
Salute: Croce rossa e The Fool insieme contro disinformazione e fake news su diete e detox

Sono molte le fake news e le disinformazioni che girano sul web come ad esempio sulle diete detox. Non esiste alcuna prova scientifica, infatti, che tali diete migliorino l'eliminazione delle tossine dal corpo. Il nostro organismo, grazie a organi come fegato e reni, è perfettamente in grado di gestire questo processo da solo. Per questo la Croce rossa italiana in collaborazione con The Fool - società leader nel campo della digital intelligence -, all'interno dell'Osservatorio online su disinformazione e fake news sulle tematiche sanitarie, ha deciso di dedicare al tema un focus. Un altro capitolo riguarda le cosiddette "diete miracolose" o "estreme". Queste promettono una perdita di peso rapida, ma spesso il peso perso è principalmente liquido, non grasso. Possono causare, inoltre, carenze nutrizionali, dato che spesso escludono interi gruppi di alimenti. Anche saltare i pasti non è corretto perché "può portare a un aumento dell'appetito e, quindi, a un consumo eccessivo di cibo nel pasto successivo". L'altro mito per cui tutti i carboidrati fanno ingrassare non è vero. Dipende: "I carboidrati complessi, presenti in frutta, verdura e cereali integrali - spiega Croce rossa -, sono essenziali per una dieta equilibrata. Al contrario, i carboidrati raffinati, presenti in alimenti come dolci e snack, possono contribuire all'aumento di peso". Passando al capitolo sugli integratori che sarebbero sempre sicuri perché naturali, va sottolineato che nonostante molti di questi prodotti siano a base di ingredienti naturali, possono comunque avere effetti collaterali e interagire negativamente con altri farmaci. L'altro grande mito da sfatare riguarda lo zucchero. Eliminarlo completamente non è necessario. È importante, invece, limitare il consumo di zuccheri aggiunti. Il nostro corpo ha bisogno di una certa quantità di zuccheri naturali per funzionare correttamente. L'ultima avvertenza è sul bere acqua calda ogni mattina per migliorare il metabolismo. La verità è che "non esistono prove scientifiche a supporto di questa tesi".

Giovanna Pasqualin Traversa