



UNC
CONSUMATORI.IT

Cosa abbiamo imparato al Corso sulla sicurezza alimentare?

30 Maggio 2019



Il Corso di formazione per giornalisti “**Consumatori tra scelte alimentari e fake news**” organizzato dall’**Unione Nazionale Consumatori** si è svolto venerdì 24 maggio a Roma (Binario F presso l’Hub di LVenture Group e LUISS EnLabs). La mattinata formativa, riconosciuta dall’**Ordine dei giornalisti del Lazio**, è stata realizzata con la collaborazione di **Assitol** (Associazione Italiana dell’Industria Olearia), **Assolatte** (Associazione Italiana Lattiero-Casearia) ed **Unaitalia** (Unione Nazionale Filiere Agroalimentari Carni e Uova): tre partner d’eccellenza di UNC che hanno reso possibile affrontare il problema delle *fake news* nel campo dell’alimentazione.

Olio d’oliva, latte e derivati, **uova** e **carni** bianche sono alimenti centrali nella dieta mediterranea attorno ai quali circolano **false credenze, dicerie, bugie**: per contrastarne la circolazione, niente di più efficace che dar voce alla **verità scientifica**! È stato questo infatti l’obiettivo del Corso durante il quale si sono avvicendati medici e docenti universitari che hanno sfatato alcuni dei *fake* più comuni in campo alimentare.

Massimiliano Dona, Presidente dell’Unione Nazionale Consumatori, che ha aperto i lavori, ha portato esempi di **pubblicità ingannevoli, notizie inventate, leggende**

metropolitane ed **esagerazioni** in campo alimentare: di chi è la **responsabilità** di tale e tanta disinformazione? La responsabilità è in parte anche di ciascuno di noi. Ogni persona/consumatore infatti dovrebbe acquisire gli strumenti per non cadere in questi tranelli architettati per motivi di **business**. Concretamente, si tratta di imparare a **confrontare** le notizie, **resistere all'emotività** davanti alla pubblicità, non fermarsi ai titoli (il rischio è quello di incappare in **click bait**, ossia titoli esca), **verificare le fonti** delle informazioni, fare **fact-checking**, non credere alle foto, verificare la URL... in una parola, per **difendersi** dalle *fake news* occorre l'**empowerment** del consumatore! Quindi, responsabilizzazione (e consapevolizzazione) degli operatori dell'informazione - a cui il Corso è stato indirizzato - ma non solo: "*ciascuno di noi* - ha affermato d'avv. Dona - (*non solo gli addetti ai lavori*) '**crea influenza**', quindi non possiamo dimenticare l'imperativo di adottare noi stessi, ogni giorno, comportamenti più responsabili".

Francesco Visioli, Docente di Nutrizione Umana presso l'Università di Padova, ha parlato degli equivoci che dilagano sull'**olio d'oliva**, un prodotto che ha segnato l'evoluzione della **civiltà mediterranea**, assumendo significato religiosi, storici e, ultimamente, nutrizionali, rispetto al quale c'è, paradossalmente, poca cultura: si sono diffuse parecchie **notizie infondate** sull'olio d'oliva, che vengono recepite acriticamente dai consumatori.

Il principale equivoco è quello del **prezzo**: l'olio d'oliva è un succo di frutta, ottenuto esclusivamente tramite procedimenti meccanici, che risente dell'andamento delle stagioni e che richiede mano d'opera. La **qualità** deve essere **valorizzata** anche a livello del prezzo di vendita. Le continue **promozioni** della GdO sull'Olio Extra Vergine, ad esempio, non aiutano a creare **valore** per la categoria.

Alcuni modi di dire rientrati ormai nell'uso comune hanno poco senso: "spremuta a freddo", ad esempio, considerato che, per legge, la temperatura a cui l'olio viene ottenuto non può superare il 27 gradi; "prima spremitura" non si usa quasi più: gli oli di qualità sono ottenuti per centrifugazione della pasta.

Un capitolo a parte riguarda le **frodi**. Molto spesso si sente dire che gli oli d'oliva sono "tagliati" con oli di semi. Questo può avvenire, ma se guardiamo i prezzi di certi oli di semi e le analisi effettuate sul prodotto finito, è alquanto improbabile che si trovino sul mercato, anche se qualche volta frodi del genere si registrano, come nel recente caso di Cerignola. Anche la dicitura **100% italiano** non apporta informazioni utili: ogni paese produce oli di alta e bassa qualità e si tratta di scegliere quello che il consumatore ritiene più adatto al suo consumo. Lo stesso ragionamento si applica alle **miscelate (blend)**: una miscela di oli d'oliva di qualità darà un prodotto finale di livello, mentre possiamo trovare oli **monovarietali** difettati.

In breve: anche se il consumatore ritiene di essere informato, sull'olio d'oliva si sono diffuse e continuano a diffondersi informazioni sbagliate che penalizzano un prodotto dalle rilevanti caratteristiche nutrizionali e culinarie. È necessario fare **acquisti consapevoli**, informandosi sui prodotti che stiamo comprando ed imparando a degustarli prima di fare le nostre scelte.

Maggiori informazioni sull'olio sono contenute nella **Guida sull'Olio Extravergine di Oliva** realizzata da **UNC** con **Assitol**.

Andrea Ghiselli, Dirigente di ricerca presso CREA-Nutrizione, ha fatto capire quanto

il latte sia un alimento spesso vittima di *fake news*, come ad esempio: è **innaturale** bere latte da adulti, per giunta di un'altra specie; il latte contiene **calcio** ma porta via quello delle ossa; il latte fa aumentare il **colesterolo**; il latte fa venire il **diabete**... e via dicendo. In realtà queste **falsità** sono solo costruite ad arte da una certa parte di popolazione che per diversi motivi ha deciso di dichiarare guerra al latte.

Non è per nulla innaturale infatti bere latte in età adulta. E' vero che dopo lo **svezzamento** si perde un poco la capacità di **digerire** il lattosio, ma dobbiamo anche tenere conto che il lattante consuma una quantità di latte pari al 10-15% del proprio peso, mentre la quota di latte che beve un adulto è pari allo 0,3-0,5% e anche se la capacità di digestione del lattosio è ridotta, ma stragrande maggioranza delle persone è in grado di bere una tazza di latte senza sintomatologia. Ad ogni modo, ammesso che si abbia qualche sintomo ascrivibile alla mal digestione del lattosio si può ricorrere ai prodotti a ridotto contenuto di **lattosio**.

Non è nemmeno vero che siamo l'unico animale adulto che consuma latte, è invece corretto dire che siamo l'unico animale adulto che ha imparato a mungere una vacca! È esperienza di chiunque abbia un animale domestico, sia esso un gatto o cane, che se gli si offre del latte, venga gradito e consumato.

Non è vera l'ipotesi, millantata da molti, che le proteine del latte acidifichino l'organismo e lo costringano a ricorrere al calcio dell'osso per tamponare, anzi è vero il contrario, vale a dire che il latte è dotato di un certo, anche se debole, potere alcalinizzante.

Non è vero che il latte determini aumento di colesterolo e di malattie **cardiovascolari**, anzi molti studi hanno documentato un impatto nullo o favorevole sulle malattie cardiovascolari. Il consumo di latte, oltre ad avere un impatto favorevole sulla crescita dell'osso e sulla densità ossea, determina un rischio inferiore di diabete e sindrome metabolica, ha un effetto favorevole sulla **sazietà** e sul mantenimento del **peso** a lungo termine e non ci sono evidenze convincenti di aumento di **cancro**, come molti spesso dicono. Anzi le evidenze convincenti mettono in relazione il consumo di latte con un effetto protettivo nei confronti del cancro del colon.

Insomma, tante se ne dicono, forse troppe! Le linee guida di tutto il mondo spingono verso un consumo ragionevole di latte che è un alimento estremamente ricco di nutrienti, bilanciato nelle componenti, relativamente poco costoso e ampiamente disponibile. Non solo non ha nessun senso rinunciare al prezioso apporto di latte e prodotti lattiero caseari dunque, ma il loro consumo è raccomandato dalle varie autorità nazionali e sovranazionali e potrebbe risparmiare un numero considerevole di anni di vita persi prematuramente o vissuti con disabilità. In Italia il consumo di latte arriva a coprire a malapena un terzo delle raccomandazioni.

Per sapere di più sul latte, consulta la nostra **Guida per sfatare false credenze su latte e derivati**, realizzata in collaborazione con **Assolatte**.

Antonello Paparella, Docente di Microbiologia Alimentare presso l'Università di Teramo, ha affermato che il settore **avicolo** è frequentemente bersaglio di false accuse che si diffondono sulla rete e nei media tradizionali. In particolare, ci sono alcune *fake news* su **uova** e **carni bianche** che, malgrado le smentite, sono periodicamente rilanciate dalla rete e trovano terreno fertile nei *social*. Ad esempio, è falso che ci siano **ormoni** nelle carni di pollo perché gli ormoni non sono mai utilizzati nelle carni avicole, sono vietati in

tutta Europa, Italia inclusa, e per di più non avrebbero utilità in quanto hanno efficacia solo sui mammiferi; è falso anche che ci siano **antibiotici** nelle carni di pollo, i quali potrebbero essere somministrati solo per scopi terapeutici, non per promuovere la crescita dell'animale e come dimostrato dagli ultimi dati del Piano Nazionale Residui. È vero invece che - e questi sono utili consigli pratici dell'esperto - quando tocchiamo **carne di pollo e gusci di uova** dobbiamo usare accorgimenti per prevenire la **contaminazione** crociata, come ad esempio, conservare sia uova che pollo al riparo dal contatto con alimenti da consumare crudi, non lavare il pollo prima di cuocerlo, usare piatti e stoviglie separati per pollo cotto e crudo, lavare accuratamente le mani dopo averlo toccato crudo; inoltre conservare le uova nel ripiano superiore del frigo e non nello sportello, sgusciarle in un luogo separato rispetto all'area di preparazione, allontanare subito i gusci e lavare accuratamente mani e superfici di lavoro.

Oltre a seguire questi accorgimenti è fondamentale imparare a riconoscere le *fake news* cercando di attenersi soltanto a **fonti** attendibili e a **professionisti** seri, senza credere a tutto ciò che gira in Rete e che spesso non ha alcuna **valenza scientifica**.

La scommessa di UNC con questo secondo appuntamento educativo è porre l'attenzione degli operatori dell'informazione sulla responsabilità che hanno nel veicolare le notizie, soprattutto quando riguardano la salute dei consumatori; l'antidoto alle *fake news* altro non è che più informazioni, ma di qualità!

Guarda le foto del corso

Autore: Silvia Mosca

Data: 30 maggio 2019