

In questo numero

- Le regole base per una sana alimentazione
Pag.2
- La Cromoterapia
Pag.3
- La guerra contro la polvere
Pag.4
- Consigli Utili
Pag.5
- Pieni di energia con i cibi

- Tè e gengive sane

- Cuore dopo l'infarto
Pag.6
- L'angolo della poesia
Pag.7
- Ricetta del Mese
Pag.8
- News
Pag.9
- Per una buona insalata
Pag.10
- In breve
Pag.11
- La farmacopea degli alberi

- Abbronzarsi e memoria

- Un ciclone sotto l'Asia
Pag.12
- Alimentazione in gravidanza

- I cibi che allungano la vita
Pag.13-14
- Istruzione ed Educazione negli ultimi decenni del Regno Duo-Siciliano (1^ puntata)
Pag.15
- Essere obesi è reato

- L'Aids si trasmette con la masticazione
Pag.16
- Cultura
Pag.17
- Sbiancamento denti
Pag.18
- Eventi

- Pillole di Saggezza

Le regole base per una sana alimentazione

di Domenico Saccà

Secondo l'OMS (**Organizzazione Mondiale della Sanità**) l'alimentazione e lo stato di nutrizione influenzano in maniera determinante tutte le fasi dell'esistenza di un individuo e sembrano avere un ruolo importante nello scandire i fenomeni dell'invecchiamento nonché nel prevenire, o almeno limitare, la comparsa di patologie.

Il carico sopportato dagli organi sembra avere un ruolo fondamentale: maggiore è il carico (cioè il nostro peso corporeo), più veloci sono l'usura e i cambiamenti legati all'età. Tale affermazione è stata validata da numerose osservazioni circa il ruolo svolto dall'aumentata introduzione di cibo, da elevati valori di glicemia e da alti valori di pressione arteriosa sui fenomeni dell'invecchiamento.

Come indicato dalle linee guida nazionali (**LARN: Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana**) l'apporto calorico giornaliero andrebbe ripartito tra i vari nutrienti nel seguente modo: carboidrati 60% circa, lipidi da un minimo del 15% a un massimo del 30%, proteine 10-15%.

I carboidrati complessi (pane, pasta, riso e altri cereali, anche integrali) vanno preferiti agli zuccheri semplici (quelli dei dolci) e cucinati evitando di aggiungere troppi condimenti grassi. Bisogna tenere conto delle quantità e della frequenza del consumo di alimenti e bevande dolci nel corso della giornata e limitare prodotti a forte tenore di saccarosio, specialmente quelli che tendono ad aderire alla superficie dei denti. Lavarsi comunque i denti dopo il loro consumo.

Preferire le carni magre, alternare

la carne con il pesce ed i legumi. Per chi fa uso di latte, preferire quello scremato o parzialmente scremato. Meglio se viene eliminato dalla dieta e sostituito con latte di origine vegetale.

Moderare la quantità di consumo di grassi ed oli da condimento, soprattutto i grassi di origine animale (burro, lardo, panna) prediligendo quelli di origine vegetale, soprattutto l'olio extra vergine d'oliva; utilizzare i grassi da condimento preferibilmente a crudo limitando il ricorso alla frittura e a cotture prolungate e sostituirli talvolta con aromi e spezie.

Consumare quotidianamente più porzioni di frutta fresca e verdura avendo sempre cura di limitare le aggiunte di oli e di

grassi. Limitare l'uso del sale in tavola, se possibile preferire il sale iodato.

Se si desidera consumare bevande alcoliche, farlo con moderazione e prediligendo quelle a basso tenore. Prudenza nell'assunzione per chi guida autoveicoli o fa uso di macchinari pericolosi e per chi utilizza in concomitanza sostanze farmacologiche.

E' opportuno incrementare il consumo di fibre che, oltre a facilitare il raggiungimento del senso di sazietà, aiutano il transito intestinale con l'effetto di ridurre il rischio di stipsi, di limitare l'assorbimento di sostanze che possono essere nocive se in presenza di alcune patologie (es. glucosio in diabete mellito) e di abbreviare i tempi di contatto fra mucosa intestinale e possibili sostanze cancerogene.

L'alimentazione deve essere equilibrata in senso sia qualitativo, che quantitativo.

L'ideale sarebbe mangiare di tutto ma con moderazione consumando 5 pasti al giorno.



LA CROMOTERAPIA

di D.S.



Per la parete del soggiorno, meglio il giallo o il blu? Tende viola per la camera da letto o semplice bianco? Scopri come la scelta del colore nell'arredo della tua casa può influenzare l'umore e avere effetti benefici sulla tua salute. Dalla tranquillità del celeste all'energia del rosso, tutti i poteri della cromoterapia

I toni caldi

- Il **Giallo** è un antidoto contro la fatica mentale e la malinconia. Ideale per decorare il luogo di lavoro, poiché stimola la psiche e l'ispirazione.
- Ottimista e rilassante, l'**arancione** è consigliato per decorare le stanze dei ragazzi, ma anche per dei motivi in cucina. Trasmette una sensazione di unità e forza.
- I diversi toni del **Rosso** sono adatti per sale da pranzo, biblioteche, ma anche per cucine e camere da letto, senza esagerare. Vitale e stimolante, il rosso è l'i-

deale per gli spazi in cui si svolgono feste.

- Il **Marrone** è un colore maschile, rigoroso, ma accogliente. È evocatore di un ambiente autunnale e dona equilibrio.

I toni freddi

- Se dipingiamo una stanza di **Azzurro** chiaro sembrerà più luminosa e fresca; se l'azzurro è intenso, si creerà un ambiente sobrio. Perfetto per il bagno: elimina qualsiasi tipo di tensione nel corpo e nella mente.
- Il **Verde** è la natura per eccellenza, equilibra i sensi, cura le pene d'amore, dona chiarezza mentale e prosperità. Per una stanza o un salottino è magnifico in qualsiasi tono.
- Il **Violetto** conferisce un'aria di serenità, poiché si relaziona alla mente e alto spirito. È perfetto per un salotto o una sala d'attesa. Purifica i pensieri e i sentimenti.
- Il **BIANCO** è sinonimo di purezza, perfezione e dona molta luminosità. È la somma di tutti i colori nonché il simbolo dell'assoluto, dell'unità e dell'innocenza, significando pace.



I colori neutri

Sono dati dai diversi toni del BIANCO, del grigio e del nero e si combinano bene in quasi tutti gli ambienti. Essendo eleganti e d'effetto, sono i più adatti per abitazioni moderne e minimaliste.

- Il **Nero** rappresenta l'oscurità. Pur essendo sicuramente elegante (trasmette nobiltà e distinzione), in generale ha un effetto poco benefico. Si può utilizzare per dare un tocco orientaleggiante.
- Il **Grigio** simboleggia la neutralità, l'indecisione e l'assenza di energia. A volte esprime anche malinconia. Il colore grigio è una fusione di allegria e tristezza. Può dare un senso di freddezza metallica, ma anche di brillantezza, lusso ed eleganza.

E ora che conoscete le proprietà di ciascun colore, riscoprite in ogni ambiente il vostro equilibrio naturale.

Qualche semplice "trucco" per vincere la guerra contro la polvere

Ricerca a cura della Redazione



Da dove viene tutta la polvere?

Che ci piaccia o no, la polvere è naturale. Ovunque noi siamo, la polvere è intorno a noi, fuori e dentro ogni luogo. Ma da dove viene e di che cosa è fatta? Gli scienziati hanno analizzato al microscopio un campione di polvere domestica e la lista degli ingredienti è abbastanza sorprendente: terra, polline, peli di animali, forfora, sale marino e cenere vulcanica.

Pare incredibile, eppure possiamo trovare persino della polvere spaziale dietro i nostri frigoriferi o sopra gli armadi. È stato calcolato infatti che ogni giorno cade sulla terra una quantità di polvere dallo spazio equivalente al peso di cinquanta automobili. Anche il cielo è contro di noi! Fortunatamente, possiamo facilmente perfezionare le nostre strategie quotidiane per tenere la polvere al suo posto.

L'azione di entrare ed uscire dalla porta di casa, ad esempio, trasforma le nostre scarpe in un mezzo di trasporto per la polvere e lo sporco. Proviamo semplicemente a mettere uno zerbino sia all'interno che all'esterno della porta, ed immediatamente fermeremo la maggior parte dello sporco tra le sue fibre. Scegliendone uno dal colore gradevole o con un messaggio di benvenuto, aggiungeremo anche un tocco di calore che tutti i nostri ospiti, al momento di arrivare a casa nostra, sicuramente apprezzeranno.

La polvere all'interno della nostra casa

Un'altra sorprendente fonte di polvere non è altro che... noi stessi: mamma, papà e i bambini! Solo svolgendo le nostre abituali attività quotidiane, aggiungiamo polvere senza neppure rendercene conto. Quando ci vestiamo al mattino, nuvole di fibre volano in ogni direzione formando ammassi di polvere che si depositano negli angoli. Anche girare le pagine di un giornale produce polvere. Ogni volta che i nostri bambini si siedono per guardare la tv, un'esplosione di polvere esce dal divano. E per quanto amiamo i nostri animali domestici, i peli di gatti e cani vanno dappertutto, non è vero? E che dire della polvere che la scopa o i panni anti-polvere stessi sollevano mentre li utilizziamo? Talvolta si ha la sensazione di spostare cumuli di polvere da una parte all'altra della casa!

Combattiamo la polvere insieme

Un'altra efficace strategia è quella di ridurre il disordine. Nel disordine, infatti, la polvere trova luoghi dove annidarsi. Perché allora non spendiamo ogni giorno 5 minuti per "fare piazza pulita?" Chiediamo aiuto a papà e bambini! Sarà molto più semplice tenere ogni superficie libera dalla polvere e più a lungo.

Infatti, basta una semplice passata con lo strumento giusto, per fare miracoli! Qualche consiglio da dare ai nostri ragazzi per far pulire la loro stanza? Avvertiamoli di quanto la polvere possa favorire l'acne, irritando la pelle ed occludendo i pori e allora si che... entreranno subito in azione! Vincere la polvere è un grande risultato per tutti e in questo modo la nostra casa diventa sicuramente il posto più piacevole e godibile: e questo, dopo tutto, è il premio finale per chi vince la battaglia!

Proteggiamo la nostra famiglia dalle allergie

Forse non tutti sanno che la polvere è la causa di numerose allergie. Oltre ad ospitare il polline, la polvere è il posto favorito degli acari, quei microscopici insetti di cui tutti abbiamo probabilmente sentito parlare. Sia il polline che gli acari sono responsabili di molte fastidiose reazioni allergiche come riniti, pruriti agli occhi e cutanei. Tuttavia, proteggere i nostri cari dalle allergie alla polvere semplice come tenere la nostra casa pulita. Basta rimuovere la polvere per eliminare gli acari. Se la fonte di allergia è eliminata, tutta la famiglia può respirare meglio e avere meno problemi di salute. Quindi, adottare una strategia per tenere sotto controllo la polvere è un passo avanti verso una casa più sana.

Cereali a colazione contro allergie e asma



Per la prima colazione i cereali integrali possono aiutare a tenere sotto controllo le allergie e l'asma. Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti della **Johns Hopkins Children's Center di Baltimora**, negli Stati Uniti, e pubblicata dalla rivista di immunologia **Journal of Allergy and Clinical Immunology**.

Gli scienziati hanno studiato un gruppo di oltre ottomila pazienti dai 2 agli 85 anni di età controllando la loro alimentazione, analizzandone il sangue a intervalli regolari e registrando gli eventuali episodi di allergia e di asma.

In questo modo hanno scoperto che i pazienti con il sangue più ricco di **folati**, sostanze che assumevano mangiando regolarmente cereali integrali per la prima colazione, erano quelli che soffrivano meno di allergie e di asma.

I pazienti che, invece, avevano meno folati nel sangue avevano il 31 per cento di probabilità in più di soffrire di allergie e il 16 per cento di probabilità in più di essere colpiti dall'asma.

Smile

Il famosissimo "smile", traduzione inglese di "sorriso" (una faccina gialla con due occhi e una bocca sorridente) fu inventato nel 1963 da **Harvey Ball** su commissione di due aziende del mondo delle assicurazioni, per risollevare il morale dei dipendenti dopo la loro fusione. Il suo lavoro fu pagato 45 dollari!



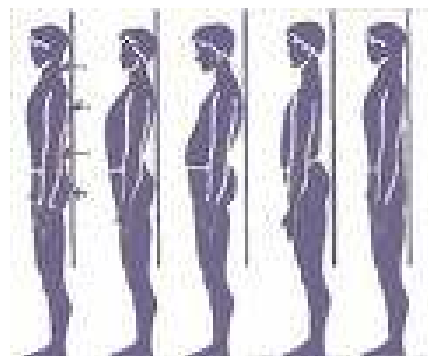
Si nasce col sorriso



Si nasce con il sorriso? Il sorriso si presenta spontaneamente in tutti i bambini, non viene appreso per imitazione. Nasce infatti come reazione naturale a uno stimolo, per poi diventare, dal quarto mese di vita, un'espressione con intenti comunicativi. Dopo i sei mesi il sorriso diventa definitivamente una forma di socializzazione.

Migliorare la postura

Talvolta una postura sbagliata, cervicalgie o artrosi da stress possono creare danni a carico della colonna vertebrale. L'innovativo metodo **Rolfing**, creato dalla **Dr.ssa Ida Rolf**, una tecnica molto efficace che permette di migliorare la postura in breve tempo, restituendo scioltezza, elasticità e una diffusa sensazione di leggerezza. Le sedute consistono in una manipolazione del tessuto connettivo - lenta e profonda di un massaggio - e nella rieducazione del corpo a un movimento fluido e corretto. Gli effetti sono duraturi e donano alla persona trattata un significativo aumento della flessibilità e un nuovo benessere. Un'ottima soluzione da adottare per avere una buona postura.



Meglio ridere



Lo sapevate? Per aggrottare la fronte si mettono in movimento ben 65 muscoli... e si possono formare anche tante rughe! Mentre per sorridere bastano solo 19 muscoli e... quindi si creano meno rughe! Tante ragioni in più per sorridere e intanto restare più giovani!

Quali cibi ci fanno sentire più sazi, soddisfatti e pieni di energia?



Ssecondo una ricerca riportata sulla rivista specializzata *Food Today*, Pubblicata a cura di **EUFIC: The European Food Information Council**, il potere saziante degli alimenti è molto vario, a prescindere dal loro apporto calorico. Un risultato questo che ci potrebbe suggerire di scegliere opportunamente i cibi che, allontanando il senso di fame, fanno sentire carichi di energia più, a lungo. Per esempio, gli alimenti ricchi di proteine (pesce, carne, fagioli, lenticchie e uova), di fibra alimentare (frutta, vegetali e cereali integrali) e di acqua hanno un maggiore potere saziante, rispetto a quelli con più elevato contenuto di grassi. In particolare, le patate bollite sono molto sazianti, mentre i prodotti da forno come torte, brioche e biscotti

risultano avere il minore potere saziante in assoluto. E se grazie a questa ricerca si può anche ritrovare la forma e acquisire più sicurezza... tanto meglio!

CHI BEVE TÈ VERDE HA GENGIVE PIÙ SANE

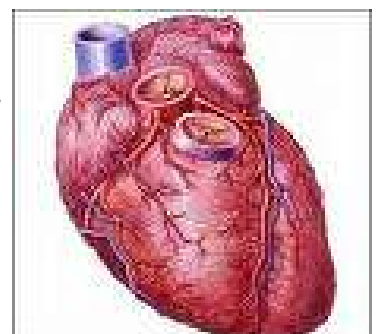
Bere una tazza di tè verde ogni giorno aiuta a mantenere in buona salute la bocca: questa bevanda, infatti, protegge le gengive. Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti giapponesi della **Kyushu University di Fukuoka** e pubblicata sulla rivista di odontostomatologia *Journal of Periodontology*.

I ricercatori giapponesi hanno studiato un gruppo di quasi mille pazienti tra i 49 e i 59 anni di età, analizzando le loro abitudini alimentari e la salute della loro bocca: in particolare hanno verificato le condizioni delle loro gengive, il primo indicatore di problemi. Se nella bocca qualcosa non va, le gengive dapprima iniziano a sanguinare facilmente al momento di lavarsi i denti e poi, con il tempo, si ritirano. In questo modo, gli esperti hanno scoperto che i pazienti abituati a consumare molto spesso, durante la giornata, il tè verde avevano anche gengive e denti in salute migliore rispetto a chi invece non ne beveva mai. Non solo: hanno anche scoperto che la bevanda è tanto più efficace quanto più si aumenta la quantità bevuta ogni giorno. Secondo gli esperti giapponesi il tè verde fa bene per merito di alcune sostanze antiossidanti di cui è ricco, chiamate catechine, che bloccano l'infiammazione dei tessuti delle gengive provocata dai batteri dannosi che vivono nella bocca: questo tipo di tè ne contiene una quantità ventitré volte superiore a quella che si trova nel tè nero, la qualità che si trova più comunemente in commercio. Riducendo, così, l'infiammazione, i tessuti della bocca diventano più sani e più resistenti.



Ripareremo il cuore dopo l'infarto

Presto potremo riparare i danni al cuore provocati dall'infarto, facendolo tornare come nuovo. Lo rivela una ricerca italiana condotta dagli esperti dell'**Università La Sapienza di Roma** e presentata nella Capitale al **congresso della Società italiana di Cardiologia**. In laboratorio gli scienziati hanno scoperto che il cuore è mantenuto sano dalle cellule staminali, la riserva di cellule non specializzate che il corpo tiene di scorta e impiega se gli serve. Dopo un infarto queste cellule trovano attorno a loro un ambiente difficile, dove non possono fare altro che trasformarsi in un tessuto duro e fibroso, inutile per riparare il cuore. Infatti viene a mancare una sostanza, detta mIGF1: ma somministrandola ai tessuti cardiaci dopo l'infarto le cellule staminali tornano a funzionare.



CECCU A ZITA

Quannu ti metti a ciccari a zita,
a vaddari si é bedda o n'salanuta,
si tu scegli a biddizza,
iè già menza ricchezza
e na poi truari ca cultura.

Si tù vaddi si iavi cultura
e vidi chi iè n'salanuta,
ti fai zitu e na fai parrari
e quannu fai amuri,
di gioia a fai lamintari.

Si poi non voi fari amuri
e voi fari u sentimentali,
a pigghi e ta potti a mari,
quannu u tramontu ci fai vaddari,
stai tranquillu, e idda chi voli fari amuri.

Si tu na voi accuntentari
cu tutti i robbi lettiti a mari,
voli diri chi n'otra zita ta ciccari, e
quannu a n'contri... Senza ruffianari
facitivi subito ziti.

E ci dici a bruciapilu.
Gioia mia tu iai biddizza,
iò non ti pozzu dari iautru che sosizza,
e si tù ta sai manciari,
cu mmia, non sulu zita ti poi fari,
ma ni putemu magari maritari.

Pippo Castorina



Risotto con la zucca

Ingredienti per 6 persone

- 400 gr di zucca
- 400 gr di riso
- 80 gr di burro
- 1/2 cipolla
- 20 gr di lardo
- 30 gr di parmigiano
- sale e pepe q.b.

Preparazione

Pulite la zucca e tagliatela a pezzi lasciandone una parte intera.

Fate soffriggere la cipolla tritata con 50 gr di burro e il lardo e quando avrà preso un bel colore dorato, unite la zucca e fate cuocere a fuoco lento, per un quarto d'ora; aggiungete il riso e tostatelo per cinque minuti.

Versate un mestolo di brodo e proseguite la cottura per venti minuti, aggiungendo di tanto in tanto un poco di brodo vegetale.

Intanto che il riso cuoce frigate in padella la rimanente zucca.

A fine cottura del riso aggiungete il parmigiano e il rimanente burro avendo cura di girare per fare amalgamare il tutto.

Quindi impiattate mettendo sopra la zucca frita.



----- O ----- O ----- O ----- O ----- O ----- O -----

Ratafià di Fiori d'Arancio

Ingredienti per 1 litro

- 100 gr di petali di fiori d'arancio (non trattati con prodotti chimici)
- 1 lt di alcool
- 300 gr di zucchero
- 1/2 lt d'acqua

Preparazione

Lasciate in infusione per otto giorni 100 gr di petali di fiori d'arancio, possibilmente al buio.

Fate uno sciroppo con 1/2 lt d'acqua e 300 gr di zucchero, per farlo durare di più si consiglia di bollire l'acqua, sciogliere lo zucchero e quando è freddo unirlo all'alcool filtrato dai fiori.

Questo liquore è un digestivo e un piacevole calmante e un antidoto all'insonnia.



ALZHEIMER PRECOCE, ECCO UN NUOVO TEST

Essendo noto che le proteine di segnalazione svolgono un ruolo chiave nella connessione dei processi cognitivi con le funzioni corporee, è stato ipotizzato che il morbo di **Alzheimer** possa portare a cambiamenti patologici nei livelli plasmatici di queste proteine, che potrebbe essere sfruttato da un punto di vista diagnostico. Il dosaggio di varie proteine di segnalazione del plasma, infatti, ha un'accuratezza del 90 per cento nell'identificazione di pazienti con lievi difetti cognitivi che hanno probabilità di sviluppare l'Alzheimer negli anni successivi.



L'OBESITA' AUMENTA LA PROBABILITA DI TUMORE ESOFAGEO



Oggi l'85 per cento dei tumori esofagei sono adenocarcinomi che derivano da patologia da reflusso e obesità (che è già stata collegata all'aumento del rischio di altri tumori).

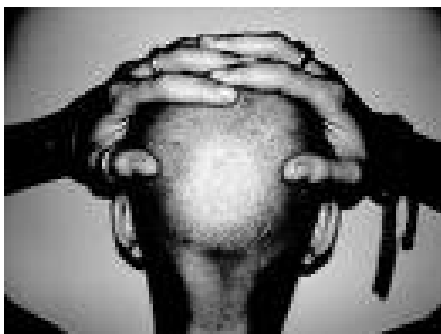
Secondo un recente studio pubblicato su "**Gut online**" i soggetti obesi hanno una probabilità sei volte superiore rispetto agli altri di sviluppare tumori esofagei, indipendentemente da altri fattori e soprattutto nel sesso maschile.

ASPIRINA: PIU' EFFICACE NEI MASCHI

Secondo gli esperti del **James Hogg Centre for Cardiovascular and Pulmonary Research**, che hanno valutato i risultati di 23 trial clinici effettuati su un totale di 113mila pazienti, la prevenzione cardiovascolare realizzata con l'aspirina si rivela efficace solamente negli uomini. Il risultato potrebbe essere dovuto alla differenza di struttura e di fisiologia dei vasi sanguigni maschili e femminili.



CHI SMETTE DI FUMARE SOFFRE MENO DI MAL DI TESTA



Se si smette di fumare, abbandonando il vizio della sigaretta, si riduce il rischio di soffrire di emicrania.

Lo ha rivelato una ricerca condotta dagli esperti spagnoli dell'**Ospedale Universitario di Santander** e pubblicata sulla rivista di neurologia **The Journal of Headache and Pain**, che hanno studiato un gruppo di oltre trecentocinquanta pazienti analizzando la frequenza e la gravità degli episodi di mal di testa e le loro abitudini quotidiane. In questa maniera sono riusciti a scoprire che i fumatori, soprattutto quelli che si concedono più di cinque sigarette al giorno, hanno il 13 per cento di probabilità in più rispetto ai non fumatori di soffrire di dolorosi attacchi di emicrania. Il tabacco, secondo i ricercatori, è una delle cause principali del problema perché le sostanze in esso contenute raggiungono la superficie esterna dei neuroni, le cellule del cervello che in parte compongono il sistema nervoso, e questo, nelle persone predisposte, provoca uno squilibrio che scatena il mal di testa.

Per una buona insalata

Le nuove tendenze gastronomiche eleggono l'insalata come piatto ricercato e completo, particolarmente apprezzato da tutta la famiglia, perché soddisfa qualsiasi tipo di palato. I piccoli di casa, infatti, benché restii a consumare verdura, amano mangiare ciò che colpisce la loro fantasia: quindi via libera a insalate colorate, profumate, ricche di decorazioni e ingredienti "segreti". L'importante è scegliere la combinazione giusta per ogni occasione e per i palati dei nostri commensali: ipocalorica, proteica, vegetariana al 100%, speziata, etnica, ricercata nel gusto e negli abbinamenti. Ma l'ingrediente più apprezzato da tutti e sicuramente... la fantasia, il tocco indispensabile di ogni ricetta!

Ben venga quindi creare insalate fantasiose e originali, proposte insieme ad una selezione di idee fresche, gustose... perfette per restare!



Da ricordare... per un'insalata perfetta

La scelta dell'insalata

La varietà di insalate a foglia verde disponibili in commercio veramente ricca: la più diffusa è la lattuga che si accompagna bene a verdure aromatiche (cipolla) o dolci (pomodoro e cetriolo). La cicoria e il radicchio, ricchissimi di fibre, vitamine e sali minerali (tra cui calcio e ferro), hanno un particolare effetto purificante. Preziosa per la dieta anche la rucola. Un consiglio: se utilizzate insalata in sacchetto già lavata e tagliata ricordatevi di risciacquarla per escludere la presenza di eventuali germi patogeni.

Sapori Extra

Per i palati più "intraprendenti"... aggiungete alla vostra insalata pezzettini di mela o pera e una spolverata di cannella o uvetta. E per stuzzicare la curiosità dei vostri ospiti, arricchite l'insalata con dei succulenti... fiori freschi: l'effetto sarà strabiliante! Ma sceglieteli e preparateli con cura (togliete i pistilli, gli stami e la parte Bianca alla base dei petali, che sono amari) secondo il gusto che volete dare: per esempio, la lavanda molto dolce, i petali di garofano sono piccanti, il girasole sa di carciofo, il tulipano e un mix di sapore tra piselli e asparagi... sono tanti i fiori commestibili che trovate in questa stagione e con i quali sbizzarrirvi. Attenzione solo ai fiori che possono essere velenosi per l'uomo, come l'oleandro e l'azalea.

Come sorprendere i vostri ospiti?

Anche l'insalata più semplice può diventare un "capolavoro"...! Divertitevi quindi a tagliare, incidere, decorare la frutta e la verdure che compongono la vostra insalata, per realizzare simpatiche forme di fiori, cuori, onde, nastri. Basta dotarsi degli strumenti giusti, che trovate nei negozi di casalinghi.

1. *Temperino a triangolo* permette di realizzare fiori meravigliosi con frutta e vegetali duri o di grande dimensione come ravanelli, barbabietole rosse, cetrioli, mele.
2. *Coltellino a ziz zag*: l'ideale per realizzare simpatiche onde a zucchine, papaia verde e altri frutti e vegetali. Inoltre, con la sua punta cava è possibile scavare rapidamente mele, zucchine, cetrioli e realizzare così degli originali "contenitori" da riempire a nostro piacimento. Il punteruolo a forma di V consente anche di decorare i vegetali e la frutta.
3. *Toglisemi*: perfetto per scavare e liberare dai semi pomodori e pomodorini.

UN KIWI AL GIORNO PER...



- Potenziare le difese immunitarie
- Fare un pieno di energia
- Rafforzare ossa e denti
- Favorire l'assorbimento intestinale del Ferro
- Idratarsi (contiene acqua per circa l'80%)
- Migliorare la permeabilità dei capillari
- Abbassare i livelli di colesterolo nel sangue
- Prevenire le malattie cardiovascolari (arteriosclerosi)
- Regolare le funzioni intestinali
- Prevenire la cataratta (opacizzazione del cristallino)
- Combattere la depressione (per il contenuto di inositolo)
- Aiutare nei problemi di impotenza (grazie alla presenza di arginino, vasodilatatore)
- Prevenire il tumore della prostata (per la presenza di xantofilla).

I broccoli prevengono il cancro allo stomaco

I broccoli possono aiutare a evitare uno dei più pericolosi tipi di tumore, quello dello stomaco. Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti della **Johns Hopkins School of Medicine di Baltimora**, negli Stati Uniti, e pubblicata dalla rivista di Oncologia **Cancer Prevention Research**.

Gli esperti hanno studiato, per un periodo di otto settimane, quarantotto persone nel cui stomaco era presente il batterio *helicobacter pylori*, un microbo che è tra le cause del tumore allo stomaco.

A metà dei pazienti i ricercatori hanno imposto di aggiungere alla normale alimentazione quotidiana settanta grammi di germogli di broccoli, all'altra metà la stessa quantità di germogli di erba medica.

Alla fine dello studio, dopo le analisi, gli scienziati hanno così scoperto che nello stomaco dei pazienti del secondo gruppo la situazione non era cambiata: nei pazienti del primo gruppo, invece, per merito dei broccoli il batterio era quasi sparito. E si era così ridotto, per loro, anche il rischio di ammalarsi di tumore.



Noci e nocciole contro il cancro



Noci, nocciole e mandorle possono aiutare donne e fumatori a prevenire il tumore alla vescica: questi alimenti sono, infatti, ricchi di selenio, una sostanza che per queste due categorie di persone riduce le probabilità di ammalarsi di questo particolare tipo di cancro.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti della **Dartmouth Medical School di Hanover**, nello Stato americano del New Hampshire, e pubblicata sulla rivista di oncologia **Cancer Prevention Research**.

Gli esperti americani hanno analizzato campioni di unghie di un gruppo di quasi ottocento malati di tumore alla vescica e poi li hanno messi a confronto con i campioni prelevati da un gruppo di oltre mille persone sane. Proprio nelle unghie, infatti, si accumulano le maggiori quantità di selenio e, analizzandole, si può capire se il corpo ne ha in abbondanza o, al contrario,

ne soffre la mancanza.

Gli scienziati hanno così scoperto che, per i fumatori e per le donne, esiste una relazione tra questa sostanza e cancro alla vescica: per questi due gruppi di persone, infatti, maggiore è la quantità di selenio presente nel corpo e minori sono le probabilità di ammalarsi di questo tipo di tumore. I ricercatori concludono raccomandando a tutti, soprattutto alle donne e ai fumatori, di consumare regolarmente alimenti ricchi di questo elemento: e sempre bene sgranocchiare qualche noce, nocciola o mandorla e mangiare almeno una volta al giorno una porzione di cereali o di pesce oppure un uovo.

La farmacopea degli alberi

Gli alberi di noce sono assai sensibili al freddo, al caldo e alla siccità. I ricercatori hanno scoperto che l'aumento di concentrazione di metilsalicilati nell'aria circostante un sintomo della loro sofferenza. Le sostanze sono affini all'acido salicilico, estratto dalla corteccia del salice, che nella sua forma acetilata (acido acetilsalicilico) è noto col nome commerciale di aspirina. I ricercatori del **National Center for Atmospheric Research**, nel Colorado, ipotizzano che con i metilsalicilati gli alberi aumentino la loro resistenza allo stress; come gli uomini che, per ridurre il dolore, prendono l'aspirina.

La scoperta sarà utile ad agronomi ed ecologi: un aumento dei livelli di "aspirina" nell'aria renderà possibile riconoscere l'insorgere di stati patologici tra gli alberi.



Abbronzarsi aiuta ad avere una buona memoria



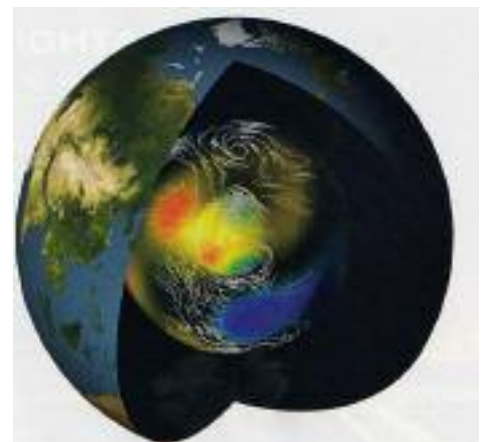
Prendere il sole aiuta a tenere in forma la memoria: abbronzarsi, infatti, stimola il corpo a produrre vitamina D, fondamentale per il cervello. Lo rivela una ricerca effettuata dagli esperti della **Manchester School of Transational Medicine** di Manchester, in Gran Bretagna, e pubblicata sulla rivista di neurologia **Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry**, i quali hanno esaminato un gruppo di oltre tremila pazienti fra i 40 e i 79 anni provenienti da tutta l'Europa studiandone la prontezza mentale e la memoria e hanno anche analizzato il loro sangue per stabilire i livelli di vitamina D. Così facendo, i ricercatori inglesi hanno scoperto che le persone con i migliori punteggi nei test avevano sempre un'alta quantità di vitamina D nel sangue, mentre chi forniva prestazioni meno brillanti ne era carente. Secondo gli esperti di Manchester, questa sostanza stimola la produzione di ormoni importanti per il cervello e, insieme, protegge le cellule cerebrali aiutandole a funzionare al meglio.

Un ciclone vagante sotto l'Asia

Nessuno è in grado di osservare direttamente ciò che accade nel cuore del pianeta, alla profondità di 5 o 6 mila chilometri, in un nucleo costituito principalmente da ferro. I fori di sondaggio più profondi, infatti, non si spingono oltre i primi 12 chilometri della crosta terrestre. Sappiamo tuttavia che al di sotto della crosta si trova uno spesso strato (denominato mantello) che giunge fino alla parte esterna del nucleo planetario, un guscio fluido costituito da nichel e ferro fusi, a una temperatura compresa fra i 3 e i 4 mila °C. Il materiale che lo costituisce è soggetto a grandi movimenti circolari che lo fanno salire e poi ridiscendere in lunghi periodi di tempo. Il materiale che costituisce invece il nucleo interno rimane fermo ed è più solido. I ricercatori ricavano le loro conoscenze sulla struttura e la dinamica del nucleo terrestre studiando l'andamento delle onde sismiche (anche artificiali) che si propagano in entrambi i sensi tra la superficie terrestre e il nucleo stesso. Sul comportamento delle onde sismiche, infatti, si basano i modelli computerizzati che simulano i flussi interni del nostro pianeta.

Con l'aiuto di una simulazione di questo tipo, un gruppo diretto dal geofisico **Julien Aubert dell'Istituto di fisica del globo di Parigi (Ipgp)** è riuscito a rappresentare un grande movimento circolare nel nucleo esterno che si sposta diverse migliaia di chilometri al di sotto dell'Asia.

Questo "ciclone" è messo in movimento dal fatto che regioni attigue del mantello sono a temperatura diversa: e quello che i geologi definiscono "gradiente laterale di temperatura". Nel modello, il vortice genera specifici campi magnetici in corrispondenza della zona di transizione tra il mantello e il nucleo esterno - già studiati con un altro approccio. In questo modo si chiarisce anche la suddivisione, peraltro già nota, del nucleo interno in due sfere distinte di diversa densità: il ciclone prodotto nel modello sembra anche esistere nella realtà.



Alimentazione in gravidanza, fondamentale per la salute futura del nascituro

Secondo i risultati di recenti studi riportati alla conferenza annuale della **Society for the Study of Reproduction** svoltasi in questi giorni a Pittsburgh, noi non siamo soltanto ciò che mangiamo, secondo l'antico detto, ma anche quello che mangiarono le nostre madri durante il periodo della gravidanza e anche prima della fecondazione.

La salute delle madri nei giorni precedenti all'inizio della gestazione può infatti determinare la salute futura del nascituro, e con futura si intendono riscontri anche molto in avanti negli anni, in età ormai adulta.

Secondo la tesi del dottor **David L. Lorenzo** la nutrizione materna, la quantità di proteine e il livello di grasso nella dieta può provocare cambi epigenetici nel feto in sviluppo, e questo può avere conseguenze sulla salute a lungo termine.

Non è dunque importante soltanto l'alimentazione in gravidanza, ma anche lo stato di salute generale e le corrette abitudini alimentari nel tempo che intercorre tra ovulazione e concepimento. Un periodo che, secondo il parere degli esperti, sarebbe critico e determinante per il feto. Spesso si incoraggiano le donne incinte a prendere vitamine, quando è ormai troppo tardi per l'impatto sulla salute della crescita del feto.

Secondo il dottor **Kevin Sinclair**, dell'**Università di Nottingham**, la nutrizione materna, già al momento del concepimento può alterare lo sviluppo del feto. In studi effettuati su pecore e roditori, si è verificato che le madri carenti di vitamina B12 e di acido folico davano alla luce figli che raggiunta la mezza età avevano maggiori problemi di diabete e pressione alta, nonché problemi di aumento di peso.

Una dieta a basso contenuto di proteine al momento dell'ovulazione viene indicata dagli esperti come ipotetica causa di crescita anormale, malattie cardiache, pressione sanguigna alta.

Ecco perché i medici consigliano di mangiare bene ed in maniera equilibrata sempre, non soltanto nei nove mesi della gravidanza.



Bacche, verdure e semi i cibi che allungano la vita

Un nutrizionista americano sceglie i dieci ingredienti della longevità **Al Goji cinese** e all'esotica guava si affianca la portulaca, un'erbaccia

Per cominciare, un pizzico di Cina. Si parte con le **bacche di Goji**, capaci di avere più aminoacidi del polline dell'ape e cinquecento volte più vitamina C delle arance. Consumarle regolarmente potrebbe significare, stando almeno alle antiche tradizioni della medicina cinese, favorire la propria longevità. Ma queste bacche, così lontane dalla nostra alimentazione di ogni giorno, sono solo uno dei dieci alimenti che potrebbero aiutarci a star meglio, almeno secondo le teorie del nutrizionista **Jonny Bowden**, autore di numerosi libri, che ha stilato per **ABC News** la lista dei cibi che non dovrebbero mai mancare sulla tavola di chi vuol stare bene. Insieme a queste curiose bacche, nell'elenco dell'esperto c'è anche la **portulaca oleracea**, da impiegare in cucina più o meno come si fa con il prezzemolo, nel battuto o a crudo. Per raccoglierla, almeno per chi la conosce, non dovrebbero esserci problemi visto che cresce in molte zone. Al suo interno sarebbe contenuto un autentico giacimento di acidi grassi omega3 (quelli che proteggono i vasi sanguigni) e anche la melatonina con la sua azione antiossidante.

Per fortuna, se si eccettuano una "delicatezza" come il succo di melograno che aiuta a mantenere bassa la pressione e la guava, frutto tropicale ricchissimo di licopene, ad azione preventiva per diversi tumori, nella lista ci sono anche alimenti più "semplici" da trovare sui banchi del mercato. A partire dalle comuni **bietole**, serbatoi naturali di zeaxantina e luteina che aiutano la retina e quindi la vista, per arrivare fino al classico cavolo, che come tutti i vegetali della famiglia delle crucifere può favorire la prevenzione di alcune forme tumorali.

Da non dimenticare, magari nel bel mezzo di un'insalata mista, anche le barbabietole, dalla doppia azione. Possono risultare utili per chi vuole giocare d'anticipo sulle malattie cardiovascolari perché contribuiscono a diminuire nel sangue i valori di omocisteina e perché nei loro coloranti naturali - chiamati betacianine sarebbero presenti composti che hanno dimostrato negli animali da esperimento un effetto antitumorale. Un toccasana per l'organismo è anche una spruzzata di **cannella**, che aiuta a combattere l'aumento della glicemia e può risultare d'aiuto per quanti devono fare i conti con un inizio di diabete, specie se associata alle bacche di Goji che ridurrebbero, sempre negli animali, la resistenza all'insulina.

Negli stuzzichini che accompagnano gli aperitivi, pur se con parsimonia, via libera ai **semi di zucca** per il loro contenuto in magnesio. Infine, per chiudere la "lista", ogni giorno ci vuole un assaggio di **prugne secche**, che contengono acidi ad azione antiossidante e quindi protettiva per le cellule. Fin qua i consigli dello specialista d'Oltreoceano. Che sono sicuramente validi, ma possono essere anche adattati alla nostra cultura culinaria con semplici accorgimenti. «Ad esempio quanto si può avere con il succo di melograno può essere ricreato con frutti di bosco o kiwi, ricchi di antiossidanti, mentre il licopene della guava può venire dalla classica pizza o dalla salsa di pomodoro - fa sapere **Giuseppe Samir Sukkar**, responsabile di Dietetica e Nutrizione clinica dell'**ospedale San Martino di Genova** pensate solo che il consumo di pizza, ricca di pomodori e quindi di licopene cucinato, secondo uno studio realizzato in Italia consente di ridurre il rischio di insorgenza di alcune forme di tumore».

Importante è che il **licopene** del pomodoro si scioglia nell'olio, in particolare extravergine d'oliva, che contiene altre sostanze con potere antineoplastico consentendo quindi di realizzare un cocktail preventivo efficace. Lo stesso olio può aiutare a condire le bietole bollite, ricche di fibre e quindi "buone" anche per l'intestino. Ultima raccomandazione, specie in queste stagioni: non esagerare con grassi e zuccheri, ma sfruttare magari quanto di buono viene dai centrifugati di verdura e frutta. «Un bel centrifugato di carote, pomodori e spinaci, magari con qualche goccia di limone, è ideale per offrire elevate quantità di vitamina C e licopene, e non solo. Per chi vuole anche l'azione protettiva delle crucifere, poi, basta aggiungere anche del cavolo».

Istruzione ed Educazione negli ultimi decenni del Regno Duo-Siciliano

L'attualità, la cronaca ovviamente sono fonte di "ispirazione" nella ricerca dei temi sottomesi alla libera valutazione dei nostri (pochi) lettori. Non è certamente questa la sede idonea per le canoniche ricostruzioni storiche (lungi da noi le pretese revisionistiche), né ancor più di agone "Politico": Lasciamo a quanti sicuramente competenti tutte le congiunturali mitiche fatiche di Sisifo.

Ci limitiamo (in tutta modestia) ad offrire delle "opinioni", se e quanto utili all'accrescimento di conoscenze.

Nell'Europa del primo Ottocento si scontrarono due teorie scolastiche: una vedeva nella diffusione dell'istruzione un mezzo per diminuire la distanza tra le classi sociali, favorendo così anche lo sviluppo economico; l'altra sosteneva tutto il contrario, vale a dire si adoperava a tenere basso il livello di alfabetismo per non rompere il già instabile equilibrio sociale e per mantenere lo status quo economico. Negli Stati italiani era generalmente forte la seconda concezione socio-pedagogica e politica.

L'esito di questa battaglia politico-culturale dipendeva dall'intreccio di molteplici e concomitanti fattori, quali il retroterra economico e sociale nei singoli stati, le direttive politiche, lo stato generale della cultura, il ruolo degli intellettuali e il loro rapporto con i detentori del potere, da un lato, e con le masse incolte, dal-

l'altro. Influivano anche lo stato economico e la considerazione sociale di cui godeva - o meno - il corpo docente.

Dando per scontato il quadro d'insieme della società siciliana della prima metà dell'Ottocento, cui faremo riferimento implicito, ci concentreremo in questa sede a sottolineare gli aspetti che più strettamente condizionano l'istruzione.

L'istruzione (in particolare modo quella primaria) è una variabile dipendente dalle condizioni socio-economiche, ma, a sua volta, le influenza spesso in maniera determinante.

Da questo punto di vista, la situazione del Piemonte, della Toscana, del Lombardo-Veneto preunitari differisce sotto molti aspetti da quella del Regno delle due Sicilie.

È vero che sovrani e governi della Restaurazione non poterono annullare completamente le riforme del periodo napole-

leonico.

Essi preferirono adattarle ai nuovi assetti, cercando di contemperarle con gli obiettivi fissati dal congresso di Vienna.

Ciò vale anche per i Borboni: basti pensare al riassetto della proprietà fondiaria avviato con l'eversione della feudalità e al riordinamento amministrativo.





Ciò che distingue il Regno delle due Sicilie è il disegno complessivo e la velocità e la direzione impressa al processo di commistione di vecchio e nuovo.

In generale, negli stati preunitari, l'urgenza di affrontare la questione dell'alfabetizzazione di massa era legata, da un lato, alla necessità di poter disporre di una manodopera qualificata rispetto all'introduzione delle macchine e all'aggiornamento delle tecniche produttive, agronomiche e industriali; e, dall'altro, all'embrionale emergenza di una questione sociale, che lo stesso sviluppo economico contribuiva a innescare.

Le modalità con cui il problema dell'istruzione popolare si presenta e le risposte che a esso vengono date risentono di questa duplice sfida, sicché la questione dell'alfabetizzazione non è mai disgiunta da quella di una più complessiva "educazione", che deve fare del sud-

dito un cittadino cosciente e consenziente.

Questo processo, lungo e contraddittorio, conoscerà accelerazioni e sbocchi più organici dopo l'unità e soprattutto con la maturazione di una moderna industria e la formazione di un apparato burocratico adeguato ai nuovi livelli produttivi e alle nuove implicazioni politico-amministrative.

La miriade di opuscoli, almanacchi, giornali, il fiorire di gabinetti letterari, progetti pedagogici, leggi e decreti, le relazioni ai congressi degli scienziati nel trentennio precedente l'unità fanno fede di questo travaglio e del tentativo di affrontare la questione, garantendo al contempo sviluppo economico ed equilibri socio-politici.



Si tratta comunque di un processo notevolmente differenziato sul piano regionale, come dimostrano, tra l'altro, i diversi livelli di alfabetizzazione alle soglie dell'unità.

Questi temi si presentano con un'angolazione particolare, nel Regno delle due Sicilie. La storiografia ha ampiamente sottolineato l'inadeguatezza del regime borbonico nel campo dell'istruzione popolare. Se, tuttavia, la politica scolastica dei Borboni è conseguenza delle più generali scelte economiche e sociali, non va sottovalutata la particolare collocazione dei ceti intellettuali meridionali.

Essere obesi è reato

In South Carolina l'obesità dei figli è considerata reato dei genitori perseguibile penalmente.

Ma lo stato federale non è solo, anzi segue a ruota quanto avviene in *Texas, Pennsylvania, New Mexico, Indiana, California e New York* dove già da diversi anni i parenti accusati di "negligenza" per non aver controllato o adeguatamente curato l'alimentazione dei figli sono stati trascinati davanti ai tribunali.

Il caso più è quello di **Alexander**, di 14 anni e 225 chili, la cui madre «pur avendo fatto di tutto per farlo dimagrire», sostiene l'avvocato difensore, Grant Verner, è stata arrestata in flagranza di reato.

Uscita su cauzione, di circa 50 mila dollari, si è difesa dicendo che «pur avendoci provato, non potevo sapere cosa mangiava mio figlio quando ero fuori casa. Al lavoro facevo il doppio turno per qualche soldo in più». Certamente, l'episodio è solo l'apice di una deriva che viene da un paese in cui il 30 per cento della popolazione è ossessionata dal cibo.

Ma se il fattore educativo è necessario, «perché il cibo può essere una droga», come sottolineano i proprietari di alcuni centri americani per il recupero degli obesi, preoccupano gli atteggiamenti opposti segnalati da una ricerca dell'**Università di Yale**: «gli insegnati hanno una minor aspettativa sui bambini sovrappeso».

Ed è ormai costume comune quello di associare il "grasso" con il "pigro": sulla rete televisiva **Fox News** un esperto di salute ha gridato allo scandalo per i chili di troppo di Regina Benjamin, la brillante dottoressa nominata da Obama direttore della Sanità che non dovrebbe «stare in quel posto perché è diventata grassa per la sua pigrizia».

Da sempre mangiare è sinonimo di dipendenza e di soddisfazione, e se occorre non diventare schiavi del cibo il rischio di una società che elogia invece all'indipendenza, ipercontrollo e dominio di sé è quello credere che l'uomo grasso sia un debole.

«La capacità di controllo», conferma il nutrizionista **Raffaele Ruocco** in uno dei suoi numerosi saggi, «è diventata la cifra dell'autostima, e del proprio valore».



Nuova scoperta: l'Aids si trasmette da mamma e figlio con il cibo premasticato



L'infezione da virus Hiv Aids si trasmette da un soggetto all'altro attraverso il cibo pre masticato, pratica usata dalle mamme o dai papà con il proprio figlio.

Lo scrive "**il times of India**" riportando la scoperta effettuata dai ricercatori guidati dal dottor **Aditya Gaur** del **St. Jude Children's Research Hospital**.

Gli studiosi hanno accertato tre casi di passaggio dell' Aids attraverso il cibo pre masticato, tracce del virus sarebbero state presenti nel sangue della saliva di chi ha masticato il cibo prima di darlo al proprio bimbo.

Il caso più evidente che ha portato alla formulazione della scoperta è stato quello di una bambina di 9 mesi portata al St.Jude perchè positiva al test Hiv.

Il neonato che alla nascita era sieronegativo, avrebbe contratto il virus proprio nel passaggio del cibo masticato dalla propria mamma sieropositiva.

La donna non ha mai allattato il bimbo. Al piccolo non sono state effettuate trasfusioni di sangue, non ha subito violenze e non ha mai avuto ferite.

I test genetici hanno alla fine rivelato che la figlia è stata infettata con lo stesso ceppo del virus HIV appartenente alla madre.

Indagando accuratamente sulle pratiche di alimentazione della piccola i ricercatori hanno scoperto che la mamma utilizzava in maniera costante la premasticazione.

"E' noto che dare ai propri neonati cibo precedentemente masticato favorisce la trasmissione di infezioni di streptococchi ed epatite B - dice il dottor Gaur - l'Hiv è stato trasmesso con la stessa metodologia, anche se prima della scoperta di questi casi non ne avevamo la prova".

I risultati dello studio sono stati pubblicati nella rivista **Pediatrics**.

Sbiancamento dei denti tramite laser



Tale tecnica di **bleaching** consente di ritrovare il naturale splendore dei denti con una semplice seduta non dolorosa.

È indicato nei casi in cui il bianco dello smalto e del dente sia stato nel tempo alterato da alcuni fattori: fumo, alcuni farmaci, devitalizzazioni, caffè, tè e altri alimenti che possono macchiare la superficie dentale.

Il trattamento, di natura esclusivamente estetica, è testato e sicuro per la salute dei denti e delle mucose. Non è necessaria alcuna preparazione specifica allo sbiancamento dei denti; dopo un accurato check up iniziale, l'operatore stende sui denti una particolare pasta sbiancante in kit assolutamente sterile e monouso.

In un secondo momento attiva la luce al plasma per ottenere uno sbiancamento profondo fino alla dentina. La seduta termina con la rimozione della pasta e non c'è necessità di alcun medicazione.

La durata della seduta di circa quaranta minuti una seduta è in genere sufficiente per ottenere uno sbiancamento efficace.

Eventualmente il trattamento può essere ripetuto dopo sei mesi. Una volta terminato il trattamento, bisogna astenersi dall'assumere cibi e bevande fortemente colorate (come tè, caffè, liquirizia...) per almeno una giornata.



Da notare che la durata degli effetti di uno sbiancamento dei denti con la luce pulsata supera in media i sei mesi. Tuttavia è bene considerare che alcuni alimenti possono alterare il colore dei denti, così come alcuni farmaci.

Una corretta igiene dentale può essere d'aiuto per mantenere a lungo gli esiti dello sbiancamento. lo sbiancamento dei denti è efficace solamente sullo smalto naturale, perciò prima

della seduta bisogna considerare la presenza di eventuali protesi, capsule e ricostruzioni ortodontiche, le quali non subiranno danni, ma neppure verranno schiarite nel colore.

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.

In cantiere LEAR, un film di Giovanni Boncoddò

Dal 18 Agosto 2009, avranno inizio le riprese del film del regista spadaforese **Giovanni Boncoddò** - Il titolo è suggestivo ed infatti s'intitola - **LEAR** - richiamandosi al - KING LEAR - di Shakespeare. E' un lavoro estremo e rigoroso - La lavorazione del film sarà direttamente collegata al percorso teatrale che Giovanni Boncoddò ha sempre portato avanti negli anni.

Il film sarà calibrato sulle capacità creative e sull'intelligenza degli attori ai quali Boncoddò per formazione e metodo ha sempre affidato la poesia del suo percorso -Questo film nasce anche dall'esigenza di mostrare una Sicilia artisticamente valida e potenzialmente in grado di dare linfa vitale al cinema italiano.

LEAR è una scommessa di Boncoddò che si ostina a fare un cinema estremo e legato ai grandi maestri come Germi, De Sica e Fellini.

Boncoddò, carattere umorale e passionale, sempre nascosto sotto un'apparente scorza di scontrosità e intransigenza vuole narrare con Lear, una vita artistica fatta di errori, passione e bellezza - La realizzazione di questo film insiste sulla caparbietà ed intelligenza della cinematografia siciliana e sulla sua feroce bellezza.

Boncoddò vuole mettere in discussione lo stereotipo che si sta formando attualmente in Italia di un cinema facile ed inutile fatto da giovani registi depressi ed innocui sullo stile di Gabriele Muccino.

I personaggi di Boncoddò nella sceneggiatura scritta insieme allo sceneggiatore lucano Felice Vito si muovono in una socialità artistica davanti ad una tavolata d'osteria e che non ha né brio né slanci, sempre musoni e disappetenti, persino nelle cose d'amore e questo spinge Lear al suicidio. Questi attori di Lear sensuali ed attraenti con una dinamica sessuale molto complessa hanno da sempre condiviso ed intuito l'arte della finzione di Lear ma non hanno mai avuto il coraggio di dirlo apertamente mantenendosi sempre su una posizione di "qui lo dico e qui lo nego".

Lear, allora per farli uscire tutti allo scoperto decide per il gesto estremo della morte ma il finale lascia intendere che certamente Lear intende la morte come creatività e creazione.

Lear è infatti un film di vita e di speranza artistica ed umana. Boncoddò spera di fare un film bello e commovente pervaso da ogni parte di sincero spirito siciliano ed innovatore e dare un segnale preciso alla cinematografia italiana ormai stufa dei morettismi e ghezzianismi inutili e decisamente ridicoli.

Quell'acino con la farmacia dentro

Segnalazione a cura dell'Arch. Piernicola Musolino

Le sostanze contenute negli acini d'uva potrebbero sostituire molti farmaci nella cura e nella prevenzione di alcune malattie. Ecco i segreti del frutto degli dei.

Cosa sapete sulla **vitis vinifera**, famiglia delle vitacee, o più semplicemente uva?

Sicuramente che è un frutto gustoso, che matura in autunno e che produce vino.

Ma in realtà l'uva nasconde ben altri segreti: per esempio quello di possedere principi attivi più potenti di un medicinale.

Anche se questo frutto viene associato al benessere fisico da più di 4000 anni, la scoperta si deve a recenti ricerche della moderna fitoterapia, che hanno individuato tra i componenti dell'uva numerose sostanze utili quali fibre, zuccheri direttamente assimilabili (glucosio, fruttosio, destrosio e levulosio), vitamine (A, B1, B2, C, PP) e sali minerali (potassio, manganese, ferro, calcio, magnesio, fosforo, iodio, arsenico, carbonio e boro).

Ma i principi attivi più importanti dell'uva sono gli acidi a elevato potere antiossidante, le cosiddette **proantocianidine oligomeriche**, che in questo frutto raggiungono la straordinaria concentrazione dell'85-95%.

Le proprietà di queste molecole sono tantissime: l'acido tartarico, ad esempio, è antiossidante e regolatore del pH, ha un'azione leggermente lassativa e protegge il cavo orale dalla carie stimolando la salivazione.

L'acido gallico, invece, è un potente astringente, mentre l'acido cremortartarato è rinfrescante, purificante e purgante, e per il suo elevato contenuto di potassio svolge un'importante funzione nella prevenzione del cancro.

Tutti i componenti derivati dalle proantocianidine, poi, sono utili per la prevenzione delle malattie dell'apparato cardiovascolare, prime tra tutte l'arteriosclerosi e l'infarto, perchè sono in grado di stabilizzare le pareti dei vasi sanguigni e di inibire l'aggregazione sanguigna, impedendo la coagulazione del sangue.

Vi sembra poco? L'uva possiede anche note virtù sgonfianti nei confronti degli edema post-operatori, ed è in grado di ridurre notevolmente i sintomi tipici di un'operazione chirurgica complessa quali gonfiore, dolori e parestesie.

Studi recenti hanno poi dimostrato come la somministrazione di estratto secco di acini d'uva sia in grado di ridurre significativamente le visioni notturne, e di esercitare un benefico effetto preventivo anche nei confronti di degenerazioni maculari, infiammazioni e allergie. Tra l'altro sembra che i potenti agenti chimici dell'uva riescano a sciogliere cisti, fibromi, neoplasie e formazioni anomale come calcoli e ascessi.

Infine l'uva è consigliata per curare l'anemia perchè ricchissima di ferro, per artriti e reumatismi perchè fortemente diuretica, per la cura della stipsi perchè ricca di fibre e sostanze leggermente lassative, e in casi di demineralizzazione, gravidanze o convalescenze, perchè molto disintossicante.

Sembra quasi incredibile che un piccolo acino possa nascondere tutte queste sorprese!

Ma non tutte le uve sono uguali. Quelle rosse contengono infatti una quantità di flavonoidi 20 volte superiore a quella delle uve bianche, e questo le rende più efficaci nel proteggere l'ossidazione delle proteine che causa l'arteriosclerosi. In linea generale, quindi, è meglio preferire il succo di uva rossa, che viene consigliato nella quantità di 50 milligrammi al giorno come antiossidante generico, mentre per la cura di patologie specifiche come le vene varicose la dose è di 150-300 milligrammi al giorno.



Eventi

Da segnalare la bellissima giornata trascorsa tra le meraviglie della scalata a **Monte Scuderi** tenutasi giorno 18 luglio. Monte Scuderi è una delle cime più alte dei Monti Peloritani (1253 metri); domina il mar Jonio elevandosi su Itala e Ali a Sud-Est e sulla sorgente della Santissima (territorio di Fiumedinisi) ad Ovest. Una piccola sella lo congiunge alla cresta che da Dinnammare va a Monte Poverello e a Monte Cavallo, costituendo con essi il baluardo orientale dei monti Peloritani.

La vetta è pressochè pianeggiante e forma una sorta di grande terrazza naturale alla quale si accede mediante due ingressi siti rispettivamente all'estremità Est e Ovest del pianoro. Dalla cima, condizioni meteo permettendo, si assiste ad uno scenario mozzafiato che va dall'Etna fino ad arrivare a capo Peloro, estremità nord della Sicilia; dal versante Nord-Ovest della vetta si può inoltre scorgere parte della riviera tirrenica della provincia di Messina. E proprio di questo suggestivo panorama hanno potuto godere tutti i partecipanti accompagnati dai Soci **Gianni La Fauci** e **Nicola Ferrera** della **Coop. C.A.I.F.E.** che insieme al Socio **Gaetano Girasella** hanno guidato gli escursionisti lungo le bellezze naturali del territorio. E restando in tema, si avvisano tutti gli amanti della natura che per giorno **23 Agosto** si svolgerà la **Festa Campestre d'Estate 2009** nell'ormai ben conosciuta area attrezzata del vivaio di Ziriò. Vi aspettiamo numerosi.



La vetta è pressochè pianeggiante e forma una sorta di grande terrazza naturale alla quale si accede mediante due ingressi siti rispettivamente all'estremità Est e Ovest del pianoro. Dalla cima, condizioni meteo permettendo, si assiste ad uno scenario mozzafiato che va dall'Etna fino ad arrivare a capo Peloro, estremità nord della Sicilia; dal versante Nord-Ovest della vetta si può inoltre scorgere parte della riviera tirrenica della provincia di Messina. E proprio di questo suggestivo panorama hanno potuto godere tutti i partecipanti accompagnati dai Soci **Gianni La Fauci** e **Nicola Ferrera** della **Coop. C.A.I.F.E.** che insieme al Socio **Gaetano Girasella** hanno guidato gli escursionisti lungo le bellezze naturali del territorio. E restando in tema, si avvisano tutti gli amanti della natura che per giorno **23 Agosto** si svolgerà la **Festa Campestre d'Estate 2009** nell'ormai ben conosciuta area attrezzata del vivaio di Ziriò. Vi aspettiamo numerosi.

Pillole di Saggezza

Coloro che dicono quello che pensano, pensano sempre cose sgradevoli

Dino Provenzal

Amo il tradimento, ma odio il traditore

Giulio Cesare

Tutti lavoriamo per arrivare al riposo: è ancora la pigrizia a renderci laboriosi

Jean-Jacques Rousseau

Essere completamente onesti con se stessi è un buon esercizio

Sigmund Freud

È indecoroso inciampare due volte sullo stesso sasso

Cicerone

Si vede che lo sport rende gli uomini cattivi, facendoli parteggiare per il più forte e odiare il più debole

Alberto Moravia

Anche la lama più dura, se ridotta a un cattivo uso, perde il suo filo

William Shakespeare

È proprio di ogni uomo sbagliare, ma solo dello sciocco perseverare nell'errore

Cicerone

Quando sei già scivolato una volta, diventa colpa tua se cadi di nuovo

Publio Sirio

L'incapacità di ridere può talvolta interpretarsi come segno di insensibilità o addirittura di ottusità

Vladimir Ja Propp

Farsi ingannare una volta è scioccante, due sciocco, tre turpe

Cicerone

Tutti gli uomini sono corruttibili. È questione di somma

Carlo Dossi

La gerarchia tra gli uomini è in diretta ragione della somma che basta per comprarli

Guido da Verona

La vita è lunga se è piena

Seneca

Tutti gli uomini sono sinceri, ma cambiano spesso sincerità

Tristan Bernard

Anche non credere in niente è religione

Cesare Pavese

Dio fece il cibo, il Diavolo fece i cuochi

James Joyce

