

DIETE E DINTORNI: istruzioni per la legittima difesa dalla banalizzazione

A cura di **Andrea D'Ambrosio**

In collaborazione con il Dipartimento di Scienze Biomediche e Cliniche (DIBIC) dell'Università degli Studi di Milano

Alzi la mano chi non vanta un amico, un conoscente o un semplice vicino di casa autoproclamatosi il più grande esperto mondiale di diete e alimentazione.

Che si tratti di dieta chetogenica, di microbiota intestinale o di digiuno modificato, non c'è scampo: pare che tutti – o quasi – si siano trasformati nei depositari della verità assoluta sulla scienza della nutrizione.



Andrea D'Ambrosio, biologo nutrizionista e dietista clinico, si occupa da oltre trent'anni di ricerca e di nutrizione in ambito universitario e ospedaliero.

Ma è davvero così?

Argomenti complessi e, in parte, ancora poco compresi a livello scientifico possono davvero essere banalizzati a chiacchere da bar?

Proviamo a fare qualche riflessione per difenderci dalle false certezze.

Mercoledì 14 gennaio 2026, ore 21:00

