

In questo numero

- Cibo di strada
Pag.2

- Cioccolato aiuta a bruciare i grassi
Pag.3

- Peperoncino brucia calorie
Pag.3

- Menta piperita antidolorifico
Pag.3
Consigli anti-ictus

- Cibo low cost
Pag.4
La vitamina D migliora la glicemia

- Dieta mediterranea stile di vita

- Liposuzione non ha effetti duraturi
Pag.5
Mucca pazza 10 anni dopo

- Smettere di fumare aiuta il colesterolo
Pag.6
Una dieta per gli over 65
Pag.7
Leggero calo uso della minerale
Pag.8
Mangiare pesce previene l'ictus

- Cereali permessi per la celiachia
Pag.9
Alimentazione e lavoro

- Poca verdura per i bimbi
Pag.10
La piramide idrica

- Riscaldamento globale
Pag.11
Al bando le erbe medicinali

- Dalle vespe un cocktail di antibiotici
Pag.12
Fragole o ciliegie?
Pag.13
Dubbi sulle etichette alimentari
Pag.14
Attenzione all'happy hour

- Troppe ore alla scrivania fa male
Pag.15
Ricette del mese
Pag.16-17
Turismo culinario
Pag.18-19
Sicillia - I musulmani di Sicilia
(parte I)
Pag.20
News
Pag.21
Il cioccolato aiuta la salute
Pag.22
I migliori mirtilli dal Sud America

- Menopausa e anemia
Pag.23
News
Pag.24
Curiosità Flash
Pag.25
Flash News

- Pillole di Saggezza

Cibo di strada: la più antica espressione del mangiar fuori casa

di Domenico Saccà

Solitamente appannaggio degli uomini che si ritrovano nei chioschi e in quelli che potremmo paragonare agli attuali bar-rosticceria, per fare quattro chiacchiere dopo il lavoro.

Il piatto più richiesto? Le frattaglie: gustose, semplici, economiche. Una tradizione popolare che accomuna tutte le regioni d'Italia e che in alcune zone resiste nonostante le rigide norme igieniche comunitarie e il morbo della mucca pazza. E che ultimamente sta vivendo un momento di grande riscoperta grazie allo "street food", il trend del momento che garantisce cibo genuino a buon mercato. E allora, scendiamo in strada alla scoperta delle ghiottonerie più tradizionali, partendo dalla Sicilia.

Pani ca meusa

Questo gustoso panino, vero simbolo dello "street food" italiano, grazie ad una esportazione che l'ha reso famoso anche oltreoceano, è il non plus ultra del cibo di strada palermitano, da consumare in luoghi di ritrovo popolare tradizionali come la celebre "Vucciarìa" spaccata in due, la "Vastedda", il caratteristico panino circolare ricoperto da semi di sesamo, viene farcita copiosamente con fettine di milza, polmoni e scannarozzato (cartilagine della trachea) del vitello, lungamente cotti nella *saimi* (strutto) con cui si andrà ad impregnare bene il pane.

Il panino può essere di due versioni: "schettu", semplicemente bagnato da gocce di limone, o "maritato", ossia completato con ricotta e caciocavallo grattugiati.

Stigghiole

Proposto a Palermo da venditori ambulanti, le "stigghiole" sono le interiora di capretto o agnello, condite con prezzemolo, limone, lardo e sale e cotte in graticola alla brace.

Pane e Panelle

Siamo sempre a Palermo, e questa volta la "vastedda" è imbottita con "fritelle" fatte con farina di ceci e cotte in olio bollente.

La Quarume

In siciliano vuol dire "pietanza calda" ed è uno dei tipici piatti da strada di Palermo e Catania.

È composta da viscere di vitello (tipicamente ventre, matruzza, centopelle e

ziniare) bollite nella "quarara", il tipico calderone con cipolle, sedano, carote, prezzemolo e viene servita calda con sale, pepe, olio e limone.

I suoi venditori, i "quarumar", i cui chioschi si possono trovare in giro per la città e nei mercati rionali, spesso la servono insieme al musso (ovvero testa, zampe, mammelle e naso) del vitello.

Le frittelle

Altra pietanza tipica siciliana è la "frittolata": pezzetti di carne, grassetti e piccole cartilagini, ricavate dalle ossa del vitello, bollite ad alta temperatura e poi liofilizzate. Il frittularo fa "rinvenire" la frittola friggendola nello strutto e riponendola, caldissima in un apposito grande cesto di vimini detto "panaru"

dove verranno aggiunti degli aromi quali alloro e pepe.

Il prodotto viene dunque servito all'interno di un panino morbido, tipo semprefresco o focaccia o su un foglio di carta oleata.

Taione e Virina

Considerato a Messina, un simbolo della cucina di strada dal Dopoguerra, il

"Taione" è rappresentato dalle viscere dei bovini, mentre la "Virina" non è altro che la mammella di mucca.

Messi su enormi griglie, alimentate da brace di carbone sono serviti insieme e separati conditi da sale e limone.

Unanime il giudizio dei consumatori, quello fatto in casa non ha lo stesso sapore.

Reso illegale e non commerciabile in seguito alle note vicende della "mucca pazza", nel tempo ha ripreso a comparire per la strada adiacente il Cimitero Monumentale di Messina ed in zone periferiche della città. Qualcuno accompagna questo pasto pomeridiano-serale, con vino, birra, gassosa o "champagnino" (mix di vino e gassosa in parti uguali). Il fumo e l'odore impregna l'aria ed è un ottimo indicatore per gli appassionati frequentatori, che a basso costo consumano un pasto gustoso e nutriente.

Ma anche durante ritrovi popolari e feste è frequente trovare "crocchette di patate", "scaghiocce di polenta", "polipo bollito", "verdure varie" cotte a forno o sul carbone, "torroni", "gelati" e "granite con brioches", ma con la fantasia degli chef di strada è possibile trovare altrettanto pietanza meno note.



Cioccolato aiuta a bruciare i grassi



Da oggi sarà possibile mangiare cioccolato senza più sensi di colpa. Il dolce tanto amato sembrerebbe possedere proprietà benefiche in grado, oltre che di favorire la salute del cuore, di aiutare chi lo mangia a perdere peso. A dare la buona notizia è un libro, "**La dieta della cioccolata: come mangiare cioccolata e sentirsi bene**" che vede, tra gli autori, **Lily Stojanovska**, ricercatrice della **Victoria University di Melbourne (Australia)**, che da oltre 20 anni si occupa di salute e alimentazione.

Nel libro si legge di come il cioccolato fondente di buona qualità, oltre a possedere il doppio degli antiossidanti normalmente contenuti nel vino rosso e a smorzare l'appetito, possieda la capacità di aumentare la velocità con la quale il nostro corpo brucia i grassi. Ricco di teobromina, è in grado di incrementare la stimolazione muscolare, dilatare i vasi sanguigni e diminuire la pressione; inoltre aiuta ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue e a ridurre l'incidenza di ictus e malattie cardiovascolari. Ma senza esagerare, precisa la ricercatrice: "Bisogna mangiarne quantità moderate e meglio se amaro".

lazione muscolare, dilatare i vasi sanguigni e diminuire la pressione; inoltre aiuta ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue e a ridurre l'incidenza di ictus e malattie cardiovascolari. Ma senza esagerare, precisa la ricercatrice: "Bisogna mangiarne quantità moderate e meglio se amaro".

Il peperoncino? Smorza la fame e aiuta a bruciare le calorie

Secundo una ricerca condotta dalla **Purdue University (West Lafayette, Indiana, USA)** e diretta dal **professor Richard Mattes e dalla dottoressa Mary Jon Ludy**, il peperoncino rosso, anche se assunto in piccole dosi, aiuterebbe a ridurre l'appetito e a bruciare più calorie dopo un pasto.

Per i ricercatori, infatti, appena si porta il peperoncino alla bocca, il corpo avverte subito la sensazione di bruciore e così facendo diminuisce lo stimolo della fame, soprattutto di cibi ricchi di grassi, sale e zuccheri.

Aumentando poi la temperatura interna, si facilita il consumo di calorie e si aiuta la digestione.

Sotto osservazione, un campione di venticinque persone, sane e normopeso, tra questi 13 erano consumatori abituali di cibi piccanti.

Lo studio era teso in particolare a stabilire il livello di sopportabilità dei due gruppi al consumo di peperoncino, i numeri erano i seguenti: 1,8 g per i consumatori assidui e 0,3 grammi per gli altri. Ebbene, anche una dose ridotta, pari a mezzo cucchiaino, riusciva a smorzare la fame e a migliorare la digestione degli alimenti assunti.

I risultati della ricerca non sono però stati uniformi, gli effetti maggiori si sono avuti sui consumatori non abituali e che lo avevano consumato al naturale e non in capsule.

Lo studio è stato pubblicato su "**Physiology & Behavior**".



Menta piperita 'spegne' dolore e infiammazione intestino



La menta piperita è in grado di alleviare i disturbi intestinali, spegnendo il dolore e l'infiammazione.

Lo hanno scoperto alcuni **ricercatori australiani**, offrendo una spiegazione scientifica, sulla rivista **Pain**, alla tradizionale (e antica) indicazione dei naturopati che prescrivono quest'erba contro la colite e altri problemi dell'apparato digestivo.

La menta piperita - spiegano gli scienziati, guidati da **Stuart Brierley, del laboratorio universitario Nerve-Gut Research di Adelaide** - attiva una catena di reazioni antidolorifiche e antinfiammatorie. Agisce attraverso un canale ionico, chiamato TRPM8 per ridurre il dolore veicolato delle fibre nervose, in particolare quello attivato da spezie piccanti (peperoncino e mostarda).

Stop al fumo, dieta sana, una passeggiata ogni giorno contro ictus



Non servono pillole magiche e neppure le mani esperte di un chirurgo. Per prevenire il terribile blackout del cervello chiamato ictus basta dire addio a fumo, sedentarietà e alimentazione scorretta. Con un sano stile di vita è possibile ridurre il rischio fino all'80%.

Ad affermarlo sono gli esperti dell'**American Heart Association**, che hanno stilato le nuove linee guida per la prevenzione dell'ictus pubblicate dalla rivista **Stroke**. Quali sono le cause dell'ictus e come possono essere condizionate dalle nostre abitudini di vita?

«L'ictus è dovuto all'interazione di più fattori di rischio, — spiega **Elio**

Agostoni, direttore della struttura di Neurologia-Stroke Unit dell'ospedale di Lecco — i tre più importanti sono l'ipertensione arteriosa, l'ipercolesterolemia e il diabete. Facendo regolarmente attività fisica, smettendo di fumare e seguendo un'alimentazione corretta, si può agire proprio su questi tre elementi riducendo notevolmente il rischio di incorrere in un primo ictus, facendo cioè prevenzione primaria» .

La prima regola, quindi, è alzarsi dal divano? «Molti studi ci dicono che possiamo ridurre il rischio di ictus del 50% praticando regolarmente un'attività fisica di moderata intensità: basta una passeggiata a passo spedito (un chilometro in 10 minuti) per mezz'ora tutti i giorni. Così controlliamo i tre fattori di rischio citati prima e, nelle persone più anziane, riduciamo anche i livelli plasmatici di fattori dell'infiammazione coinvolti nell'ictus, come la proteina C reattiva e l'interleuchina 6» .

Come scegliere i cibi da mettere nel piatto? «Dobbiamo bere alcolici con moderazione, ridurre il consumo di cibi salati, salumi, formaggi grassi, carne grassa e anche carne rossa, che va mangiata poco, soprattutto dopo i 65 anni. Nutrienti che invece hanno una funzione protettiva sono i grassi polinsaturi omega-3 che troviamo nel pesce azzurro, le fibre alimentari, utili contro l'obesità, e i minerali come potassio, magnesio e calcio. Via libera dunque a frutta e verdura, che contengono anche sostanze antiossidanti protettive contro tutte le malattie vascolari, e a elementi preziosi in particolare per il cervello come le vitamine C ed E, il betacarotene, i folati, le vitamine B6 e B12» .

Per quanto riguarda il fumo e l'ipertensione? «Il fumo è da evitare sempre, sia quello attivo sia quello passivo, perché favorisce la formazione delle placche, che ostruiscono le arterie provocando l'ictus. Per quanto riguarda la pressione, è opportuno monitorarla regolarmente, soprattutto se si ha una predisposizione familiare per l'ipertensione, e mantenerla sotto i 140-90 mm Hg. Se però si hanno altri fattori di rischio come il diabete, occorre stare entro limiti ancora più bassi, come 130-80 mm Hg».

Serve prendere farmaci antiaggreganti? «In chi non ha mai avuto un ictus, l'uso preventivo dell'acido acetilsalicilico va ben ponderato insieme con il medico, perché l'assunzione comporta comunque rischi. Di solito si usa solo se sono già presenti altri importanti fattori di rischio per l'ictus, tra cui anche il diabete» .

Frutta, verdura e poca carne per dieta sana low cost

Nutrirsi in modo sano nonostante la crisi e con i prezzi degli alimenti in crescita non solo è possibile, ma è anche più facile di quanto si creda. Basta puntare su frutta e verdura di stagione, ridurre il consumo di carne, scegliere bene al supermercato, riscoprire pietanze e 'trucchi' della tradizione, come, ad esempio il riutilizzo 'creativo' degli avanzi senza sacrificare il gusto. Insomma se la crisi a tavola rischia di farsi sentire sempre di più, con l'allarme sui prezzi del cibo, ciò non vuol dire che si debba pagare lo scotto con una dieta peggiore.

A spiegarlo è **Andrea Ghiselli, ricercatore dell'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (Inran)**.

"In realtà risparmiare sul cibo mantenendo una alimentazione equilibrata e adatta alle nostre esigenze - spiega l'esperto - non è difficile. Generalmente, infatti, spendiamo tre volte più del necessario. Se un adulto su quattro fino ai 40 anni è in eccedenza di peso, ciò vuol dire che c'è, in generale, un ampio margine di risparmio".

La prima regola per conciliare salute e portafoglio è quella di mangiare più frutta e verdura, meno carne e più benefiche. "Basta seguire la regola aurea delle 5 porzioni al giorno".

La seconda è quella di limitare la carne a una o due volte la settimana, sostituendola con legumi, uova e pesce.



Con la vitamina D migliora la glicemia



Una dieta ricca di vitamina D aiuta i pazienti con diabete di tipo 2 a tenere sotto controllo la glicemia. Si tratta di un riscontro importante a conferma delle ipotesi, finora controverse, circa il ruolo della vitamina D nel regolare la sensibilità all'insulina e la produzione d'insulina da parte del pancreas.

In pratica i ricercatori del **National nutrition and food technology research institute** hanno reclutato 90 adulti con diabete (55 donne e 35 uomini) e li hanno divisi in 3 gruppi: tutti dovevano bere yogurt due volte al giorno per 12 settimane, la composizione dell'alimento, però, era differenziata.

Hanno somministrato yogurt intero nel primo gruppo (contenuto di calcio pari a 150mg), fortificato negli altri due, rispettivamente con 500 Unità internazionali (Ui) di vitamina D e 500 Ui di vit. D e calcio (contenuto totale pari a 250mg).

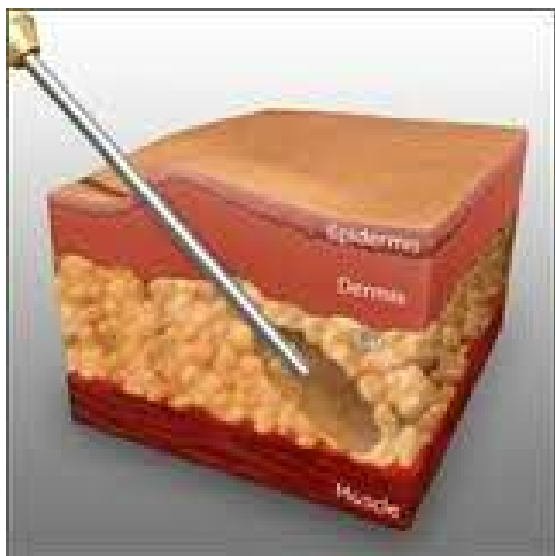
Al termine dei 3 mesi di trattamento la glicemia nel primo gruppo era salita da 187 a 203 mg/dl, mentre in entrambi i gruppi "fortificati" era scesa da 184 a 172 mg/dl. In conclusione i risultati dello studio evidenziano che un'integrazione alimentare di vitamina D ha un effetto positivo sui pazienti con diabete di tipo 2, anche se non tale da sostituire la terapia farmacologica. Inoltre, sottolineano gli autori, tale effetto non può essere esteso all'impiego di integratori a base di vitamina D.

Dieta mediterranea stile di vita: lo dice l'Unesco

"La dieta mediterranea, patrimonio mondiale dell'Unesco, è stata riconosciuta come stile di vita sostenibile e espressione culturale di un popolo". Lo ha detto **Piero Luigi Petrillo, del comitato dell'Unesco**, durante i lavori del **Forum sulla Dieta Mediterranea** che si è svolto ad Imperia.

Al meeting internazionale, cui hanno preso parte 15 paesi, si è parlato di olio, ma anche di alimentazione, salute e promozione. "Dobbiamo diffondere e valorizzare il valore di questo stile di vita – continua Petrillo –, salvaguardare il paesaggio rurale oltre ai prodotti del nostro territorio. La dieta mediterranea è anche convivialità". L'Unesco sottolinea anche come sia importante tutto ciò a livello culturale". Tra gli obiettivi del forum, quello di allargare a tutti i paesi del Mediterraneo la condivisione del progetto culturale della dieta mediterranea come patrimonio dell'Unesco. Infatti, al momento oltre all'Italia hanno aderito Spagna, Grecia e Marocco.

Salute, liposuzione 'temporanea', dopo un anno il grasso torna



Potrebbero essere soldi, tempo e pazienza spesi inutilmente: dopo un anno dalla liposuzione si rischia di riprendere tutto il grasso eliminato. Anche se in altre parti del corpo.

E' quanto emerge da uno studio statunitense pubblicato su **Obesity dalla University of Colorado** e riportato da diversi quotidiani, tra cui *The Independent* e *New York Times*.

Dallo studio, condotto su 32 donne - a 14 delle quali è stata praticata la liposuzione -, è emerso che mentre un mese e mezzo dopo l'intervento di rimozione del grasso in eccesso le pazienti trattate avevano perso in media il 2,1% del proprio grasso contro lo 0,28% delle donne del gruppo di controllo, la differenza tra i due gruppi risultava appianata a un anno dalla procedura.

Dopo 12 mesi dall'intervento, infatti, il grasso corporeo complessivo è tornato ad essere quello pre-intervento, ricomparendo su altre parti del corpo come braccia, spalle e addome.

Mucca pazza dieci anni dopo

E' stato presentato a Roma, durante il **convegno "Mucca Pazza dieci anni dopo"** promosso da **Coldiretti e Fondazione Univerde**, l'indagine "Sicurezza alimentare, la percezione degli italiani".

A 10 anni dal primo caso di BSE in Italia, la "mucca pazza" è non solo ancora viva nel ricordo degli italiani ed è la prima citata tra tutte le emergenze sanitarie degli ultimi anni, ma è anche in assoluto quella che ha preoccupato di più i cittadini tra quelle diffuse negli ultimi anni.

Secondo l'indagine, il 56 per cento degli italiani ricorda l'emergenza della mucca pazza e il 55% la indica come quella che ha destato le maggiori preoccupazioni, contro il 18 per cento della più recente influenza aviaria e il 10 per cento delle mozzarelle blu.

Inoltre, per 5 italiani su 10 l'emergenza della bse non è un ricordo del passato ma è ancora presente, a fronte del 35 per cento la ritiene ormai superata. Va detto però che la carne bovina è l'alimento, insieme a pane e pasta, considerato più sicuro e controllato.

Ma cosa garantisce, secondo gli italiani, che un prodotto alimentare sia sicuro e controllato? Il fattore principale che viene indicato da quasi un italiano su 2 è la provenienza del prodotto, fattore che si afferma come informazione sempre più determinante nella scelta d'acquisto. Minore appeal hanno oggi fattori più tradizionali legati al marchio del prodotto o alla tradizione dell'azienda produttrice (indicate da 2 su 5).

Come a dire, il vero bollino di qualità è la provenienza italiana del prodotto. Tant'è che, rispetto proprio alla carne, il 94% si fida di quella proveniente dal nostro territorio, percentuale che scende al 52% per quella di provenienza comunitaria e al 26% per le carni americane.

Nel complesso, quindi, il quadro che emerge è quello di un consumatore ormai attento e più sensibile rispetto a prima riguardo la sicurezza di ciò che si porta in tavola. Oggi il 90% dei consumatori legge le etichette e in particolare, al di là della scadenza prima informazione ricercata (78%) prima dell'acquisto, il 60% guarda proprio al luogo di produzione. Solo il 37% degli intervistati però si è detto soddisfatto della completezza delle informazioni contenute nelle etichette.



Fumo, smettere migliora i valori di colesterolo "buono" nel sangue



Che smettere di fumare faccia bene alla salute non è una novità ma che migliori i valori di colesterolo nel sangue, decisamente sì.

Ebbene, questo è quanto emerso da una recente ricerca svolta nell'**Università del Wisconsin** e riportata dal **Corriere della Sera**.

Un gruppo di ricercatori ha preso in esame un migliaio di fumatori incalliti – 20 sigarette in media al giorno – e li ha seguiti per un anno proponendo loro vari metodi per abbandonare il vizio.

Al termine del periodo, il 36% degli esaminati si era liberato dalla dipendenza. Proprio in questi soggetti, dopo accurate analisi, è stato riscontrato un aumento del colesterolo "buono", quello trasportato dalle particelle Hdl, cioè le proteine navicella che trasportano la molecola lipidica dai tessuti periferici al fegato, evitando che si depositi e ostruisca le arterie.

Il vantaggio è subito spiegato da **Adam D. Gepner, coordinatore dello studio**: «Con il passare del tempo l'aumento del colesterolo Hdl potrebbe tradursi in una riduzione del rischio cardiovascolare. Studi precedenti hanno infatti dimostrato che un incremento pari a 1 mg/dl può ridurre il rischio di eventi come infarti e ictus del 2-3% nell'arco di un decennio». Quale sia il legame che unisce il fumo al colesterolo non è ancora chiaro, ma la scoperta è davvero molto importante se si pensa che al giorno d'oggi abbiamo a disposizione farmaci molto potenti per ridurre il colesterolo "cattivo", ma nulla in grado di incidere in maniera significativa su quello "buono" che ha valori stabili e difficilmente incrementabili.

Una dieta su misura per gli over 65

Parte il progetto "Nu-Age", finanziato dall'Unione Europea e coordinato dall'Università di Bologna.

Obiettivo: combattere l'invecchiamento dei più anziani proponendo un'alimentazione corretta. Ai 1250 volontari in arrivo da Italia, Francia, Gran Bretagna, Paesi Bassi e Polonia sarà proposta una dieta mediterranea "rinforzata"

Combattere l'invecchiamento mangiando bene.

Il progetto di ricerca "Nu-Age", presentato all'Alma Mater, punta proprio a questo: realizzare una dieta ideale, che permetta agli over 65 di tutta Europa di invecchiare bene, prevenendo e combattendo i disturbi che solitamente si manifestano con l'avanzare dell'età.



Saranno 1250 i volontari, tra i 65 e i 79 anni e di cinque paesi europei (Italia, Francia, Gran Bretagna, Paesi Bassi e Polonia), a sottoporsi per un anno alla dieta speciale messa a punto dal gruppo di ricerca. E per i quattro anni successivi scienziati, statistici, nutrizionisti ed esperti di marketing lavoreranno allo studio dei dati raccolti e metteranno a punto cibi e combinazioni di cibi ottimali per la terza età.

Quello dell'invecchiamento è per l'Unione Europea, che finanzia il progetto "Nu-Age" con 9 milioni di euro, un tema estremamente sensibile, allo stesso livello d'importanza - per intenderci - del cambiamento climatico. Stando alle proiezioni demografiche, nel 2030 gli ultra-sessantacinquenni saranno passati dall'attuale 25 al 40 per cento dell'intera popolazione del vecchio continente. Diventa cruciale allora trovare modi per tutelare la salute dei più anziani, diminuire malattie e disabilità e ridurre in questo modo anche costi sociali e spesa sanitaria. E una dieta giusta potrebbe essere la risposta.

"La nutrizione ha effetti profondissimi sul nostro corpo", spiega l'**immunologo dell'Alma Mater Claudio Franceschi, coordinatore del progetto**. "Si è osservato che la dieta assunta può addirittura cambiare il comportamento del nostro genoma. Inoltre gli effetti prodotti dalle abitudini alimentari possono trasmettersi di generazione in generazione".

Ma cosa mangeranno gli over 65 che prenderanno parte al progetto? La base è quella della sempre salutare dieta mediterranea, con una serie di "rinforzi" pensati ad hoc per le esigenze di un organismo anziano. Assieme a tanta acqua e tanta frutta e verdura ci saranno ad esempio latticini con aggiunta di vitamine D e B12. E ancora cereali per il giusto apporto di fibra e legumi per sostituire, almeno un paio di volte alla settimana, la carne. Pane, pasta e riso comuni saranno sostituiti con quelli integrali. Il tutto armonizzato secondo le consuetudini alimentari dei cinque paesi da cui proverranno i volontari: gli inglesi manterranno la loro tipica colazione abbondante e agli italiani non sarà negato un piatto di pasta.

"Il progetto 'Nu-Age' che punta sul ruolo dell'alimentazione nel processo di invecchiamento - dice ancora Franceschi - nasce dall'incontro tra due eccellenze della ricerca targata Unibo. Quella nel campo della longevità e quella nel campo dell'agroalimentare e della nutrizione".

Grazie a "Nu-Age" si potranno analizzare gli effetti di un'intera dieta e non, come più spesso accade, di un singolo nutriente, sull'organismo di un campione vasto e geograficamente differenziato.

Questo permetterà anche di realizzare focus su aspetti specifici e ancora poco conosciuti come la flora intestinale e il suo mantenimento in salute, il rapporto tra il sistema immunitario generale e quello intestinale o ancora l'effetto dell'alimentazione sul funzionamento del Dna individuale. I risultati della ricerca serviranno anche ai tanti partner dell'agroalimentare (che doneranno gratuitamente ai volontari i loro prodotti) per sviluppare cibi dedicati alle esigenze nutrizionali specifiche degli anziani.

Istat: acqua, in leggero calo consumo di minerale

Gli italiani e l'acqua: aumenta il consumo di acqua potabile per abitante, si stempera un po' la diffidenza nei confronti dell'acqua di rubinetto e diminuisce lentamente l'acquisto di acqua minerale.

Sono alcuni dei dati principali che emergono dal focus sull'acqua realizzato dall'Istat in occasione della **Giornata mondiale dell'acqua, istituita dalle Nazioni Unite** e celebrata ogni anno il 22 marzo.

Nel 2009 il 63,4% delle famiglie italiane ha acquistato acqua minerale, percentuale che risulta in calo rispetto agli anni precedenti: si attestava infatti al 67,6% nel 2000 e al 64,2% nel 2008.



Per acquistare acqua minerale, le famiglie spendono in media quasi 20 euro al mese (19,71 euro mensili), una cifra in leggero calo rispetto a quella sostenuta nel 2008, quando ammontava a oltre 21 euro.

Nel 2008, afferma ancora l'Istat nel suo report, in Italia sono stati erogati 92,5 m3 di acqua potabile per abitante, con un incremento dell'1,2% negli ultimi dieci anni. Tale valore è costituito dall'acqua consumata, misurata ai contatori dei singoli utenti, e dalla stima dell'acqua non misurata, ma consumata per diversi usi (luoghi pubblici, fontane, acque di lavaggio delle strade, innaffiamento di verde pubblico, ecc.).

La distribuzione varia a livello territoriale: l'erogazione di acqua potabile è maggiore al Nord, minore nel Mezzogiorno. In particolare, "con 107,1 m3 per abitante, il Nord-ovest è la ripartizione geografica in cui si rileva una maggiore erogazione di acqua potabile pro-capite da parte della rete comunale di distribuzione, circa 15 m3 in più rispetto al dato nazionale.

Il Centro presenta un valore di 96,0 m3 per abitante, lievemente più alto del valore nazionale, con valori regionali compresi tra i 68,5 m3 per abitante dell'Umbria e i 111,3 del Lazio.

Il Mezzogiorno è l'area geografica con la minore erogazione di acqua potabile: il volume annuo di acqua erogata per abitante è pari a 80,6 m3 e risente, anche in questo caso, di una forte variabilità regionale, con un valore massimo di 99,2 m3 in Calabria e uno minimo in Puglia, con 63,5 m3".

Considerando i consumi pro capite nei 27 paesi dell'Unione Europea per il periodo 1996-2007, l'Italia, con consumi intorno ai 92 m3 annui per abitante, presenta valori superiori alla media europea, pari a 85 m3 annui per abitante.

Nel 2010 il 10,8% delle famiglie lamenta irregolarità nell'erogazione dell'acqua, con percentuali più elevate soprattutto in Calabria e in Sicilia (rispettivamente 33,4% e 28,3%: nel Mezzogiorno, il problema è segnalato dal 18,7% delle famiglie).

È ancora presente diffidenza nel bere acqua di rubinetto: "Il 32,8% delle famiglie ha al suo interno uno o più componenti che dichiarano di non fidarsi a berla - scrive l'Istat - Tale fenomeno raggiunge i livelli più elevati in Sicilia (64,2%), Calabria (52%) e Sardegna (49,8%).

Sia il giudizio negativo delle famiglie sull'erogazione di acqua sia la diffidenza nel bere acqua di rubinetto hanno mostrato un cambiamento in positivo negli ultimi dieci anni.

Le famiglie con un giudizio negativo sull'erogazione passano, infatti, dal 16,2% nel 2001 al 10,8% nel 2010. Anche le famiglie che annoverano al proprio interno uno o più membri che non si fidano a bere acqua di rubinetto diminuiscono dal 42% nel 2001 al 32,8% nel 2010".

Mangiare pesce 3 volte a settimana aiuta a prevenire l'ictus

Che mangiare pesce facesse bene all'organismo e in particolare al cervello per i suoi alti contenuti di fosforo era cosa risaputa.

In tutto il mondo infatti sono stati effettuati studi di vario tipo che hanno evidenziato gli effetti positivi degli **omega3**, soprattutto sul cuore e la vista, mentre altri test hanno riscontrato delle conseguenze benefiche anche nelle crisi post-partum.

Ma ora arriva un **nuovo studio svedese** in cui gli scienziati evidenziano una stretta relazione tra il consumo di pesce e la riduzione del rischio di ictus nella donne.

La ricerca, pubblicata sull'**American Journal of Clinical Nutrition**, è stata condotta dal **Karolinska Institutet di Stoccolma** su 34.670 donne svedesi, nate tra il 1914 e il 1948, che sono state controllate per più di 10 anni.

Alla fine del lungo periodo di monitoraggio, le pazienti sono state interrogate attraverso un questionario in cui hanno fornito informazioni sul loro stato di salute, malattie, disturbi, stile di vita, abitudini e dieta alimentare seguita.

Il risultato fa dedurre una stretta associazione tra il consumo regolare di pesce (almeno 3 volte a settimana), specie se magro, e la riduzione del rischio di ictus.

In particolare, tra tutti i fattori analizzati, gli studiosi hanno dato particolare importanza ai cibi consumati e alla modalità di conservazione.

“Abbiamo così dimostrato che chi mangiava pesce almeno 3 volte a settimana era protetta dall'ictus – hanno detto i ricercatori – Le loro probabilità di subire l'evento erano di oltre il 15% inferiori rispetto a quelle di chi lo consumava solo sporadicamente”.

E allora spazio a questo alimento gustoso e sano, ma attenzione alla provenienza e alla freschezza del pesce che acquistiamo, molto spesso proveniente da pesca intensiva o peggio, illegale. In tal senso possono tornare utili le iniziative dei gruppi di acquisto del pesce che negli ultimi tempi si sono moltiplicati un po' dappertutto, anche in Italia.



Celiachia, i cereali permessi nell'alimentazione



Sono circa 600 mila gli italiani che soffrono di celiachia una delle intolleranze alimentari più fastidiose e invalidanti che proibisce a chi ne soffre di consumare cibi contenenti glutine, la proteina che si trova tra gli altri nell'avena, nel frumento, nell'orzo, nella segale, nel kamut e in tutti i prodotti come pasta, pane, pizza, torte, biscotti, insomma tutti i cibi preparati con questi cereali.

La vita alimentare dei soggetti affetti da celiachia è molto difficile, in quanto devono sempre stare allerta, specialmente al ristorante, ad evitare i piatti in cui possono annidarsi tracce di glutine: la carne e il pesce impanati sono infatti vietati, come le polpette o le torte salate. Per garantirsi benessere e salute, il celiaco deve seguire una dieta strettamente priva di glutine, per evitare danni all'organismo. Quindi si sconsiglia il consumo anche di pop corn, di tapioca e di risotti confezionati, composti da molti ingredienti che magari nascondono proprio tracce di glutine. No anche al

latte condensato, ma anche marmellate, cioccolato, dadi e cialde per bevande calde.

Un recente studio italiano dell'**Università Cattolica di Roma**, dice infatti che nelle donne celiache che non seguono il regime alimentare corretto, si può triplicare la possibilità di aborto spontaneo. Come ovviare allora al problema e seguire una dieta rigorosamente senza glutine? La risposta sta nel condurre un'alimentazione a base alcuni cereali che sono sicuri perchè totalmente privi di glutine. I cereali giusti sono riso, mais, grano saraceno, amaranto che è un cereale antico, conosciuto dagli Atzechi, sorgo, altro cereale consentito adatto per preparare biscotti, il teff, un cereale proveniente dall'Etiopia con il quale si produce farina, miglio, e quinoa una pianta sudamericana, fonte buonissima di proteine vegetali.

Quindi in al posto di pasta e simili, si possono preparare ottimi risotti e le farine del frumento possono essere sostituite con quelle derivate dai cereali sopracitati che sono validissime alternative per alimentarsi senza sentire troppo il peso della rinuncia.

Alimentazione sana e lavoro, quale rapporto?

Alimentazione e lavoratori questo è l'articolo pubblicato sul **Giornale Italiano di Medicina del Lavoro ed Ergonomia** che contiene diversi approfondimenti dedicati all'analisi del rapporto tra alimentazione sana e lavoratori.

Il primo approfondimento, Il ruolo dell'alimentazione sui luoghi di lavoro per la promozione del benessere organizzativo e l'educazione al futuro a cura della **SoSD Dietetica e Nutrizione Clinica, Ospedale San Giovanni Bosco, ASL TO 2 Torino e Associazione Slow Food Bra**, mira a sottolineare come la promozione di una cultura della sana alimentazione nei pasti fuori casa, ovvero a lavoro, possa essere addirittura una vera e propria strategia di intervento per il contenimento di patologie correlate allo stile di vita.

Il perché di una corretta alimentazione dei lavoratori è il titolo del secondo approfondimento a cura dell'ISPESL che punta, invece, sulla questione della "produttività".

Si legge testualmente "Un Rapporto dell'ILO ha analizzato le abitudini alimentari sul lavoro in diverse parti del mondo e ha dichiarato che un regime alimentare troppo povero o un'alimentazione troppo ricca al lavoro possono provocare una perdita di produttività del 20% circa..." All'interno del contenuto due interessanti paragrafi dedicati a Obesità e stress e Obesità e sicurezza sul lavoro.

Alimentazione, promozione della salute e lavoro: un modello integrato di educazione alimentare e promozione della qualità del cibo, redatto dal **Dipartimento di Traumatologia, Ortopedia e Medicina del Lavoro Università di Torino – ASO CTO, Maria Adelaide Torino**, presenta i dati e i risultati di un interessante progetto.

Il progetto ha previsto due fasi di lavoro, la prima di carattere informativo sulla corretta alimentazione, la seconda ha visto l'utilizzo di un software sul quale sono state registrate le alimentari quotidiane di ciascun aderente all'iniziativa.

L'approfondimento intitolato I programmi di intervento nutrizionale nei luoghi di lavoro: una interessante strategia preventiva (**Università La Sapienza e IRCCS San Raffaele Pisana**) è stato redatto dopo l'analisi dell'effetto dei programmi di intervento nutrizionale sulle abitudini alimentari dei lavoratori "Identificando i luoghi di lavoro, come piccole comunità all'interno delle quali risultano possibili programmi di prevenzione attraverso modifiche nello stile di vita...".

Ultimo approfondimento interno all'articolo, Analisi dell'Indice di Massa Corporea nei lavoratori di diversi settori produttivi nell'arco di dieci anni (Servizio di Medicina del Lavoro, Verona). La ricerca ha avuto come oggetto di studio, per dieci anni, l'evoluzione del peso corporeo in un gruppo di lavoratori di diversi settori produttivi.

Non solo la robotizzazione e la meccanizzazione delle attività può portare a una maggiore sedentarietà e quindi all'incremento dell'obesità, anche lavori stressanti possono implicare squilibri biologici specie del metabolismo lipidico.

Per scaricare l'interessantissimo articolo cliccare qui:

http://www.isaporidelmiosud.it/magazine/alimentazione_lavoratori.pdf



Poca verdura per i piccoli italiani

L'alimentazione dei nostri bambini non è da Oscar. Purtroppo i piccoli italiani mangiano poca verdura: il 27% rifiuta quella cruda e il 40% quella cotta. È un record negativo che ci pone come fanalino di coda in Europa, proprio noi che abbiamo fatto della dieta mediterranea un vanto. A sostenerlo sono i **dati del progetto europeo Periscope – Pilot European Regional Interventions for Smart Childhood Obesity Prevention in Early Age**. Ma c'è di più. Oltre il 20% dei piccoli è in sovrappeso.

Il 3 e il 4 giugno si terrà uno speciale corso, firmato dalla Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana sull'alimentazione vegetariana, durante cui verranno approfonditi i principi di questo regime alimentare anche durante la gravidanza e fasi di crescita del bambino.

Come sappiamo l'alimentazione vegetariana spesso viene critica a priori, è questo un modo per approfondire il tema. Inoltre, sarà un'occasione di confronto tra i maggiori esperti nazionali: anche nel caso in cui i genitori scelgano l'alimentazione onnivora, può servire comunque un aggiornamento. È bene infatti che si sappia quanto le verdure siano importanti nella vita di tutti i giorni e per la crescita del piccolo, ecco perché i progetti come Frutta nelle scuole sono fondamentali.



La piramide alimentare idrica

La piramide alimentare idrica non è il solito schema per verificare quali alimenti mangiare e in che misura. In questo caso è stato studiato un grafico per verificare come risparmiare acqua con la giusta alimentazione.

Lo schema è stato elaborato dal **Barilla Center for Food and Nutrition**, che ha scoperto che se seguissimo tutti un po' meglio la piramide classica sulla dieta mediterranea non solo miglioreremmo in salute, ma avremmo un impatto minore sulle scorte d'acqua della terra.

Il perché? Tutto dipende dal consumo di carne e dalla catena di produzione che ne sta dietro.

Le scelte alimentari sono responsabili del 25 per cento dell'impatto ambientale di ogni persona. Lo studio della Fondazione italiana, presentato in questi giorni durante un seminario web sull'emergenza acqua, spiega perché attraverso il calcolo dell'impatto idrico dei cibi presenti nella classica piramide alimentare sulla dieta mediterranea.

La carne rossa deve essere consumata in quantità minime, qualcuno sostiene una volta la settimana, altri una volta al mese. Pensate che per produrre un chilo di carne ci vogliono oltre 15mila litri d'acqua. Una vera esagerazione di cui noi consumatori non ci rendiamo neppure conto.

Frutta e verdura dovrebbero essere consumate tutti i giorni, per un totale complessivo di cinque porzioni. Fanno bene al corpo e al pianeta: produrle bastano meno di mille litri d'acqua, perciò si trovano sulla "punta" della piramide idrica. I cibi che hanno un impatto medio sono i dolci, che vanno consumati con un po' di buon senso perché ingrassare, il pane e i cereali, ma anche i latticini. Insomma, documentatevi anche sulla dieta ecologica, per avere un quadro completo.



Il riscaldamento globale fa aumentare i prezzi del cibo



La rivista scientifica **Science** ha pubblicato uno studio che lega l'aumento dei prezzi del cibo degli ultimi anni agli effetti del riscaldamento globale.

Gli aumenti della temperatura riducono la produzione di queste materie prime con un'inevitabile ricaduta sui prezzi che, cercando di tenere presente che si tratta di fenomeni che hanno effetti globali, finiscono per divenire decisivo acceleratore per l'instabilità politica nelle regioni più povere del mondo. Questo senza considerare la crescita esponenziale degli affamati del terzo mondo, i primi ad essere colpiti da una variazione positiva del prezzo del grano.

I cambiamenti climatici, secondo questo studio, hanno avuto un impatto negativo sulla produzione del grano e del mais quantificabile fra il 3% e

il 6% nelle ultime tre decadi. Questa riduzione, combinata con l'aumento della domanda e i fenomeni speculativi, ha portato ad un aumento medio dei prezzi del 20%. Il climate change ha di fatto assorbito un decimo di quanto il progresso nelle tecniche di coltivazione avrebbe permesso di raggiungere in termini di aumenti dei raccolti.

Il paese maggiormente colpito è la Russia dove l'aumento delle temperature e le variazioni della piovosità hanno portato un -15% nella produzione di grano.

Gli studiosi della **Stanford University** e della **Columbia University** hanno evidenziato che questa riduzione equivale all'intero raccolto di un paese come la Francia, il più grande produttore dell'Unione europea.

Per ridurre questi effetti negativi si possono adottare delle contromisure, ma di fatto i modelli mostrano che senza i cambiamenti climatici la produzione sarebbe potuta aumentare attenuando l'aumento dei prezzi connesso portato dalla crescita della domanda.

Al bando, in Europa, le erbe medicinali

E' passata quasi sotto silenzio, in Italia, l'entrata in vigore della direttiva europea 24/2004/EC che ha messo al bando le erbe medicinali che non vantino un'esperienza 30ennale sul mercato (di cui almeno 15 in quello comunitario) e che non siano correttamente registrate o, almeno, prese in considerazione dall'**Agenzia europea del farmaco (EMA)**.

La direttiva, come si lamenta da più parti, pecca di un'eccessiva sproposizione a tutto vantaggio delle case farmaceutiche e dei composti chimici da esse prodotte contro i rimedi verdi e naturali di antichissima tradizione. Inoltre l'atto normativo si tradurrà necessariamente in una restrizione alla libertà individuale di curarsi secondo le proprie inclinazioni.

Più in dettaglio, la **Medicinal Herbs directive** impone che i prodotti vegetali classificati come "medicinali vegetali tradizionali" (*Herbal Medicinal Drug*) debbano adeguarsi a uno specifico, complesso e costoso iter registrativo per "guadagnarsi" il mercato a seguito di prove chimico-fisiche, biologiche e microbiologiche che, spesso, solo le case farmaceutiche possono permettersi. I piccoli produttori in questo modo si troveranno a fare i conti, nel territorio dell'UE, con una crisi definitiva.

Le piante messe maggiormente a dura prova dalla direttiva saranno certamente quelle appartenenti alla tradizione millenaria ayurvedica, cinese e tibetana.



Dalle vespe un cocktail di antibiotici



Le vespe *Philantus triangulum*, dette scavatrici perché costruiscono il nido nel terreno, ospitano nelle ghiandole delle loro antenne innocui batteri streptomiceti. Questi, per ricambiare la cortesia, rilasciano una sostanza in grado di proteggere le larve degli insetti dai funghi patogeni.

I ricercatori del **Max Plank Institute for Chemical Ecology**, che da anni studiano il singolare rapporto simbiotico instaurato tra vespe e batteri, hanno scoperto che quell'efficace rimedio, capace di tenere alla larga i microrganismi nocivi, ha una composizione molto più complessa di quanto si pensasse.

Si tratta, infatti, di un sofisticato cocktail di antibiotici, un mix di almeno nove sostanze diffe-

renti che somiglia molto alle terapie combinate utilizzate nella medicina umana.

La strategia difensiva funziona così: le vespe femmine accolgono i batteri nelle loro antenne per poi cederli alle larve, che li incorporano nel loro bozzolo. E' qui, sulla superficie del bozzolo, che i batteri secernono una elaborata miscela, innocua per gli insetti, ma letale per una vasta gamma di agenti patogeni.

Di composti del genere, fuori dai laboratori delle aziende farmaceutiche, non se ne erano mai visti, e la "premiata ditta" vespe-batteri sembra, almeno per ora, averne l'esclusiva.

Il team tedesco guidato da **Martin Kaltenpoth**, che ha presentato i risultati della ricerca alla **Conferenza della Society for General Microbiology a Harrogate, nel Regno Unito**, è convinto che dall'analisi delle sostanze che compongono il "farmaco" naturale, si possa apprendere come affinare strategie antibiotiche ancora più efficaci per gli umani, riducendo anche il rischio di resistenza.

E' già noto infatti che l'azione combinata di antibiotici differenti, oltre a garantire un'azione ad ampio spettro, rallenta la risposta difensiva dei microorganismi.

Fragole o ciliegie. Qual è meglio per la dieta?

Selezione e Sintesi a cura della Redazione

Dopo averle studiate e fatto oggetto di articoli direttamente in prima pagina, si arriva allo scontro finale. Quale delle due vincerà? Al lettore l'ardua sentenza.



Protagoniste della frutta di primavera, fragole e ciliegie hanno tutto quello che serve per essere considerate amiche della linea, del palato e della salute: tante vitamine, una buona dose di sali minerali, acqua. E proprietà benefiche per l'organismo a non finire. Insomma, se volete dimagrire senza perdere il gusto, disintossicarvi senza faticare, aiutare il vostro corpo ad affrontare al meglio la faticosa prova bikini, sono quello che fa per voi. In un ideale scontro al vertice tra fragole e ciliegie, chi vincerebbe? Il verdetto è tutto da scrivere...

Ciliegie: spezza-fame ideale, ok per depurarsi

Studi recenti hanno dimostrato come le ciliegie aiutino l'organismo a ridurre l'infiammazione delle articolazioni e a contrastare l'insorgenza dell'artrite reumatoide. Per non dire delle proprietà benefiche per la prevenzione delle malattie cardiocircolatorie: ottime contro trigliceridi e colesterolo, **contengono poco sodio** e riducono quindi i rischi di crisi cardiache e ipertensione.

E ancora: grazie agli **antociani**, sostanze che appartengono alla famiglia dei flavonoidi, **hanno anche un effetto antidolorifico**.

Il momento migliore per mangiare le ciliegie? A metà mattina o nel pomeriggio, come ottimi spezza-fame o ingredienti versatili per ricette sempre nuove. Essendo **ricche di potassio** – un sale minerale che fa bene ai muscoli perché contrasta i cali di energia e la stanchezza psicofisica – aiutano a ripartire alla grande.

La quantità ideale è 150 g circa (pari a una ventina di ciliegie): se si esagera, la glicemia sale (sono ricche di zuccheri) e si rischiano fastidiosi gonfiori addominali perché gli zuccheri fermentano prima nello stomaco e poi nell'intestino. Ecco perché è sempre meglio non mangiarle subito dopo il pasto.

Altre proprietà delle ciliegie? Contribuiscono a tenere pulite le arterie, regolarizzano l'intestino, contrastano la formazione di radicali liberi (le scorie prodotte naturalmente dal nostro organismo) e rallentano quindi l'invecchiamento.

Sono anche **depurative**, disintossicanti e antisettiche.

E la notevole quantità di acqua che contengono – l'86% – ne fa un ottimo diuretico naturale. Poche calorie (38 per 100 g), sono perfette anche per chi è a dieta.



Fragole: anti-tà, salvacuore e amiche della bilancia

Tra i frutti in assoluto più ricchi di **vitamina C** (che le rende ottime per la prevenzione dell'influenza stagionale e dei raffreddori, ma anche ottimi aiuti per garantirsi un'abbronzatura da favola), le fragole sono perfette per essere inserite in qualunque dieta: costituite al 90% di acqua, **apportano pochissime calorie** (ancora meno delle ciliegie: solo 30 ogni 100 g) e non contengono grassi saturi, colesterolo o sodio.

Le proprietà benefiche per l'organismo sono le più varie: sono in grado di proteggere il colon; una sostanza (l'acido ellagico) che contengono quando sono molto fresche ha addirittura proprietà anti-tumore; apportano anche una buona dose di calcio, indispensabile per prevenire l'osteoporosi e rispondere alla naturale esigenza di questo minerale da parte dell'organismo. Ma soprattutto, la fragola è un potente anti-tà: grazie alla notevole quantità di antiossidanti, può contribuire a rallentare il tempo che passa, contrastando la produzione di radicali liberi.

Certo, nei soggetti più sensibili – o già allergici – possono accentuare reazioni: sotto forma di allergie "crociate", vale a dire alimentari abbinata ad allergie ai pollini (in particolare a quelli delle betulle).

Da Bruxelles dubbi sull'etichetta alimentare d'origine

Selezione e Sintesi a cura della Redazione

Salutata come una vittoria per i consumatori, la nuova etichetta alimentare, che introduce l'indicazione del Paese d'origine, incontra lo scetticismo della stessa relatrice del rapporto. Secondo **Renate Sommer**, infatti, "sarà difficile per le Pmi indicare l'origine e i passi successivi di tutti i loro prodotti e poi non sarà veramente un vantaggio per i consumatori".

L'ok della **Commissione Ambiente del Parlamento Europeo** all'etichettatura che indica il Paese di provenienza di tutti i tipi di carne, di prodotti lattiero-caseari, di frutta e verdura fresche, è destinata a far discutere.

Salutata come una vittoria per i consumatori, visto che finalmente potranno sapere origine e luogo di trattazione di quello che mangiano, la novità introdotta al testo sulle nuove regole delle etichette alimentari incontra lo scetticismo della sua stessa responsabile, l'Eurodeputata tedesca Renate Sommer.

"Prima di tutto sarà difficile per le Pmi indicare l'origine e i passi successivi di tutti i loro prodotti, poi non sarà veramente un vantaggio per i consumatori e infine non farà che causare problemi con il Consiglio".

Secondo l'Eurodeputata, l'etichetta di origine, introdotta al suo rapporto da alcuni emendamenti, "avrebbe dovuto essere più realistica e fattibile".

La Sommer fa l'esempio della confettura di fragole, dove le piccole aziende spesso utilizzano frutti raccolti da più Paesi nel corso dell'anno secondo la stagione, la qualità e il prezzo: "questo porterebbe i produttori a stampare 20 diverse etichette, con nessun vantaggio per nessuno". Secondo l'Eurodeputata, le uniche a guadagnarci sarebbero "le grandi imprese che schiaccerebbero quelle medio piccole". Per questo la Sommer ha chiesto alla Commissione europea di condurre uno studio d'impatto di questa regolamentazione.

"Non siamo nemmeno sicuri se i consumatori davvero vogliono tutto questo. E' solo una grande speculazione. Personalmente dubito ci sia un valore aggiunto per i consumatori". La relatrice ha concluso accusando qualche collega di "aver votato solamente secondo gli interessi commerciali del proprio Paese".

Le indicazioni nutrizionali finiscono sul retro

La **Commissione Ambiente** ha anche stabilito che si dovrà fornire, sulla parte posteriore della confezione, la quantità e il contenuto energetico di grassi, grassi saturi, zuccheri, sali, proteine, carboidrati e grassi transgenici. Alcuni deputati lamentano il fatto che queste informazioni non siano rese più visibili e che, appunto, finiscano "sul retro".

L'Eurodeputato inglese laburista Glenis Willmott si è detto "molto deluso. Le persone hanno il diritto di avere subito le informazioni su quello che mangiano di modo che possano fare semplicemente le scelte migliori per la salute loro e della loro famiglia". Il verde svedese e vice presidente della Commissione Ambiente, Carl Schlyter, parla di tentativo di "nascondere le informazioni". "Non c'è nessun motivo per mettere sul retro informazioni così importanti per la salute, sempre che non consideriamo gli interessi dell'industria alimentare. E' da rimpiangere che la maggior parte dei deputati abbiano pensato prima di tutto a questi interessi".

"Queste informazioni nutrizionali - conclude Schlyter - sono finite sul retro dei prodotti per pochi voti. Speriamo di riuscire a rovesciare la decisione con il voto in plenaria". D'accordo la responsabile del rapporto Sommer, che invita la Commissione europea "a lavorare su un modello di etichetta più pratico. I consumatori non devono più essere ingannati con ingredienti artificiali".

Anche secondo la BEUC il voto della Commissione Ambiente "è una batosta per i consumatori" visto il confinamento nel retro delle informazioni nutrizionali. "In questo modo i consumatori non saranno in grado di confrontare in modo semplice informazioni cruciali come ad esempio il contenuto di grassi, grassi saturi, sale e zuccheri. Dovranno andarne in cerca girandosi il prodotto tra le mani", ha commentato Monique Goyens, Direttrice generale Beuc.

I passi successivi saranno: Dopo il voto della Commissione Ambiente, il Parlamento europeo si dovrà pronunciare nel suo insieme nella sessione plenaria di Luglio a Strasburgo in seconda lettura, quella finale. Intanto le negoziazioni tra le tre istituzioni Ue (il cosiddetto "trilogo" comprendente Commissione europea, Parlamento e Consiglio Ue) sono iniziate già il 10 maggio e mireranno a raggiungere un accordo in tempi brevi. La Commissione europea, per venire incontro a richieste delle associazioni dei consumatori e anche del mondo dell'industria, ha proposto una revisione della legislazione sulle etichette alimentari nel 2008.



Prova costume vicina? Attenzione all'happy hour



Mancano pochissimi mesi alla prova costume, le feste sono ormai tutte passate e la maggior parte delle donne, ma anche degli uomini, sono a dieta per arrivare pronti all'estate, ma attente al vero nemico in agguato, ovvero l'happy hour.

Pare, infatti, secondo un sondaggio di un sito internet sulla salute melarossa.it, che l'happy hour sia il nemico numero uno contro la dieta, e che riesca a far capitolare anche le più motivate, è davvero difficile dire di no a quegli stuzzichini dall'aria così "innocente", a un drink con gli amici e in attimo quell'aperitivo verso le 19, distrugge irreversibilmente le ore passate in palestra.

Altro nemico che mette a dura prova la nostra forza di volontà è senza dubbio la solitudine, stando al sondaggio, infatti, patatine e stuzzichini di questo tipo sono i preferiti quando si è soli e non si ha voglia di cucinare solo per se stessi o anche per la visione del telefilm

preferito.

Come spiega **Luca Piretta della Società Italiana di Scienza e dell'Alimentazione (SISA)** stessa associazione che supervisiona il sondaggio:

"Da sempre lo "sgarro" fa parte della regola è importante vivere dei momenti trasgressivi anche nell'alimentazione per salvaguardare il proprio diritto alla autodeterminazione. Questa trasgressione può essere rappresentata dal dolce (più frequente tra i single) o dal salato (più frequente in compagnia di amici). Ma questo è lecito solo per chi segue una dieta dimagrante e non per motivi di salute (per esempio diabetici o celiaci) e vale comunque fino a quando questa eccezione resta tale e non va piano piano a sostituire la regola".

Tuttavia se siete in disaccordo con i risultati è passibile ancora partecipare al sondaggio su www.melarossa.it, e chissà che i nostri lettori non siano dotati di una forza di volontà tale da resistere agli stuzzichini fuori orario, invertendo il sondaggio.

Trascorrere troppe ore alla scrivania aumenta il pericolo di tumore all'intestino

Svolgere un lavoro troppo sedentario oltre ad essere noioso fa male alla salute. Aver passato più di dieci anni alla scrivania raddoppia la probabilità di ammalarsi di cancro all'intestino.

Questi sono i risultati di una **ricerca australiana** pubblicata sull'*American Journal of Epidemiology*.

Gli esperti hanno valutato le abitudini di vita (lavoro, sport...) di circa mille pazienti affetti da tumore all'intestino e di mille persone sane. Alla fine si è visto che il lavoro sedentario aumenta il pericolo di cancro al colon distale del 44% in un lasso di tempo decennale. Ma la notizia più sconvolgente è che l'attività fisica svolta nel tempo libero non compensa i lunghi periodi trascorsi seduti davanti ad una scrivania.

"Il nostro studio dovrebbe avere ripercussioni sulla medicina del lavoro - hanno dichiarato i ricercatori - perché i progressi della tecnologia hanno portato a una quantità sempre crescente di comportamenti sedentari sul lavoro"

Il motivo alla base dell'aumento del rischio di cancro, stando agli scienziati, potrebbe essere la sedentarietà che aumenta i livelli di zucchero nel sangue e causa una crescita della produzione di insulina, entrambi fattori collegati con lo sviluppo del cancro intestinale.



Linguine al ragù di coda di rospo

Ingredienti per 4 persone

- 1 spicchio di aglio
- 50 gr di olive verdi denocciolate
- 350 gr di linguine
- 1 Peperoncino rosso piccante
- 400 gr di filetto di coda di rospo
- 250 gr di pomodori ciliegino
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 1/2 bicchiere di vino bianco



Preparazione

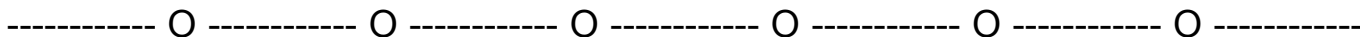
Iniziate la preparazione delle linguine con ragù di coda di rospo, privando la coda di rospo della lisca centrale con un coltello e facendo attenzione di eliminare eventuali residui della lisca. Tagliate poi il filetto di coda di rospo a cubettini.

Lavate i pomodorini e tagliateli a pezzetti, tagliate le olive a rondelle.

In una padella scaldate 3 cucchiari di olio extravergine di oliva, aggiungete uno spicchio d'aglio tritato e il peperoncino fresco privato dei semini interni e tritato. Fate rosolare il tutto e aggiungete i cubetti di coda di rospo, fateli saltare per insaporire e sfumate con mezzo bicchiere di vino bianco. Quando il vino sarà sfumato aggiungete i pomodorini ciliegia e le olive, amalgamate bene gli ingredienti e salate. Fate appassire i pomodorini e asciugare un po' il sugo, pepate e aggiungete un cucchiaio di prezzemolo tritato.

Scolate le linguine che avrete messo a cuocere in abbondante acqua bollente, versatele nel sugo di coda di rospo e mescolate bene.

Servite le linguine con ragù di coda di rospo e pomodorini ben calde ed aggiungete eventualmente un filo di olio extravergine di oliva!



Ciambella della zia

Ingredienti per circa 8 persone (26 cm di diametro)

- 250 gr di burro
- 500 gr di farina 00
- 250 ml di latte
- 16 gr (una bustina) di lievito chimico in polvere
- la scorza di 2 limoni
- 1 pizzico di sale
- 5 Uova
- 1 bustina di Vanillina
- 300 gr di Zucchero



Preparazione

Per preparare la ciambella iniziate lavorando il burro ammorbidito a temperatura ambiente con lo zucchero utilizzando delle fruste, fino ad ottenere un composto spumoso, aggiungete quindi il sale e la vanillina. A questo punto incorporate le uova e continuate a lavorare l'impasto per circa 3/4 minuti.

Incorporate la scorza di due limoni, mescolate e incorporate la farina con il lievito preventivamente setacciati, alternando l'aggiunta del latte a filo.

Quando gli ingredienti saranno ben amalgamati imburrate una tortiera a ciambella dal diametro di 26 cm e infarinatela; versateci l'impasto uniformandolo nello stampo. Infornate la ciambella a 180°C per circa 50 minuti, fino a quando infilando uno stuzzicadenti nel dolce non rimarranno residui. Fate raffreddare la ciambella e spolverizzatela a piacere di zucchero a velo!

Andar per musei gastronomici in Europa

Selezione e Sintesi a cura della Redazione

Tra le molteplici tipologie di musei, quelli monotematici che illustrano la storia di prodotti alimentari comunemente utilizzati dai consumatori, stanno ottenendo un consenso unanime da tutte le tipologie di turisti, in particolare da color che desiderano farsi una cultura sulle origini e processi di trasformazione dei cibi che quotidianamente utilizziamo e, anche per difendersi da i prodotti non a norma che spesso plagiano quelli autentici.

I Musei che vi segnaliamo: delle patate, della pasta, dello stoccafisso del currywurst del prosciutto di Parma, del cioccolato delle caramelle, delle spezie e del pane.

Museo delle patate fritte

Si trova a **Bruges (Belgio)** il primo Museo della patata fritta, dove si ritrova l'intera storia di questo tubero, dalle origini alle prime patate fritte, nonché la collezione di macchinari utilizzati per la coltivazione, la raccolta, la pulizia e la frittura delle patate. È inoltre messa in evidenza l'importanza avuta dalle patate nell'arte, nella musica e nei film Prezzo: 6 € per adulti, 4 € per i bambini tra 6-12 anni. È aperto tutti i giorni dalle 10h alle 17h. Sul posto è possibile degustare e servirsi al ristorante.. Hotel Golden Tulip De' Medic

Museo della pasta

Il museo, ubicato a **Roma**, ripercorre gli otto secoli di storia del "primo piatto nazionale". Si possono vedere i macchinari usati nella filiera produttiva dall'antichità ai giorni nostri, ma anche ricevere preziose informazioni nutrizionali.

Prezzo: 10 € per adulti, 7 € per i minorenni. Il prezzo comprende una visita guidata nelle seguenti lingue: italiano, inglese, spagnolo, francese, tedesco, giapponese. È aperto tutti i giorni dall 9h30 alle 17h30 (anche la domenica), escluse le feste nazionali italiane. l'Hotel Astoria Garden



Museo dello stoccafisso

Situato sulle **isole Lofoten (Norvegia)**, il museo mostra come viene effettuata la lavorazione del pesce, dalla cattura fino all'esportazione, dall'800 fino a oggi. Consente di scoprire cosa avviene durante l'eviscerazione dello stoccafisso, come viene trattato il pesce fresco, salato ed essiccato che ritroviamo sulle nostre tavole, come è concepita la procedura di ordinamento, raggruppamento e confezionamento di stoccafisso e infine viene spiegato come si eseguono i controlli di qualità durante l'esportazione.

Prezzo: 40 NOK (5.15 €) per adulti, gratuito per bambini fino a 12 anni. È aperto solo da giugno ad agosto. Sono possibili visite guidate in inglese, tedesco, francese e italiano. Sul posto è possibile una degustazione. l'Hotel Nyvagar Rorbu

Museo del currywurst

Questo museo è dedicato ad uno dei piatti tipici della cucina berlinese: il currywurstel, la tradizionale salsiccia ricoperta di salsa di curry, che solitamente è accompagnata da patate fritte e ketchup. Il museo comprende un negozio di souvenirs, una lounge di circa 110 metri², una serie di installazioni interattive, documenti audio, video, fotografie e pannelli informativi che permettono di ripercorrere la storia del currywurstel.

Prezzo: 11 € per adulti, gratuito fino a 6 anni. È aperto ogni giorno dalle 10h alle 20h, con la possibilità di degustare il currywurst. l'Hotel Melia Berlin

Museo del prosciutto di Parma

Il Museo del Prosciutto e dei Salumi di Parma ha sede a **Langhirano** e propone un percorso per immagini che permette di ricostruire il processo, dal suino ai salumi, dei prodotti della salumeria parmense.

Prezzo: 4 € per la visita più 3 € per l'assaggio. La visita guidata costa 20 € supplementari.

(continua) Andar per musei gastronomici in Europa

È aperto dall'1 marzo all'8 dicembre. È inoltre possibile una degustazione di prodotti tipici di Parma da affiancare ad una selezione di Vini dei Colli di Parma. Per visitare questo museo vi consigliamo l'Hotel Palace Maria Luigia

La fabbrica di cioccolato Zotter

Anche chiamato "Il Teatro del Cioccolato", questo museo (situato a Riegersburg, Austria) offre a tutti i golosi un viaggio degustativo nel mondo del cioccolato Zotter. Si possono così scoprire i segreti della produzione di cioccolato passando per le varie e creative stazioni d'assaggio, spostandosi lungo percorsi che spiegano il ciclo di trasformazione, dal chicco di cacao al cioccolato.

Prezzo: 9.90 € per adulti e adolescenti, 6 € per i bambini tra i 6 e i 10 anni. È aperto dal lunedì al sabato, dalle 9h alle 19h. Sono disponibili delle guide acustiche in inglese e in italiano. Genusshotel Riegersburg ****



Museo delle caramelle

Si trova a Uzès (Francia) il museo dei "bonbon" che, grazie a video, schermi tattili ed appositi pannelli d'informazione, consente di capire tutto ciò che la produzione di dolciumi implica. La visita del museo prevede anche giochi per i più piccoli, permettendogli così di imparare...divertendosi!

Prezzo: 6 € per adulti, 4 € per coloro tra i 5-15 anni.

È aperto i mesi di luglio (dalle 10h alle 19h) e di agosto (dalle 10h alle 20h), tutti i giorni tranne il lunedì.

Per visitare questo museo vi consigliamo l'Hotel Le Clos de Pradines ***



Museo del pane

Il Museo del pane, situato a Ulm (Germania), illustra la storia del grano, della macinazione e della cottura al forno. Rappresenta inoltre un importante centro di ricerca per lo sviluppo di nuove ricerche sul grano.

Prezzo: 3.50 € per adulti. È aperto ogni giorno dalle 10h alle 17h. Per visitare questo museo vi consigliamo il Maritim Hotel Ulm

Museo delle spezie

Il viaggio esplorativo di questo museo di Amburgo si sviluppa su 350 m² e comprende 900 pezzi esposti degli ultimi cinque secoli per illustrarvi il mondo delle spezie, dalla coltivazione fino al prodotto finito,

compreso il processo completo di lavorazione con antichi strumenti e macchinari.

Vi si trovano esposte circa 50 spezie provenienti da tutto il mondo, dall'anice alla cannella essicata. Si illustra anche dove e come le varie piante e spezie vengono coltivate e, per concludere, delle fotografie mostrano come sono raccolte, lavate e asciugate le bacche di pepe nelle isole in cui crescono queste piante.

Prezzi: 3.50 € per adulti (compresi gli assaggi ed una bustina di pepe offerta). Aperto dalle 10h alle 17h. Lindner Park-Hotel Hagenbeck

Siqilliya - I musulmani di Sicilia (parte1)

Ricerca e sintesi a cura di Vittorio Cocivera

La Sicilia durante l'alto medioevo ha avuto una storia che presenta caratteristiche peculiari. Sono mancati, in primo luogo, stanziamenti stabili di popoli germanici sul substrato sociale romano o romanizzato, come è invece avvenuto nelle altre province dell'impero d'occidente. Per questo motivo non ritroviamo nella realtà isolana molti dei caratteri distintivi del medioevo europeo (niente guglie che dopo aver trafitto gli uomini feriscono il cielo). A una breve e poco incisiva fase barbarica, in netta contrapposizione al progressivo ridursi della presenza bizantina nella penisola italica proprio a causa delle invasioni barbariche, seguì la dominazione bizantina, che durò oltre tre secoli, orientalizzando l'isola.

Ma l'evento che più di tutti rivoluzionò definitivamente la realtà geopolitica del Mediterraneo, mutando il ruolo dell'isola, fu l'espansione musulmana che ebbe inizio, dapprima, con sporadiche scorrerie, per poi culminare allo sbarco dell'827 e si concluse nel 902, quando tutta l'isola divenne una provincia periferica dell'ecumene musulmana, un impero che si estendeva dall'Indo ai Pirenei.

La conseguenza fu che mentre in Europa si assisteva ad un lungo periodo di stagnazione, in Sicilia maturava quella che viene giustamente definita "la rivoluzione economica musulmana" il cui esito più importante, in controtendenza con la rarefazione della circolazione monetaria che colpì il resto dell'Europa, fu la circolazione di monete basata sull'oro. Non solo, ma mentre la cristianità si espandeva nel nord e nell'est, in Sicilia si diffondeva il corano e si parlava l'arabo.

Tuttavia, già prima dell'anno 1000 l'espansione musulmana inizia a esaurirsi. Nella penisola iberica si comincia a assistere al contrattacco dei piccoli stati cristiani sopravvissuti (la Reconquista), accompagnata dall'attività militare e economica delle emergenti potenze marinare di Genova e Pisa. Approfittando delle divisioni e dei contrasti interni nel mondo arabo siciliano, di lì a poco irromperanno sulla scena anche alcune poche centinaia di avventurieri normanni, fra cui i figli di Tancredi d'Auteville, Roberto e Ruggero, che, nell'arco di un trentennio, strapperanno l'isola al dominio musulmano.

Ovviamente la storia dei musulmani in Sicilia non finì con l'invasione normanna. Infatti, i normanni, per dominare la società islamica, più evoluta, si adattarono a convivere con essa, creando un'organizzazione statale originale rispetto al resto d'Europa. La conquista normanna, comunque, ebbe come conseguenza quella di rimettere la Sicilia nel corso della storia del continente europeo, rientro che si completerà con Federico II, che, nel volgere di pochi decenni, causò l'eliminazione completa delle sacche di resistenza islamica ancora presenti nell'isola.

Le fonti

Tutta la documentazione araba prodotta dall'amministrazione musulmana in Sicilia è andata perduta. Ci rimangono solo cronache storiche, geografiche, giuridiche o letterarie in genere, di scrittori vissuti durante il periodo normanno, che scrivono attingendo a fonti, oggi, non più reperibili.

Gli studi sul periodo musulmano iniziano con il Fazello, (1498-1570) con la sua "Deche della Storia di Sicilia". Poco o nulla si scrisse nei due secoli successivi fino a quando, grazie alla "arabica impostura" organizzata dall'abate Giuseppe Vella che, spacciandosi per profondo conoscitore della lingua e della storia araba, si inventò due codici arabi, rinnovando l'interesse per questo periodo storico. L'abate fu appoggiato dal governo borbonico che cercava, ispirandosi alle antiche amministrazioni arabe, di ridimensionare la pratica del latifondo e il potere baronale. Per lui fu creata una cattedra di arabo, e la clamorosa truffa durò parecchi anni fino a quando il canonico Rosario Gregorio riuscì ad imparare l'arabo smascherando così il Vella. L'"arabica impostura" diede comunque, l'avvio ad una serie di studi condotti da Salvatore Morso, successore del Vella alla cattedra di arabo, da Saverio Scrofani, Vincenzo Mortillaro, Giuseppe Caruso ed infine da Michele Amari con la sua colossale opera "Storia dei Musulmani di Sicilia".



La Sicilia Araba

(continua) Siqilliya - I musulmani di Sicilia

All'Amari sono seguiti molti orientalisti, il maggiore dei quali, a parere di molti è stato Umberto Rizzitano.

La conquista

Abbiamo già detto che poco o nulla influirono le invasioni barbariche sulla Sicilia. Data la sua posizione geografica l'isola poteva essere conquistata solo dal mare. Solo i vandali riuscirono a creare una flotta e ad effettuare qualche incursione ma non lasciarono alcuna traccia del loro passaggio. Analogamente possiamo dire dei Goti. L'isola tuttavia faceva gola a Bisanzio, in quanto base logistica per la riconquista di Roma e facilmente Belisario ebbe ragione dei goti. Alla conquista militare seguì il riordinamento politico e con un documento solenne (Prammatica) la Sicilia divenne dominio privato dell'imperatore. L'isola allora aveva una economia fiorente basata sull'agricoltura e sull'artigianato ed era ricca di legname usato sia come combustibile che per la costruzione di navi, case, armi ed utensili.



Michele Amari

Gli scambi commerciali erano intensi e la realtà sociale era composta dal punto di vista etnico e linguistico. Il primo, se non l'unico fattore di coesione era il cristianesimo la cui diffusione fu favorita da Bisanzio, sradicando le ultime sacche di paganesimo.

La popolazione era distribuita tra città costiere e villaggi rurali. Accanto ai quali sorsero in questo periodo numerosi insediamenti rupestri (Ispica e Pantalica sono le più importanti) da molti ritenuti un segnale di imbarbarimento, di regressione. Queste abitazioni erano tuttavia funzionali ed economiche; per intenderci, erano una sorta di "case popolari" non gestite dal governo.

In Sicilia si protrasse a lungo la distinzione tra potere militare e civile mentre già nel resto della penisola le invasioni longobarde imposero la concentrazione dei poteri nelle mani dell'esarca e solo nel settimo secolo il pericolo musulmano adeguò le istituzioni al resto dell'Italia.



Documento Arabo

In quegli stessi anni, Maometto operava quella coesione straordinaria che ancora oggi contraddistingue le popolazioni arabe, unificandole e dando la spinta propulsiva per la conquista del nord con le ricche province bizantine, dell'est verso la valle dell'Indo e ad ovest verso l'Egitto e l'Africa bizantina e la penisola Iberica. Le conquiste arabe furono fulminee e facendo propria l'esperienza marinara di Siriani ed Egiziani, questi popoli del deserto, ben presto approntarono flotte e s'impadronirono dei segreti del mare. Secondo un'antica tradizione i musulmani sbarcarono in Sicilia per la prima volta nel 652 e certamente molti furono gli sbarchi da allora. Non a caso l'imperatore Costante II spostò la sua residenza a Siracusa (nel 663) da dove sperava di difendere sia l'isola sia i residui possedimenti bizantini in Africa.

Costante II fece una brutta fine, morì, nel 668, vittima di una congiura di palazzo.

La Sicilia venne fortificata, come riporta il cronista Ibn al Athir " i Rum (i romani, i bizantini) ristorarono ogni luogo dell'isola, munirono "le castella e li fortilizii". Le ricerche archeologiche testimoniano queste fortificazioni.

La Sicilia era ormai divenuta una terra di frontiera. La situazione era convulsa: rivolte, tentativi di secessione, intrighi e patteggiamenti con i musulmani. L'immagine negativa della Sicilia bizantina è dovuta soprattutto a questo periodo. Questo stato di cose, questa situazione di incertezza, furono mantenuti per qualche decennio, fino a quando un dissidio, forse di carattere personale, per una questione di donne narra la storia o meglio la leggenda, spinse un ufficiale delle forze navali bizantine, Eufemio, a ribellarsi a Bisanzio, a proclamarsi imperatore ed a chiamare a suo sostegno (come più tardi avrebbero, a loro volta fatto, i musulmani di Sicilia con i Normanni) i musulmani d'Ifrigiya.

Non aspettavano altro!

Un mix di 13 succhi di frutta riduce il rischio di malattie cardiache

Un team di scienziati francesi ha ideato il succo di frutta ideale. Un super-succo di frutta, per la precisione, che oltre a essere un piacere da bere offre l'impareggiabile vantaggio di proteggere il cuore e ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e ictus.

Sono in tutto 13 i frutti utilizzati per la ricetta di questo mix salutare. Tra questi vi sono mele, mirtilli, uva, fragole – tutti frutti, per così dire, tradizionali. La novità, invece, è l'aggiunta di altri frutti poco utilizzati o conosciuti per farne succhi da bere. Alcuni di questi sono l'acerola (nota per essere 30 volte più ricca di vitamina C che non l'arancia), il lingoberry e la aronia melanocarpa, una bacca colore rosso-blu che ricorda un po' il mirtillo e che è stata definita dagli esperti una delle bacche più salutari al mondo. Il succo ha un ottimo sapore, dicono gli scienziati francesi dell'**Università di Strasburgo**, i quali hanno inizialmente testato il succo su modello animale, valutando i suoi effetti sulle arterie. Poi è stata la volta dei test sull'uomo, dopo aver reclutato 80 volontari, si legge sul **Daily Mail**. Anche qui si sono valutati gli effetti sul sistema cardiocircolatorio e l'attività antiossidante.

Gli scienziati ritengono che questo super-succo possa aumentare il flusso di sangue al cuore, garantire un sano ed equilibrato apporto di nutrienti e ossigeno. Nonché avere un'azione antiossidante atta a neutralizzare i radicali liberi e le molecole che possono danneggiare le cellule e il Dna. Alcuni dei polifenoli contenuti nei diversi frutti sono risultati più potenti di altri nella loro azione antiossidante.

I risultati dello studio, pubblicati sulla rivista della **Royal Society of Chemistry Food and Function**, aggiungono ancora evidenze alle già consistenti prove che mangiare frutta e verdura riduca il rischio di malattie cardiache e vascolari, ha commentato **Tracy Parker, della British Heart Foundation**. Nonostante non sia ancora ben chiaro come questo avvenga, è consigliabile aumentare l'apporto di vegetali nella propria dieta. E poi, in vista delle giornate calde che arriveranno con l'estate, un buon succo di frutta è l'ideale per dissetarsi e farsi del bene.



Intolleranza al lattosio, spesso è un disturbo psicologico



Attenzione ad eliminare i latticini dalla dieta: non sempre i sintomi dell'intolleranza al lattosio sono associati ad un malassorbimento e quindi ad un'intolleranza vera e propria. Dietro i disturbi allo stomaco, erroneamente scambiati per intolleranza al lattosio, potrebbe nascondersi un problema a livello psicologico.

A sostenere questa tesi è uno studio dell'**Ircs Cà Granda di Milano, guidato Guido Basilisco dell'unità di gastroenterologia** e di cui si legge su **Adnkronos**.

In base alle analisi effettuate su oltre 100 pazienti che lamentavano sintomi potenzialmente correlati ad un'intolleranza al lattosio, gli esperti ritengono che spesso un disturbo somatoforme comporta la comparsa di sintomi tipici dell'intolleranza in questione, come gonfiore o difficoltà di digestione, per cui si è portati ad eliminare dalla propria alimentazione latte e formaggi senza effettuare gli specifici test. Si tratta di una scelta che può rivelarsi pericolosa per la salute, soprattutto per quella delle ossa. I dati sono stati presentati l'8 maggio nell'ambito della **Digestive Disease Week di Chicago**.

Dieta mediterranea riduce eventi cerebrovascolari

La dieta mediterranea previene gli eventi cerebrovascolari con un meccanismo che con il passare degli anni potrebbe proteggere anche dalle malattie neurodegenerative come l'Alzheimer.

Lo suggerisce uno studio pubblicato dalla rivista **Annals of Neurology**. La ricerca ha dimostrato la correlazione inversa tra dieta mediterranea e infarti valutati alla risonanza magnetica. Più di 700 pazienti di età superiore ai 65 anni, per i quali erano disponibili informazioni sul modello alimentare seguito negli ultimi 5,8 anni, sono stati suddivisi in 3 gruppi in base all'aderenza bassa, media e alta alla dieta mediterranea.

I pazienti con alta e media aderenza hanno dimostrato una riduzione rispettivamente del 36% e del 22% della probabilità di manifestare eventi cerebrovascolari rispetto ai pazienti con bassa aderenza alla DM.



Cuore, cervello e stress, così il cioccolato aiuta la salute

Theobroma cacao, nutrimento celeste fin dal nome (theos, che è dio e broma, nutrimento). Bevanda, innanzi tutto.

Talmente apprezzata e diffusa che, nella sua celebre **Fisiologia del gusto**, Brillat Savarin la definisce come "alimento salubre quanto gradevole, nutriente e di facile digestione, molto adatta alle persone che compiono un forte lavoro intellettuale".

E se il fondatore della moderna gastronomia non scrisse del cioccolato solido è solo perché morì 21 anni prima che venisse "inventato" dalla ditta Fry di Bristol, nel 1847.



Il motivo, però, delle qualità che venivano attribuite empiricamente al cioccolato, che sotto forma di uova è diventato simbolo della Pasqua, si scoprirà più di un secolo dopo. Grandi quantità di antiossidanti, flavonoidi, catechine, procianidine e, non ultimo, sostanze chimiche che provocano una lieve euforia stimolando la produzione nel cervello di oppiacei naturali. Tutto questo al "costo" di poco più di 500 calorie all'etto.

"È una specie di pillola del buonumore - premette **Laura Rossi, ricercatrice Inran, l'istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione** - poiché stimola i recettori serotoninergici che regalano una sensazione di benessere. Inoltre gratifica e piace a tutti, ed è per questo che, pur avendo un profilo nutrizionale non desiderabile, lo si concede a piccole dosi. Tre quadretti, circa 30 grammi, con un panino piccolo da 50 grammi, sono una buona merenda per i bambini, perché i grassi del cioccolato sono compensati dal pane. Detto questo, non è un alimento salutistico, e non si può mangiarlo pensando ai benefici in termini di antiossidanti e di prevenzione. Le molecole protettive, come gli antiossidanti, dobbiamo cercarli in frutta e verdura, non in una matrice alimentare che apporta quasi il 50 per cento di grassi saturi".

Eppure di vantaggi provati da una serie non indifferenti di studi scientifici il cioccolato ne ha molti: uno **statunitense dell'anno scorso (su Journal of Proteome Research)** ha dimostrato come 40 grammi di fondente al giorno per due settimane riducono i livelli dell'ormone dello stress in persone altamente tese.

Una meta-analisi condotta dall'**Università di Adelaide, in Australia**, ha concluso che il fondente funziona più del placebo nell'abbassare la pressione riducendo anche l'ipertensione.

Conclusione confermata da uno **studio italiano (Medicina interna dell'università dell'Aquila)** pubblicato sul **Journal of Nutrition**.



E altri studi sono arrivati a ipotizzare effetti benefici sulla salute cardiovascolare: secondo il **Prevention Research Center della Yale University**, per esempio, l'alto contenuto polifenolico del cacao ha un impatto favorevole sull'endotelio vascolare e i suoi effetti antiossidanti possono influenzare direttamente l'insulinoresistenza.

Ovvio che si tende a mettere anche in guardia dai possibili effetti dietetici, considerata l'alta densità energetica del cioccolato, ma per i cioccodipendenti c'è anche una ricerca che giustifica chi non riesce davvero a farne a meno.

Per la prima volta, infatti, è stato dimostrato che alcune persone sono "programmate" per amare il cioccolato.

Niente meno che un imprinting biochimico, che ha a che fare con il nostro sistema metabolico e che potrebbe essere "misurato" in un prossimo futuro da appositi test su sangue e urine.

Questa è la conclusione cui sono giunti scienziati svizzeri ed inglesi. E pazienza se lo studio è stato finanziato da una multinazionale che produce anche cioccolato.

Mirtilli, i più antiossidanti vengono dal Sud America

Selezione e Sintesi a cura della Redazione



I mirtilli selvatici raccolti ai tropici sono più antiossidanti di quelli coltivati in serra a latitudini più settentrionali.

Secondo uno **studio di agronomi Usa**, quelli del Centro e Sud America hanno un potere antiossidante anche 11 volte superiore ai cugini coltivati in serra. Lo dice uno studio pubblicato sul **Journal of Agricultural and Food Chemistry**.

Il Dipartimento Usa dell'Agricoltura ha classificato questa varietà neotropica al primo posto in una lista che contiene 40 alimenti vegetali tra frutta e verdura ritenuti quelli con più proprietà benefiche per cuore e metabolismo.

A far bene, nel caso dei mirtilli, sono le antocianine, sostanze naturali che danno il colore naturale e acceso ai piccoli frutti di bosco e che

mangiati si trasformano in composti antinvecchiamento e anticancro. Per **Pedraza-Penalosa, ricercatore del Giardino Botanico di New York City** che ha partecipato allo studio, la presenza di questi "gioielli" naturali sul mercato è ancora "davvero rara", vista la scarsa produzione, ma considerata le loro qualità non è escluso "che si arrivi ad una commercializzazione più ampia molto presto".

Ma cosa fa una sostanza antiossidante all'organismo nella realtà? Le antocianine, come altri flavonoidi, sono in grado di sopprimere la produzione dei radicali liberi, molecole instabili che causano stress ossidativo e il rilascio di fattori proinfiammatori nel sangue, causando danni alle pareti interne dei vasi sanguigni.

Non solo: i campioni di sangue analizzati dagli studiosi hanno anche messo in evidenza la soppressione del fattore di necrosi tumorale (il *TNF*, dall'inglese *Tumor Necrosis Factor*, è una citochina coinvolta in diversi processi tra cui la morte apoptotica delle cellule, la cancerogenesi e la replicazione virale) e di altri composti che aumentano l'infiammazione nei vasi sanguigni, causando la resistenza all'insulina e il rischio di sviluppare il diabete.

Menopausa, un'alimentazione scorretta può provocare anemia

Parlare di menopausa significa entrare in un argomento particolarmente delicato: si tratta di un passaggio dell'esistenza che ogni donna affronta con risposte emotive differenti, dettate dalla relazione con il proprio corpo e la propria femminilità, ma anche molto legate alle condizioni fisiche individuali.

A questo proposito, un rischio da tenere ben presente nel periodo della menopausa e post-menopausa è quello dell'anemia, che può insorgere a seguito di un regime dietetico inadeguato.

E' quanto emerge da uno studio compiuto su circa 73 mila donne - **Observational Cohort of the Women's Health Initiative (WHI-OS)** - e svolto dai ricercatori dell'Università dell'Arizona, coordinati dalla dottoressa **Cynthia Thomson**.

Lo studio è stato pubblicato sul **Journal of American Dietetic Association** e dai risultati della ricerca è emerso che i rischi di manifestare anemia sono in proporzione alla quantità di nutrienti di cui la dieta seguita risulta priva. Se è uno soltanto il nutriente di cui il regime alimentare è carente, il rischio di diventare anemiche aumenta del 21%; se le carenze sono tre, il rischio aumenta del 44%. Le carenze più gravi che sono state riscontrate erano quelle di ferro, vitamina B, vitamina C, folati. Secondo la dottoressa Thomson "Questo studio suggerisce che apporti nutrizionali inadeguati sono un fattore di rischio significativo per l'anemia in questa popolazione di donne anziane e l'uso di integratori multivitaminici/minerali non è associato a una minore incidenza dell'anemia. La mortalità totale è aumentata rispetto a una diagnosi di anemia, e l'anemia è stata associata con una ridotta capacità di lavoro fisico e inattività fisica; dati che rendono più concreta la preoccupazione inerente l'assistenza sanitaria nel processo d'invecchiamento".

I ricercatori manifestano preoccupazione per la ridotta quantità di studi che sono stati compiuti negli ultimi anni in merito alla diffusione dell'anemia nella popolazione femminile durante il periodo della menopausa. Si tratta di un settore nel quale sono dunque necessari ulteriori approfondimenti scientifici, per favorire un approccio il più equilibrato e sereno possibile a questa fase della vita, che non scrive la parola fine, ma apre una nuova pagina nella storia della femminilità di ogni donna.



Banane sterili salvate dagli Ogm? Ma che fine abbiamo fatto...

Selezione e Sintesi a cura della Redazione

Dietro ogni banana che mangiate c'è una storia triste. Questo frutto sarebbe a serio rischio di estinzione a causa dell'ingordigia commerciale dell' homo sapiens e dell'ingordigia alimentare di un fungo. Andiamo con ordine...

Quelle che troviamo nei supermercati e mangiamo comunemente sono le cosiddette **banane "Cavendish"**. Sono tutte della stessa varietà, che non è la stessa che mangiavano i nostri nonni: la Cavendish è stata introdotta a metà del secolo scorso perché resisteva bene ai funghi, a differenza della varietà precedentemente usata.

Che era la **"Gros Michel"**, più buona più grande ma non resistente ai funghi. Morirono tutte, restò solo la Cavendish

che venne anche selezionata e modificata tramite selezione affinché non avesse più semi.

I semi della banana sono duri come il piombo, meglio toglierli altrimenti il frutto non si vende...

Risultato: Africa e Sud America sono piene di banane Cavendish completamente sterili, che vengono moltiplicate partendo sempre dalle stesse piante e che, adesso, sono sotto l'attacco dei funghi. Già, perché le banane sterili non si riproducono (anche se si moltiplicano) mentre i funghi sì. E quindi si evolvono mentre le banane sono sempre uguali.

E tanto hanno fatto e tanto hanno detto i funghi che l'industria della banana adesso è terrorizzata perché, entro pochi anni, potrebbe diffondersi in America Latina il *"fungo Fusarium"*. E fare strage di preziose banane. Che fare? Ogm!

Ci ha pensato l'**Università Cattolica di Leuven, in Belgio**, che ha iniziato gli esperimenti: un gene messo a posto e il fungo si attacca. O meglio: non si attacca alla banana. Che cosa abbiamo combinato...



Europa, acrilammide ancora in molti alimenti

Nonostante l'impegno volontario dell'industria alimentare, dopo le indicazioni dell'**Autorità europea per la sicurezza alimentare (Efsa)**, negli ultimi anni soltanto in tre gruppi di alimenti (nei cracker, nei biscotti per l'infanzia e nel pan di zenzero) su 22 è stata rilevata una tendenza verso l'abbassamento dei livelli di acrilammide, livelli che sono persino aumentati nei cracker di tipo svedese e nel caffè istantaneo, rimanendo invariati negli altri gruppi.

È questo il bilancio che emerge dal report dell'Efsa, relativo al triennio 2007-2009, sull'efficacia delle misure volontarie adottate dall'industria alimentare.

L'**acrilammide** è un composto chimico notoriamente cancerogeno e genotossico che solitamente si forma nei prodotti alimentari durante cotture a temperature elevate, come la frittura, la cottura al forno e alla griglia. In generale le patate fritte, le patatine, i biscotti e il pane morbido sono stati identificati come i principali responsabili dell'esposizione negli adolescenti e nei bambini e, infatti, «per abbassare l'esposizione complessiva» sottolinea l'Authority europea «sarebbe auspicabile ridurre ulteriormente i livelli di acrilammide presenti nei gruppi di alimenti che contribuiscono in misura maggiore all'esposizione a tale sostanza».

L'uomo più vecchio del mondo festeggia 114 anni

L'uomo più vecchio del mondo ha 114 anni, si chiama **Jirouemon Kimura** e festeggia il 19 aprile a Tokio il suo compleanno, mangiando cibo giapponese.

Kimura festeggerà con la vedova 82enne di un suo figlio e con la 58enne vedova di un nipote, con cui vive. È nato nel 1897 ed è padre di sette figli, cinque in vita. Jiroemon Kimura, ex dipendente delle poste, ha però l'ambizione di tagliare il traguardo delle 120 candeline.

Quattordici nipoti, venticinque pronipoti e 11 pro-pronipoti. A colazione ha mangiato pesce grigliato, riso al vapore e fagioli rossi, pasto tipico delle occasioni speciali in Giappone. Ed è proprio nell'alimentazione e nelle sane abitudini che ci sarebbe il segreto della longevità. L'anziano giapponese ha infatti spiegato che per lui è fondamentale osservare la regola ferrea dell'alimentazione che vuole "lo stomaco mai pieno oltre l'80%".

Kimura risulta l'uomo più vecchio del mondo nella lista del Gruppo gerontologico di ricerca con base a Los Angeles e detiene così il primato di uomo più vecchio del mondo dopo che Walter Breuning, suo coetaneo, è morto pochi giorni fa negli Stati Uniti.

Curiosità Flash



Secondo Michael Ryan, direttore del Museo di Storia Naturale a Cleveland e Nicola Longrich, paleontologo dell'Università di Yale, alcune ossa fossili conservate nel Laboratorio di Paleontologia dei Vertebrati dell'Università canadese di Alberta presenterebbero i segni di morsi del più antico mammifero roditore (appartemente ai Multitubercolati, un ordine arcaico poi estintosi), risalente a 75 milioni di anni fa.

E' stato realizzato a Taiwan, nella capitale Taipei, un prototipo di cane-robot, che interagisce con il padrone, interpretando le espressioni del suo volto. Non ha comportamenti ripetitivi e agisce a seconda del contesto.

L'Istituto di Metrologia "Gustavo Colonnetti", del CNR, ha ideato un ingegnoso sistema per poter misurare il peso di un oggetto in assenza di gravità, per esempio a bordo di una stazione spaziale. L'oggetto da pesare viene posto sul piano girevole di una bilancia speciale: in tal modo è possibile calcolare la forza centrifuga che agisce sulla massa e rilevarne le caratteristiche.

A Messina, dopo la richiesta di tutela ambientale, avanzata otto anni fa dal suo proprietario, un albero di pittosporo piantato in un giardino privato ha ottenuto il vincolo della sovrintendenza: nessuno potrà né tagliarlo o spostarlo.

Nel provvedimento non c'è nulla di particolare (benché l'albero non sia poi così speciale o così vecchio), se non fosse che a esso sono state dedicate ben 16 pagine sulla Gazzetta Ufficiale e altrettante sul BUR, il Bollettino Ufficiale Regionale.

E' stato catturato nel Laos un esemplare di saola, un animale rarissimo, simile all'antilope, con lunghe corna affusolate. Conosciuto solo dal 1992, quando in Vietnam ne venne rinvenuta una carcassa, è stato preso da alcuni abitanti di un villaggio. Appena il tempo di essere fotografato da esperti e studiosi, poi il povero animale è morto, in quanto non sopravvive neppure a brevi periodi di cattività.



Biglietti aerei low cost, ecco i supplementi da denunciare

Le compagnie aeree low cost sono ormai numerosissime, ma quasi nessuna pubblicizza la vera tariffa che il consumatore paga quando acquista il biglietto.

Il prezzo finale da pagare è il doppio o addirittura il triplo di quello reclamizzato. A denunciare questa pratica è **Altroconsumo** che sottolinea come continuino ad aumentare in maniera ingiustificata tutti i tipi di supplementi obbligatori alle tariffe base che vengono pubblicizzate sui siti web delle compagnie aeree.

Ecco alcuni esempi di supplementi, normalmente applicati dalle compagnie aeree low cost, che è possibile contestare perché, essendo obbligatori dovrebbero essere inclusi nel prezzo iniziale del biglietto:

- spese di prenotazione, costi di transazione, spese amministrative o spese di servizio, specialmente se questi costi vengono calcolati a persona e a tratta;
- costo di check-in o di registrazione;
- quota per avere la garanzia di un posto riservato sull'aereo;
- supplemento carburante ingiustificato (sia per collegamenti regolari che per voli charter);
- altre sovrattasse (supplemento per primo bagaglio, quota di partecipazione toilette...).

"È necessaria maggiore trasparenza" - scrive *Altroconsumo* che chiede alle compagnie aeree low cost di comunicare il prezzo finale del volo fin dall'inizio della prenotazione, eliminando prezzi supplementari aggiunti successivamente in modo da poterli facilmente comparare con i prezzi di altre compagnie. L'Associazione invita chiunque abbia avuto un'esperienza del genere o sia stato vittima di aumenti ingiustificati delle tariffe delle compagnie aeree, ad inviare una mail, raccontando com'è andata. Le testimonianze saranno inserite all'interno della denuncia che l'Associazione invierà alle autorità competenti.

Pillole di Saggezza

Come si può conoscere se stessi? Mai attraverso la contemplazione; bensì attraverso l'agire

Wolfgang Goethe

Non schernite gli stupidi, forse sono più intelligenti di voi

Georges Courteline

La vera infelicità viene quando non ci sono più speranze

Alberto Moravia

Amore non è guardarsi l'un l'altro, è guardare insieme nella stessa direzione

Antoine de Saint Exupery

Assai più facile è descrivere la disperazione che la felicità

Tommaso Landolfi

Noi non ci comportiamo secondo la nostra intelligenza ma secondo il nostro carattere

Gustave Le Bon

"Beato colui che non si aspetta nulla, perché non sarà mai deluso" era la nona beatitudine

Alexander Pope

A chi più amiamo, meno dire sappiamo.

Anonimo

Come si sa, funzione propria del genio è fornire idee ai cretini venti anni dopo

Louis Aragon

Chiunque ha talento. Ciò che è raro è il coraggio di seguire quel talento nel luogo oscuro a cui conduce

Erica Jong

Il caffè, per essere buono, deve essere nero come la notte, caldo come l'inferno e dolce come l'amore.

M. Aleksandrovic Bakunin

Ciò che si fa per orgoglio è superiore a quello che si fa per dovere

Gustave Le Bon

Amico: la più bella cosa che tu possa avere e la più bella cosa che tu possa essere

Anonimo

Certuni sarebbero saggi, se non fossero persuasi di esserlo

Baltasar Gracián y Morales

Non è detto che un'idea razionale sia anche ragionevole

Gustave Le Bon

