

# Curiosità e falsi miti

## LO ZUCCHERO DI CANNA E' MEGLIO DI QUELLO BIANCO?

NO.

Lo zucchero di canna è meno raffinato, quindi contiene leggermente più minerali, ma **le calorie sono le stesse dello zucchero bianco!**



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Nord Milano

# Curiosità e falsi miti

## LA MOZZARELLA E' UN FORMAGGIO MAGRO?



NO.

**Gli unici formaggi definibili “magri” sono i fiocchi di latte e la ricotta.**

I formaggi freschi, come mozzarella e crescenza, contengono circa il 20% di grassi.



I formaggi stagionati, come grana e parmigiano, circa il 30% di grassi.

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Nord Milano

# Curiosità e falsi miti

## POSSO MANGIARE LIBERAMENTE I BISCOTTI, SE SONO INTEGRALI?

NO.

**Gli alimenti integrali contengono più minerali e più fibre**, quindi possono essere consigliati in caso di glicemia alta, **ma le calorie sono all'incirca uguali** a quelle degli alimenti raffinati.



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia  
ASST Nord Milano

# Curiosità e falsi miti

## IL CIOCCOLATO FONDENTE FA DIMAGRIRE?

NO.

Dal punto di vista nutrizionale è **migliore di quello al latte** (contiene più minerali e antiossidanti), ma affermare che faccia dimagrire è erroneo!

Infatti **contiene meno zuccheri, ma più grassi, quindi le calorie sono sovrapponibili!**



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Nord Milano

## Curiosità e falsi miti

### SE NON MANGIO FRUTTA FRESCA, POSSO SOSTITUIRLA CON IL SUCCO DI FRUTTA?



NO.

I **succhi di frutta** sono, **spesso**, **addizionati di zuccheri** (oltre agli zuccheri della frutta già naturalmente presenti)  
Inoltre, **contengono meno fibra e vitamine**

Meglio una spremuta fatta in casa e bevuta entro 20 minuti!



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Nord Milano

# Curiosità e falsi miti

## L'ANANAS BRUCIA I GRASSI?

NO.

Questo falso mito nasce dal fatto che l'ananas contiene un enzima (bromelina) che favorisce la digestione delle proteine.

Come tutta la frutta, contiene molta acqua, vitamine, minerali e fibre, ma non la capacità di bruciare i grassi!



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Nord Milano

# Curiosità e falsi miti

## FARRO E ORZO SONO CEREALI O LEGUMI?

**CEREALI:** pasta, riso, **farro**, **orzo**, cous cous, quinoa, amaranto, miglio, grano saraceno

**LEGUMI:** fagioli, ceci, lenticchie, piselli, fave, cicerchie, fagioli di soia



# Curiosità e falsi miti

## DIFFERENZA TRA ALIMENTI FRESCHI E SECCHI

Gli alimenti **freschi** contengono molta acqua e presentano caratteristiche nutrizionali migliori rispetto a quelli secchi.

In generale, più l'alimento è ricco d'acqua, più è sano.



**Esempio:  
frutta e verdura  
contengono  
molta acqua:  
circa l'85-90%!**

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Nord Milano



# Curiosità e falsi miti

## DIFFERENZA TRA ALIMENTI FRESCHI E SECCHI

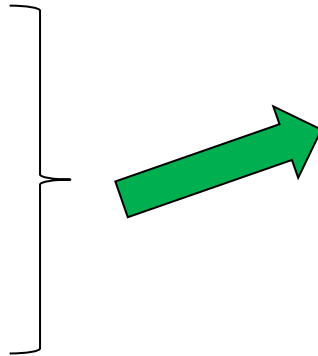
Gli alimenti **secchi**, contenendo meno acqua, presentano più grassi e sale (al fine di avere una buona consistenza ed un buon sapore) rispetto agli alimenti freschi.



# Curiosità e falsi miti

## ALIMENTI FRESCHI

- Pasta (cotta):  
~ 55% acqua
- Pane:  
~ 30% acqua



## ALIMENTI SECCHI

- Crackers, grissini, fette biscottate:  
~ 4-8% acqua
- Frutta secca:  
~ 4-5% acqua
- Formaggi stagionati:  
~ 30% acqua