

# L'ossessione del cibo sano nasce sul web e "cancella" la nostra dieta mediterranea

**Che fine ha fatto la dieta mediterranea, pilastro della tradizione enogastronomica italiana, modello alimentare sostenuto da solide evidenze scientifiche e riconosciuto dall'Unesco come Patrimonio immateriale dell'Umanità?**

È stata vittima della "bulimia digitale", del racconto del cibo fatto su web e social, improntato ai concetti di bellezza e salutismo ad ogni costo, declinato nel suo piacere estetico e visuale, dominato da fake news ed erronee convinzioni. Proprio con l'obiettivo di far emergere gli aspetti peculiari del racconto del cibo sui nuovi media, Andid (Associazione Nazionale dei Dietisti) e l'Università di Messina hanno realizzato una ricerca che ha coinvolto 50 "dietisti digitali".

Ne emerge che gli italiani sono sempre più confusi sulle scelte di salute, focalizzati su un paradigma di sana e corretta alimentazione che ruota intorno alle calorie e ai singoli alimenti e nutrienti, piuttosto che su un modello globale di stile di vita. Ma quali sono le convinzioni errate più diffuse? Innanzitutto, l'idea che mangiar sano equivalga a sacrificare il gusto e il piacere della buona tavola, e che quindi seguire uno stile alimentare

salutare sia un obiettivo difficile da raggiungere. Ma anche l'orientamento a una dietetica del sì/no che induce a classificare gli alimenti in "buoni" o "cattivi", ritenendo che siano i singoli nutrienti ad avere effetti diretti sulla salute. Infine l'orientamento a una dietetica per slogan, che spinge a prediligere gli alimenti nelle loro alternative "senza" (senza grassi, senza zuccheri, ecc.) e "con" (con fibre, con l'aggiunta di vitamine), nel tentativo di assecondare l'ossessione del cibo sano.

**DAL 7 AL 10 SETTEMBRE  
IL SALONE DEL BIOLOGICO  
FA NETWORK A BOLOGNA**

**Torna dal 7 al 10 settembre e compie 30 anni Sana, il Salone internazionale del biologico e del naturale, al Quartiere fieristico di Bologna. Organizzato da BolognaFiere in collaborazione con FederBio e con il patrocinio dei ministeri dell'Ambiente e delle Politiche agricole alimentari e forestali, Sana è un punto di riferimento per il biologico e offre una piattaforma per il business e il networking e per far crescere un settore votato all'innovazione.**

