Alimentazione: ecco la "top ten" dei luoghi comuni

Data 30 ottobre 1999
Categoria professione

29.9.1999
(Adnkronos) Roma - Quattro italiani su 5 mangiano pesce per evitare che la memoria perda colpi, 3 su 5 disinfettano con il limone i frutti di mare, sentendosi protetti dalle infezioni. E ancora, il 59% dei nostri connazionali previene il raffreddore e i malanni invernali imbottendosi di vitamina C, il 67% consuma bistecche perche' fanno buon sangue. E' un sondaggio del Cirm a stilare la "top ten" dei luoghi comuni che accompagnano gli italiani a tavola. Certezze radicate ed errate, smontate da nutrizionisti e dietologi durante una conferenza stampa organizzata oggi a Roma dall'Unione nazionale dell'avicoltura, che da' il via ad una campagna d'informazione rivolta ad oltre 1.000 scuole elementari della Penisola.
Al primo posto della classifica dei "credo alimentari" campeggia la convinzione che il pesce, ricco di fosforo, faccia bene alla memoria. Non e' vero, sottolineano gli esperti, non c'e' relazione fra il fosforo e la nostra capacita di ricordare. Cosi' come non e' vero che basti il limone a difenderci dalle tossinfezioni da frutti di mare, che la carne rossa faccia buon sangue e che la frutta vada mangiata lontano dai pasti e con la buccia, perche' altrimenti si perdono le vitamine.
La parte piu' ricca di principi nutritivi e' la polpa, affermano gli specialisti, infliggendo un duro colpo ad una certezza per 7 italiani su 10. Smentite anche le proprieta' curative dello yogurt, ritenuto un "toccasana" dal 66% dei nostri connazionali. Ben il 66%, inoltre, dolcifica il caffe' con lo zucchero di canna, convinto che "faccia meglio" dello zucchero bianco. Il 79% degli italiani, infine, pensa che i polli vengano nutriti con mangimi chimici e il 75% che siano allevati in batteria.

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 15/11/2026 alle ore 6:15 | Pagina 1 di 1