

In questo numero

- Per fortuna che c'è il riso
Pag.2-3
- Turismo e gastronomia dei Nebrodi
parte 2
Pag.4
Meno depressi con
dieta mediterranea

- Inacidire e conservare
il Cavolo Cappuccio
Pag.5
Il buon vicinato previene il diabete

- Lo sport fa venir fame...
ma sazia in fretta!
Pag.6
L'angolo della poesia
Pag.7
Ricetta del Mese
Pag.8
Usare troppo il ciuccio
fa male al bebè

- Il tè verde favorisce il buonumore
Pag.9
FAO: investire in agricoltura
Pag.10
La catena logistico del freddo

- Il biodiesel fa male?
Pag.11
DNA e la dieta perfetta

- Il 70% degli uomini non si lava le
mani
Pag.12
Yogurt contro diabete ed obesità

- Dieta a colori
Pag.13-14
Istruzione ed Educazione negli
ultimi decenni
del Regno Duo-Siciliano
(3^a puntata)
Pag.15
Pianeta distrutto dalle bistecche
Pag.16
Pillola anti-celiachia
Pag.17
Eventi

- Pillole di Saggezza

Per fortuna che c'è il riso

di Domenico Sacca

Ci siamo mai domandati quante volte nell'ultimo mese abbiamo mangiato riso? Eppure ci sono al mondo almeno 3 miliardi di persone che consumano il riso ogni giorno, esattamente come noi mangiamo pane e spaghetti. Per metà dell'umanità il riso è senz'altro il nutrimento più importante base quotidiano e indispensabile del proprio sostentamento.

È facile capire dunque come il riso, per gli orientali, sia anche sinonimo di ricchezza, di abbondanza e di purezza. D'altra parte anche noi usiamo il riso per augurare felicità e fecondità; non



è forse per questo che si gettano manciate di riso sugli sposi durante la cerimonia delle nozze?

Forse non tutti sanno, che per questo tipico piatto bisognerebbe ringraziare gli **Arabi**, infatti sono stati loro, insediandosi in Spagna attorno al 1000 d.C., ad avere insegnato negli europei le tecniche della coltivazione del riso, anche se in Asia sono stati ritrovati i più antichi resti di riso coltivato: **Oryza Sativa** (riso) della famiglia delle Graminacee.

Di origine orientale, le sue tre sottospecie (**Javanica**, **Indica**, **Japonica**) sono largamente coltivate in India, Cina, Filippine, Corea, Indonesia e altri paesi orientali, ma anche gli Stati Uniti, Brasile, Egitto e Italia.

Nel nostro paese sono presenti prevalentemente varietà derivate della sottospecie **Japonica**, caratterizzata dal chicco corto; all'Indica appartengono invece i

risi con grani molto lunghi e affusolati, più usati in oriente.

Mediante selezioni e acclimatazione che si sono protratte per secoli, le prime coltivazioni in Italia datano dalla seconda metà del XV secolo, nelle zone paludose della pianura padana, prima in Lombardia e poi in Piemonte e nel Veneto.

Oggi in Italia sono prodotte

numerose varietà di riso, diverse tra loro per aspetto, consistenza e risultato di cottura e quindi adatte alla preparazione di piatti differenti (minestre, risotti, insalata di riso etc.).

Il riso è un ottimo alimento di altra resa energetica e di facile digeribilità, favorisce l'abbassamento della pressione sanguigna elevata, e utilissimo nelle coliti e nelle fermentazioni intestinali, è fondamentale nella cura delle diarree e, se integrali, anche della stitichezza. È inoltre il cereale più indicato per la dieta di chi soffre di insufficienza renale, è infatti povero di **proteine e sodio**.

Un'alimentazione basata sul riso favorisce quindi l'eliminazione dell'urea e contrasta la ritenzione idrica, di rilievo l'assenza di glutine nella sua composizione.

Non esistono controindicazioni al consumo di questo cereale, ricordando che più è raffinato e più perde i suoi valori nutrizionali e in particolare la vitamina B1; possiamo alla fine ben dire, che il riso a tavola fa tanto bene, consumiamolo in allegria, non dimenticando gli "arancini" fatti in casa.

LA STRADE DEI SAPORI: TURISMO E GASTRONOMIA DEI NEBRODI parte 2

di D.S.

Ricotta

La ricotta è un latticino diffuso in tutta la Sicilia, dove viene utilizzata in infinite preparazioni gastronomiche. Ma sui Nebrodi vive una sorta di tripudio di biodiversità. Qui infatti è prodotta ancora come ai tempi di Omero, utilizzando come innesto il lattice di fico. Il casaro ha i suoi alberi di riferimento da cui stacca i rametti che immerge direttamente nel siero o che diluisce in un decotto di acqua bollente che poi travaserà nella caldaia. La tecnica è piuttosto complicata, in quanto l'efficacia del lattice è condizionata dal clima, dalla stagione, dal vigore vegetativo dell'albero: per cui il casaro ogni giorno deve decidere quantità di lattice e tempo di reazione. e certo però che con questa tecnica si ottengono ricotte assolutamente pure, molto personali (variano a seconda della mano del casaro) e che non hanno retrogusto di limone o acido o minerale. Tutto al più un piacevolissimo aroma erbaceo. Ma la variabilità non dipende solo dal lattice di fico: si fanno ricotte vaccine, pecorine e miste. Inoltre si fanno senza sale, da consumarsi fresche soprattutto in cucina o in pasticceria, oppure salate fresche e ancora salate destinate alla stagionatura, che diventeranno dure, quasi granitiche, buone da grattugiare sulla pasta. Sui Nebrodi si produce anche ricotta infornata — la particolare tecnica di cottura della ricotta — sia tenera e dolce, sia salata e destinata a un prolungato affinamento.



Provola dei Nebrodi



È un tradizionale caciocavallo siciliano prodotto artigianalmente dai casari dei Monti Nebrodi, che si tramandano la tecnica di caseificazione da padre in figlio. Normalmente è di piccole dimensioni (da 1 a 1,5 chili), anche se alcuni produttori scelgono pezzature superiori, più idonee per stagionature prolungate. La forma è ovoidale, con la classica testina dei caciocavalli (utilizzata per legare le forme e appenderle). Si produce con latte vaccino coagulato con caglio di agnello o di capretto e poi filato gettando acqua calda sulla massa. Prima della filatura la pasta è manipolata a lungo: una tecnica simile a quella usata per impastare il pane, grazie alla quale il formaggio tende a sfogliarsi in bocca. Le forme hanno buccia liscia, lucida, di colore paglierino ambrato. Il sapore varia dal dolce al piccantino, con il progredire della stagionatura. e un ottimo formaggio da tavola, ma è anche utilizzato come ingrediente in alcuni piatti tipici. Particolari forme artistiche-artigianali sono espresse nei cosiddetti "caci figurati" buoni da mangiare ma anche belli da vedere.

Nocciola dei Nebrodi



Intorno al 1890, in conseguenza del perdurare della crisi della gelso-coltura, sulle pendici della media e alta collina si assistette alla diffusione di un altro protagonista del paesaggio agrario nebroideo, ossia il nocciolo; questa coltura, già presente in passato nel territorio tortoriciano, grazie alla sua facilità di adattamento, al suo apparato radicale molto fitto e quindi atto a prevenire l'erosione del suolo, e ovviamente alla sua produttività, riuscì a sostituire degnamente la coltura del gelso. I noccioli, estesi circa 12 mila ettari e con un vastissimo patrimonio genetico, forniscono produzioni pregiate soprattutto dal

punto di vista qualitativo. Tra le cultivar principali si ricorda la Curcia, la Carrello, la Ghirara, le diverse Minnulare. Largamente impiegate nella pasticceria locale, per la preparazione di ottimi gelati, semifreddi e dolci caratteristici quali: la pasta reale, i croccantini, il torrone e i rametti.

Suino Nero dei Nebrodi

Il Nero è un maiale di taglia piccola e mantello scuro, molto simile al cinghiale, che vive nei boschi dei Nebrodi ed è allevato allo stato semibrado in ampie zone adibite a pascolo: solo in concomitanza con i parti si ricorre all'integrazione alimentare. Frugale e resistente, questa razza negli ultimi anni ha visto ridursi il numero dei capi (stimabile attualmente in due mila). La sua estinzione costituirebbe una grave perdita per il patrimonio genetico, per l'economia locale e per il piacere gastronomico, perché il Nero dei Nebrodi dà carni di alta qualità. I tagli sono consumati freschi o trasformati — il periodo di commercializzazione va da ottobre ad aprile — in salami, prosciutti, capocolli e pancetta. Sagre dedicate a questo suino si tengono ogni anno



a Maniace, Caronia, Longi e a Cesarò.

Pane di grano duro

Sui Nebrodi, come sulle Madonie e in buona parte del resto della Sicilia, il pane tradizionale è fatto almeno in parte con semola rimacinata di grano duro impastata con acqua, sale e — spesso — lievito madre. La forma è rotonda o oblunga e la pezzatura mediogrande, da un minimo di 1 chilo a 1,8, 2 chili. Nei paesi del parco i fornai usano ancora la legna per cuocere il pane, che ha crosta consistente, profumo fragrante e si conserva bene per parecchi giorni.

Fellata

La zona di produzione di questo salume comprende il comune di San Marco, i comuni di Castell'Umberto e Mirto, nella Valle del Fitalia, e Sinagra, nella Valle del torrente Naso. È ottenuto da carni di maiali di razza Large White, Landrace, Nero dei Nebrodi e Toro incroci. I tagli utilizzati sono coscia, spalla e lombi per la parte magra, pancetta per quella grassa. La carne e il grasso, tagliati a grana grossa in punta di coltello, sono conciati con sale, pepe e talvolta peperoncino. Quest'ultimo ingrediente caratterizza il salame di San Marco, differenziandolo dall'analogo insaccato prodotto nella poco distante cittadina di Sant'Angelo di Brolo. L'impasto è insaccato nel budello



gentile suino, conosciuto in Meridione col nome di cularino: le sue pareti, particolarmente grasse, mantengono morbido il salame anche al termine di una lunga stagionatura. Questa, in funzione della pezzatura (tra 500 e 1000 grammi), varia mediamente dai due ai tre mesi. Pin raramente, i salami sono messi in commercio dopo soli 40 giorni o dopo quattro mesi.

Capocollo

In Sicilia come in tutto il Meridione d'Italia, il capocollo è il salume (chiamato coppa nelle regioni del Nord) che si ricava dall'omonimo taglio suino, corrispondente ai muscoli della parte dorsale del collo. Dopo essere stato disossato, sgrassato e rifilato, il pezzo di carne è lasciato per una decina di giorni a insaporirsi in una concia di sale, pepe e altri aromi naturali. e quindi insaccato in budello di maiale, legato e trasferito in ambienti freschi e arieggiati, dove resta almeno un paio di mesi. Alcuni produttori lo sottopongono anche a una leggera affumicatura.



Canestrato

È un formaggio di latte misto vaccino-caprino, che viene riscaldato a 37 gradi, collocato in una tina di legno, addizionato di caglio in pasta e versato in canestri di giunco che danno una particolare modellatura alle forme. Queste sono pressate a mano, aggiungendo a volte gran di pepe o focchi di peperoncino. Quindi si procede alla scottatura a 80 gradi della cagliata, che andrà ad asciugare su tavolieri di legno. Il giorno dopo si sala a secco con sale marino, fino a quando il formaggio non ne assorbe più e si crea sulla forma uno strato di sale. I canestrati vanno poi in stagionatura in cantine o grotte naturali, dove restano per un periodo variabile a seconda del grado di affinamento che si vuole raggiungere.

Paste di mandorle, rametti, buccellati

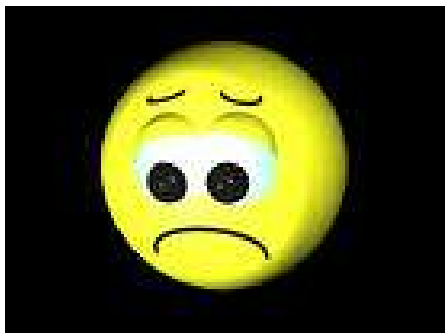
Base comune a molti dei dolci tradizionali dei Nebrodi, che presentano una sorprendente varietà, è la pasta di mandorle: la si usa, con aggiunta di cioccolato o di frutta o di fichi secchi, anche nel ripieno della pasta reale "coperta", una sorta di raviolone rotondo. Farciti di fichi, noci, pinoli, scorze di arancia e cannella sono i buccellati. Alla categoria dei piccoli dolci secchi appartengono i rametti o ramette, biscotti di mandorle o noccioline bianchi, ricoperti con granella colorata. Le giammelle o giammellotte sono di pasta pia morbida, all'uovo, mentre con la pasta del pane si fanno le ciambelle (cuddura) pasquali.



Miele dei Nebrodi

Sui Nebrodi vi è un eccezionale ed unica varietà di piante ed alberi, basta pensare che in soli 30 minuti si passa dal livello del mare a 1.500 metri d'altezza. Praticando un'apicoltura di tipo nomade, oltre che stanziale, si ha la possibilità di approfittare di continue e diversificate fioriture durante il corso di tutte le stagioni con la possibilità di produrre miele di altissima qualità utilizzando "pascoli" quanto mai diversificati che vanno dall'agrumeto, al castagno, all'acacia, all'eucalipto, agli alberi da frutta in genere e ad un eccezionale mille fiori di montagna. Il miele che se ne ricava è un prodotto genuino e gustosissimo che si assaggia al naturale o accompagnato e legato ad altri prodotti tipici quali frutta secca (pistacchio, noccioline, noci, mandorle), formaggi, o altrimenti costituisce la base per dolci e pietanze.

Meno depressi con dieta mediterranea



Pasta, verdure, pesce, poca carne rossa, un po' di vino, tanta frutta e olio extravergine d'oliva: ecco la ricetta per battere la depressione a tavola. A promuovere la dieta mediterranea è un team di ricercatori spagnoli dell'**Università di Las Palmas, nelle Canarie** e dell'**Università di Navarra a Pamplona**, autori di uno studio pubblicato su '*Jama*'. Gli scienziati diretti da Miguel Martinez-Gonzalez dell'Università di Navarra hanno scoperto che i fedeli della dieta mediterranea sono il 30% meno vulnerabili alla depressione rispetto agli altri. Per scoprirlo gli esperti hanno studiato 10.094 persone sane per oltre quattro anni, sottoponendole a un questionario sulle abitudini alimentari e monitorandole nel corso della ricerca. Ebbene, i ricercatori hanno visto che a seguire con

più fedeltà il regime alimentare di tipo mediterraneo erano per lo più gli uomini, ex fumatori, sposati e non più giovanissimi: questi si sono rivelati anche più attivi degli altri. Nel corso dello studio sono stati diagnosticati 480 nuovi casi di depressione, 156 nei maschi e 324 nelle femmine. Ma i fedeli della dieta mediterranea hanno mostrato un rischio di ammalarsi appunto inferiore del 30% rispetto agli altri. In barba a variabili come numeri dei figli, stile di vita o tratti caratteriali come tendenza alla competitività e all'ansia. Secondo Martinez-Gonzales i risultati vanno confermati da ricerche più vaste, ma la correlazione inversa tra menù mediterraneo e depressione "è forte". Anche se ancora il meccanismo protettivo di questo regime alimentare, già rivelatosi benefico per cuore e vasi, deve essere svelato.

Inacidire e conservare il Cavolo Cappuccio

Qante volte si è sentito parlare di crauti associati a particolari panini o altre pietanze d'oltralpi. In particolare nella cucina russa il cavolo cappuccio (crauto bianco) è tradizionalmente utilizzato, acido e, ha un sapore gradevolissimo. E' utilizzato in: insalate, minestre, stufati con carne e patate, calzoni (in russo, Pirojki), con le foglie intere, acide, vengono preparati ottimi involtini ripieni di riso e carne. Per preparare il cavolo cappuccio acidulo, generalmente, nei paesi dell'ex URSS aggiungono carote, peperoni, qualche bacca di mirtilli rossi. Per ottenere una buona fermentazione bisogna utilizzare il cavolo cappuccio autunnale.

Il cavolo cappuccio (crauto bianco) così preparato è molto utile all'organismo in quanto conserva tutte le vitamine e durante il processo di fermentazione si formano nuovi composti con proprietà antiossidanti.

Ingredienti per inacidire il cavolo cappuccio (crauto)

- Cavolo cappuccio: 1 kg.
- Sale grosso: 1 cucchiaino da tavola
- Zucchero: metà cucchiaino
- Carota: 1
- Pepe nero in grani: 1 cucchiaino
- Alloro: 2-3 foglie



Ricetta per inacidire il cavolo cappuccio

1. Affettare finemente il cavolo e la carota e raccogliarli in una ciotola capiente;
2. aggiungere sale, zucchero, grani di pepe, le foglie di alloro spezzate a metà;
3. mescolare tutto con le mani se si sarà formato poco succo aggiungere è possibile aggiungere 100 ml. di acqua; mettere il tutto in contenitore di vetro, pressando bene, coprire completamente, con il succo, il contenuto del barattolo e chiudere l'imboccatura con un piatto sovrapponendo un peso;
4. mettere il recipiente in un posto in casa dove possa avere una temperatura adatta, la temperatura ottimale per la fermentazione è 18-20 gradi;
5. durante il periodo della fermentazione bisogna controllare e quando la salamoia comincia a bollire con una formazione di schiuma (mediamente dopo 2 giorni), rimuovere la chiusura e rimuovere la schiuma in eccesso e con un bastoncino o un coltello affondarlo verso il fondo del barattolo per far fuoriuscire i gas formati, quindi richiudere il contenitore, come prima;
6. quando la schiuma sarà scomparsa del tutto, circa il terzo giorno dalla preparazione; il cavolo cappuccio inacidito sarà pronto;
7. ora il cavolo cappuccio inacidito potrà essere utilizzato, oppure conservato in barattoli chiusi con coperchio non ermetico, in frigorifero a temperatura 0-2 gradi e utilizzarli durante tutto l'inverno.

Il buon vicinato previene il diabete



Chi vive in un buon quartiere ed ha vicini salutisti ha meno probabilità di sviluppare il diabete di tipo 2

Vivere bene può essere la migliore medicina. Chi ha la residenza in determinate zone della città, ricca di verde e popolate da individui con abitudini sane (come sport e sana alimentazione) è più protetto dal diabete di tipo 2 rispetto agli altri.

Ad affermarlo, uno studio dell'**Università di Philadelphia**, diretto dalla dottoressa Amy Auchincloss e pubblicato da "**Archives of Internal Medicine**".

I ricercatori hanno osservato 2285 soggetti, d'età compresa tra i 45 e gli 84 anni, residenti in due specifiche zone degli Stati Uniti: i dintorni della città di Baltimora o nella zona del Bronx a New York. In particolare, si è indagato su alcune caratteristiche dei quartieri, come a superficie degli spazi verdi, la quantità di piste ciclabili e la presenza di negozi di frutta e verdura o di vicini salutisti.

La squadra della dottoressa Auchincloss ha così notato come chi viveva in un quartiere sano aveva un 38% in meno di sviluppare il diabete di tipo 2 rispetto ai residenti di un cattivo quartiere; inoltre, ciò era vero anche non tenendo conto di altri fattori a favore come corretta massa corporea o abitudini sane personali.

Per questo, la studiosa ritiene che si dovrebbe puntare su programmi di prevenzione ad ampio raggio, come iniziative di quartiere.

Lo sport fa venir fame... ma sazia in fretta!

Qualche mese fa, un articolo-inchiesta, sostenuto da vari studiosi e scienza e pubblicato sul settimanale "*Time*" lanciava un sasso nello stagno di sport ed alimentazione.

Gli autori, pur sottolineando come una corretta attività porti vantaggi per la salute, la ritenevano inutile per dimagrire. Secondo loro, le calorie spese vengono subito recuperate a causa della fame che l'esercizio fisico provoca.

Ora, una ricerca pubblicata sull'**"International Journal of Obesity"** contraddice nettamente questa tesi.

I revisori, che hanno analizzato buona parte della letteratura medica sull'argomento, sostengono che quando il soggetto passa da uno stile di vita passivo ad uno più "movimentato", impara a dominare meglio la fame. Inoltre, secondo gli scienziati, il fitness facilita un più rapido insorgere del senso di sazietà. Da mettere in conto particolare anche il fattore tempo: un tipo di attività fisica di breve durata, anche se intensa, non porta ad aumentare le calorie. Anzi, un esercizio vigoroso, come il ciclismo ad alta intensità, o la corsa, può addirittura ridurre la fame, provocando la cosiddetta anoressia da sport.

Attenzione, però. Secondo i medici, l'effetto brucia calorie dello sport è minore per le donne, ed il motivo è la conformazione biologica del corpo femminile. Per natura, la donna è una potenziale madre con il compito di sostenere durante la gravidanza anche il feto; questa funzione la rende meno capace di bruciare le riserve di grasso, che il suo organismo accumula per questa (possibile) futura necessità.

Altre ricerche evidenziano però l'importanza del fattore psicologico: se la donna è abbastanza preoccupata per il peso, il consumo di calorie funzionerà meglio.

In ogni caso, gli esperti del settore sport e nutrizione affermano come in tali meccanismi, le caratteristiche del singolo hanno un peso elevatissimo. La capacità dimagrante dello sport, perciò, non vale per tutti allo stesso modo.

Spiega il dottor Maurizio Casasco, presidente della **Federazione medico sportiva italiana**: "Quello è che l'attività motoria è necessaria per dimagrire bene, perché comporta la perdita della massa grassa e la conservazione di quella magra ed è questo il vero obiettivo che ci si pone. Non dimentichiamo che l'attività va personalizzata sulla base della capacità funzionale e dello stato di salute e questo è compito dello specialista in medicina dello sport".

E, così come non tutte le persone sono uguali, non tutti gli sport hanno gli stessi effetti.

Chi volesse quindi cercare uno sport ad hoc, farebbe meglio a consultarsi con uno specialista.

Ad esempio, ecco i consigli del dottor Marcello Faina, direttore del **Dipartimento di Scienza dello sport del CONI**: "La spesa energetica non dipende solo dal tipo di attività fisica, ma da composizione corporea e peso. Nelle attività che richiedono di sollevare il corpo, come la corsa o le passeggiate in montagna, chi pesa di più consuma di più. Quanto all'attività migliore, è quella che si riesce a fare con continuità, chiaramente tenuto conto del consiglio medico. Ma suggerisco anche un trucco: sembra che si possa aumentare la spesa energetica alternando lavori di bassa e di alta intensità. Si può, quindi, camminare normalmente e poi fare tratti a velocità elevata o, meglio, alternare lavori di forza (ad esempio flessioni e piegamenti per migliorare il tono e il trofismo del muscolo) con attività aerobiche (camminare o pedalare), che invece hanno un effetto positivo sull'apparato cardio-circolatorio e sull'equilibrio metabolico".



U PROGRESSU

Na vota quannu a matina ni suggiumu,
u iaddu chi cantava sintiumu,
cu rintoccu di li campani ni svigghiaumu,
e tranquilli e sereni a travagghiari annaumu.

Lu progress uni canciau la vita,
già nibbusi semu ca prima livata,
i cosi i cusa facennu n'ta innata,
arrivamu a casa e ni facemu na litigata.

Ni giramu, ni vutamu e non dummemu,
subutu u condizionatori addumamu,
attrosi e duluri accumulamu,
e annamu in giru spitali, spitali mi ni curamu.

Si chistu è u progressu chi nui vulemu,
non ni lamentamu, semu nui cu ciccamu,
ora cu telefonu a tutti patti nu puttamu,
e magari mentri facemu amuri parramu.

Pi non parrari da machina nova,
ad ogni costu nui a vulemu,
ogni semaferu ni sciariammu,
ma semu contenti,
picchì comodi viaggiamo.

Lu progressu puttàu na novità,
pagamu i tassi d'autorità,
e si soddi guadagnamu in quantità,
megghiu mi ni manciamu,
sennò ci ll'ama lassari comu tassi in eredità.

Pippo Castorina



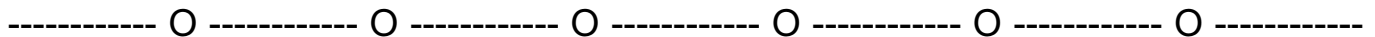
Linguine con zucchini

Ingredienti per 4 persone

- 400gr di linguine
- 4 zucchini
- 10 pomodorini
- 1 spicchio di aglio
- Cipolline rosse
- Pannigiano a scaglie
- Olio extravergine di oliva
- Sale

Preparazione

Lavate e tagliate le zucchini a rondelle. In un tegame capiente versate quattro cucchiai di olio, aggiungete aglio, le cipolline e le zucchini, cuocete a fiamma vivace, mescolate e, quando le zucchini sono dorate, spegnete il fuoco. Intanto, in un pentolino versate due cucchiai di olio, unite i pomodorini senza i semi e tagliati a metà e rosolateli, quindi trasferiteli nel tegame con le zucchini e continuate la cottura per qualche minuto. Cuocete le linguine in acqua salata, scolatele al dente, saltatele nel tegame con il condimento di zucchini e pomodorini e cospargetele con il parmigiano a scaglie.



Cannelloni di melanzane e pomodoro

Ingredienti per 4 persone

- 4 fogli rettangolari di pasta per lasagne
- 1 melanzana
- 160gr di provolone dolce grattugiato
- Maggiorana
- 200gr di polpa di pomodoro
- 1 spicchio di aglio
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe

Preparazione

Tagliate la polpa di pomodoro a pezzetti e tritate la maggiorana. Lavate la melanzana, cuocetela in forno a 230 gradi per quindici minuti, estraetela dal forno e lasciatela raffreddare, quindi eliminate la pelle, strizzate la polpa, tritatela con un coltello, trasferitela in una ciotola, unite la metà del pomodoro, la maggiorana e il provolone, salate, pepate e amalgamate. Lessate la pasta per lasagne acqua salata, scolatela, raffreddatela in acqua e asciugatela con un panno da cucina. Tagliate la pasta per lasagne a metà., per ottenere otto quadrati. disponete al centro il ripieno e chiudeteli, per confezionare i cannelloni. Disponete i cannelloni su una placca e cuoceteli in forno. In una padella con l'olio rosolate la polpa di pomodoro rimasta con l'aglio e salate. Servite i cannelloni nel piatto da portata e conditeli con la salsa di pomodoro.



Usare troppo il ciuccio fa male al bebè

I bambini che usano il ciuccio dopo i 3 anni d'età hanno tre volte più probabilità di avere disturbi della parola, come balbuzie o sigmatismo.

Come hanno rivelato i ricercatori dell'**Università di Washington (Stati Uniti)**, in uno studio pubblicato sulla rivista '**BMC Paediatrics**', i bambini che hanno usato il succhiotto per almeno 3 anni hanno più difficoltà a parlare una volta cresciuti.

Stesso risultato per chi si succhia il pollice, un'abitudine che può ritardare l'inizio della comunicazione verbale.

"Abbiamo seguito 128 bambini fino ai 5 anni, misurando l'uso del succhiotto, il tempo dell'allattamento al seno e quello passato a succhiarsi il pollice", ha spiegato Clarita Barbosa, ricercatrice a capo dello studio.

"Successivamente, abbiamo misurato le loro abilità linguistiche con dei test appositi.

Abbiamo scoperto che l'uso costante di succhiotto rallentava lo sviluppo delle capacità verbali. I bambini avevano più difficoltà a parlare rispetto ai loro coetanei che non avevano l'abitudine di succhiarsi il pollice o usare il ciuccio".

L'allattamento al seno, invece, non causa problemi.

"I bambini che erano stati nutriti al seno (senza l'uso di biberon) avevano meno probabilità di sviluppare problemi di comunicazione".

"I nostri risultati indicano che il tempo passato a succhiare, al di fuori dell'allattamento, può essere dannoso per le future capacità verbali del bambino. Tuttavia, si tratta di risultati preliminari, che vanno interpretati con cautela. C'è bisogno di uno studio più esteso per confermarli", ha concluso.



Il tè verde favorisce il buonumore



Meno depressione e più buonumore, almeno negli anziani bevitori di tè verde il quale, ancora una volta, fa parlare di sé.

Questa volta sono i ricercatori giapponesi coordinato dal **dr. Atsushi Hozawa** e pubblicato sul "**American Journal of Clinical Nutrition**" che hanno condotto uno studio in cui si evidenzia come vi sia una minore incidenza di sintomi depressivi nelle persone anziane che bevono spesso e regolarmente il tè verde.

La ricerca ha coinvolto oltre 1.000 persone di entrambe i sessi e dell'età media di 70 anni. Tra questi erano presenti persone con diagnosi di sintomi depressivi medi e gravi nella misura

rispettivamente del 34% e del 20%.

Dai dati ottenuti è emerso che l'incidenza dei sintomi depressivi era del 44% più bassa nelle persone che bevevano più di quattro tazze di tè verde al giorno, rispetto a coloro che ne bevevano meno di una tazza al giorno.

Questi dati sono stati ottenuti dopo averli suddivisi in base all'età, il sesso, la storia clinica, l'indice di massa corporea (BMI), il consumo di alcol, fumo di sigaretta, la dieta, e altri fattori.

Sebbene questo studio sia stato condotto su un numero basso di persone e per avere dati più significativi bisognerebbe potersi avvalere di studi a più largo raggio, i ricercatori fanno notare che è uno dei pochi studi che ha indagato la relazione tra il consumo di tè verde e i sintomi depressivi.

Agricoltura: secondo la Fao, necessario investire miliardi fino al 2050

Saranno necessari investimenti netti di circa 83 miliardi l'anno nel settore agricolo dei paesi in via di sviluppo per avere cibo a sufficienza per i 9,1 miliardi di persone che si prevede popoleranno il pianeta nel 2050, afferma un documento di lavoro dell' **Agenzia delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura**, pubblicato in ottobre.

Questo vuol dire che gli investimenti in agricoltura dovranno aumentare di circa il 50%, secondo il documento preparato per il Forum ad alto livello su come nutrire il mondo nel 2050, svoltosi a Roma il 12-13 ottobre 2009, che vedrà la partecipazione di circa 300 esperti internazionali. Si dovrà investire in agricoltura e nella zootecnia, ma anche nei servizi di supporto derivanti quali la catena del freddo, l'immagazzinamento, infrastrutture commerciali e la trasformazione dei prodotti.

Questo ammontare complessivo di investimenti annuali si scompone in circa 20 miliardi per la produzione alimentare e 13 miliardi per la zootecnia. La meccanizzazione rappresenterà la quota d'investimento più cospicua, seguita dall'irrigazione. Ulteriori 50 miliardi l'anno saranno necessari per i servizi collegati per raggiungere un'espansione complessiva del 70% della produzione alimentare entro il 2050.

La maggior parte di questi investimenti, secondo il documento, verranno da investitori privati, includendo in questa categoria sia i singoli agricoltori che acquistano macchinari e strumenti, sia le imprese che investono in impianti per la trasformazione alimentare.

Saranno anche necessari fondi pubblici per ottenere un miglior funzionamento dei sistemi agricoli. Le aree prioritarie individuate per gli investimenti pubblici sono:

- a) ricerca e sviluppo agricolo;
- b) le grandi infrastrutture come strade, porti, elettricità, le istituzioni agricole ed i servizi di divulgazione;
- c) la scolarizzazione, particolarmente delle donne, i servizi igienici e fognari, la fornitura d'acqua potabile e l'assistenza sanitaria.

Ma nell'anno 2000 - fa notare il documento - la spesa pubblica totale nella ricerca e nello sviluppo agricolo è ammontata a soli 23 miliardi ed è stata molto discontinua. Gli aiuti pubblici allo sviluppo in campo agricolo sono diminuiti di circa il 58% in termini reali nel periodo compreso tra il 1980 ed il 2005, passando dal 17% del totale degli aiuti a solo il 3,8%. Attualmente si attesta intorno al cinque per cento.

Dei previsti nuovi investimenti netti in agricoltura, almeno 29 miliardi dovranno essere spesi nei due paesi con la popolazione più grande - India e Cina. Per quanto riguarda le aree regionali, l'Africa sub-sahariana avrà bisogno di investimenti per circa 11 miliardi di dollari, l'America Latina e Caraibi di 20 miliardi, il Vicino oriente e Nord Africa 10 miliardi, l'Asia del sud 20 miliardi e l'Asia orientale 24 miliardi.

Le proiezioni mostrano grandi differenze regionali nell'impatto che i nuovi investimenti avranno, se tradotti in termini pro-capite. Dati i diversi tassi di crescita demografica, si prevede ad esempio che l'America Latina quasi dimezzerà la propria forza lavoro, mentre l'Africa sub-sahariana la raddoppierà. Questo significa che per il 2050 un lavoratore agricolo in America Latina disporrà di 28 volte il capitale investito - o di beni come attrezzature, terra e bestiame - rispetto ad un suo collega dell'Africa sub-sahariana.

Secondo il documento, gli investimenti esteri nei paesi in via di sviluppo potrebbero dare un grosso contributo a ridurre questa discrepanza.

Sono stati però sollevati problemi di tipo politico ed economico a proposito degli investimenti nei cosiddetti "accaparramenti di terre" nei paesi poveri e con alti tassi d'insicurezza alimentare. Operazioni di questo tipo dovrebbero essere condotte in modo da massimizzare i benefici per le popolazioni ospitanti, così da riuscire efficacemente ad incrementare la sicurezza alimentare e ridurre la povertà.



La catena logistica del freddo



La catena del freddo è una cosa bellissima, permette di far arrivare in tavola (o almeno sul bancone del negozio o del supermercato) prodotti freschi in uno stato di conservazione uguale a quello che avevano al momento della raccolta o della preparazione. Ma se la catena si interrompe sono guai: basta che in un anello la temperatura sia più alta (ma anche più bassa può essere un problema) e le condizioni del prodotto subiscono un deterioramento, che il restaurarsi successivo della temperatura non serve a recuperare. La catena del freddo deve quindi essere monitorata. Fino ad oggi non era possibile, o comunque molto difficile, perché implicava l'intervento di ispettori indipendenti dai gestori dei singoli anelli e oltretutto non era in grado di intercettare eventi transienti come guasti o malfunzionamenti. Ora la risposta a queste esigenze viene invece dalla tecnologia, e in particolare da una di quelle evoluzioni tecnologiche che promette di trasformarsi presto in rivoluzione: la fusione tra tecnologie di identificazione automatica (Rf-id) e microsensistica. Un esempio viene spiegato da chi lo ha intrapreso nel corso della prima giornata dei convegni **Trace-id 2009** in contemporanea a **Cibustec**.

Apo Conerpo, l'**Organizzazione di Produttori ortofrutticoli più grande d'Europa** con oltre 8700 aziende agricole, ha infatti operativo un progetto pilota di sistema di monitoraggio dei prodotti freschi basato su un "tag" a doppia funzione. Questo viene collocato in un'apposita interfalda di carta sotto le cassette di frutta e ortaggi. A intervalli regolari, il sensore acquisisce e temporizza le temperature. Alla fine della catena del freddo, un lettore Rf-id rileva le coppie di dati temperatura/tempo. Sulla base di queste, la cassetta viene accettata per la spedizione o rifiutata. In questo modo viene garantita una maggiore qualità per il consumatore e, fornendo a negozi e distribuzione un prodotto di caratteristiche costanti, consente risparmi nei processi di riassortimento degli scaffali e di eliminazione degli scaduti.

Il progetto è stato sviluppato in collaborazione con l'Rf-id Lab del Professor. Rizzi dell'**Università di Parma**. Oltre alla temperatura, i sensori su tag Rf-id possono essere realizzati per rilevare ogni tipo di variabile fisica, da sola o in combinazione con altre: umidità, vibrazioni, accelerazione, persino orientamento su più assi (utile per la catena logistica del vino, per esempio). Che questo sia una rivoluzione, ci vuol poco a capirlo. Altrettanto poco ci vuole a capire che anche nella sua trasferta parmigiana Trace-id, svoltasi a fine ottobre al Padiglione 8 delle Fiere di Parma, si è confermata come l'evento imprescindibile di Data Collection su l'Rf-id, l'identificazione automatica, la tracciabilità e la logistica. Per maggiori informazioni basta andare sul sito <http://www.Trace-id.Eu>

Il biodiesel fa male?



L'Unione europea punta sui biocarburanti per il trasporto e la produzione di energia elettrica, in particolare sull'olio di palma. Un buon modo per abbattere le emissioni di gas serra e rispettare gli impegni verso l'ambiente. Peccato che a farne le spese siano le foreste pluviali e le specie in via di estinzione dell'Indonesia. Lo rivela un rapporto dell'**Associazione Friends of the Earth** - diffuso in Italia da **Salva le foreste** - secondo il quale la direttiva europea che promuove alternative rinnovabili al petrolio e ai suoi derivati sta provocando una forte espansione delle piantagioni di palma da olio che sottraggono terreno alle foreste torbierie.

Lo studio illustra in particolare gli effetti del boom dell'olio di palma nella regione di Ketapang, nell'isola del Borneo, dove l'espansione delle piantagioni si accompagna alla deforestazione illegale e alle violazioni dei diritti umani.

"La crescita della domanda di olio di palma sui mercati internazionali sta conducendo alla deforestazione illegale e a gravi conflitti sociali", ha spiegato Geert Ritsema, di Friends of the Earth. "Di questo passo le foreste del Borneo saranno cancellate dalla faccia della terra, assieme alle specie animali che vi abitano, e saranno rilasciate quantità immense di gas serra".

Nel Ketapang, negli ultimi tre anni, il governo ha rilasciato licenze per la conversione in piantagione di palma da olio sul 40 per cento dell'intero territorio, pari a 1,4 milioni di ettari, senza curarsi delle leggi e delle aree protette. Su 54 licenze, ben 39 includono foreste protette, ben 40.000 ettari, tra cui i parchi nazionali creati per la protezione dell'orango, specie in via di estinzione. Inoltre, il terreno per le piantagioni viene ricavato anche senza permessi e violando i diritti delle popolazioni locali. Nel 2008, infatti, sono stati registrati 20 conflitti legati alla proprietà della terra, ma questo numero è destinato ad aumentare assieme all'avanzata dei bulldozer.

Non solo. Un grosso problema è quello dei certificati che attestano la provenienza dell'olio di palma. Molte delle imprese attraverso cui l'Ue riceve biocarburante fanno parte del **Roundtable for Sustainable Palm Oil (Rspo)**, uno standard ambientale per la certificazione dell'olio di palma, ma questo di per sé non basta ad assicurare la legalità del biodiesel prodotto. Il 43 per cento della terra nella regione del Ketapang è controllata da imprese che fanno parte del Rspo, ma anche queste finiscono per produrre biocarburante commettendo abusi verso l'ambiente e le popolazioni locali.

Il Dna aiuta a creare la dieta perfetta

Chi vuol perdere peso, prima del menù dovrebbe leggere la sua carta di identità genetica. E a tavola scegliere i piatti più adatti al suo metabolismo e ai suoi gusti.

È la **G-Diet**, la dieta «personalizzata», fatta su misura, in base ai geni di un individuo, e messa a punto a Trieste, nei laboratori dell'**Area Science Park**, ente pubblico di ricerca dove le aziende sviluppano le idee dei ricercatori.

«Il mondo delle diete — commenta Paolo Gasparini, genetista all'**Ospedale Burlo Garofalo di Trieste** e referente scientifico del progetto — è abbastanza variegato sia perché sono in molti ad occuparsene (dai dietisti agli endocrinologi), sia perché le soluzioni proposte sono fra le più disparate (dalla dieta del pomodoro a quella del minestrone). Così è nata l'idea di sfruttare le ricerche più recenti nel campo della nutrigenomica e in particolare sul gusto».

Che le persone abbiano una diversa sensibilità nei confronti del gusto amaro si sa da secoli, che il gusto sia una questione legata ai geni è una storia più recente.

«Alcuni individui hanno delle variazioni genetiche che li rendono particolarmente sensibili all'amaro (i cosiddetti non taster che rappresentano il 70 per cento della popolazione, in contrapposizione ai super taster che, invece, apprezzano non solo l'amaro, ma anche il piccante) e di conseguenza tendono a eliminare dalla dieta cibi come i broccoli, il radicchio e altre verdure, la birra, l'acqua tonica, il caffè. La conseguenza è che rischiano carenze alimentari ed è bene allora suggerire, per la loro dieta, fonti alternative di vitamine e sali minerali».

D'altro canto, chi non percepisce l'amaro, è più predisposto a provare nuovi cibi e bevande, con il rischio di diventare obeso. La G-Diet valuta globalmente una ventina di geni. Oltre ai due del gusto, gli altri hanno a che fare con il metabolismo degli zuccheri, dei grassi, dell'osso, e altri ancora con lo stile di vita. Tutti i geni del nostro Dna presentano delle varianti (in termine tecnico si chiamano polimorfismi): nel caso dei venti geni della nutrizione, alcune varianti sono favorevoli alla salute, altre no, ed è su queste ultime che si modellano i suggerimenti dietetici o di stile di vita, compreso il tipo di esercizio fisico.

Per esempio, chi ha la variante sfavorevole del gene della grelina, un ormone che stimola l'appetito, tende ad avere un marcato senso della fame ed è bene quindi che suddivida la sua dieta in cinque pasti giornalieri. «Il genotipo di una persona viene poi valutato insieme al suo diario alimentare e a un'analisi supplementare del gusto attraverso particolari cartine reattive». Il kit è stato brevettato da un'azienda dell'Area Science Park ed sarà presto in commercio con il nome di **G-Profile**: prevede il test sulla saliva per il gusto amaro, il prelievo con una specie di cotton fioc di alcune cellule dalla bocca (come si vede fare nei telefilm di C.S.I, Scena del crimine, quando si vuole esaminare il Dna di un sospettato), cellule che saranno inviate a un laboratorio di riferimento dove ne verrà analizzato il profilo genetico e, come terzo elemento, un questionario. In risposta, si riceveranno suggerimenti dietetici e di stile di vita. Un altro kit, un po' più sofisticato, prevede le stesse indagini che serviranno a compilare una dieta molto particolareggiata, appunto la G-Diet. «Le informazioni che ricaviamo dalla genetica e dai dati sul gusto ci permettono di scegliere e di dosare gli alimenti in modo che la dieta risulti gradevole al palato e non comporti sacrifici eccessivi». In futuro i ricercatori prevedono di arricchire l'elenco dei geni analizzati con l'aggiunta di altri trenta.



Il 70% degli uomini non si lava le mani con il sapone

Solo un terzo degli uomini si lava le mani col sapone dopo essere stato in bagno. E' quanto hanno scoperto i ricercatori della **London School of Hygiene & Tropical Medicine**, che hanno esaminato oltre 250 mila persone per verificare le loro abitudini igieniche dopo l'uso della toilette.

I risultati sono stati pubblicati sulla rivista '**American Journal of Public Health**' in occasione della '**Giornata mondiale per la pulizia delle mani**' che si è celebrata poco tempo fa.

"Abbiamo scoperto - ha spiegato Gaby Judah, ricercatore a capo dello studio - che la maggior parte delle persone si sciacqua le mani solo con un getto d'acqua invece che lavarle col sapone. Questo e' particolarmente vero negli uomini, mentre nelle donne la percentuale è minore".

"Questo può rappresentare dei rischi per la salute. Il sapone riduce il rischio di contaminazione da malattie come l'influenza".

I ricercatori, che hanno monitorato le toilette grazie all'uso di sensori posizionati nelle vaschette del sapone, hanno anche scoperto che i cartelli con messaggi che invitano a lavarsi le mani aumentano l'uso del sapone.

"Le persone reagiscono a messaggi volti a scatenare reazioni di disgusto", ha detto Judah.

"Abbiamo stilato una classifica dei più efficaci: il migliore sembra essere 'La persona accanto a te si è lavata col sapone?'".



Diabete e obesità si combattono con lo yogurt



Lo yogurt fa bene alla salute. E questo si sapeva. Ma secondo una ricerca di Marko Kalliomaki, dell'**Università di Turku (Finlandia)**, fa talmente bene da essere in grado di combattere obesità e diabete. Com'è possibile? Grazie al benefico effetto sulla flora batterica intestinale, cartina di tornasole del benessere del nostro organismo.

Una ricerca condotta su 49 bambini ha messo in evidenza come quelli che hanno regolarmente assunto yogurt pesavano 4 chili in meno dei coetanei, con inevitabili benefici per il loro organismo e la loro salute. I medici e i dietologi consigliano di pervenire a questi benefici non solo attraverso l'assunzione di yogurt ma seguendo quotidianamente i dettami della dieta Mediterranea, sempre meno utilizzata dagli italiani: frutta e verdura sono un toccasana per la salute dell'organismo.

Lo yogurt o iogurt (dal turco yoğurt) è un alimento derivato dal latte, di consistenza cremosa e di sapore acidulo che, grazie alla contaminazione con i fermenti lattici, ha subito un processo di fermentazione durante il quale il lattosio è stato trasformato in acido lattico.

Per la produzione dello yogurt può essere utilizzato ogni tipo di latte: di vacca, di pecora, di capra o di cammella. Anche il cosiddetto latte di soia, di derivazione totalmente vegetale, può essere fermentato con successo. Le fasi della lavorazione comprendono la selezione degli ingredienti, la miscelazione, l'omogeneizzazione, il trattamento termico, l'inoculazione della cultura, la fermentazione, il confezionamento e la distribuzione.

La legge italiana riconosce che possa essere fregiato della denominazione commerciale di yogurt soltanto il latte di vacca fermentato con *Lactobacillus bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus*.

La legge italiana prevede inoltre che tali microrganismi siano vivi e vitali (in grado di metabolizzare e moltiplicarsi) fino al momento del consumo. La densità cellulare, definita anch'essa per legge deve essere uguale o superiore a 100.000.000 di cellule (unità formanti colonia) per millilitro. Tuttavia ciò non toglie che prodotti ottenuti da latti diversi e/o da fermenti diversi (ad esempio i fermenti probiotici) possano risultare migliori sotto un punto di vista gastronomico o nutrizionale.

Ecco la dieta a colori con frutta e verdura



Uno stile d'alimentazione per dare ad ogni cibo il giusto spazio.

Quando si sceglie un'alimentazione sana, a volte la quantità va a scapito della qualità. Il consumatore infatti, tende a privilegiare determinati cibi (contenenti determinati nutrienti) a scapito di altri, rischiando così di non riuscire a mantenere un equilibrio globale.

Questo è quanto emerge da una ricerca, denominata **America's Phytonutrient Report**, condotta per conto dell'azienda americana Nutrilite e riportata da "**Nutrilite Health Institute**".

Il team di studiosi ha osservato l'alimentazione dei cittadini USA, tramite due banche dati: il **National Health and Nutrition Examination Surveys (NHANES)** e l'**USDA**, una raccolta d'informazioni sul menù quotidiano degli abitanti del Nuovo Mondo.

Successivamente, gli investigatori hanno espresso i risultati del loro lavoro dividendo i vari tipi di frutta e verdura per colore: verde, rosso, bianco, blu e viola, giallo e arancione. E' diventato così evidente come alcuni colori fossero meno amati: il più carente era il blu/viola (88%) seguito dal bianco (86%); giallo/arancio (79%) e rosso (78%).

Tutto questo non è solo una questione cromatica: dare meno spazio del necessario ad una determinata categoria vuol dire impedire al corpo di assumere elementi utili, detti fitonutrienti, per il benessere.

Spiega il dottor Stephen Fortmann, direttore dello **Stanford Prevention Research Center** presso la **Stanford University (Usa)**: "Molti fitonutrienti sono potenti antiossidanti che possono contribuire a combattere i danni causati alle cellule del nostro corpo nel corso del tempo che può portare a invecchiamento precoce e la malattia".

Per evitare tali inconvenienti, perciò, i ricercatori della Nutrilite hanno creato la dieta dei colori, per aiutare il consumatore a dare il giusto spazio a tutti i frutti e le verdure.

Istruzione ed Educazione negli ultimi decenni del Regno Duo-Siciliano

I ceti dirigenti intellettuali-funzionari borbonici organizzano una offensiva in grande stile contro l'esperimento desanctisiano sullo "Scandaglio del popolo, ebdomadario di medicina domestica, agronomia, tecnologia", compilato ed edito da Ciolfi nel 1849. Nel numero del 3 febbraio l'indesiderabilità e gli svantaggi etici, economici, sociali dell'istruzione popolare vengono fatti deriva-

re da valutazioni generali, per così dire filosofiche, da cui discende la necessità dell'ineguaglianza degli uomini: "esistono tra le differenti classi una distanza necessaria a un livello diverso, il cui mantenimento è indispensabile non solo alla prosperità ma alla esistenza sociale. E poiché sconveniente si è addimostrata la vaga fantasmagoria della eguaglianza, non troviamo neppure più ragionevole la istruzione ampiamente diffusa nel popolo".

È questo dunque il punto cruciale, da cui discendono ovvie conseguenze sul piano operativo. Non solo l'istruzione non risponde a effettive esigenze popolari, ma è addirittura controproducente, poiché conduce a una sorta di ineluttabile infelicità dei più umili. "D'altra parte abbiamo ragione di credere che il principale godimento delle classi minute sta nel non conoscere la loro umiliante inferiorità e gli ingiusti svantaggi, ch'è non sarebbero svantaggi qualora passassero inavvertiti". La vera luce per le menti e i cuori viene dalla religione piamente e affettuosamente insegnata dalla cattedra, perché solo "dalla religione emergono la vera sapienza, l'animo sinceramente fratellievole, la ben intesa non inorpellata eguaglianza, indarno sperata ne' fremiti anarchici, nel virulento mendacio, nelle opere egoistiche dell'uomo e nel disordine!".

Nell'ambito di una simile concezione non è evidentemente prevista né auspicabile l'istruzione popolare, se non – come vedremo – temperata dalle opportune misure cautelative: "Francamente, fosse pure una eresia, senza temere l'altrui anatema, dichiariamo essere antisociale, antiprogressivo far penetrare in generale l'istruzione fin nelle ultime classi. Non sarebbe

altro che disseminare tra esse germi di danni incalcolabili, le di cui principali e più sicure conseguenze sarebbero disgusti, gelosie, invidie, scisma sociale. Ed una volta messo in risalto il loro avvillimento, la loro degradazione, difficile sarebbe contenerle, che, come molla compressa, terribbonsi sempre in atto di scoppiare, mettendo in soqquadro l'ordine, le leggi, la società. Onde... la strada agevolissima

e più breve è straripare in uno sfrontato e vituperabile comunismo, in cui affogasi ogni dritto, ogni germe di virtù, ogni sentimento religioso". Non più ignoranti, le masse "sdegnerebbero il mestiere, al quale son chiamate dalle loro condizioni individuali, e, perché penoso e disgustevole e non molto lucroso, crederebbonsi autorizzate a lasciarlo e seguire invece massime rovinose, onde permettersi ogni arbitrio, ogni abuso, non riconoscendo altro imperio che quello delle proprie incontinenti passioni". Insomma, si rovinerebbe la pace delle popolazioni, facendo loro "concepire de' desideri tanto penosi, quanto il far intravedere il giorno a chi è condannato a eterna cecità; ed accrescendo in tal guisa l'orrore di tanta privazione lo si rende molesto ed importuno ad altri che gode di tal beneficio".

Bando dunque all'istruzione diffusa capillarmente secondo gli "scomposti" progetti di liberali e democratici in odore di criptocomunismo. Ma non bisogna con ciò credere che il giornale sia pregiudizialmente contrario all'alfabeto. "Noi vogliamo e desideriamo altamente che si dia una istruzione, ma adatta, confacente, utile davvero. Che anzi sarebbe nostro pensiero fosse in due parti distinta: educazione morale e religiosa in primo luogo; secondariamente istruzione tecnologica, o di arti e mestieri. La prima deve consistere nella esatta conoscenza della religione, de' doveri, della morale, nella quale va benanche compresa implicitamente la più parte dell'igiene, a fin di renderne gli atti, le parole, le azioni scvre di selvaticume, più proprie, conforme a ragione, più gentili, eque e veramente fratellevoli. L'altra, che comprende l'agronomia con tutte le arti e manifatture, dev'essere largamente inse-



gnata e con esercizio assolutamente pratico onde sia alla portata di tutti e del maggior vantaggio all'intera società".

Questo tipo di impostazione, del resto, in qualche modo è fatto proprio anche da molti oppositori, le cui preoccupazioni di carattere sociale - come vedremo più avanti - frenarono lo sviluppo di un'educazione maggiormente in armonia con le trasformazioni complessive della società.

D'altronde, anche i disorganici e tiepidi slanci riformistici dei Borboni, pur trovando frange intellettuali disponibili ad adeguarsi e a tentare di sviluppare gli spazi concessi, si esauriscono rapidamente, anche per la difficoltà di un reale collegamento tra gli stessi ceti intellettuali e i settori popolari più interessati alla diffusione dell'istruzione. Da ciò chiusure al nuovo, insensibilità ai bisogni dei ceti subalterni, pastoie burocratiche, inerzie amministrative e culturali che il sistema produce e che, a loro volta, sul sistema si rifrangono. *"Non meraviglia perciò - commenta R. Moscati - che il sovrano fosse destinato a scontrarsi sin da principio con l'apatia, l'impreparazione, il gretto quietismo di larghe zone della borghesia delle provincie, che non seconda neppure la cauta linea di riformismo. Senza dire che il re deve fare i conti con la lentezza e la passività di una burocrazia che, nel complesso, non sa servirsi degli ottimi strumenti avuti in retaggio dall'età precedente, per secondare una decisa azione di riforma: giudizio forse un po' severo, in quanto settori intellettuali non secondari continuano, tra il 1815 e il 1860, a elaborare progetti e contenuti riformatori anche di notevole spessore, come vedremo. Ma si tratta di settori pur sempre minoritari, i quali debbono misurarsi con un'atmosfera generale, se non di aperta ostilità, quanto meno di indifferenza e di apatia.*



In questa cornice si colloca la politica governativa, oscillante tra oculata repressione e timide istanze innovative, tra oscurantismo e paternalistiche concessioni dall'alto.

Nel vivo della polemica postunitaria ci fu chi dipinse le realizzazioni borboniche nel campo dell'istruzione come praticamente irrilevanti, ravvisandovi una delle cause principali del ritardo accumulato al cospetto di altre e più avanzate regioni d'Italia; e chi, per spirito di polemica nostalgica o (più raramente)

te) mosso da rispetto per la verità storica, attraverso ricerche accurate, sottolineava invece gli esiti positivi della politica educativa del regime, contrapponendola a quella sconscrata - e perciò gravida di pericoli - fatta propria dai ceti dirigenti postunitari.

Dai dati statistici di cui disponiamo, pur nella loro relativa attendibilità, emerge abbastanza chiaramente lo stato di arretratezza della pubblica istruzione, al momento dell'unità, nelle province dell'ex-Regno delle due Sicilie, il cui tasso di analfabetismo è il più alto del paese. Ma ciò non deve fare sottovalutare le pur incomplete iniziative e realizzazioni borboniche, né il dibattito che le accompagnò. I gruppi dirigenti borbonici, infatti, come del resto quelli degli altri paesi restaurati, non cancellarono completamente la legislazione napoleonica, che appariva in ogni caso la più adatta per

un adeguamento delle istituzioni alle irreversibili trasformazioni socio-economiche, tentando al tempo stesso di smussarne gli aspetti più incontrollabili. La politica educativa borbonica perciò è oscillante, segue il pendolo dei moti rivoluzionari e delle regressioni conservatrici, favorisce lo sviluppo di nuovi sistemi pedagogici e, al tempo stesso, finisce con l'affidare l'insegnamento alla chiesa: è, in altre parole, contraddittoria come contraddittorio è l'ambiente in cui si esplica.

Il pianeta viene distrutto dalle bistecche

L'impatto ambientale del consumo di carne è molto più devastante di quanto non si sia pensato fino ad ora.

Lo affermano gli scienziati americani **Robert Goodland** e **Jeff Anhang**, co-autori di **Livestock and Climate Change**, uno studio pubblicato sull'ultimo numero dell'autorevole **World Watch Magazine** dove affermano che oltre metà dei gas serra (o GHG) prodotti oggi dall'uomo sono emessi dagli allevamenti industriali di bestiame.

Già nel suo dossier del 2006 *Livestock's long shadow* (*La lunga ombra del bestiame*) la Fao aveva attestato come il settore della produzione di carne sia causa del 18% delle emissioni totali di gas serra dovute alle attività umane: una percentuale simile a quella dell'industria e molto maggiore di quella dell'intero settore di trasporti (che ammonta a un 13,5%).

Ma secondo le più recenti rilevazioni effettuate da Goodland e Anhang il bestiame e i suoi sottoprodotti immettono nell'atmosfera oltre 32.6 miliardi di tonnellate di biossido di carbonio all'anno, ovvero il 51 % delle emissioni di GHG prodotte annualmente nell'intero pianeta.

La carne presente nella nostra dieta è responsabile, insomma, dell'immissione in atmosfera di una quantità di gas serra - anidride carbonica (CO₂), metano, ossido di azoto e simili - ben maggiore di quella immessa dai mezzi di trasporto o dalle industrie.

Il motivo? Per la produzione di 225 grammi di patate si emette una quantità di CO₂ pari a quella generata dal guidare un'auto per 300 metri. Per la stessa quantità di asparagi, è come guidare la stessa auto per 440 metri. Per la carne di pollo, molto di più: 1,17 km, per il maiale 4,1 km, per il manzo 15,8 chilometri.



La conclusione dei due ricercatori è drastica quanto inevitabile: "Per invertire il devastante trend che sta inesorabilmente modificando il clima del pianeta Terra basterebbe sostituire i prodotti animali con quelli a base di soia o di altre colture vegetali.

Questo approccio avrebbe effetti molto più rapidi sulle emissioni di GHG e sull'effetto serra di qualsiasi altra iniziativa per rimpiazzare i combustibili fossili con energia rinnovabile", affermano i due esperti.

Non si tratta, insomma, dell'ennesima moda alimentare o imperativo etico-religioso ma di una condicio sine qua non per assicurarsi che il nostro meraviglioso pianeta esista ancora per i figli dei nostri figli.

Prima che sia troppo tardi.

Più vicina la pillola anti-celiachia

Tutti i celiaci se lo sognano. Andare a cena fuori senza prima controllare che il ristorante garantisca piatti senza glutine, fermarsi a mangiare in una qualsiasi pizzeria al taglio, far colazione con cornetto e cappuccino: in una parola, non preoccuparsi costantemente di ritrovare il glutine, più o meno in tracce, nei cibi. Potrebbe diventare possibile: se lo augura **Alessio Fasano**, un «cervello» italiano emigrato all'estero che da 15 anni dirige il **Centro di Ricerca sulla Celiachia e Biologia Mucosale dell'Università del Maryland a Baltimora, negli Stati Uniti**, e che soprattutto, 4 anni fa, ha scoperto una possibile pillola anti-celiachia che oggi ha superato la fase due di sperimentazione clinica, approdando ai test su numeri consistenti di pazienti.



ZONULINA – Tutto nasce dalla scoperta di Fasano della zonulina, una proteina che regola l'apertura dei «cancelli» dell'intestino: se ce n'è troppa, come accade nei celiaci, cresce la permeabilità delle cellule che rivestono l'intestino, ovvero si aprono «porte» che possono far passare frammenti tossici di glutine non digerito nel sangue, dando l'avvio alla risposta immunitaria che provoca i sintomi della celiachia. «Poco tempo fa una nostra ricerca, pubblicata sui *Proceedings of the National Academy of Sciences*, ha rivelato il vero volto della zonulina. Abbiamo scoperto infatti che è in realtà il precursore di una proteina, l'aptoglobulina-2, che pare avere un ruolo importante nelle malattie autoimmuni. Ora sappiamo perciò esattamente che cosa è e come funziona la zonulina, e abbiamo una conferma in più che inibirlo può essere utile per bloccare i sintomi della celiachia in caso di assunzione di glutine; l'inibizione, inoltre, potrebbe probabilmente essere usata con successo anche in altre malattie di tipo autoimmune». La pillola anti-celiachia che sperimentata da tempo (passando a velocità supersonica dai test sugli animali a quelli nell'uomo: le prove cliniche sono iniziate appena tre anni dopo i primi esperimenti su topolini, in genere occorrono anche dieci o quindici anni) blocca la zonulina e stando agli ultimi risultati, ottenuti su circa 200 celiaci, riduce i sintomi dell'assunzione di glutine nell'85 per cento dei casi. Il farmaco, nei test più recenti, è stato assunto 3 volte al giorno, prima dei pasti, e la quantità di glutine che i pazienti hanno introdotto era pari a circa un piatto di pasta: un bel risultato, quindi, anche se i ricercatori sottolineano che la pillola non eliminerà la necessità della dieta, ma servirà soprattutto per mettersi al riparo da guai quando non è possibile essere certi che non ci sia glutine in quello che si sta per mangiare. Però Fasano sottolinea: «I nostri ultimi dati dimostrano che il farmaco previene l'insorgenza di autoimmunità: nei pazienti che, durante la sperimentazione, hanno assunto glutine e un placebo si è visto l'incremento di anticorpi che indicano la presenza di un processo autoimmune, ma ciò non è successo se assieme al glutine si dava la pillola anti-celiachia. È la prima volta che si osserva un effetto simile di un farmaco su una malattia autoimmune: significa che siamo sulla strada buona».

LA CAMPAGNA – La speranza è giustificata, quindi; nel frattempo però i celiaci devono continuare a seguire una dieta che escluda completamente il glutine. E la campagna di informazione per il trentennale dell'**Associazione Italiana Celiachia**, in corso fino alla fine dell'anno, dimostra che riuscirci, oggi, è molto più facile che in passato. «La celiachia costringe a pensare 3 volte al giorno, a ogni pasto, che non si è come gli altri: la nostra Associazione lavora da 30 anni perché ogni paziente possa sentirsi a suo agio sempre – dice Elisabetta Tosi, presidente di AIC –. Per questo, ad esempio, stiamo continuando ad ampliare l'offerta di locali dove trovare cibi senza glutine: in Italia ci sono ormai oltre 1.500 fra ristoranti, locali, gelaterie e bar che offrono prodotti per celiaci, sono sempre di più anche gli hotel e le strutture ricettive a farlo e di recente abbiamo stipulato convenzioni anche con navi da crociera. E i prodotti senza glutine in commercio sono quasi decuplicati negli ultimi 8 anni, arrivando oggi a essere poco meno di 2.200». Vita più facile, insomma, come sottolinea anche la campagna di sensibilizzazione attraverso spot televisivi, locandine, inserzioni su giornali e periodici. Perché l'importante è anche arrivare alla diagnosi: tuttora molti non sanno di essere celiaci. Si stima infatti che in Italia l'incidenza del problema sia analoga a quella negli altri Paesi occidentali (un caso ogni 100 persone circa): a fronte di 500 mila pazienti attesi, hanno ricevuto la diagnosi poco meno di 100 mila italiani.

DIAGNOSI – Paradossalmente, sono in aumento le diagnosi sbagliate: «Capita sempre più spesso di vedere pazienti diagnosticati erroneamente, sulla base di criteri non scientifici: persone che hanno magari un colon irritabile o un'allergia alimentare che vengono scambiate per celiache», dice Umberto Volta, presidente del Comitato Scientifico di AIC. Dosaggio degli anticorpi e biopsia intestinale restano i cardini per la diagnosi, purtroppo a volte complicata dal fatto che i sintomi sono molto leggeri o non sono quelli classici (nell'adulto tipicamente i gonfiori dopo il pasto e i disturbi gastrointestinali persistenti). Bisognerebbe quindi fare attenzione anche ai sintomi extraintestinali, che vanno dall'osteoporosi all'anemia, dal mal di testa alla riduzione della fertilità. E non credere di essere «troppo vecchi» per essere celiaci: uno studio di Carlo Catassi dell'**Università Politecnica delle Marche**, di prossima pubblicazione, rivela che non di rado persone con più di 55 anni possono scoprire di essere celiache. «Non esiste un'età in cui si possa escludere la presenza di un'intolleranza al glutine, in chi è geneticamente predisposto: la negatività del test non elimina la possibilità di un esito positivo dopo qualche anno». Insomma, antenne dritte anche più avanti negli anni. Per informazioni sulla celiachia, i test per scoprirla e tutto ciò che serve sapere sulla dieta senza glutine, si può contattare AIC attraverso il sito rinnovato in occasione del trentennale o il numero verde 800.454.616, attivo durante la campagna di sensibilizzazione.

Eventi

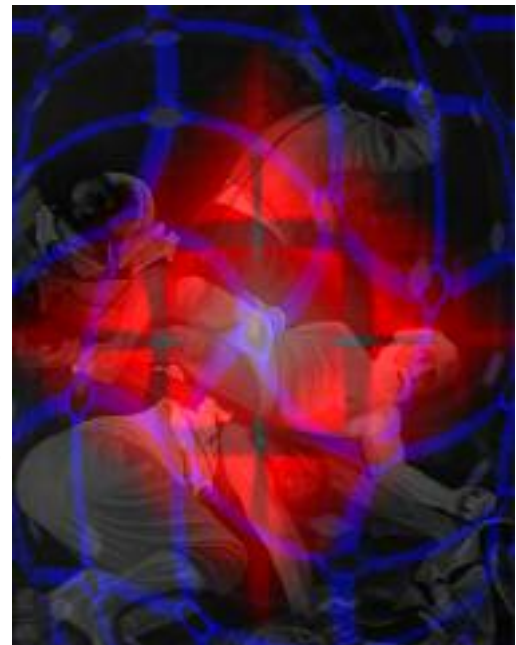
Il nostro presidente, **Domenico Saccà**, ha ricevuto a **Napoli**, il prestigioso riconoscimento internazionale **"Friends Of The Water" 8^a Edition**, presso la famosa Stazione Zoologica "Anton Dohrn", ed è intervenuto sul rapporto tra uomo e natura ed in particolare con l'acqua, che è molto delicato e da rispettare.

Da segnalare che la manifestazione si è svolta sotto l'alto **patrocinio del Presidente della Repubblica e del Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare.**

Apprezzata partecipazione del Socio **Piernicola Arch. Musolino** che ha partecipato al *Premio Terna 02 Arte Contemporanea*, con la sua opera intitolata "E se fosse energia" (foto a lato) realizzata con Tecnica Digitale - Computer generated graphic. Per maggiori dettagli e per conoscere le altre opere non in concorso visitare il sito: <http://www.premioterna.it/it/scheda/e-se-fosse-energia>.

Da segnalare che il nostro sito istituzionale, raggiunte ormai quasi le 31mila visite, figura ora tra i link del nuovissimo sito del **Centro Ricerche Nutrizionali Studi Ambientali e Sociali**, (<http://www.centroricerchenutrizionali.it>) coordinato dal Socio **Luigi Prof. Pinci**, noto nutrizionista.

E come non ricordare le splendide serate musicali con il Socio **Salvatore Trimarchi**, cantautore messinese che fa rivivere gli anni '60 e '70 a tutti coloro che vorranno passare in compagnia ed allegria una piacevole serata presso il Ristorante/Pizzeria **Sans Souci** in Via Nazionale, località Granatari - Mortelle, ogni sabato sera.



Pillole di Saggezza

L'illusione non si mangia, ma si alimenta.

Gabriel Garcia Marquez

L'umiltà è una virtù stupenda. Ma non quando si esercita nella dichiarazione dei redditi.

Giulio Andreotti

In Italia non si fa un passo senza una spinta.

Enzo Biagi

La libertà significa responsabilità: ecco perché molti la temono.

Gorge Bernard Shaw

L'Amore e un matrimonio non si possono basare sulle menzogne.

Anonimo

Non importa se si nasce in un pollaio se poi si riesce a diventare un cigno.

H.C.Andersen

Quando le persone sono troppo piene di se stesse, dentro di loro non c'è spazio per nessun altro e per nient'altro.

M. Raja

La concordia fa crescere le piccole cose; l'invidia distrugge le grandi.

Sallustio

Se amo il prossimo, il povero è ricco; senza l'amore per il prossimo, il ricco è povero.

S.Agostino

È facile amare chi è lontano; non sempre lo è amare chi vive con noi.

Anonimo

Non so come sarà la terza guerra mondiale, so solo che la quarta sarà fatta con pietre e lance.

Albeirt Einstein

Un sorriso diretto ai vivi, vale più di un torrente di lacrime sulla tomba dei morti.

Proverbio Cinese

Il piacere di un ricco che fa testamento, non è dispensare a coloro che arricchirà, ma a coloro che delude.

Abel Bonnard

La catena del matrimonio è così pesante, che per reggerla bisogna essere in due, e a volte in tre.

Alexandre Dumas

Come sarebbe felice la vita se coloro che hanno i soldi li spendessero come li spenderebbero coloro che non ne hanno; se li avessero.

Gandhi

Anonimo 17