

Eliminare i carboidrati dalla dieta per dimagrire e altre fake news

sull'alimentazione: gli italiani non ci cascano di Redazione Salute

Per quanto riguarda il glutine, la maggior parte riconosce correttamente che esso è dannoso esclusivamente per le persone affette da celiachia, mentre una quota non trascurabile del campione mostra ancora incertezza (Fonte: <https://www.corriere.it/> 6 giugno 2026)



Promossi in alcuni casi a pieni voti, in altri con riserva. Gli italiani sono interessati ai temi della nutrizione e riescono per lo più a riconoscere le false credenze in questo campo. Per esempio, **sanno che eliminare i carboidrati dalla dieta non rappresenta un modo efficace e salutare per dimagrire e non associano automaticamente i prodotti «light» o senza zucchero alla perdita di peso.** Per quanto riguarda il glutine, la maggior parte riconosce correttamente che esso è dannoso esclusivamente per le persone affette da celiachia, mentre una quota non trascurabile del campione (circa un terzo) mostra ancora incertezza o una conoscenza limitata dell'argomento.

Sono i risultati del sondaggio **«Bufale nel piatto: riconoscere le fake news sull'alimentazione»**, promosso dall'Istituto Superiore di Sanità (Iss) sui canali social, che ha coinvolto oltre 4mila partecipanti. I dati sono stati presentati nel corso di un convegno organizzato in occasione della Giornata mondiale della sicurezza alimentare.

«Viviamo in un contesto in cui le informazioni circolano con una velocità senza precedenti - sottolinea il presidente dell'Iss, **Rocco Bellantone** -. Nel campo dell'alimentazione questo fenomeno è particolarmente evidente: **fake news, miti nutrizionali e promesse di diete**

miracolose possono generare confusione, influenzare le scelte alimentari e compromettere l'adesione alle raccomandazioni basate sulle evidenze scientifiche».

Nel dettaglio: il 93% dei partecipanti ha correttamente riconosciuto come falsa l'affermazione secondo cui **eliminare i carboidrati dalla dieta** rappresenta un modo efficace e salutare per dimagrire; il 90% ha identificato come falsa l'idea che i **prodotti «light» o senza zucchero** facciano automaticamente dimagrire; il 77% ha risposto correttamente alla domanda relativa al **consumo di frutta dopo i pasti**, riconoscendo che non esistono evidenze scientifiche che ne sconsiglino l'assunzione; il 74% ha correttamente indicato che **lo zucchero di canna** è sostanzialmente equivalente allo zucchero bianco dal punto di vista nutrizionale. Più articolata la questione del **glutine**: il 67% dei partecipanti ha riconosciuto che il glutine è dannoso esclusivamente per le persone affette da celiachia, mentre circa un terzo dei rispondenti ha mostrato incertezza o ha fornito una risposta non corretta.

Per aiutare i cittadini a orientarsi nel panorama dell'informazione online, il Dipartimento Sicurezza alimentare, nutrizione e sanità pubblica veterinaria dell'Iss ha realizzato **un decalogo**. Il documento, basato sulle più recenti evidenze scientifiche sulla disinformazione, propone strumenti pratici per sviluppare una lettura critica delle informazioni in ambito alimentare e sanitario.

Diffida delle soluzioni semplici a problemi complessi

Se qualcosa promette risultati rapidi e universali (ad esempio, «detox», «cura miracolosa», «perdi 5 kg in una settimana senza dieta né attività fisica»), è molto probabile che non sia supportato da evidenze solide.

Chiediti: da dove viene l'informazione?

Fonte, autore e competenza contano: sui mezzi di informazione e sui social in particolare, chiunque può diffondere contenuti senza qualifiche, con qualità molto variabile (per esempio qualcuno che promuove una dieta o un integratore senza dichiarare eventuali interessi commerciali).

Attenzione al linguaggio emotivo

Le fake news funzionano perché fanno leva su paura, speranza o indignazione: contenuti emotivi (per esempio «questo alimento ti sta avvelenando ogni giorno!», «scoperta sconvolgente che i nutrizionisti non vogliono farti sapere») si diffondono più velocemente e sono più creduti.

Non confondere esperienza personale con evidenza scientifica

Testimonianze («a me ha funzionato», «io ho eliminato il glutine e mi sento meglio»,) non equivalgono a prove: la scienza si basa su studi controllati e replicabili.

Fai attenzione alle informazioni parziali

Molte informazioni non sono completamente false, ma incomplete o decontestualizzate, presentando solo i benefici (per esempio, «questo integratore rafforza il sistema immunitario», senza indicare per chi, in quali condizioni o con quali evidenze). Anche questo è cattiva informazione.

Diffida dei consensi sociali (like, condivisioni, follower)

La popolarità non è sinonima di verità: i meccanismi di approvazione o popolarità sui social fanno sembrare affidabili anche contenuti falsi (per esempio un post con migliaia di like che promuove una dieta «miracolosa» senza basi scientifiche; un video virale che diffonde informazioni errate ma viene condiviso perché «tutti ne parlano»).

Non rimanere nella tua «bolla» cercando conferma di quello in cui credi

Tendiamo a credere a ciò che conferma le nostre idee (*confirmation bias*): le fake news sfruttano proprio questo meccanismo. Per esempio, se pensi che lo zucchero sia il principale responsabile di tutte le malattie, crederai più facilmente a messaggi che lo demonizzano, anche senza basi scientifiche solide.

Controlla se esiste consenso scientifico

Un singolo studio non basta: le raccomandazioni affidabili derivano dalla valutazione complessiva delle evidenze, non dà risultati isolati. Per esempio, nella fase «uno studio dimostra che il caffè fa male», viene citato un solo studio, ignorando tutte le altre evidenze (*cherry picking*).

Fermati prima di condividere

Un semplice «pausa e verifica» riduce significativamente la diffusione di fake news: condividere d'impulso è uno dei principali motori della disinformazione. Per esempio, quando condividi sui social un articolo dal titolo sensazionalistico senza leggere il contenuto completo, oppure condividi un post solo perché ti colpisce o conferma ciò che pensi.

Allena il pensiero critico (*prebunking*)

Imparare a riconoscere tecniche, spesso manipolative, usate nella disinformazione (per esempio generalizzazioni, *cherry picking*) aiuta a diventare più resistenti alle fake news (per esempio, «scoperta rivoluzionaria che i medici non vogliono farvi sapere» è un esempio di uso di linguaggio sensazionalistico per attirare attenzione e creare sfiducia).