

FAKE NEWS SU COVID 19 E NUTRIZIONE

FALSO

Mangiare **carboidrati** come pane e pasta aumenta il rischio di contrarre l'infezione

Non ci sono evidenze scientifiche che il consumo di carboidrati esponga maggiormente all'infezione. Una alimentazione bilanciata e variata con il giusto apporto di tutte le sostanze necessarie al buon funzionamento dell'organismo è fondamentale per il benessere di ogni individuo e la prevenzione di molte malattie.

FALSO

Bere **latte** protegge dal nuovo coronavirus

Non ci sono attualmente evidenze scientifiche che il latte abbia una azione protettiva o curativa nei confronti dell'infezione da nuovo coronavirus

FALSO

Mangiare **peperoncino** protegge dal nuovo coronavirus

Non ci sono evidenze scientifiche che mangiare o aggiungere peperoncino ai cibi prevenga o curi Covid-19. Il modo migliore per evitare di infettarsi con il nuovo coronavirus è quello di tenersi alla distanza di almeno 1 metro dagli altri e di lavarsi frequentemente e accuratamente le mani con acqua e sapone oppure con disinfettanti a base alcolica.

FALSO

Il **miele** ha un'azione antibatterica e disinfettante quindi se mangio tutti i giorni un cucchiaino di miele mi proteggo dal coronavirus

Il miele è un alimento con ottime proprietà nutritive e antibatteriche, ma **non ci sono evidenze** che svolga un'azione efficace nei confronti dei virus e del nuovo coronavirus in particolare.

FALSO

Mangiare tante **arance e limoni** previene il contagio perché la vitamina C ha azione protettiva nei confronti del virus

Non ci sono evidenze scientifiche che provino un'azione della vitamina C sul virus.

FALSO

Mangiare tante **proteine** aumenta l'efficacia del sistema immunitario

Superare la normale dose giornaliera raccomandata (0,8gr. per kg di peso corporeo se non si svolgono attività fisiche pesanti) non fornisce benefici al sistema immunitario.

FALSO

Gli **oli essenziali delle piante aromatiche come basilico, rosmarino, origano**, proteggono dal nuovo coronavirus

Non ci sono evidenze che le piante aromatiche, né gli oli essenziali da queste derivanti, svolgano un ruolo protettivo nei confronti dell'infezione da nuovo coronavirus.

FALSO

Mangiare **aglio** può aiutare a prevenire l'infezione da nuovo coronavirus

L'aglio è un alimento con alcune proprietà antimicrobiche ma non ci sono evidenze di azione preventiva nei confronti del nuovo coronavirus.

FALSO

Bere **alcol** rinforza il sistema immunitario e mi protegge dal virus

Il consumo di alcol **non protegge da Covid-19** e non impedisce di essere infettati dal nuovo coronavirus; al contrario, il rischio di infezione è maggiore perché l'alcol indebolisce il sistema immunitario e quindi riduce la capacità dell'organismo di fronteggiare le malattie infettive.

FALSO

la **vitamina D** protegge dall'infezione da nuovo coronavirus

Non ci sono attualmente evidenze scientifiche che la vitamina D giochi un ruolo nella protezione dall'infezione da nuovo coronavirus.

FALSO

Il virus si trasmette **per via alimentare**

Normalmente le malattie respiratorie **non si trasmettono con gli alimenti**, che comunque devono essere manipolati rispettando le buone pratiche igieniche ed evitando il contatto tra alimenti crudi e cotti.

FALSO

Pane fresco o verdure crude possono essere contaminate dal nuovo coronavirus e trasmettere sicuramente l'infezione a chi li mangia

Attualmente non vi sono informazioni sulla sopravvivenza del nuovo coronavirus sulla superficie degli alimenti, ma la possibilità di trasmissione del virus attraverso il pane fresco, o altri tipi di alimenti è poco probabile, visto che la modalità di trasmissione è principalmente attraverso le goccioline che contengono secrezioni respiratorie (droplets) o per contatto. Chiaramente chi manipola il pane, e gli alimenti in generale, deve rispettare le regole igienico sanitarie: lavarsi le mani accuratamente con acqua e sapone per almeno 40-60 secondi prima di toccare gli alimenti, usare un fazzoletto usa e getta per coprire bocca e naso in caso di tosse e starnuti e lavarsi le mani subito dopo.

FALSO

Ci si può infettare con il nuovo coronavirus bevendo **l'acqua del rubinetto**

Bere l'acqua del rubinetto è sicuro. Le pratiche di depurazione cui è sottoposta l'acqua del rubinetto sono efficaci nell'abbattimento dei virus, insieme a condizioni ambientali che compromettono la vitalità dei virus (temperatura, luce solare, livelli di pH elevati) e alla fase finale di disinfezione.

FALSO

Il virus è sensibile all'**alcol**, quindi se bevo alcolici non mi ammalo di Covid-19

Il consumo frequente di alcol o superalcolici non protegge dall'infezione da nuovo coronavirus. Gli alcolici sono nocivi per la salute e generano dipendenza. Il loro consumo non solo non protegge dal virus ma espone al rischio di sviluppare malattie serie, tra cui tumori. Per prevenire il contagio bisogna restare a casa, rispettare le misure di distanziamento sociale (almeno 1 metro di distanza dalle altre persone) e lavarsi frequentemente le mani con acqua e sapone o soluzione a base di alcol per almeno 40- 60 secondi.

FALSO

Bere **tanta acqua** lava il virus dalla vie aeree e lo spinge nello stomaco dove viene distrutto dall'acido

L'acqua non lava via il virus e non serve per prevenire il contagio.

Bere **acqua o bevande calde** uccide il virus

Il virus è in grado di resistere e replicarsi alla temperatura corporea che è di circa 37°.

FALSO

Il nuovo coronavirus si cura con **acqua e bicarbonato**

Non ci sono evidenze che il bicarbonato disciolto in acqua abbia una azione curativa, né protettiva, nei confronti della malattia da nuovo coronavirus.

A cura di Teresa Capriati e Antonella Diamanti