Uno studio pubblicato dal British Medical Journal sui ricercatori dell'Università dell'Indiana smentisce, in seguito a ricerche scientifiche effettuate dagli studiosi, le cosiddette leggende metropolitane della medicina che vengono tramandate da anni di dottore in paziente.
"Siamo stati sorpresi anche noi di scoprire che sono falsi miti - spiega Aaron Carroll, uno degli autori - Per chi è cresciuto con la convinzione che bere due litri d'acqua al giorno faccia bene, o che la gente usa solo il 10% del proprio cervello sarà un duro colpo. Tutti i medici con cui abbiamo parlato di questo lavoro si sono stupiti, e ci è voluto un po' per convincerli".
Il primo mito abbattuto dalla ricerca è quello che bisogna bere otto bicchieri d'acqua per stare bene, una delle raccomandazioni principali dei dietologi.
In realtà l'unica traccia su questa teoria risale al 1945, ad una raccomandazione del 'Nutrition Council' americano:"Ma la raccomandazione parla di 'fluidi', non di acqua - spiega Rachel Vreeman, co-autrice dell'articolo - la quantità indicata, appunto circa due litri, comprende anche l'acqua contenuta negli alimenti, o nelle bevande come il caffé".
Fra le leggende metropolitane più comuni in campo medico c'é anche quella che gli esseri umani usano il 10% del proprio cervello, che resiste nonostante ormai si sia in grado di verificare il funzionamento della materia grigia in tempo reale grazie alla risonanza magnetica, e non siano mai emerse zone inattive.
"Questo mito risale addirittura ai primi del '900 - scrivono gli autori - e molto probabilmente e' dovuto a sedicenti esperti che vendevano sostanze, come l'olio di serpente, con la pretesa che aumentassero le capacità cerebrali".
Ancora più antica di questa, tanto che gli autori non sono riusciti a trovarne l'origine esatta, è la credenza, molto diffusa nei racconti dell'orrore, che i capelli e le unghie continuano a crescere per alcuni giorni dopo la morte:"Si tratta in realtà di un'illusione ottica - spiega Carroll - dovuta al fatto che quando si muore i tessuti del corpo cominciano a disidratarsi, la pelle si ritira e quindi le unghie sono più evidenti".
Una cosa simile, sostiene lo studio, succede ai capelli anche dei vivi, che contrariamente a quello che si pensa non crescono più forti e più sani se rapati a zero. In questo caso c'é addirittura uno studio scientifico che lo smentisce, datato 1928: da un vero e proprio trial clinico è emerso che il taglio non ha nessun effetto sulla struttura dei capelli, ma la leggenda è rimasta, proprio perché apparentemente i capelli appena tagliati appaiono più forti.
I due ricercatori stanno raccogliendo decine di leggende metropolitane mediche, che finiranno in un libro. Tra queste ci sono anche il fatto che leggere con la luce bassa rovina gli occhi (in realtà non ci sono effetti sulla vista), o il mito diffuso negli Stati Uniti che mangiare carne di tacchino mette sonnolenza.
Dal loro lavoro hanno tratto anche due utili insegnamenti:"Il primo è che non bisogna credere alle cose solo perché le sentiamo da altre persone - scrivono gli autori nelle conclusioni - e poi che bisogna sempre tornare e investigare anche sulle cose che si sono sempre ritenute vere".

DEApress