



**MARSALA SMILE ONLUS**



**UNA MELA AL GIORNO TOGLIE  
IL MEDICO DI TORNO!**

*20 Miti dell'Alimentazione da sfatare*

---

*dedicato ad Agata*

Coordinatore generale: Gaetano Gelfo  
Autore dei testi: dott. Carlo Pipitone, Dietista

Finito di stampare nel mese di dicembre 2018  
dal Centro Stampa Rubino - Marsala



*Edito a Marsala dal 1896*

## Premessa

Negli ultimi anni si parla sempre di più, e molto spesso a sproposito, di dieta o di alimentazione, il che rappresenta certamente un fatto negativo. Infatti, sempre più spesso, su questi argomenti vengono diffuse delle informazioni che non hanno alcun fondamento scientifico e che sviluppano nella popolazione una serie di false credenze. Questa pubblicazione è l'occasione per spiegare le ragioni che demoliscono i miti dell'alimentazione, cioè i messaggi lanciati attraverso vari mezzi di comunicazione non supportati da evidenze scientifiche. Sfatare questi miti serve a migliorare la vita di tutti i giorni, a vantaggio della nostra salute e del nostro portafoglio. Gli obiettivi di questo opuscolo sono informativi ed educativi. L'informazione è il primo momento di ogni processo educativo: essa deve essere attuata con messaggi semplici, chiari e convincenti. L'informazione, per diventare messaggio educativo, specie quando deve modificare idee radicate, deve essere interiorizzata. Pertanto, i messaggi educativi devono essere proposti da figure di riferimento, come gli operatori sanitari e gli insegnanti, e devono essere rivolti in primo luogo alle fasce di popolazione maggiormente in grado di modificare le proprie abitudini, cioè i giovani. Per questi motivi, questo opuscolo è principalmente indirizzato agli operatori scolastici e soprattutto agli studenti.

**Prof. Paolo Veronesi**  
*Direttore Divisione Chirurgia Senologica  
Istituto Europeo di Oncologia di Milano*



---

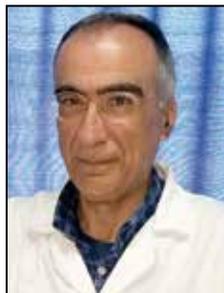
*Si ringrazia lo staff della MEDICA.IT*

Prof. Paolo Veronesi - *Oncologo*  
Dott. Salvatore Lo Grasso - *Endocrinologo*  
Dott. Alberto Di Girolamo - *Cardiologo*  
Dott.ssa Mariarosa Perricone - *Radiologo*  
Dott.ssa Filippa Pantaleo - *Senologa*  
Dott. Giuseppe Lombardo - *Ortopedico*  
Dott. Antonino Lo Presti - *Diabetologo*  
Dott. Luigi Parrinello - *Vascolare*  
Dott. Francesco Fici - *Pneumologo*  
Dott. Francesco Piccione - *Neurologo*  
Dott.ssa Romina Lombardo - *Ortopedico*  
Dott.ssa Patrizia Scavone - *Otorinolaringoiatra*  
Dott. Carlo Pipitone - *Dietologo*  
Dott. Giuseppe Marino - *Urologo*  
Dott. Marco Marino - *Neurologo*  
Dott. Andrea Fiscaro - *Cardiologo*  
Dott. Franco Mannone - *Geriatra*  
Dott. Aleandro Rocca - *Neurochirurgo*



### Prefazione

L'alimentazione rappresenta per l'uomo molto di più del semplice nutrimento. Fin dalla Preistoria il cibo si è caricato di significati sociali e simbolici. L'antropologo Claude Lèvi-Strauss affermò che i tratti realmente sostantivi dell'identità di un popolo sono la lingua e la cucina. L'alimentazione è infatti espressione di una popolazione e ne rispecchia le caratteristiche sociali, economiche, tecnologiche, culturali e religiose. Al pari delle modificazioni che continuamente intervengono nella società anche le abitudini alimentari subiscono costantemente dei cambiamenti. A maggior ragione questo periodo storico, caratterizzato dalla sovraesposizione a informazioni di cui spesso non si conosce l'origine, spinge i cittadini a continui cambiamenti delle abitudini alimentari. Anche il "modello alimentare mediterraneo" non poteva di certo rappresentare una eccezione a tale regola. Quando negli anni '50 divenne oggetto di studi scientifici internazionali che dimostrarono le sue qualità salutistiche, il modello alimentare mediterraneo risultava essere il prodotto di una cultura alimentare millenaria. Questa è nata dalla contestuale presenza degli alimenti che sono reperibili lungo le coste del Mediterraneo fin dai tempi dell'Antica Grecia. Fra questi alimenti troviamo i cereali (e quindi il pane e la pasta). Oggi i cereali sono gli alimenti che più di ogni altro sono oggetto dei "miti alimentari". Pertanto, sconfiggere questi miti serve anche alla rivalutazione del modello alimentare mediterraneo.



**Dott. Salvatore Lo Grasso - Endocrinologo**  
*Marsala Smile Onlus*



## **STUDI MEDICI SPECIALISTICI**

C.da Terrenove 442/b - Marsala

## Introduzione

Il rapporto quotidiano che ciascuna persona ha con il cibo genera delle credenze sull'alimentazione che non sono supportate da evidenze scientifiche. Queste credenze alimentari sono incrementate nell'era digitale dal fiume di notizie presenti su internet. Ogni giorno sono a portata di un click titoli sensazionalistici che promettono scoperte miracolose che stravolgono le evidenze scientifiche, “fake news” che generano introiti pubblicitari e vendite. In questo contesto si aggiungono le strategie comunicative di alcune industrie alimentari che promuovono prodotti poco salutari con campagne pubblicitarie ingannevoli, spesso rivolte a target a rischio come i bambini. Inoltre la scienza della nutrizione, influenzata da conflitti d'interesse e da criticità metodologiche, sforna studi con risultati contrastanti, tanto che un determinato nutriente o alimento viene spesso considerato alternativamente dannoso e salutare. A ciò si aggiunge la presenza sul territorio di operatori dalla “diet industry” pronti a diffondere integratori e diete strampalate. Tutti questi fattori contribuiscono ad alimentare una grave disinformazione pubblica e a creare i “miti alimentari” cioè delle credenze ritenute vere a dispetto di evidenze scientifiche che le confutano. In questo libretto cercheremo proprio di sfatare alcuni tra i più diffusi “miti alimentari”.

**Dott. Carlo Pipitone - Dietista**  
*MEDICA.IT - Marsala*

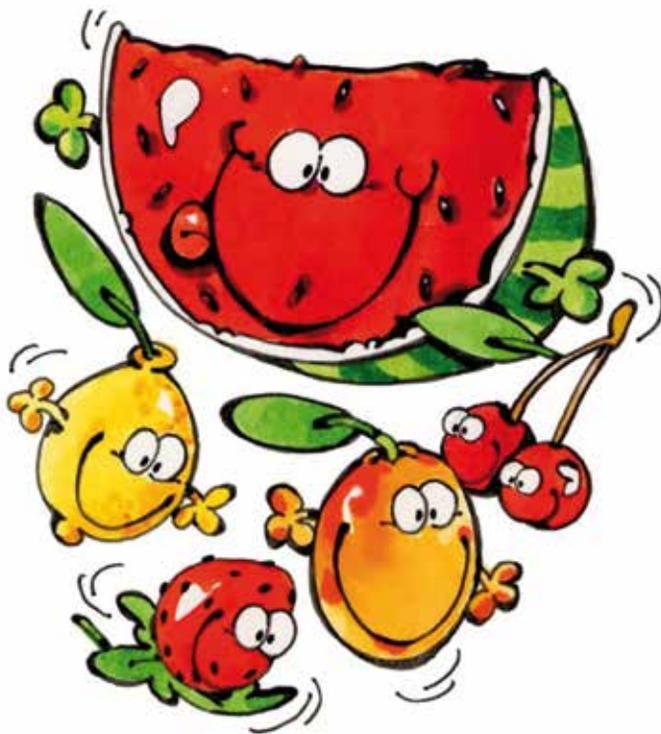


---

## **MITO N.1: LA FRUTTA VA MANGIATA LONTANO DAI PASTI**

Molte persone pensano che mangiare frutta alla fine dei pasti non sia una buona abitudine. I motivi che alimentano questa credenza sono diversi: alcuni pensano che la frutta assunta dopo i pasti faccia ingrassare, altri, che provochi gonfiore addominale. In generale, se si escludono alcune patologie, non si riscontrano fastidi dopo aver ingerito la frutta a fine pasto e non ci sono studi scientifici o linee guida che sconsigliano di mangiare la frutta dopo i pasti. Concludere il pasto con un frutto può, in realtà, portare diversi benefici: consumare la frutta alla fine del pasto, infatti, fa sì che gli zuccheri che contiene vengano rilasciati nel sangue più lentamente di quando si mangia la stessa frutta a digiuno. Inoltre l'acidità della frutta e alcune vitamine al suo interno (vitamina C) possono facilitare l'assorbimento del ferro contenuto nelle verdure e da altri alimenti di origine vegetale. La frutta, grazie ai suoi componenti antiossidanti, accompagna il cibo nella digestione proteggendolo dai danni ossidativi ed il suo sapore dà all'organismo il segnale di fine pasto.

Molti studi scientifici indicano chiaramente che consumare abitualmente almeno 3 porzioni di frutta è associato a un minore rischio per molte gravi malattie, come infarto, ipertensione e tumore al colon. Per questa ragione le Linee guida per una sana alimentazione della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), raccomandano di mangiare almeno 3 porzioni di frutta al giorno, in qualsiasi momento della giornata.



**Risposta:** *La frutta fa bene alla nostra salute in qualunque momento si mangi.*

---

## **MITO N. 2: L'ACQUA NON VA BEVUTA DURANTE I PASTI**

Chi non beve acqua durante i pasti pensa di ottenere un doppio vantaggio: digerire più facilmente e dimagrire in modo più rapido. Non è vero! Bere una giusta quantità di acqua (non oltre i tre bicchieri) durante il pasto, serve infatti a migliorare la consistenza degli alimenti rendendo più facile il loro scivolamento lungo l'esofago e nello stomaco, svolgendo quindi un ruolo positivo nella digestione. Solo se si beve un'eccessiva quantità di acqua, i succhi gastrici vengono diluiti e quindi i tempi della digestione si potrebbero leggermente allungare. Solo chi soffre di malattia da reflusso gastroesofageo deve limitare i liquidi assunti durante i pasti. Questo perché i liquidi aggiungono volume nello stomaco aumentando la pressione al suo interno e ciò può causare il reflusso acido. Dobbiamo sempre ricordare che l'acqua svolge un ruolo indispensabile e vitale in quasi tutti i processi biologici del nostro corpo, per questo è opportuno bere frequentemente e poco alla volta almeno 1,5 litri di acqua al giorno. Occorre prestare attenzione ai bambini, maggiormente esposti al rischio di disidratazione e alle persone anziane che spesso, pur non avvertendo lo stimolo a bere, devono sforzarsi di farlo frequentemente durante ed anche al di fuori dei pasti. Infine bisogna sempre tenere a mente che la migliore bibita è l'acqua.



**Risposta:** *Non bere acqua durante i pasti non è una buona abitudine.*

---

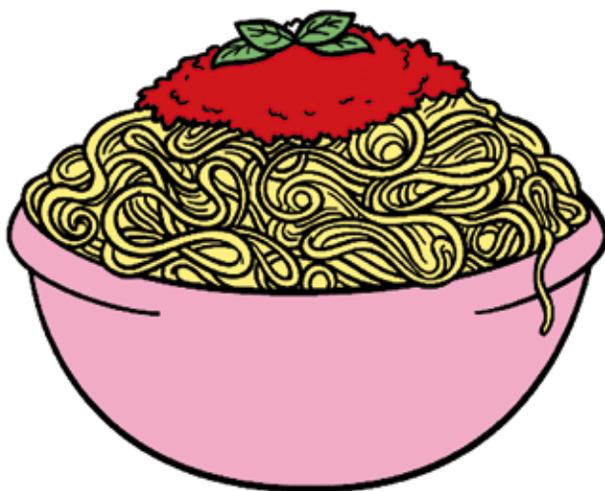
## **MITO N. 3: LA PASTA CONSUMATA A CENA FA INGRASSARE**

Non esiste alcun valido motivo per non consumare la pasta o altri prodotti ricchi di carboidrati nel corso del pasto serale. La pasta, non troppo condita, si digerisce molto più facilmente e rapidamente rispetto ad un piatto ricco di grassi e proteine: quindi la sua collocazione nel pasto serale agevola la digestione. È invece importante non consumare a tarda sera pasti troppo abbondanti, soprattutto ricchi in grassi, poiché l'energia in eccesso acquisita prima di andare a letto viene più difficilmente bruciata ed ha maggiori probabilità di essere accumulata sotto forma di grasso corporeo. Quando si consuma un pasto ricco di grassi a cena, inoltre, capita spesso di svegliarsi l'indomani mattina con poca fame. La conseguenza è che spesso si salta la colazione, il che rappresenta un grave errore alimentare.

L'opinione comune, di non assumere carboidrati a cena, nasce principalmente dall'errata convinzione che se assunti prima di andare a dormire, questi aumentino le probabilità di essere trasformati in grasso. In realtà, i carboidrati non fanno necessariamente ingrassare e questo non cambia in base al momento in cui vengono consumati: si ingrassa principalmente per un eccesso di calorie introdotte rispetto al fabbisogno dell'organismo. Se si mangia più del necessario l'aumento di grasso corporeo non dipende da cosa si mangia: a contare sono, infatti, le calorie totali. Non è, dunque, sconsigliato assumere carboidrati di sera, né essi rappresentano alcun pericolo per la nostra linea. Un sano piatto di pasta, mangiato di sera,

---

può anzi favorire miglioramenti nella perdita di peso nei soggetti che soffrono di fame notturna. Inoltre, per chi la notte ha difficoltà a dormire, una cena a base di carboidrati sembra possa favorire il riposo notturno, stimolando la produzione di serotonina (l'ormone del benessere) utile per andare a dormire più rilassati e sazi.



**Risposta:** *Mangiare la pasta a cena non fa ingrassare.*

---

## **MITO N. 4: I CARBOIDRATI FANNO SEMPRE INGRASSARE, IL POMPELMO INVECE FA DIMAGRIRE**

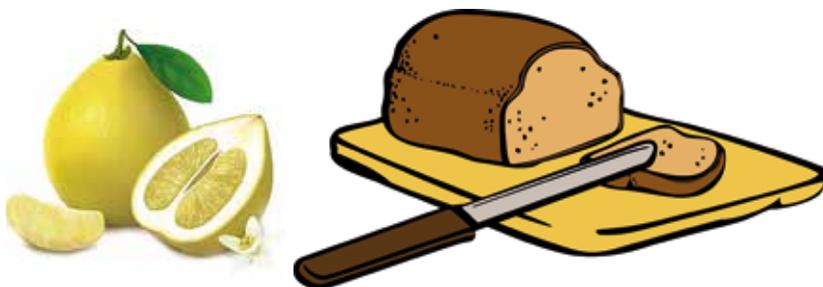
Pane, pasta e riso sono alimenti ricchi di carboidrati: nutrienti che il nostro corpo utilizza in via preferenziale per ottenere energia. Tuttavia, la convinzione che i carboidrati debbano essere esclusi dalla dieta, è priva di fondamento. Per un'alimentazione equilibrata, è sicuramente importante non mangiarne più del dovuto e stare attenti a consumarli in porzioni adeguate al proprio fisico, all'età e all'attività fisica svolta.

L'importanza dei carboidrati nell'alimentazione deriva dal fatto che vengono assorbiti e utilizzati dall'organismo facilmente e senza produrre scorie metaboliche, assicurando alle cellule un rifornimento di glucosio. Inoltre escludere completamente alcuni alimenti dalla propria dieta per più di 7-10 giorni può provocare gravi carenze nutrizionali. Questo vale, in particolar modo, per i carboidrati complessi (presenti in pasta e pane): essi possono essere alleati per il controllo del peso perché sono gli alimenti che maggiormente contribuiscono alla sensazione di sazietà. Inoltre, pane e pasta, specialmente se integrali, contenendo fibra favoriscono il transito intestinale e proteggono dallo sviluppo dei tumori del colon. In un'alimentazione equilibrata il 60% circa delle calorie quotidiane dovrebbe provenire dai carboidrati ed almeno i 3/4 dovrebbero essere assunti sotto forma di carboidrati complessi.

La frutta è un gruppo alimentare indispensabile per il nostro organismo tanto che è consigliabile consumarne alme-

---

no 3 porzioni al giorno. Il pompelmo è un frutto meno calorico rispetto ad altri, ma non senza calorie (26kcal in 100g di pompelmo). Pensare che faccia dimagrire non ha nessun fondamento scientifico. Non esistono alimenti senza calorie o che fanno dimagrire. Anche il pompelmo, se assunto in grandi quantità potrebbe fare ingrassare.



**Risposta:** *Non esistono alimenti che fanno ingrassare o dimagrire: tutti gli alimenti vanno inseriti, nelle giuste proporzioni, nell'ambito di una dieta sana e varia.*

---

## **MITO N. 5: L'ANANAS SCIOGLE I GRASSI MENTRE LE BANANE FANNO INGRASSARE**

Per sciogliere i grassi servono particolari sostanze chimiche molto aggressive, di certo non semplicemente gli zuccheri e le vitamine contenuti nell'ananas. Di fatto, non esiste nessun alimento in grado di sciogliere i grassi. Si tratta certamente di un frutto pregevole dal punto di vista nutritivo e certamente consigliabile, come il consumo di tanti altri tipi di frutta. Ma certamente non lo è in virtù di questa pretesa capacità di eliminare i grassi, né quelli presenti negli alimenti né tanto meno quelli già depositati nel nostro corpo. E' invece vero che l'ananas, grazie alla presenza di uno speciale enzima, chiamato bromelina, facilita la digestione delle proteine.

Le banane contengono una buona quantità di fibra, tanto potassio, una notevole quota di antiossidanti come carotene e vitamina C, e una percentuale di zuccheri semplici (12,8%) simile a quella delle mele imperatore (11,3%). Ne deriva che non solo le banane non fanno ingrassare, ma sono un eccellente e naturale integratore energetico-vitaminico-minerale, da avere sempre a portata nella sacca della palestra o negli zaini della scuola.



**Risposta:** *L'ananas non scioglie i grassi e le banane non fanno ingrassare.*

---

## **MITO N. 6: LE DIETE “IPERPROTEICHE” (RICCHE DI PROTEINE) SONO L’IDEALE PER DIMAGRIRE**

Questo genere di dieta si basa principalmente sul fatto che la maggior parte delle calorie giornaliere provengono da fonti proteiche piuttosto che da carboidrati. Nelle diete iperproteiche la quantità di carboidrati scende drasticamente fino al 25% o anche meno. Questo si traduce in minori quantità di farinacei (pasta, pane, ecc.) e frutta e in maggiore quantità di carne (soprattutto quella bianca), pesce, uova, verdura, legumi e grassi (semi oleosi, olio extravergine di oliva, ecc.). Le diete ricche di proteine sono tutt’altro che la soluzione “ideale” per dimagrire. Si tratta infatti di schemi alimentari fortemente squilibrati, privi di vera validazione scientifica e, se adottati a lungo, anche abbastanza rischiosi. Basti pensare che pochissimi anni fa la autorevole British Dietetic Association, stilando la classifica delle peggiori 5 diete dimagranti mai apparse sulla scena, ha riservato le prime due posizioni proprio a due schemi dietetici di questo tipo di diete. Un effetto nefasto delle diete iperproteiche è quello di affaticare particolarmente i reni. Introdurre troppe proteine, infatti, porta alla produzione di molto acido urico che se non correttamente smaltito può portare danni ai reni formando ad esempio dei calcoli. Gli scarti del metabolismo delle proteine, le scorie azotate, sono poi difficili da smaltire anche per il fegato che a lungo andare può arrivare ad intossicarsi. C’è poi la possibilità che una volta interrotta la dieta iperproteica con la quale si sono ottenuti ottimi risultati

---

in perdita di peso, tornando a mangiare normalmente si possa incorrere nel cosiddetto effetto yo-yo, ovvero si riprendano rapidamente tutti i chili persi.



**Risposta:** *Le diete iperproteiche non sono la soluzione ideale per dimagrire.*

---

## MITO N. 7: IL LATTE FA MALE

Il fatto che il latte vaccino e gli altri tipi di latte facciano male non trova nessuna prova, anzi, studi condotti da importanti ricercatori universitari delle migliori università mondiali affermano il contrario, infatti grazie alla grande presenza di vitamine, proteine nobili e altre sostanze assolutamente indispensabili al nostro corpo, il latte è un ricco alimento che contribuisce a dare benefici al nostro organismo e rafforza il nostro sistema immunitario anche da adulti. L'American Institute for Cancer Research, ha redatto un documento sulla relazione esistente fra alimentazione e rischio cancro che afferma che non c'è alcun legame fra una corretta assunzione giornaliera di derivati del latte e l'insorgenza del cancro. Adirittura è probabile che una dose adeguata di latticini prevenga il cancro al colon. Inoltre l'assunzione di calcio proveniente dal latte è fondamentale per il benessere delle ossa e per la prevenzione dell'osteoporosi. Infine a chi afferma che l'uomo è l'unico essere vivente che continua a bere latte dopo lo svezzamento risponde l'illustre genetista Dott. Cavalli Sforza che sostiene che questo è solo un vantaggio che l'essere umano è riuscito a guadagnare nel lungo corso della sua evoluzione genetica.



**Risposta:** *il latte fa bene alla salute dell'uomo.*

---

## **MITO N. 8: MANGIARE CIBI SENZA GLUTINE È PIÙ SALUTARE**

Si sta sempre più diffondendo la moda della dieta senza glutine, anche tra coloro che non soffrono di celiachia; secondo i suoi sostenitori questo tipo di dieta sarebbe più salutare e aiuterebbe a perdere peso.

La celiachia è una forma di intolleranza permanente al glutine che provoca distruzione dei villi intestinali, con conseguente malassorbimento intestinale: l'intestino non è più in grado di assorbire ferro, minerali, grassi e vitamine. Per un celiaco, una dieta priva di glutine, è fondamentale per evitare di sviluppare gravi carenze nutrizionali. Al contrario, in assenza di una diagnosi di celiachia fatta da un medico con gli opportuni accertamenti clinici e diagnostici, privarsi di cibi contenenti glutine non è consigliato. Innanzitutto perché rimuovere i cereali contenenti glutine, come frumento, orzo e farro dalla propria dieta significa privarsi non solo delle principali fonti di carboidrati complessi, ma anche dei minerali, delle vitamine, delle proteine e delle fibre alimentari in essi contenuti.

In secondo luogo, utilizzare prodotti senza glutine (gluten-free) per chi non ha problemi di celiachia, porta con sé qualche inconveniente anche per la linea. I prodotti senza glutine in commercio sono, infatti, più calorici del corrispondente alimento contenente glutine, perché addizionati di grassi. Inoltre, questi prodotti hanno un più alto indice glicemico, quindi portano ad un maggior aumento dello zucchero nel sangue dopo il loro consumo, e contemporaneamente hanno un mi-

---

nor effetto saziante. Infine, i cibi senza glutine hanno spesso un minore contenuto di fibre, sali minerali e vitamine.

L'eliminazione dei cereali contenenti glutine e l'utilizzo dei prodotti gluten-free, quindi, dovrebbero essere rigorosamente ristretti a tutte le persone con diagnosi certa di celiachia. Per tutti gli altri, la privazione del glutine non solo è una scelta immotivata, ma anche controproducente e costosa.



**Risposta:** *in assenza di patologie come la celiachia, non è consigliabile l'eliminazione dalla dieta di cibi contenenti glutine, per non privarsi dei nutrienti in essi contenuti.*

---

## **MITO N. 9: I GRANI ANTICHI SONO PIÙ SALUTARI DI QUELLI MODERNI E CONTENGONO MENO GLUTINE**

Negli ultimi anni sono state reintrodotte sul mercato alcune varietà di grani cosiddetti “antichi”, presentati come più autentici, meno raffinati, più digeribili e meno ricchi di glutine rispetto al grano attualmente coltivato su larga scala. Si tratta di un insieme di varietà del grano, tra cui Tumminia, Saragolla, Senatore Cappelli, Russello, Bidì, Biancolilla, Ardito, Maiorca e Perciasacchi, caratterizzate visivamente dall’aver un fusto più alto rispetto ai grani moderni. Ampiamente coltivate nei primi decenni del secolo scorso, sono successivamente quasi del tutto scomparse in quanto, producendo rese troppo basse, sono risultate poco adatte alle coltivazioni intensive. La scelta di tornare a coltivare queste varietà di grano, si è associata alla diffusione di alcuni falsi miti. Non è vero, per esempio, che i grani antichi siano più autentici, in quanto non sottoposti a selezione genetica. Pur non essendo modificati geneticamente in laboratorio, anche i grani antichi, così come quelli moderni, sono stati spesso selezionati mediante incroci ed ibridazioni, spesso a partire da varietà presenti in altri paesi del mediterraneo. Per quanto riguarda la quantità di glutine, non è vero che i grani antichi ne contengano meno di quello moderno, e siano quindi più adatti ai soggetti celiaci. Diversi articoli scientifici hanno studiato la composizione ed il potenziale allergenico del glutine dei grani antichi rispetto a quelli più recenti, ma i risultati ottenuti sono stati contraddittori. Infine, viene spesso riportato che i grani antichi, rispetto alle

---

varietà moderne, siano più salubri in quanto non necessitano di diserbanti e concimi oppure sono meno raffinati perché le loro farine vengono macinate a pietra. Le modalità di coltivazione e il tipo di macinazione poco hanno a che fare con le varietà di grano, ma dipendono da scelte aziendali dei produttori. L'offerta dei grani antichi è sicuramente una importante risorsa per conservare la biodiversità agroalimentare e recuperare le tradizioni culturali del nostro paese. Alla luce dei dati attualmente disponibili, non esiste la prova che i grani antichi debbano essere preferiti a quelli moderni per tutelare la nostra salute.



**Risposta:** *Non ci sono prove scientifiche per ritenere che le varietà di grano antico, abbiano proprietà nutrizionali che le rendono preferibili ai grani moderni.*

---

## MITO N. 10: IL KAMUT È IL NOME DI UN CEREALE

La parola Kamut non è il nome di un cereale, ma il marchio commerciale che la società Kamut International ha posto su una varietà di frumento che negli Stati Uniti è stata registrata con la sigla QK-77 e che viene coltivata e venduta in regime di monopolio in tutto il mondo. Costa molto, ma si vende anche molto e l'Italia è il primo paese consumatore al mondo di Kamut. È anche chiamato il “grano del faraone” grazie ad una storia inventata dalla Kamut International che racconta che i semi siano stati ritrovati in una tomba egizia a metà del secolo scorso e spediti nel Montana dove sono stati poi risvegliati e coltivati. In realtà il cereale che si acquista sotto il nome Kamut è la varietà Khorasan (*Triticum turgidum ssp. turanicum*), un tipo di frumento descritto per la prima volta in Iran, dove ancora oggi si coltiva. Oggi tutti possono coltivare il grano Khorasan, ma solo l'azienda proprietaria del marchio può vendere questo grano con il nome di Kamut. Una varietà di grano Khorasan, chiamata il Saragolla, la possiamo trovare anche in Italia tra Lucania, Sannio ed Abruzzo e rappresenta una validissima alternativa al grano di marchio Kamut. C'è da dire che il grano Khorasan della Kamut International ha buone proprietà nutrizionali in quanto presenta un elevato contenuto di proteine (14.54g su 100g di prodotto) e una buona percentuale di beta-carotene (5 $\mu$ g su 100g di prodotto) e di selenio (81.5 $\mu$ g su 100g di prodotto). Tuttavia, essendo sempre una

---

varietà di frumento non può essere consigliato a chi soffre di allergie al frumento né tanto meno ai celiaci, perché contiene glutine, in alcuni casi anche in misura superiore a quello di altri frumenti.



**Risposta:** *Il Kamut non è il nome di un cereale, ma un nome commerciale registrato dalla società multinazionale Kamut International.*

---

## **MITO N. 11: DIETA DRASTICA: DIMAGRIMENTO RAPIDO, EFFICACE E SICURO**

In caso di sovrappeso e obesità l'atteggiamento "dieta fai da te" è pericoloso. Una dieta che comporti una riduzione troppo rapida del numero di calorie assunte impedisce all'organismo di adattarsi alla nuova condizione. Quando si perde peso velocemente (più di 1 kg a settimana) non è la massa grassa a diminuire più rapidamente, poiché l'organismo percependo il nuovo regime alimentare come digiuno, tende a conservare il tessuto adiposo che rappresenta la sua riserva energetica. Invece si perde prevalentemente massa magra. Ciò genera danni a carico della massa muscolare e un rallentamento del metabolismo con la conseguenza che la perdita di peso si arresta; per di più, ricominciando a mangiare normalmente, è più facile riprendere rapidamente, soprattutto sotto forma di depositi di grasso, i chili persi. Questo, purtroppo, comporta la necessità di intraprendere un'altra dieta. Inoltre, le diete squilibrate sono pericolose per la salute perché non assicurano, o non lo fanno nella giusta percentuale, i nutrienti di cui l'organismo necessita per funzionare al meglio. I cicli ripetuti di perdita e recupero del peso, il cosiddetto "yo-yo", dovuto appunto a diete non corrette, determinano, ad esempio, una perdita della massa magra (muscolatura) ed un aumento della massa grassa (tessuto adiposo), spesso sotto forma di grasso addominale pericoloso per il cuore.



**Risposta:** *Le diete drastiche e non equilibrate provocano una riduzione eccessiva del numero di calorie assunte: questo rallenta il metabolismo e possono provocare delle carenze nutrizionali.*

---

## **MITO N. 12: PER DIMAGRIRE BASTA SALTARE I PASTI**

È pensiero comune che saltare i pasti sia un metodo valido ed efficace per perdere peso, e purtroppo questa pratica viene sperimentata da molti. Si crede che privando l'organismo di calorie e nutrienti durante la giornata si avrà una riduzione della massa grassa. In realtà quello che accade è l'opposto: il corpo, privato di cibo, va in allerta e rallenta il dimagrimento. Quando si salta un pasto avviene un fisiologico calo di zuccheri nel sangue, con due conseguenze importanti: in primo luogo, il cervello è spinto a desiderare cibo, con un senso incontrollabile di fame, e soprattutto, ciò che aumenta è il desiderio di carboidrati per mantenere gli zuccheri a valori normali. Perciò, dopo aver saltato un pasto, non solo si arriva più affamati a quello successivo, ma si ha la tendenza ad abbuffarsi di cibo spazzatura. La consuetudine di saltare la colazione, il pranzo o la cena, nel tempo, fa perdere massa magra, e aumentare massa grassa, determinando anche un rallentamento del metabolismo. L'abitudine di saltare i pasti è quindi, per più aspetti, una scelta non salutare. Mangiare, invece, cibi nutrienti durante tutto il giorno, in porzioni più piccole, stabilizza i livelli di zucchero nel sangue e porta a seguire una dieta più sana e favorevole alla perdita di peso. Anziché saltare i pasti sarebbe, quindi, meglio nutrirsi con 5-6 piccoli pasti durante la giornata, scegliendo tra cibi con calorie e grassi limitati, ma con buone quantità di proteine ed elementi nutritivi vi-

---

tali. Organizzare un piano alimentare facile da seguire, con consumo di alimenti ogni 3-4 ore, può rivelarsi molto utile per la salute e anche per il controllo del peso.



**Risposta:** *Saltare i pasti per dimagrire è un metodo che non funziona e non fa bene alla salute.*

---

## **MITO N. 13: LO ZUCCHERO DI CANNA È MIGLIORE DELLO ZUCCHERO BIANCO**

Lo zucchero è formato da molecole di saccarosio. Lo zucchero bianco contiene solo saccarosio, quello bruno contiene anche qualche residuo di melassa (tra l'1-5% a seconda dei tipi di zucchero grezzo in commercio) che gli dà un aroma un po' diverso. Il saccarosio, può essere estratto sia dalla canna da zucchero che dalla barbabietola da zucchero. La molecola estratta è esattamente la stessa, ma diversi sono i residui e le impurità che, prima della raffinazione finale, sono ancora presenti nel prodotto grezzo e che alla fine rimangono nella melassa. I residui della barbabietola non sono molto gradevoli e per questo il saccarosio derivante da essa viene completamente purificato. Quelli presenti nella canna da zucchero, invece, sono apprezzabili al palato. Lo zucchero di canna quindi può subire vari gradi di raffinazione e portare a prodotti leggermente diversi, dallo zucchero bianco, identico a quello di barbabietola, a prodotti più scuri. Nella melassa sono presenti, in quantità molto basse, alcuni minerali e vitamine, ma poiché di zucchero se ne assumono giornalmente piccole dosi, queste sostanze presenti nello zucchero di canna non apportano particolari benefici all'organismo. Il processo industriale al quale viene sottoposto lo zucchero per diventare bianco non danneggia il prodotto, estraendo solo il saccarosio dalle impurità presenti nella melassa.



**Risposta:** Sia lo zucchero di canna che quello zucchero bianco sono costituiti quasi esclusivamente dalla stessa molecola, il saccarosio, per cui sono equivalenti.

---

## **MITO N. 14: IL COLESTEROLO ALTO DIPENDE DAI GENI E NON DALL'ALIMENTAZIONE**

Molte persone pensano che il livello di colesterolo del sangue sia dovuto, esclusivamente, ad alterazioni genetiche per le quali non esistono trattamenti efficaci. Il colesterolo è un importante componente delle nostre cellule e il precursore di molti ormoni ma, se presente in eccesso nel sangue, aumenta il rischio di malattie cardiovascolari e ictus. Un terzo degli infarti è causato dal colesterolo elevato che, ogni anno, si stima causi nel mondo 2,6 milioni di decessi e 29,7 milioni di disabili. L'ipercolesterolemia più comune è quella legata ad alcuni fattori di rischio come dieta squilibrata, fumo, sedentarietà e obesità. Secondo alcune ricerche, in Italia, questa forma di ipercolesterolemia varia tra il 21-39% in individui adulti e anziani. Ben più rara, colpendo circa 1 persona su 500, è, invece, l'ipercolesterolemia familiare, causata da un'alterazione genetica che riduce le capacità delle cellule di smaltire il colesterolo nel sangue. Sia per chi presenta una predisposizione genetica, che per chi presenta forme di ipercolesterolemia non familiare, l'adozione di uno stile di vita sano (avere una vita attiva, abolire alcol e fumo) ed una alimentazione equilibrata rappresentano punti fondamentali di prevenzione. A conferma di ciò, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stima che circa 1/3 delle malattie cardiovascolari, e anche dei tumori, potrebbe essere evitato adottando una dieta equilibrata.



**Risposta:** *Mantenere una dieta sana, così come controllare il peso corporeo, fare attività fisica ed evitare il fumo, rappresentano le migliori strategie di prevenzione dell'aumento del colesterolo nel sangue, sia negli individui geneticamente predisposti che in quelli non predisposti.*

---

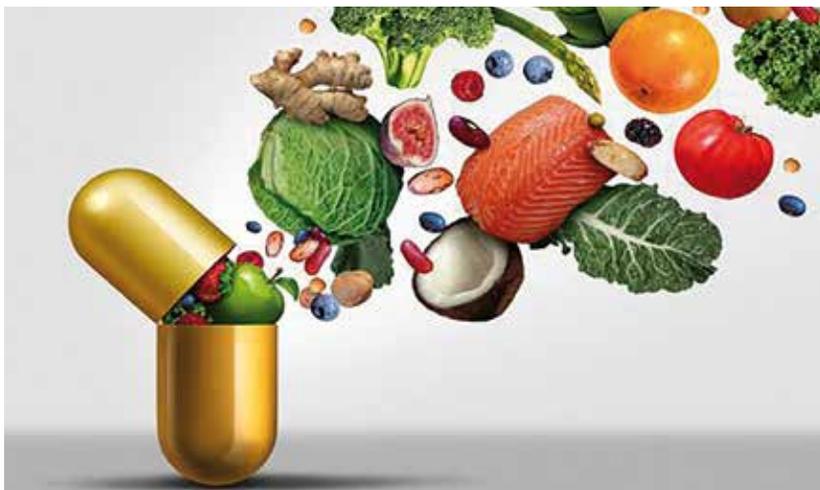
## **MITO N. 15: GLI INTEGRATORI MULTIVITAMINICI POSSONO SOSTITUIRE LA FRUTTA E FANNO SEMPRE BENE**

Una corretta alimentazione è caratterizzata dall'assunzione quotidiana di antiossidanti, vitamine, minerali, acidi grassi omega 3 e altre sostanze che fanno bene alla salute. Molte di questi elementi nutrizionali sono naturalmente presenti in frutta e verdura. Proprio per questo motivo l'OMS consiglia l'assunzione quotidiana di almeno 5 porzioni di frutta e verdura. Oggi però esistono tantissimi tipi di integratori che contengono queste sostanze benefiche. Gli integratori che possono essere liberamente acquistati al supermercato o in farmacia. Allora perché preoccuparsi di mangiare frutta e verdura più volte al giorno? In realtà frutta e verdura sono estremamente complesse dal punto di vista nutrizionale, troppo per essere riprodotte in laboratorio. Per questo una valida alternativa all'assunzione di frutta e verdura non è ancora stata creata. Ci sono diversi studi che dimostrano come l'utilizzo di integratori non abbia gli stessi effetti di prevenzione cardiovascolare, di prevenzione di malattie croniche e di effetto benefico per l'organismo, ottenuti con l'ingestione dei nutrienti attraverso il cibo.

Gli integratori sono utili in caso di aumentato bisogno di alcuni nutrienti, come accade in gravidanza per l'acido folico, in caso di abbondanti flussi mestruali per il ferro o in certe condizioni, quali osteoporosi, per la vitamina D, o per la vita-

---

mina B12 nella dieta vegetariana. Tuttavia, è bene ricordare che gli integratori possono dare interazioni con alcuni farmaci e che l'eccesso di taluni nutrienti, potrebbe avere effetti negativi sulla salute.



**Risposta:** *Gli integratori non sostituiscono frutta e verdura e vanno utilizzati solo quando necessario e per periodi di tempo limitati.*

---

## **MITO N. 16: BARRETTE ENERGETICHE, PRODOTTI SOLUBILI ED INTEGRATORI ALIMENTARI POSSONO SOSTITUIRE ADEGUATAMENTE UN PASTO**

In commercio esistono migliaia di opzioni, tra integratori, barrette e bibite, ma nessuna di queste rappresenta un valido sostituto in una dieta sana e bilanciata. Possono sicuramente vantare buone proprietà nutritive per composizione, ed essere utilizzati con altri scopi, ma difficilmente hanno la completezza di un pasto equilibrato e sano. I cibi sono molto complessi dal punto di vista nutrizionale per essere riprodotti in laboratorio ed è impossibile inserire tutte le sostanze in essi contenute in una compressa, tavoletta o soluzione. Inoltre assumere beveroni o barrette che sostituiscono i pasti non educa a modificare le abitudini alimentari scorrette. Pertanto l'utilizzo di pasti sostitutivi è spesso associato ad iniziali rapidi dimagrimenti seguiti dall'inevitabile recupero del peso perso. Per questo si raccomanda di valutare con attenzione l'assunzione di prodotti commerciali che sostituiscono i pasti e di leggere sempre con grande attenzione l'etichetta in cui dovrebbe essere descritto, in maniera dettagliata, il contenuto della confezione.



**Risposta:** Nessun prodotto dovrebbe sostituire, se non per periodi limitati e all'interno di un regime dietetico ipocalorico controllato, un pasto completo. Il mix di vitamine e micronutrienti presenti nei pasti sostitutivi non riproduce sulla salute tutti gli effetti di una dieta sana e bilanciata.

---

## **MITO N. 17: ACQUA E LIMONE AL MATTINO FANNO DIMAGRIRE E DISINTOSSICANO IL FEGATO**

Bere acqua calda con limone di prima mattina può essere una buona abitudine. Aggiungere limone all'acqua la rende più gustosa, spingendo le persone che bevono troppo poco a bere di più, quasi senza aumentare l'apporto di calorie giornaliero come avviene bevendo succhi di frutta o bevande gassate. Bere questa semplice bevanda serve per reintegrare i liquidi persi durante la notte, fare il pieno di antiossidanti e favorire la diuresi e drenare. Il limone è ricco di magnesio, potassio, calcio, acido citrico, Vitamina C, pectina e bioflavonoidi. Sostanze che aiutano il corpo sotto svariati aspetti, tra cui il rafforzamento del sistema immunitario.

Ma se ci si prepara un tazzone stracolmo con la convinzione di accelerare il metabolismo e depurare il fegato, meglio lasciare perdere: non esistono, infatti, studi scientifici che dimostrino i benefici sul dimagrimento e sul fegato.

Aggiungere 50ml di succo di limone ad una tazza d'acqua permette di ottenere un drink con sole 5,5 calorie! Anche sostituire una sola bevanda zuccherata al giorno con acqua e limone riduce l'apporto calorico di circa 100 calorie. È questo deficit calorico che aiuta a perdere peso.



**Risposta:** Bere acqua con limone di prima mattina non fa dimagrire e non disintossica il fegato.

---

## **MITO N. 18: LE INTOLLERANZE ALIMENTARI SONO RESPONSABILI DI SOVRAPPESO E OBESITÀ**

Le intolleranze alimentari “vere” sono poche e possono indurre disturbi gastrointestinali o di altro genere. Le intolleranze diagnosticabili in maniera certa sono quelle al lattosio e al glutine. Le altre intolleranze agli alimenti vengono diagnosticate sempre più spesso attraverso test non validati, proposti frequentemente da personale non ascrivibile all’ambito sanitario. A seguito di questi test vengono spesso prescritte diete che escludono, senza un reale motivo, diversi alimenti. Queste diete possono determinare carenze nutrizionali, anche gravi negli adulti e soprattutto nei bambini durante la crescita. Seguire una dieta ricca di proibizioni può essere il primo passo verso i disturbi del comportamento alimentare (anoressia, bulimia). Le intolleranze alimentari, peraltro, non sono la causa scatenante di sovrappeso o obesità, che sono legate a stili di vita sbagliati.

Per aiutare i cittadini a riconoscere le bufale nascoste dietro al business dei falsi test, che si aggira attorno ai 3 milioni di euro, l’Associazione italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica – ADI, in collaborazione con le maggiori Società scientifiche (AAIITO, AIGO, AMD, ANDID, SIAAIC, SIAIP, SID, SINU, SINUPE e SIO) ha elaborato insieme alla Federazione dell’Ordine dei Medici ed al Ministero della Salute il decalogo delle intolleranze alimentari. Quest’ultimo invita i cittadini a diffidare da chiunque proponga test di diagnosi di intolleran-

---

za alimentare per i quali manca evidenza scientifica di attendibilità I test non validati sono: dosaggio IgG4, test citotossico, Alcat test, test elettrici (vega-test, elettroagopuntura di Voll, bioscreening, biostrengt test, sarm test, moratest), test kinesiologico, dria test, analisi del capello, iridologia, biorisonanza, pulse test, riflesso cardiaco auricolare.



**Risposta:** *le intolleranze alimentari non fanno ingrassare.*

---

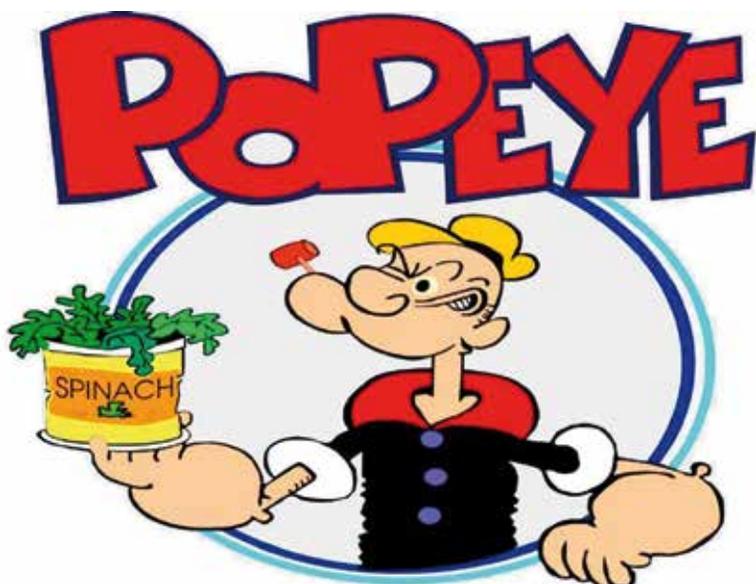
## **MITO N. 19: CHI HA BISOGNO DI FERRO DEVE MANGIARE SPINACI**

La credenza popolare che gli spinaci siano un'ottima fonte di ferro è, probabilmente, dovuta in parte alla larga diffusione mediatica che hanno avuto alcune pubblicità e cartoni animati. Il ferro è il minerale più abbondante del nostro organismo ed è fondamentale per la formazione dei globuli rossi.

Si stima che nel mondo circa 2 miliardi di persone (più del 30% della popolazione mondiale, sia nei paesi industrializzati che in quelli in via di sviluppo) siano anemici e, buona parte di questi, a causa della carenza di ferro. In questi casi è consigliabile, una dieta che supplementi la carenza di ferro.

Il ferro è presente negli alimenti in due forme chimiche: una, più facilmente assimilabile, è contenuta in abbondanza nella carne e nel pesce; l'altra, meno assimilabile, è presente nei prodotti di origine vegetale. Il ferro contenuto negli spinaci, anche se abbondante (2,9 mg di ferro per 100 grammi di prodotto fresco) non si assimila facilmente. La vitamina C e, più in generale, gli alimenti acidificanti come il limone, ne migliorano l'assorbimento.

Gli spinaci, comunque, rappresentano una buona fonte di vitamine, acido folico (utile al sistema immunitario, alla produzione di globuli rossi e a favorire il rinnovamento delle cellule) e fibre.

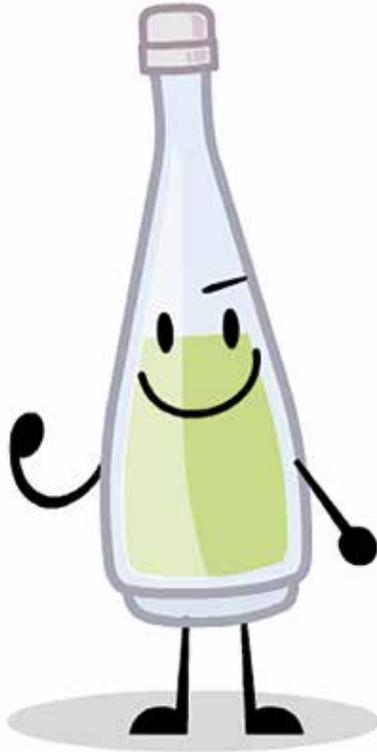


**Risposta:** *Gli spinaci non sono una buona fonte di ferro per l'organismo. Infatti, gran parte del ferro in essi contenuto non viene assimilato dal nostro organismo.*

---

## **MITO N. 20: L'ACETO FA INGRASSARE**

L'aceto è un “insaporitore” del tutto naturale che si ottiene grazie all'azione di particolari batteri che in presenza di ossigeno fanno fermentare l'etanolo contenuto nel vino rosso o bianco trasformandolo in acido acetico, la sostanza responsabile del suo sapore acidulo e pungente. Poco calorico (contiene mediamente dalle 5 alle 20 calorie ogni 100 grammi), l'aceto può essere un valido aiuto in cucina per dare sapore ai piatti più semplici e per risparmiare su altri tipi di condimento più calorici come l'olio extravergine d'oliva. L'aceto più facile da reperire è sicuramente l'aceto di vino, bianco, rosso oppure balsamico: quest'ultimo nasce da un complesso procedimento di lavorazione del mosto d'uva accompagnato da un lungo invecchiamento (si arriva anche a superare i 10 anni) in barili di legno pregiato. Va usato con moderazione: 100 g di aceto balsamico contengono infatti 240 calorie. L'aceto di mele che si ottiene dal sidro o dal mosto di mela è un'altra alternativa al classico aceto di vino. Anche l'aceto di mele è poco calorico: circa 15 calorie per 100 grammi.



**Risposta:** *l'aceto ha pochissime calorie  
e pertanto non fa ingrassare*



---

## Indice

<i>Premessa</i> .....	<i>pag.</i> 3
<i>Prefazione</i> .....	5
<i>Introduzione</i> .....	7
<b>MITO N. 1: LA FRUTTA VA MANGIATA LONTANO DAI PASTI</b> .....	<b>8</b>
<b>MITO N. 2: L'ACQUA NON VA BEVUTA DURANTE I PASTI</b> .....	<b>10</b>
<b>MITO N. 3: LA PASTA CONSUMATA A CENA FA INGRASSARE</b> .....	<b>12</b>
<b>MITO N. 4: I CARBOIDRATI FANNO SEMPRE INGRASSARE, IL POMPELMO INVECE FA DIMAGRIRE</b> .....	<b>14</b>
<b>MITO N. 5: L'ANANAS SCIOGLIE I GRASSI MENTRE LE BANANE FANNO INGRASSARE</b> .....	<b>16</b>

---

<b>MITO N. 6:</b> LE DIETE “IPERPROTEICHE” (RICCHE DI PROTEINE) SONO L’IDEALE PER DIMAGRIRE .....	<i>pag.</i> 18
<b>MITO N. 7:</b> IL LATTE FA MALE .....	20
<b>MITO N. 8:</b> MANGIARE CIBI SENZA GLUTINE È PIÙ SALUTARE .....	22
<b>MITO N. 9:</b> I GRANI ANTICHI SONO PIÙ SALUTARI DI QUELLI MODERNI E CONTENGONO MENO GLUTINE .....	24
<b>MITO N. 10:</b> IL KAMUT È IL NOME DI UN CEREALE .....	26
<b>MITO N. 11:</b> DIETA DRASTICA: DIMAGRIMENTO RAPIDO, EFFICACE E SICURO.....	28
<b>MITO N. 12:</b> PER DIMAGRIRE BASTA SALTARE I PASTI .....	30
<b>MITO N. 13:</b> LO ZUCCHERO DI CANNA È MIGLIORE DELLO ZUCCHERO BIANCO .....	32
<b>MITO N. 14:</b> IL COLESTEROLO ALTO DIPENDE DAI GENI E NON DALL’ALIMENTAZIONE .....	34

---

<b>MITO N. 15:</b> GLI INTEGRATORI MULTIVITAMINICI POSSONO SOSTITUIRE LA FRUTTA E FANNO SEMPRE BENE.....	<i>pag.</i> 36
<b>MITO N. 16:</b> BARRETTE ENERGETICHE, PRODOTTI SOLUBILI ED INTEGRATORI ALIMENTARI POSSONO SOSTITUIRE ADEGUATAMENTE UN PASTO .....	38
<b>MITO N. 17:</b> ACQUA E LIMONE AL MATTINO FANNO DIMAGRIRE E DISINTOSSICANO IL FEGATO .....	40
<b>MITO N. 18:</b> LE INTOLLERANZE ALIMENTARI SONO RESPONSABILI DI SOVRAPPESO E OBESITÀ.....	42
<b>MITO N. 19:</b> CHI HA BISOGNO DI FERRO DEVE MANGIARE SPINACI .....	44
<b>MITO N. 20:</b> L'ACETO FA INGRASSARE.....	46
<i>Indice</i> .....	49



**MARSALA SMILE ONLUS**

*Prevenzione ed assistenza oncologica*

*Il tuo aiuto per regalare un sorriso*

destinando il tuo

**5xmille**

della tua dichiarazione dei redditi

Codice Fiscale 91027130813

oppure versando un contributo su

Codice IBAN

**IT8400760116400000002163768**

Ufficio Postale Marsala 3