

## Como Cronaca

### Alimentazione. Sfida alla disinformazione e alle mode del “fai da te”

**U**n'attenta verifica delle fonti, la promozione di corretti stili di vita e il rapporto fiduciario medico-paziente sono le armi giuste per sfatare e combattere le fake news in tema di alimentazione. Secondo l'analisi degli esperti di “Dottoremaeveroche?”, intervenuti venerdì scorso a Como in Biblioteca Comunale all'incontro “Alimentazione e dintorni”, le “bufale” che circolano in Internet possono mettere in pericolo la salute. I falsi miti su glutine e carni rosse, le notizie su proprietà “miracolose” di alcune spezie e alcuni frutti, le diete “fai da te” che circolano nel web sono il frutto dell'improvvisazione e della superficialità di chi scrive di nutrizione senza averne le competenze. Inoltre, spesso le scelte di internauti e consumatori possono essere influenzate dal marketing e da mode che propongono cibi “salutari” senza che vi siano in merito riscontri scientifici. L'approfondimento, organizzato dall'Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri di Como in collaborazione con la Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri (FNOMCeO), che ha recentemente attivato “Dottoremaeveroche?”, il portale della Federazione ideato per offrire alla popolazione un'informazione accessibile e attendibile sui temi sanitari di maggiore interesse, è stato moderato da **Davide Cantoni**, direttore di ComoZero, e da **Daniele Lietti**, pediatra e allergologo. “Per contrastare questo fenomeno - ha sottolineato in apertura **Gianluigi Spata**, presidente dell'Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri di Como - bisogna agire sul fronte culturale e promuovere una corretta divulgazione dei corretti stili di vita e di tutte quelle informazioni, adeguatamente verificate, che contribuiscono alla prevenzione primaria e secondaria delle principali patologie. L'Ordine di Como, in collaborazione con FNOMCeO, è impegnato da tempo su questo fronte. Oltre

agli incontri di “Como in Salute”, che hanno riscosso grande attenzione da parte della cittadinanza, riteniamo che anche la formazione dei professionisti della salute e dell'informazione debba essere una strada da percorrere”. Sulle false notizie su allergie e intolleranze è intervenuta **Marina Russello**, allergologa e immunologa, mentre **Marco Missaglia**, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietologia, ha parlato di alimentazione e oncologia. **Licia Snider**, specialista in gastroenterologia endoscopica, invece, ha spiegato l'infondatezza della demonizzazione del glutine, complesso proteico presente in alcuni cereali come frumento, segale, avena, diventata quasi una moda. “Il glutine - ha spiegato Snider - viene ritenuto erroneamente la causa di svariati disturbi non solo intestinali. È semplice allora consultare le news on-line e con un “fai da te” pericoloso, considerare verità assolute fake news che portano a ingiustificate diete di eliminazione. Tutte queste false informazioni inducono comportamenti alimentari scorretti, che non consentono spesso di poter eseguire diagnosi precise e distinguere reali intolleranze al glutine da altri disturbi come da sindrome del colon irritabile”. A fare il punto sulla dieta mediterranea è stata **Paola Palestini**, professore associato in Biochimica dell'Università degli Studi Milano-Bicocca. “Non c'è personaggio pubblico e influencer - ha evidenziato la docente - che non scriva la sua opinione su che cosa è corretto mangiare, su quello che bisogna assolutamente evitare, suggerendo infine diete dubbie, il più delle volte miracolose, non sostenute da nessuna evidenza scientifica e spesso correlate a un business. Questo fa sì che sui social, in internet e sui canali televisivi si propaghino fake news che fanno facile presa sulla popolazione in quanto divulgate da personaggi abili nella parola ma che non hanno nessuna competenza

in campo nutrizionale. Infatti, mentre nessun non-esperto penserebbe mai di parlare di fisica quantistica, tutti ritengono di poter parlare di alimentazione ritenendo che sia un argomento “facile”. Invece, l'alimentazione e la nutrizione sono argomenti molto complessi dove per avere l'evidenza scientifica che un certo tipo di alimentazione o che una dieta siano salutari, ci vogliono molti anni, un numero elevato di persone che la utilizzano, ma, soprattutto persone esperte che analizzino empiricamente i risultati”. **Alessandro Conte**, medico di Direzione dell'Azienda Ospedaliera di Tolmezzo, ha posto l'accento sugli aspetti legati al business con l'intervento “Il miracolo è servito: quando il marketing conta di più”. A volte, infatti, gli acquisti dei consumatori sono condizionati da campagne pubblicitarie che esaltano inesistenti qualità di alimenti o prodotti definiti “super food”. Conte ha contribuito a sfatare anche miti legati ad alcune forme di coltivazione: «Oggi la dicitura “biologico” è un forte traino all'acquisto di chi è in cerca di cibi sani - ha spiegato, tra l'altro, il dott. Conte -. C'è chi ritiene, erroneamente, che nelle coltivazioni biologiche non si usino pesticidi. In realtà non è proprio così, a non essere impiegati sono pesticidi di sintesi, ma non è detto che altri siano meno dannosi». Occhi aperti sempre, dunque. Le fake news sono dietro l'angolo». All'incontro di venerdì, a carattere più divulgativo, ha fatto seguito un convegno riservato a medici e giornalisti, sul medesimo tema, a Villa Olmo, sabato 5 ottobre.

## ■ Il convegno di Villa Olmo

# Medici e giornalisti: un'alleanza per la salute

**D**iete programmate secondo il segno zodiacale, o il gruppo sanguigno, a volte squilibrate e del tutto prive di ogni fondamento scientifico; regimi alimentari senza glutine, ma più ricchi di grassi, che fanno aumentare il rischio di malattie cardiovascolari. Super food pubblicizzati come prodotti ricchi di antiossidanti, proteine, minerali, omega 3, acquistati a caro prezzo e assunti più per moda che per reali e provati effetti benefici sulla salute. Ma anche fake news ben più pericolose: l'uso dello zenzero, del succo di carote, persino dei clisteri di caffè, contro il cancro, al posto della chemio. Sono solo alcune delle "bufale" su alimenti e salute sfatate dagli esperti di "Dottoremaeveroche", il sito anti fake news della Federazione nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e Odontoiatri (Fnomceo), che giocano oggi in trasferta a Como facendo squadra con altri medici e giornalisti. È aperto infatti alle due categorie professionali il convegno "Dottoremaeveroche... alimentazione e dintorni" che, organizzato dall'Ordine dei Medici comasco insieme alla Fnomceo, si sta svolgendo in queste ore a Villa Olmo, e segue di un giorno l'analogo e affollatissimo incontro rivolto invece alla popolazione nell'ambito della manifestazione "Como in salute".

"È necessario unire le forze e le competenze - ha esordito il presidente dell'Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri territoriale, **Gianluigi Spata**, che è anche componente del Comitato Centrale della Fnomceo nonché parte del team di Dottoremaeveroche-, mettersi tutti insieme, il Ministero della Salute, quello dell'Istruzione, l'Istituto Superiore di Sanità, le Società scientifiche, la Federazione nazionale Stampa Italiana, l'Ordine dei Giornalisti, la Fnomceo, per salvaguardare il diritto alla salute dei cittadini tramite la diffusione di corretti stili di vita e alimentari".

"Accolgo con entusiasmo questo invito all'alleanza - ha rilanciato il giornalista scientifico **Alessandro Cecchi Paone**, che ha condotto la prima parte dell'evento - che estenderei a tutti i colleghi degli studi televisivi e all'università. Solo così riusciremo a contrastare quella pernicioso corrente di antiscientificità che pervade la nostra società".

Nel corso della giornata, aperta dai saluti del sindaco **Mario Landriscina** e del presidente del Consiglio regionale **Alessandro Fermi**, si alterneranno sul palco del Salone d'onore di Villa Olmo dietologi, oncologi, gastroenterologi, allergologi, endocrinologi, dermatologi, rappresentanti del CNR, della Fnomceo e giornalisti delle Tv e dei quotidiani. A concludere i lavori **Alessandro Conte**, coordinatore del progetto "Dottoremaeveroche".

**Alimentazione. Sfida alla disinformazione e alle mode del "fai da te"**

**U**n'attenta verifica delle fonti, la promozione di corretti stili di vita e il rapporto fiduciario medico-paziente sono le armi giuste per sfatare e combattere le fake news in tema di alimentazione. Secondo l'analisi degli esperti di "Dottoremaeveroche?", intervenuti venerdì scorso a Como in Biblioteca Comunale all'incontro "Alimentazione e dintorni", le "bufale" che circolano in Internet possono mettere in pericolo la salute. I falsi miti su glutine e carni rosse, le notizie su proprietà "miracolose" di alcune spezie e alcuni frutti, le diete "fai da te" che circolano nel web sono il frutto dell'improvvisazione e della superficialità di chi scrive di nutrizione senza averne le competenze. Inoltre, spesso le scelte di internauti e consumatori possono essere influenzate dal marketing e da mode che propongono cibi "salutari" senza che vi siano in merito riscontri scientifici. L'approfondimento, organizzato dall'Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri di Como in collaborazione con la Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri (FNOMCeO), che ha recentemente attivato "Dottoremaeveroche?", il portale della Federazione ideato per offrire alla popolazione un'informazione accessibile e attendibile sui temi sanitari di maggiore interesse, è stato moderato da **Davide Cantoni**, direttore di ComoZero, e da **Danielle Lietti**, pediatra e allergologo. "Per contrastare questo fenomeno - ha sottolineato in apertura **Gianluigi Spata**, presidente dell'Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri di Como - bisogna agire sul fronte culturale e promuovere una corretta divulgazione dei corretti stili di vita e di tutte quelle informazioni, adeguatamente verificate, che contribuiscono alla prevenzione primaria e secondaria delle principali patologie. L'Ordine di Como, in collaborazione con FNOMCeO, è impegnato da tempo su questo fronte. Oltre



**"Dottore, ma è vero che...?", la scorsa settimana in biblioteca comunale l'approfondimento promosso dall'Ordine dei Medici**

agli incontri di "Como in Salute", che hanno riscosso grande attenzione da parte della cittadinanza, riteniamo che anche la formazione dei professionisti della salute e

dell'informazione debba essere una strada da percorrere". Sulle false notizie su allergie e intolleranze è intervenuta **Marina Russo**, allergologa e immunologa, mentre **Marco Missaglia**, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietologia, ha parlato di alimentazione e oncologia. **Licia Snider**, specialista in gastroenterologia endoscopica, invece, ha spiegato l'infondatezza della demonizzazione del glutine, complesso proteico presente in alcuni cereali come frumento, segale, avena, diventata quasi una moda. "Il glutine - ha spiegato Snider - viene ritenuto erroneamente la causa di svariati disturbi non solo intestinali. È semplice allora consultare le news

on-line e con un "fai da te" pericoloso, considerare verità assolute fake news che portano a ingiustificate diete di eliminazione. Tutte queste false informazioni inducono comportamenti alimentari scorretti, che non consentono spesso di poter eseguire diagnosi precise e distinguere reali intolleranze al glutine da altri disturbi come da sindrome del colon irritabile". A fare il punto sulla dieta mediterranea è stata **Paola Palestini**, professore associato in Biochimica dell'Università degli Studi Milano-Bicocca. "Non c'è personaggio pubblico e influencer - ha evidenziato la docente - che non scriva la sua opinione su che cosa è corretto mangiare, su quello che bisogna assolutamente

evitare, suggerendo infine diete dubbie, il più delle volte miracolose, non sostenute da nessuna evidenza scientifica e spesso correlate a un business. Questo fa sì che sui social, in internet e sui canali televisivi si propagano fake news che fanno facile presa sulla popolazione in quanto divulgate da personaggi abili nella parola ma che non hanno nessuna competenza in campo nutrizionale. Infatti, mentre nessun non-esperto penserebbe mai di parlare di fisica quantistica, tutti ritengono di poter parlare di alimentazione ritenendo che sia un argomento "facile". Invece, l'alimentazione e la nutrizione sono argomenti molto complessi dove per avere l'evidenza scientifica che un certo tipo di alimentazione o che una dieta siano salutari, ci vogliono molti anni, un numero elevato di persone che la utilizzano, ma, soprattutto persone esperte che analizzano empiricamente i risultati". **Alessandro Conte**, medico di Direzione dell'Azienda Ospedaliera di Tolmezzo, ha posto l'accento sugli aspetti legati al business con l'intervento "Il miracolo è servito: quando il marketing conta di più". A volte, infatti, gli acquisti dei consumatori sono condizionati da campagne pubblicitarie che esaltano inesistenti qualità di alimenti o prodotti definiti "super food". Conte ha contribuito a sfatare anche miti legati ad alcune forme di coltivazione: «Oggi la dicitura "biologico" è un forte traino all'acquisto di chi è in cerca di cibi sani - ha spiegato, tra l'altro, il dott. Conte -. C'è chi ritiene, erroneamente, che nelle coltivazioni biologiche non si usino pesticidi. In realtà non è proprio così, a non essere impiegati sono pesticidi di sintesi, ma non è detto che altri siano meno dannosi». Occhi aperti sempre, dunque. Le fake news sono dietro l'angolo». All'incontro di venerdì, a carattere più divulgativo, ha fatto seguito un convegno riservato a medici e giornalisti, sul medesimo tema, a Villa Olmo, sabato 5 ottobre.

■ ■ **Il convegno di Villa Olmo**

**Medici e giornalisti: un'alleanza per la salute**

**D**iete programmate secondo il segno zodiacale, o il gruppo sanguigno, a volte squilibrate e del tutto prive di ogni fondamento scientifico, regimi alimentari senza glutine, ma più ricchi di grassi, che fanno aumentare il rischio di malattie cardiovascolari. Super food pubblicizzati come prodotti ricchi di antiossidanti, proteine, minerali, omega 3, acquistati a caro prezzo e assunti più per moda che per reali e provati effetti benefici sulla salute. Ma anche fake news ben più pericolose: l'uso dello zenzero, del succo di carote, persino dei clisteri di caffè, contro il cancro, al posto della chemio. Sono solo alcune delle "bufale" su alimenti e salute sfatate dagli esperti di "Dottoremaeveroche?", il sito anti fake news della Federazione nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e Odontoiatri (Fnomeco), che giocano oggi in trasferta a Como facendo squadra con altri medici e giornalisti. È aperto infatti alle due categorie professionali il convegno "Dottoremaeveroche... alimentazione e dintorni" che, organizzato dall'Ordine dei Medici comasco insieme alla Fnomeco, si sta svolgendo in queste ore a Villa Olmo, e segue di un giorno l'analogo e affollatissimo incontro rivolto invece alla popolazione nell'ambito della manifestazione "Como in salute". "È necessario unire le forze e le competenze - ha esordito il presidente dell'Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri territoriale, **Gianluigi Spata**, che è anche componente del Comitato Centrale della Fnomeco nonché parte del team di Dottoremaeveroche -, mettersi tutti insieme, il Ministero della Salute, quello dell'Istruzione, l'Istituto Superiore di Sanità, le Società scientifiche, la Federazione nazionale Stampa Italiana, l'Ordine dei Giornalisti, la Fnomeco, per salvaguardare il diritto alla salute dei cittadini tramite la diffusione di corretti stili di vita e alimentari". "Accolgo con entusiasmo questo invito all'alleanza - ha rilanciato il giornalista scientifico **Alessandro Cecchi Paone**, che ha condotto la prima parte dell'evento - che estenderò a tutti i colleghi degli studi televisivi e all'università. Solo così riusciremo a contrastare



quella perniciosa corrente di antiscientificità che pervade la nostra società". Nel corso della giornata, aperta dai saluti del sindaco **Mario Landriscina** e del presidente del Consiglio regionale **Alessandro Fermi**, si alterneranno sul palco del Salone d'onore di Villa Olmo dietologi, oncologi, gastroenterologi, allergologi, endocrinologi, dermatologi, rappresentanti del CNR, della Fnomeco e giornalisti delle Tv e dei quotidiani. A concludere i lavori **Alessandro Conte**, coordinatore del progetto "Dottoremaeveroche?".