

Free from Fake Mangiare sano e con gusto? Alla larga da bufale e fake news!

Biomedica Editore, in occasione del Festival *A tutto volume*, a Ragusa Ibla dal 13 al 16 giugno 2019, presenta, il nuovo libro di Martina e Giorgio Donegani dal titolo "Free from Fake".

Milano, 11 giugno 2019 – Esce per i tipi di Biomedica Editore "Free from Fake", il nuovo lavoro di Martina e Giorgio Donegani, con prefazione di Sonia Peronaci. Una guida preziosa e di facile lettura per difendersi dalle "bufale" e dalle fake news a tavola.

Come nasce una "bufala"? Quali sono i meccanismi attraverso i quali le tante "fake news" che popolano prevalentemente il web si creano e si diffondono? Quali sono gli interessi che ci sono dietro la divulgazione di false notizie in campo alimentare? Il primo capitolo del libro dei Donegani (*Le "Bufale": Perché? Come? Chi?*) è dedicato a questo attualissimo tema e ci aiuta ad orientarci nelle migliaia di notizie che la rete ci propone. Un invito – come sottolineano gli autori - "A mangiare non solo con la bocca, ma anche con la testa". Usando la nostra però, e non quella di tanti falsi profeti.

Il secondo capitolo: *Sul banco degli imputati*, mette, sul banco degli imputati appunto, una serie di alimenti (tra i quali il glutine, lo zucchero, le uova, le insalate prelavate, il gelato industriale) e attraverso una trattazione basata su, accusa, difesa e verdetto, arriva a sfatare credenze diffuse, ma infondate. E allora scopriremo che il glutine non è "il nemico di tutti"; che le uova non sono piene di antibiotici; che l'insalata prelavata venduta nei supermercati non è vero che sia a rischio igienico e priva di valore nutritivo; che il gelato cosiddetto "artigianale" spesso di artigianale ha ben poco.

Il terzo capitolo: *Quando il cibo "fa Miracoli"* punta l'attenzione su quegli alimenti che, spesso a seconda della moda del momento, vengono indicati come "superfood", vere panacee contro ogni possibile malanno. Ma davvero la curcuma e lo zenzero sono davvero quegli alimenti miracolosi di cui oggi sembra non si possa fare a meno? E la quinoa? Come facevamo a campare prima di conoscerla? Sino ad arrivare alle innumerevoli virtù dell'onnipresente sale rosa dell'Himalaya: ma non sarà semplicemente... sale?



Il quarto capitolo: **Le leggende metropolitane** è dedicato infine a sfatare – sulla base di evidenze scientifiche - le più diffuse credenze che non trovano riscontro nella realtà. Non avete mai sentito dire che i carboidrati fanno ingrassare, che si deve bere poca acqua perché diluisce i succhi gastrici e che i surgelati sono meno nutrienti dei prodotti freschi?

“È paradossale – sostengono gli autori – che mentre la scienza della nutrizione ha ormai raggiunto punte avanzatissime e ha ben chiarito le linee da seguire per alimentarci correttamente, mai come oggi sembra che mangiare in modo sano sia la cosa più difficile del mondo. Il fatto è che sono in tanti a mettersi d’impegno per complicarci la vita: ciarlatani che si inventano le diete più strampalate, finti scienziati che diffondono fantasiose “filosofie” alimentari, aziende che inventano ogni giorno alimenti dei quali proprio non si sentirebbe la necessità... E tutto questo è sostenuto da una comunicazione confusiva, gridata, contraddittoria, approssimativa, quando non addirittura scorretta.”

Giorgio Donegani: Esperto di nutrizione e di educazione alimentare ha presieduto la Fondazione Italiana per l’Educazione Alimentare ed è Consigliere dell’Ordine dei Tecnologi Alimentari di Lombardia e Liguria. Docente di tecnologie alimentari presso Food Genius Academy, ha insegnato Merceologia degli alimenti e Legislazione igienico sanitaria presso il Politecnico del commercio di Milano. Come membro del comitato tecnico scientifico Scuola e Cibo del MIUR ha partecipato alla stesura delle linee guida per l’educazione alimentare nella scuola italiana. È consulente di importanti aziende per la messa a punto di prodotti atti a sostenere un sano stile di vita. Membro di comitati e associazioni scientifiche, viene chiamato a portare la sua esperienza in convegni e congressi a livello nazionale e internazionale. Collabora con diversi giornali sui temi della sicurezza alimentare e della sana alimentazione e partecipa come esperto a trasmissioni televisive (RAI, TV2000, Mediaset) e radiofoniche (Radio 24, Radio Popolare). È autore di oltre 30 libri sui temi dell’alimentazione pubblicati da diverse case editrici. Per Biomedica ha già pubblicato nel 2018 il manuale divulgativo “Genitori a tavola: i dubbi di mamma e papà”.

www.giorgiodonegani.com

Martina Donegani: Nata nel 1990, ha conseguito l’High School Degree a San Luis Obispo (California) e, successivamente, i titoli di Dottoressa in Scienze e Tecnologie della Ristorazione e di Dottoressa magistrale in Alimentazione e Nutrizione Umana. Come Biologa Nutrizionista, esercita la libera professione nel suo studio privato a Sesto San Giovanni. Divulgatrice scientifica, ha collaborato al programma nazionale di sorveglianza nutrizionale dell’Università Complutense di Madrid e attualmente è consulente nutrizionista del Politecnico di Milano. Opera come divulgatrice scientifica e consulente per aziende impegnate nel settore dell’educazione alimentare, tra le quali Yakult, Plasmon, BimboStore, Disney Corporation, American Pistachios Growers, McDonald’s, GMM Farma, Sport Senza Frontiere Onlus... Scrive per diversi giornali, tra i quali la Gazzetta dello Sport e Family Health Magazine. Ha un suo programma di videoricette in pillole, dal titolo “Tutti in forma con Martina”, sul canale del digitale terrestre DonnaTv. È stata ospite di trasmissioni radio (PoliRadio, Radio Popolare, Radio Lombardia) e televisive (Le Iene Show, Donna Pratica...).

www.martinadonegani.it

Free from Fake. Mangiare sano e con gusto? Alla larga da bufale e fake news!

Di Martina Donegani e Giorgio Donegani

Biomedica Editore

pp. 148 pagine più copertina

PREZZO ED. CARTACEA: 12,50 euro

PREZZO ED. DIGITALE: 5,00 euro

Contatti Biomedica

Silvia Olivieri +393404244383