

## Dieta mediterranea: 7 falsi miti da sfatare sul cibo

La **dieta mediterranea** è una delle più celebrate quando si parla di buona alimentazione, soprattutto a livello internazionale. Conferisce al nostro organismo il giusto apporto di calorie, proteine, fibre, vitamine e sali minerali ed è seguita in tutto il mondo. Molti, però, non sono a conoscenza di alcuni **falsi miti legati ai cibi** che gli italiani consumano maggiormente nell'arco dell'anno: ecco quali sono.

**Il vino è dannoso:** secondo gli esperti, due bicchieri al giorno per l'uomo e uno per la donna non rischiano di compromettere il nostro organismo, anzi, riduce il rischio cardiovascolare e non vi è correlazione tra alto consumo e sviluppo del tumore. Inoltre, svolge una funzione antiossidante nei confronti del fegato.

**Integratori alle erbe:** a dispetto di ciò che si pensa, non sempre possono fare bene al nostro organismo. Un consumo non moderato può compromettere le funzioni del nostro intestino e favorire l'insorgenza della sindrome da colon irritabile.

**Una mela al giorno fa bene:** è corretto, tranne per coloro che soffrono della sindrome del colon irritabile. Gli zuccheri fermentabili presenti in pere e mele può essere dannoso e produrre effetti collaterali indesiderati.

**Il succo di frutta fa bene:** non è sempre così. Ad esempio, i succhi di frutta ad alto contenuto di fruttosio possono aumentare la presenza di grassi nel fegato, provocando la steatosi epatica. L'unico succo di frutta che invece, al contrario, riduce le probabilità della steatosi è quello a base di arance rosse.

**La dieta senza glutine fa bene:** chi è celiaco, intollerante alle proteine del grano, è giusto che segua una corretta dieta eliminando il glutine. Al contrario, per chi non ne soffre può essere dannoso per l'intestino, in quanto riducendo l'apporto di fibre contenute nei carboidrati si tende a consumare più grassi saturi.

**Il tè verde fa bene all'organismo:** se si consuma come bevanda naturale, questa è ricca di antiossidanti, ma se viene assunta tramite integratori, spesso dimagranti, il rischio serio è quello di sviluppare un'insufficienza epatica.

**Il caffè è dannoso per il fegato:** se bevuto con moderazione, ovvero almeno due tazzine al giorno, può ridurre la steatosi epatica, l'accumulo di grasso del fegato che potrebbe favorire l'insorgenza di diverse patologie quali il diabete.

FONTE: URBAN POST