



PUBBLICITÀ & BUFALE

## Dimagrire mangiando cioccolato? Una bufala studiata a tavolino. La storia di come è facile costruire e diffondere scienza spazzatura nel campo delle diete

 Beniamino Bonardi  3 Giugno 2015

Ad



Le nostre ricette in un play.  
Conosci già la nostra web app con ricette dedicate ad ogni formato?  
Semplificati la vita, inquadra ora e mettili ai fornelli!



*Dimagrire mangiando cioccolato? Una bufala studiata a tavolino*



Iscriviti per ricevere la newsletter gratuita

Email

Accetto l'[informativa sulla privacy](#).

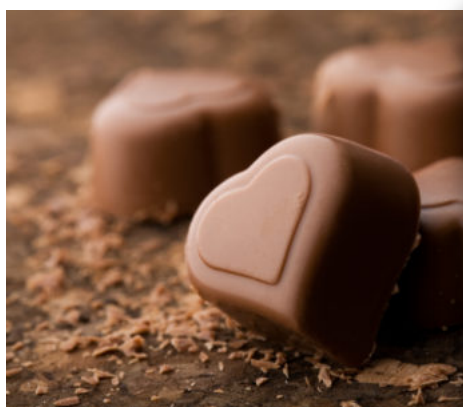
Iscriviti

Questo sito utilizza esclusivamente cookie tecnici. Se vuoi saperne di più, leggi la nostra [Privacy Policy](#).

Chiudi

divulgato alla fine di marzo, secondo cui mangiare quotidianamente cioccolato, mentre si segue una dieta povera di carboidrati, aiuta a perdere peso, non era altro che una bufala scientifica, studiata a tavolino, per mettere in luce come funziona l'informazione mondiale nel campo delle diete e delle proprietà miracolose di vari alimenti. La notizia inattendibile è stata ripresa dai media di almeno venti paesi, e anche in Italia da L'Espresso, in varie lingue, ed è stata comunicata a milioni di lettori e telespettatori.

**Il principale autore** della "ricerca" non si chiama Johannes Bohannon, del quale su Google non c'è traccia, al di fuori di questa vicenda, ma John. È un giornalista scientifico ma non è un nutrizionista, bensì un laureato in biologia molecolare. Lo scorso dicembre viene contattato da due reporter, che stanno preparando un documentario sulla scienza spazzatura nel campo delle diete, per dimostrare quanto sia facile trasformare in grandi titoli di giornale qualcosa che è solo cattiva scienza.



*Uno studio condotto solo su  
persone per gruppo non ha  
scientifico*

**Lo studio scientifico**, di cui

**il fatto alimentare**

**Iscriviti per ricevere la  
newsletter gratuita**

Email

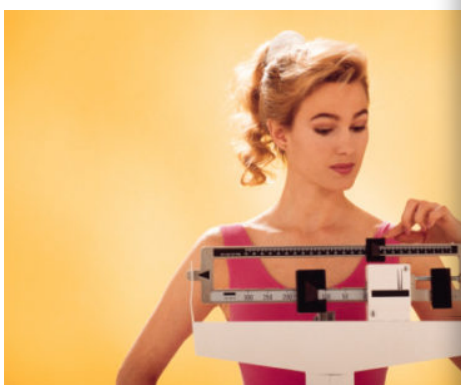
Accetto l'informativa sulla  
privacy.

**Iscriviti**

Questo sito utilizza esclusivamente cookie tecnici. Se vuoi saperne di più, leggi la nostra [Privacy Policy](#).

Chiudi

Facebook quindici persone di Francoforte disponibili a partecipare alla ricerca, dietro un compenso di 150 euro la settimana, con l'impegno a seguire una dieta e a pesarsi quotidianamente. Una volta verificato che nessuno soffriva di diabete, di disturbi alimentari o di altre malattie che potessero metterli in pericolo, i quindici partecipanti sono stati divisi in tre gruppi, con diete differenti: pochi carboidrati e niente cioccolato, pochi carboidrati e 42 grammi di cioccolato fondente, nessuna dieta particolare. Dopo tre settimane, i tre giornalisti, hanno verificato il peso e rifatto le analisi del sangue, analizzando diciotto parametri. Il risultato è stato che i primi due gruppi con dieta a basso contenuto calorico avevano perso entrambi, in media, 2,2 kg, ma il gruppo che aveva mangiato anche il cioccolato era diminuito del 10% per cento in più e aveva abbassato il livello di colesterolo nel sangue, oltre a migliorare la qualità del sonno. Il terzo gruppo, che aveva continuato a mangiare come in precedenza, non ha registrato variazioni di peso, ma non si sa quale fosse il regime alimentare di queste persone, perché volutamente gli autori della ricerca non glielo hanno rivelato.



*Per due mesi, la bufala è stata propinata come vera a milioni di persone*

**il fatto alimentare**

**Iscriviti per ricevere la newsletter gratuita**

Email

Accetto l'informativa sulla privacy.

**Iscriviti**

Questo sito utilizza esclusivamente cookie tecnici. Se vuoi saperne di più, leggi la nostra [Privacy Policy](#)

Chiudi

età e di sesso, non ha nulla di scientifico. Come osserva John Bohannon, analizzare un gran numero di variabili (diciotto) su un numero ristretto di persone (cinque) è un modo quasi sicuro di poter ottenere un risultato “statisticamente significativo”. Avrebbe potuto essere la perdita di peso, la qualità del sonno, l’abbassamento della pressione sanguigna o i livelli di sodio, di colesterolo o di proteine nel sangue. Programmare così una ricerca significa avere buone probabilità di ottenere dei falsi positivi. Nel caso di questo studio, le probabilità erano del 60%. Come ciliegina sulla torta, lo studio risultava condotto da ricercatori dell’Institute of Diet and Health, di cui su Google non c’è traccia e che non è nient’altro che un sito web.

Così congegnato, lo studio è stato proposto a venti riviste scientifiche e, nel giro di 24 ore, diverse si sono dichiarate disposte a pubblicarlo. È stata scelta la rivista International Archives of Medicine, che l’ha pubblicato nel giro di due settimane, dietro pagamento di 600 euro, senza cambiare neppure una parola.

**A questo punto**, gli autori, con l’aiuto di un’amica che lavora in *relations* in campo scientifico, hanno preparato un comunicato stampa con titoli dei mezzi d’informazione. Il comunicato è stato tradotto in varie lingue. Il fatto che il cioccolato aiuta a dimagrire è stato pubblicato sul tedesco *Bild*, con il comunicato semplicemente copiato e incollato. Il comunicato che mancava nel comunicato di peso (220 grammi) tra i



**Iscriviti per ricevere la newsletter gratuita**

Email

Accetto l'informativa sulla privacy.

**Iscriviti**

Questo sito utilizza esclusivamente cookie tecnici. Se vuoi saperne di più, leggi la nostra [Privacy Policy](#).

Chiudi

principale autore della ricerca per chiedergli quante persone fossero state coinvolte e nessuno ha riportato questo numero. E così, per due mesi, la bufala è stata propinata come vera a milioni di persone.

© Riproduzione riservata



1 COMMENTO



Anna

🕒 3 Giugno 2015 15:28

Questo articolo dovrebbe essere un titolo d'apertura dei maggiori TG, e sulle pr perché la gente si rende propinano..

+ 0 -

**il fatto alimentare**

**Iscriviti per ricevere la newsletter gratuita**

Email

Accetto l'[informativa sulla privacy](#).

Iscriviti

**NELLA STESSA C**

Questo sito utilizza esclusivamente cookie tecnici. Se vuoi saperne di più, leggi la nostra [Privacy Policy](#).

Chiudi