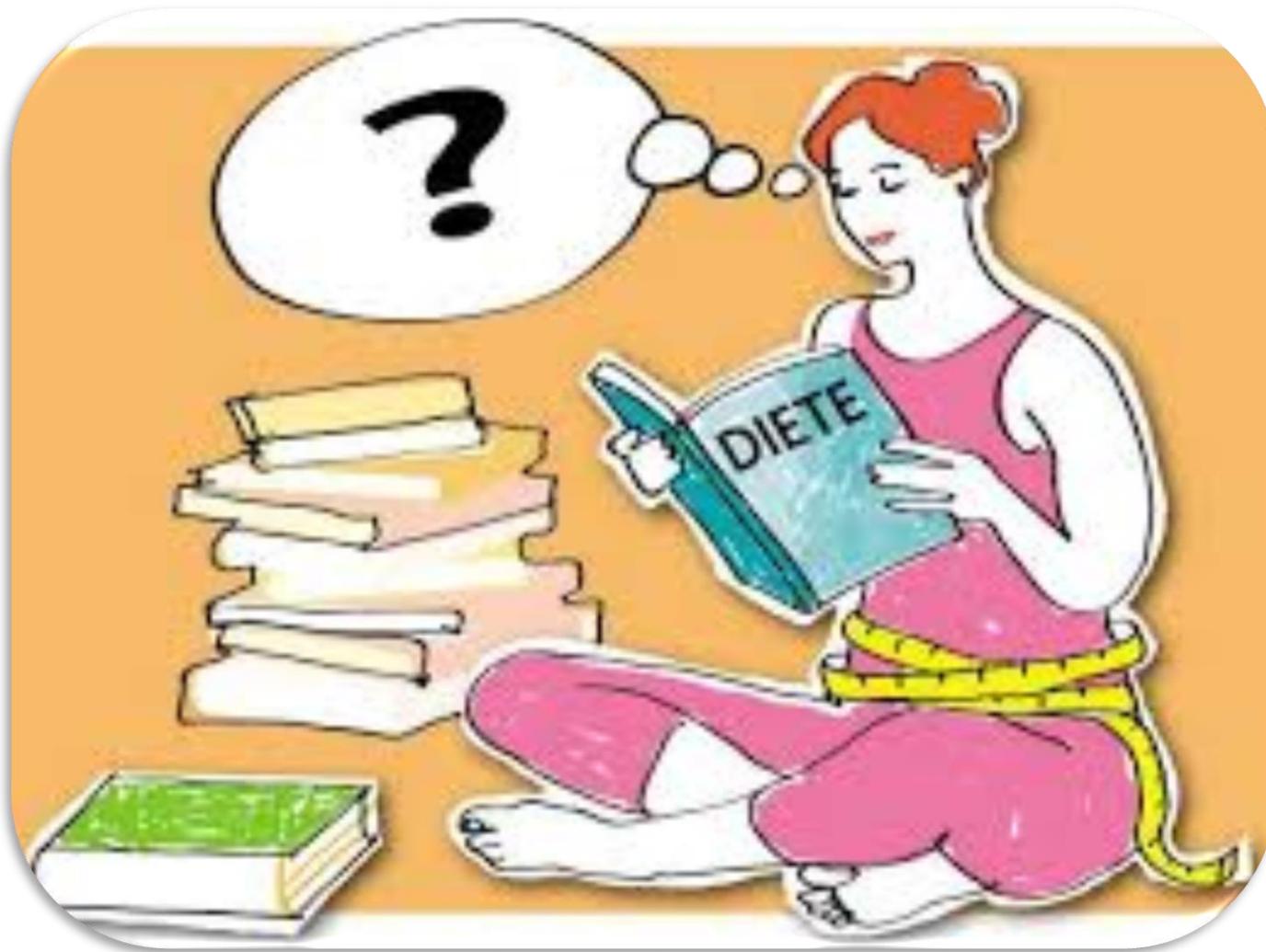
La fobia del bianco...

Le banane le più ricche di potassio



L'ananas brucia i grassi





Per dimagrire
bisogna rinunciare
alla vita sociale...

Biologi alla Riscossa



1998/2018

VENTESIMO ANNIVERSARIO
UPO UNIVERSITÀ DEL PIEMONTE ORIENTALE

Nutraceutica

I BIOLOGI IN CUCINA

“Mangiare nutraceuticamente”

di **Simona Martinotti ed Elia Ranzato, biologi**

PASSATO	PRESENTE E FUTURO
 <p>“Che il nutrimento sia la tua medicina...” (Ippocrate, circa 2400 anni fa)</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: mixed;">N U T R I Z I O N E</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: mixed;">F A R M A C E U T I C A</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: mixed;">N U T R I C E U T I C A</div> </div>

Da questa settimana parte una nuova rubrica dedicata al cibo e alle sue proprietà, a cura dei biologi Ranzato e Martinotti. Avrà una cadenza quindicinale.

Il filosofo Feuerbach sosteneva che “stamo quello che mangiamo”, intuendo pienamente che l'alimentazione occupa, nel bene e nel male, un ruolo decisivo e centrale nella nostra vita.

Ma sappiamo alimentarci bene? Non sempre...o quantomeno non sempre nel modo corretto...Nonostante la



Nutraceutica

Il radicchio

di **Simona Martinotti ed Elia Ranzato, biologi**

La pianta del radicchio, il cui nome scientifico è *Chicorium intybus*, appartiene alla famiglia delle Compositae, la stessa del gruppo delle cicorie. Le varietà del radicchio sono tre e si distinguono per colore e forma delle foglie: il radicchio rosso, che si caratterizza per le foglie di color rosso scuro, il radicchio variegato contraddistinto da venature striate da venature bianche. A seconda del periodo di raccolta, si distingue in precoce o tardivo, nei mesi autunnali e invernali, la raccolta e l'uso.



Nutraceutica

Ostriche nutraceutiche

di **Simona Martinotti ed Elia Ranzato, biologi**

Il gran caldo sta per arrivare e a tavola si preferiscono ormai preparazioni leggere e fresche, magari di pesce, meglio se crudo. E allora cosa c'è di meglio di concedersi per una volta un bel piatto di ostriche? Ma quali sono le peculiarità dell'elegante signora che popola i nostri mari? L'ostrica, ricordiamolo, è un mollusco bivalve che, in natura, vive e si riproduce sui fondi rocciosi e detritici delle fasce costiere, fino a circa 40 m di profondità. Oggi tranne



la Vita Casalese

GIORNALE LOCALE DI INFORMAZIONE E DI OPINIONE DELLA DIOCESI E DEL MONFERRATO
Dir. Resp. Pier Paolo Gadeo - Reg. n. 3 del 15-9-1985 Tribunale Civile - Stampa Grafica Casale Monferrato - P. 011257115





*Il cibo sia la tua medicina
e la tua medicina sia il cibo*

Ippocrate, V-IV sec. a.C.



www.immaginidivertenti.org

*Voglio un metabolismo
all'altezza delle mie
perversioni culinarie...*