

Falsi miti



### Acqua

Si sente spesso dire che bisognerebbe bere almeno otto bicchieri di acqua al giorno, ma il fabbisogno giornaliero, in condizioni normali, è largamente inferiore. Bevendo più di un litro e mezzo in un'ora si rischia anzi l'intossicazione da acqua



### Cervello

Non si sa chi abbia affermato per primo che l'uomo usa solo il 10 per cento del proprio cervello. Si crede sia stato Einstein, ma non c'è nessuna prova: lui certamente lo usava tutto. Ogni esperimento condotto al riguardo ha comunque smentito questa credenza.



### Unghie

Da sfatare anche il mito largamente diffuso secondo il quale i capelli e le unghie crescono dopo la morte. In realtà è la pelle che si disidrata e si ritira, creando un macabro effetto ottico



### Capelli

Quasi tutti sono convinti che un drastico taglio dei capelli li faccia crescere più folti, più sani e di colore più scuro. Non c'era nessuna differenza. I capelli che ricrescono dalla radice sembrano più consistenti solo perché hanno una punta smussata



### Occhi

Un altro mito da sfatare è che leggere con poca luce faccia perdere la vista. Leggere con poca luce costringe indubbiamente l'occhio a un maggiore sforzo e determina una perdita di acutezza visiva, ma questi disturbi scompaiono dopo un po' di riposo

## il caso

VITTORIO SABADIN LONDRA

# Ecco perché i fulmini colpiscono due volte nello stesso posto

Due medici sfatano i falsi miti della scienza. Non è vero che usiamo solo il 10% del cervello e leggere con la luce fioca non rovina gli occhi

1938

**L'anno dello «scherzo» di Orson Welles**

Non è vero che migliaia di persone si riversarono nelle strade temendo l'invasione marziana

8

**bicchieri di liquidi**

è il fabbisogno giornaliero. Ma questo comprende oltre all'acqua ogni tipo di bevanda, dal latte al caffè, più frutta e cibo

4%

**i casi in cui i cellulari falsano i dati medici**

Accade solo quando il telefono si trova a meno di un metro dall'apparecchio o medico

Politici sanno perfettamente che se si ripete una cosa abbastanza a lungo, la gente finirà per credere che sia vera. I falsi miti sono così numerosi che, se fossero sfatati tutti, non avremmo quasi più argomenti di conversazione a cena con gli amici. Ad esempio non potremmo più dire che quando Orson Welles fece credere alla radio nel 1938 che i marziani stavano sbarcando, migliaia di persone si riversarono impaurite nelle strade. Non è vero: ci fu solo qualche telefonata in più alla polizia. L'ondata di panico fu un'esagerazione dei giornali, che volevano demolire l'attendibilità della radio, un nuovo medium che stava togliendo loro pubblicità.

Siamo convinti che i fulmini non colpiscano mai due volte nello stesso posto, ma solo sulla cima dell'Empire State Building ne cadono circa 100 l'anno. Pensiamo che la luna piena influenzi il comportamento delle persone rendendole più aggressive, ma non è vero. Molte credenze popolari sono del tutto innocue, ma altre possono diventare pericolose, soprattutto quando sono associate alla medicina. Rachel Vreeman e Aaron Carroll, docenti di pediatria all'Università dell'Indiana, hanno compilato per il *British Medical Journal* (e in seguito per il *New York Times*) un elenco di falsi miti cui - ahimè - credono anche molti medici, contribuendo così alla loro diffusione tra i pazienti.

### Convinzioni assurde

Si sente ad esempio spesso dire che bisognerebbe bere almeno otto bicchieri di acqua al giorno, un'affermazione di per sé del tutto assurda. Vreeman è convinta di averne scoperto l'origine. Nel 1945, una raccomandazione del Nutrition Council suggeriva di ingerire in 24 ore almeno 8 bicchieri di «liquidi», diventati nel tempo acqua. Il termine «liquidi» teneva invece conto anche di caffè, spremute, frutta, latte e nella maggior parte del cibo che ingeriamo. Il fabbisogno giornaliero di acqua pura, in condizioni normali, è largamente inferiore. Bevendo più di un litro e mezzo in un'ora si rischia anzi l'intossicazione da acqua, che in casi estremi può portare al coma e alla morte.

Un altro mito da sfatare è che leggere con poca luce faccia perdere la vista. Per secoli la gente ha letto al lume di candela e i giornali,



### Fulmini

Siamo convinti che non colpiscano mai due volte nello stesso posto, ma solo sull'Empire State Building ne cadono 100 l'anno

nell'800 delle lampade a gas, erano stampati in un corpo così piccolo che oggi, nell'epoca delle lampade alogene, sarebbe considerato inaccettabile. Leggere con poca luce costringe indubbiamente l'occhio a un maggiore sforzo e determina una perdita di acutezza visiva,

ma questi disturbi scompaiono dopo un po' di riposo e non lasciano traccia.

### Origini misteriose

Quasi tutti sono convinti che un drastico taglio dei capelli li faccia crescere più folti, più sani e di colore più scuro. La cre-

denza è così antica che già nel 1928 si misurò la crescita di capelli appena rasati confrontandola con quella di capelli non tagliati. Non c'era nessuna differenza. I capelli che ricrescono dalla radice sembrano più consistenti perché hanno una punta smussata, che si assottiglia solo dopo qualche tempo. E se appaiono più scuri è solo perché non sono ancora stati schiariti dall'esposizione al sole e agli agenti chimici contenuti negli shampoo.

Vreeman e Carroll hanno indagato a lungo anche per scoprire chi abbia affermato per primo che l'uomo usa solo il 10% del proprio cervello. Si crede sia stato Einstein, ma non c'è nessuna prova: lui certamente lo usava tutto. Ogni

esperimento condotto al riguardo ha comunque smentito questa credenza, nata forse per attribuire all'uomo poteri nascosti che solo alcuni individui come veggenti, telepatici e pranoterapeuti riuscirebbero a usare. Sarebbe bello, ma purtroppo ogni cellula del cervello umano è già impegnata, non sempre con risultati apprezzabili.

Da sfatare anche il mito secondo il quale i capelli e le unghie crescono dopo la morte. In realtà è la pelle che si disidrata e si ritira, creando un macabro effetto ottico. C'è infine una credenza secondo cui i telefonini interagiscono con le apparecchiature mediche, falsandone i dati e compromettendone il funzionamento. Alcuni test, dicono Vreeman e Carroll, hanno dimostrato che

non è vero. Altri che invece è vero, ma solo nel 4% dei casi e quando il telefono si trova a meno di un metro dall'apparecchio. Più che un altro mito sfatato, questo sembra un velato consiglio a spegnere comunque il telefonino prima di ogni esame medico.