

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 macro...

Questo è un articolo di approfondimento riservato ai nostri abbonati. Scegli l'abbonamento che preferisci (al costo di un caffè la settimana) e prosegui con la lettura dell'articolo.

Se sei già abbonato effettua l'accesso qui sotto o utilizza il pulsante "accedi" in alto a destra.

ABBONATI / SOSTIENI

L'Indipendente non ha alcuna pubblicità né riceve alcun contributo pubblico. E nemmeno alcun contatto con partiti politici. **Esiste solo grazie ai suoi abbonati.** Solo così possiamo garantire ai nostri lettori un'informazione veramente libera, imparziale ma soprattutto senza padroni.

Grazie se vorrai aiutarci in questo progetto ambizioso.

Username

Password

Ricordami

Accedi

Cinque falsi miti (luoghi comuni) sull'alimentazione

[Password dimenticata](#)