



## BUFALE ONLINE E ALIMENTAZIONE: GLI ITALIANI UNDER 30 SI FIDANO PIÙ DEL WEB CHE DEL PARERE E DELLE INDICAZIONI DEL MEDICO

*Un'indagine Doxa-AIDEPI rivela l'opinione degli italiani sull'informazione alimentare online e indaga i falsi miti più diffusi in rete. Anche se oltre la metà del campione afferma di non credere ciecamente a quello che legge online, per il 17% (36% tra i più giovani) le informazioni sul cibo che arrivano da web e social network sono Vangelo.*

*Presentata ad Expo #OperazioneFalsiMiti, la prima campagna antibufale online realizzata con il sostegno di blogger ed esperti, varata da [www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it) e dal blog Ore17. Per scoprire e far scoprire che non è proprio vero che l'ananas brucia i grassi, che eliminando il glutine si dimagrisce, che gli agrumi prevengono il raffreddore o che saltando la merenda o la colazione si finisce per dimagrire e stare meglio in salute.*

Cibi dai poteri miracolosi o assolutamente dannosi. Diete che promettono dimagrimenti in tempi record e rimedi per qualunque esigenza. Il dibattito sul cibo è sempre più attuale e oggi vive e si alimenta in quella grande arena che è il web. Di una notizia diffusa a Capo Nord se ne discute a Roma in tempi rapidissimi ... E **la bufala è dietro l'angolo**: facile generarla ma difficilissimo annientarla, ad ogni latitudine. Anche i nostri connazionali non ne sono immuni. Per **4 italiani su 10** – rivela una ricerca realizzata da **DOXA** per conto di **AIDEPI** (Associazione delle Industrie del Dolce e della Pasta Italiane) - **internet e social media sono la seconda fonte d'informazione più attendibile su cibo e dintorni.**

Se ne parla oggi ad **Expo**, luogo del dibattito sul cibo per eccellenza, nel corso della presentazione del progetto **#OperazioneFalsiMiti** - la prima campagna antibufale online – che con il sostegno di una squadra di blogger e di esperti di varie discipline punta a sfatare le bufale alimentari che impazzano sul web.

Tornando ai risultati della ricerca il parere del medico resta, anche se di poco (**55%**), la fonte più autorevole. Terzo posto per il generico e tutt'altro che qualificato "consiglio di un amico ed esperto" (**25%**). Che per loro conta comunque di più, in termini di autorevolezza, di quello che apprendono negli spazi dedicati a cibo e medicina dalla tv (**22%**) e dai giornali e riviste specializzati (**22%**).

Una situazione abbastanza paradossale che però "degenera", è proprio il caso di dirlo, quando analizziamo le risposte dei più giovani, gli **under 30**: per i cosiddetti **Millennials (nati fra la metà degli anni Ottanta e il 2000) quello che leggono nei blog, su Facebook, su Twitter o Youtube conta di più (il 61% la pensa così) di quello che dicono i medici** (la cui autorità è riconosciuta solo dal **52%** del campione). Ma anche nella classe di età immediatamente successiva – i 30-49enni – si registra un incomprensibile testa a testa: **58%** propende per medici e nutrizionisti, il **51%** per la Rete e le sue informazioni non sempre verificate.

### LA DISTANZA TRA COSA SI PENSA E COME CI SI COMPORTA IN CONCRETO

La ricerca evidenzia, comunque, molta confusione su questi argomenti. E una grande distanza tra l'opinione generale e i comportamenti effettivi delle persone. Oltre il **50% degli italiani** dichiara – in teoria - di **non fidarsi di quello che legge su internet** e di cercare sempre conferma dal mondo "off-line" (tv, giornali, medici ed esperti). Ma anche in questo caso esiste uno zoccolo duro (**17%**, che sale al **36%** tra gli under 30 e al **24%** nel Sud e nelle Isole) di **creduloni del web**, ai quali basta leggere una qualsiasi tesi su una pagina internet per crederci ciecamente, perché considerano il web luogo dell'informazione per eccellenza, libero da filtri e condizionamenti di ogni tipo.



Di fronte a una notizia negativa su un alimento o su una bevanda diffusa dalla Rete il comportamento parrebbe però corretto, quasi da manuale: il **30%** afferma di “documentarsi meglio”, il **22%** sostiene di “non lasciarsi condizionare” e il **20%** “chiede consiglio a un medico o un esperto”. Ma anche in questo caso al **3%** degli italiani quanto letto basta per ridurre/eliminare quel prodotto dalla propria dieta.

#### **LA TOP TEN DELLE BUFALE ALIMENTARI: ECCO QUELLE A CUI CREDONO DI PIÙ GLI ITALIANI**

Prendendo in esame **9 bufale alimentari** molto diffuse sul web – setacciate e rintracciate dal gruppo di **5 blogger che hanno dato vita alla campagna** e “smentite” dagli **esperti** ingaggiati da AIDEPI – e sottoponendole al giudizio del campione della ricerca, si ottiene un riscontro abbastanza chiaro dello scarso livello di conoscenza su questi temi.

Le bufale alle quali gli italiani credono di più (dal **53%** al **79%** del campione, vedi nel **FOCUS 1 il parere degli esperti**) sono 4: gli agrumi servono a prevenire il raffreddore, i grassi fanno male e andrebbero eliminati dalla dieta, le merendine sono piene di additivi tossici come l'E330, mangiare ananas aiuta a bruciare grassi. Maggior equilibrio, invece si riscontra rispetto alle altre 5 bufale prese in esame, alle quali gli italiani dimostrano di credere meno: lo zucchero fa male e non va dato ai bambini (**46%**), i carboidrati fanno ingrassare (**44%**), eliminare il glutine aiuta a dimagrire (**30%**), il lievito fa male alla salute (**27%**), ogni tanto la merenda e la colazione andrebbero saltare per stare meglio in salute (**12%**).

#### **OPERAZIONE FALSI MITI: SFATIAMO LE BUFALE ALIMENTARI CHE IMPAZZANO IN RETE**

Sono queste le bufale che finite nel mirino di **#OperazioneFalsiMiti**, il progetto varato da **www.merendineitaliane.it** e dal blog **Ore17**, le piattaforme che AIDEPI dedica ai milioni di italiani che vogliono saperne di più su merenda e dintorni. Un'iniziativa pensata per cercare di sfatare, con la complicità della Rete e la collaborazione di una “pattuglia” di blogger (**Manuela Cervetti**, Mamme acrobate; **Carla Medda**, La torre di Cotone; **Silvio Petta**, Superpapà; **Serena Sabella**, Bismama; **Barbara Siliquini**, Genitori Channel), alcuni dei falsi miti alimentari più diffusi sul web.

A rendere scientifica e autorevole questa avventura un team di specialisti, composto da medici, nutrizionisti ed esperti di alimentazione, che faranno luce sui falsi miti individuati dai blogger: il tecnologo alimentare **Franco Antoniazzi**, la nutrizionista e biologa **Valeria Del Balzo**, **Michelangelo Giampietro**, medico chirurgo, specialista in scienza dell'alimentazione e in medicina dello sport ed, infine, il gastroenterologo e nutrizionista **Luca Piretta**.

#### **L'ANANAS BRUCIA GRASSI E GLI AGRUMI ANTIRAFFREDDORE? MAGARI FOSSE VERO**

La bufala più comune riguarda le presunte **proprietà brucia grassi dell'ananas**, di cui sono convinti quasi **8 italiani su 10**. Tutta “colpa” della 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 di tanti anni fa (che, nei ratti, avevano evidenziato una leggera azione ipolimezzante di un estratto alcolico dell'ananas) poi smentite dai successivi sviluppi della ricerca scientifica.

Stesso discorso (in questo caso ci crede il **61%** degli italiani) per gli **agrumi**, che, diversamente dall'opinione diffusa, **non sono in grado di prevenire influenza e raffreddore**.

Certo, mangiarli fa bene alla salute, ma il contenuto di vitamina C (che, per la cronaca, nelle arance è 7 volte inferiore rispetto al succo di arancia, un terzo meno dei peperoni e la metà della rucola e del kiwi) non è affatto in grado di neutralizzare i consueti mali di stagione.

#### **IL CASO DA MANUALE DELL'ADDITIVO “TOSSICO” E330 (IN REALTÀ È L'ACIDO CITRICO)**

Anche le merendine sono finite al centro di una bufala online, smentita a più riprese da varie autorevolissime fonti (la Fondazione Umberto Veronesi, Altroconsumo, il sito Attivissimo.it, che nasce proprio per smascherare le bufale online), ma ogni tanto in grado di rigenerarsi sulle sue ceneri. Anni fa



(era il 1999) uscì una lista di prodotti dolci da forno che utilizzavano il temibile e “tossico” – così veniva scritto - E330. Peccato che la fonte citata (il Centro Antitumori di Aviano) ha smentito più volte di essere all’origine della notizia. E peccato, soprattutto, che l’E330 di tossico non ha nulla, visto che dietro questa sigla c’è l’innocuo **acido citrico**, contenuto in limoni e arance e tutt’altro che pericoloso per la salute. Inspiegabilmente, a cicli di 4 o 5 anni questa informazione ritorna a fare capolino sulla Rete, seguendo la logica perversa della “disinformazione virale” (vedi nel FOCUS 3 come nasce una bufala sul web). Che comunque ha i suoi effetti, se oggi il **73%** degli italiani si riconosce in questa notizia, palesemente falsa, letta sul web.

#### **BUFALE EMERGENTI: PER DIMAGRIRE SALTIAMO LA COLAZIONE O MANGIAMO GLUTEN FREE**

Tra le bufale online emergenti, due sono accomunate dalla falsa promessa di portare al dimagrimento. Infatti alcuni cominciano a scrivere, senza basi scientifiche (e qualcuno finisce per crederci) che **saltando ogni tanto la colazione o la merenda si perde peso e ci si guadagna in salute**. Stessa tesi motiva la scelta di parecchie persone – ovviamente senza un problema reale di sensibilità al glutine – che rinunciano a pane e pasta o scelgono le versioni gluten free, con l’illusione di riuscire così a perdere peso.

Niente di più sbagliato, in entrambi i casi: gli esperti ci dicono (vedi FOCUS 1) che è vero, semmai, l’esatto contrario.

**Ufficio stampa Merendineitaliane.it**

**INC- Istituto Nazionale per la Comunicazione**

Simone Spirito 06 44160833 342 0773826 [s.spirito@inc-comunicazione.it](mailto:s.spirito@inc-comunicazione.it)

Valentina Lorenzoni 06 44160886 331 6449313 [v.lorenzoni@inc-comunicazione.it](mailto:v.lorenzoni@inc-comunicazione.it)

---

**AIDEPI- ASSOCIAZIONE DELLE INDUSTRIE DEL DOLCE  
E DELLA PASTA ITALIANE**

Viale del Poggio Fiorito, 61 - 00144 Roma  
T. +39 06 8091071 - F. +39 06 8073186  
[aidepi@aidepi.it](mailto:aidepi@aidepi.it)

**UFFICIO STAMPA**

**INC- ISTITUTO NAZIONALE PER LA COMUNICAZIONE**

Via G. B. de Rossi 10 - 00161 Roma  
Tel. (+39) 06 4416 081 - Fax (+39) 06 4425 4393  
[www.inc-comunicazione.it](http://www.inc-comunicazione.it)



# Operazione *falsimiti*

---

**AIDEPI- ASSOCIAZIONE DELLE INDUSTRIE DEL DOLCE  
E DELLA PASTA ITALIANE**

Viale del Poggio Fiorito, 61 - 00144 Roma  
T. +39 06 8091071 - F. +39 06 8073186  
[aidepi@aidepi.it](mailto:aidepi@aidepi.it)

**UFFICIO STAMPA**

**INC- ISTITUTO NAZIONALE PER LA COMUNICAZIONE**

Via G. B. de Rossi 10 - 00161 Roma  
Tel. (+39) 06 4416 081 - Fax (+39) 06 4425 4393  
[www.inc-comunicazione.it](http://www.inc-comunicazione.it)