

## Ma è vero che?

L'INCONTRO IN BIBLIOTECA

# Il convegno anti “bufale” «Errore mettere il glutine sul banco degli imputati»

### Alimentazione

La dottoressa Snider  
«È erroneamente  
considerato la causa  
di disturbi intestinali»

Tra i maggiori imputati legati alla disinformazione in materia di alimentazione c'è senza dubbio il glutine. Sono in costante aumento, infatti, le persone che lo eliminano dalla propria dieta senza nessun riscontro medico. Un tema emerso in occasione dell'incontro “Dottore ma è vero che? Alimentazione e dintorni” che si è tenuto in biblioteca a Como lo scorso 4 ottobre. Un pomeriggio organizzato dall'Ordine dei Medici di Como in collaborazione con la Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici, dove sono state sfatate alcune delle bufale in circolazione.

«Il glutine viene ritenuto erroneamente la causa di svariati disturbi non solo intestinali – ha spiegato Licia Snider, vicepresidente dell'Ordine e responsabile della struttura semplice di Endoscopia Digestiva dell'ospedale Sant'Anna – è semplice allora consultare le news on-line e con un “fai da te” pericoloso, considerare verità assolute fake news che por-



Pubblico numeroso all'incontro in biblioteca

tano ad ingiustificate diete di eliminazione».

Come sottolineato dall'esperta la dieta senza glutine viene mitizzata, ritenuta ipocalorica, dimagrante, suggerita da personaggi di

fama internazionali perché considerata da molti assolutamente salutare.

«C'è chi consiglia l'uso di grani antichi per una sana alimentazione, perché considerati non nocivi

per i celiaci – aggiunge Snider – o chi sostiene che l'uso continuativo di cibi ricchi di glutine siano la causa scatenante della stessa malattia, per questo in costante aumento».

Il glutine in realtà è presente in alcuni cereali, come il grano, l'orzo, la segale, il farro. Tutti questi cereali, così come i grani definiti antichi, devono essere assolutamente vietati ai celiaci perché tossici.

Le false informazioni inducono così a comportamenti alimentari scorretti, che non consentono spesso di poter eseguire diagnosi precise e distinguere reali intolleranze al glutine da altri disturbi come ad esempio la sindrome del colon irritabile. Da qui inoltre un aumento ingiustificato del consumo di prodotti “gluten-free”.

«È importante dare una definizione corretta della malattia celiaca, che è un'inflammatione cronica della mucosa dell'intestino tenue, scatenata dalla reazione del sistema immunitario in seguito all'ingestione di glutine, in persone geneticamente predisposte – precisa l'esperta – il danno della mucosa di grado variabile, da lieve a severo, è correlato alla sintomatologia ed è reversibile con la definitiva sospensione del glutine dalla dieta».

Come spiega la specialista è aumentata la consapevolezza per la malattia e la diagnosi è supportata da indagini specifiche, ma deve essere sempre il medico curante a dare le indicazioni sul percorso diagnostico da intraprendere, perché nonostante sia la più frequente intolleranza alimentare a livello globale non è di semplice diagnosi.

**Francesca Guido**

## MARKETING E ALIMENTI

# «Sul cibo decidete voi Non la pubblicità»

**L'esperto**

Al convegno di Como  
il coordinatore del progetto  
voluta dalla Federazione  
degli Ordini dei medici

Il peso del marketing sui consumi di alcuni alimenti è aumentato in modo considerevole negli ultimi anni, tra "fake news" e epoca conoscenza di ciò che mangiamo, con conseguenze sulla nostra salute. Il tema è stato trattato da Alessandro Conte, medico di direzione dell'azienda ospedaliera di Tolmezzo e coordinatore del progetto "Dottoremaeveroche?", in occasione dei due convegni organizzati a Como il 4 e il 5 ottobre.

«La produzione alimentare - spiega Conte - è storicamente campo di battaglia per i creativi, dalla banana, primo superfood di inizio secolo, a Braccio di Ferro con i suoi spinaci, in grado da solo di risollevarlo un settore duramente colpito dalla grande depressione del 1929. È però negli ultimi anni, vuoi per l'esplosione di sistemi di comunicazione nuovi, vuoi per gli effetti non sempre positivi della disintermediazione, che il peso del marketing sulla produzione e sui consumi di certi alimenti è aumentato esponenzialmente».

E così ecco che si sente sempre più parlare di alimenti dalle proprietà "miracolose", così come di quanto sia migliore una dieta con cibi senza lattosio o senza glutine, per non parlare poi dell'etichetta

"bio" che è sempre e comunque sinonimo di qualità. Quello che compriamo, spesso influenzati dal marketing, se non fatto con le dovute attenzioni può avere dei rischi sulla nostra salute.

Uno scenario che richiede così a chi si occupa di salute pubblica una presa di coscienza e un piano d'azione. «Tropo spesso - aggiunge il medico - questo genere di comunicazione, non supportata da evidenze scientifiche, risulta capace non solo di drenare risorse su prodotti privi di oggettive caratteristiche superiori, ma soprattutto di alimentare il credo che un alimento, aggiunto o sottratto al piatto, possa da solo proteggere dalle malattie se non addirittura curarne alcune, spesso quelle neoplastiche».

In Internet circolano false notizie che invitano i lettori a seguire indicazioni sbagliate e in alcuni casi pericolose, invece di indicare messaggi che hanno evidenze scientifiche come l'astensione dal fumo, una dieta bilanciata moderata e varia e un'attività fisica regolare. «È opportuno quindi insegnare un approccio critico anche al tema alimentazione - conclude Conte - dove le risposte che cerchiamo non si trovano in una bacca o in un seme esotico, ma si costruiscono giorno per giorno, gravando anche molto meno sulle tasche di ognuno». Sul portale "Dottoremaeveroche?" è possibile trovare informazioni utili la cui rilevanza è codificata dalla più recente letteratura scientifica. **F. Gul.**



VIII

LA PROVINCIA  
MERCOLEDÌ 9 OTTOBRE 2019

## Ma è vero che?

L'INCONTRO IN BIBLIOTECA

# Il convegno anti "bufale" «Errore mettere il glutine sul banco degli imputati»

**Alimentazione**  
La dottoressa Snider «È erroneamente considerato la causa di disturbi intestinali»

Tra i maggiori imputati legati alla disinformazione in materia di alimentazione c'è senza dubbio il glutine. Sono in costante aumento, infatti, le persone che lo eliminano dalla propria dieta senza nessun riscontro medico. Un tema emerso in occasione dell'incontro "Dottore ma è vero che? Alimentazione e dintorni" che si è tenuto in biblioteca a Como lo scorso 4 ottobre. Un pomeriggio organizzato dall'Ordine dei Medici di Como in collaborazione con la Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici, dove sono state sfiatate alcune delle bufale in circolazione.

«Il glutine viene ritenuto erroneamente la causa di svariati disturbi non solo intestinali - ha spiegato Licia Snider, vicepresidente dell'Ordine e responsabile della struttura semplice di Endoscopia Digestiva dell'ospedale Sant'Anna - è semplice allora consultare le news on-line e con un "fai da te" pericoloso, considerare verità assolute fake news che por-



Pubblico numeroso all'incontro in biblioteca

tano ad ingiustificate diete di eliminazione».

Come sottolineato dall'esperta la dieta senza glutine viene mitizzata, ritenuta ipocalorica, dimagrante, suggerita da personaggi di

fama internazionali perché considerata da molti assolutamente salutare.

«C'è chi consiglia l'uso di grani antichi per una sana alimentazione, perché considerati non nocivi

per i celiaci - aggiunge Snider - o chi sostiene che l'uso continuativo di cibi ricchi di glutine siano la causa scatenante della stessa malattia, per questo in costante aumento».

Il glutine in realtà è presente in alcuni cereali, come il grano, l'orzo, la segale, il farro. Tutti questi cereali, così come i grani definiti antichi, devono essere assolutamente vietati ai celiaci perché tossici.

Le false informazioni inducono così a comportamenti alimentari scorretti, che non consentono spesso di poter eseguire diagnosi precise e distinguere reali intolleranze al glutine da altri disturbi come ad esempio la sindrome del colon irritabile. Da qui inoltre un aumento ingiustificato del consumo di prodotti "gluten-free".

«È importante dare una definizione corretta della malattia celiaca, che è un'infiammazione cronica della mucosa dell'intestino tenue, scatenata dalla reazione del sistema immunitario in seguito all'ingestione di glutine, in persone geneticamente predisposte - precisa l'esperta - il danno della mucosa di grado variabile, da lieve a severo, è correlato alla sintomatologia ed è reversibile con la definitiva sospensione del glutine dalla dieta».

Come spiega la specialista è aumentata la consapevolezza per la malattia e la diagnosi è supportata da indagini specifiche, ma deve essere sempre il medico curante a dare le indicazioni sul percorso diagnostico da intraprendere, perché nonostante sia la più frequente intolleranza alimentare al livello globale non è di semplice diagnosi.

Francesca Guido

MARKETING E ALIMENTI

## «Sul cibo decidete voi Non la pubblicità»

**L'esperto**  
Al convegno di Como il coordinatore del progetto voluto dalla Federazione degli Ordini dei medici

Il peso del marketing sui consumi di alcuni alimenti è aumentato in modo considerevole negli ultimi anni, tra "fake news" e poca conoscenza di ciò che mangiamo, con conseguenze sulla nostra salute. Il tema è stato trattato da Alessandro Conte, medico di direzione dell'azienda ospedaliera di Tolmezzo e coordinatore del progetto "Dottoremaeveroche?", in occasione dei due convegni organizzati a Como il 4 e il 5 ottobre.

«La produzione alimentare - spiega Conte - è storicamente campo di battaglia per i creativi, dalla banana, primo superfood di inizio secolo, a Braccio di Ferro con i suoi spinaci, in grado da solo di risollevarci un settore duramente colpito dalla grande depressione del 1929. E però negli ultimi anni, vuoi per l'esplosione di sistemi di comunicazione nuovi, vuoi per gli effetti non sempre positivi della disintermediazione, che il peso del marketing sulla produzione e sui consumi di certi alimenti è aumentato esponenzialmente».

E così ecco che si sente sempre più parlare di alimenti dalle proprietà "miracolose", così come di quanto sia migliore una dieta con cibi senza lattosio e senza glutine, per non parlare poi dell'etichetta

"bio" che è sempre e comunque sinonimo di qualità. Quello che compriamo, spesso influenzati dal marketing, se non fatto con le dovute attenzioni può avere dei rischi sulla nostra salute.

Uno scenario che richiede così a chi si occupa di salute pubblica una presa di coscienza e un piano d'azione. «Tropo spesso - aggiunge il medico - questo genere di comunicazione, non supportata da evidenze scientifiche, risulta capzosa non solo di denaro: risorse su prodotti privi di oggettive caratteristiche superiori, ma soprattutto di alimentare il credo che un alimento, aggiunto o sottratto al piatto, possa da solo proteggere dalle malattie se non addirittura curarne alcune, spesso quelle neoplastiche».

In Internet circolano false notizie che invitano i lettori a seguire indicazioni sbagliate e in alcuni casi pericolose, invece di indicare messaggi che hanno evidenze scientifiche come l'astensione dal fumo, una dieta bilanciata moderata e varie attività fisica regolare. «È opportuno quindi insegnare un approccio critico anche alla alimentazione - conclude Conte - dove le risposte che cerchiamo non si trovano in una bacheca o in un seme esotico, ma si costruiscono giorno per giorno, guardando anche molto meno sulle schede di ognuno. Sul portale "Dottoremaeveroche?" è possibile trovare informazioni utili la cui rilevanza è codificata dalla più recente letteratura scientifica. F. Gu.



17° ANNIVERSARIO  
2004 - 2021

ASSOCIAZIONE PER LO SVILUPPO ED IL FORTIFICAMENTO DELLE AREE MONTANE



Con la collaborazione  
Associazione Anziani e  
Pensionati di Cantù



### IL RISVEGLIO DELLA MENTE... ... LA GINNASTICA MENTALE\*

**VENERDÌ 11 Ottobre**  
Ore 15

**LA CONFERENZA**  
tratterà il tema della prevenzione dell'invecchiamento mentale e dell'ottimizzazione delle funzioni del cervello. Gli argomenti scientifici saranno trattati in modo divulgativo e sarà dato ampio spazio alle domande del pubblico.

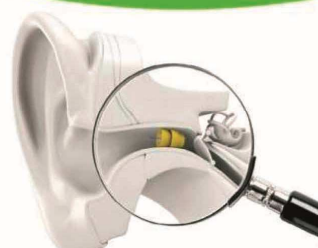
presso  
**L'Associazione Anziani e Pensionati di Cantù**  
Via Unione, 11 CANTÙ

**Dott.ssa Manuela Giambanco**  
Psicologa Clinica, Neuropsicologa, Brain trainer,  
Esperta in ps. Forense. Licenziataria  
Assomensana Como, Cernobbio, San Fermo  
della Battaglia e Cantù

**- INGRESSO LIBERO -**

Per informazioni: Dott.ssa Manuela Giambanco - tel. 338.1617070  
e-mail: m.giambanco@assomensana.it  
ASSOMENSANA - Tel. 039.2622444 - www.assomensana.it

“Tesoro, mi si è ristretto l'apparecchio acustico”



**Phonak Lyric™**

L'UNICO APPARECCHIO ACUSTICO  
COMPLETAMENTE INVISIBILE QUANDO INDOSSATO

- Utilizzo giorno e notte
- Suono chiaro e naturale
- Ti dimentichi di indossarlo

**MONDIAL UDITO**  
PROFESSIONALITÀ E TECNOLOGIA PER L'ASCOLTO

SEDE:  
Como - Viale Varese, 85  
www.mondialudito.it  
Tel. 031 261167

**PHONAK**  
life is on

Informati anche presso le sedi:  
Cantù - Via Vergani, 7/d - Tel. 031.701199  
Lecco - Via Cairoli 11/C - Tel. 0341.360988 - 360702  
Sondrio - Via Fiume 4/6 (fronte Carabinieri) - Tel. 0342.211641