

La nostra cultura alimentare si basa anche su una lunga serie di convinzioni che si sono radicate nel tempo, spesso tramandate in famiglia o narrate dai proverbi. Alcune di queste, tra l'altro, sono perfettamente vere e confermate dalla ricerca. Ma come potrete immaginare non è così per tutti i luoghi comuni sul cibo. In particolare ce ne sono cinque, veramente molto radicati e ritenuti indiscutibili dai più, che in realtà sono completamente falsi.

1. I cibi grassi portano a problemi cardiovascolari

I macronutrienti sono i componenti del cibo che forniscono energia. Poiché il grasso è il mac...

Questo è un articolo di approfondimento riservato ai nostri abbonati. Scegli l'abbonamento che preferisci e prosegui con la lettura dell'articolo.

Se sei già abbonato effettua l'accesso compilando i campi qui sotto o utilizza il pulsante "accedi" posizionato in alto a destra, nella parte superiore del sito.

ABBONATI / SOSTIENI

Benefici di ogni abbonato

- THE SELECTION: newsletter giornaliera con rassegna stampa dal mondo
- Accesso a rubrica FOCUS: i nostri migliori articoli di approfondimento
- Possibilità esclusiva di commentare gli articoli
- Accesso al FORUM: bacheca di discussione per segnalare notizie, interagire con la redazione e gli altri abbonati

Nome utente

Password

Ricordami

Accedi

Cinque falsi miti (luoghi comuni) sull'alimentazione

[Password dimenticata](#)