

# Dietiste contro le fake news

## «Consigli validi e buone ricette»

Il team di giovani professioniste è presente sui social e ora anche con una pubblicazione «Cerchiamo di contrastare la scienza da bar»

### PIACENZA

● Sono nate contro la dieta come “scienza da bar”. E per sbugiardare le indicazioni pseudo-scientifiche che promettono dimagrimenti rapidi a colpi di bicchieri d’acqua aromatizzata. Si fanno chiamare “Dietiste in tasca” Monica Maj, Elena Afanasyeva, Francesca Solari, Anna Comba, Sandra Catarsi e Federica Grandi: arrivano non solo da Piacenza, ma anche da Cuneo, da La Spezia e da Lodi e proprio da qualche giorno sono uscite con una piccola pubblicazione che si chiama “Dietiste sotto l’ombrellone”. «Il progetto nasce da una consapevolezza - spiegano - ossia dalla constatazione che sempre più spesso ci si ritrova a incappare in fake news, indicazioni pseudoscientifiche e cialtroni che fanno della scienza alimentare un argomento da bar. Abbiamo così pensato di creare un team di dietiste esperte a disposizione di tutti per diffondere attraverso i social informazioni e consigli nutrizionali validati e ricette di buona cucina».

L’obiettivo, fanno capire le dietiste, non è certo sostituirsi al lavoro “sul campo”, ma semmai contrastare le false credenze che in ogni stagione, ma in estate un po’ di più, proliferano quando si parla di dieta: «Adesso ad andare per la maggiore sono le acque aromatizzate detox - portano ad esempio - sono diventate le protagoniste delle diete estive che promettono dimagrimenti a tempo di record. Ma si tratta pur sempre di acqua, non si dimagrisce solo con quella».

In un post recente sulla pagina facebook delle Dietiste in tasca lo spiegano; e rincarano la dose anche su Instagram, dove il gruppo è presente con immagini di piatti e ricette. Le stesse che si trovano poi nel progetto delle “Dietiste sotto l’ombrellone”: «Lo abbiamo concepito come una sorta di regalo estivo a tutti i nostri follower - spiegano - chi voglia riceverlo ci fa richiesta attraverso Facebook e noi lo mandiamo. È un ricettario che ci siamo divertite a realizzare perché ognuna ha messo le proprie competenze. Esattamente come acca-



Il gruppo delle “Dietiste in tasca” FOTO PARABOSCHI

de sulla pagina Facebook e anche per altri progetti».

“Dietiste in tasca” infatti nasce da una collaborazione collaudata fra le professioniste: «Abbiamo iniziato a lavorare insieme e ci siamo accorti che andava bene, ci trovavamo d’accordo pur nella differenza di competenze e specializzazioni - chiariscono - così abbiamo deciso di lanciarci in nuovi progetti: Elena ha avuto l’idea ed è stata vincente».

Il volumetto raccoglie, come si diceva, una serie di ricette corredate da foto, informazioni sul prodotto protagonista del piatto e consigli nutrizionali: «Abbiamo scelto delle preparazioni facilmente realizzabili anche a casa e che non richiedono molto tempo da passare in cucina - segnalano le dietiste - del

resto sono ricette “sotto l’ombrellone” proprio per questo». Dentro si incappa allora in un’insalata di polpo e zucchine e in una zuppa di pomodorini gialli e semi vari, nelle polpette di ceci, feta e zucchine e nelle trofie fresche con sughetto di pesto, piselli e zucchine; o ancora insalata di orzo, feta, pomodorini e ceci, gnocchetti di carote, olive nere, peperoni e curcuma, pennette con cubetti di zucchine e dadini di speck igp e pasta con le sarde. E adesso? «E adesso siamo pronte a sbarcare anche su YouTube» assicurano. Anche lì con video e filmati ad hoc per dimostrare che dietisti non ci si improvvisa, ma si diventa con studio e impegno. Non con bicchieri d’acqua aromatizzata.

—Betty Paraboschi