

## VareseNews

### Fa bene o fa male? Alla Biblioteca di Tradate Dario Bressanini e i dubbi sul cibo, tra scienza e bufale

**Pubblicato:** Giovedì 8 Giugno 2023



 21:15 – 23:15

 Gratuito

 Biblioteca Frera Tradate

 Via Zara, 37

 Tradate

Nuovo interessante appuntamento alla Biblioteca Frera di Tradate, dove **giovedì 15 giugno alle 21.15** sarà ospite il noto divulgatore e professore di chimica **Dario Bressanini**. L'occasione sarà la presentazione del suo ultimo libro intitolato **“Fa bene o fa male? Manuale di autodifesa alimentare”**, pubblicato da Mondadori.

**Dai salumi cancerogeni al famigerato olio di palma**, dai misteriosi zuccheri aggiunti al temutissimo sale, oggi il cibo sembra più un nemico da cui difendersi che uno dei grandi piaceri della vita. Questo

anche a causa del marketing, che sui temi dell'alimentazione si fa sempre più aggressivo, e della proliferazione di studi e articoli allarmistici che di scientifico hanno ben poco.

E' paradossale che, proprio quando abbiamo a disposizione un assortimento di cibo senza precedenti, non solo mangiamo troppo e male, ma siamo sempre più confusi e ansiosi rispetto a ciò che dovremmo o non dovremmo mettere nel piatto. La domanda che ci poniamo più spesso è "Fa bene o fa male?". E pretendiamo risposte facili, un sì o un no. Peccato che sia impossibile comprendere come funzioni il motore della ricerca scientifica, come distinguere la scienza della pseudoscienza, o uno studio serio da una bufala di ultima generazione.

In questo nuovo libro, Dario Bressanini dà **una serie di strumenti per evitare di cadere nelle trappole dei media e della pubblicità**. Lo fa prendendo in esame alcuni falsi miti, come la clorofilla che farebbe bene alla pelle e ai capelli, il cioccolato che "aiuta a dimagrire", ma anche a ottenere un premio Nobel, o il sale rosa dell'Himalaya che in realtà è prodotto in Pakistan.

Avvalendosi di studi scientifici inoppugnabili, ci guida nella scelta di alcuni alimenti basilari, per insegnarci a distinguere le informazioni di abbiamo davvero bisogno da ciò che il marketing vuole darci a intendere.

Con il linguaggio semplice e l'approfondimento scientifico che l'hanno sempre contraddistinto, Bressanini smonta a una a una le nostre paure alimentari, permettendoci di trovare da soli le risposte che cerchiamo e, quindi di fare la spesa e sederci a tavola con più consapevolezza e serenità.

**Dario Bressanini è ricercatore universitario e docente di Chimica all'Università dell'Insubria di Como.** Curatore per la rivista "Le Scienze" della rubrica mensile Pentole e provette è anche autore del blog Scienza in cucina, Tra le sue numerose pubblicazioni ricordiamo Pane e bugie (2010), Contro natura (2015), e, per Gribaudo, La scienza della pasticceria (2014), La scienza della carne (2016), La scienza delle verdure (2019) e La scienza delle pulizie (2022). Uno dei divulgatori scientifici più amati e stimati, i suoi canali social sono seguiti da oltre un milione di follower.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it