

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](#)