

## In questo numero

- L'importanza di una sana alimentazione  
Pag.2-3
- Turismo e gastronomia dei Nebrodi  
parte 3  
Pag.4  
Città fracassone  
\*\*\*
- Sagra del Matarocco  
Pag.5  
Patate e miele contro l'acne  
\*\*\*
- Probiotici nell'alimentazione  
Pag.6  
L'angolo della poesia  
Pag.7  
Ricette del Mese  
Pag.8  
Dieta e formaggi  
Pag.9  
Eccesso di peso, eccesso di rischi  
\*\*\*
- Gli adolescenti dicono addio alla dieta mediterranea  
Pag.10  
Dieta con fibre  
\*\*\*
- Un kiwi al giorno...  
Pag.11  
Cibi per l'udito  
\*\*\*
- Flora e fauna a rischio  
Pag.12  
La giusta protesizzazione fissa  
\*\*\*
- Frutta e verdura ti fanno bello  
Pag.13-14
- Istruzione ed Educazione negli ultimi decenni del Regno Duo-Siciliano (4<sup>a</sup> puntata)  
Pag.15  
Natale 2009  
Pag.16-17  
Eurispes  
Pag.18  
Curiosità flash  
Pag.19  
Eventi  
\*\*\*
- Pillole di Saggezza

## L'importanza di una sana alimentazione

di Domenico Sacca

La nostra salute dipende, in larga parte, da quello che mangiamo.

Esagerare con grassi animali, cibi salati e piccanti, spezie e bevande alcoliche o gassate non

fa sicuramente bene. Lo dicono tutti i nutrizionisti, i medici e gli operatori della salute.

Consumare in abbondanza frutta e verdura presenta invece tantissimi vantaggi, a garanzia del nostro benessere e della nostra forma fisica.

Non a caso i vegetariani sono meno soggetti a colesterolo alto, ipertensione, diabete e obesità. Significativo, lo studio apparso sul numero di Luglio 2005 del "Journal of the American Dietetic Association", organo dell'Associazione Dietologica Americana. Persino i tumori, secondo un recente articolo pubblicato sul prestigioso "British Journal of Cancer" sembrerebbero colpire di meno chi consuma, esclusivamente o in prevalenza, alimenti di origine vegetale.

A onor del vero, anche gli affezionati del pesce, sempre secondo la rivista inglese sopradetta, traggono importanti benefici dal loro tipo di alimentazione.

I divoratori di certi megapanini del fast food, sappiano invece che rischi corrono, quando si parla di sana alimentazione, vengono subito in mente le rubriche, ormai onnipresenti in riviste, quotidiani e settimanali. Proprio le quantità di informazio-

ni oggi disponibili richiede capacità di interpretazione e di selezione che possono essere acquisite in età giovanile.

In particolare nelle relazioni educative "significative", sia in famiglia che a scuola. In questo senso, molti programmi di "educazione alla salute" realizzate delle scuole italiane, si basano sui principi dell'"educazione alle competenze di vita" (life skills education in school) pro-



mossi dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Per sostenere stili di vita sani, quindi, informazione ed educazione sono certamente importanti, ma da sole non bastano.

L'abitudine consapevole e duratura a una sana alimentazione, di individui e comunità dipende da molti fattori, tra cui "tradizioni e cultura" della persone e delle comunità territoriali interessate; "occasioni di sperimentare, conoscere, valutare i vantaggi di cibi sani" (molte indagini rivelano che i bambini crescono senza mai avere assaggiato frutta o verdura); "costo dei cibi salutari" (che spesso è maggiore rispetto agli altri) e loro "disponibilità".

A questo punto potrebbe venire il dubbio che "mangiare sano" sia una vicenda complicata!

Ma non è così... semplicemente dobbiamo essere consapevoli che non riguarda esclusivamente l'offerta di informazioni corrette e la responsabilità individuale nell'utilizzarle.

Perché non dimentichiamolo... una corretta alimentazione inizia molto prima di sedersi a tavola.

# LA STRADE DEI SAPORI: TURISMO E GASTRONOMIA DEI NEBRODI

parte 3 di D.S.



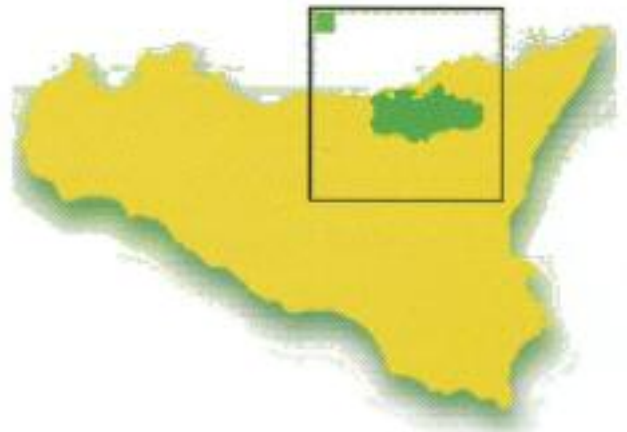
## ENTE PARCO NATURALE REGIONALE DEI NEBRODI

Uffici di Sant'Agata Militello  
Via Cosenz, 155  
98076 S. Agata Militello (Me)  
Tel.: 0941 705934 - Fax: 0941 705935

Sede Legale Caronia: C.da Pietragrossa -  
SS 113  
98072 Caronia (ME)  
Tel.: 0921 333015 - Fax: 0921 335794

Uffici di Alcara Li Fusi: Via Ugo Foscolo  
98070 Alcara Li Fusi (ME)  
Tel: 0941 793904 Fax: 0941 793240

Uffici Periferici di Cesarò: Via Bellini, 79  
(Palazzo Zito)  
98033 Cesarò (ME)  
Tel. e Fax: 095 7732061



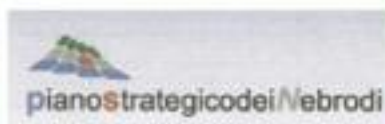
Il Parco dei Nebrodi, una realtà che ha costruito negli anni l'identità territoriale stessa dei Nebrodi, affermata oggi come uno dei sistemi turistici più all'avanguardia nel meridione d'Italia.

L'Ente Parco centro catalizzatore delle istituzioni locali è propulsore delle iniziative di sviluppo locale e sviluppo turistico.

Le Reti di fruizione turistica: Le Strade dei Saperi dei Nebrodi e Nebrodi Outdoor per promuovere una fruizione fondata sui servizi di qualità e perseguendo logiche di turismo sostenibile.

Il Parco dei Nebrodi offre occasioni di visita tutto l'anno, integrando itinerari naturalistici, culturali, gastronomici fondati e garantiti dall'immenso patrimonio culturale e naturale del territorio e dei suoi centri.

[www.parcodeinebrodi.it](http://www.parcodeinebrodi.it) - [info@parcodeinebrodi.it](mailto:info@parcodeinebrodi.it)





Il Parco dei Nebrodi, istituito nel 1993, l'area protetta più grande della Sicilia. Vi fanno parte 23 comuni, divisi su 3 province (Messina, Catania, Enna): Acquadolci, Alcara Li Fusi, Bronte, Caronia, Capizzi, Cerami, Cesare), Floresta, Galati Mamertino, Longi, Maniace,, Militello Rosmarino, Mistretta, Randazzo, San Fratello, San Marco d'Alunzio, Santa Domenica Vittoria, Sant'Agata Militello, Santo Stefano di Camastra, San Teodoro, Tortorici, Ucria.



L'area protetta, si estende per circa 90.000 ettari, dei quali circa 50.000 sono protetti da formazioni boschive pregiatissime. Un paesaggio che sorprende chi lo visita in quanto si estranea dall'immagine tradizionale della Sicilia caratterizzata da gialli campi arsi dal sole, tanto che gli arabi definirono queste montagne "un'isola nell'isola" proprio perché contraddistinte da questi ricchi boschi suggestivi, da ampi e verdi pascoli d'alta quota, da silenziosi laghi e torrenti fluenti e verso il mar Tirreno e verso la parte orientale della Sicilia. Queste montagne da poche decine di metri sul livello del mare raggiungono la quota massima di 1847 metri di Monte Soro, anch'esso immerso in una fitta faggeta.



I monti Nebrodi, assieme alle Madonie ad ovest ed ai Peloritani ad est, costituiscono l'Appennino siculo. Essi si affacciano a nord, direttamente sul Mar Tirreno e sulle Isole Eolie, mentre il loro limite meridionale è segnato dall'Etna, in particolare dal fiume Alcantara e dall'alto corso del Simeto.

## Città fracassone, giù i decibel!



**L**e notti tranquille sono un toccasana per la salute: dormire in un ambiente ovattato e senza rumori è la garanzia di un buon sonno. Non tutti possono godere del silenzio della campagna o contare su un posto letto in una baita di montagna. Però, anche i più che hanno casa in città hanno diritto a notti tranquille, libere dal fracasso delle auto e delle moto che sfrecciano ad alta velocità, dagli schiamazzi dei soliti maleducati, dal rombo degli aerei che decollano o atterrano vicino ai centri abitati.

La preoccupazione arriva dall' **Oms (Organizzazione mondiale della sanità)** che ha deciso nuove regole per limitare l'inquinamento acustico. Invitando i singoli governi a prendere misure concrete.

Le nuove linee guida portano a 40 decibel il limite massimo del rumore notturno in città, attualmente fissato a 55 decibel. Essere esposti a lungo a pesanti rumori notturni non è solo un fastidio per le orecchie e la mente ma, è assodato soprattutto per bambini e anziani, può determinare seri disturbi alla pressione e danni cardio circolatori.

## LA SAGRA DEL MATAROCCO A MARSALA

**U**n'occasione per festeggiare un piatto tipico che affonda le sue radici nella tradizione del popolo Maya, tramandato a Marsala dalla dominazione spagnola.

Dopo il successo dello scorso anno la "Sagra del Matarocco" (particolare tipo di salsa a base di pomodori) ha fatto il bis ed ha superato le oltre mille presenze della prima edizione. L'appuntamento è stato nella piazza storica dell'antica contrada della periferia nord marsalese, si tratta di un'iniziativa del gruppo folk "Torre Sibiliana" che ha ottenuto il patrocinio del Comune di Marsala.

La manifestazione ha avuto la partecipazione di dieci gruppi folk provenienti da tutta la Sicilia: il via è stato dato dal sindaco Renzo Carini che ha effettuato il tradizionale taglio del nastro. A seguire la contrada ha fatto da scenario per una suggestiva sfilata di auto d'epoca degli anni '40 - '50.

La serata, si è svolta all'insegna della memoria. Si chiama infatti "Come eravamo" la collezione di antiche foto della contrada che sono state proiettate in piazza. In seguito il video della manifestazione dello scorso anno accompagnato da lettura di poesie, narrazione di racconti e proverbi in siciliano.

La manifestazione è entrata nel vivo con l'apertura ufficiale della "Seconda rassegna del Folklore Siciliano". Sono stati i padroni di casa ad aprire le danze. Cantanti, musicisti e ballerini del gruppo folk "Torre Sibiliana città di Petrosino", diretto da Massimo Gabriele, hanno portato in musica gli spettatori fino alle origini del Matarocco. Immane lo spazio per il gusto: durante lo spettacolo c'è stata una degustazione di prodotti tipici della nostra tradizione: formaggi, olive e pane casereccio per concludere con il melone giallo.

Alla presenza del sindaco Renzo Carini e dell'assessore al ramo Ignazio Chianetta, ha avuto il via la sfilata di tutti i gruppi folkloristici. Non sono mancati sbandieratori, tammurinari, e friscalittari. Tutti si sono esibiti per le viuzze di contrada Matarocco accompagnati da carretti siciliani finemente addobbati che con i loro pennacchi e intagli dipinti, hanno portato lo spettatore in un'altra dimensione.

Durante la sfilata gli spettatori hanno assaporato le "vere tipicità siciliane", ma soprattutto le tradizioni della contrada. Sono stati esposti per le strade tavoli con piatti tipici: cous-cous di babbaluci (lumache), melanzane fritte, busiate fatte in casa e poi numerosi buffet di dolci, tutti preparati dalle signore del luogo: cassatelle di fico, taglia'ncozzo, taralli, mustazzoli di vino cotto e di miele, spinge, cabbuceddri (pane fritto), cappidduzzi e cannoli siciliani.

Ancora spazio per il gusto, terminata la passeggiata nel folklore è seguita nell'antica piazzetta di Matarocco la degustazione di: formaggi e miele, pomodori secchi sott'olio, carciofini e caponate. Il tutto inaffiato dai vini pregiati delle cantine marsalesi. Immane le bruschette con il Matarocco. La serata si è conclusa con l'esibizione sul palco di tutti i gruppi invitati alla manifestazione.



## Contro l'acne evitare patate e miele



**L**a cura dell'acne parte dalla tavola. Per ridurre la formazione dei brufoli è bene evitare cibi come patate, pane bianco, miele e zucchero che possono indurre e peggiorare l'acne.

È quanto emerge da uno studio pubblicato sulla rivista dell'**Accademia di dermatologia di New York**, di cui si è parlato in occasione del **48° Congresso nazionale dei dermatologi a Venezia**, c'è quindi, secondo gli esperti, un legame tra la pelle grassa e il tipo di alimentazione.

“Per quanto riguarda l'acne – spiega **Patrizio Mulas**, presidente **Adoi (Associazione dermatologi ospedalieri italiani)** – tutto è

legato alla presenza di IGF1 o somatomedina C, responsabile dell'attività anabolica e di sviluppo della cellula”.

Lo zucchero nemico della pelle

Queste sostanze stimolano nelle cellule della pelle la formazione di grassi e anche di ormoni come il testosterone.

“La concentrazione di IGF1 è più alta nelle donne con l'acne sia in termini di lesioni totali che di tipo infiammatorio!” Il consiglio dei medici è seguire un regime alimentare equilibrato, con una minima quantità di zuccheri, i nemici della pelle sana.

## I probiotici nell'alimentazione quotidiana: cosa sono

**L**a flora batterica intestinale è stata paragonata a un “organo nascosto e dimenticato” che nel suo insieme in un uomo adulto può pesare fino ad 1,5 kg.

I microrganismi che la costituiscono assolvono molti compiti fondamentali per la vita, come l'assorbimento di sostanze nutritive, la produzione di vitamine ed una importante azione sinergica con il sistema immunitario: nel colon, infatti, si trovano circa 33 milioni di batteri per centimetro quadrato! L'intestino, in realtà, è sterile alla nascita ed è stato paragonato ad uno stadio con miliardi di posti a sedere vuoti. Poco dopo il parto, i batteri presenti sia nella madre sia nell'ambiente circostante iniziano subito a occupare il posto disponibile, lasciando così poco spazio a potenziali germi patogeni. La flora batterica intestinale così, già a partire dai primi momenti di vita extra-uterina, quando inizia a formarsi, funziona come una barriera difensiva, capace di modificare l'ambiente intestinale rendendolo sfavorevole alla proliferazione degli agenti patogeni.

La composizione della flora batterica non rimane sempre stabile durante le fasi della vita: la concentrazione delle varie specie che la compongono può temporaneamente, variare per effetto di diversi fattori ambientali, fisiologici e patologici. Il primo grande cambiamento avviene con lo svezzamento, quando essa si adatta e muta, pur mantenendo la sua fisionomia di base. In ogni caso la flora definitiva dell'uomo è costituita principalmente da batteri anaerobi (per esempio *Bacteroides*, bifidobatteri) che sono molto più numerosi di quelli aerobi (come *Escherichia* e lattobacilli).

L'importante, però, per il benessere dell'intero organismo è l'equilibrio tra le diverse specie della flora batterica. In essa, infatti, sono presenti essenzialmente 3 grandi gruppi:

- batteri nocivi come *Pseudomonas aeruginosa*, *Staphylococcus*, *Clostridium*, *Proteus*;
- batteri neutri che diventano nocivi solo in determinate condizioni (*Escherichia coli*, enterococchi, streptococchi, *Bacteroides*, *Eubacterium*)
- batteri buoni (appartenenti ai generi *Lactobacillus*, *Bifidobacterium*).

In condizioni normali, i microrganismi nocivi sono tenuti sotto controllo dall'intera flora batterica: ma non è sempre così. Sono note da tempo le alterazioni della flora intestinale in seguito a terapia antibiotica, oppure in situazioni, anche temporanee di immunodeficienza, di stati patologici o in caso di stress fisico ed emozionale. Anche l'avanzare dell'età e variazioni improvvise dell'alimentazione o la malnutrizione possono incidere sulla composizione e le attività della flora intestinale.



## A VITA AMARA

A vita iè già abbastanza amara,  
tuttu dipenni comu iè vissuta,  
vurriumu essiri tutti ricchi,  
ma non avemu na lira  
mi na n'ziccamu n'ta l'occhi.

Cetti ionna campamu cu l'esaltazioni,  
alcuni momenti ca disperazioni,  
chistu ni potta in depressioni  
e annamu in giru, ciccannu,  
u specialista pa guarigioni.

Già a matina quannu ni svigghiamu,  
i problemi da vita nui affrontamu  
a famiglia, i figghi, i debiti pinsamu  
e già quannu ni suggemu,  
semu stanchi puru si nenti facemu.

A travagghiari iama stari sempri sorridenti,  
picchi l'autri di nostri guai non anna sapiri nenti,  
a mughieri s'inventa cosi novi pi cucinari,  
nesci paccia, non sapi chiddu c'ava fari i manciari.

Insomma non semu mai contenti.  
Sulu na cosa iè m'pottanti,  
paci, amuri n'ta famiglia e cchiù nenti.  
Dill'autri cosi n inni futtemu  
E non vulemu sapiri nenti.

Dumani quannu brisci iè n'autru ionnu avvilenti  
ringraziamu a Diu chi ni lassa n'ta sta terra viventi,  
e si semu cristiani e cridenti  
annamu a finiri n'to paradisu sorridenti.

*Pippo Castorina*



## INVOLTINI DI PESCE

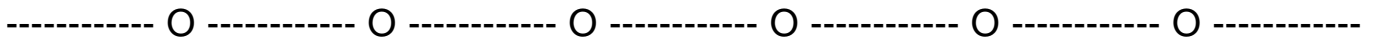
### Ingredienti per 4 persone

- 100gr di filetti di sogliola
- 100gr di filetti di salmone
- 1 zuccina
- 1 carota
- 1/2 porro
- 160gr di insalata mista
- Aceto balsamico q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale e pepe q.b.

### Preparazione

Lavate le verdure. Tagliate a bastoncini il porro, la carota e la zuccina e cuocete tutto al vapore. Per preparare gli involtini: tagliate il salmone a fettine, stendetelo su un piatto, farcitelo con le verdure, arrotolatelo e, successivamente, avvolgetelo nei filetti di sogliola.

Salate e cuocete gli involtini al vapore per cinque minuti. Disponete l'insalata nel piatto da portata, adagiatevi gli involtini e condite la preparazione con l'olio, il pepe e qualche goccia di aceto balsamico.



## INSALATA CON LE SARDE

### Ingredienti per 4 persone

- 200gr di sarde fresche
- 1 finocchio
- 1 carota
- 1 limone lime
- 1 pompelmo
- 1 arancia
- 50gr di aceto
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale q.b.

### Preparazione

Lavate il finocchio, tagliatelo a fette sottili e conservatelo in acqua fredda. Pulite le sarde, staccate la testa, la lisca e le pinne e riducetele a filetti. In una padella versate un po' di acqua, aceto e il sale, mettetela sul fuoco e, quando comincia a bollire, immergete i filetti di sarde per due minuti. Pelate la Carota e tagliatela a fettine. Pelate gli agrumi al vivo e affettateli a spicchi, quindi tagliate le bucce a striscioline e bollitele. Sgocciolate il finocchio, disponetelo sul piano da portata con gli agrumi, le bucce tagliate e la carota e terminate con le sarde. Condite l'insalata con l'olio e il sale prima di servire.



## Dieta e formaggi: magri, semi-magri e grassi



**N**on sono certo da consumare tutti i giorni, né si può abbondare in quantità, ma i formaggi non sono nemmeno una categoria di alimenti da eliminare drasticamente dalla dieta.

Prima di tutto perché l'universo dei latticini è così vasto da consentire di scegliere di volta in volta quello più adatto, anche se c'è qualche chilo da eliminare.

In secondo luogo, perché non c'è niente di più pericoloso dell'eliminare drasticamente un alimento per iniziare a sognarlo notte e giorno, col rischio di mangiarne e mangiarne in quantità smisurata.

E molto più sensato cercare di conoscere meglio le caratteristiche dei formaggi (in Italia ne esistono circa 400 tipi) per diversificare la loro presenza in tavola e identificare quelli più pericolosi per la linea.

Una prima distinzione suddivide i formaggi tra **freschi** e **stagionati**, ed è importante specificare che entrambi sono una preziosa fonte di elementi importanti per il nostro organismo, pur avendo una serie di pecche e di

difetti. Tutti i formaggi sono di fatto un concentrato del latte, del quale mantengono più o meno l'elevato valore nutrizionale.

Ad esempio, sono ricchi di **proteine** (la percentuale dipende dal tipo di latte dal quale provengono, e può variare dall'8-9% circa della ricotta fino a oltre il 30% per il parmigiano e il grana) e tutte ad elevato valore biologico. In più, forniscono il **calcio**, minerale alleato delle ossa dalla notevole efficacia anti fame, e il fosforo in una giusta quantità, e apportano anche **vitamina A** e vitamine del gruppo B, tra cui la **B12** e la **B2**, che ha un'azione importante nella protezione della pelle.

Il vero punto dolente è la presenza dei grassi, ed in particolare del colesterolo; il che li rende un alimento certamente calorico. Per questo motivo, più si opta per i formaggi grassi, saporiti e stagionati e più bisognerebbe fare attenzione con le dosi, cercando di non superare i 50gr a pasto.

Ma quante calorie ci sono in effetti nei formaggi? In linea generale, va detto che la categoria di formaggi meno pericolosa per il peso forma è quella che abbraccia i prodotti sotto le 200 calorie all'etto, e che comprende ad esempio i fiocchi di latte e la ricotta; subito dopo ci sono quelli che potremmo etichettare come formaggi "normali", il cui contenuto calorico oscilla tra le 200 e le 300 calorie per etto, come nel caso della mozzarella (che quindi tanto magra non è o di altri formaggi a pasta molle tipo la robiola); quelli stagionati come il parmigiano, il grana, l'asiago o il pecorino hanno indubbiamente più calorie (tra le 300 e le 400 per etto); infine, esiste anche una famiglia di formaggi ipercalorici, nella quale compaiono ad esempio il caciocavallo e lo sbrinz, che supera le 400 calorie per etto.

Però a difesa delle ultime due categorie va detto che i suoi rappresentanti hanno un sapore e una consistenza così marcati che di solito spingono a mangiarne "in modica quantità".

In altre parole, oltre al contenuto calorico e di grassi va tenuto in considerazione il cosiddetto indice di sazietà: se è innegabile che parmigiano o caciocavallo siano delle mine vaganti caloriche, è anche vero che una porzione da 50 grammi, accompagnata da altrettanto pane, può forse dare più soddisfazione e saziare più velocemente, appagando anche la «voglia» di Formaggio, rispetto a tipi di formaggio molle, in crema o in fiocchi, del quale si arriva a consumare tranquillamente anche tre etti, ovviamente con il relativo pane e facendo quindi crescere il totale finale delle calorie.

Altro mito da sfatare è quello dei formaggi magri: di fatto, è una denominazione che può trarre in inganno perché per sua natura il formaggio deve contenere grassi, e quelli che si trovano in commercio in versione "alleggerita" hanno meno gusto e quindi si tende a mangiarne di più.

Piuttosto, è meglio orientarsi verso le versioni semigrasse, a base di latte scremato o di capra, che contengono meno calorie.

Un trucco sta nel non eccedere nelle quantità fin dal momento dell'acquisto, tanto più che oggi sono disponibili in porzioni individuali e anche in confezioni pratiche e sicure dal punto di vista igienico, e che di solito riportano sull'etichetta le informazioni nutrizionali, dove oltre all'apporto di energia, proteine, carboidrati e grassi, a volte vengono indicati anche i contenuti di altri nutrienti come il calcio, il fosforo o alcune vitamine, insieme alla percentuale della **razione giornaliera raccomandata dalla Comunità Europea (Rda)** per quelle sostanze e coperta dal consumo di un etto di prodotto o di una porzione.



## Eccesso di peso, eccesso di rischi

**E'** risaputo ormai che l'alimentazione può influenzare in maniera positiva il nostro rapporto con la salute. Ad ulteriore conferma arrivano due diversi studi che si concentrano sugli effetti benefici di fibre e omega 3, i grassi buoni contenuti nel pesce.

Sulla rivista **Nature**, una ricerca riafferma la capacità che le fibre hanno di rafforzare il sistema immunitario. La novità, in questo caso, è che un'alimentazione attenta all'assunzione di una buona quantità di fibre ha un effetto anche su alcune sindromi infiammatorie e su patologie quali l'**asma** e il **diabete** di tipo 1.

In effetti, un gruppo di ricercatori dell'**Istituto Garvan di Sidney, in Australia**, ha dimostrato che le fibre, presenti come noto in abbondanza in frutta, verdura e crusca, riescono a incidere sul sistema immunitario proteggendo l'organismo da patologie anche non direttamente legate all'apparato digerente. Le fibre ingerite tramite gli alimenti vengono trasformate in composti che prendono il nome di acidi grassi a catena corta, i quali si legano poi a una molecola recettore, la **GPR43**, che aiuta appunto a combattere le infiammazioni.

Secondo il **dott. MacKay**, che ha guidato l'equipe, la ricerca svela "un legame molecolare fra nutrizione, flora batterica intestinale e risposte immunitarie, il che spiegherebbe la rapida diffusione di malattie infiammatorie come asma, allergie, artrite reumatica e diabete".

Da una ricerca anglo-americana arriva un'altra buona notizia. Anche gli ormai famosi omega 3, contenuti nel pesce, sarebbero efficaci contro le infiammazioni. Lo studio è a firma del **farmacologo Mauro Peretti**, ricercatore presso la **Queen Mary University di Londra**, in collaborazione con gli scienziati della **Harvard Medical School di Boston**. Anche in questo caso, la ricerca è stata pubblicata su **Nature**.

Gli omega 3 verrebbero trasformati in **resolvina D2**, una molecola che stimola gli endoteli, ovvero le cellule delle pareti dei vasi, a produrre un inibitore che impedisce la messa in moto dei processi infiammatori. Il vantaggio della resolvina rispetto ai comuni antinfiammatori sta nella mancanza di controindicazioni, a parità di efficacia. In tal senso, la molecola ricavata dagli omega 3 potrebbe rappresentare la chiave di volta nel trattamento di tutta una serie di malattie legate ai processi infiammatori come l'artrite reumatoide o la setticemia.



## Gli adolescenti dicono addio alla dieta mediterranea

**E'** questo il dato emerso dallo studio epidemiologico **MAREA (Metabolic Alterations Reggio Calabria Adolescents)** condotto dall'**Associazione Calabrese di Epatologia-onlus** e dal **Reparto di Epidemiologia Clinica e Linee Guida dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS)**, con il sostegno finanziario della **Fondazione BNC** e dell'**Amministrazione Comunale di Reggio Calabria**.

I risultati dello studio sono stati presentati nel corso del convegno "**Il disagio dell'Occidente: un approccio multidisciplinare al fenomeno dell'obesità**".

La percentuale evidenziata, oltre che confermare le osservazioni già condotte in altre aree del Mezzogiorno d'Italia, risulta del tutto sovrapponibile alla situazione epidemiologica degli Stati Uniti dove ormai da più un decennio si parla di "epidemia di obesità".

Un altro dato rilevante messo in luce dal **MAREA Study** riguarda la diffusione della steatosi epatica (accumulo eccessivo di grasso nel fegato) che interessa il 13% della popolazione studiata.

Un'alterazione che, oltre ad essere la principale causa di danno epatico in età giovanile, costituisce una sorta di "acceleratore" del danno arterosclerotico.

Il sovrappeso/obesità, già a questa età, infatti, risulta associato alla presenza di fattori di rischio cardiovascolare (dislipidemie, alterazioni del metabolismo glucidico, stato infiammatorio cronico sistemico, ecc.) e di segni precoci di aterosclerosi (aumento dello spessore dell'intima-media carotidea) che lasciano presagire per i gli adolescenti la possibilità di una più precoce insorgenza di quelle malattie metaboliche e cardiovascolari che sino ad oggi erano considerate di esclusiva prerogativa della popolazione anziana. La colpa, secondo i ricercatori, è da imputare al diffondersi tra i giovani di abitudini caratterizzate dalla sedentarietà e dall'adozione di modelli nutrizionali estranei alla tradizione mediterranea. Infatti, tra i fattori di rischio per lo sviluppo di sovrappeso/obesità quelli più determinanti sono lo scarso consumo di verdure, le abitudini sedentarie (utilizzo smodato della TV e del computer) ma, soprattutto, la scarsa attività fisica. Il fenomeno, inoltre, sembrerebbe interessare maggiormente gli adolescenti i cui genitori presentano un eccesso ponderale e più bassi gradi di scolarizzazione e attività lavorativa.

### La metodologia

Lo studio realizzato tra l'ottobre 2007 e il novembre 2008 ha interessato un campione di studenti rappresentativo (circa 650 soggetti) dell'intera popolazione con età compresa tra gli 11 ed i 13 anni, delle Scuole Medie della città dello Stretto. Tutti i soggetti selezionati sono stati sottoposti ad un serie di indagini che prevedevano la somministrazione di un questionario finalizzato alla raccolta di informazioni sullo stato di salute e gli stili di vita, la misura degli indici antropometrici (peso, altezza, circonferenza addominale) e della pressione arteriosa, l'effettuazione di un prelievo ematico per la determinazione dei markers di rischio cardiovascolare, di un'ecografia epatica e di un'ecodoppler carotideo per la misurazione dello spessore dell'intima-media carotidea, indice questo molto sensibile per la valutazione del danno arterosclerotico precoce.

## Dieta con fibre rafforza il sistema immunitario

**L**a dieta ad alto contenuto di fibre, che ha già mostrato di poter ridurre il rischio di malattie cardiache e di alcune forme di cancro, rafforza anche il sistema immunitario contro malattie infiammatorie come asma e diabete tipo 1.

Lo hanno accertato scienziati dell'**Istituto Garvan di ricerca medica di Sydney**, il cui studio è pubblicato sulla rivista **Nature**.

L'equipe guidata da **Charles MacKay** ha dimostrato per la prima volta che le fibre, abbondanti in cibi come crusca, verdure e alimenti minimamente trattati, influenzano indirettamente la funzione del sistema immunitario proteggendo da malattie anche non legate al tratto digerente.

La scoperta, spiega lo studioso, mette in luce "un legame molecolare fra nutrizione, flora batterica intestinale e risposte immunitarie, il che spiegherebbe la rapida diffusione di malattie infiammatorie come asma, allergie, artrite reumatica e diabete".

Quando le fibre raggiungono il colon, i batteri la convertono in composti chiamati acidi grassi a catena corta, che hanno un assorbimento diverso dagli altri acidi grassi.

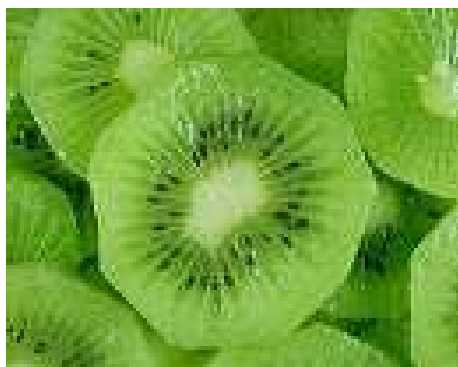
Era già noto che questi composti possono legarsi ad una molecola recettore espressa da certe cellule immunitarie, ma il significato del legame non era compreso.

Gli studiosi australiani hanno dimostrato che il **recettore GPR43** combatte le infiammazioni, e che i topi a cui manca questa proteina sviluppano di più infiammazioni e inoltre hanno una minor capacità di combatterle, perché le loro cellule immunitarie non aderiscono agli acidi grassi a catena corta.

"Se gli stessi processi operano anche sull'uomo si apriranno nuove strade alla ricerca sulle malattie autoimmuni come asma, diabete tipo 1 e artrite reumatica".



## Per togliere il medico di turno un... kiwi al giorno



**C**hi non conosce l'adagio "una mela al giorno toglie il medico di turno"? Praticamente tutti e, praticamente tutti concordano sul fatto che sia proprio così: infatti sono numerosi gli studi che hanno attestato come consumare mele possa realmente mantenerci in salute.

Ma se fossimo nell'impossibilità di consumare la nostra preziosa mela? Ecco arrivare un degno sostituto. Almeno secondo quanto affermano gli scienziati neozelandesi che, forse, anche un po' per campanilismo hanno promosso il consumo del kiwi come alleato della salute, grazie anche alla sua naturale ricchezza di vitamina C, al meeting annuale del **Royal College of**

**Pathologists of Australasia** tenutosi a Christchurch in Nuova Zelanda.

Il professor **Robin Fraser** dell'**Otago University Christchurch School of Medicine** non ha dubbi: il kiwi potrebbe essere la chiave per vivere più a lungo, poiché tra gli altri pare essere il cibo ideale per prevenire tutti i tipi di problemi al fegato, nonché per il mantenimento della salute dei leucociti (globuli bianchi) nel sangue. E lui parla da esperto poiché nella sua carriera di patologo ha visto molti fegati malati e conoscendo più a fondo le proprietà di questo frutto ne è diventato un grande fan, sperimentando di persona i benefici effetti assumendone uno ogni mattina.

Il fegato, secondo Fraser, è un po' come un setaccio che filtra il colesterolo cattivo quando è in efficienza. Tuttavia, questo suo lavoro può essere messo in crisi da una dieta scorretta e abitudini di vita dannose che "chiudono" i fori di filtro provocando ben note patologie e decessi.

Il kiwi, se assunto con regolarità e abbinato a uno stile di vita sano, pare essere in grado di "riaprire" i fori e permettere al fegato di funzionare al meglio e restare in salute. Questo grazie anche all'elevato contenuto di vitamina C del frutto che sarebbe un toccasana per il fegato.

Insomma, come accennato, se mela e kiwi sono davvero così efficaci nel mantenerci in salute ognuno a modo suo, perché non abbinarli e raddoppiare le possibilità di stare bene e vivere più a lungo? Quindi, da oggi in poi il nuovo adagio potrebbe diventare "una mela e un kiwi al giorno...".

## I cibi che conservano meglio l'udito

**U**omini, fate scorta di folati. Proprio quell'**acido folico** che è tanto utile per le donne in gravidanza serve infatti a ridurre il rischio di sordità, che negli uomini è più elevato: lo dimostra una ricerca presentata all'ultimo congresso dell'**American Academy of Otolaryngology-Head and Neck Surgery Foundation**.

L'acido folico si trova in abbondanza in alcuni alimenti come le verdure a foglia verde (spinaci, broccoli, asparagi, lattuga), le arance (e il succo di arancia dal concentrato), i legumi, i cereali, frutta come limoni, kiwi e fragole, e nel fegato.

I dati sono stati raccolti su poco meno di 3.600 uomini con una perdita più o meno accentuata dell'udito, le cui abitudini sono state passate al setaccio soprattutto per capire l'introito di vitamine, antiossidanti e altri micronutrienti: la loro dieta è stata valutata regolarmente nel tempo perché i partecipanti provenivano dall'**Health Professionals Follow-Up Study**, che ha seguito dal 1986 al 2004 oltre 50 mila uomini sottoponendo loro ogni anno anche questionari specifici per valutare l'alimentazione. I risultati dell'analisi svelano che non ci sarebbe alcun effetto protettivo sull'orecchio da parte di antiossidanti come la vitamina C, la vitamina E o il betacarotene: la perdita dell'udito, in questo campione, è stata cioè indipendente dalla quantità di antiossidanti introdotti con la dieta. Invece, gli over 60 che consumavano molti cibi ricchi di folati o prendevano supplementi a base di acido folico (o vitamina B9) registravano una riduzione del 20 per cento del rischio di sordità più o meno consistente.

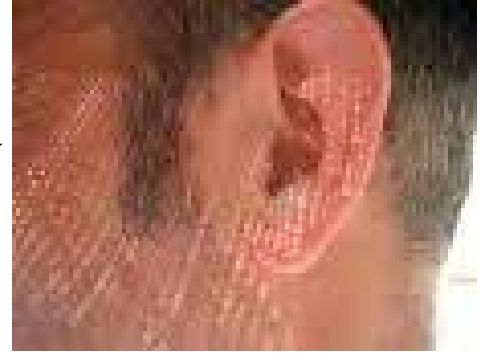
Il dato è interessante soprattutto perché si riferisce a una popolazione di uomini: allo stesso congresso è stato presentato uno studio che dimostra la maggior fragilità dell'orecchio maschile.

Gli autori, analizzando i test audiometrici di 5.290 persone fra i 20 e i 69 anni, si sono accorti che il 13 per cento soffre di perdita dell'udito indotta dal rumore, ma soprattutto che negli uomini il rischio è due volte e mezzo superiore a quello delle donne. Ascoltare musica a tutto volume o fare un lavoro in cui si è esposti a lungo a rumori molto intensi, quindi, fa più male alle orecchie maschili: se davvero i folati possono aiutare a prevenire guai, è bene non farseli mancare. Del resto non è la prima volta che le ricerche indicano un effetto protettivo sull'udito per la vitamina B9, che abbonda negli spinaci e nell'insalata, nei legumi, nel lievito, nel fegato e in prodotti arricchiti (spesso si tratta di cereali a cui vengono aggiunti folati).

Due anni fa uno studio olandese che aveva coinvolto oltre 700 persone fra 50 e 70 anni dimostrò che i folati riducono l'entità dell'inevitabile perdita dell'udito negli anziani. In quel caso ai partecipanti erano stati dati per tre anni 800 milligrammi di acido folico al giorno (l'introito giornaliero raccomandato è 200 milligrammi, 400 per le donne in gravidanza) o un placebo: chi prendeva l'integratore ci sentiva meglio e soprattutto aveva perso di meno la capacità di udire i suoni bassi.

Secondo gli autori, che pubblicarono i loro risultati sugli **Annals of Internal Medicine**, tutto potrebbe dipendere dall'omocisteina circolante, che l'acido folico sarebbe in grado di ridurre esercitando così i suoi effetti benefici sia sull'orecchio sia sulla prevenzione cardiovascolare (l'eccesso di omocisteina nel sangue è stato chiamato in causa come elemento che facilita aterosclerosi e malattie di cuore e vasi).

La certezza sul meccanismo d'azione ancora non c'è e occorreranno conferme anche dell'azione protettiva dei folati sull'udito; di certo però nel frattempo mangiare più spesso verdure a foglia verde e legumi non può far che bene.



## Sta per sparire più di un terzo di flora e fauna

**L**o dice l'**IUCN**, il 36% della fauna e della flora del mondo rischia l'estinzione.

Tra gli animali, il pericolo maggiore riguarda gli anfibi, mentre tra le piante rischiano di scomparire addirittura sette specie su dieci.

L'ultimo aggiornamento della "Lista Rossa" delle specie, che elenca tutte quelle esistenti segnalando in particolare quelle a rischio estinzione, non risparmia nessuno. Dai mammiferi ai rettili, dagli anfibi ai pesci fino alle piante.

A presentarla è stata l'**Unione internazionale per la conservazione della natura (IUCN)**, che ha reso noti i dati in una conferenza.

Su un totale di 47.677 specie incluse nella lista, ben 17.291 (pari al 36%) sarebbero minacciate. In particolare, 875 specie (2%) risultano estinte o estinte allo stato selvaggio in natura, mentre sarebbero a forte rischio di estinzione il 1% dei mammiferi, il 30% degli anfibi, il 12% degli uccelli, il 28% dei rettili, il 37% dei pesci di acqua dolce, il 70% delle piante e il 35% degli invertebrati. Uno dei casi più significativi è quello delle tigri: secondo il WWF, quelle rimaste allo stato brado, che vivono tra Russia, India e Indonesia, sono soltanto più 3.200. "un dato che dimostra l'urgente bisogno di iniziative e di finanziamenti per arginare la situazione"



## La scelta della giusta protesizzazione fissa alla luce delle odierne tecnologie



**Q**uando viene a mancare una gran parte della sostanza del dente a causa di carie o altri danneggiamenti, oppure deve essere rimossa una grande otturazione presente o un inlay a causa di carie secondaria, spesso non è più possibile ricostruire il dente con una comune otturazione.

In tali casi le corone rappresentano la soluzione ottimale. La corona nasce nel laboratorio odontotecnico con l'aiuto dell'impronta del troncone di dente preparato dal dentista. La corona corrisponde perfettamente alla ricostruzione del dente dal punto di vista estetico ed anche funzionale e con ciò all'apparato masticatorio.

Ci sono casi in cui non è più possibile effettuare una preparazione del troncone, poiché il dente è spezzato, o è stato trattato alla radice, allora il dente deve

essere ricostruito con materiale da otturazione prima della realizzazione della corona oppure venire applicato anche un perno per rafforzarlo.

Ci sono tipi più disparati di corone; - ceramica e metallo, ceramica e oro, oppure corone in oro puro, corone in pura porcellana o corone allo zirconio. Le corone in ceramica e oro, quelle in pura porcellana nonché quelle allo zirconio non causano alcun tipo di allergia. I pazienti che reagiscono in modo allergico ai metalli possono scegliere corone con base aurea o totalmente in porcellana, secondo lo schema produttivo cerec. Questo vale anche se si dovesse ripristinare la masticazione su un impianto dentale.

Sconsigliamo le corone estetiche con base titanio per l'anedattabilità della porcellana di rivestimento con tale metallo, che predispone alla facile frattura della parte estetica.



**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](mailto:studiodentisticograsso@hotmail.it), via Rocca Guelfonia 6, Messina tel 090 675946.**

## Frutta e verdura ti rendono più bello!



**M**angiare frutta e verdura può contribuire ad avere un aspetto più sano e... sexy. Il colore della pelle infatti sarebbe segno distintivo di salute che può attrarre le persone. Un team di ricercatori delle **Università di Bristol e St. Andrews nel Regno Unito** ha analizzato i risultati di un test a cui sono stati sottoposti 54 partecipanti di razza caucasica che dovevano modificare, per mezzo di un software, il colore della pelle di alcuni modelli maschi e femmine in modo da farla sembrare il più sana possibile.

Durante l'utilizzo del software i colori più usati sono stati il roseo e il giallo per aumentare la luminosità della pelle.

Secondo i ricercatori, il cui studio è stato pubblicato sulla rivista "**Springer International Journal of Primatology**", un aspetto della pelle che evidenzia i colori rosei e la luminosità è percepito dalle persone come segno di salute, per questo motivo si è deciso di procedere con questo studio per comprendere come i colori potessero influenzare la percezione di salute.

Il **Dr. Ian Stephen** ha dichiarato che una pelle che appare irrorata adeguatamente dal sangue e dall'ossigeno suggerisce che vi siano un cuore e polmoni forti. Ne è una dimostrazione di come la pelle dei fumatori e delle persone affette da diabete o malattie cardiovascolari, essendo meno irrorata dai vasi sanguigni, appaia più spenta e meno rosea. Ecco così che il colorito giallo-oro che presentano alcune persone potrebbe essere spiegato con la presenza di pigmenti dovuti ai carotenoidi presenti in certa frutta e verdura.

Dette sostanze hanno anche la funzione di antiossidanti; il che li fa diventare doppiamente utili per la prevenzione di molte malattie, nonché per proteggere dall'invecchiamento.

Poiché l'uso dei colori per rendersi più belli e attraenti è un'usanza tipica degli esseri viventi, gli umani non sono da meno e anch'essi sono soggetti a subirne l'influenza: ecco perché con un bell'incarnato si può essere più sexy, suggerisce lo studio. «Noi occidentali spesso crediamo che il sole sia il modo migliore per migliorare il colore della pelle, ma la nostra ricerca suggerisce che uno stile di vita sano, con una buona dieta potrebbe in realtà essere migliore» ha precisato lo studioso. «L'unico modo naturale con cui siamo in grado di rendere la nostra pelle più chiara e più dorata è quello di seguire una dieta più sana ad alto contenuto di frutta e verdura» ha aggiunto il professor **David Perrett**, capo del **Perception Lab** presso l'**Università di St. Andrews**.

## Istruzione ed Educazione negli ultimi decenni del Regno Duo-Siciliano

### I primi progetti scolastici

L'esordio borbonico era stato promettente: con l'espulsione dei gesuiti (1767) e gli incarichi di governo a Tanucci, si misero in cantiere alcuni progetti, come quello di Filangieri e il "Piano delle scuole" di Genovesi, la bozza di riforma universitaria di Beccadelli Gravina marchese di Sambuca, le indicazioni (1792) di Valletta relative a un "Progetto semplicissimo di riforma dedotto non solo dall'esempio delle ben formate università dell'Europa, ma dalla ragione adattata alle nostre circostanze". Ma si trattò, per lo più, di progetti che non conobbero mai una pratica attuazione, specialmente con il declino della stella tanucciana. La realizzazione più duratura, che si proietterà oltre il decennio napoleonico fin dentro gli ultimi anni della Restaurazione, è l'introduzione del metodo normale nell'insegnamento, a opera dell'abate De Cosmi, cui appunto fu affidata la direzione degli studi nel 1788. Non bisogna però sopravvalutare l'incidenza effettiva dell'opera di De Cosmi, che si invischiò spesso nella complessa rete di interessi costituiti, difficoltà finanziarie e resistenze amministrative. Nei primi anni della Restaurazione vengono cancellate le istanze di rinnovamento emerse nella seconda metà del Settecento e la parziale laicizzazione dell'insegnamento avviata da Giuseppe Bonaparte e da Murat; scende il silenzio sui vari progetti che alcuni pedagogisti siciliani avevano elaborato nel 1812 in risposta a un concorso bandito dal sovrano durante il suo esilio siciliano, sotto la spinta delle autorità inglesi e dei democratici isolani.

Castello Beccatelli



### La Commissione Suprema di Pubblica Istruzione

- La ristrutturazione dell'insegnamento è affidata nel 1818 a una Commissione Suprema di Pubblica Istruzione, che predispone scuole primarie gratuite in tutti i comuni e a loro carico.

Nella pratica solo i comuni maggiori, più

ricchi e in cui una più vivace pressione dell'opinione pubblica e le elargizioni private di qualche possidente contribuiscono alle precarie finanze pubbliche, si dotano di scuole elementari; nei centri minori e in quelli più poveri l'obbligo è molto spesso disatteso e si mettono in opera espedienti che rendono praticamente impossibile la frequenza scolastica e la vita dei maestri.

L'assenza di un piano organico e l'inefficienza dell'apparato di controllo sull'applicazione della legge producono risultati pressoché disastrosi.

Già osservatori contemporanei sottolineavano l'incuria degli enti locali: "E mentre l'ignoranza - scriveva Calà Ulloa nel 1838 - dappertutto è vergognosissima, e mentre ogni Comune, volendo suggerire un risparmio, propone sempre negli Stati discussi la soppressione del maestro di scuola, alcuni tapini scrittori sognano d'essere in



John Francis Edward Acton

Londra o in Filadelfia"[9].

E, di rimando, nello stesso anno, si levava in Sicilia la voce di Benedetto Castiglia: "Né mancavano, il ripeto, del tutto le istituzioni; molte ve ne sono; di molte il Governo ha provveduto il paese; di molte altre e di benefiche leggi, son certo, vorrà di giorno in giorno migliorarlo. Ma le

nuove istituzioni ebbero non di rado magistrati tenaci de' pregiudizi antichi, sovente incapaci di capirle, e sempre diffidenti del Governo; e che però le spregiarono, le ressero male, ne si curarono o temettero di rimostrarne al Governo il decadimento e di proporgergli e di chiederne mezzi per rianimarle, e renderle quanto doveasi proficue alla Nazione. Fu provvisto istituendo le così dette scuole primarie in tutti i comuni alla istruzione del popolo; quelle scuole esistono tuttavia, se

ne eleggono i maestri; ma ne sanno forse i maestri il metodo? si sa leggere dal popolo in Sicilia? Né l'una cosa né l'altra; e di questo danno, che è danno immenso, perché in una Nazione, ove manca l'istruzione popolare, non c'è speranza né mezzi possibili di migliorare l'industria, e di migliorare l'uomo medesimo, e di rinettarlo dai vecchi pregiudizi, e promuoverlo a stato migliore, di questo danno, io dico, forse che se n'è mostrato finora sollecito alcun Intendente, o la Commissione, che veglia all'istruzione ed educazione pubblica? Vi ha in quasi tutti i Comuni scuole elementari, ma con che ordine, ed in che stato? Non si può certo peggiorare; e frattanto e chi di coloro, a cui incombeva, ne mosse lamento?"[10].

Mancanza di controllo al centro, inerzia in periferia, ma anche stato precario delle finanze locali. Un rapporto da Melfi nel 1849 sottolineava, per



Abate Agostino De Cosmi

esempio, che "l'istruzione primaria non è curata, anzi vilipesa dagli Amministratori Comunali... [i quali] o arbitrariamente chiudono le scuole, oppure non pagano i soldi mensili ai Maestri, affinché i medesimi non corrisposti cessino dall'insegnare, come in effetti è accaduto"[11].

Gli fa eco dalla Sicilia Serristori, in una sua "Statistica" del 1836: "L'istruzione elementare è interamente negletta;... pochissimi individui fra il popolo rinvengono, che sappiano leggere e scrivere,

e se delle scuole elementari ne esistono nelle città principali, i comuni rurali ne mancano pressoché tutti"[12].



Non appare perciò priva di fondamento la conclusione di G. C. Marino, il quale, sottolineando il sostanziale fallimento del lavoro della Commissione, scrive: "Fu quasi eroico, ma pressoché impotente l'impegno volto a sensibilizzare le amministrazioni dei Comuni che spesso rifiutavano finanziamenti e locali. Un certo numero di scuole riuscì a costituirsi, ma molte di esse furono costrette a chiudere e comunque trascinarono stancamente la loro attività. L'istruzione popolare, dunque, a parte le fasi pionieristiche alle quali si è accennato, fu quasi del tutto inesistente. Il citato decreto di Ferdinando I del 1818 non contribuirà granché a migliorare le cose"[13].

## Un Italiano su 6 anticipa regali



Circa un italiano su sei (16 per cento) acquista i regali di Natale in anticipo per avvantaggiarsi dei prezzi più convenienti o per non dovere affrontare le lunghe file che caratterizzano il momento clou dello shopping delle festività.

E' quanto emerge da una analisi della **Coldiretti** sulla base dell'indagine "**Xmas Survey 2009**" che evidenzia anche che il 63 per cento degli italiani acquisterà invece regali in prossimità delle festività e che il 21 per cento aspetterà invece la fine.

A favorire l'anticipo nella corsa agli acquisti è la grande diffusione dei mercatini di natale dove tra le bancarelle è possibile trovare regali originali e caratteristici del territorio a prezzi convenienti.

Quest'anno prevale l'orientamento verso l'acquisto di regali utili come quelli alimentari che sono quelli che fanno segnare il minor tasso di riciclo. Secondo l'indagine **Deloitte** oltre un italiano su cinque ricicla il doni ricevuti per Natale direttamente nei negozi o su internet. Per i regali del prossimo Natale quasi due italiani su tre (60 per cento) pensano di spendere la stessa cifra dello scorso anno ma c'è anche un 15 per cento che prevede di spendere di più mentre un 25 per cento che conterà gli acquisti.

La scelta di acquisto del cibo per le festività avviene per una stragrande maggioranza del 91 per cento sulla base del rapporto prezzo/qualità che è particolarmente vantaggioso nei mercati degli agricoltori di "campagna amica" nelle piccole e grandi città dove è possibile garantirsi alimenti locali, genuini e di stagione direttamente dal produttore che ne garantiscono l'origine.

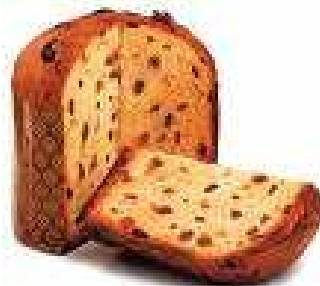
## Panettone, quello "Doc" a rischio estinzione

A causa della crisi, del crollo dei prezzi all'origine, ed in particolare di quelli del grano, e dell'inasprimento dei costi di produzione, il panettone ottenuto da farina "made in Italy", per effetto del calo delle semine, è praticamente a rischio di estinzione.

A metterlo in evidenza è la **Coldiretti**, la quale ricorda come attualmente le quotazioni del grano all'origine siano sui valori più bassi rispetto a 25 anni fa, e con quotazioni che rispetto al 2008 si sono quasi dimezzate; questo significa che per il Natale 2009 gli aumenti dei prezzi per il panettone ed il pandoro non sono assolutamente giustificabili.

L'Organizzazione degli agricoltori, infatti, è intervenuta con una nota al riguardo dopo che l'**Associazione Adoc** con un'indagine ha invece rilevato come quest'anno i prezzi del panettone e del pandoro, quelli di marca, siano attesi in aumento, rispettivamente, del 5,4% e del 4,3%.

Ma con meno farina "made in Italy" prodotta non solo diminuisce la possibilità di trovare negli scaffali dei supermercati il panettone "Doc", ma lo stesso rischio lo corrono anche la pasta ed il pane con tutto quel che ne consegue in materia di sicurezza alimentare visto che si rischia l'invasione di generi alimentari prodotti con materie prime di provenienza estera e spesso di dubbia qualità.



## Nessun rincaro per l'albero "vero"



In Italia quest'anno si spenderanno ben 150 milioni di euro per l'acquisto dell'albero di Natale "vero", ovverossia quello naturale; a fornire questa stima è la **Cia, Confederazione Italiana Agricoltori**, la quale ha sottolineato come il "vero" albero di Natale non sarà soggetto quest'anno ai rincari. Questo perché i prezzi all'origine, rispetto allo scorso anno, sono rimasti fermi, e non ci sarà quindi un aumento dei prezzi così come avvenuto nel 2007 quando il mercato fu penalizzato in tutto il Vecchio Continente dal cambio delle coltivazioni finalizzate alla produzione del biodiesel.

Un discorso a parte va fatto invece per l'albero di Natale artificiale, per il quale, in base alle rilevazioni dovrebbero esserci quest'anno degli aumenti di prezzo. Non a caso, nei giorni scorsi la Federconsumatori ha reso noto che per l'albero di Natale sintetico, e per giunta di media qualità, i rincari medi saranno del 13%, ma ad aumentare saranno anche i prezzi degli addobbi, della carta per i regali e del nastro da pacchi.

Insomma, crisi o non crisi, i prezzi sembrano salire comunque, visto che non mancano i commercianti che, a fronte di una scarsa domanda, invece di abbassare i prezzi, decidono di ritoccarli verso l'alto in modo tale che chi ha disponibilità, e vuole acquistare, possa garantire all'esercente un margine di guadagno più alto. Le Associazioni dei Consumatori, al contrario, chiedono invece una moratoria dei prezzi, un taglio netto e secco su beni e servizi del 20% per rilanciare la domanda e per evitare un Natale "gelido" dal fronte dei consumi.

## Eurispes-Telefono Azzurro: Minori adolescenti disincantati e tecnologici



**È** una "generazione provvisoria" che vive un periodo complesso, una "generazione tecnologica" che ha davanti le possibilità offerte dalle tecnologie ma anche un cambiamento gene-

rale che vede spesso i ragazzi cercare di cavarsela da soli. I problemi non mancano: il bullismo, il cyberbullismo, le droghe e l'alcol, e sullo sfondo l'incertezza del futuro. È una miniera di dati quella contenuta nel 10° Rapporto Nazionale sulla Condizione dell'Infanzia e dell'Adolescenza, realizzato da Eurispes e Telefono Azzurro e presentato oggi in occasione del ventennale della Convenzione ONU sui diritti dell'infanzia.

"Intendiamo contribuire a far crescere nel paese la cultura dell'infanzia", ha detto il presidente di Telefono Azzurro Ernesto Caffo, ricordando tutti i temi che vanno affrontati, non solo a livello nazionale, per la difesa dell'infanzia: maltrattamenti e abusi, sfruttamento sessuale, scomparsa (nel 2008 sono stati 1330 i minori per i quali sono state attivate segnalazioni di ricerca), minori stranieri non accompagnati. "Bambini e adolescenti - ha detto Caffo - hanno in comune il bisogno di avere sicurezza", e ha aggiunto che "nel nostro paese c'è l'assenza di politiche per l'infanzia mature e condivise. Manca una chiara volontà di dare risposte concrete".

"Saranno gli uomini del domani - ha detto il Gian Maria Fara, presidente dell'Eurispes -, eppure i bambini e gli adolescenti di oggi appartengono sempre più ad una "generazione provvisoria", che se da una parte sente l'instabilità del presente "velocizzato" dall'avvento e dalla diffusione delle nuove tecnologie tanto da poter parlare di un "presente già futuro", dall'altra si trova spesso priva di punti di riferimento e di modelli che ne orientino la crescita e ne sviluppino le potenzialità. I contorni del futuro per i giovani sono resi ancora più incerti e sfocati dalla

crisi dei valori del mondo adulto, in una situazione di mutamenti radicali del mondo del lavoro e nell'incertezza dell'economia globalizzata". E dunque anche le tecnologie multimediali non sempre diventano davvero risorsa da sfruttare al meglio, continua Fara: "Aggrappati tenacemente alla preponderanza dei messaggi veicolati dai mezzi di comunicazione e dalla pubblicità, essi troppo spesso si adeguano al modello che fa della perfezione dell'immagine un bene da raggiungere a tutti i costi. I ragazzi italiani non aspirano quasi mai a diventare eroi, ma al massimo a diventare famosi. Nello stesso tempo desta

preoccupazione il progressivo allontanamento dei giovani dalla politica prima ancora che ne conoscano le dinamiche più elementari, prima che abbiano tempo di elaborare uno spirito di partecipazione civile ed orientamenti definiti".

La ricerca ha tracciato un "identikit dell'adolescente" raccogliendo gli orientamenti dei ragazzi dai 12 ai 19 anni. Sono disincantati, tecnologici, mai senza cellulare, sette su dieci con un profilo su

Facebook. Il desiderio più grande è quello di trovare un lavoro soddisfacente (96,6%) e stabile (94%). Solo il 54,9% esprime il desiderio di laurearsi, e vi è una buona percentuale di indecisi (28,6%). Ma per i giovani si tratta di una strada in salita: il 33,6% degli adolescenti ritiene "molto difficile" laurearsi e il 58,7% pensa che lo sia "abbastanza".

Hanno idoli? "Per la maggior parte (38,8%) gli adolescenti dichiarano di non voler assomigliare a nessuno in particolare - rileva la ricerca - Tuttavia, tra i personaggi proposti, l'8,4% vorrebbe assomigliare a Barack Obama, il 5,3% a Valentino Rossi, il 4,9% a Belen Rodriguez, il 3,8% alla scrittrice K.K.Rowling, il 3,7% a Luciana Littizzetto, il 3,4% a Paris Hilton, il 3,2% al premio Nobel Rita Levi Montalcini; il 3% vorrebbe assomigliare allo showman Fiorello; il 2% a Fabrizio Corona e solo l'1,9% a Roberto Saviano".

Sono adolescenti ma già disincantati. "I ragazzi italiani rivelano una certa disillusione riguardo alla necessità di osservare la legge, alla convinzione che le Istituzioni e le Forze dell'ordine siano al servizio dei cittadini,





alla possibilità di riuscire a sconfiggere le organizzazioni criminali e all'equità della legge. Il 37,6% è "molto d'accordo" sul fatto che la legge vada rispettata sempre e comunque; la maggior parte dei ragazzi si dice, invece, "abbastanza" (49,6%) o "poco" d'accordo (10,5%). Solo il 10,4% si dichiara "molto d'accordo" sul fatto che lo Stato italiano tuteli i cittadini, il 36,9% dice di essere "abbastanza d'accordo" e ben il 40,3% "poco d'accordo", seguito da quanti non lo sono "per niente" (11,4%).

Meno della metà crede pienamente che la legge sia uguale per tutti (40,3%), ben il 22,6% non ci crede "per niente", il 19,3% ci crede "poco" e il 17,3% "abbastanza". I giovani identificano fra i problemi principali della loro età l'alcolismo e il consumo di droga, ritenuti "molto diffusi", rispettivamente, per il 50,1% e il 44,3% e "abbastanza diffusi", rispettivamente per il 38,9% e il 42,3%. C'è il bullismo. E c'è un fenomeno per cui quasi il 7% del campione dichiara di uscire portando un coltello o un oggetto con cui difendersi, mentre il 37,9% conosce almeno una persona che ha l'abitudine di farlo.

Nell'ultimo anno, il 19,8% dei ragazzi ammette di essere stato vittima in più occasioni di provocazioni e prese in giro, il 18,9% è stato oggetto di offese immotivate. Al 12,6% sono stati sottratti cibo o oggetti (8,5%) e denaro (4,1%), mentre l'8,7% ha visto i propri beni danneggiati. Il 6,5% è stato escluso o isolato dal gruppo con continuità, mentre complessivamente il 7,4% è stato vittima di minacce (5%) e percosse (2,4%). L'atto di bullismo più diffuso è la diffusione di informazioni false o cattive sul conto della vittima (27,9%). Quali sono secondo i giovani le reazioni dei coetanei? Ben il 21,1% pensa che i compagni a scuola si divertono assistendo alla prevaricazione messa in atto dal bullo, il 20,3% che disapprovano senza intervenire e il 19,5% che rimangono indifferenti. Altro fenomeno è quello del cyberbullismo: il 3,2% degli ragazzi ha inviato o diffuso messaggi offensivi e minacciosi tramite supporto tecnologico; il 4% ha utilizzato il cellulare o Internet per divulgare informazioni false sul conto di un'altra persona; e, infine, il 7,5% ha intenzionalmente escluso qualcuno da gruppi on line. Le vittime di bullismo e cyberbullismo rivelano quanto accaduto soprattutto ai coetanei (29,2%), altri preferiscono la protezione dei genitori (20,1%) o dei

fratelli (6,7%), solo il 2,7% degli insegnanti, mentre un preoccupante 22,3% non ne fa parola con nessuno.



Sono giovani tecnologici che usano tutti i media. I tempi di utilizzo fanno registrare il primato del telefonino: il 39,8% lo usa per oltre 4 ore al giorno e complessivamente il 25,5% da 1 a 2 ore (12,8%) e da 2 a 4 ore (12,7%). Segue Internet: 42,9% di forti consumatori (19,7% più di 4 ore; 23,2% 2-4 ore) e 27,8% di consumatori medi (1-2 ore).

Al terzo posto il pc (17,6% più di 4 ore; 24,1% 2-4 ore; 31,8% 1-2 ore). Il programma preferito è il cartoon americano I Simpson (18,1%). Grande successo riscuotono Amici (12,6%) I Cesaroni (12,4%). Seguono Zelig (6,5%), Le iene (6%), Uomini e donne (5,7%) e Striscia la notizia (5%). Minore invece l'apprezzamento per Grande Fratello (2,6%) e X-factor (3,7%).

Quasi nove adolescenti su dieci usano internet e il pc viene impiegato con un ampio range di attività: per scrivere testi (98%), cercare informazioni su Internet (97,5%), giocare (97,2%) e stampare (96,9%). Estremamente diffuse risultano l'abitudine di guardare filmati su You Tube (85,8%) e quella di cercare materiale per lo studio (83,2%), seguite da quella di comunicare via chat (79,9%) e di scaricare musica/film/giochi/video (76,1%).

La maggioranza degli adolescenti comunica tramite posta elettronica (58,3%). Il 46,8 legge un Blog, il 45,5% gioca con videogiochi on line. Online ci sono anche situazioni rischiose: il 41,4% è entrato in un sito dove c'era scritto "accesso vietato ai minorenni", il 39,8% si è sentito chiedere almeno una volta un incontro dal vivo da



uno sconosciuto in Rete. La netta maggioranza dei ragazzi manifesta un atteggiamento di chiusura nei confronti di chi li infastidisce in Rete: nel 31,6% dei casi se questa persona li cerca ancora non le rispondono; il 24,7% dei ragazzi dicono al molestatore che non deve più dar loro fastidio; il 24,1% per troncane ogni contatto con questa persona evita la chat/ forum/ sito dove l'ha incontrata. Solo una minoranza esprime un atteggiamento meno accorto: il 4,3% pensa che non gli possa succedere niente, l'1,7% è incuriosito e continua a comunicare.

Solo l'1,7% degli adolescenti non ha un cellulare tutto suo. I giovani conoscono e usano i social network: il 71,1% degli adolescenti intervistati possiede un profilo su Facebook.

## Curiosità Flash

*Come accertato dagli studiosi, 90 milioni di anni fa ha avuto inizio la diversificazione delle piante da fiore, che si è poi compiuta in un tempo geologicamente breve: 5 milioni di anni.*



“Eccomi a Genova, dopo solo otto ore di viaggio! Un vero miracolo!”. Questa affermazione entusiastica non è stata fatta ai giorni nostri da qualche viaggiatore giunto nella capitale ligure dall'altro emisfero a bordo di un aereo supersonico, ma nel 1854 dalla grande cantante Giuditta Pasta, partita da Torino: per raggiungere Genova, invece della solita diligenza, con cui impiegava tre giorni, aveva utilizzato la prodigiosa ferrovia.

Il termine "mobbing", oggi tanto diffuso, è stato usato per la prima volta dall'etologo Konrad Lorenz, per descrivere l'aggressione di un gruppo di anatre selvatiche a una... collega.

Sono stati individuati da un gruppo di ricercatori statunitensi in una caverna nella valle del fiume Balsas, nel Messico centrale, reperti di antichissimi strumenti per macinare, recanti tutti tracce di amido di mais.

L'analisi al radiocarbonio ha stabilito che questi attrezzi risalgono a 8.700 anni fa; di conseguenza, rispetto a quanto si riteneva finora, vengono retrodatate di oltre 1.000 anni le prime coltivazioni di mais.

La danza è una cura efficace contro l'osteoporosi. Una malattia grave: le ossa diventano sottili e fragili e si rompono facilmente. Il ballo rafforza i muscoli e lo scheletro, che resiste meglio, all'attacco del male. Ricercatori dell'università di Cambridge, in Gran Bretagna, hanno prodotto un programma per aiutare i malati di osteoporosi — con un corso di ballo registrato su dvd — direttamente a casa propria.

Anche i pesci dormono, ma il loro sonno può essere di due tipi differenti: il riposo vigile, corrispondente a una sorta di veglia durante la quale il cervello viene fatto riposare ma i sensi rimangono attivi, e il sonno vero e proprio, con una completa sospensione delle attività



*Nella "Rich List", la classifica dei 1.000 abitanti danarosi del Regno Unito, la regina Elisabetta figura solo al 214° posto (tanto per fare due esempi, il re dell'acciaio, l'indiano Lakshmi Mittal, è primo, l'oligarca russo Roman Abramovich secondo): però non vengono calcolate nei suoi redditi le proprietà immobiliari e le collezioni d'arte della Corona.*

Quando gli studenti dell'università di Bologna, dopo la morte di Giovanni Pascoli, scrissero decine di lettere a D'Annunzio (allora in volontario esilio ad Arcachon) perché accettasse la cattedra di Letteratura italiana fino allora detenuta dal poeta scomparso, l'autore delle "Laudi" rispose: «Vi ringrazio, miei giovani amici, ma io amo assai più le aperte spiagge che le chiuse scuole delle quali vi auguro di liberarvi».

## Eventi

“I sapori del mio sud” in occasione delle Festività Natalizie, propone ai propri soci e non solo, un **“Natale di solidarietà”**, invitando tutti a comprare prodotti tipici realizzati da Aziende Agro-Alimentari nelle zona alluvionata di Giampileri e Comprensorio.

In particolare si raccomandano la **Coop. CAIFE di Pezzolo** e la **Pasticceria Charlotte**, nostri soci, che hanno avuto danni e disagi di notevole entità, in occasione dei tragici eventi di alcuni mesi fa.

Nel rispetto della dignità dei nostri soci di cui sopra, non riteniamo che con collette e elemosine istituzionali, si possono risolvere certi problemi economici, ma come hanno fatto in Abruzzo, invitando i consumatori a comprare i prodotti locali, animando l'economia del proprio territorio.



La **Gioielleria ROSANGEL** di **Emanuele Di Bella**, nostro socio, ci informa che presso il Centro Polifunzionale “To Day” sulla S.S.114 Km 5,400 (di fronte Hotel Europa) a Pistunina al primo piano accanto Unieuro ha aperto un altro prestigioso punto vendita, che completa con le marche più importanti nazionali ed internazionali, la vasta gamma di proposte di articoli da regalo, liste nozze, gioielli unici e tante altre novità. Ancora una volta, per i soci Na.Sa.Ta. – I Sapori del Mio Sud sconti particolari ed offerte irripetibili.



## Pillole di Saggezza

C'è solo un tipo d'amore duraturo. E l'amore non corrisposto. Ti resta nel cuore per sempre  
**Woody Allen**

Temere l'amore è temere la vita, e chi teme la vita è già morto per tre quarti  
**Bertrand Russel**

La speranza è il sogno di chi è sveglio

**William Shakespeare**

La nostra paura del peggio è più forte del nostro desiderio del meglio

**Elio Vittorini**

L'ira è un'erbaccia; l'odio è l'albero

**Sant'Agostino**

Gli uomini non conoscono la propria felicità, ma quella degli altri non gli sfugge mai

**Pierre Daminos**

Il modo sicuro di restare ingannati è credersi più furbi degli altri

**Francois de La Rochefoucauld**

Se non sai dove stai andando, non perderai mai la strada

**Jack Kerouac**

Vorrei essere uno di quegli uomini che avevano poche cose da dire, e le hanno dette in poche parole

**Jules Renard**

Non sono mai riuscito a lavorare senza avere una donna da amare: la donna è terra, cielo, calore, luce

**Sherwood Anderson**

È la volontà che fa l'uomo grande o piccolo

**Friedrich Schiller**

Amare è soffrire. Per non soffrire bisognerebbe non amare... Ma allora si soffrirebbe per mancanza d'amore.

**Woody Allen**

Essere sobrio è stato un vero cambiamento per me: potevo finalmente capire quello che stavo facendo

**Peter O' Toole**

Anche sul trono più elevato del mondo si è pur seduti sul proprio posteriore

**Michel de Montagne**

È forse meno difficile essere un genio che trovare chi sia capace

**Ardengo Soffici**

La libertà è il diritto di fare ciò che le leggi permettono di accorgersene

**Montesquieu**