IL PUNTO COLDIRETTI
GIORNALE DI INFORMAZIONE PER LE IMPRESE DEL SISTEMA AGROALIMENTARE
[www.ilpuntocoldiretti.it]

Stop alle "fake news" a tavola che danneggiano il Made in Italy

Dall'ananas dimagrante allo zucchero di canna che non fa ingrassare, dalla favola che le banane sono le più ricche di potassio al kamut spacciato per un varietà di cereali antica con proprietà esclusive ma anche che mangiare carne o latte fa sempre male o che chi è intollerante al lattosio non deve mangiare formaggi, sono alcune delle bufale alimentari virali in rete.

E' quanto emerge dalla top ten delle fake news a tavola presentata in occasione della campagna #stopfakeatavola promossa dalla Coldiretti e dall'Osservatorio sulla criminalità nell'agricoltura e sul sistema agroalimentare nell'ambito del corso di formazione, organizzato in collaborazione con la Scuola Superiore della Magistratura.

Una bufala molto comune riguarda le presunte proprietà brucia grassi dell'ananas dovuta alla bromelina (contenuta però nel gambo dell'ananas, che nessuno mangia, che comunque favorirebbe la digestione delle proteine e non la neutralizzazione delle calorie e dei grassi) e di alcune ricerche poi smentite. La vulgata tra gli internauti vuole che il latte sia dannoso perché è un alimento destinato all'accrescimento di cui solo l'uomo, tra gli animali, si ciba per tutta la vita. In realtà il latte di mucca, capra o pecora rientra da migliaia di anni nella dieta umana, al punto che il genoma si è modificato per consentire anche in età adulta la produzione dell'enzima deputato a scindere il lattosio, lo zucchero del latte. Il filone di pensiero che ritiene opportuno bandire i latticini dall'alimentazione poggia sul China Study, un'indagine epidemiologica svolta a partire dal 1983 in Cina, i cui risultati sono stati ritenuti inattendibili dalla comunità scientifica e dall''Airc, l'Associazione italiana per la ricerca sul cancro.

Le banane a differenza di quanto sostenuto sono solo al nono posto tra i prodotti ortofrutticoli ricchi di potassio che al vertice della graduatoria vede gli spinaci crudi, seguiti dalla rucola e dai cavolini crudi ma anche dai kiwi che hanno la leadership tra la frutta fresca. Sono in molti a credere sul web che lo zucchero di canna sia più salutare di quello bianco e contenga meno calorie, tanto da essere più indicato per chi è a dieta mentre in realtà lo zucchero di canna ha le stesse caratteristiche nutrizionali e caloriche di quello bianco raffinato. Inoltre a differenza di quanto si scrive in modo quasi virale non esiste nessuno studio che provi che mangiare carne anche a piccole quantità sia dannoso per la salute. Al contrario, i vantaggi di una dieta completa che la includa sono scientificamente indiscussi. Se ne può fare a meno solo integrando la sua mancanza con altri prodotti animali, come uova in primis, latte e derivati, e in alcuni casi assumendo integratori di vitamine e minerali.

Il Kamut spesso esaltato come antica varietà di cereali con proprietà esclusive non è altro inrealtà che un marchio commerciale privato, registrato negli Usa con cui viene venduto il granodella varietà Khorasan (Triticum turgidum spp. turanicum) coltivato in Stati Uniti e Canada. Lavarietà Khorasan è coltivata anche in Italia ed ha caratteristiche particolari che possono essereritrovate anche nel farro o nella varietà di grano duro italiane come Senatore Cappelli.

I grassi sono nutrienti indispensabili per il nostro corpo ed eliminarli dalla dieta come spesso suggerito può mettere a rischio la salute anche se è importante non abusarne (possono rappresentare il 25-30% delle calorie giornaliere) e selezionare quelli più buoni e di qualità, come l'olio extravergine d'oliva. A differenza di quanto spesso si dice non tutti i prodotti alimentari realizzati nell'Unione europea hanno le stesse caratteristiche poiché in Italia ci sono le regole produttive più rigorose nelle caratteristiche dei prodotti alimentari, dal divieto di produrre pasta con grano tenero a quello di utilizzare la polvere di latte nei formaggi fino al divieto di aggiungere zucchero nel vino che non valgono in altri Paesi dell'Unione europea ma è anche falso che i prodotti venduti dal contadino sono meno controllati poiché tutti gli alimenti in vendita in Italia devono rispettare gli stessi standard sanitari e devono sottoporsi agli stessi controlli, anzi i produttori agricoli aderenti alla rete di Campagna Amica si sottopongono a ulteriori tre livelli di controllo verificati da un ente terzo.

"La scorretta informazione nell'alimentare ha un peso più rilevante che negli altri settori perché' va a influenzare direttamente la salute. Per questo dobbiamo prestare particolare attenzione ed essere grati a quanti sono impegnati nello smascherare gli inganni", ha affermato il presidente della Coldiretti Roberto Moncalvo. "Internet però non va criminalizzato perché può svolgere un ruolo di controllo importante in un sistema in cui – ha precisato Moncalvo - l'informazione alimentare purtroppo rischia di essere influenzata soprattutto dalle grandi multinazionali grazie alla disponibilità di risorse pubblicitarie investite. Per noi le fake news sono anche le pubblicità delle aranciate che contengono appena il 12% di succo o quelle dell'olio di oliva di grandi marchi che fanno immaginare paesaggi toscani mentre contiene quello importato dalla Tunisia o ancora il prosciutto nostrano che è fatto con maiali tedeschi senza alcuna informazione in etichetta per i consumatori", ha continuato Moncalvo. "Per questo siamo impegnati nell'educazione nelle scuole e nell'informazione nei mercati degli agricoltori con il progetto Campagna Amica che consente di ricostruire un rapporto diretto tra chi produce e chi consuma nel segno della trasparenza. Un arricchimento culturale che, con la conoscenza diretta, contribuisce a combattere le fake news, ma anche – ha concluso Moncalvo - ad adottare comportamenti di acquisto più informati e consapevoli che aiutano a scegliere i prodotti sugli scaffali anche nelle forme più tradizionali della distribuzione. Campagna Amica con una presenza estesa dalle fattorie ai mercati, dai ristoranti al cibo di strada, dagli agriturismi agli orti urbani è diventata la più vasta rete di vendita diretta degli agricoltori organizzata con proprio marchio del mondo alla quale vanno riferimento oggi quasi ventimila agricoltori.