

In questo numero

- Solo benessere, con la carota senza "bastone"
Pag. 2
- Contro l'ansia da crisi, ecco l'orto fai-da-te

Palermo-Messina, derby del merluzzo
Pag. 3
- Pesticidi, ecco la lista nera
Pag. 4
- Export, record per il vino italiano

- Risotranti, deluso un italiano su cinque

- NAS sequestrano 1000 tonnellate di merce avariata
Pag. 5
- Il miele guarisce le ustioni

- Fare sport fa bene ma solo a chi dorme abbastanza

- Chi non ama la verdura può berla in succo
Pag. 6
- L'angolo della poesia
Pag. 7
- Ricette del Mese
Pag. 8
- Curiosità in breve
Pag. 9
- Un uovo al giorno in gravidanza aiuta a proteggere le figlie

- Vino bianco e pesce fanno bene al cuore

- Le donne riescono a gustare meglio i sapori
Pag. 10
- Il broccolo italiano allunga la vita

- Mangiare e bere per dimenticare
Pag. 11
- Pediatria: troppa tv da bambini?

- Italia prima su controllo dei cibi
Pag. 12
- Protesi rimovibili in nylon

- Gravidanza a rischio per mamme extralarge
Pag. 13
- Banditismo Sociale (parte 4)

- Promogest
Pag. 14
- Eventi

- Pillole di Saggezza

Solo benessere, con la carota senza "bastone"

di Domenico Sacca

Uno degli ortaggi più diffusi in Europa, Asia e Nord Africa è la **carota** (*Daucus Carota L.*), appartenente alla famiglia delle Umbelliferae, il suo nome deriva dal greco "karoton". La credenza popolare, vuole che la "carota" faccia bene alla vista e non tanto recenti ricerche scientifiche hanno confermato, che tale voce di popolo è proprio veritiera.

La ragione è da ricercare, tra l'altro, nella ricchezza nelle carote e del resto di tutti i frutti e le verdure di colore giallo-arancione di "**betacarotene**", che è la sostanza dalla quale il nostro organismo forma poi la **vitamina "A"**, di importanza fondamentale per la salute e la funzionalità degli occhi.

Conosciamo meglio questo ortaggio, con poche calorie e un indice di sazietà abbastanza elevato, il che lo rende un alimento ideale da assumere come spuntino o come contorno crudo o cotto, anzi la cottura lo rende più digeribile e aumenta la disponibilità dei nutrienti in esse contenuto.

Le carote di serra sono disponibili tutto l'anno, quelle di campo in estate.

Se acquistate carote sfuse, con le foglie ancora attaccate, potete capire se sono fresche dall'aspetto delle foglie, che devono essere di un "verde acceso" e turgide.

Evitate di acquistare carote troppo tinte di verde, di colore pallido, con zone scure soprattutto sull'estremità superiore.

Il miglior metodo per conservare a lungo la freschezza delle carote è tenerle a "bassa temperatura" e il confezionamento in "pacchetti sigillati": se conservate a temperatura ambiente le carote si deteriorano rapidamente, perdono croccantezza e diventano amare.

Le carote di quotidiano consumo, andrebbero conservate in frigorifero, in contenitori non sigillati, lontano da alimenti che producono "etilene" come mele e pere.

Se le acquistate con le foglie, deteriorandosi, contribuiranno a deteriorare le carote stesse.

Oltre alla nota vitamina "A", dobbiamo

ricordare le vitamine "B, C, PP, ed E", nonché i sali minerali e gli amidi ed è per questo motivo il suo consumo favorisce un aumento delle difese dell'organismo contro le malattie infettive.

Ma la carota è preziosa anche perché:

- facilita la secrezione latte nella puerpera
- stimola il flusso mestruale se scarso;
- stimola la produzione di succhi gastrici e aiuta la digestione;

- tonifica il fegato e ne rigenera le cellule, oltre all'azione disintossicante grazie alla sua abilità di stimolare la produzione di urine e l'eliminazione di tossine e scorie proprio attraverso l'urina, tonificando così anche i reni.

- Purifica il sangue, aiutando ad innalzare il livello di emoglobina

- In dermatologia, rivitalizza e tonifica la pelle.

La polpa si utilizza per curare dermatiti, eczema, sfoghi cutanei, rughe e sana piaghe, scottature, foruncoli, dermatosi, e screpolature della pelle.

In cucina, oltre ad essere consumata allo stato naturale, la carota può essere utilizzata per pre-

parare succhi, puree, minestre, contorni, zuppe, dolci e sfornati.

Non sottovalutare che una alimentazione ricca di grassi, il lavoro davanti al computer o alla luce artificiale, l'inquinamento, il fumo di sigarette, molto tempo davanti al televisore ed altri fattori, contribuiscono a provocare un aumentato bisogno di vitamina "A" e "betacarotene".

Per cui il consumo di carote, è raccomandato da medici ed alimentaristi, ma quello che è importante per chi consuma questo prezioso ortaggio, è che praticamente non ha controindicazioni, escludendo i diabetici, che non dovranno farne esagerato consumo, visto la presenza anche se molto piccola, di zuccheri (su 100 gr. - 7,6 gr.).

Tutto quanto sopradetto, non solo per esaltare le tante caratteristiche di questo importante alimento, ma per ricordare quanto sia a portata di mano il benessere, se solo si conoscessero i benefici che possono dare tanti ortaggi e frutti, che certe volte guardiamo con indifferenza, passando davanti ad un loro banco di vendita.



Contro l'ansia da crisi, ecco l'orto fai-da-te

di D.S.



È divertente, sano e fa risparmiare. Quattro italiani su dieci coltivatori diretti in casa propria

Quasi quattro italiani su dieci (per la precisione, il 37%) dedicano parte del tempo libero al giardinaggio e alla cura dell'orto dove raccogliere frutta, ortaggi o piante aromatiche da portare in tavola, come misura antistress, per passione, per gratificazione personale o anche solo per risparmiare. È quanto emerge da un'analisi della Coldiretti sulla base dei dati Istat sulle attività del tempo libero pubblicati nel 2008 che fotografano un crescente interesse per la cura del verde.

Piace anche ai giovani

Secondo l'associazione che riunisce i coltivatori diretti del nostro Paese, si tratta di un hobby che coinvolge allo stesso modo maschi e femmine e che piace ai giovani: è praticato infatti da più di uno su quattro tra coloro con età compresa tra i 25 e i 34 anni, anche se l'interesse aumenta con l'età e raggiunge quasi la metà degli over 65.

Il fenomeno è molto diffuso al nord: in Veneto, Valle d'Aosta e Friuli Venezia Giulia riguarda infatti più del 50% della popolazione (nel Mezzogiorno i valori sono invece inferiori al 25%).

Ritorno al passato

La ricerca di un legame più diretto con la natura, ma anche la volontà di garantire la qualità e la sicurezza del cibo che si porta in tavola ogni giorno sono i principali motivi che sostengono una tendenza che rappresenta in qualche modo un ritorno al passato. Una opportunità disponibile non solo per chi dispone di spazi all'aria aperta ma - precisa la **Coldiretti** - anche di semplici terrazzi grazie all'offerta di piante di varietà adatte alla coltivazione in vaso. Non solo dunque piante, fiori, basilico, rosmarino e mentuccia, ma anche pomodori, zucchine e lattuga. Le novità offerte sul mercato per preparare l'orto in terrazzo sono molte e non c'è che da scegliere tra peperoni, cetrioli, melanzane, peperoncini piccanti dalle mille forme, rotondi, a cono, a campana, pomodori con i frutti piccoli e dolci, fagiolini e ogni tipo di ortaggio capace di crescere in vaso.

Si tratta in alcuni casi di varietà nane ottenute naturalmente attraverso incroci, mentre altre volte si tratta di normali prodotti dell'orto che si adattano a crescere anche in spazi ridotti come i vasi.

Palermo-Messina, derby del merluzzo

di A. D.

Nel capoluogo domina il baccalà, nella città dello Stretto lo stoccafisso. Le differenze? Le tecniche di essiccazione e le modalità di preparazione

L'antica rivalità tra le città siciliane passa anche attraverso un pesce. Sotto sale ad ovest, essiccato ad est. Femmina ad occidente, maschio ad oriente. Con l'uva passa a Palermo, 'a ghiotta a Messina. L'arrivo di "baccalà e piscistoccu", ovvero baccalà e stoccafisso, sulle coste siciliane è datato intorno alla metà del XVIII secolo. "Per puro caso, come porti di scarico di questa merce proveniente dal nord Europa, vennero scelti Palermo per il baccalà e Messina per il pesce stocco - racconta lo storico **Gaetano Basile** -. Eppure, da allora, sui banchi dei pescivendoli e sulle tavole imbandite di entrambe le città si trovano solo baccalà nel capoluogo e piscistoccu nella città dello Stretto". È stato il caso, dunque, a collocare geograficamente il baccalà ad ovest e il pesce stocco ad est della Sicilia. È stato il caso a stabilire che l'antica lotta delle città siciliane per la supremazia di oriente o occidente passasse per il baccalà a Palermo e lo stoccafisso a Messina. Entrambi, in realtà, derivano dalla stessa materia prima, il merluzzo che, nel caso del baccalà è conservato sotto sale e, in seguito, essiccato naturalmente o artificialmente. La parola deriva dallo spagnolo **Bacalao**. In Portogallo oltre ai prodotti importati, il "Bacalão" è un merluzzo di dimensioni ridotte, pescato sul posto e fatto essiccare al vento. Lo stoccafisso è, invece, il merluzzo lasciato ad essiccare all'aria fredda dopo essere stato pescato. Un'essiccazione che lo rende duro come un bastone di legno, da qui il nome: stock, legno e fish, pesce. Differenti anche le modalità di preparazione. Per dissalare il baccalà, è necessario asportare il più possibile il sale rimasto in superficie, quindi lasciarlo a bagno in acqua possibilmente corrente per almeno 24 ore, ma spesso però ne servono anche 48. Lo stoccafisso deve essere immerso in acqua da cambiare spesso per almeno 5 o 6 giorni, a seconda delle dimensioni. Per quelli piccoli bastano anche 3 giorni. Sia il baccalà che lo stoccafisso sono dei pesci ricchi di proteine e sali minerali. Il baccalà, per esempio, è indicato nelle diete ipocaloriche se consumato al naturale, ha pochi grassi e quelli che ha sono anche molto utili. Si tratta dei famosi **Omega 3**, che contribuiscono ad abbassare il tasso del colesterolo nel sangue. Anche lo stoccafisso è ricco di proteine. Il processo di essiccazione ha come conseguenza una alta concentrazione di sostanze secche nel pesce e costituisce una ricca fonte di proteine, vitamina B, ferro e calcio. Anche nello stoccafisso è alta la presenza degli Omega 3.



Pesticidi, ecco la lista nera

di Agostino D'Arrigo



L'Ue stringe la morsa sui pesticidi, mettendo al bando le 22 sostanze ritenute più pericolose per la salute e per l'ambiente.

Dopo tre anni di trattative, il 13 gennaio il Parlamento Europeo ha finalmente trovato un accordo per il cosiddetto "**pacchetto pesticidi**".

Le norme più importanti riguardano il nuovo sistema di autorizzazione delle sostanze attive: quelle altamente tossiche - in particolare quelle cancerogene, mutagene e che danneggiano i sistemi riproduttivi - non potranno più essere autorizzate.

Questo, però, non vuol dire che quelle attualmente commercializzate verranno immediatamente ritirate.

Primo perché i provvedimenti entreranno in vigore a due anni dalla pubblicazione sulla gazzetta europea, quindi nel 2011; secondo perché la licenza dei pesticidi in commercio vale dieci anni: questo significa che un prodotto approvato nel 2003 potrà essere venduto fino al 2013, anche se si trova nella lista nera.

Un colpo al cerchio e uno alla botte: la direzione intrapresa dall'Ue è comunque quella auspicata dalla **Pesticide Action Network Europe** (Pan Europe, organizzazione che riunisce le associazioni ambientaliste).

Le nuove norme, infatti, promuovono metodi non chimici di controllo delle colture, vietano l'uso dei fitosanitari nei pressi di parchi, aree urbane e riserve naturali, e il ricorso agli erogatori aerei per i campi di cereali (a meno di specifiche autorizzazioni).

Le sostanze altamente persistenti e bioaccumulabili (mPmB) sono bandite, e i pesticidi ritenuti pericolosi per le api potranno essere vietati, come già accade in Italia. Sono previste inoltre, zone cuscinetto e l'adozione di misure atte a tutelare le fonti di approvvigionamento di acqua potabile.

Buone notizie anche sul fronte della sperimentazione animale: laddove i dati siano già a disposizione o esistano metodologie alternative, le domande di autorizzazione non dovranno essere accompagnate dai risultati di nuovi test.

Veniamo alle critiche. Primo: da un elenco iniziale di 400, l'accordo è stato raggiunto solo per una ventina di sostanze. "La neurotossicità andava inclusa tra i criteri di esclusione, soprattutto considerando l'evidenza scientifica sugli effetti che tali sostanze possono avere sullo sviluppo del cervello nel periodo pre-natale e nell'infanzia, e la loro correlazione con malattie come il Parkinson", dice il vicedirettrice dell'**Health and Environment Alliance (Heal)**, organizzazione internazionale che riunisce circa sessanta network ambientalisti europei.

"Per esempio, avremmo voluto vedere ritirato dal mercato il Chlorpyrifos (presente negli insetticidi Lorsban e Dursban): si sospetta infatti che l'esposizione a questa sostanza durante la gravidanza possa provocare ritardi nello sviluppo cerebrale dei neonati".

Per il momento, invece, questa e altre sostanze saranno incluse, insieme a quelle immunotossiche, solo tra le 'candidate alla sostituzione', cioè quelle per cui gli stati membri sono tenuti a valutare prodotti alternativi disponibili sul mercato.

La seconda critica riguarda invece la cosiddetta "armonizzazione" degli stati membri che, da settembre, permette agli agricoltori di aumentare le dosi di pesticidi.

L'Ue ha infatti deciso di uniformare tutti gli stati e tarare il limite dei residui massimi per frutta e verdura su quelli dello stato più permissivo. Conseguenze? Su 124 campioni analizzati lo scorso ottobre in cinque paesi europei da **Pesticide Action Network** (e da **Legambiente** in Italia), tre sono risultati fuori legge per la direttiva attuale, ma sarebbero stati 37 prima dell'armonizzazione dei limiti.

E il problema non sta solo nella dose massima consentita per il singolo pesticida, quanto piuttosto nell'azione congiunta di più principi attivi.

In Italia - dove l'indagine è stata effettuata su 24 campioni venduti dalle catene *Coop*, *Esselunga*, *Metro*, *Lidl* e *Carrefour* in sette regioni (Lombardia, Veneto, Liguria, Emilia Romagna, Toscana, Lazio, Campania) - sono stati trovati 31 principi attivi diversi, con una media di oltre 6 per ogni campione.

"Questo, a nostro avviso, è l'aspetto più preoccupante", commenta il responsabile Agricoltura di **Legambiente**: "Nessuno sa cosa provochi l'insieme dei diversi pesticidi, eppure l'Ue non si esprime su questo argomento." Nessuno dei 24 campioni, per onor di cronaca, si è meritato l'etichetta di "consigliabile".

Ultima critica, e non per importanza: "Delle sostanze incluse nella lista, molte sono già state abbandonate nella pratica comune", cosa per la quale si sarebbe potuto fare uno sforzo in più per la tutela dei consumatori.

Invece l'ago della bilancia continua a pendere dalla parte delle organizzazioni agricole come *Agropharma* e *Copa*.

La direzione è quella giusta, vero.

Ma ci si muove a piccoli passi.

Export, record per il vino italiano

di D.S.



"Il 2008 si è chiuso con le esportazioni di vino italiano nel mondo che hanno raggiunto per la prima volta, secondo dati **Istat**, un valore di circa 3,5 miliardi di euro grazie soprattutto alla domanda di Stati Uniti e Germania che sono i principali acquirenti, anche se la distribuzione del vino *made in Italy* è in crescita soprattutto nei nuovi Paesi emergenti".

È quanto stima la **Coldiretti** nel sottolineare che nello stesso anno l'Italia ha conquistato il primato mondiale nella produzione di vino con il sorpasso nei confronti dei tradizionali concorrenti francesi.

"Dopo molti anni la conclusione della vendemmia, con un raccolto nazionale di circa 45 milioni di ettolitri (+5 per cento), ha sancito lo storico sorpasso quantitativo dell'Italia sulla Francia dove la raccolta dell'uva si annuncia inferiore del 5 per cento per un quantitativo di 44 milioni di ettolitri.

Un risultato che è il frutto anche di una crescita qualitativa con circa il 60 per cento dei raccolti destinati alla produzione di vini Docg, Doc e Igt. Sono 477 i vini a deno-

minazione di origine controllata (Doc), controllata e garantita (Docg) e a indicazione geografica tipica (316 vini Doc, 41 Docg e 120 Igt)".

Ristoranti, deluso un italiano su cinque

di D. S.

Un cittadino su cinque è deluso dai ristoranti italiani. Lo dice il **Codacons**, che dopo aver analizzato le segnalazioni ricevute dagli utenti di tutta la penisola, ha stilato una classifica dei principali difetti dei ristoranti.

Dai dati, "emerge che circa 1 cittadino su 5, quando va a mangiare fuori, rimane deluso dalla ristorazione nostrana e si dice insoddisfatto del servizio, del rapporto qualità-prezzo o delle pietanze consumate".

"Nel dettaglio - spiega l'associazione dei consumatori - tra le principali lamentele degli italiani troviamo al 45% il rapporto qualità-prezzo, al 25 % la qualità del servizio, al 18% quella delle pietanze, all'8% le 'fregature varie' e al 4% le 'altre', come scarsa igiene e assenza di parcheggi".



NAS sequestrano 1000 tonnellate di merce avariata

di D. S.



Mille tonnellate di alimenti avariati o in cattivo stato di conservazione sono state sequestrate dai NAS nel corso di una operazione denominata "**Setaccio**" condotta nel mese scorso.

I carabinieri hanno sequestrato di cibi per un valore di 8 milioni di euro attraverso 717 ispezioni in depositi di alimenti che hanno portato al riscontro di 499 infrazioni di cui 61 a carattere penale e 438 a carattere amministrativo; 315 persone sono state segnalate alle competenti autorità giudiziarie, sanitarie e amministrative; e sono state sequestrate 1.200.000 confezioni, pari a 998 tonnellate di merci; 36 depositi di alimenti sono stati sequestrati o chiusi .

"Il nostro Paese è conosciuto nel mondo per la qualità e la sicurezza delle sue produzioni", ha detto il sottosegretario alla salute, assicurando "tolleranza zero, soprattutto in questo contesto economico così difficile, per coloro che mettono a rischio la salute dei cittadini".

Il miele guarisce le ustioni

di A. D.



Il miele può aiutare a fare guarire più in fretta le piccole ustioni. Lo rileva una ricerca condotta dagli scienziati neozelandesi dell'**Università di Auckland** e pubblicata sulla rivista medica **Cochrane Library**.

Gli esperti hanno studiato le proprietà cicatrizzanti del miele su un gruppo di oltre 2500 pazienti con ferite di vario tipo: tagli, abrasioni, ulcere, ustioni.

Dopo averli divisi in due gruppi, hanno curato i primi con i sistemi normalmente in uso negli ospedali, mentre i secondi applicando miele sopra le ferite.

Confrontando poi i risultati, i ricercatori Neozelandesi hanno scoperto che le ustioni trattate con il miele erano guarite più rapidamente, impiegando un tempo inferiore del 30% rispetto a quello che serve con le cure tradizionali. Nessuna differenza, invece, per gli altri tipi di lesione.

Fare sport fa bene ma solo a chi dorme abbastanza

di A. D.

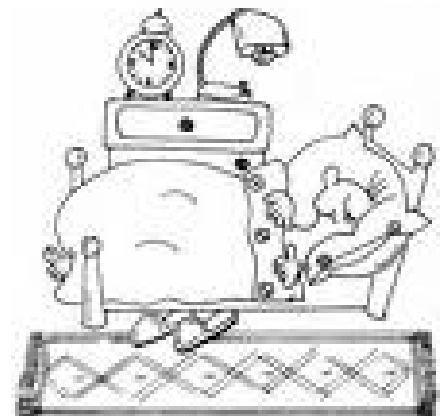
Le donne che fanno regolarmente esercizio fisico rischiano meno delle altre di ammalarsi di tumore: ma per non vanificare questi benefici effetti dell'attività sportiva è necessario anche dormire ogni notte per più di sette ore.

Lo rivela una ricerca condotta dagli scienziati statunitensi del **National Cancer Institute di Washington** e presentata al congresso annuale dell'**Associazione americana per la ricerca su cancro**.

Gli esperti hanno esaminato la salute e le abitudini quotidiane di un gruppo di quasi seimila donne per un periodo di dieci anni e hanno scoperto che quante, facendo abitualmente sport, riposavano per almeno sette ore rischiavano meno delle altre di ammalarsi di cancro al seno e all'intestino.

Quelle che, invece, dormivano meno di sette ore per notte non ricavano alcun vantaggio dall'attività fisica.

Secondo i ricercatori, accade perché lo sport modifica positivamente gli equilibri ormonali, ma la mancanza di sonno annulla queste modifiche.



Chi non ama la verdura può berla in succo

di A. D.



Chi fa fatica a mangiare la verdura, indispensabile per le preziose sostanze che contiene, ha ora una alternativa: i succhi. Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti dell'**Università della California**, negli Stati Uniti, e presentata al recente convegno della **American Dietetic Association**, a Chicago.

Gli studiosi hanno proposto ad un gruppo di novanta persona di seguire una dieta equilibrata, che comprendeva cinque porzioni di verdura al giorno: alla metà di essi, però hanno concesso di sostituire, se volevano, ogni porzione con un bicchiere di succo di verdura, scegliendo tra i prodotti in commercio.

Dopo sei settimane i ricercatori hanno scoperto che quanti avevano iniziato a bere i succhi raggiungevano molto più spesso degli altri la quantità giornaliera consigliata di verdure: se normalmente solo il 20% delle persone mangia ogni giorno cinque

porzioni di verdura, bevendo i succhi oltre la metà dei paziente riusciva invece ad arrivare alla quota ideale

IL TERREMOTO DI MESSINA

Sono passati cento anni dal terremoto di Messina
e ha distrutto case, palazzi e tutta la cittadina
Tutto il mondo è venuto in aiuto di questa città
ma le cose sono rimaste come cento anni fa.

Si parlava già allora di possibili ricostruzioni
ma dopo cento anni ci sono ancora discussioni
I politici si tramandano da padre in figlio la volontà
di ricostruire in maniera seria e onesta questa città

Le baracche resistono ancora e non vanno demolite
perché debbono essere da tutti immortalate
diventando souvenir di ricordi culturali assai ricercati
nei giornali si parla di baracche che debbono essere sistemate

I soldi già sono stati stanziati fottuti e consumati
La popolazione cresce e aumentano i baraccati
Un altro terremoto sarebbe una ricchezza per i politicanti
per avere stanziati soldi e dividerli tra tutti quanti

A momenti arriviamo sulla luna
Andiamo cercando la fortuna
di trovare politici onesti a Messina
e ricostruire veramente questa cittadina

La cosa bella che dobbiamo augurare tutti quanti
è che non venga un altro terremoto devastante
perché sicuramente lascerebbe in piedi i benestanti
e sommergerebbe i poveri e tutti i baraccanti

Pippo Castorina



Spaghetti con tonno



Ingredienti per 4 persone

250gr. di spaghetti
100gr. di tonno in scatola all'olio di oliva
olive verdi e nere
prezzemolo
500gr. di pomodorini
1 spicchio d'aglio
1 peperoncino
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

Lavate i pomodorini e tagliateli a metà. Lavate e tritate il prezzemolo. Aprite la scatola di tonno, sgocciolatelo e rosolatelo per due minuti in una padella con l'aglio e l'olio, quindi unite i pomodorini, le olive e il peperoncino, saltate, coprite con il coperchio e continuate la cottura per dieci minuti. Cuocete gli spaghetti in acqua salata bollente; quando sono cotti al dente, scolateli e conditeli con il sugo di tonno.

Prima di servire, spolverate la preparazione con il prezzemolo e il pepe e versate in filo d'olio extra vergine di oliva.

O

Polpette di carne al sugo

Ingredienti per 4 persone

200gr. di carne trita di vitello
200gr. di carne trita di maiale
40gr. di pane raffermo
2 uova
40gr. di latte
20gr. di prezzemolo
1 spicchio d'aglio
30gr. di parmigiano grattugiato
400gr. di pomodoro passato
50gr. di farina
1 scalogno
olio extravergine di oliva
sale e pepe



Preparazione

Mettete il pane con il latte in una ciotola e lasciatelo ammorbidire. Lavate e tritate il prezzemolo con l'aglio. Unite al pane ammorbidito le carni trite, le uova sgusciate, il parmigiano e il prezzemolo con l'aglio, salate, pepate e amalgamate.

Con le mani umide confezionate le polpette, passatele nella farina, friggetele nell'olio, scolatele, asciugatele sulla carta assorbente e tenete da parte. Tritate lo scalogno, appassitelo con un po' di olio in una casseruola, aggiungete il pomodoro passato, salate e cuocete per dieci minuti.

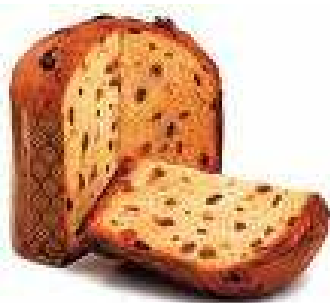
Immergete le polpette nel sugo di pomodoro e continuate la cottura per altri dieci minuti.

Diete super controllate

L'ultima moda a Beverly Hills è il “**personal diet coach**”, una specie di dietologo personale che ti segue dovunque, dal supermercato a casa, nelle tournées, controlla quello che comperi, ti insegna a leggere e capire le indicazioni caloriche e dietetiche sulle etichette, ti organizza il frigo in modo che non manchi nulla di quello che puoi mangiare ed elimina invece tutto ciò che potrebbe essere fonte di tentazione, infine ti imposta la dieta. Costo di un “diet coach”, 600 dollari l'ora.



Il panettone



Da una ricerca è emerso che il panettone, tipico dolce natalizio, resta, per quanto riguarda la produzione, di esclusivo appannaggio di Milano, non lo è per il consumo: solo l'88% degli abitanti del capoluogo lombardo lo acquista per Natale, mentre viene portato in tavola dal 90% dei napoletani (i quali pur non trascurano i tipici dolci natalizi partenopei).

L'Italia e lo squalo

L'Italia è il quarto importatore di carne di squalo del mondo. Forse per rimorso, si è messa a capo di un progetto per evitare l'estinzione di questi pesci, temuti ma indispensabili per l'equilibrio biologico.



I sette nani



I nomi originali dei sette nani disneyani, i nostri Dotto, Brontolo, Pisolo, Mammolo, Gongolo, Eolo, Cucciolo, sono rispettivamente: Doc (dottore), Grumpy (scorbutico), Sleepy (sonnolento), Bashful (timido), Happy (felice), Sneezy (da sneeze, starnuto), Dopey (addormentato).

Un po' di sollievo per i ghiacciai



Via de Bugalo, 20
98122 Messina (Italy)
Tel: +39 090 2004011
Fax: 1786014522
E-mail: info@tempostretto.it
Sito web: www.tempostretto.it

Un elemento decisivo per la salute dei ghiacciai sono state le nevicate autunnali del 2008, “poiché” spiega Giulio Betti di “3Bmeteo.com”, “verranno a costituire lo zoccolo duro necessario per affrontare l'estate. Negli ultimi 3 mesi le Alpi hanno visto nevicate che non si registravano dagli anni '50, un fatto che permetterà alle masse glaciali di presentarsi preparate al trimestre caldo”. Se primavera ed estate non saranno troppo calde, a fine settembre potremmo osservare, per la prima volta in 40 anni, un avanzamento dei ghiacciai alpini.

Un uovo al giorno in gravidanza aiuta a proteggere le figlie



Le figlie delle donne che, in gravidanza, hanno mangiato un uovo al giorno, dopo essere diventate adulte sono meno soggette al rischio di ammalarsi di tumore alla mammella.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti dell'**Università di Boston**, negli Stati Uniti, e pubblicata dalla rivista di biologia **Faseb Journal**.

I ricercatori hanno studiato in laboratorio su un gruppo di topolini femmina gli effetti di diversi tipi di alimentazioni durante la gravidanza: in particolare, volevano capire l'importanza della colina, una sostanza contenuta soprattutto nelle uova, ma anche nel caffè, nel latte scremato e nel fegato. Per questo hanno diviso in tre gruppi i topolini femmina e hanno somministrato loro una alimentazione senza colina, una con normale quantità di colina e una con molta colina.

Quindi, dopo il parto, hanno studiato la salute dei figli dei topolini femmina e hanno scoperto che le figlie delle mamme del terzo gruppo, quelle cioè che avevano seguito una alimentazione basata su un alto contenuto di colina, si ammalavano molto meno di tumore alla mammella rispetto alle figlie degli altri gruppi.

Vino bianco e pesce fanno bene al cuore

La bevanda ideale per accompagnare un piatto di pesce ricco di acidi grassi omega-3, come il salmone, il tonno, le sardine e lo sgombrò, è il vino bianco. Infatti il vino fa aumentare la quantità degli omega-3 presenti nel sangue, sostanze che hanno la proprietà di abbassare il colesterolo: e così questo pasto, già salutare, fa ancora meglio al cuore e alla circolazione.

Lo rivela una indagine condotta dagli esperti italiani dell'**Università cattolica di Campobasso** e pubblicata sulla rivista di alimentazione **American Journal of Clinical Nutrition**.

I ricercatori molisani hanno esaminato un gruppo di oltre milleseicento pazienti provenienti da tre diversi Paesi d'Europa: Italia, Gran Bretagna e Belgio. Di loro, gli esperti hanno dapprima studiato le abitudini alimentari, con particolare attenzione per le bevande che sceglievano per accompagnare i pasti; poi hanno analizzato il sangue di ciascuno.

In ogni Paese, sottolineano gli studiosi, con il pesce si consuma insieme una bevanda alcolica: in Belgio e in Gran Bretagna è la birra, in Italia il vino rosso.

Così gli scienziati hanno scoperto che, fra i tre gruppi di pazienti, ad avere nel sangue la maggior quantità di benefici acidi grassi omega-3 era quello italiano, che beveva abitualmente vino.

La bevanda ha questa proprietà, spiega lo studio, perché contiene un ingrediente che alla birra manca: i polifenoli, sostanze che hanno la capacità di proteggere le cellule dai danni causati dall'invecchiamento e, evidentemente, anche quella di "concentrare" gli omega-3 nel sangue.



Le donne riescono a gustare meglio i sapori



Le donne riescono a distinguere meglio i sapori dei cibi e delle bevande rispetto agli uomini.

Lo rivela uno studio condotto dai ricercatori danesi dell'**Università di Copenhagen** e pubblicata sulla rivista di ricerca medica **Medical News Today**. Gli scienziati danesi hanno esaminato il senso del gusto di un gruppo di quasi novemila studenti inviando a ciascuno di loro una scatola contenente una serie di campioni da assaggiare e una scheda da compilare per riferire le proprie impressioni.

Studiando i dati raccolti, gli esperti hanno così scoperto che gli uomini, in media, hanno bisogno di sapori del 20% più intensi per descrivere il sapore

di un alimento.

E poiché, sottolineano i ricercatori, la lingua è perfettamente uguale nei due sessi, questo significa che le donne sono più "attente" nell'interpretare le sensazioni che provengono dalla bocca.

Inoltre uomini e donne hanno anche precise e differenti preferenze a tavola: mentre i primi amano i sapori forti, le donne preferiscono i cibi più delicati.

Il broccolo italiano allunga la vita

di D. S.



Il broccolo italiano batte il cavolfiore inglese per sapore e qualità? Provare per credere. È l'invito che il ministro delle Politiche agricole italiane, lancia ai cittadini britannici in risposta alla nuova battaglia 'protezionista', questa volta in chiave agroalimentare, in merito all'allarme lanciato oggi dal *'Times'* sul calo della produzione di cavolfiori del 35% nell'ultimo decennio in Gran

Bretagna a favore dei broccoli italiani.

"Sappiamo per esperienza che il cavolfiore britannico può esser buono, entrando nel merito, consiglierei a tutti i cittadini britannici di assaggiare i nostri broccoli e di verificarne il sapore e le qualità. Broccolo, olio extra vergine di oliva e pasta italiana: si sta in forma, si dimagrisce e si vive meglio". Per quanto riguarda la difesa dell'agricoltura europea il grido d'allarme lanciato dagli inglesi è l'ulteriore conferma che occorre lavorare sul serio per difendere la qualità. Qualità e quantità sono un binomio inscindibile che tutela il reddito dell'impresa agricola".

"Noi siamo molto contenti se ciascun Paese difende le proprie identità - spiega il ministro - perché questo significa che i popoli rimangono in qualche modo fedeli alla propria storia. In secondo luogo perché questo ci consente un vantaggio competitivo sul resto del mondo, l'Italia infatti con i suoi 4.500 prodotti locali e' senza ombra del minimo dubbio la più importante potenza mondiale nell'agroalimentare".

Sulla questione interviene anche il presidente della commissione Agricoltura della Camera dei deputati, che sottolinea: "Sarebbe troppo facile per noi chiedere ai cittadini europei di non acquistare Aquascutum o Burberry.

Cadremmo in un errore protezionistico che non misura qualità e competitività. I broccoli italiani sconfiggono pesantemente i cavolfiori inglesi perché sono migliori nel gusto e certificati dalla filiera di qualità dell'ortofrutta italiana".

"Accanto ai broccoli imparino i sudditi della Corona a

gustare la mozzarella di bufala dop, il parmigiano reggiano e i prosciutti italiani. Ne guadagnerà la salute dietetica e il palato. Nel mondo i prodotti dell'agroalimentare italiano sanno essere apprezzati per qualità e tracciabilità. Tutto il resto è stantio protezionismo che offende i consumatori".

Per il presidente della **Cia - Confederazione italiana agricoltori**, "gli inglesi stanno apprezzando un ortaggio tipicamente mediterraneo più saporito rispetto al cavolfiore e ci fa piacere che apprezzino un prodotto italiano e non solo la cucina made in italy". Quanto a preoccupazioni dal sapore 'protezionista' Politi risponde che "l'Inghilterra ha sicuramente la possibilità di riconvertire la produzione, impedendo il consumo dei broccoli certo non risolvono i loro problemi". E aggiunge: "Facessero altre produzioni, ad esempio si dedicassero a una zootecnia più estensiva, più in campagna e meno nelle stalle".

"Non è con il protezionismo che si difendono le proprie produzioni ma con la qualità e la competitività delle tecniche produttive. Il mercato è questo", afferma il responsabile economico della **Confagricoltura**. "Noi compensiamo i maggiori costi con la qualità e ci distinguiamo per la nostra capacità di produzione migliore, non va dimenticato che il broccolo è un frutto della terra. D'altra parte il motivo del successo del broccolo è legato alla tecnica culturale manuale: noi raccogliamo anche le escrescenze più tenere". "In particolare il broccolo pugliese, che è maggiormente esportato, è più consistente, è più tenero allo stesso tempo, perché ha meno fibra e più vitamine".

Ma non è solo il broccolo italiano a sostituire il cavolfiore inglese poiché nel 2008 è aumentato del 10% il valore delle esportazioni di vino **Made in Italy** nel Regno Unito dove è crollato il consumo di birra al livello più basso degli ultimi dieci anni, secondo i dati della **British Beer and Pub Association**. E' quanto emerge da una analisi della Coldiretti che evidenzia la crescente passione degli inglesi per la cucina italiana, sulla base dei dati Istat relativi ai primi dieci mesi del 2008. "Se nei ristoranti ed in cucina secondo il *'Times'* il broccolo sta sostituendo il cavolfiore, nei pub il vino - sostiene la Coldiretti - sta togliendo progressivamente spazio alla birra inglese nonostante le proteste contro la presenza di lavoratori italiani".

Mangiare e bere per dimenticare: Cibo sostitutivo affetto?

di A. D.



Il cibo della mamma o della nonna è sempre il più buono.

Il sapore, l'atmosfera della cucina dove si è cresciuti, i profumi dei piatti dell'infanzia e dell'adolescenza sembrano non abbandonarci mai, accompagnandoci per tutta la vita.

Non si tratta di un semplice luogo comune, ma a confermarlo sono ben 7 esperti su dieci (74%), secondo i quali il cibo

rappresenta una vera e propria "macchina del tempo".

Fin qui tutto bene, ed è quanto emerge da uno studio promosso dal **Mauri Lab osservatorio/laboratorio internazionale**, creato dall'omonima azienda italiana di formaggi, attraverso 90 interviste a psicologi, psicopedagogisti, aromaterapeuti, antropologi alimentari, esperti di nutrizione e la realizzazione di 5 focus group (a cui hanno preso parte 100 donne e uomini di età compresa tra i 18 e i 55 anni di età), sull'evocazione e i ricordi provocati in loro da determinati piatti.

Per un esperto su due (53%) ogni pietanza può corrispondere ad un legame affettivo, così come rappresenta, per il 59%, un'esperienza che accompagna per tutta la vita.

Senza considerare il fatto, dice il 63%, che il cibo ha il potere di riportare alla mente la terra d'origine o un periodo della propria vita.

Un effetto ancora più forte se non ci si limita a mangiarlo, ma lo si prepara anche: ai fornelli il legame inconscio con un ricordo del passato diventa ancora più forte (64%). Preparare alcuni piatti quindi può risultare un'esperienza terapeutica, in quanto attraverso alcuni sapori o profumi si può integrare o far rivivere quei legami affettivi utili per combattere la solitudine così come l'ansia e lo stress.

Al punto che oggi, parafrasando il titolo di un film di **Fellini**, gli esperti iniziano a parlare di **Amarfood (Amarcord + Food)**, ovvero la possibilità di affrontare "i mali della vita moderna", attraverso l'emozione generata dalla preparazione o dall'assaggio di alcuni piatti o ingredienti.

Insomma, siamo molto vitini al mangiarlo e bere per dimenticare o per effettuare dei transfert psicologici che consentono di agganciare momenti felici per non affrontare la difficile quotidianità? Certamente il rapporto non voleva arrivare a tanto, ma il dubbio rimane!

Pediatria: troppa tv da bambini? Fan dei fast-food da grandi

di D. S.



C'è un filo sottile che collega l'eccessivo utilizzo della televisione da bambini e le tendenze alimentari da giovani adulti.

In particolare, abusare del piccolo schermo quando si è molto piccoli espone al rischio di diventare, una volta maggiorenti, dei patiti del fast-food.

Lo sostengono i ricercatori dell'**università del Minnesota (Usa)**, che riportano sul '**Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**' i risultati del loro studio.

Gli esperti hanno seguito 2.000 bambini e ragazzini, rilevando un interessante e preoccupante collegamento fra le ore passate davanti alla tv e la dieta che si adotta quando si raggiunge la maggiore età.

Daheia Barr-Anderson, principale autrice della ricerca, sottolinea che "si tratta del primo studio che esamina questa associazione nel periodo di transizione fra l'adolescenza e l'età adulta.

E ne è emerso che i giovani adulti che passano dalle supe-

riori all'università sono più esposti al rischio di adottare un'alimentazione sbagliata se hanno passato ore e ore della loro infanzia guardando programmi televisivi e cartoni animati".

Anche il periodo che corrisponde con il passaggio dalle medie alle superiori appare 'critico', ma mai quanto quello che vede i ragazzi affacciarsi alla vita da adulti, quando varcano le soglie dell'università.

Dalle osservazioni degli studiosi è emerso che i ragazzi delle superiori che hanno guardato oltre cinque ore di televisione al giorno durante l'età infantile assumono molta meno frutta, verdura e cibi ricchi di calcio, preferendo invece alimenti fritti, dolci e prodotti ricchi di grassi trans.

Secondo la studiosa, "sono cibi che vengono pubblicizzati in larga misura attraverso la tv, mentre gli alimenti sani non appaiono mai negli spot.

Anche se spesso i ragazzi sanno che si tratta di prodotti che fanno male alla salute, scelgono di ignorarlo e di non prevenirne le conseguenze, perché i testimonial delle pubblicità che vengono ripresi mentre mangiano questi cibi non sono certo in sovrappeso oppure obesi.

Eppure bisogna prendere provvedimenti sia sulla quantità di tv da vedere ogni giorno, sia sul contenuto degli spot, perché il potenziale impatto negativo delle campagne promozionali sulla qualità della dieta dei nostri figli è enorme".

Italia prima su controllo dei cibi

di A. D.



L'Italia è al primo posto nell'Ue per quanto riguarda la sicurezza alimentare.

Lo si evince dalla **Relazione sul sistema di allerta comunitario per il 2008**

pubblicata sul sito del **Ministero della Salute** in cui sono registrate tutte le notifiche pervenute dai paesi comunitari su alimentazione umana o animale risultata contaminata.

Complessivamente, nell'anno 2008, l'Ue ha trattato 3040 notifiche pervenute sia dalla Commissione Europea, sia da parte degli uffici periferici e degli Assessorati alla Sanità. Tra le 3040 notifiche, 1662 hanno riguardato prodotti distribuiti sul mercato, mentre i respingimenti ai confini sono risultati essere pari a 1378.

L'Italia ne ha effettuate 468 (pari al 15,4%) risultando, come nel 2007 e nel 2006, il Primo Paese membro per il numero di segnalazioni inviate.

Dopo l'Italia per numero di notifiche vi è la Germania (439), la Gran Bretagna (343), seguite dall'Olanda, la Polonia, la Spagna e la Francia.

Per quanto riguarda l'origine, i prodotti nazionali risultati irregolari sono stati 99 (70 nell'anno precedente), pari al 3,3% di tutte le notifiche, risultando così l'Italia il terzo Paese comunitario per numero di notifiche ricevute dopo la Germania e la Spagna.

Nell'anno 2007 era risultato il quarto Paese, dopo la Spagna, la Germania e la Francia.

Considerando, invece, anche i Paesi terzi, lo Stato che ha ricevuto il maggior numero di notifiche per prodotti non regolari è la Cina (complessivamente 513) seguita dalla Turchia, Iran, India e Stati Uniti.

Per quel che concerne l'attività di vigilanza in ambito nazionale, sono giunte 118 segnalazioni dagli Assessorati alla Sanità, dalle ASL e dai Carabinieri per la Sanità (107 nel 2007 e 186 nel 2006).

Si assiste pertanto ad un numero di notifiche praticamente stazionarie rispetto all'anno precedente.

Gli Uffici periferici del **Ministero della salute** (USMAF, UVAC e PIF) hanno notificato 350 irregolarità (389 nell'anno 2007).

Nell'ambito delle classi di alimenti analizzate (di origine animale o vegetale), le irregolarità riscontrate sono sia di natura igienico sanitaria (contaminanti microbiologici, residui di antiparassitari, metalli pesanti, micotossine, stato di conservazione, additivi e coloranti) sia di natura formale-merceologica e anche etichettatura non conforme dal punto di vista sanitario, frodi.

NOVITA' IN CAMPO PROTESICO MOBILE: PROTESI RIMOVIBILI IN NYLON



Da circa un anno è stata introdotto un nuovo materiale per la realizzazione di protesi rimovibili (scheletrati e protesi parziali), i quali, pur mantenendo le stesse caratteristiche anatomiche e progettuali, possono venir realizzate con un materiale superflessibile e resistente: il nylon.

I benefici di questi manufatti sono molteplici: innanzitutto l'assoluta trasparenza nel cavo orale, apprezzabile a livello estetico soprattutto nel gancio anch'esso in nylon, invisibile nelle zone di sottosquadro dei denti anteriori e posteriori; questi ganci realizzati in corpo unico col manufatto protesico, grazie alla loro super flessibilità si impegnano nelle zone di grave sottosquadro (denti disallineati) permettendo una tenuta migliore e con minimo sforzo di tensione sul dente pilastro, cosa che ne rende confortevole l'applicazione e l'uso con minimi effetti collaterali anche in denti lievemente mobili.

Ovviamente questa soluzione innovativa si rende necessaria nei casi in cui non è possibile per motivi anatomici e patologici la protesizzazione impiantare, ed ha riscosso un certo successo soprattutto in fasce di pazientela compresa tra i quaranta e i sessanta anni.

Questa nuovissima concezione di protesi superelastica consente dei particolari benefici estetici soprattutto a pazienti riluttanti ad accettare protesi rimovibili, ed è auspicabile che sempre più laboratori si attrezzino nella realizzazione del manufatto in nylon entro breve tempo.

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. Per maggiori informazioni: studiodentisticograsso@hotmail.it, via Rocca Guelfonia 6, Messina tel 090 675946.

Obesità, gravidanza a rischio per mamme extralarge

di D. S.



Non sono solo linea e salute a risentire dei chili di troppo. Per le donne 'extralarge' anche la gravidanza è più a rischio.

Scienziati del **Kings College di Londra** hanno analizzato i dati di 385 donne obese in attesa del primo figlio, scoprendo che le future mamme obese o in sovrappeso presentavano tassi più alti di eclampsia e nascite premature rispetto a quelle con un peso nella norma. In particolare, per le obese è risultato quasi doppio il pericolo di partorire un bebè di basso peso (meno di 2,5 kg). I ricercatori, si legge sull' **'American Journal of Obstetrics and Gynaecology'**, hanno anche prelevato campioni di sangue da

208 donne per ulteriori analisi. Dalla ricerca emerge poi che il 18,8% dei figli di mamme obese è stato classificato come sottopeso alla nascita, contro il 10% dei bebè di donne normopeso.

Inoltre i tassi di pre-eclampsia sono risultati più alti nelle obese alla prima gravidanza (11,7%), rispetto a quelle che avevano già partorito (6%) e alle donne che rientrano nella norma (2%). Infine, le nascite premature sono risultate quasi il doppio della media nazionale (11,9%).

Secondo **Lucilla Poston** del **Kings College Hospital** e del **St. Thomas's Hospital**, responsabile dello studio, "la nascita di un gran numero di bambini sottopeso è inaspettata in questa popolazione, dato che l'obesità è più spesso associata alla nascita di piccoli in sovrappeso". Non solo. "L'alto numero di casi di pre-eclampsia scoperti in questo gruppo sono molto preoccupanti: questa è una seria complicanza della gravidanza che, in casi estremi, può portare alla morte materna o fetale", prosegue. Insomma, "dobbiamo iniziare a considerare le prime gravidanze come un problema in più nelle donne obese, che sappiamo già essere maggiormente a rischio di complicazioni rispetto alle magre". I pericoli associati a parto prematuro e basso peso alla nascita includono "danno cerebrale, difficoltà respiratoria, problemi di apprendimento e grande vulnerabilità alle infezioni".

Banditismo Sociale (parte 4)

ricerche a cura di Vittorio Cocivera

Per un'analisi del primo periodo post-unitario, occorre partire dalla constatazione della diversità che presentavano all'epoca le due parti principali dell'ex-Reame, Sicilia e Continente, e quindi di quelle esistenti all'interno della parte continentale stessa.

I destini di Napoli e della Sicilia si erano definitivamente separati fin dal 1282, con il Vespro, cui seguì circa un secolo di guerra per il possesso del titolo di Re di Sicilia. Nel 1401 la Sicilia era finita nell'orbita spagnola. Anche Napoli dal 1503 fu governata da viceré spagnoli, ma diversi da quelli di Sicilia: le differenze e diffidenze permasero, così come nel corso dei Regni di Carlo e Ferdinando di Borbone. Quest'ultimo nel 1816, in ossequio alle decisioni delle potenze del Congresso di Vienna, decretò l'annessione a Napoli della Sicilia. Non era facile compito unificare due Stati restati 6 secoli a guerreggiare ed a guardarsi con sospetto, ancor meno facile era generare una nazione meridionale cosciente di se stessa. Il "separatismo" siciliano, diversamente avvertito o motivato, non è fenomeno del secondo dopo guerra, ma ben più antico e radicato. Ed infatti, l'operazione si concluse nel modo più fallimentare per entrambi, che furono annessi - manu militari - allo Stato sabauda!

Esaminando quindi gli avvenimenti in Sicilia e nel Napoletano per cercare di capire il perché di tante ribellioni e delle tante differenze che caratterizzarono gli anni dal '60 in poi nelle due parti del ex-Reame.

In Sicilia, nel 1860, il ceto che appoggiò Garibaldi contro i Borbone e favori i Savoia fu il ceto della piccola borghesia nascente, quella costituita dai gabelloti, dai compagni d'arme e dai campieri che man mano si era arricchita alle spalle dei grandi proprietari e che aveva fatto studiare i propri figli, a Londra o a Parigi. Non una borghesia industriale o imprenditoriale ma una borghesia frutto della rovina della proprietà terriera (i Baroni) che si era impadronita di quella fascia sociale che possiamo definire "dei professionisti" (notai, avvocati, medici, insegnanti, scienziati, uomini di cultura), un percorso non dissimile a quello che sfociò

nella Rivoluzione del 1789, ma con intenti motivazionali diversi, dove questi "rivoluzionari" non si proponevano l'abbattimento dell'ordine costituito, per instaurare un nuovo ordine sociale, ma sostituirsi nei privilegi, di coloro che furono chiamati galantuomini (i "cappedda" di Bronte) e aveva interesse a ridistribuire nei ruoli chiave del potere i compagni d'arme, i campieri, i gabelloti e soprattutto i loro figli. Fu il trionfo dei galantuomini. Una genia, quella, che per secoli aveva vessato le classi subalterne dell'isola e aveva sfruttato le classi aristocratiche arricchendosi a loro volta e che immediatamente si misero a seguito delle scarse truppe garibaldine non tanto per ideale di libertà ma per opportunismo.



La Sicilia in pieno secolo XIX, situata nella parte più colta del bacino del Mediterraneo, rimaneva tuttavia succube delle angherie feudali. In Sicilia arrivò ben poco dello spirito della Rivoluzione francese e nulla della ventata riformatrice napoleonica. L'isola infatti rimase fino al 1815 sotto la protezione della flotta e dei soldati inglesi che difesero i Borbone ivi rifugiatisi. E' vero che nel 1812 il Parlamento siciliano, ricostituito sotto la protezione inglese, aveva abolito il feudalesimo ma l'abolizione si risolse in una vera e propria truffa: le proprietà feudali che fino ad allora erano state sottoposte agli usi civici, che favorivano in qualche modo i lavoratori, furono trasformate in proprietà allodiali e

inoltre, in analogia alle Chiusure inglesi, una quarta parte delle terre feudali venne a costituire il demanio comunale. Ma nell'assegnazione avvennero tante di quelle truffe che costrinsero il governo borbonico a legiferare, invano, contro questi abusi. Non è certo una novità del nostro tempo l'elusione delle leggi con la connivenza della corruzione. Da ciò nacquero una serie di contestazioni giudiziarie che comportarono non poche rivolte agrarie che si trascinarono ben oltre il 1860. I lavoratori furono spogliati dell'uso delle proprietà feudali e rimasero servi; come ebbe a riportare Sonnino, nel rapporto sulla sua inchiesta, "quella che era stata fino ad allora potenza legale rimase come prepotenza di fatto e il contadino dichiarato cittadino dalla legge, rimase servo ed oppresso".

SPORT - L'Atleta e la Vitamina B

Una carenza di vitamina B può nuocere alle prestazioni e alla salute degli atleti. A questa carenza possono essere attribuite delle cattive performance durante gli esercizi di elevata intensità e una minore capacità del corpo di riparare e costruire il tessuto muscolare. È quanto emerge da uno studio della Oregon State University (USA), pubblicato sull'International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism.

Delle vitamine del gruppo B fanno parte, fra le altre, la tiamina, la riboflavina, le vitamine B6 e B12, la niacina e l'acido folico. Questi micronutrienti sono fondamentali per la conversione delle proteine e degli zuccheri in energia e sono usate anche durante i processi di riparazione delle cellule, compresi i globuli rossi. Sono molto importanti anche per la salute dei muscoli, della circolazione, delle unghie e dei capelli. Si trovano facilmente nei legumi, nelle noci, nei prodotti animali e caseari e nelle verdure fresche...

"Per gli individui attivi anche una marginale carenza in questi nutrienti può influenzare la capacità del corpo di autoripararsi, di lavorare attivamente e di combattere le malattie", spiega Melinda Manore, ricercatrice presso le

Sintesi a cura del Centro Studi del Comitato Regionale Siciliano della Promogest



facoltà di Agricultural Science e di Health and Human Science e coautrice dello studio. Per realizzare la loro ricerca Melinda Manore e i suoi colleghi hanno analizzato le performance e le diete degli atleti dell'università.

"Molti atleti, specialmente quelli più giovani e coinvolti in sport molto competitivi, non si rendono conto dell'influenza che l'alimentazione ha sulle loro prestazioni. Lo stress prodotto dall'esercizio fisico sulle riserve energetiche del corpo

si trasforma in una imponente perdita di nutrienti attraverso il sudore, l'urina e le feci. Questi nutrienti devono essere rimpiazzati in qualche maniera.

Gli atleti che limitano il consumo di calorie o eliminano un gruppo alimentare dalla loro dieta, come la carne o i latticini, aumentano le loro possibilità di trovarsi in una situazione di carenza di vitamine o di altri nutrienti fondamentali. In questo errore cadono facilmente quegli atleti che devono tenere sotto controllo il loro peso, come i pugili, i ginnasti o le ballerine, e anche le persone ossessionate dalla forma fisica.

Un corpo minuto e magro viene confuso da molte persone con uno atletico e sano, che invece è semplicemente asciutto e in tensione grazie al costante allenamento e ad un'alimentazione completa.

Eventi

Giorno 9 Febbraio dalle ore 21,00 alle ore 23,00, l'Associazione "Na.Sa.Ta. - I Sapori del Mio Sud" con il suo Presidente **Saccà Domenico** è stata ospite di **Radio Messina Sud 96,8-97 MHz** per partecipare al dibattito "**Sapori a Confronto**" nel corso della trasmissione "Terra Brasilis" condotta da **Carmelo Ferraro**.

Interessante, e seguito da molti ascoltatori il confronto tra la cucina brasiliana e quella siciliana/messinese, con argomentazioni non solo enogastronomiche, ma anche culturali, il tutto intramezzato dalla deliziosa musica "do Brasil".

Giorno 20 Febbraio invece "**Festa di Carnevale**" al ristorante **Sans Souci (Senza Pensieri)** in Contrada Granatari - Mortelle. Molti Soci hanno risposto al richiamo di un "menù carnevalesco" e soprattutto alla musica dal vivo e ballo, sapientemente coordinata dal Cantautore **Salvatore Trimarchi** ed altri Artisti degli anni '60-'70.

L'evento si è svolto con la collaborazione dell'Associazione "**In fondo al viale**" di Messina.



Ancora la **Domenica del Villaggio** a Pezzolo programmata per Domenica 1 Marzo, con un menù tipicamente campanolo, che ha come protagonista il pane casereccio appena sfornato, la pasta e fagioli con le cotenne e la trippa alla Messinese, e tante altre gradevoli pietanze. Immaneabile, la visita al tranquillo Villaggio, dai paesaggi incantevoli ed alla **Coop. C.A.I.F.E.**, una azienda di Produzione e Trasformazione di Prodotti Agricoli, molto apprezzata a Messina.

Pillole di Saggezza

Vi è un solo mezzo al mondo per rendere bella una persona o una cosa: quello di amarla

Robert Musil

L'uomo impoverisce le cose molto più con le parole che con il silenzio.

Mohandas K. Gandhi

La perdita di cui non ci si avvede non è una perdita

Publilio Siro

Perdonare e dimenticare vuol dire gettare dalla finestra una preziosa esperienza già fatta

Arthur Schopenhauer

L'uomo spiritualmente elevato ricerca se stesso.

L'uomo comune cerca gli altri

Confucio

Vivere come gli umili rinfresca la mente

Proverbio della Nigeria

È una legge: soffrire per comprendere

Eschilo

Chi non cambia è solo il saggio più elevato o lo sciocco più ignorante

Confucio

Il solo bene che non ci può essere tolto è il piacere di aver fatto una buona azione

Antistene

Non è il vivere da tenere in massimo conto, ma il vivere bene. E il vivere bene non è altro che il vivere con virtù e giustizia.

Critone

Colui che è saggio desidera sempre stare accanto a chi è migliore di lui

Platone

La via del saggio è agire, ma non competere

Lao Tzu

La tua lingua è un leone: se la lasci libera, ti divora

Proverbio del Niger

La giustizia si difende con la ragione, non con le armi

Giovanni XXIII

Il dialogo, la giustizia e la libertà sono le strade che portano alla pace

Giovanni Paolo II

L'avaro soffre tutte le preoccupazioni del ricco e tutti i tormenti del povero

A. Guimon

Solamente chi è forte è capace di perdonare. Il debole non sa né perdonare né punire

Mohandas K. Gandhi