

In questo numero

- Una ciliegia tira l'altra
Pag.2
Insonnia: così si ingrassa

Cervello riconosce i cibi grassi

Sport Drink
Pag.3
I trucchi del supermercato
Pag.4
Lassativi contro l'umore

Piante aromatiche

Cipolla previene l'infarto

I funghi aiutano le difese
Pag.5
Capelli tagliati

Dimagrire aiuta le gengive

La mente all'aria aperta
Pag.6
L'angolo della poesia
Pag.7
Ricette del Mese
Pag.8
News in breve
Pag.9
Curiosità
Pag.10
GLi italiani non conoscono gli olii

I broccoli proteggono lo stomaco
Pag.11
Latte contro il cancro

Ricresono i denti perduti

Ricordiamo meglio le news

Light Cafè
Pag.12
Rocca Guelfonia
Pag.13
Turismo Dentale
Pag.14
Banditismo Sociale parte 6
Pag.15
Eventi

Pillole di Saggezza

Una ciliegia tira l'altra e la salute ringrazia

di Domenico Saccà

Le ciliegie sono il frutto di un albero della famiglia delle **Rosacee**, la stessa delle rose.

Esistono due specie di alberi, il "**Prunus avium**" o ciliegio dolce, e il "**Prunus cerasus**" o ciliegio acido.

Il nome, "**cerasum**", deriverebbe dalla città di Cerasonte.

Secondo Plinio sarebbe stato **Lucullo**, generale romano e famoso buongustaio, a portare per primo l'albero in Italia dopo la battaglia di Cerasonte.

O r i g i n a r i o dell'Estremo Oriente (famosa la fioritura primaverile in Giappone) da noi è coltivato in quasi tutte le regioni, ma soprattutto in Campania, Emilia Romagna, Veneto e Piemonte.

Per gli antichi **Sassoni** i vecchi alberi di ciliegio ospitarono divinità campestri capaci di proteggere i campi.

Per i **Finlandesi** il rosso delle ciliegie è simbolo del peccato. Per i **Giapponesi** il ciliegio rappresenta l'educazione, l'amabilità, le buone maniere.

Il frutto che soddisfa tutti i cinque sensi?

Da un sondaggio condotto da "**IBIMET-CNR**", la ciliegia è risultata la migliore, sia per la piacevolezza alla vista, sia sotto il profilo del gusto, superando persino la fragola. E quindi da maggio a fine luglio (il breve periodo in cui è facilmente reperibile) non dovrebbe mai mancare sulle nostre tavole.

Una ricerca americana, pubblicata sul "**Journal of nutrition**", ha dimostrato che le ciliegie aiutano l'organismo a ridurre l'infiammazione delle articolazioni e a contrastare così l'insorgenza dell'artrite reumatoide, oltre ad essere alleate preziose per la prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Lo studio ha confermato quanto aveva sostenuto un gruppo di ricercatori della "**Michigan State University**" che, una dieta ricca di ciliegie riduce i rischi di cuore e di ipertensione (nei frutti c'è pochissimo sodio).

Il momento migliore per mangiarle è sicuramente a metà mattina, o come spessafame, nel pomeriggio perché aiutano a ripartire alla grande.

Sono ricche di potassio, un minerale che serve ai muscoli, in quanto contrasta i cali energetici e la stanchezza psico-fisica. Basta una ciotola, cioè circa una ventina, per un totale di 150 grammi.

L'abbuffata è da evitare perché i loro zuccheri semplici causerebbero picchi dannosi per chi soffre di **diabete**, per lo stesso motivo è meglio non mangiarle subito dopo il pasto.

Da sole non fanno miracoli, dopo un paio di anni però si noterà che la pelle è diventata più luminosa e vellutata, non si scotta al sole, si ammala di meno.

Tutto questo perché contribuiscono a tenere pulite le arterie, regolarizzano l'intestino, contrastano i radicali liberi, tutti fattori antinvecchianti.

Contengono anche **betacarotene**, il 15% di vitamina C, oltre a potassio, calcio, fosforo, ferro e dato non trascurabile oltre 80% di acqua, elemento che favorisce la diuresi ed una modesta quantità di calorie (38 per etto).

Un consiglio, che è una precauzione: lavarle bene prima di mangiarle, anche se sembrano lucide e pulite.

Il nocciolo interno non deve essere mai né mangiato, né frantumato. Non è velenoso, ma tossico, a causa di una piccola percentuale di **arsenico** contenuto nella parte legnosa, che di conseguenza può provocare diarrea e dolori addominali.

Attenti alle ciliegie vecchie, nella quali le larve hanno tutto il tempo di completare lo sviluppo e diventare vermi.

Le ciliegie mature al punto giusto si riconoscono da: polpa soda, buccia senza ammaccature, "picciolo" verde brillante.

Conservatele a +2°C e mangiarle presto, ma non fatevi ingannare dalle sue dimensioni, perché se vi distraete, una ciliegia tira l'altra e se si esagera trasformiamo un beneficio in un danno.



Insonnia: così si ingrassa

di D.S.



Diversi studi hanno rilevato una relazione tra la mancanza di sonno, l'obesità, il diabete e malattie cardiovascolari. Una nuova ricerca ha ora individuato il perchè. L'osservazione su 38 uomini - 24 sani e 14 sofferenti di insonnia cronica - ha rilevato che i soggetti insonni avevano livelli notturni il 30 per cento più bassi dell'ormone grelina, responsabile del controllo della fame.

"Abbiamo cominciato a capire come gli ormoni specificamente connessi con il metabolismo e l'appetito siano influenzati dalla mancanza di sonno", ha detto il coordinatore della ricerca **Sarosh J. Motivala** della **University of California Los Angeles**, in un commento pubblicato dalla rivista **Psychoneuroendocrinology**.

"Il nostro studio suggerisce che un'alterata regolazione ormonale determina sul

lungo termine l'aumento di peso nelle persone che dormono troppo poco".

Lo studio si è concentrato sulle fluttuazioni negli ormoni leptina e grelina. La leptina, che aiuta a regolare il peso corporeo, è prodotta dalle cellule grasse: livelli troppo bassi di questo ormone fanno aumentare l'appetito, mentre livelli più alti innescano il senso di sazietà e aiutano a bruciare calorie. La grelina è prodotta dallo stomaco per aumentare l'appetito.

Cervello umano riconosce all'istante i cibi grassi

Il nostro cervello è più veloce di una calcolatrice: gli basta un'occhiata velocissima, meno di 200 millesimi di secondo, per stimare il contenuto di grassi ed energia presenti in un alimento.

E' il sorprendente risultato di uno studio, pubblicato su "**Neuroimage**", che ha visto la collaborazione del **Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (Chuv)**, dell'**Università di Losanna**, del **Centre d'Imagerie Biomedicale (Cibm)** e del **Nestlé Research Centre di Losanna**.

Lo studio richiedeva a un campione di adulti sani di distinguere le immagini raffiguranti alimenti da quelle raffiguranti soggetti di altra natura, mentre la loro attività cerebrale veniva misurata con un elettroencefalogramma. Senza che i soggetti ne fossero informati, le immagini degli alimenti erano state in precedenza suddivise in 2 categorie: da una parte quelli ad alto contenuto di grassi e dall'altra gli alimenti "light".

Oltre al risultato sono sorprendenti i tempi impiegati dal cervello a distinguere i cibi grassi da quelli poco calorici: meno di 200 millesimi di secondo. I risultati dell'elettroencefalogramma dimostrano che "le regioni cerebrali tipicamente associate al processo decisionale e al senso di ricompensa rispondono più prontamente agli alimenti ad alto contenuto di grassi, piuttosto che a quelli a basso contenuto".

Le conoscenze acquisite attraverso questo studio, secondo i ricercatori, "condurranno a una migliore comprensione del processo decisionale umano relativo alla valutazione e alla scelta del cibo". Per **Micah M. Murray**, neuroscienziato del Chuv a capo del progetto, la collaborazione fra questi importanti istituti di ricerca "offre una grande opportunità per studiare i meccanismi cerebrali coinvolti nei meccanismi di percezione e scelta del cibo e per la prima volta stato possibile indagare questi processi sull'uomo e comprendere quando e in quali regioni del cervello si prendono le decisioni legate al cibo".

Gli 'sport drink' reintegrano i sali ma minano il sorriso

di A. D.

Migliorano le prestazioni in campo, ma potrebbero avere effetti nefasti su un sorriso vincente. Le bevande consumate dagli sportivi per reintegrare sali e minerali finiscono sul banco degli imputati: sembrerebbero infatti minare la salute dei denti, corrodendo lo smalto e rendendoli più fragili. A puntare il dito su drink che spopolano in palestre e stadi, è una nuova ricerca della **New York University**, secondo cui queste bevande sarebbero addirittura più nocive per i denti della Coca Cola, da sempre accusata di mettere a rischio sorrisi smaglianti.

Sotto accusa l'alto contenuto di acidi e zuccheri, chiamati a raccolta per reintegrare sali, liquidi e minerali consumati durante l'attività fisica. Sorvegliare regolarmente queste bevande, si legge su un articolo apparso sul britannico **Daily Mail**, finirebbe per erodere i denti, assicura **Mark Wolff**, studioso a capo della ricerca. Nello studio statunitense due campioni composti da diversi denti di vacca (molto simili ai nostri per composizione, assicurano i ricercatori) sono stati immersi per 75/90 minuti in bicchieri d'acqua o di bevande energizzanti, per simulare il consumo durante il corso della giornata. Ebbene, quelli immersi nei drink gettonati dagli sportivi risultavano di gran lunga più corrosivi. E lavare i denti subito dopo aver bevuto una 'sports drink' sembrerebbe addirittura peggiorare le cose: lo smalto dei denti, infatti, risulta molto più vulnerabile agli abrasivi chimici contenuti nei dentifrici. "Questo studio non rispecchia la vita reale - ha sottolineato il portavoce del Gatorade Sports Science Institute - i denti, infatti, sono stati studiati al di fuori della bocca. Un'altra ricerca dell'Ohio State University, la più completa realizzata finora, è stata fatta al contrario sulla vita reale e ha concluso che non vi è alcuna relazione tra il consumo di bevande sportive e l'erosione dentale".



Come ci fanno comprare di più - I trucchi del supermercato

di Agostino D'Arrigo



Ogni volta che si varca la porta di un supermercato è bene sapere che si entra in un luogo dove ogni minimo particolare è stato studiato per farci uscire con il carrello stracolmo.

Ingegneri sociali, psicologi, esperti di marketing hanno codificato strategie per farci spendere più di quello che avremmo voluto. Vediamo come difenderci.

Comprare d'impulso...

È inevitabile mettersi in fila alle casse, e quindi restare in attesa.

Per questa ragione alcuni prodotti di uso frequente e attraenti vengono posti a portata di mano, come batterie, lamette, cioccolata in tutte le forme.

In più ci sono i bambini che le mamme si trovano costrette a portare al

supermercato, con l'immane momento dei capricci.

Gli esperti di vendita lo sanno benissimo. E allora le casse diventano il regno di ovetti al cacao, gomme, caramelle, patatine, barrette, tutto ad altezza del bambino. Il successo è assicurato dal fatto che i bimbi senza cognizione afferano di tutto.

Allungare i tempi...

Le indagini di mercato ci dicono che ogni minuto in più trascorso al supermercato fa guadagnare ai gestori più di un euro. Ecco spiegata la ragione per cui i prodotti di largo consumo come olio, sale, zucchero, uova siano introvabili: più tempo si perde più prodotti inutili finiscono nel carrello.

È proprio questa la ragione per cui i prodotti poco interessanti, o su cui si realizza di meno, o talmente importanti da essere inevitabili, sono collocati all'inizio del percorso: nei primi metri l'acquirente passa velocemente, senza guardarsi bene intorno.

Infine, avete provato a domandarvi il perché i prodotti più a buon mercato si trovino, nove volte su dieci, disposti negli scaffali più bassi? Il perché il caffè si trovi lontano dallo zucchero? Facile: ci costringono a passare allo sguardo tanti altri articoli in più rendendo più incisiva la vendita dei loro prodotti.

E quindi in sintesi...

1. Frutta e verdura sono all'ingresso. Si crea un'atmosfera da mercato.
2. Carrelli della spesa di grandi dimensioni: mettono a disposizione del cliente spazio a volontà e il cliente non capisce quanti prodotti ha comprato.
3. Temperatura ideale per l'acquisto: a 19°C si compra meglio.
4. I prodotti vanno collocati sotto una luce ad hoc. Ricerca ossessiva delle lampade giuste. Anche fino al 40 per cento dei costi di arredamento dei Supermarket è dato dall'illuminazione.
5. Il colore? Con un'adeguata esposizione dei cartelli, per esempio con prezzi scritti a mano in rosso, gli acquirenti pensino che si tratti di un'offerta particolarmente vantaggiosa.
6. Raggiungibilità. I produttori sono disposti a pagare un sovrapprezzo per avere i loro prodotti esposti in punti facilmente raggiungibili. Le occasioni, invece, trovano posto nella parte bassa degli scaffali.
7. Tempi del mangiare. I prodotti sono esposti, in genere, in ordine cronologico dei pasti. Dalla colazione alla cena.
8. Distanze. I prodotti più gettonati sono disposti lontano l'uno dall'altro: così nel carrello della spesa vanno a finire prodotti che non si intendeva acquistare.
9. Olfatto. Buoni profumi invogliano all'acquisto: non a caso i supermercati cuociono pessimo ma profumato pane surgelato a tutte le ore.
10. Confezioni ingannevoli. Confezioni più grandi non garantiscono sempre più contenuto.

Lassativi: Attenzione all'umore!



Meglio non abusare dei lassativi.

«E, infatti, documentato che l'uso smodato provoca una perdita di magnesio, un elemento che può condizionare l'umore - ha spiegato il dottor **Antonio Longo**, presidente della **Società italiana unitaria di colonproctologia (Siucp)**.

Contro la stitichezza, i lassativi vanno considerati una soluzione di emergenza e temporanea.

Piante aromatiche



Prezzemolo, rosmarino, basilico, menta, salvia, erba cipollina.

Adesso che le temperature iniziano a salire, è il momento di comprare delle piantine da tenere in terrazzo, in modo da servirsene in cucina.

Invece di coltivarle separatamente, un vaso per ciascuna, si può **piantarle tutte insieme** dentro un mastello del diametro di sessanta centimetri. Oltre che bella, questa sistemazione è anche utile: permette alle piante di avere più terra a disposizione per le radici e di farsi ombra l'una con l'altra, in modo da non ritrovarle secche nei giorni più caldi, magari dopo un'assenza brevissima, come invece avviene se le si coltiva separatamente.

La cipolla può aiutare a prevenire l'infarto

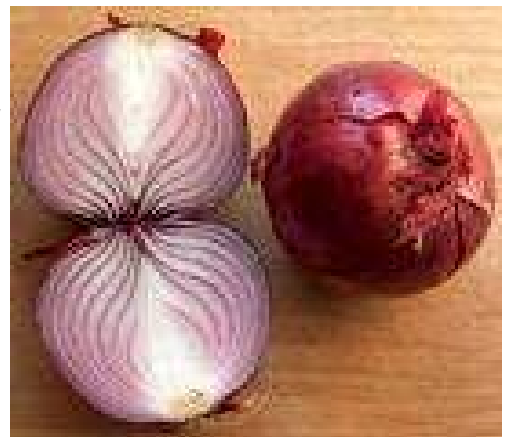
Chi ama il sapore dolce e aromatico della cipolla e ne mangia abitualmente aiuta se stesso a prevenire l'infarto cardiaco.

Lo rivela una ricerca condotta dagli studiosi italiani dell'**Università di Milano** e pubblicata sulla rivista di nutrizione **European Journal of Nutrition**.

Gli esperti hanno studiato gli effetti della cipolla su un gruppo di oltre millecinquecento persone, analizzandone la salute e le abitudini alimentari.

Hanno quindi scoperto che, tra questi pazienti, quelli che mangiavano ogni settimana almeno una porzione di cipolla, pari a un ortaggio di media grandezza cruda o cotta, erano meno colpiti da infarto rispetto a quelli che, invece, non ne consumavano mai: per i primi, l'eventualità di essere vittime del problema cardiaco era inferiore del 20 per cento rispetto ai secondi.

La cipolla, spiegano gli esperti, contiene sostanze che aiutano il sangue a essere fluido: in questo modo le pareti delle arterie rimangono più pulite e il rischio di infarto diminuisce.



I funghi aiutano le difese immunitarie



Mangiare spesso una porzione di funghi rinforza il sistema immunitario e aiuta a prevenire problemi cardiaci.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti dell'**Università dell'Arizona di Phoenix**, negli Stati Uniti, e pubblicata sulla rivista di immunologia **Immunology**.

Gli scienziati hanno studiato gli effetti di una alimentazione ricca di funghi Champignon su un gruppo di topolini: hanno così scoperto che il sistema immunitario di questi animali, rispetto ad altri topolini che seguivano una alimentazione normale, era molto più efficace nel combattere virus e batteri.

Non solo: tra loro il numero dei casi di malattie circolatorie si abbassava del 30 per cento. Nell'uomo, dicono gli esperti, questi risultati si possono ottenere mangiando un etto di funghi tre volte alla settimana.

I capelli tagliati si possono usare come fertilizzante



I capelli tagliati si possono usare come fertilizzante per donare vigore e salute ad alcune piante da casa e da giardino.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti della **Mississippi State University** di Verona, negli Stati Uniti, e pubblicata sulla rivista di scienze agrarie **Field Discoveries**.

I ricercatori americani hanno provato a mescolare al terreno di coltura di alcuni tipi di piante, come l'insalata, il partenio, il papavero giallo e l'artemisia, qualche manciata di capelli lavati, tagliati molto finemente e sterilizzati. È risultato che i capelli sono un ottimo fertilizzante e favoriscono la crescita delle piante a incremento lento, come i papaveri gialli e il partendo, che si sono sviluppate meglio e più velocemente rispetto a quelle coltivate nel terreno normale. Gli esperti spiegano che i capelli hanno queste qualità perché lentamente rilasciano nel terreno le sostanze azotate di cui sono ricchi: così, in qualche mese, la terra diventa più fertile.

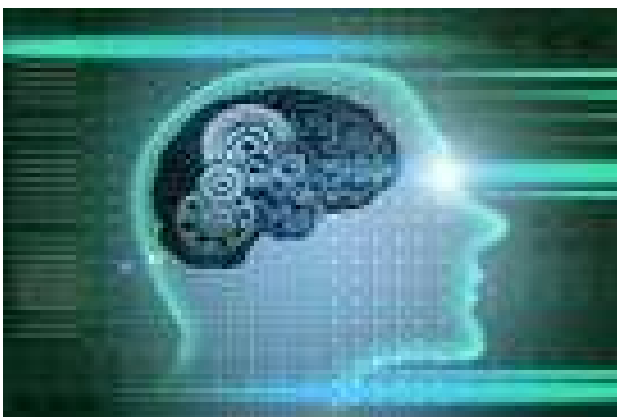
Dimagrire aiuta a mantenere le gengive sane

Oltre a una accurata e regolare igiene dentale, anche mettersi a dieta aiuta a ridurre il rischio di gengiviti, le infiammazioni dei tessuti della bocca che possono provocare la caduta dei denti. Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti americani dell'**Università del Maryland** e pubblicata sulla rivista di alimentazione **Nutrition**.

I ricercatori americani hanno studiato in laboratorio per quindi anni gli effetti di una dieta sana, completa ma povera di calorie sulla salute di un gruppo di ottanta scimmie: hanno così scoperto che gli animali nutriti in questo modo si ammalavano meno di gengivite rispetto agli altri, perché il loro corpo combatteva meglio i batteri che provocavano la malattia rispetto alle scimmie che avevano seguito una alimentazione più ricca. Seguire, insomma, una alimentazione completa ma leggera aiuta a risolvere molti problemi di salute, tra cui l'obesità, il diabete e i disturbi di circolazione: a questa lista, sottolineano i ricercatori, ora si aggiunge la gengivite.



All'aria aperta la mente invecchia meglio



Vivere all'aria aperta può aiutare la mente a invecchiare meglio: chi si espone ogni giorno, regolarmente, alla luce del sole stimola infatti il corpo a produrre una sostanza, la vitamina D, che è preziosa per la salute del cervello.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti dell'**Università del Michigan**, negli Stati Uniti, e pubblicata sulla rivista di psicologia **Journal of Geriatric Psychology and Neurology**.

Gli studiosi hanno analizzato per un periodo di nove anni, dal 2000 al 2008, i dati relativi a un gruppo di duemila persone oltre i 65 anni e hanno verificato che esiste una relazione molto stretta tra i livelli di vitamina D nel sangue e lo stato di forma del cervello. Minore livello di vitamina D era

presente nel sangue delle persone esaminate, infatti, e maggiori erano i danni che l'invecchiamento aveva causato alla loro mente. Inoltre avevano una probabilità più che doppia di avere problemi di memoria rispetto alle persona che avevano livelli considerati soddisfacenti di vitamina D nel sangue.

I ricercatori concludono sottolineando che esiste anche un altro modo di aiutare il corpo ad avere sempre a disposizione la giusta quantità di vitamina D: oltre a esporsi ogni giorno al sole, è possibile fornire la preziosa sostanza al proprio corpo mangiando regolarmente gli alimenti che ne sono più ricchi: le uova e pesci come l'anguilla, il salmone e le sardine.

PI CAMPARI

Pi putiri campari n'ta sta vita,
s'ava aviri a facci i sola,
sinnò iè megghiu unu mi s'affida a Vara...

non basta trafvagghiari onestamente,
unu vidennu cosi stotti,
iava fari finta i nenti...

e si unu voli fari soddi disonestamente,
iava fari u politicanti,
comu fa a nostra classi dirigenti...

Cettu, cosi stotti n'avi tanti,
chi si presentunu ogni istanti,
basta affrontarli ogni matina,
facennu i supra na risatina.

E si unu ti vadda cu l'occhju suspittusu,
basta fari nu bellu surrisu,
e chiddu chi ti voli mali resta tisu.

Non si po' generalizzari,
tutti cosi iama valutari,
facemu finta chi semu tutti uguali...

Na cosa sula fici bona u Signori,
quannu misi n'to munnu tutti i criaturi,
non ci desi a nuddu altra possibilità,
re, politici, ricchi e pascià,
vannu a finiri tutti dda.

Pippo Castorina



Tonno alla Siciliana



Ingredienti per 4 persone

800 gr. di tonno fresco
80 gr. di burro
1/2 lt. di vino bianco
3 spicchi d'aglio
1 limone
pangrattato
6 acciughe
rosmarino
olio
sale
pepe

Preparazione

In una terrina insaporire il tonno con sale, pepe, il vino bianco e lasciare macerare per almeno 2 ore. Poi fare delle incisioni al tonno e mettere nelle stesse del rosmarino e gli spicchi d'aglio. Cuocere ora il tonno a fuoco moderato su una gratella oleata bagnandolo, ogni tanto con il liquido della marinatura. A fine cottura cospargere il tonno con il pangrattato. A parte soffriggere le acciughe lavate e diliscate col burro il succo di limone. Versare il tutto sul tonno, già posto su un piatto di portata.



Frittata di cipolle

Ingredienti per 4 persone

4 cipolle
6 uova
50 gr di parmigiano grattugiato
olio q.b.
sale
pepe

Preparazione

Pulire e affettare le cipolle, farle cuocere a fuoco lento in padella con olio. sbattere le uova e unirvi il parmigiano, sale e pepe e le cipolle già cotte.

Versare tutto in padella ben calda e con poco olio e farla dorare da ambo i lati, servirla ben calda, (ma è buona anche fredda).



Multe, che affare!

Da una recente indagine sono emersi i dati del gettito annuo che le multe rappresentano per alcuni comuni italiani presi in esame: un campione di 103 capoluoghi di provincia ha prodotto nel 2008 un guadagno di oltre 1 miliardo di euro. Gli automobilisti cominciano a chiedersi se i vari semafori con telecamera e i controlli elettronici della velocità, più che costituire un sistema preventivo per garantire la sicurezza stradale, non rappresentino piuttosto una soluzione salva-bilancio per molti comuni italiani.



Nuovo disturbo dell'alimentazione



Dopo anoressia e bulimia, è comparso di recente il nome di un nuovo disturbo alimentare: la "vigorexia". Si tratta di una sindrome, sempre più diffusa, che colpisce molti "superpalestrati", inducendoli a sottoporsi a regimi alimentari anomali e spesso assai squilibrati per poter sopportare carichi di esercizi ginnici di sviluppo della muscolatura particolarmente pesanti.

Pianto pericoloso

Ricercatori di alcune università hanno appurato che il pianto eccessivo di un neonato può compromettere la sua futura capacità di apprendimento: infatti singhiozzi convulsi e prolungati riducono l'afflusso di sangue al cervello, causando, specialmente nei bambini prematuri, microtraumi cerebrali che possono produrre ritardi nei livelli di attenzione.



Gran San Bernardo



Il valico del Gran San Bernardo, che si trova a 2.473 metri di quota, fu utilizzato sin dall'antichità per passare dall'Italia ai Paesi settentrionali. L'ospizio per i viandanti venne eretto verso l'anno 1050 da Bernardo di Mentone, un arcidiacono della chiesa di Aosta poi santificato. Dato che il valico è quasi sempre coperto di neve, per tener sgombra la strada e provvedere alla sicurezza dei viaggiatori egli ingaggiò i giovani del sottostante villaggio di Saint-Rhémy, i quali, svolgendo tale incarico, venivano esonerati dall'obbligo feudale di servire come soldati.

Tacchi alti

Itacchi alti fanno certamente apparire le donne più alte e snelle, ma, come rivela una ricerca condotta in Gran Bretagna su 1.000 ragazze dai 15 anni in su, possono provocare danni anche gravi ai piedi. L'indagine ha appurato anche che ogni anno nel Regno Unito vengono spesi ben 29 milioni di sterline (30,5 milioni di euro), per gli interventi sanitari che di conseguenza si rendono indispensabili.



Birra

Com'è noto, il processo produttivo della birra si basa sul fenomeno biochimico della fermentazione alcolica di mosti di alcuni cereali.

In Australia, un gruppo di ricercatori stanno sperimentando un metodo per trasformare l'energia chimica di quel processo in energia elettrica, con la speranza di ottenere una fonte di energia alternativa del tutto "pulita".



Il sudore come medicina



Stando a una ricerca compiuta da alcuni studiosi dell'Università di Tubinga, il sudore ha virtù terapeutiche.

Esso contiene infatti una sostanza naturale antibatterica, detta dermicidina, la quale forma sulla pelle una sorta di pellicola protettiva che ci difende dalle aggressioni di molti pericolosi microrganismi.

Musica e vino

Pare che musica e vino vadano perfettamente d'accordo: una ricerca condotta in Scozia ha dimostrato che alcune aree del cervello, se stimolate dalla musica, influenzano, esaltandola, la percezione del gusto del vino.



Il rubinetto

Questo vocabolo deriva dal francese "robin", nome popolare del montone, in quanto anticamente a tali dispositivi si dava appunto la forma della testa di un montone.

Il vino non gela

Tale bevanda contiene disciolto alcool (tipicamente dall'11 al 15%, a seconda della diversa gradazione) e, nella sua qualità di soluzione di alcool in acqua, ha un punto di congelamento che è al di sotto di 0 gradi.



Mettendo il sale nell'acqua che bolle, il bollore aumenta

I granuli costituiti da alcune impurità presenti nell'acqua agiscono come nuclei per la formazione di nuove bolle: una manciata di sale comporta l'aumento di tali centri di nucleazione. e di conseguenza anche del numero delle bolle.

Restando con le mani nude quando fa molto freddo, le dita diventano torpide e dolenti

Le loro giunture sono lubrificate da un liquido vischioso (sinovia) che diventa tanto più denso quanto più la temperatura scende: con il freddo intenso la sua azione lubrificante risulta dunque ridotta, per cui le giunture, sottoposte a maggior attrito, si irrigidiscono.

LA META' DEGLI ITALIANO NON CONOSCE GLI OLII EXTRAVERGINE DI OLIVA



Più della metà degli italiani non conosce gli olii extravergini di oliva a denominazione e nelle catene della grande distribuzione prevalgono i prodotti generici; quelli **Dop** e **Igp** occupano solo il 10% dello scaffale ed hanno un prezzo medio quasi doppio

rispetto agli altri: sono i principali risultati di un'analisi **Ismea** in un convegno organizzato da **Fedagri-Concooperative** sugli olii Dop e Igp nella Gdo a Sol, il salone internazionale dell'olio extravergine di qualità.

Come succede anche per altri prodotti agroalimentari, i consumatori spesso non sono in grado di percepire il "surplus" qualitativo che è alla base del differenziale di prezzo. La grande varietà di confezioni presenti, l'ampio range di prezzo (accompagnato al frequente ricorso a offerte speciali), un lessico tanto fantasioso quanto confuso e una scarsa razionalità nella esposizione contribuiscono a falsare la percezione della reale qualità dei prodotti. Del resto, la loro notorietà è bassissima: secondo una ricerca Ismea più della metà degli italiani non conosce il nome di alcun olio italiano a denominazione d'origine Dop (Denominazione d'origine protetta) o Igp (Indicazione Geografica protetta). I più noti comunque risultano essere l'olio Toscano Igp, il Riviera Ligure Dop e il Terra di Bari

Dop. Inevitabilmente, alla luce di questi dati, gli olii extravergine Dop e Igp finiscono per avere come sbocco commerciale prevalente quello del mercato locale.

"Da un lato le imprese produttrici di olii di qualità non riescono a fornire volumi sufficienti alla grande distribuzione dall'altro, anche quando questi oli arrivano sugli scaffali, i consumatori non riescono - spiega il presidente del settore oleario di **Fedagri-Concooperative** - a coglierne le caratteristiche qualitative superiori. La specificità degli extravergine italiano va resa più riconoscibile, attraverso strumenti informativi concreti e coerenti.

I numeri del settore: Italia e Spagna a confronto:

- Italia

La produzione di olio italiana è estremamente frammentata: 775 mila aziende, per una superficie totale di 1,1 milioni di ettari e una superficie media aziendale di 1,4 ettari. In Italia si producono complessivamente 600.000 tonnellate di olio, che per oltre l'80% è concentrata al sud. Sono 300 le cultivar esistenti. Il comparto di prima trasformazione è composto da circa 5.000 frantoi e una seconda trasformazione con 200 imprese di imbottigliamento e commercializzazione.

- Spagna

La Spagna è il paese leader nel settore: 2,5 milioni di ettari, 1.707 frantoi, concentrati per il 47% concentrati in Andalusia (principale bacino produttivo). 1 milione di tonnellate la produzione complessiva di olio, 1.644 industrie imbottigliatrici e 23 raffinerie. La Spagna è forte di una consolidata olivicoltura di tipo industriale, che punta ai grandi volumi con qualità standard, veicolati attraverso gli importanti marchi internazionali acquisiti, italiani in primo luogo.

GERMOGLI DI BROCCOLO PER PROTEGGERE LO STOMACO

Un aiuto e una prevenzione efficace contro gastrite e ulcera potrebbe venire dai germogli del broccolo, consumati ogni giorno per due mesi in dosi di quasi un etto.

Questa parte della nota verdura è in grado di contrastare il battere *Helycobater pylori*, all'origine di un'infezione che può condurre a sviluppare ulcere e perfino tumori gastrici.

È una nuova ricerca della **John Hopkins University**, pubblicata su "**Cancer Prevention Research**" e coordinata dal dott. Jed Fahey, a dar conto delle proprietà gastroprotettive dei germogli di broccolo.

Facendo mangiare 70 grammi di questa parte del vegetale a 50 volontari per due mesi, gli scienziati hanno riscontrato in questi soggetti una minor presenza e attività del pericoloso *H.pylori*.

La sperimentazione è stata condotta in Giappone e ha portato gli studiosi a concludere che è il sulfurafano, una specie di antibiotico naturale contenuto nei germogli del broccolo, ad apportare questi benefici allo stomaco.

La certezza di ciò è venuta dalla modalità con cui si sono svolti i test: a una metà del campione venivano dati da mangiare i germogli di broccolo, mentre agli altri erano somministrati germogli di alfa alfa, che non contengono il sulfurafano. Misurando le tracce dell'*H.pylori* nelle feci degli individui del campione, con lo specifico **esame-marcker chiamato HpSA**, gli studiosi hanno visto che solo chi mangiava i germogli del broccolo ogni giorno vedeva ridursi del 40% i propri livelli di *HpSA*, mentre ciò non avveniva in chi ingeriva l'alfa alfa.



C'è da dire che, otto settimane dopo aver interrotto la "cura" quotidiana a base di broccoli, i livelli di *HpSA* tornavano quelli di prima della terapia alimentare.

A partire da questo dato, gli studiosi affermano che i germogli di broccolo possono controllare l'*Helycobacter pylori*, ma non distruggerlo.

Per il **dott.Fahey**, che ha guidato lo studio, esiste la possibilità che consumare ogni giorno i germogli del broccolo riduca

le probabilità di ammalarsi di ulcera, gastrite o, addirittura di cancro allo stomaco.

Quest'ultima affermazione, in verità, sembra decisamente troppo sbilanciata e ardita, in quanto solo un paziente con l'infezione da *H.pylori* su 100 sviluppa un cancro gastrico: questo vuol dire che sono diversi e molteplici i fattori da tenere in considerazione nell'eziologia di questo tipo di tumore.

Va anche detto che il dott.Fahey ha scoperto già in passato che il sulfurafano è contenuto nei germogli del broccolo e ha co-fondato una società produttrice di questo vegetale. Dunque si può sospettare che la sua ricerca, per quanto interessante e utile, sia un po' interessata.

Ad ogni modo mangiare broccoli fa bene a moltissimi aspetti della salute e altri studi, condotti precedentemente in varie parti del mondo, hanno evidenziato il ruolo importante di questa pianta delle crucifere in una sana alimentazione, che sia anche in grado di prevenire certi tumori e combatterli con la dieta.

Il latte aiuta le donne a non ammalarsi di cancro

Il latte e i prodotti ricavati da questo alimento, come i formaggi e gli yogurt, nelle donne possono ridurre il rischio di ammalarsi di tumore.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti del **National Cancer Institute di Bethesda**, negli Stati Uniti, e pubblicata sulla rivista di medicina **Archives of Internal Medicine**.

I ricercatori hanno analizzato l'alimentazione abituale e la salute di un gruppo di oltre cinquecentomila persone, trecentomila uomini e duecentomila donne, per un



periodo di sette anni: in questo modo hanno scoperto che il rischio di tumori appare più basso, circa il 25 per cento in meno, nelle donne che sono sovrappeso consumano almeno cento grammi di latte e latticini al giorno.

Questi alimenti, spiegano gli esperti, sono i più ricchi di una sostanza, il calcio che, proprio nelle donne, grazie a un meccanismo ancora da scoprire, pare in grado di limitare la formazione di tumori, soprattutto all'intestino e all'apparato digerente. Per gli uomini, assumere calcio non è invece di fondamentale importanza.

TRA DIECI ANNI FAREMO RICRESCERE I DENTI PERDUTI!



Addio protesi: tra una decina di anni i dentisti potrebbero essere in grado di fare ricrescere i denti, rendendo inutili le dentiere e, insieme, anche le lunghe e costose riparazioni adesso indispensabili per carie e scheggiature.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti della

Oregon State University, a Corvallis, negli Stati Uniti, e pubblicata sulla rivista di ricerca scientifica **Proceedings of the National Academy of Sciences**.

Infatti gli scienziati americani hanno individuato, in laboratorio, il gene responsabile della crescita dello smalto, lo strato Bianco e robusto che riveste i denti: si tratta, in pratica. Belle "istruzioni" che spiegano alle cellule come produrre i denti. Basterà così attivare questo meccanismo, spiegano gli esperti, per indurre la bocca a costruire una nuova dentatura anche in età adulta.

I denti malati saranno estratti e, al loro posto, in bocca, ne spunteranno di nuovi, naturali e identici a quelli perduti.

RICORDIAMO MEGLIO LE NEWS

Le novità stimolano la memoria, favorendo il processo di apprendimento. A svelarlo sono stati alcuni ricercatori dell'**University College di Londra** secondo i quali questa scoperta avrà un profondo impatto sui trattamenti comportamentali di persone con problemi di memoria. Come riportato sulla rivista **Neuron**, gli esperti hanno scoperto che per beneficiare dell'"effetto novità" avrebbe un ruolo chiave uno dei centri del piacere, un'area cerebrale legata alla gratificazione e alla motivazione e costituita dai neuroni dopaminergici (le cellule nervose che producono neurotrasmettitore dopamina). In sostanza l'ipotesi dei ricercatori è che la novità accenda i centri di motivazione e gratificazio-

ne e che questi, forse tramite il rilascio di dopamina, stimolino apprendimento e memoria.

Il legame riscontrato tra novità, motivazione, gratificazione e memoria potrebbe rivelarsi utile per aiutare farmacologicamente o psicologicamente pazienti con problemi mnemonici cui, per ora, viene suggerita esclusivamente la ripetizione.



NEI PAESI NORDICI CI SONO I LIGHT CAFE'

ANew York, ma anche a Helsinki e Londra.

Nei light-café servono scatole luminose (light-box), da mettere come centro tavola, dotate di raggi fotocopia di quelli solari.

L'atout di questi contenitori? È quello di riequilibrare eros, disturbi dell'umore, fame compulsiva. Perché? Le radiazioni ultraviolette che colpiscono i fotorecettori presenti in tutto il corpo inducono la pressione sanguigna e il ritmo del battito. L'ipotalamo, area cerebrale che organizza le attivi-

tà endocrine e dei neurotrasmettitori in generale, accoglie i nuovi messaggi "rassicuranti" inviati dal sangue e simultaneamente si attiva per riequilibrare l'assetto ormonale. Così estrogeni e testosterone, regolatori dell'eros, tendono all'equilibrio mentre serotonina e dopamina che organizzano i centri dell'umore e della fame ritrovano un loro corretto flusso.

Conferme di questi studi si trovano nella ricerca condotta da **Scott Campbell** e **Patricia Murphy** medici e psichiatri attivi alla **Cornell University Medical College**.

Uno scorcio di storia e di paesaggio: LA ROCCA GUELFONIA

a cura di Salvatore Grasso



La via Rocca Guelfonia, che da Piazza Basicò conduce al Viale Bocchetta, porta il nome di un antico castello, detto di **Matagrifone** o **Rocca Guelfonia**, edificato forse poco dopo la cacciata dei greci dal territorio messinese, ed è andato perduto durante il sisma del 1908. L'imponente struttura sorgeva sulla collina dominante la veduta del porto, e dove oggi sorge il sacrario di Cristo Re e sovrastava la zona col suo alto e robustissimo bastione di novantasei metri, in linea d'aria col bastione di San Salvatore, a completamento con quest'ultimo della linea difensiva dell'ingresso del porto di Messina.

Antonello da Messina nella sua "Crocifissione" propone una prospettiva frontale delle due costruzioni, che sembrano chiudere la città raffigurata nello sfondo come le due parti di un lucchetto.

La collina di **Rocca Guelfonia**, alla cui base si conserva il **Monte Di Pietà** con accesso da via XXIV maggio, (l'antica Via Dei Monasteri), ha rappresentato sin dalle origini della città di Messina, il massimo punto strategico a difesa della zona falcata; il vantaggio difensivo sul territorio messinese veniva sfruttato già all'epoca dei *mamertini*, e contro i *greci*, e nelle varie dominazioni era stato adibito a dimora dei re aragonesi e da **Ferdinando il Cattolico**.

Oggi sono visibili ancora i tratti della Fortezza distrutta dal terremoto del 1908: solo la torre poligonale e i resti delle mura sparse lungo l'omonima via appaiono conservate mentre alla fine della Via Delle Carceri è pressoché intatto l'ingresso cinquecentesco della Fortezza, che si presenta come una monumentale porta a bugne sormontata da un mascherone in pietra.

La collina di Rocca Guelfonia, oggi attrazione di turisti intenti a contemplare il magnifico paesaggio dello **Stretto di Messina**, nell'antichità era fondamentale come punto strategico a protezione della città e del porto; all'epoca normanna la fortezza di Rocca Guelfonia consisteva soltanto in una torre ottagonale, mentre proprio sotto gli *svevi* venne ampliata in un poderoso castello; i lavori di ampliamento e fortificazione proseguirono fino al regno di **Carlo V**, parallelamente al consolidamento della cinta muraria circostante.

La Rocca Guelfonia visibile già in lontananza a chi si accingeva ad entrare in porto, incuteva timore per la sua estensione e imponenza, e nei secoli se ne fece un uso eterogeneo: oltre che ad offrire riparo ai sovrani, fu protagonista della resistenza antispagnola del 1674 e durante i moti del 1718-20 e 1848 rappresentò la zona di fuoco contro la real cittadella, offrendo ai messinesi uno dei punti di forza nella campagna antiborbonica.

Poi venne adibita a carcere giudiziario (da qui il nome della via di ingresso), mentre dopo il sisma l'area impraticabile fu consacrata e data in gestione alla **Curia Arcivescovile**. Nel 1934, dopo lo sgombero della maggior parte delle rovine del castello, (nonostante il tentativo della soprintendenza dell'epoca di restaurarne la maggior parte) veniva ultimato il sacrario di **Cristo Re**, su progetto di **Giovan Battista Milani**; su ciò che rimane della torre poligonale si trova adesso collocata la più grande campana d'Italia, consacrata nel 1935 dall'**Arcivescovo Paino** in onore dei caduti della Prima Guerra Mondiale.



IL "TURISMO DENTALE low cost"



Da qualche anno in Italia si sta sviluppando un fenomeno noto come "turismo dentale".

Esso consiste in viaggi organizzati da imprenditori (e quindi non medici in prima linea) dell'odontoiatria, verso i paesi dell'Est, quali Romania , Ungheria, Slovenia, ecc, che promettono ai pazienti cure garantite a prezzi stracciati.

I presidi odontoiatrici che promettono cure e risultati definitivi offrono, oltre una bottiglia di champagne e una lussuosa camera d'albergo, un ventaglio di soluzioni terapeutiche che vanno dalla semplice otturazione alla protesi avanzata, tra cui quella conseguente ad un trattamento di implantologia. Per il paziente si tratterebbe di un "affare"

re" e di un viaggio ricreativo, soprattutto per il fatto che queste strutture promettono via internet un risultato garantito al 100%, con premessa compilazione di cartella clinica in lingua straniera e fatturazione sempre in lingua straniera. La giurisdizione del caso in tutti i suoi risvolti medico legali e fiscali è di competenza dello Stato in cui si trova la struttura odontoiatrica dove il paziente si reca a concludere "l'affare."

Questo fenomeno è dovuto per lo più al fatto che un trattamento odontoiatrico viene associato al suo valore economico, minimizzando tutte le condizioni cliniche, biomecniche legate alle competenze mediche necessarie e tipiche di un trattamento odontoiatrico: in parole semplici un dente è un dente, un ponte lo farebbe chiunque, un impianto è uno sfizio che una persona si toglie magari facendosi un giro nelle belle città dell'est .

Dopo le "cure" a buon mercato e un rullino della "vacanza" da sviluppare si ritorna in Italia e ci si può trovare in due situazioni: la prima, auspicabile, che tutto vada bene, e che si sorrida e mastichi felicemente.

(sottolineo sempre, da buon clinico, il concetto di masticazione che è prioritario a quello estetico, quest'ultimo spesso utilizzato da questi centri dentistici come specchietto per le allodole per invogliare un paziente ad effettuare un trattamento odontoiatrico esteso , remunerativo per quantità e non per qualità).

Poi c'è una situazione, quella purtroppo più comune, dove il paziente si ritrova con il lavoro in bocca (un ponte, un impianto ecc) svolto all'estero completamente andato a male, con fastidi, dolori, e un peggioramento della qualità di vita.

Cosa fare? Tornare dal buon vecchio professionista italiano? O reclamare il disastro compiuto in bocca di nuovo allo studio estero? Per molti pazienti italiani il fallimento delle cure effettuate in questi centri dell'estero (soprattutto conseguenti all'implantologia) si è trasformato in un incubo, per diversi motivi:

- tornare nei centri di odontoiatria esteri significa spendere il doppio del trattamento in viaggi e sedute di rifacimento o di controllo (sempre se gratuite, molte le fanno ripagare per sostenere la politica del low cost)

- rivolgersi ad un professionista italiano significa pagare nuovamente una prestazione professionale, e questo mi sembra legittimo.

- spesso un trattamento andato a male come quello protesico implica un riadattamento più esteso, con conseguente triplicata spesa sanitaria;

- non si dispone di controlli adeguati post intervento, il che implica, in caso di problemi, tornare nuovamente allo studio dentistico estero con costi sovrapponibili, alla fine con quelli che il paziente avrebbe affrontato in Italia.

- Infine si perde di vista il lato "umano" del rapporto tra paziente e medico: ricordiamoci che il dentista è tutore dei risvolti psicologici della seduta odontoiatrica, e garante della salute di ogni paziente, nella sua individualità. Il paziente non è un semplice avventore!!

La tutela legale in caso di insuccesso diventa più farraginosa e costosa, e a nessun medico italiano verrebbe in mente di "rappezzare" fallimenti protesici e implantari conseguenti a determinati errori di procedura possibili nel trattamento stesso, in questo caso peggio se effettuato nei paesi dell'est.

Una specie di gioco d'azzardo diciamo. Oggi in Italia, sempre più studi dentistici si stanno associando come onlus per fronteggiare la crisi economica che porta i pazienti a trascurare i propri denti, offrendo trattamenti ODONTOIATRICI ITALIANI, supportati da una valida assistenza sul territorio. E ritengo che proprio l'assistenza clinica, i controlli e la adeguata tempistica di realizzazione stiano alla base di una buona riabilitazione della bocca e dei denti, in quanto l'odontoiatria non è un affare ma un mezzo che tutela la salute, e non solo dei denti, ma anche della psiche.



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.

Il Banditismo (sociale) nell'ex regno Siculo-Partenopeo

La massa contadina invece aveva solo sete di giustizia e sperava nell'emancipazione dalla servitù. E il contentino lo ebbero: l'abolizione del dazio sul macinato, l'abolizione del saluto feudale "baciamo le mani a voscienza", ... e nulla più! In breve i tentativi dell'ala più radicale e socialista di introdurre la questione sociale e la questione agraria in particolare, vennero rintuzzati. Si arrivò così al 2 giugno, data del famoso proclama in cui il "dittatore" **Garibaldi** prometteva le terre ai combattenti e data in cui avrebbe iniziato ad usufruire della collaborazione di 6 ministri e di un segretario di stato (Francesco Crispi), tutti siciliani.

La promessa delle terre spiega il grande seguito che Garibaldi ebbe tra gli umili e tra i contadini. Ma il peggio doveva ancora venire perché sulla testa di tutti avrebbero pesato i profondi dissapori tra Garibaldi e **Cavour**. Il primo, rappresentante della sinistra europea il secondo della destra moderata, il primo desiderava che **Vittorio Emanuele** da re di Sardegna diventasse re degli italiani proclamato da una grande costituente nazionale da tenersi a Roma, il secondo invece preferiva mantenere il parlamento a Torino e annessere gli altri Stati.

Tra i due, Vittorio Emanuele seppe giocare bene le sue carte, illudendo Garibaldi da un lato e appoggiando Cavour dall'altro, il tutto "sottobanco". Si servì di Garibaldi per la conquista militare e di Cavour per la conquista politica. E poiché più passava il tempo e più prestigio acquistava il nizzardo, Cavour spedì in Sicilia e in tutta fretta, ancor prima della decisiva battaglia di Milazzo, il messinese **Giuseppe La Farina**, con il compito di far approvare immediatamente l'annessione dell'isola al regno sabauda.

La Farina arrivò il 6 giugno e immediatamente si mise al lavoro riunendo tutti i moderati e tutti quanti non vedevano di buon occhio i successi di Garibaldi e le sue promesse di riforma agraria. Bisognava fermare non solo Garibaldi ma anche Crispi che non voleva l'annessione immediata, sperando in una sorta di autonomia dell'isola. La Farina però esagerò e organizzò una manifestazione al grido di "Viva Garibaldi, abbasso Crispi", tanto che, il 7 luglio, fu espulso dalla Sicilia dallo stesso Garibaldi che però fu costretto ad accettare come prodittatore il lombardo **Agostino Depretis**.

Ma il nuovo stato mancò completamente alla sua missione e non si conquistò la fiducia della collettività ma lasciò che una borghesia avida e gretta e una aristocrazia asfittica e indebitata, che avevano tutte le brame del capitalismo senza possederne i mezzi e le capacità di realizzarlo come invece stava avvenendo nel resto del mondo, nord Italia compreso, si accaparrasse e spartisse i latifondi e i posti di potere.

La mancata distribuzione delle terre ai contadini diede luogo a tumulti di piazza e a gravi fatti di sangue in parecchi comuni dell'isola

come Corleone, Cinisi, Vicari, Caltanissetta, Cerami, Alcara Li Fusi, Valdina, Caronia, Acireale, ecc. Tutta la Sicilia era in rivolta. I fatti più gravi e più noti si ebbero a Bronte, il 7 agosto. Non erano trascorsi neanche tre mesi dallo sbarco di Garibaldi e già la rivolta divampava. Mentre nelle piazze si combatteva e si moriva per mano dei "liberatori" e dei loro alleati locali, nei palazzi si discuteva: non più l'annessione che ormai era divenuta inevitabile ma le modalità della stessa: la corrente rappresentata da **Crispi** e dalle fra-



zioni autonomistiche guidate da Ferrara, **Amari**, **Cordova** ed altri invocavano "Casa Savoia ma con massima autonomia e parlamento separato" e premevano per ritardare il plebiscito allo scopo di ottenere garanzie in tal senso. Intanto l'"escalation" delle ribellioni e il pressante intervento del console inglese nel caso di Bronte convinsero Depretis al ricorso a dure misure repressive. La prodittatura Depretis, che avrebbe potuto rispondere alle rivolte semplicemente dando luogo all'attuazione del decreto del

2 giugno sulla terra, preferì invece la mano forte per screditare gli esponenti della sinistra garibaldina e per limitare il potere di Garibaldi, temuto da Cavour, e usò l'esercito e la guardia nazionale con compiti di polizia interna. La "maledetta missione a Bronte" - parole dello stesso Bixio - fu una fredda e agghiacciante rappresaglia, tesa a seminare il panico e il terrore, un monito per i nemici e per gli amici Alla scelta dura di Depretis cercò di rimediare il suo successore, Mordini, che il 18 di ottobre promulgò il

decreto per la censuazione dei beni ecclesiastici. Ma attenzione, censire i beni non significava dividerli. Fu solo una manciata di polvere negli occhi. Si arrivò così al plebiscito per l'annessione indetto per il 21 ottobre secondo la formula "Italia e Vittorio Emanuele". Una annessione incondizionata.



Eventi

È ritornata la "Festa di Primavera", che si è svolta al vivaio Ziriò, il 19 Aprile.

Ancora un successo di partecipanti, che hanno gradito oltre alle offerte ambientali, con le escursioni in più direzioni, le proposte gastronomiche di alcune nostre aziende Socie.

Graditissima la pasta e fagioli di **Gianni La Fauci**, i panini con le salsiccie, bracioline e salumi vari della **Macelleria Picciotto**, oltre ai prodotti della **Pasticceria Charlotte**, (apprezzatissimi i cannoli siciliani con la ricotta).

Ancora un successo, per la **Coop. Agricola C.A.I.F.E.**, che

con i suoi prodotti agricoli ed i sott'oli sta conquistando mercato, un giorno dopo l'altro, e viva è stata la soddisfazione del **Presidente Nicola Ferrera**, nell'invito ricevuto da parte della Provincia Regionale di Messina a partecipare in rappresentanza del settore alla mostra-mercato internazionale di **Firenze**.

Molto seguita la collettiva di pittura coordinata dal **Maestro Biagio Cardia**, ed apprezzata l'opera in loco realizzata dal pittore **Fiorangelo Prestipino** che è stata offerta dallo stesso all'Associazione **Na.Sa.Ta. - I Sapori del Mio Sud**.

Gradita anche le piante donate dall'**Azienda Regionale Foreste Demaniali** alle signore intervenute, e la buona musica realizzata dal bravo **Salvatore Trimarchi** e la sua band, che ha allietato i presenti con le note musicali che ben si sposano con l'ambiente circostante.



Pillole di Saggezza

È più facile riuscire a spezzare un atomo che un pregiudizio.

Albert Einstein

Al mondo non c'è coraggio e non c'è paura, ci sono solo coscienza ed incoscienza. La coscienza è paura, l'incoscienza è coraggio

Alberto Moravia

La coerenza è l'ultimo rifugio delle persone prive di immaginazione.

Oscar Wilde

La ricchezza dei poveri è rappresentata dai loro figli, quella dei ricchi dai loro genitori.

Massimo Troisi

Le conseguenze della collera sono assai più gravi delle sue cause.

Marco Aurelio

A durare sono solo le qualità superficiali. La natura più profonda di un uomo si scopre presto

Oscar Wilde

Vi è poca gente che si rassegna a perdite piccole; sono le grandi che inducono immediatamente alla rassegnazione

Italo Svevo

Chi vive solo per se, per gli altri è morto

Publilio Siro

In guerra e in amore sono le ritirate che scatenano le avanzate

Antonio Fogazzaro

La Storia: è la storia delle nostre disgrazie e de nostri delitti

Lanza del Vasto

Ventaglio: piccolo strumento che serve soprattutto a darsi delle arie

Dino Provenzal

Non lamentarti troppo se un amico ti fa un torto. Non sai che cosa ti riservano gli altri

Pitigrilli

Ognuno è tanto infelice quanto crede di esserlo

Lucio Anneo Seneca

La virtù è ricompensa a se stessa

Plauto

L'uomo generoso si reputa sempre ricco

Publilio Siro

Quando i veri nemici sono troppo forti, bisogna pur scegliere dei nemici più deboli

Umberto Eco

La felicità non sta nel possedere molti averi, ma piuttosto nel modo in cui è disposta l'anima

Aristotele 15