

## In questo numero

Il Peperoncino Rosso ha tante virtù

Pag.2

Tasso Alcolico da 0,5 a 0,2

\*\*\*

Marinare la carne riduce il rischio di tumore

Pag.3

IGT nel 2008

Pag.4

Indizi genetici per la colite

\*\*\*

Pane e Pecorino

Pag.5

In sicilia cocorso di Bruxelles

\*\*\*

Mercati di Palermo

Pag.6

L'angolo della poesia

Pag.7

Ricette del Mese

Pag.8

EFSA, rischio salmonellosi

\*\*\*

Obesità, 6 nuovi geni nel cervello

\*\*\*

Frutta Snack riceve riconoscimento

UE

Pag.9

Mirtilo frena cancro

\*\*\*

Vino e Omega3 nel sangue

\*\*\*

I dolci provocano dipendenza

Pag.10-11

Il medico risponde:

Ipertensione arteriosa

Pag.12

Amalgama dentale

Pag.13

Eurispes

Pag.14

Banditismo Sociale (parte 3)

Pag.15

Eventi

\*\*\*

Pillole di Saggezza

## Il Peperoncino Rosso con le sue tante virtù

di Domenico Saccà

**S**embra che il peperoncino sia, dopo il sale, il condimento più utilizzato nella cucina italiana e come pubblicato dalla rivista medica "Science", questo frutto della famiglia delle "solanacee", è un cocktail di sostanze benefiche.

Nei negozi o sui mercati è sempre presente: fresco, secco,. In polvere, sott'olio o sotto sale.

Se assunto secco, aumenta il piccante, ma perde il sapore e , soprattutto quando essiccato a temperatura troppo elevate, alcune proprietà preziose.

Il miglior modo di conservare il peperoncino è surgelarlo, ma sempre quando è ancora molto fresco in modo da mantenere inalterate le qualità organolettiche.

Ottimi sistemi sono anche la conservazione sott'olio o sotto sale.

Tra le tante virtù benefiche, grazie ad alcune sue sostanze, combatte l'invecchiamento delle cellule, aumenta la resistenza dei capillari, contiene la "lecitina", che controlla il colesterolo, la cellulosa, che inibisce l'assimilazione dei grassi ed i "carotenoidi", dai poteri antiossidanti.

Inoltre, sono numerosi i Sali minerali che fanno parte integrante del peperoncino rosso, come il **potassio**, il **magnesio**, il **fosforo**, il **rame**, e come non ricordare le vitamine: **C, E, K, PP, A, B e D**.

Si è scoperto che inibisce il senso di sazietà, aumenta la spesa energetica e l'ossidazione dei **grassi alimentari**, insomma i peperoncino rosso, aiuta anche a dimagrire.

Adesso parliamo un po' della sua storia, pensate, si è riusciti a dimostrare che il peperoncino selvatico piccante, attra-

verso alcuni scavi archeologici effettuati in Messico, veniva già consumato già 9000 anni fa.

In Europa e in Asia, invece il peperoncino è stato introdotto nel periodo successivo alla scoperta dell'America da parte di Cristoforo Colombo, la primissima testimonianza scritta risale agli inizi del 1493 ed è di **Bartolomeo di Las Casas**.

Egli, riferendosi al peperoncino, dice che è consumato dagli indigeni come spezie e rileva l'abbondanza con cui si trova, esprimendo un giudizio tanto positivo da ritenerlo più importante dello stesso pepe nero (una droga allora pregiatissima che veniva importata dall'Oriente).



Al peperoncino rosso bastarono circa una cinquantina d'anni per affermarsi in tutto il Vecchio Mondo.

Il successo fu immediato, ma non ci furono i risultati economici che si aspettavano. Il peperoncino, facilmente coltivabile dappertutto, si è acclimato benissimo nel vecchio continente. Con grande delusione dei Reali di Spagna che videro cadere i loro sogni di prosperosi guadagni.

Niente "business" quindi. Un destino popolare e democratico che in pochissimo tempo diffonde il peperoncino in tutto il mondo, soprattutto tra le popolazioni povere con regimi alimentari monotoni, carenti di proteine.

Col peperoncino i Messicani impararono ad insaporire le **tortillas**, gli Africani la **manioca**, gli Asiatici il **riso**. In Italia, soprattutto i meridionali e in special modo i "**calabresi**" hanno reso più vivace e gradevole una cucina povera, vegetariana, fatta da ingredienti umili e di pochissima carne.

## PORTARE IL TASSO ALCOLICO DA 0,5 A 0,2 GRAMMI LITRO? UNA SCELTA NEOPROIBIZIONISTICA!

di D.S.



“Da tempo l'imprenditoria vinicola è impegnata attivamente, con forti investimenti, sul fronte della qualità, guidando di fatto un cambio culturale che è riuscito a spostare i consumi su prodotti che necessariamente richiedono un approccio più maturo; il vino non si beve per trangugiare alcol e sballare ma per piacere, per gustare profumi e sapori, per allargare le proprie percezioni e la propria sensibilità, magari su territori e ricordi”.

Queste le considerazioni del presidente dell'**Unione Italiana Vini**, *Andrea Sartori*, a commento della proposta di legge di abbassare da 0,5 a 0,2 gr/l il tasso di alcolemia nel sangue per il guidatore. “Anche sui giovani - ha precisato Sartori - sono state fatte importanti campagne di sensibilizzazione orientate al bere bene, basti pensare alle tante iniziative di Agivi (Associazione giovani imprenditori vitivinicoli italiani).

Significativo anche il nostro impegno nel programma europeo Wine in moderation ([www.wineinmoderation.eu/](http://www.wineinmoderation.eu/)) e nell'Osservatorio permanente giovani e alcol. Il risultato di tutto questo è stato un avvicinamento consapevole e curioso al vino, oggi sempre più presente nell'accompagnare anche cibi semplici e

quotidiani, riconquistando faticosamente sulle tavole la posizione che merita”.

La stessa contrazione costante dei consumi in Italia - dagli 80 litri pro capite degli anni Ottanta agli attuali 46 - di fatto è la conferma di un loro riorientamento verso la qualità. “Oggi tutto questo rischia di essere demolito - prosegue il presidente Uiv - perché demonizzando qualsiasi bevanda alcolica saranno proprio questi consumatori più sensibili ad allontanarsi dal prodotto e non certo i navigati dello sballo. Insomma, oltre al danno la beffa”.

Su un problema sociale di simili dimensioni, additare l'alcol come unica causa appare decisamente riduttivo alla più rappresentativa organizzazione di settore. “Ci si potrebbe chiedere come mai in un Paese dove il limite massimo è fissato a 130 km orari vengano costruite e importate automobili che possono tranquillamente viaggiare a velocità nettamente superiori.

E ancora, visto che proprio la velocità è uno dei maggiori fattori di rischio, ci si potrebbe chiedere come mai ai neopatentati e ai ragazzi in generale venga concesso di guidare di tutto, indipendentemente dal fatto che poi alzino il gomito in discoteca”. A questo proposito per Uiv è decisamente più ragionevole la scelta della Germania: tasso zero per i ragazzi al di sotto dei 21 anni e per i neopatentati (due anni dal rilascio della patente).

“Infine perché i controlli di polizia sono a macchia di leopardo, concentrati in alcune regioni e praticamente assenti in altre? In Italia i controlli sono pari a un decimo di quelli effettuati in Francia e a un terzo rispetto alla media europea. Inoltre, come si può pensare che con un tasso a 0,2 si guidi meglio rispetto al valore di 0,5? Non è un caso che in Inghilterra, con un tasso a 0,8 e controlli seri, gli incidenti siano sensibilmente diminuiti.

“Il mondo del vino vuole dare un proprio contributo a costruire una società più responsabile ma è un impegno che va allargato e condiviso. Un problema tanto drammatico non può trovare come soluzione un divieto di fatto assoluto ed esteso nella logica fallimentare di una società neoproibizionistica”.

## Marinare la carne riduce il rischio di tumore

di A. D.

*Immergerla per 6 ore in vino o birra prima di cuocerla riduce la quantità di agenti cancerogeni che si sprigionano alla griglia*

Marinare nel vino o nella birra la carne prima di cuocerla al fuoco riduce sensibilmente gli agenti cancerogeni che si sprigionano durante la cottura. È la scoperta di un team di ricercatori dell'**università di Oporto**, in Portogallo, secondo cui marinare la carne nel vino o nella birra per 6 ore riduce la presenza di due tipi di composti eterociclici di ben il 90%. Si tratta di componenti dannosi per la salute, la cui presenza è elevata nella carne saltata o cotta alla griglia.

Per un terzo tipo di composto eterociclico, rivelano i ricercatori portoghesi che hanno pubblicato il loro studio sul “**Journal of Agricultural and Food Chemistry**”, la birra si è dimostrata più efficace del vino, riducendo il livello in appena 4 ore rispetto alle 6 impiegate dal nettare di Bacco.



## La situazione dei vini a Denominazione di origine ed a Igt nel 2008

di Agostino D'Arrigo



**A**l 31 dicembre dell'anno appena trascorso il nostro Paese conta 41 Denominazioni di Origine Controllata e Garantita e 316 Denominazioni di origine controllata. Per quanto riguarda i vini ad Indicazione geografica tipica il numero degli stessi è di 120.

Le Denominazioni di origine dei vini, riconosciute al 31 dicembre 2008, erano, nel nostro Paese, in numero di 357 delle quali 41 Denominazioni di origine controllata e garantita e 316 Denominazioni di origine controllata di cui 8 interregionali.

Rispetto al 2007, si rileva l'esistenza di 2 Denominazioni di origine controllata in più. Tali vini a D.o.c. sono stati riconosciuti ed approvati i relativi disciplinari di produzione con appositi Decreti ministeriali, regolarmente pubblicati nella Gazzetta ufficiale della Repubblica italiana nel corso dell'anno 2008 secondo il seguente dettaglio: "Terre Tollesi" o "Tullum" - D.o.c. (Abruzzo), riconosciuta con D.m. 23 luglio 2008 pubblicato nella Gazzetta Ufficiale - Serie Generale - n° 179 del 1° agosto 2008; "Colline Joniche Taratine" - D.o.c. (Puglia), riconosciuta con D.m. 1° agosto 2008 pubblicato nella Gazzetta ufficiale - Serie Generale- n° 195 del 21 agosto 2008.

Sempre nel corso dell'anno 2008 è stata attribuita la Denominazione di origine controllata e garantita ai vini: "Barbera del Monferrato Superiore"- D.o.c.g. (Piemonte), riconosciuta con D.m. 27 giugno 2008 pubblicato nella Gazzetta Ufficiale - Serie Generale - n° 158 dell' 8 luglio 2008; "Barbera d'Asti"- D.o.c.g. (Piemonte), riconosciuta con D.m. 8 luglio 2008 pubblicato nella Gazzetta Ufficiale - Serie Generale - n° 169 del 21 luglio 2008; "Cesanese del Piglio" o "Piglio" - D.o.c.g. (Lazio), riconosciuta con D.m. 1° agosto 2008 pubblicato nella Gazzetta Ufficiale - Serie Generale - n° 192 del 18 agosto 2008; Recioto di Gambellara - D.o.c.g. (Veneto), riconosciuta con D.m. 1° agosto 2008 pubblicato nella Gazzetta Ufficiale - Serie Generale - n° 196 del 22 agosto 2008; "Dolcetto di Ovada Superiore" o "Ovada" - D.o.c.g. (Piemonte), riconosciuta con D.m. 17 settembre 2008 pubblicato nella Gazzetta ufficiale - Serie Generale - n°229 del 30 settembre 2008.

I disciplinari di produzione che hanno subito modifiche, sempre con appositi Decreti ministeriali, nel corso del 2008, sono stati 28 e precisamente quelli delle seguenti Denominazioni di origine: Lambrusco di Sorbara, Lambrusco Salamino di Santa Croce, Lambrusco Grasparossa di Castelvetro, Noto (modifica anche della Denominazione "Moscato di Noto Naturale" o "Moscato di Noto" in "Noto"), Asti, Castel del Monte, Boca, Colli di Luni, Colline di Levante, Cinque Terre e Cinque Terre Sciacchetrà, Colli Orientali del Friuli, Friuli Latisana, Montello e Colli Asolani, Franciacorta, Barbera del Monferrato, Curtefranca (modifica anche della Denominazione "Terre di Franciacorta" in "Curtefranca"), Valle d'Aosta o Vallée d'Aoste, Cagnina di Romagna, Sangiovese di Romagna, Pagadebit di Romagna, Trebbiano di Romagna, Breganze, Gambellara, Cilento, Vini del Piave o Piave, Conegliano Valdobbiadene, Dolcetto di Ovada, Friuli Aquileia.

Per quanto riguarda i vini ad Indicazione geografica tipica, il numero degli stessi, al 31 dicembre 2008, era di 120. Nel corso dell'Anno 2008 sono stati riconosciuti due nuovi vini ad indicazione geografiche tipica e cioè "Terre Aquilane" o "Terre de L'Aquila" (D.m. 6 giugno 2008 pubblicato nella Gazzetta ufficiale n°142 del 19.06.08) e "Terre Lariane" (D.m. 17 luglio 2008 pubblicato nella Gazzetta ufficiale n° 177 del 30 luglio 2008).

Inoltre, sempre nel corso dell'anno 2008, sono state apportate modifiche ai disciplinari di produzione dei seguenti vini ad Igt: Provincia di Verona o Veronese ( D.m. 27.06.08 - G.U. n.158 del 08.07.08); Veneto ( D.m. 27.06.08 - G.U. n.158 del 08.07.08); Conselvano (D.m. 27.06.08 - G.U. n.158 del 08.07.08) Marca Trevigiana (D.m. 27.06.08 G.U. n.159 del 09.07.08); Veneto Orientale (D.m. 27.06.08 - G.U. n.159 del 09.07.08); Alto Livenza (D.m. 27.06.08 - G.U. n.160 del 10.07.08); Colli Trevigiani (D.m. 27.06.08 - G.U. n.160 del 10.07.08); Sebino (D.m. 03.07.08 - G.U. n.164 del 15.07.08); Vigneti delle Dolomiti o Weinberg Dolomiten (D.m. 01.08.08 - G.U. n.192 del 18.08.08); Terre del Volturno (D.m. 01.08.08 - G.U. n. 197 del 23.08.08).

## Indizi genetici per la colite

di D.S.



**U**no studio, in parte italiano, ha identificato le regioni del Dna legate alla variante ulcerosa della malattia cronica. I risultati sono stati pubblicati su *Nature Genetics*

Numerosi geni su tre diversi cromosomi potrebbero avere un ruolo nella colite ulcerosa cronica. L'associazione tra malattia e Dna è stata scoperta grazie a un ampio studio interazionale guidato dalla **University of Pittsburgh School of Medicine (Usa)**, cui ha partecipato anche l'**Ircs di San Giovanni Rotondo**. I risultati, riportati su *Nature Genetics*, rappresentano un punto di partenza per lo sviluppo di nuovi trattamenti per questa sindrome cronica dell'intestino che, insieme alla malattia di Cronh, interessa in Italia circa centomila persone.

La colite ulcerosa causa l'infiammazione e la perforazione della parete del retto e dell'intestino crasso. Una predisposizione genetica alla patologia era sospettata da tempo, dal momento che questa si presenta spesso all'interno di una stessa famiglia (lo stesso accade anche nel caso della malattia di Crohn, per la quale sono stati già individuati oltre 30 geni correlati). Per trovare i tratti del Dna associati alla sindrome, i ricercatori hanno analizzato centinaia di migliaia di geni, coinvolgendo oltre mille persone con colite ulcerosa. I dati sono stati poi confrontati con quelli di 2.571 nordamericani e italiani con antenati europei. I cromosomi che contengono i geni per cui è stata trovata una associazione significativa con la colite ulcerosa sono 1p36,12q15 e 7q31. I risultati confermano anche la correlazione - individuata da studi precedenti - con alcuni geni sui cromosomi 1p31 e 6p21. "Attraverso la mappatura del Dna siamo riusciti a identificare le regioni del genoma legate alle malattie intestinali croniche", commenta Richard H. Duerr, che ha guidato lo studio. Il prossimo passo sarà comprendere se e come le varianti di questi geni aumentino il rischio di sviluppare le patologie, nell'ottica di una futura terapia genetica.

## UN CUORE SEMPRE IN FORMA CON... PANE E PECORINO!

di D. S.

**R**uolo benefico di alcuni alimenti "tipici", mentre una serie di test sembrerebbero aprire una nuova strada nella lotta ai tumori



Pane e pecorino farebbero molto bene al cuore. E' quanto si ricava a partire dalle attenzioni riservate in particolare al grano tenero e al latte di pecore allevate al pascolo in provincia di Pisa. Entrambi i prodotti contribuirebbero a conservare in efficienza il sistema cardiovascolare e a prevenire infarto e cardiopatie. Lo dimostrano per l'esattezza due studi paralleli condotti all'**Università di Firenze dal Centro Interdipartimentale di Ricerca e Valorizzazione degli Alimenti (CeRA)**, e presentati lo scorso dicembre nel corso di un

convegno scientifico nell'Aula Magna del Rettorato sul tema "Qualità e Tipicità dell'Alimento: alla ricerca del Benessere". "Il pane ci sorprende sia per i prezzi ormai altissimi, sia per le qualità salutari", spiega il professor Vincenzo Vecchio, direttore del Centro, che firma la prima ricerca con un gruppo multidisciplinare della Facoltà di Agraria, "Ciò che abbiamo scoperto è che se lo prepariamo secondo l'antica tradizione e con le varietà di grano di un tempo, può davvero abbassare i rischi di arteriosclerosi, di colesterolo alto e delle varie patologie della circolazione". Lo studio ha avuto per cavie una ventina di volontari e per oggetto il pane ottenuto dalla lievitazione a pasta acida di farina di grano tenero Verna macinato con mulino a pietra. Si tratta di una vecchia varietà di frumento, precisa Stefano Benedettelli (Facoltà di Agraria), molto diffusa in Toscana, soprattutto nelle zone di montagna, nota per i contenuti elevati di antiossidanti come polifenoli e flavonoidi. Se consumato semi integrale contiene anche vitamina E. Per 10 settimane le cavie, donne e uomini di età fra i 21 e i 61 anni, ne hanno mangiato 150 grammi al giorno. Poi, per un periodo identico, hanno mangiato pane comune. Lo studio è stato coordinato dall'internista Rosanna Abbate (Facoltà di Medicina) e non ha offerto alcun dubbio circa il confronto. Con il Verna il colesterolo cattivo (LDL) è sceso del 15%, i marcatori d'infiammazione (proteina C-reattiva o interleuchina 6) del 20%, la viscosità del sangue del 25%. Analoghi i risultati dello studio sul formaggio, coordinato dal nutrizionista Mauro Antongiovanni (Dipartimento di Scienze Zootecniche) in collaborazione con il gruppo della professoressa Abbate, con l'agronomo Andrea Pardini e la specialista di chimica degli alimenti Nadia Mulinacci. Anche in questo caso è stata arruolata una squadra di volontari sottoposti per dieci settimane a un doppio regime alimentare: prima con un comune Emmenthal, poi con 200 grammi settimanali di un particolare pecorino toscano. Il quale ha queste caratteristiche: è prodotto con latte di pecora di razza Massese, un gregge allevato in pascoli naturali, ovvero alimentato con normale erba fresca, invece del foraggio conservato ormai di norma nella maggior parte degli allevamenti. Questo semplice ritorno alla natura è bastato a eliminare dal latte delle pecore il 40% degli acidi nocivi (miristico e palmitico) e ad aumentare di cinque volte (500%) gli acidi cosiddetti benefici (l'acido butirrico e, soprattutto, l'acido linolenico coniugato o acido rumenico).

Tutte virtù che, una volta trasformato il latte in pecorino, hanno consentito di accertate nei volontari una stabilizzazione di colesterolo e trigliceridi. Al contrario, la dieta a base formaggio industriale ha comportato per tutti un sensibile aumento dei parametri di rischio cardiovascolare: +18% di colesterolo, + 25% di trigliceridi.

## In Sicilia il "concorso di Bruxelles"

di V. C.



**S**i svolgerà in Sicilia nel 2010 il concorso mondiale di Bruxelles. "Si tratta della più importante competizione enologica al mondo - spiega Leonardo Agueci, presidente dell'Istituto regionale della Vite e del Vino - che negli ultimi anni è diventata itinerante".

L'anno scorso l'evento ha avuto luogo a Bordeaux, in Francia, quest'anno, invece il Concours Mondial si terrà a Valencia (Spagna), dal 25 al 27 aprile 2009. Le iscrizioni saranno aperte fino al 2 marzo 2009. L'edizione del 2010, invece, vedrà per la prima volta protagonista l'Italia e la Sicilia in particolare.

"Si tratta - ha dichiarato Agueci - di un grande successo per l'Isola, un successo di cui bisogna andare fieri".

E questo anche perché la Sicilia ha dovuto battere una concorrenza non da poco: "Le proposte alternative erano due importanti città toscane quali Firenze e Siena. Gli organizzatori hanno poi optato per la Sicilia, probabilmente perché la nostra regione nel panorama internazionale rappresenta un continente tutto da scoprire, rappresenta la novità. Un ruolo importante - continua Agueci - l'ha giocato certamente il territorio che garantisce la produzione di differenti tipologie di vino dai liquorosi a quelli etnei". Ora resta da sciogliere un solo dubbio, quello sulla città che verrà scelta per la degustazione di circa 8000 vini e per ospitare la giuria composta da più di 200 esperti provenienti da tutto il mondo. Fra le favorite Palermo, Catania o Taormina. "Vogliamo scegliere una località conosciuta e appetibile - dice Agueci che non si sbilancia e aggiunge - in realtà una scelta definitiva ancora non è stata fatta".

Ma se dubbi rimangono sulla location siciliana certo è, invece, che il concorso mondiale di Bruxelles rappresenta una importante opportunità per la Sicilia come elemento di qualificazione per gli addetti ai lavori ma anche, come tiene a sottolineare il presidente dell'Istituto regionale della Vite e del Vino "perché questo evento è un'occasione per incentivare e promuovere le produzioni enogastronomiche dell'Isola".

## Dalle tradizioni ai mercati variopinti di Palermo

di V. C.



**P**alermo è una delle città più ricche di attività artigianali tra le quali ricordiamo quella della produzione dei pupi e carretti siciliani in Corso Vittorio Emanuele, i lavori di stagno e rame in via Canderai, la lavorazione di cesti in castagno e giunco nei pressi della Cala e i lavori in ferro battuto.

Può risultare interessante una visita al Mercato delle Pulci dove si può curiosare tra pezzi di antiquariato e chincaglierie antiche e moderne.

Le pasticcerie offrono, oltre ad ottimi dolci tipici con crema di ricotta (cannoli, cassate...), anche pasticcini in pasta di mandorle, frutti di marzapane (detti frutti di martorana) e nel periodo della festa dei morti (2 novembre) i cosiddetti "Pupi a cera", cavalieri, dame ed altre figure di zucchero che vengono offerte ai bambini.

### I MERCATI

Gli antichi mercati sono aperti nei giorni feriali, dal mattino alla sera, la domenica solitamente son chiusi, tranne eccezioni.

### VUCCIRIA

Si estende nei pressi di Piazza Caracciolo e dintorni. Il suo nome proviene dal francese Boucherie, bottega della carne, ma vi si trova di tutto: pesce fresco, alimentari, frutta e verdura, abbigliamento, generi vari.

La merce viene esposta sulle bancarelle o appesa davanti alle botteghe con un'atmosfera da Suk arabo.

### IL CAPO

Si estende tre via Sant'Agostino, via Capuccinelle e Porta Carini.

Vi si trova di tutto: alimentari, abbigliamento (anche usato), oggetti per la casa...

### BALLARO'

Si estende nell'antico quartiere dell'Albergheria, da Piazza Carmine a Piazza Ballarò. Anche qui troviamo fra le cose più varipinte e colorate.

### MERCATO DELLE PULCI

Si trova a Piazza Domenico Peranni (al Papireto).

E' aperto tutti i giorni feriali dal mattino all'imbrunire della sera, nei giorni festivi si effettua la mezza giornata.

E' ricco di oggetti di antiquariato e modernariato.

### LATTARINI

Si trova accanto a Piazza Borsa ( via Roma).

Il nome deriva dall'arabo "Suk-el-attarin" che significa mercato dei droghieri, ma anche in questo caso non è più così. Oggi si trovano tele e cordami, ferraiecci vari, grossisti di lane e cotone da ricamo, biancheria intima, calze, fazzoletti, abbigliamento para militare per escursionisti, giacche di pelle, stivali di gomma, scarponi militari, maglioni marinai, maglieria...

## U SCIROCCU

Na bava i ventu  
fruscia  
'ntra i rami d'alivi  
argentati.  
Suspira  
paroli d'amuri  
'nta l'ebba du pratu  
supra l'unna du mari.  
Sciruccu chi veni  
ciusciannu nu pocu  
a Madonna da Littra;  
v`a levi accussi  
dunduliannusi...  
e s'addurmenta  
in silenziu  
'nto strittu i Missina.  
U me cori pigghiatu  
di sta cammaria  
na prighiera rivota  
'nta stu locu biatu;  
Stu presepiu assai duci  
chi du mari `e cullatu  
cu lu ciatu d'aranci  
tantu caru a Maria.

Teresa Rizzo



## Coniglio Alla Siciliana



### Ingredienti per 4 persone

1 coniglio da 1,2 Kg  
Cipolla e Sedano  
Carota e Rosmarino  
Lauro e Salvia  
Vino rosso robusto  
Aceto di vino  
Zucchero  
gr. 50 di pinoli  
gr. 30 di burro  
Olio di oliva  
Sale e pepe in grani  
gr. 200 di burro

### Preparazione

Pulite il coniglio, lavatelo e asciugatelo poi tagliatelo a pezzi e mettetelo in una terrina.

In un tegame, portate ad ebollizione mezzo litro scarso di vino rosso insaporito, con una foglia di lauro, due di salvia, un rametto di rosmarino, mezza cipolla, mezzo gambo di sedano, una carotina e qualche granello di pepe.

Ritirate la casseruola dal fuoco e quando il liquido sarà quasi freddo, versatelo sul coniglio e lasciate marinare per almeno sei ore.

Trascorso questo tempo, scolatelo in una casseruola, nel burro sciolto con tre cucchiaini di olio, fate appassire una cipolla tritata fine e mettete i pezzi di coniglio. Fatelo rosolare, mettete il sale e qualche cucchiainata di liquido della marinata filtrato. Ne aggiungerete per tutto il tempo della cottura, man mano che il fondo restringe.

Poco prima di togliere dal fuoco il coniglio, in un pentolino, sulla fiamma bassa, mescolate tre cucchiainate di aceto con un cucchiaino di zucchero e quando quest'ultimo è imbiandito aggiungete i pinoli e l'uva sultanina ammorbidita in acqua tiepida e strizzata. Mescolate e versate il composto sul coniglio.

Lasciate che i sapori si amalgamino per qualche minuto, mescolando, e servite il coniglio alla siciliana.



## Scorrezione Di Pinocchiata

### Ingredienti per 4 persone

4 uova  
gr. 400 pasta corta  
farina di tipo 00  
gr. 300 di miele  
Olio o sugna



### Preparazione

Lavorare per circa 20 min la farina e le uova, con le mani unte di olio, così da ottenere una pasta molto morbida. Fare dei bastoncini, tagliarli a tocchetti e lasciarli asciugare per circa un'ora. Friggere i tocchetti e rimessarli di continuo. Portare ad ebollizione il miele con l'aggiunta di un cucchiaino di zucchero e versarlo sui tocchetti fritti. Appena ben amalgamati disporre il preparato su fogli di limone ben lavate ed asciugate a mò di vassoietto naturale.

Si ricorda che un tempo era un dolce tipico di Carnevale, ma oramai in uso ogni qualvolta si vuole, tanto che il barone Serafino Amabile Guastella ne parla anche ne "L'antico Carnevale della Contea di Modica", pubblicato nel lontano 1885.

## Efsa: una valutazione del rischio salmonellosi negli allevamenti di suini in Europa

di D. S.



**L**a task force per la raccolta di dati sulle zoonosi dell'**Efsa (European Food Safety Authority)** ha pubblicato un'analisi dei fattori di rischio relativi alla Salmonella riscontrati nei suini da macello in tutta l'Unione europea. Anche se i risultati hanno rivelato che i suini infetti da Salmonella hanno maggiori probabilità di portare a carcasse contaminate da Salmonella, queste potrebbero anche provenire da suini non infetti. Inoltre, il ritrovamento di carcasse contaminate da Salmonella risulta più probabile in alcuni macelli che in altri.

La task force dell'Efsa, pertanto, raccomanda alle industrie del settore suinicolo degli Stati membri e dell'Ue di prestare particolare attenzione alla prevenzione della diffusione della Salmonella nei macelli. Le misure di controllo nel settore dell'allevamento

di suini sono necessarie per ridurre la presenza di Salmonella nei suini e nelle carni suine: l'Efsa, a questo proposito, ritiene opportuna l'adozione di programmi di controllo integrato che coprano sia le aziende sia i macelli. L'analisi ha evidenziato alcune analogie tra i tipi di Salmonella più frequentemente riportati negli esseri umani e quelli trovati nei suini da macello: suini e carni suine, dunque, contribuiscono alle infezioni di Salmonella negli esseri umani, sebbene anche altri animali e alimenti possano essere fonte di infezione per l'uomo.

Studi nazionali e programmi di controllo

È stato rilevato che alcuni fattori legati alle infezioni da Salmonella variano considerevolmente da Paese a Paese. L'Efsa ha invitato gli Stati membri a prendere in considerazione i fattori evidenziati nella relazione e quelli individuati negli studi nazionali per la progettazione di programmi di controllo della Salmonella per suini da macello. Gli Stati membri sono inoltre invitati a effettuare ulteriori studi, su scala nazionale, per individuare i fattori specifici che espongono i suini e le carcasse di suini al rischio di contaminazione da Salmonella.

L'indagine dell'Efsa è stata condotta negli Stati membri, più la Norvegia, e si è basata su un campione scelto casualmente che copre l'80% dei capi macellati in ciascun Stato membro. Il rapporto servirà come base scientifica per aiutare i diversi Paesi nella definizione delle migliori misure di controllo per il raggiungimento degli obiettivi di riduzione della Salmonella.

## Obesità: nasce 'in testa', scoperti 6 nuovi geni nel cervello

di D. S.

**L'**obesità nasce dalla nostra testa. Non è più solo una spiegazione psicologica che spesso si dà per giustificare o minimizzare i chili di troppo, ma un dato di fatto emerso da uno studio scientifico. Un team internazionale di ricercatori, infatti, ha identificato per la prima volta sei nuovi geni correlati con la malattia del grasso in eccesso, la cui espressione avviene a livello delle cellule cerebrali. Gli specialisti del consorzio **Giant (Genetic Investigation of Anthropometric Parameters)** - si legge sulla rivista **'Nature Genetics'** - lavorano proprio con l'obiettivo di individuare tutti i geni legati all'obesità. In totale, hanno già analizzato due milioni di variazioni di Dna correlate con l'ingrassamento patologico in 32 mila partecipanti alle loro indagini scientifiche. Oltre ai geni già identificati, lo FTO e il MC4, gli esperti ne hanno ora 'scovati' altri sei: TMEM18, KCTD15, GNPDA2, SH2B1, MTCH2 e NEGR1. E le analisi di espressione genetica hanno mostrato che tutti sono attivi a livello neurale, come d'altronde i primi due geni precedentemente scoperti. Nel caso del gene MC4R, si è scoperto anche che ha un'influenza diretta sull'appetito. Insomma, è nel cervello la causa delle misure 'extralarge'. "Certamente - sottolineano Erich Wichmann e Iris Heid, esperti del German National Genome Research Network e dell'Helmholtz Zentrum di Monaco, che hanno partecipato allo studio - le due principali cause del diabete sono un'alimentazione sbagliata e la sedentarietà. Ma la biologia di questi geni suggerisce che potrebbero esserci cause ereditarie alla diversa reazione delle persone di fronte a determinate condizioni ambientali e differenti stili di vita". Ad eccezione del SH2B1, che gioca un ruolo chiave nell'appetito regolando la leptina, nessuno degli altri cinque nuovi geni dell'obesità erano mai stati presi in considerazione come correlati con questa patologia. Come prossimo passo, gli scienziati vogliono valutare altri parametri antropometrici, in modo da fare luce sui diversi aspetti dell'obesità.



## SALUTE. "FRUTTA SNACK" OTTIENE IL RICONOSCIMENTO UE

di D. S.

**A** Bruxelles, nel corso della conferenza di presentazione del programma europeo "School Fruit Schemes", il progetto "Frutta Snack" ha ottenuto il riconoscimento della Commissione europea. Inserito tra le iniziative che mirano a diffondere corretti stili alimentari, "Frutta Snack" prevede la presenza di frutta e verdura nei distributori automatici delle scuole, contenuti in comode confezioni monodose. "L'educazione alimentare - ha osservato il sottosegretario alla Salute, Francesca Martini -, dovrebbe diventare materia scolastica per incidere sullo stile di vita alimentare di bambini e adolescenti. Una sana alimentazione deve essere mirata al mantenimento di un peso corretto attraverso l'eliminazione di eccessivi carboidrati. Questo obiettivo è inderogabile alla luce dei dati allarmanti su obesità e sovrappeso in Italia".

## Tumori: mirtillo per frenare cancro, studio sui topi

di D. S.



**P**er soddisfare il palato sono un must: mirtilli con panna, gelato di crema o al limone e zucchero. Ma ora hanno anche un inedito effetto benefico per la nostra salute: questi frutti di bosco sono infatti in grado di inibire la crescita dei tumori e di stimolare il 'suicidio' delle cellule cancerose, come dimostra un esperimento su topi con neoplasia all'esofago condotto da esperti dell'**Ohio State Comprehensive Cancer Center** e pubblicato sulla rivista '**Cancer Prevention Research**'. Secondo gli esperti, le proprietà chemiopreventive del mirtillo sono dovute alla presenza di antocianine, una classe di flavonoidi in grado di ostacolare il percorso del cancro verso lo sviluppo e la diffusione nel nostro organismo. In più, pare che questa sostanza possa indurre l'apoptosi delle cellule neoplastiche. Gary D. Stoner e il suo team lo hanno verificato nutrendo un gruppo di roditori con un estratto concentratissimo di mirtilli, rilevando un chiaro effetto preventivo nei confronti delle neoplasie. Si tratta di una delle prime conferme su modello animale di studi precedenti effettuati in vitro. Secondo gli esperti, che stanno già tentando di procedere con i trial clinici, per godere dei benefici delle antocianine un uomo dovrebbe assumere circa 60 grammi di polvere di mirtillo al giorno. "Ora che sappiamo che l'estratto di antocianine è efficace quanto l'assunzione di frutti interi - assicurano gli esperti - speriamo di poter un giorno utilizzare un mix standardizzato di queste sostanze per combattere i tumori. L'obiettivo è di sostituire la polvere di mirtillo con i soli componenti attivi e poi identificare un modo per distribuirli meglio ai tessuti, incrementandone l'efficacia".

## Il vino fa crescere gli Omega 3 nel sangue

di D. S.

**C**ome il pesce, anche il nettare di Bacco contiene i preziosi grassi "buoni". Bastano un bicchiere per le donne e due per gli uomini

Non è solo il pesce a contenere i benefici Omega 3, i "grassi buoni" salvacuore. Anche il vino è in grado di apportarne all'organismo, a patto che se ne faccia un consumo moderato. La scoperta si deve a uno studio condotto dai Laboratori di Ricerca dell'**Università Cattolica di Campobasso**, in collaborazione con i Centri europei partecipanti al progetto IMMI-DIET. Secondo la ricerca, bere poco alcol (un bicchiere di vino al giorno per le donne e due per gli uomini) aumenta la quantità di Omega-3 nel sangue e nei globuli rossi.

## I dolci provocano dipendenza come droga e tabacco

di D. S.



**I**l vero goloso è consapevole delle conseguenze negative che hanno i suoi eccessi, ma ha un bisogno fisico di zuccheri

Molti di coloro che hanno problemi di obesità non sarebbero semplicemente golosi, ma letteralmente dipendenti dai dolci. È la tesi di una ricerca pubblicata sulla rivista "**Medical Hypotheses**", secondo cui i carboidrati fortemente trasformati come i corn flakes, i dolci e i croissant aumentano rapidamente la quantità di zucchero nel sangue. E questo aumento vertiginoso dello zucchero stimola le stesse aree del cervello che sono coinvolte dalla dipendenza da nicotina e da altre droghe.

Secondo gli autori dello studio, i tossicodipendenti non riescono a fermarsi, anche se sono consci delle conseguenze negative, hanno un bisogno fisico delle sostanze da

cui dipendono. Lo stesso accade a molti di coloro che mangiano troppi dolci.

La ricerca ha trovato anche altri elementi che rendono affini la dipendenza da dolci a quella dalle droghe: le persone con un alto Indice di Massa Corporea (BMI) hanno un minor numero di recettori nella parte del cervello che genera sensazioni piacevoli.

Una caratteristica identica nelle persone dipendenti da cocaina e alcool. Risultati confermati dai ricercatori dell'**Università di Princeton**, in America, che hanno creato dei veri e propri topi "zuccherodipendenti", che soffrono fisicamente se gli si sottrae loro il dolce, e "rinascono" quando hanno di nuovo a disposizione lo zucchero-droga. Ma a tagliare la testa al toro, uno studio sugli umani: a un gruppo di donne in sovrappeso sono state offerte due bevande che sembravano identiche, con il medesimo sapore, ma solo una conteneva carboidrati e zuccheri, come il riso e lo sciroppo di glucosio, mentre l'altro aveva alcune proteine. Chiedendo alle donne come si sentissero, il gruppo che ha mangiato il cibo zuccherato si è dichiarato notevolmente più allegro di quello che aveva le proteine. "Il modo in cui queste donne si sono comportate in risposta ai carboidrati è simile a modelli che vediamo nei tossicodipendenti", spiega il capo dei ricercatori Bonnie Spring, professore di medicina preventiva all'**Università di Chicago**. Ma l'aspetto più affascinante e inesplorato della ricerca riguarda il collegamento tra gli effetti dell'aumento dello zucchero nel sangue e gli effetti del fumo. Pompare rapidamente lo zucchero nel sangue provoca cambiamenti in vari ormoni e sostanze chimiche, tra cui l'insulina e un aminoacido del cervello. Questo crea più benessere di quello creato nel cervello dalla serotonina. Che è la sostanza sollecitata dalla nicotina. Ecco perché, secondo gli scienziati, mangiare dolci può dare un temporaneo sollievo se ci si sente irritabili e nervosi, proprio come fumare una sigaretta.



# Il medico risponde

A cura del Dott. Stefano Conte

## Ipertensione arteriosa

**Q**uanta gente, in Italia e nel mondo, soffre di pressione alta. Beh, se dovessimo dire un numero, questo non sarà mai così vicino alla realtà. L'ipertensione o pressione alta è una patologia molto importante e diffusa.

Normalmente, è una patologia molto diffusa nei paesi industrializzati, in quanto gli stili di vita, ben poco ortodossi, portano, a lungo andare, all'innalzamento dei valori pressori.

Molta gente crede che la pressione alta non costituisca un problema.

Invece, mai errore di valutazione, fu così fatale a tante persone.

Diverse pazienti arrivano al mio ambulatorio lamentando dei, a loro dire, fastidi di cefalea e di malessere generale, poi, quando si va a misurare la pressione ci si accorge che i valori pressori sono alterati.

Per alterati, si intendono valori pressori (pressione minima e massima) al di sopra dei valori canonici, ovvero 120/80 mmHg.

La pressione è grosso modo uguale in tutte le persone siano esse donne o uomini.

Che cosa porta all'ipertensione?

Tanti fattori, il primo di tutti lo **stress**, in secondo luogo una **alimentazione sbagliata**, in terzo luogo la **vita sedentaria**.

Oggi giorno, sempre di più, i ritmi della vita moderna sono frenetici e questo porta ad abitudini di vita sbagliati.

Il primum movens il panino, già il fatidico panino, preso in fretta e furia, al bar. Questo è il primo grande errore della nostra giornata, il

secondo è quello di ritornare al lavoro subito, senza lasciare il tempo al nostro organismo di digerire, almeno in parte, il frettoloso panino.

Il secondo grave errore della nostra giornata tipo è, subito dopo aver mangiato il nostro hot-dog, farsi servire un bel caffè concentrato seguito subito a ruota da una "buona" e "sana" sigaretta.

Beh, come vi renderete conto il cocktail micidiale è servito. Il nostro panino è ricco di grassi, di proteine, prevalentemente animali, ed inoltre ben condito con olio e sale.



Tutti questi alimenti, a lungo andare, influiscono sul metabolismo umano e creano, prima un accumulo di colesterolo e trigliceridi che, poi a loro volta creano i famosi trombi ai vasi ed in primo luogo, il sale irrigidisce le arterie del nostro corpo, rendendolo sempre più sclerotiche ed anelastiche.

Questo, in poche parole è l'esordio dell'inizio della fine. Non è facile allarmismo, ma bensì storia di tutti i giorni o lucida follia dell'essere umano.

L'**ipertensione**, infatti, allo Stato Italiano, ogni costa milioni di euro.



## Il medico risponde



Quando noi sentiamo parlare di **I.M.A.** o **infarto miocardico acuto**, di **T.I.A. ischemia acuta transitoria**, o ancora di

crisi lipotimica o di ischemia cerebrale, tutte que-

ste patologie fanno capo, chi prima chi dopo all'ipertensione.

La pressione sanguigna deve essere misurata 1 volta al giorno, sempre. I valori, come avevamo detto, devono essere compresi tra 100-120 mmHg la massima e 60-80 mmHg la minima.



Va misurata sempre sul braccio di sinistra, in quanto, la misurazione sul braccio di destra potrebbe non essere uguale per motivi di diversità anatomiche

tra le due braccia. Come prevenire la pressione alta: esercizio fondamentale che deve essere fatto, è quello di camminare per almeno 1 ora a passo spedito. Mantenere la circolazione attiva aiuta, innanzi tutto, a smaltire le calorie in eccesso ed inoltre aiuta il nostro fisico a mantenere quel tono e quella elasticità che ci permetteranno di avere una vita migliore.

Per fronteggiare l'ipertensione, bisogna fare i classici tre pasti al giorno, dove, in primo luogo, bisogna introdurre nell'ordine: **pochi carboidrati** (pasta condita con poco sugo e poco sale),

**pochi grassi** (una fettina di carne cotta alla brace o in umido), **tante fibre** (insalata di lattuga, peperoni e cipolle) e **tanta frutta**.



Questo menù ci permette di mantenere il nostro motore in piena efficienza, snello e allo stesso tempo combattiamo i radicali liberi, che sono i responsabili dell'invecchiamento precoce dell'organismo oltre che di tante altre patologie.

Il fumo, beh, sicuramente andrebbe evitato sempre e comunque. In Italia e in tutto il mondo sono in aumento le morti per tumore polmonare.

Cari Soci sappiate che, nonostante le nuove leggi sul fumo, la scritta sul pacchetto "il fumo fa male" le case che producono le sigarette, come da studi americani, hanno aumentato la quantità di **nicotina** nella singola sigaretta.

Pertanto, anche se si fumano meno sigarette si introduce una quantità media di nicotina doppia rispetto al recente passato.

Questo sistema aumenta la dipendenza al fumo e, quindi, si può dire che la sigaretta è come la droga; dà dipendenza.



Mangiare bene a tavola, fare attività motoria controllata e smettere di fumare previene l'**ipertensione arteriosa**.

Le terapie in atto conosciute per mantenere i valori del **colesterolo**, dei **trigliceridi** e della **pressione** sotto controllo sono tanti: sono la famiglia delle statine, dell'olio di pesce e gli anti-iperten-

sivi.

La sana dieta mediterranea funziona.

L'altro grosso problema che colpisce la popolazione italiana è l'obesità. Ma questa è un'altra storia, ne parleremo in seguito.

## L'ETERNO DUBBIO SULLA TOSSICITA' DELL'AMALGAMA DENTALE



**L'**amalgama dentale (la cosiddetta "piombatura") da circa un secolo rappresenta il materiale più usato per le otturazioni dei denti cariati. La sua grande maneggevolezza per l'operatore e l'eccellente chiusura dei margini della cavità permettono al restauro dentale di durare nel tempo, anche sotto l'usura della masticazione.

Da circa un ventennio però è sorto il dubbio sulla sua tossicità, in quanto, contenendo mercurio, l'amalgama dentale è stata classificata come un veleno omeopatico, anche se non è stata ancora accertata del tutto questa teoria.

### - Ma cos'è l'amalgama dentale?

Essa è un composto intermetallico (amalgama appunto) che si ottiene miscelando un insieme di metalli triturati utilizzando come legante un metallo liquido, il mercurio appunto. La lega che si ottiene è dura e plasmabile, e si adatta perfettamente alla cavità del dente da otturare.

### - Quando le amalgame dentali vanno cambiate.

L'amalgama dentale, pur essendo un materiale da otturazione affidabile, non dovrebbe essere presente in abbondanza nel cavo orale. L'assunzione omeopatica di mercurio è stata realmente dimostrata ed è per questo che si preferisce stabilizzare tale fenomeno (o annullarlo del tutto) con le alternative moderne a tale materiale per otturazioni, come l'intarsio in porcellana o in zirconio.

### - L'amalgama dentale, può macchiare le gengive?

In alcuni casi soprattutto nelle otturazioni cervicali (a livello gengivale) spesso si verifica il tatuaggio da amalgama, dovuto all'infusione di mercurio e metalli nei tessuti adiacenti. Esso è irreversibile ma non desta particolari preoccupazioni.

### - Si possono sostituire le otturazioni in amalgama con le bianche?

La sostituzione delle otturazioni in amalgama con le resine composite non sortisce lo stesso effetto terapeutico; i materiali compositi, anche se permettono un'estetica eccellente, sono soggetti in pochi anni all'infiltrazione del margine, con la comparsa della linea di confine tra materiale di otturazione e materiale dentario (gap).

Un'eccellente alternativa all'amalgama può essere rappresentata dall'intarsio (di cui se ne parlerà in seguito.)



### - Quali sono i sintomi di una possibile o presunta intossicazione di mercurio?

La sintomatologia è aspecifica. Molto spesso un'astenia prolungata senza causa sistemica significativa e da ricercare anche nella presenza di abbondante amalgama dentale nel cavo orale.

Esistono comunque test sierologici che permettono di valutare la presenza sistemica di mercurio nei tessuti o di metalli pesanti, che in dosaggi elevati possono richiedere l'immediata asportazione di amalgama dentale per prevenire ulteriori derivanti patologie.

*a cura di Salvatore Grasso (medico dentista) odontoiatra, laureatosi nell'Università di Catania, si occupa dal 1997 prevalentemente di protesi e tecniche endodontiche moderne. Collabora con centri specialistici a Piacenza e a Parma, con attività di tutoraggio e formazione di giovani odontoiatri, e dove si occupa di endodonzia con tecniche meccanizzate. E' libero professionista in Messina.*

## I Paesi emergenti volano del Made in Italy nel I trimestre 2009

Selezione a cura di Vi. Co.

**N**el I trimestre 2009, il Made in Italy, nonostante la difficile congiuntura internazionale, dovrebbe continuare a crescere sui mercati internazionali. E' questa la previsione emersa da un'indagine condotta da Unioncamere-Assocamerestero sull'andamento tendenziale delle esportazioni italiane nei primi 3 mesi del nuovo anno.

Secondo le previsioni a spingere l'export del made in Italy saranno, con tutta probabilità, i Paesi petroliferi e le economie emergenti, che dovrebbero assorbire il calo registrato nei paesi industrializzati.

Tra i comparti più dinamici del tessuto economico nazionale figurano settori tradizionali e non (sistema moda, mobili, agroalimentare, meccanica ed elettronica) che vedranno premiati gli sforzi compiuti negli ultimi tempi in termini di specializzazione produttiva e ristrutturazione e riqualificazione delle nostre produzioni.

**SISTEMA MODA** - la Russia dovrebbe essere lo stato verso il quale, nel I trimestre 2009, l'export italiano registrerà la sua migliore performance nel settore moda, pur continuando ad essere la Germania il principale mercato di sbocco delle nostre merci. In particolare le esportazioni verso la sola città di Mosca potrebbero crescere del 32% rispetto al I trimestre del 2008, passando da una media di 213 milioni fatturati dall'Italia lo scorso anno ai 281 milioni previsti tra gennaio e marzo 2009. La crescita si inserisce in un contesto positivo di consolidamento del tessile-abbigliamento-calzature in Russia: dal 2004 al 2008 la quota del mercato russo sulle esportazioni italiane è salita dal 10% al 24%. Si conferma invece nel I trimestre 2009 il trend negativo delle esportazioni verso Germania e USA, mercati in cui la quota export della moda italiana è in calo già dal 2005. Assocamerestero stima nel I trimestre 2009 valori medi mensili verso questi 2 paesi inferiori rispetto a quelli del 2004 (220 milioni di euro contro i 282 milioni del I trimestre 2004 per gli USA; circa 319 milioni di euro contro 431 milioni per la Germania).

**ARREDAMENTO E DESIGN** - in Russia, Cina e Turchia il settore arredamento e design dovrebbe registrare la crescita più significativa. Le esportazioni verso la Russia potrebbero raggiungere la quota del 32% del totale esportato (nel 2004 era pari al 16%). Variazioni consistenti, ma con valori decisamente meno rilevanti, si notano sul mercato cinese, dove il valore delle esportazioni passa da circa 2 milioni di euro (2004) a 6 milioni previsti per il primo trimestre 2009 (+19% vs. stesso periodo 2008). Buone le performance del comparto anche in Turchia, dove tra la fine del 2008 e l'inizio del

2009 sono previsti incrementi di oltre il 19%.

**AGROALIMENTARE** - tra gennaio e marzo l'agroalimentare italiano dovrebbe crescere molto, in particolare verso Cina e Turchia. L'incremento del valore medio mensile nel I trimestre 2009 atteso per le esportazioni verso la Cina supera il 65%, portando le stime delle vendite medie da 6 milioni di euro dell'analogo periodo del 2008 ad oltre 9 milioni. A contribuire al successo del made in Italy saranno principalmente il mutamento dei consumi della popolazione cinese ed il

recente abbattimento dei dazi doganali per alcuni prodotti dell'agroalimentare italiano. Nel mercato turco, dopo una crescita consistente partita nel terzo trimestre 2007 e proseguita anche nel secondo trimestre 2008, l'agroali-

mentare dovrebbe tenere anche nei prossimi mesi (+70% vs. stesso periodo del 2008) registrando un valore medio mensile di 19 milioni di euro.

**MECCANICA** - L'andamento delle esportazioni italiane dei beni strumentali dipende dal livello di sviluppo dei Paesi di destinazione e dalla loro necessità di industrializzazione e di modernizzazione. L'export italiano dovrebbe crescere verso India e Russia, dove le quote del settore nel 2008 hanno raggiunto rispettivamente l'8% e il 15% dell'export italiano. L'India, caratterizzata da uno sviluppo economico più recente, secondo Assocamerestero, potrebbe crescere nel I trimestre 2009 del 60%. La velocità di crescita ha portato l'India ad essere nel 2008 il III mercato di sbocco per i prodotti italiani del settore, superando la Turchia (in IV posizione). In Russia si ipotizza un aumento (+4%) più contenuto.

**ELETTRONICA** - La Germania resta un mercato di riferimento per le vendite di strumenti elettronici e di precisione Made in Italy. La crescita in questo mercato potrebbe essere del 5% nel I trimestre 2009. Negli ultimi anni i prodotti del settore hanno saputo guadagnarsi posizioni interessanti anche in altri mercati, soprattutto Russia e Cina. Mentre nel 2004 il valore dell'export italiano del comparto in Russia era pari alla metà di quello verso la Cina, l'andamento delle vendite verso i due Paesi dovrebbe presto raggiungere valori analoghi (54,4 milioni di euro in Russia contro 54,1 milioni in Cina). Buona l'accoglienza dei nostri prodotti anche in India grazie alla forte crescita del periodo 2006-2007. Dovrebbero crescere, ma a ritmi modesti, le esportazioni verso il Brasile (+6%). Le esportazioni negli USA potrebbero calare, attestandosi le vendite del comparto su valori medi mensili inferiori a quelli dello stesso periodo del 2004 (127 milioni di euro vs. 149 milioni del 2004).

Variazioni medie trimestrali attese delle esportazioni italiane nel I trimestre 2009 (vs. I trimestre 2008) variazioni %

Destinazione	Germania	Turchia	Russia	Brasile	USA	India	Cina
Meccanica	10,10	-3,30	11,20	-2,60	22,60	60,30	7,00
Elettronica	4,90	-5,50	11,40	-10,90	6,40	16,70	-1,00
Agroalimentare	9,20	69,00	13,30	-1,90	23,90	-17,00	65,50
Moda	-4,10	-6,70	32,10	-8,90	-5,60	25,60	17,10
Mobili	-3,20	16,40	10,80	-9,50	13,00	51,70	65,40

Fonte: Elaborazioni Assocamerestero su dati ISTAT



### Banditismo Sociale (parte 3)

**D**i per se il banditismo non è un programma della società contadina ma, come dice Hobsbawm, *“una forma di autonomia per sottrarsi a essa in circostanze particolari”*. *“I banditi sociali sono, in questo senso, dei riformatori, non dei rivoluzionari”*. *Ma se il brigantaggio diventa il simbolo di resistenza dell'intero ordine tradizionale contro le forze rivali, allora può apparire come una “rivoluzione sociale”, anche se opera a favore di una causa reazionaria. I banditi e i contadini napoletani insorti contro stranieri e giacobini in nome del papa, del re e della fede, erano rivoluzionari, mentre il re e il papa non lo erano. “I briganti non insorgevano a difesa del regno dei Borboni “reale” - molti, anzi, pochi mesi prima avevano combattuto con Garibaldi - ma per l'ideale della società del buon tempo antico, simbolizzata naturalmente dall'ideale del Trono e dell'Altare. In politica i banditi tendono ad essere dei tradizionalisti rivoluzionari. L'altra ragione per cui i banditi diventano dei rivoluzionari è inerente alla società contadina. Anche chi accetta lo sfruttamento, l'oppressione e la soggezione come norma di vita, sogna un mondo dove essi non esistano: un mondo di uguaglianza, di fratellanza e di libertà, un mondo totalmente nuovo, privo di male. Raramente esso è qualcosa di più di un sogno”*.

I banditi a parte la voglia e la capacità di rifiutare la sottomissione, non professano idee diverse da quelle della società a cui appartengono: sono uomini d'azione non ideologi, sono capi con forte personalità e innato talento militare, sono uomini duri e sicuri di sé ma non sanno scoprire vie nuove fanno solo aprirsi un varco con la forza (nel 1799, Ruffo, personalità fortissima, seppe indicare loro la via da seguire). Alcuni capi briganti post unitari, come Crocco e Ninco Nanco o La Gala mostrarono ottime doti di comando ma per quanto gli anni del brigantaggio costituirono un esempio di rivolta contadina guidata da “banditi sociali”, i capi briganti non incitarono mai i conta-

dini a occupare le terre né mai concepirono un disegno di “riforma”, si limitarono a combattere, talvolta abbandonando al proprio destino, come nel caso di Borjes, chi tentava di finalizzare la rivolta. Il programma dei banditi, quando ne hanno uno, è quello di difendere o restaurare l'ordine tradizionale, di rimettere le cose a posto.

Con tutto il dovuto rispetto per quanti si occupano e scrivono di storia, con rigore culturale e professionale, è evidente che permane una certa riluttanza a sintetizzare in una definizione, di facile lettura, eventi – tragici – per loro natura molto complessi e di difficile etichettatura. Forse per brevità, probabilmente per “carità di patria”, quasi tutti gli autori hanno accettato di denominare il sommovimento delle genti meridionali post-unitario, con il semplice, ma efficace per l'immaginario collettivo: “Banditismo”, con varieghe aggettivazioni, compresa, quella, più

nobilitante, di “sociale”. Però, si consenta, qual è quel sommovimento “oppositivo” ad un potere o di “rivolta”, che non ha, nello sfondo, le motivazioni sociali di un avvertito disagio non più sopportabile. Il cosiddetto “Banditismo Meridionale”, post-unitario, con tutti i suoi difetti, non fu altro che un “Movimento di Resistenza”, non molto diverso dei tanti altri e, a suo modo, non fu altro che una “Guerra di Liberazione”, non semplicisticamente “Guerra Civile”, nella misura in cui “popolazioni (senza azzardare in cittadini)” di uno Stato sovrano (Regno delle Due Sicilie), si opponevano alle truppe di uno Stato (Sabaudo-Piemontese) ravvisato invasore e oppressore, in un contesto socio-istituzionale, socio-politico e socio-culturale in cui era pressoché inesistente la condivisa coscienza di “Nazione”, ancora da venire (L'Italia è fatta bisogna fare gli Italiani - Massimo D'Azeglio). Una interpretazione riduttiva, quasi marginale e folklorica, di quelle che furono tragedie personali, collettive e sociali, poco giova alla conoscenza e nulla insegna, portando a ripetere antichi errori e coltivando reciproci sospetti.



**Si porta a conoscenza che nel quadro delle attività d'Istituto programmate dalla Promogest SCS**

**Sono in corso di organizzazione, a cura del Comitato Regionale Siciliano, i seguenti corsi:**

**Corso per Operatori di Attività Motorie nelle comunità Terapeutiche**

**Corso per Operatori Tecnico Sportivi**

**I relativi prospetti di prima informazione potranno essere estratti qui**

**Seguirà bando**

**Nelle more gli interessati per ricevere altre notizie potranno mettersi in contatto accudendo l'indirizzo [promogest.sicilia@gmail.com](mailto:promogest.sicilia@gmail.com)**

## Eventi

Inaugurato il nuovo anno delle attività con la "Domenica del Villaggio" che si è svolta a Pezzolo ospiti della **Società Pezzolo Promozione Sviluppo Sostenibile** in località Villaggio Pezzolo. Dopo la visita culturale e ambientale nel ridente borgo, i Soci "**Na.Sa.Ta. - I Sapori del Mio Sud**" hanno potuto gustare i prodotti tipici della nostra terra ormai poco apprezzati perchè assenti nei mercati commerciali, come ad esempio la minestra "sab-



baggia" e alcune varietà di zucche. Grande protagonista il "macco" (fave secche a purée con la pasta), sapientemente preparata dal Socio **Gianni La Fauci** e pasto principe della cucina contadina tipica di altri tempi e fortemente gradita da tutti i Soci. Da segnalare anche l'ottima riuscita della gara di pesca con canna da riva "**Natale Pescando 2008 a Messina**", organizzata in collaborazione con il Comitato Provinciale dell'Associazione **Arci Pesca F.I.S.A. di Messina**, tenutasi in località Ponteschiavo a Messina. Grande partecipazione di concorrenti, e che ha visto vincere il Socio **Andrea Andreacchio** su **Alessandro Canzonieri**.

## Pillole di Saggezza

Quanti uomini datano l'inizio di una nuova era della loro vita dalla lettura di un libro.

**Henry David Thoreau**

Un libro è un giardino che puoi custodire in tasca.

**Proverbio arabo**

Quando penso a tutti i libri che mi restano da leggere, ho la certezza di essere ancora felice.

**Jules Renard**

È naturale ammirare più le cose nuove che le grandi.

**Seneca**

Lo schiavo che obbedisce sceglie d'obbedire.

**S. de Beauvoir**

I buoni pensieri si debbono poter guardare anche di dietro.

**Hugo van Hofmannsthal**

La scusa che è utile non giustifica nessuno nel fare il male.

**Theodore Roosevelt**

Non c'è nessun peccato tranne la stupidità.

**Oscar Wilde**

La potenza non consiste nel colpire forte o spesso, ma nel colpire giusto.

**Honore del Bazac**

Nulla che sia del tutto nuovo è perfetto.

**Cicerone**

Noi abbiamo bisogno di incolpare sempre qualcuno delle nostre disgrazie.

**Luigi Pirandello**

Il pittore non deve mai dipingere quello che vede ma quello che si vedrà.

**Reneè Manritte**

La libertà non si dona, si prende.

**Thomas E Laurence**

La libertà non è una cosa che si possa dare; la libertà uno se la prende, e ciascuno è libero quando vuole esserlo.

**James Baldwin**

Meglio aver combattuto e perso che non aver neanche combattuto.

**Arthur Hugh Clough**

Tra gli esseri umani, anche se intimamente uniti, è sempre aperto un abisso che solo l'amore può superare.

**Hermann Hesse 15**

L'entusiasmo è per la vita quello che è la fame per il cibo.

**Bertrand Russell**