

## In questo numero

- Il cibo contro l'A/H1N1v  
Pag.2-3
- Turismo e gastronomia dei Nebrodi  
parte 4  
Pag.4
- Depressione senza pane e pasta  
\*\*\*
- Nutrienti e calorie  
Pag.5
- Dieta fa perdere i capelli  
\*\*\*
- Troppo sale fa male al cuore  
Pag.6
- L'angolo della poesia  
Pag.7
- Ricette del Mese  
Pag.8
- Dieta Anti-Co2  
Pag.9
- Figli a rischio depressione  
se si beve in gravidanza  
\*\*\*
- Orario pasti influenza la salute  
Pag.10
- Ci dimagrisce meglio,  
dimagrisce di più  
\*\*\*
- La mela che dura 4 mesi  
Pag.11
- Fermenti lattici contro  
diabete ed obesità  
Pag.12
- Lievitazione e Lievito  
\*\*\*
- Grasso sui fianchi  
previene il diabete  
Pag.13-14-15
- Istruzione ed Educazione negli  
ultimi decenni  
del Regno Duo-Siciliano  
(5<sup>a</sup> puntata)  
Pag.16  
News  
Pag.17  
Eurispes  
Pag.18  
Curiosità flash  
Pag.19  
Eventi  
\*\*\*
- Pillole di Saggezza

## Il Virus A/H1N1v come prevenirlo con igiene, cibo e stile di vita

di Domenico Saccà

Il virus dell'influenza pandemia A/H1N1v (v sta per variante) è un virus influenzale del tipo A che ha cominciato a circolare nella primavera del 2009, diffondendosi in maniera rapidissima dagli originali focolai d'infezione del Messico e degli Stati Uniti d'America alla maggior parte dei paesi del mondo, determinando una vera e propria pandemia influenzale. Si può presenta-



re con forma di gravità variabile, da molto lievi a gravi.

La trasmissione avviene per **via diretta** attraverso le goccioline di secrezioni respiratorie e di saliva emesse con la tosse, lo starnuto; per **via indiretta** attraverso le mani, che vengono in contatto con oggetti e superfici contaminate da persone infette.

Per prevenire il virus A ed i virus influenzali stagionali l'igiene personale è un'arma di difesa fondamentale, il Ministero della Sanità raccomanda di lavarsi con frequenza ed accuratamente le mani con acque e sapone, coprirsi bocca e naso quando si starnutisce o tossisce, in alternativa ad acqua e sapone è possibile utilizzare amuchina, salviette detergenti.

Altre raccomandazioni riguardano il modo di alimentarsi, l'imperativo è quello di mangiare ogni giorno sia frutta che verdura in

quantità abbondanti (cinque porzioni al giorno dell'uno e dell'altra) visto che sono ricche di antiossidanti.

In una dieta equilibrata non possono mancare neppure alimenti

ricchi di elementi probiotici quali yogurt e miele.

Per alcuni esperti anche l'aglio, che contiene una sostanza **l'allicina**, particolarmente attiva nella prevenzione.

Purtroppo in Italia, secondo la Coldiretti un bam-

bino su quattro non consuma ortofrutta a tavola, almeno una volta al giorno.

È fondamentale, dunque un'alimentazione sana e nutriente che noi italiani possiamo assicurarci seguendo la dieta mediterranea, meglio se biologica, che aiuta a mantenere in perfetta forma le difese immunitarie.

Ducis in fundo, lo stile di vita: fare almeno sette ore di sonno, eseguire un corretto esercizio fisico, non fumare, non bere alcolici e camminare molto. Se ne avvantaggia la salute dell'intero organismo, dicono all'ISDE (Associazione di Medici per l'Ambiente).

Per saperne di più:  
Istituto Superiore di Sanità  
[www.iss.it](http://www.iss.it)  
Ministero della Salute  
[www.ministerosalute.it](http://www.ministerosalute.it)

## LA STRADE DEI SAPORI: TURISMO E GASTRONOMIA DEI NEBRODI

parte 4

di D.S.

### IL PAESAGGIO UMANO E CULTURALE DEI NEBRODI



I 23 Comuni del Parco racchiudono ciascuno una variegata rappresentazione della cultura dei Monti

Nebrodi. Nel loro insieme i comuni abbracciano più di ottanta mila ettari di monti, boschi, fiumare e torrenti, una costellazione di centri abitati e una fitta rete di strade e antiche "trazzerie".

Il vasto territorio occupato dai centri nebroidei si estende dalla costa tirrenica fino all'interno dell'Isola, in una suggestiva successione di pianure verdi, colline lussureggianti, monti scoscesi solcati da innumerevoli corsi d'acqua e coronati da chiese, castelli spagnoli e normanni ed altri avamposti di colonie greche e romane. I paesi si trovano a quote comprese tra 25 e 1175 metri, configurandosi urbanisticamente sempre in modo diverso secondo l'adattamento al sito su cui insistono. Luoghi ricchi di tradizioni e di interesse architettonico: chiese, monasteri, antichi palazzi, vicoli e costruzioni di epoca medioevale e sebbene la peculiarità di questa parte della Sicilia sia fortemente rappresentata dalla natura incontaminata, tutta la costellazione di paesi e paesini circostanti offre l'espressione di una civiltà incontaminata, ricca di valori e di tradizioni nel folklore, nella gastronomia, nell'artigianato. Nei vari centri il patrimonio architettonico e artistico si è in gran parte conservato, e quello folkloristico, e ricco di manifestazioni interessanti e singolari. Così i Nebrodi custodiscono nel proprio territorio i segni dell'azione millenaria dell'uomo, connotandosi, per la incessante interazione tra natura e civiltà, come paesaggio culturale.

### I 23 COMUNI DEL PARCO

#### Alcara Li Fusi (Me) metri 398 s.l.m.



Sorge ai piedi della Rocca Traora, primo baluardo delle Rocche del Crasto, e domina l'intera vallata del Torrente Rosmarino. Alcara è inserita in una sorta di anfiteatro naturale costituito dai complessi montuosi delle stesse Rocche del Crasto, della Serra del Re, di Monte Soro e Poggio della Cattiva. Da Alcara sono possibili escursioni naturalistiche nel Parco: i boschi di Alcara e Cesarò con i laghi Maulazzo e Biviere; le Rocche del Crasto, la Grotta del Lauro; la bassa valle del Rosmarino. Nel centro abitato è possibile visitare, oltre a numerose chiese, il Museo di Arte Sacra, il Castello Turiano, la Fontana Abate, la Voliera dei Grifoni e il Centro di Educaz. Amb. "La Tana delle Idee". Feste e folclore: Feste del Muzzuni (24

giugno).

#### Acquedolci (Me) metri 25 s.l.m.

Acquedolci e assieme a Troina tra i comuni entrati successivamente a far parte dell'Area protetta. Di recentissimo impianto, fondata dopo il 1933 si trova sulla costa tirrenica. Il centro si ordina sull'asse della Via Nazionale, su cui affacciano l'elegante Municipio, il Duomo e la Villa Comunale. Presso la ferrovia sorge il Castello, con una parte più antica (torre bastionata) e un Palazzo che mostra un prospetto verso il mare serrato fra torri cilindriche. Molto interessante è la visita alla Grotta di San Teodoro, ampia cavità aperta sulla vicina falesia calcarea del Monte Vecchio, in cui sono state trovate tombe e strumenti del Paleolitico Superiore. Feste e folclore: Carnevale dei Nebrodi (gennaio/febbraio).



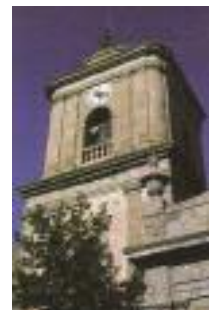
#### Bronte (Ct) metri 794 s.l.m.

Il centro abitato si trova sul versante nord-occidentale dell'Etna e domina la valle del Fiume Simeto e la parte centro-meridionale dei Nebrodi. Questa collocazione geografica del paese, noto per la sua produzione di pistacchi, ne fa una meta veramente interessante da un punto di vista naturalistico. Le escursioni nel Parco dei Nebrodi sono possibili verso il limite settentrionale del territorio comunale, a circa 1400 metri di quota, dove si trovano suggestivi boschi di faggio e cerro. Nel centro abitato vale la pena di visitare la Chiesa dell'Annunziata dove è custodita un'Annunciazione di Antonio Gagini. Feste e folclore: Il Venerdì Santo e la Sagra del Pistacchio (settembre/ottobre).



#### Capizzi (Me) metri 1.139 s.l.m.

Il paese è situato attorno al Monte Verna, e segna il confine sud-orientale del Parco. Tutto intorno vi si sviluppano suggestivi boschi di sughera, cerro e faggio. La forma del poggio su cui sorge ha dato probabilmente origine anche al nome del paese, dal latino capitium, cappuccio. Da Capizzi sono possibili escursioni nei boschi di Mercadante, Dugo e Sant'Antonio. Da Portella dell'Obolo, dove è possibile visitare l'Area tematica sul carbone. È possibile raggiungere la Sorgente Nocita e la caserma Mafauda, e da qui risalire Pizzo Fau, Colle della Maduna, Pizzo Fauda, Pizzo Bruschi e Monte Pelato. Il patrimonio artistico del paese è prevalentemente composto dalle sue chiese. Feste e folclore: San Giacomo (26 luglio).





Caronia (Me) metri 302 s.l.m.



La catena dei Nebrodi, conosciuta anche come Caronie, prende il nome proprio da questo piccolo comune. Ciò probabilmente per l'ampia superficie boscata che ricade nel suo territorio, tanto da essere il comune più verde della Sicilia e tra i più verdi d'Italia. Gode di una posizione geografica privilegiata, con un "piede" nel mar Tirreno e l'altro nei Nebrodi, per questo nel suo territorio vi si trovano formazioni vegetali di grande valore naturalistico, passando dalla macchia mediterranea, alla sughereta, alla cerreta fino alla faggeta. Da Caronia sono possibili svariate escursioni naturalistiche. Sul piano artistico ricordiamo il Castello normanno. La frazione di Caronia marina offre invece soggiorno turistico per i periodi estivi. Feste e folclore: Festa del Crocifisso (4 maggio e 14 settembre).

Cerami (En) metri 970 s.l.m.

Il centro abitato si sviluppa attorno a una rocca dove un tempo sorgeva un castello, di cui rimangono solo ruderi. Ha un vasto territorio che si inoltra nei Nebrodi, e da un punto di vista naturalistico un itinerario interessante è quello che porta alla Diga dell'Ancipa, dove suggestive sono le Rocche di Cunnolio, e ai boschi di cerro e di faggio di Monte Pardo. Nel patrimonio artistico di Cerami si annoverano opere di pregevole fattura, come una Madonna col Bambino iniziata da Antonello Gagini e finita da un suo allievo, una statua lignea di S. Michele Arcangelo del Quattrocchi e un crocifisso ligneo di Frà Umile da Petralia. Feste e folclore: La Madonna della Lavinia (7/8 settembre).



Cesarò (Me) m. 1.150 s.l.m.



Il territorio di Cesarò si estende in parte sul versante settentrionale dei Nebrodi e in parte, e soprattutto, sul versante meridionale. Vi ricade il tratto più suggestivo della dorsale dei Nebrodi, quello che comprende i laghi Biviere e Maulazzo e la vetta più alta della catena, Monte Soro. Da qui lo sguardo si perde nella vastità della Sicilia centro-orientale, passando dalle alte vette delle Madonie, a quelle degli Erei fino all'altissimo con vulcanico dell'Etna che domina tutto il paesaggio. Nel patrimonio artistico di Cesarò, invece, oltre ai ruderi del castello Ducale, troviamo anche un crocifisso della scuola di Giotto custodito nella Chiesa Madre. Feste e folclore: San Calogero (18 giugno).

Floresta (Me) m. 1.275 s.l.m.

Riparato dal M. Calarvelo e dalla Serra Baratta, Floresta è il comune più alto della Sicilia. Il suo territorio si sviluppa su un altopiano circondato da alcune vette dei nebrodi. La posizione geografica di Floresta ha influito sullo sviluppo del paese incentrato sulle tradizioni sulle produzioni casearie e su un patrimonio naturalistico molto ricco e variegato. Da Floresta, infatti, è possibile raggiungere Punta dell'Inferno, Rocche Bianche, Acquafredda, Piano Grande e Bosco Giuffrè. Qui, oltre alla faggeta più orientale dei Nebrodi si trovano querce secolari di dimensioni notevoli. Feste e folclore: Sant'Anna (26 luglio)



Galati Mamertino (Me) m. 796 s.l.m.



Situato sulle falde nord-occidentali del Pizzo Ucina, tra il Vallone Fiumetto e il Torrente di Longi, ha un territorio ricco di nocciolieti, quercete e faggete. Da un punto di vista naturalistico, suggestiva è la Cascata del Catafurco, generata dalla caduta delle acque del torrente San Basilio da un'altezza di circa 30 metri. Relativamente ricco è il patrimonio artistico del paese, che vanta un trittico raffigurante la Trinità di Antonino Gagini, due statue di Antonello Gagini e un crocifisso ligneo realizzato da Frà Umile da Petralia. A Galati si trova anche l'Area Faunistica del Capriolo per le attività di Educaz. Ambientale. Feste e folclore: S.Rocco, S.Giacomo e il Crocifisso (23/26 Agosto)

Longi (Me) m. 650 s.l.m.

Sorge su un costone roccioso a metà strada tra le Rocche del Crasto e il Torrente Fitalia. Il suo territorio si estende tra il versante meridionale e quello settentrionale dei Nebrodi ed è caratterizzato da sbalzi altitudinali che variano dai 250 m. del Torrente di Longi ai 1.670 m. di Serra Lupo. Numerose sono le escursioni naturalistiche che si possono effettuare all'interno del Parco, tra cui la Stretta di Longi, le Rocche del Crasto, il bosco di Mangalaviti. Nel centro abitato, che ha saputo conservare pressoché intatta la struttura urbanistica originaria, troviamo un crocifisso ligneo di Frà Umile da Petralia e una statua marmorea decorata da Antonello e Giacomo Gagini. Da visitare anche il Centro naturalistico "La Petagna". Tra le attività sportive di montagna a Longi sono presenti pareti attrezzate per l'arrampicata. Feste e folclore: S. Leone e il SS. Crocifisso (22 /23 agosto). Sagra del suino Nero (dicembre/gennaio).



## Depressione senza pane e pasta



**V**i immaginate una vita senza pane e pasta? Io sinceramente no, e come me credo che anche per molte di voi sia praticamente impossibile! Al di là della corretta alimentazione che deve avere tutte le sostanze la pasta è importante anche per l'umore, pare infatti che senza pasta e pane si rischi di andare in depressione.

Secondo una ricerca condotta presso il **Commonwealth Scientific and Industrial Research Organization-Food and Nutritional Sciences**, in Australia la pasta è importante per stare in salute e per mantenere anche un certo equilibrio mentale. La ricerca australiana ha valutato quali sono gli effetti di una dieta senza pasta e carboidrati, sono stati selezionati 122

volontari che sono stati monitorati per un anno intero, a metà è stata prescritta una dieta equilibrata con il 46% carboidrati, 30% grassi, all'altra metà è stata data una dieta irregolare con il 61% grassi e solo il 4% carboidrati.

Ai volontari del secondo gruppo è stato riscontrato malumore, depressione e a volte anche un deficit di memoria, con la dieta equilibrata, seguita correttamente, non solo non c'è traccia di depressione ma in media ogni paziente in un anno ha perso ben 13 chili.

## Il corretto equilibrio di nutrienti più importante delle calorie

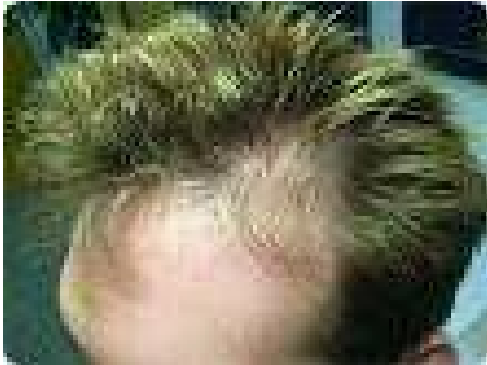
**U**n nuovo studio, pubblicato sulla rivista **Nature**, indica che il mantenimento di un corretto equilibrio di proteine nella dieta è più importante per la salute della riduzione dell'apporto di calorie.

Lo studio, effettuato dall'**Institute of Healthy Ageing**, che fa parte dell'**University College London nel Regno Unito**, rivela che la drastica riduzione di calorie (tecnica chiamata "restrizione dietetica" o "restrizione calorica"), unita al giusto apporto di vitamine e minerali, sembra avere effetti positivi sulla salute e sull'aspettativa di vita. Questi benefici sono stati notati in molte creature viventi, tra cui le mosche della frutta, i topi e le scimmie Rhesus, e tutto sembra indicare che questo possa valere anche per l'uomo. E anche vero, però, che la riduzione delle calorie può avere effetti negativi, tra i quali la riduzione della fertilità. Lo studio effettuato dall'istituto prevedeva test sulle mosche della frutta, che si è scoperto si riproducevano con minore frequenza e con figliate minori quando sottoposte a dieta ipocalorica, anche se il periodo riproduttivo delle mosche era più lungo. Alle mosche della frutta è stata somministrata una dieta a base di lievito, zucchero e acqua, ma con quantità variabili di importanti nutrienti, tra i quali vitamine, lipidi e amminoacidi. Il gruppo di ricerca ha scoperto che la quantità variabile di amminoacidi incideva sulla durata di vita e sulla fertilità delle mosche, mentre un diverso apporto di altri nutrienti aveva effetti praticamente nulli. Un aspetto di particolare interesse dei test è l'effetto della **metionina**, un amminoacido.

Questo amminoacido ha dimostrato un'importanza cruciale nella massimizzazione della durata di vita delle mosche della frutta, senza diminuirne la capacità riproduttiva. I ricercatori hanno anche scoperto che la riduzione della metionina in una dieta ipercalorica prolunga la durata di vita di questi insetti. "Con un'attenta manipolazione della quantità di amminoacidi nella dieta, siamo stati in grado di massimizzare sia la durata di vita che la fertilità", dice **Matthew Piper**, uno degli autori dello studio. "Questo indica che è possibile estendere la durata di vita senza grandi restrizioni dietetiche e senza le gravi conseguenze di una capacità riproduttiva ridotta." Gli amminoacidi hanno un ruolo fondamentale nel metabolismo. Sono i mattoni su cui si costruisce la vita, perché sono la base delle proteine; la metionina è uno degli amminoacidi più importanti, perché fondamentale nella formazione di tutte le proteine presenti in un essere vivente. La metionina è presente in molti cibi ed è particolarmente abbondante nel germe di grano, nei semi di sesamo, nel pesce, nelle noci del Brasile e nella carne. "In passato si pensava che la quantità di proteine fosse il fulcro di una dieta", dice il dott. Piper. "Abbiamo dimostrato che nelle mosche - e probabilmente anche in altri organismi - la quantità di amminoacidi nella dieta può avere effetti sulla salute nel corso della vita. Se lo stesso vale per l'uomo, il tipo di proteina sarà l'elemento fondamentale". "Non si tratta di dire 'Mangiate meno noci' o 'mangiate più noci' per vivere più a lungo, la questione è più complessa. Si tratta di stabilire il corretto apporto di proteine, un fattore che può essere particolarmente importante per le diete iperproteiche, come ad esempio la dieta Atkins o i supplementi proteici per chi si dedica al body building".



## La dieta fa perdere i chili ma anche i capelli



**L**e donne stiano attente: il troppo stress unito alla diete più rigide provocano la caduta di capelli.

A lanciare l'allarme uno studio della **Vitabiotics Wellwoman Tricologic**, compagnia inglese di supplementi vitaminici, pubblicato dal quotidiano "**Daily Mail**".

Già dai 25 anni, più di una donna su tre inizia a perdere i capelli.

Il monito arriva dal Regno Unito, dove un'indagine riportata dal quotidiano "Daily Mail" ha rilevato che, su circa 3 mila giovani donne interpellate, il 37% ha confessato di soffrire del problema.

Gli specialisti puntano il dito, in particolare, contro la fobia dei chili di troppo. Mantenersi snelle è diventato quasi un 'imperativo sociale' e questa «pressione sulle donne» si traduce in un'alimentazione povera, che va ad influire negativamente anche sulla salute dei capelli.

Dalla ricerca è emerso che la perdita dei capelli renderebbe depresse le donne che la subiscono. Questo perché i capelli sono collegati all'idea di femminilità, giovinezza e attrazione sessuale, da qui, una calvizie precoce potrebbe alzare a sua volta il livello dello stress, accelerandone così il processo.

## Troppo sale fa venire infarti e ictus

«**T**ogliete almeno la saliera dalla tavola». È l'accorata richiesta di **Pasquale Strazzullo**, del **Centro per l'ipertensione al Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale dell'Università Federico II di Napoli**.

Lo studioso parla a ragion veduta: ha appena dato alle stampe, sul **British Medical Journal** un poderoso studio che ha dimostrato in maniera inequivocabile un legame consistente fra il consumo di sale e malattie cardiovascolari come ictus e infarti.

L'esperto napoletano, assieme a colleghi del **Centro Collaborativo dell'Organizzazione Mondiale della Sanità dell'Università inglese di Warwick**, ha passato al setaccio 13 studi che in passato hanno messo in relazione il consumo di sale con il rischio di malattie cardiovascolari, mettendo sotto esame un totale di oltre 170 mila persone.

Verdetto senza appello: 5 grammi di troppo rispetto al consumo quotidiano raccomandato dall'OMS (pari a 5 grammi) aumentano del 23 per cento il pericolo di ictus, del 17 per cento la probabilità di infarto. «Per di più i dati arrivano da ricerche in cui spesso l'introito di sale è stato valutato attraverso questionari alimentari, cioè con un metodo non troppo preciso. La statistica ci insegna che a una scarsa accuratezza nella raccolta dati si associa una minor capacità di dimostrare l'effettiva esistenza di una correlazione. Noi l'associazione l'abbiamo vista e come, nonostante le imprecisioni: significa che molto probabilmente l'effetto reale è ancora più marcato».

Nel mondo occidentale, dice ancora l'esperto, in media ingoiamo 10 o più grammi di sale al giorno: visti gli effetti, bisognerebbe almeno dimezzarlo. Ma come? Oltre al trucco della saliera, Strazzullo suggerisce: «A livello del singolo è bene usare la minor quantità di sale possibile durante la preparazione dei cibi: meno sale nell'acqua della pasta, nell'insalata, sulla carne e così via. Consiglio di farlo con gradualità, in maniera da abituare pian piano il gusto». Poi però c'è il sale "nascosto" nei cibi che compriamo: due terzi di quello che introduciamo arriva da lì. «Quando facciamo la spesa sarebbe opportuno far caso ai contenuti di sale dei prodotti che acquistiamo: se ne trova anche nei dolci, nei cereali, nei formaggi, nelle carni preparate, negli insaccati. Purtroppo non sempre viene segnalato nelle etichette nutrizionali, ma si è aperta una fase di collaborazione e negoziazione fra le autorità sanitarie del Paese e le aziende produttrici per fare maggiore chiarezza e anche per arrivare a una riduzione dell'uso del sale nella preparazione dei cibi industriali: ad esempio, si sta discutendo con i panificatori per ottenere un taglio del sale nel pane, alimento fondamentale e anche simbolico nell'alimentazione italiana. Se non si arriverà ad accordi positivi, credo che bisognerebbe intervenire per legge per ridurre le quantità di sale permesso negli alimenti: gli effetti sulla salute sono troppo evidenti per ignorarli».

Anche perché c'è un piccolo dettaglio che fa riflettere: le persone coinvolte nelle ricerche appena analizzate erano sane. «Chi già ha un fattore di rischio cardiovascolare rischia presumibilmente ancora di più – dice l'esperto –. D'altro canto, un paziente può ricevere benefici più ampi e rapidi da una riduzione del sale nella dieta». Non bisogna por tempo in mezzo, insomma: al prossimo pasto, niente saliera sul tavolo.





## LA CRIATA SPARRITTERA

parte 1

Bedda daveru, 'sta patruna nova!...  
Non putéva acciuncári 'dda jurnata  
ca misi 'u peri ccani, malanova!...  
Sugìu chiù peju di 'na carzarata!...

Qualunchi cosa fazzu, sempri trova  
chi diri... Curtigghjàra, sgraziata...  
Va circannu li pila dintra l'ova  
pri fari vuci ccu la matinata!...

Appena è l'alba sona 'u sbigliarinu:  
«Non t'ha' susùtu, ancora. Libaràta?!...  
Pripàricci 'u café pp' 'u signurinu!...»

Cafè! Tanticchia d'acqua acculurata,  
fatta di sucu, d'orzu e 'n cucchiarinu  
di testa di ciconia atturrata!...

Diminiscanza si 'ntra lu carvuni  
t'ammatti, peracasu, 'n fumaloru!  
'Jéttiti 'n terra a lingua a strascinuni,  
'n ficchiti 'ntra lu... stipu di to' soru!...

'Ncumencia: «...Dda finestra!...  
- 'Ddu barcuni!...

Staju accupànnu!...  
M'ammazzasti!... Moru!».

Ci pigghianu li nervi... lu matruni...  
Si dicu, vah, ca vali a pisu d'oru!...

Finutu lu café, l'autri qual:  
T'attòcca di vistirti e di scinniri  
'nchianu, ccu la cagnola... ca fa: qual!

Torni, e dici c'ha' persu la matina,  
Ca lassasti lu focu senza cinniri  
e cci porti la casa a la ruina!

'Dda quacina! Dicissi ch'è pulita!...  
Talia 'ddi cazzalori, 'ddi pignati,  
('ddi quattu cosi fràciti, di crita!),  
e sempri arripitia ca su 'nzunzati!...

Lu mobili! Maria, chi mala vita!...  
'Sti quattu ligna vecchi, stranchillati,  
l'haju a pulizziàri ccu la sita  
(abbeniaggi càscunu malati!...)

'A casa è lorda... 'u cessu ci fa fetu!...  
Ca... mi nni meravigghiu!... Chi ci curpu  
si v'addubbàti a pani schittu e purpu?

Si vultiti 'u retrè ca vi fa diàuru  
manciati capituni cu l'addauru  
comu 'e pirsuni di nobili cetu!...

La 'ran fami ca pigghiu, ccu 'sta 'ngrisa!...  
Mancu all'uttantasetti, 'nt' 'o qualera,  
quannu m' arridduci senza cammisa!...  
Ma armenu non faceva 'a cammarera!

'Dda culazioni pari ca la pisa,  
l'ogghiu mi l'ha' a sculari d' 'a lumera...  
Sparti dici c'arrobba supra 'a spisa  
e 'nt' 'o ripostu... (ch'è 'na tabacchera!)

Chi ci ha' rubari?!... Annunca, suddu partu!  
'Ddu furnaggiazzu 'u 'ccàttanu a quattruni,  
'u struttu a 'n sordu, l'ogghiu a menzu quartu...

E sparti tuttu cosi sutta chiavi,  
macari 'i mecchi... 'u fumu d' 'u carvuni...  
chi ci ha' a rubari, 'a tinturia ca javi?

Chi sorti, daveru!... Pri Natali,  
sa chi vi pari chi m'arrialau?...  
'N tintu, fitusu e misiru mantali  
Ccu 'n spènsiri di tarpa, ca smuntau!...

Sempri mi jetta annocchìu 'sti riall,  
pari ca m'arricchìu, c'a m'addutau!...  
All'ura 'e pranzu, poi, mi fa 'n spitali,  
dici ca mangiu quantu un mammadrau...

Nino Martoglio  
Centona

N.A.S.A.T.A.  
Sapori del  
mio Sud



## Spaghetti aglio, olio, peperoncino e pangrattato

### Ingredienti per 4 persone

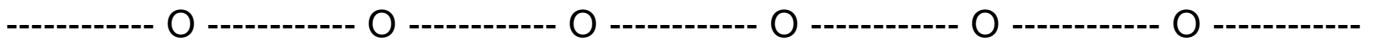
- 350gr di spaghetti
- peperoncino rosso piccante q.b.
- 2 spicco d'aglio
- olio extravergine d'oliva
- pangrattato q.b.
- sale q.b.

### Preparazione

Cuocete gli spaghetti in acqua salata. Sbucciate l'aglio, tagliatelo a pezzetti e soffriggetelo in una padella con l'olio e il peperoncino tritato.

Tostate per alcuni secondi il pangrattato in una padella con l'olio.

Scolate gli spaghetti al dente, disponeteli nel piatto da portata, versate il soffritto di aglio e peperoncino, amalgamate bene e aggiungete il pangrattato tostato prima di servire in tavola.



## Ravioli con ricotta e spinaci

### Ingredienti per 4 persone

- 400gr di farina
- 300gr di ricotta
- 100gr di spinaci
- 100gr di parmigiano
- 3 uova
- noce moscata q.b.
- burro q.b.
- salvia q.b.
- sale q.b.

### Preparazione

Disponete la farina a fontana su una spianatoia, praticate un buco al centro, versate le uova, amalgamate con una forchetta, aggiungete un po' di acqua, impastate, fino a ottenere un panetto asciutto, e lasciate riposare per trenta minuti.

Per preparare il ripieno: miscelate la ricotta, gli spinaci lessati e tritati, una parte del parmigiano, la noce moscata e il sale.

Stendete il panetto in una sfoglia sottile, tagliatelo a dischetti, distribuite al centro un cucchiaino di ripieno, richiudete e sigillate sui bordi dei dischetti con una forchetta.

Cuocete i ravioli così ottenuti in una pentola con l'acqua salata, scolateli e conditeli con burro, salvia e parmigiano a scaglie.



## Dieta Anti-Co2 a Copenhagen



I gas serra si combattono anche a tavola.

Arriva la dieta salva-clima che calcola questa volta non le calorie ma le emissioni di anidride carbonica.

E così per mangiare e fare del bene al Pianeta vanno bene uova, tonno, o latte e vegetali, il filetto di manzo invece produce troppo riscaldamento.

Due esperti italiani hanno messo a punto il conteggio delle emissioni di ogni pietanza nello studio *Impatto ambientale nel settore agroalimentare in Italia*.

Ad elaborare lo studio **Riccardo Valentini**, membro del **gruppo intergovernativo di scienziati Ipcc** e che fa parte della delegazione ufficiale italiana a Copenhagen, anche ordinario di Ecologia - Dipartimento di Scienze Forestali e ambientali, e **Mauro Moresi**, **Scienze e Tecnologie Agroalimentari**, entrambi all'**Università della Toscana**.

In particolare, in riferimento alle porzioni delle 5 classi di alimenti basilari, necessarie per comporre una razione alimentare giornaliera di circa 2000 kilocalorie (kcal), si è ipotizzato di soddisfare l'apporto proteico giornaliero (circa 75 grammi al giorno) con selezionati alimenti, quali filetto di manzo; bistecca di maiale; pollo arrosto senza pelle; tonno sottolio; piselli secchi; solo latte, uova e vegetali; oppure solo uova e vegetali.

Utilizzando le stime del potenziale di riscaldamento globale (Gwp) sui prodotti alimentari disponibili in banca-dati, si è calcolato che solo la razione a base di filetto di manzo comporterebbe un potenziale di riscaldamento annuale di 3000 kg Co2 equivalenti, circa 3 volte superiore alle emissioni Ipcc consentite mentre il potenziale di riscaldamento per le altre razioni esaminate oscillerebbe da 647 (razione uova e vegetali) a 832 (razione tonno) kg Co2 equivalenti pro capite l'anno. Valentini e Moresi hanno quindi ricordato che lo studio Ismea 2009 ha stimato un contributo emissivo pro-capite annuo del settore agro-alimentare di circa 1780 kg Co2, pari al 18,8% di quello globale (9543 kg Co2/pro-capite/anno).

Cio' eccede il riscaldamento totale potenziale consentito a 20 anni (5900 kg Co2/pro-capite/anno), che è stato previsto dall'Ipcc per dare a tutti gli esseri umani che vivono oggi sulla Terra e a quelli che vi vivranno fino al 2100 gli stessi diritti di emettere gas serra. Si dovrebbero pertanto ridurre le emissioni del settore agro-alimentare italiano a non più di 1100 kg Co2 pro-capite/anno. Da qui il sostegno alla dieta mediterranea.

Nel 2007 in Italia il bilancio di emissioni di gas-serra, ricorda lo studio, è stato pari a 553 milioni di tonnellate di Co2. Il contributo del settore agro-alimentare nella sua totalità è aggregato in tre voci relative all'impiego di combustibili nelle coltivazioni agricole, alle emissioni dell'industria manifatturiera ed alla produzione di gas serra nelle attività agricole di coltivazione e allevamento (esclusivamente metano e protossido di azoto).

Non si rilevano le emissioni dovute ai trasporti delle derrate agro-alimentari dal campo alla tavola, essendo aggregate a quelle di tutti i trasporti italiani, né quelle derivanti dal packaging. Inoltre nello studio Ismea 2009 è stato stimato un contributo emissivo pro-capite annuo del settore agro-alimentare di circa 1780 kg Co2, pari al 18,8% di quello globale (9543 kg Co2/pro-capite/anno)

Cio' eccede il riscaldamento totale potenziale consentito a 20 anni (5900 kg Co2/pro-capite/anno) che è stato previsto dall'Ipcc per dare a tutti gli esseri umani che vivono oggi sulla Terra e a quelli che vi vivranno fino al 2100 gli stessi diritti di emettere GS. Si dovrebbero pertanto ridurre le emissioni del settore agro-alimentare italiano a non più di 1100 kg Co2/pro-capite/anno, che ridurrebbe le emissioni di gas serra globali di circa 40 milioni di tonnellate di Co2 l'anno.



## Figli a rischio depressione se si beve in gravidanza

**B**ere anche moderatamente durante la gravidanza può raddoppiare il rischio che i bambini soffrano di depressione una volta cresciuti.

Lo rivela un nuovo studio, condotto dal **Telethon Institute for Child Health Research** in Australia e pubblicato sulla rivista **Addiction**.

Per le donne incinte basta una bottiglia di vino alla settimana nel primo trimestre della gravidanza per raddoppiare le possibilità di ansia e depressione nei figli.

Bere in tarda gravidanza, invece, sembra aumentare il rischio di aggressività e di dolori fisici nei bambini.

"La maggior parte di questi problemi non è evidente fino a che il bambino non cresce", ha spiegato **Colleen O'Leary**, ricercatore a capo dello studio.

"C'è una chiara evidenza che i problemi comportamentali dei figli aumentano all'aumentare del consumo di alcol da parte delle madri".

Lo studio ha analizzato oltre 2.000 donne e bambini, intervistando le madri riguardo alle loro abitudini di bere e alla salute psicofisica dei loro bambini. Dalla ricerca è emerso che appena un terzo delle madri non beve mentre è in attesa, in contrasto agli avvertimenti dei sistemi sanitari che consigliano di non bere affatto durante la gravidanza.

"L'alcol in gravidanza agisce in modi diversi", ha spiegato O'Leary.

"Il tempo e la quantità di esposizione all'alcol - ha continuato - sono essenziali per comprendere a pieno i suoi effetti. Non tutti i bambini hanno problemi se sono stati esposti all'alcol nell'utero, ma tuttavia il rischio c'è e le madri dovrebbero essere informate a riguardo", ha concluso.



## L'orario dei pasti influenza la salute



**G**li orologi periferici dell'organismo sono sballati dagli orari "strani". E certe malattie diventano più probabili

Dimmi quanto mangi e ti dirò come starai: per la salute, il momento dell'alimentazione è importante quanto cosa finisce nel piatto.

A dirlo, uno studio del **Salk Institute for Biological Studies**, diretto dal professor **Satchidananda (Satchin) Panda** e pubblicato da "**Proceedings of the National Academy of Sciences**" (**PNAS**).

Il professor Panda ed i suoi compagni spiegano come l'attività di numerosi geni del fegato (fondamentali per il benessere) sia influenzata dall'assunzione di cibo, e non dall'orologio circadiano dell'organismo.

I ricercatori fanno notare come nei mammiferi (uomo compreso) il sistema circadiano è composto da un "orologio" cerebrale centrale e di diversi "oscillatori" presenti nei tessuti periferici. L'orologio centrale si regola in base alla luce e determina la predisposizione all'attività diurna o notturna, definendo fattori come i ritmi sonno-veglia e l'alimentazione. Al contrario, gli oscillatori periferici sono insensibili alla luce, venendo regolati da elementi, tra cui l'alimentazione. Spiega Satchidananda Panda: "L'oscillatore epatico in particolare aiuta l'organismo ad adattarsi allo schema quotidiano di disponibilità del cibo sincronizzando temporalmente l'attività di migliaia di geni che regolano il metabolismo e la fisiologia. Questa regolazione è molto importante perché l'assenza di un robusto orologio circadiano predispone l'organismo a varie disfunzioni e malattie metaboliche".

Gli fa eco **Christopher Vollmers**, uno degli studiosi coinvolti: "Le funzioni di trascrizione indotte dagli alimenti sono come una clessidra metabolica che funziona per 24 ore, ma che è resettata quando si mangia, mentre l'orologio circadiano centrale è diretto da ritmi autonomi che ci aiutano ad anticipare l'alimentazione sulla base del nostro schema di alimentazione usuale. Ma nel mondo reale non mangiamo sempre alla stessa ora ogni giorno e quindi è perfettamente ragionevole che l'attività dei geni metabolici aumenti quando servono di più".

Secondo il team del Salk Institute, la differenza tra ritmi ideali e ritmi reali (imposti dalle necessità di lavoro) contribuisce a spiegare perché alcuni lavoratori siano particolarmente suscettibili alla sindrome metabolica, caratterizzata da diabete, elevati livelli di colesterolo e obesità.

In conclusione, il professor Panda ritiene che gli oscillatori locali servano a un ben preciso e importante scopo: tenere separati processi incompatibili, come la generazione di specie reattive dell'ossigeno, potenzialmente molto pericolose per il DNA, e la replicazione del DNA

## Adolescenti: chi dimagrisce meglio, dimagrisce di più

**L**e diete che rispettano la salute sono le più efficaci nel far perdere peso.

Analizzare le varie diete dei ragazzi, al fine di individuare il percorso dimagrante più efficace e salutare.

Questo lo scopo di uno studio dell'**Università di San Diego e dell'Università di Minneapolis**, pubblicato dal "**Journal of American Dietetic Association**".

Il team di ricerca ha lavorato con 130 adolescenti, d'età media 15 anni: tutti si erano sottoposti a diete ma solo 62 di loro avevano ottenuto risultati. Inoltre, gli scienziati hanno analizzato i comportamenti anti peso messi in atto, dividendoli in 4 categorie: comportamenti salutari, non salutari (lassativi, diuretici, fumo), estremi (diete molto squilibrate e drastiche), chi calcolava con molta attenzione le calorie.

I risultati hanno evidenziato come la maggiore perdita di peso era stata provocata dai comportamenti salutari: azioni come fare sport, adottare un'alimentazione sana, pesarsi ma senza esagerate.

Al contrario, le strategie non salutari (come il fumo) o addirittura estreme (come il ricorso selvaggio a lassativi) non portavano a dimagrimento.

Inoltre, gli studiosi vogliono sottolineare il ruolo della televisione. Dai loro questionari, è emerso come meno si stava davanti all'apparecchio, meglio è: in media, il gruppo dei dimagrimenti guardava la TV 15 ore, contro le 19 o più dei colleghi "ciccio".

In conclusione, il lavoro dell'equipe americana lancia ai giovani un messaggio positivo: dimagrire è possibile, e le strategie più efficaci sono quelle che rispettano la salute.



## Fra un anno arriva sul mercato la mela che si conserva per 4 mesi



**U**n'equipe di ricercatori australiani del **Queensland Primary Industries and Fisheries** sostiene di aver finalmente creato un tipo di mela in grado di rimanere fresca e croccante per mesi.

Dopo vent'anni di studi per gli scienziati la mela, chiamata **Rs 103-130**, di un bel colore rosso brillante, sarebbe la migliore del mondo quanto a dolcezza, durata e capacità naturale di resistere alle malattie, fra cui il black spot, causato dal fungo *Venturia inaequalis* che colpisce foglie e frutti.

Non solo. Se conservata in un normale cesto di frutta, la mela Rs 103-130 resterebbe croccante per ben 14 giorni, mentre se tenuta in frigorifero durerebbe addirittura 4 mesi.

La nuova mela non è geneticamente modificata in senso stretto, ma è stata prodotta in maniera tradizionale, selezionando un gene della varietà asiatica "malus floribunda".

«Se questa nuova mela mantiene davvero le promesse, allora si tratta di un notevole passo avanti per i coltivatori – ha spiegato al londinese **The Independent** **Dez Barbara**, ricercatore presso la **University of Warwick's Horticulture Research International** – ma ciò non significa che questa varietà di frutto avrà successo, perché va prima sperimentata sul mercato. Quando si tratta di mele, bisogna sì considerare fattori come la facilità di crescita e di raccolta, ma anche il gusto dei consumatori, perché sono loro che devono poi scegliere un tipo di frutto anziché un altro».

Ora il governo del Queensland sta cercando un partner commerciale per distribuire la RS 103-130 e spera di poter iniziare la vendita già il prossimo anno.

«Questa nuova varietà di mela è davvero dolce – ha detto **Tim Mulherin**, ministro delle industrie primarie del Queensland – ed essendo anche resistente alle malattie non richiede quasi pesticidi. I test iniziali sono stati eccezionali e su cinque tipi di mela assaggiati, la RS 103-130 ha ottenuto il punteggio più alto».



## Fermenti lattici per prevenire l'obesità e il diabete

I probiotici e i cibi che ne favoriscono lo sviluppo riducono il rischio di ingrassare e ammalarsi di diabete.

Uno yogurt al giorno toglie obesità e diabete di torno. Così si potrebbe riadattare il vecchio detto alla luce di quanto si è discusso a Riccione, al congresso **Panorama Diabete della Società Italiana di Diabetologia**: secondo gli esperti infatti non c'è alcun dubbio, la flora intestinale conta, eccome, nel decidere il nostro peso sulla bilancia e pure nel proteggerci o meno dal diabete.



La convinzione deriva dalle ricerche più recenti: una, pubblicata poco tempo fa da ricercatori finlandesi, ha scoperto che i batteri che stazionano nell'intestino fin dalla prima infanzia condizionano il peso dei bambini.

**Marko Kalliomaki**, dell'**Università di Turku in Finlandia**, ha studiato 49 bimbi valutandone la flora batterica intestinale a un anno di vita; dopo 6 anni ha rivisto i piccoli e ha scoperto che quelli in cui abbondavano i probiotici (i famosi bifidobatteri che si trovano anche nello yogurt) pesavano in media 4 chili di meno rispetto ai coetanei che da neonati avevano l'intestino più ricco di batteri «cattivi», come lo stafilococco. Un dato che si somma ad altri e fa dire ai diabetologi che la flora intestinale «buona», cioè i probiotici o fermenti lattici, aiuta a prevenire l'obesità e il diabete, a questa strettamente correlato.

«Credevamo che la flora intestinale avesse effetto solo a livello locale, proteggendo il colon da tumori e malattie infiammatorie croniche: non è così – spiega **Rosalba Giacco**, relatrice alla sessione del convegno su alimentazione e diabete e ricercatrice all'**Istituto di Scienze dell'Alimentazione del CNR di Avellino** –. I fermenti lattici infatti producono acido acetico, propionico e butirrico: i primi due vanno nel sangue e da qui nel fegato, dove regolano la produzione epatica di glucosio e grassi come colesterolo e trigliceridi; il butirrico invece resta nell'intestino a “nutrire” le cellule dell'epitelio».

Quando la flora «buona» scarseggia e prendono il sopravvento altri batteri, allo stesso modo gli effetti si fanno sentire anche altrove: «I batteri cattivi producono tossine che favoriscono l'infiammazione e l'aterosclerosi, riducono l'attività dell'insulina e promuovono la sintesi di colesterolo e trigliceridi», dice Giacco. Così non stupisce scoprire che negli obesi la flora intestinale è molto diversa rispetto a quella dei magri e che perdendo peso anche i batteri nell'intestino si modificano. «I batteri intestinali buoni regolano l'assorbimento dell'energia dagli alimenti: riducono del 2 per cento l'introito energetico, e ciò nell'arco di anni può fare la differenza fra essere normopeso o sovrappeso. Inoltre, i probiotici hanno anche effetto stimolante su ormoni intestinali che portano a un aumento del senso di sazietà, e quindi a mangiare di meno».

I fermenti lattici si possono introdurre da soli attraverso yogurt o simili, ma è utile anche favorirne lo sviluppo mangiando cibi che sono «graditi» ai batteri buoni, i cosiddetti prebiotici: per lo più si tratta di fibre provenienti da frutta e verdura. «Le fibre favoriscono la crescita dei batteri buoni al posto dei cattivi, che invece proliferano se si mangia molta carne o altri prodotti di origine animale. Purtroppo anche in Italia abbiamo un po' perso le sane abitudini della dieta mediterranea e consumiamo meno fibre rispetto al passato: ora siamo più o meno allineati ai consumi europei, che variano fra i 3 e gli 11 grammi di fibre al giorno. Poche: è bene aumentare l'introito di frutta, verdura, cereali, pasta e pane integrali, oltre che di prodotti come lo yogurt che contengono fermenti lattici. Serve a prevenire l'obesità e quindi il diabete, ma anche tumori, malattie cardiovascolari e molte malattie croniche intestinali», conclude l'esperta.

## Lievitazione e Lievito (parte 1) *a cura della Pasticceria Charlotte*



**I lieviti, cosa sono? Cerchiamo di capirlo per usarli meglio.**

Esistono diversi tipi di lievitazione, le principali sono 4, (emulsione, lievito chimico, lievito di birra, lievito naturale o madre, si chiama così perché può essere sempre rinnovato senza mai perdere le sue proprietà); iniziamo con questi, la prima e anche la più semplice, l'emulsione, come pandispagna, paste, frolle montate, pandolci ecc.

### L'EMULSIONE

Si tratta, come dice la stessa parola, di fare inglobare aria nel prodotto tramite emulsione, formando delle piccole bollicine. Una volta messo in forno, l'aria aumenta di volume, facendo crescere il dolce nel forno.

## LIEVITO DI BIRRA

Cos'è il lievito?

Tra il lievito di birra e il lievito madre è, il primo è buono ma con durata limitata, per una produzione quasi giornaliera; il secondo, oltre a essere più buono e dura molto di più, ma i tempi di produzione sono molto più lunghi.

Il lievito di birra è una sostanza viva che aggiunta a una sostanza organica, come nel caso nostro una pasta a base di farina e di acqua, la fa fermentare.

Il lievito aggiunto a una pasta che, oltre a contenere farina e acqua, è formata da altri ingredienti come uova e zucchero, sotto il doppio effetto del calore e della umidità, vede moltiplicarsi i molti microrganismi che esso contiene.

Questa fermentazione solleva la massa della pasta facendola gonfiare fino a raddoppiare o triplicare il suo volume.

Preparazione della pasta lievitata:

La preparazione delle paste a base di lievito di birra comporta da: (impasto diretto, o in due fasi). Nell'impasto diretto, mescolare tutti gli ingredienti, tranne i liquidi, vanno aggiunti un po' per volta, impastare e lasciare riposare per 30 minuti. Nell'impasto a due fasi il prodotto finale viene più morbido, saporito e dura di più, ma i tempi sono più lunghi.

Preparazione a 2 fasi.

1. la preparazione del lievito,
2. l'aggiunta del lievito alla pasta.



Il lievito va impastato in  $\frac{1}{4}$  di farina  $\frac{1}{4}$  di zucchero, dell'intera dose, e acqua q.b. in modo da ottenere un panetto di pasta abbastanza molle che metterete in una terrina infarinata coprendola con un foglio di pellicola. Il tutto va posto in luogo tiepido, fino a che il panetto abbia raddoppiato il suo volume.

La temperatura più indicata per la preparazione del lievito è fra i 20 e 30 °C

Passati i 35°C i microbi della fermentazione non sono più operanti.

Ricordate che anche il liquido pur impastare deve essere appena tiepido. Se usate un liquido troppo caldo il lievito non fermenterebbe.

Il panetto del lievito è pronto quando si vede che non aumenta più e alla sua superficie si notano delle screpolature. A questo punto il panetto lievitato va subito spezzettato e aggiunto alla rimanente farina e agli altri ingredienti seguendo il procedimento indicato nella ricetta.

A volte, per uno stesso dolce, occorrono, come avviene per il panettone e per i dolci dello stesso tipo, anche due o tre periodi di lievitatura che danno a questi dolci la loro leggerezza e la loro caratteristica consistenza.

È necessario che la pasta preparata con il lievito di birra sia poi lavorata con insistenza e sbattuta con forza appunto perché, il lievito venga regolarmente distribuito, questa lavorazione renderà perfetta la lievitazione della pasta.

La pasta lievitata viene infine disposta nello stampo imburato e infarinato, riempiendolo solo fino a due terzi della sua altezza e l'ultima lievitazione ha luogo nel forno.

Con il lievito di birra si preparano le paste, il panettone, la colomba, il babà, il savarin, le veneziane, alcuni tipi di "croissant", le pizze rustiche salate o dolci, i pane, panini al latte e altre pasticcerie poco dolci, destinate ad accompagnare il tè o la colazione del mattino.



## Approfondimento Costume e Società

### Istruzione ed Educazione negli ultimi decenni del Regno Duo-Siciliano (5<sup>a</sup> puntata)

Ricerche e sintesi a cura di Vittorio Cocivera

#### Le statistiche

Le statistiche di cui disponiamo ci rimandano abbastanza fedelmente questa immagine di un complesso farraginoso e confuso. I dati non sono precisi né sempre attendibili le fonti, sicché gli studiosi non sempre concordano sulle cifre.

Secondo Vigo, nel 1818 nel Regno delle due Sicilie la situazione scolastica era la seguente:

	comunali	private	totale	%
scuole primarie maschili	2.498	2.754	5.252	79%
scuole primarie femminili	830	566	1.396	21%
totale	3.328	3.320	6.648	
%	50%	50%		
Rapporto maestri/alunni			8 su 10.000 abitanti	

Sempre con riferimento al 1818, ma relativamente alla sola parte continentale del regno, Bonetta rileva un tasso di alfabetismo del 12% tra i ragazzi dai sei ai dodici anni e la presenza di un maestro ogni 97 alunni: percentuale che peggiora negli anni successivi (il rapporto era di 1 a 635 in Terra di Lavoro e di 1 a 1609 a Bari).

In ogni caso, sembrerebbe appurato che la stretta reazionaria successiva ai moti del 1820-21 si riflette anche sull'istruzione pubblica. Così, secondo Bertoni Jovine, nel 1820 si deve registrare una netta flessione:

	totale	precedenti 1814
scuole primarie maschili	2.642	
scuole primarie femminili	833	
totale	3.475	
alunni	54.226	100.000
alunne	21.000	25.000

Dai dati elaborati da Bonetta per gli anni Venti e Trenta, risultano invece in Sicilia le seguenti scuole primarie:

	n° scuole primarie
Caltanissetta	25
Catania (escluso il capoluogo)	58
Girgenti	46
Messina	81
Palermo (escluso il capoluogo)	67
Trapani	17
Siracusa (con l'esclusione del circondario di Noto)	34
totale scuole primarie	328
comuni dotati di scuola (%)	80%
comuni privi di scuola (%)	20%
comuni privi di scuola (numero)	40



## Approfondimento Costume e Società

Esistevano inoltre le seguenti scuole secondarie:

	n° scuole secondarie
Caltanissetta	17
Catania (escluso il capoluogo)	3
Girgenti	12
Messina	26
Palermo (escluso il capoluogo)	26
Trapani	2
Siracusa	15
totale scuole secondarie	101

Il condizionale è d'obbligo, perché spesso la scuola esisteva solo sulla carta, ma in realtà non veniva attivata perché mancavano i docenti o pressoché nulla era la frequenza degli alunni.

Intorno a metà degli anni Cinquanta la situazione non è gran che mutata. È ancora Bonetta a fornirci le seguenti cifre significative.

	anno	comuni totali	n° scuole primarie normali	n° scuole lancasteriane
Caltanissetta	1856	29	22	10
Catania	1856	61	61	16
Girgenti	1855	43	42	17
Messina	1858	94	82	24
Palermo	1856	73	63	20
Trapani	1857	21	20	6
Siracusa	1856	32	32	13
totale	353	322	106	

Cifre simili, relativamente agli anni Cinquanta, fornisce Crimi:

	comuni totali	forniti di scuole primarie	n° scuole primarie normali	n° scuole lancasteriane
Caltanissetta	29	27	10	12
Catania	61	61	16	13
Girgenti	43	40	17	17
Messina	94	85	24	24
Palermo	73	60	20	20
Trapani	21	20	6	16
Siracusa	32	32	13	14
totale	353	322	106	106

Nel 1859, infine, operavano in tutto il regno 14 licei con 233 cattedre (nel numero rientrano anche i collegi).

Complessivamente basso restava comunque il tasso di alfabetismo, ristretto al 10% circa della popolazione. Più dettagliatamente, il tasso relativo ai coscritti era il seguente:

classe	tasso
nati nel 1843	12,90%
nati nel 1848	17,73%
nati nel 1853	24,95%

"Alla vigilia dell'unità - commenta Bonetta -, quindi, la scuola elementare siciliana aveva fatto dei lievi progressi, anche se la precarietà istituzionale era notevole, così come basso continuava a essere il tasso di scolarità".





Emigranti analfabeti

Si aggiunga che anche la fioritura di gabinetti di lettura, accademie, laboratori, ecc., pur non irrilevante, non aveva lasciato tracce consistenti se non all'interno di ristrette élites, così come fallimentare era stato il tentativo di aprire scuole serali e scuole tecniche.

Non c'è dunque da stupirsi dello stato disastroso dell'istruzione nel regno borbonico nella prima metà dell'Ottocento. Un'indagine, coordinata da Settembrini a pochi mesi dall'annessione e riassunta in una relazione presentata il 10 giugno 1861, conferma questo stato di cose: "Su 3094 comuni e borgate obbligate dalle leggi borboniche a provvedere all'istruzione popolare, ben 1.084 mancavano di ogni insegnamento, 920 mancavano di scuola femminile, 21 della maschile, così che solo 999 erano i comuni e borgate in regola con la legge. Gli alunni, maschi e femmine, erano appena 67.431".

Ma già scrittori e funzionari borbonici più avvertiti avevano denunciato la precarietà della pubblica istruzione e offerto suggerimenti di riforme amministrative e didattiche, scontrandosi però quasi sempre con ostilità, indifferenza, inerzia.

Così, per esempio, Serristori, nella sua

indagine del 1832-33, osservando che il rapporto tra numero degli studenti universitari e popolazione complessiva era più favorevole in Sicilia (600 frequentanti a Palermo, 500 a Catania) che nella parte continentale del regno (1.525 frequentanti a Napoli), ne individuava le ragioni in un meccanismo che favoriva il parassitismo dei ceti superiori e condannava quelli inferiori all'ignoranza e alla miseria: "Si eccitavano alla cultura le prime classi e una frazione delle medie, mentre nel tempo stesso il sistema feudale vi condannava le infime classi alla servitù, all'ignoranza e alla degradazione".

Indubbiamente esistevano differenziazioni sia geografiche che classiste. Le notizie ricavate da Crimi negli archivi provinciali e comunali fotografano una situazione verosimilmente peggiore al di qua dal Faro. Ciò si desume da un Rapporto al consiglio dei ministri, in cui si denunciava la scarsa frequenza scolastica e l'inettitudine del corpo docente e, in generale, negli anni Quaranta e Cinquanta, un complessivo deterioramento dello stato dell'istruzione, cui parzialmente si sottraeva la Sicilia, sia per la fioritura del mutuo insegnamento (si contano in questi anni un centinaio di scuole lancasteriane), sia per un atteggiamento più aperto da parte di alcuni settori del clero, di cui le vicende dei gesuiti palermitani e del padre Taparelli D'Azeglio sono significativa espressione. Ma anche in Sicilia la situazione si era deteriorata: "La tutela tecnica e disciplinare dei vescovi e la sorveglianza dei parroci potevano sciogliere, come sciolsero, talune situazioni locali: non potevano risolvere, però, il grosso problema dell'incremento generale dell'istruzione del popolo, che richiedeva l'intervento dello Stato nella doppia direzione dell'ampliamento delle strutture scolastiche e della eliminazione totale delle "viziose istituzioni" e dei "vincolanti sistemi", che, ancora nel 1844, facevano poveri molti comuni e miserabili le classi popolari".



Istituto per Sordi Palermo  
fondato in Sicilia da Ferdinando II di Borbone  
con il Regio Decreto 28 giugno 1834

## Mangiare pesce aiuta a combattere il cancro



**I**l pesce, ricco di acidi grassi Omega-3, è un alimento anti cancro: queste sostanze, contenute in grandi quantità in pesci come salmone, aringa, sgombro, pesce spada, acciuga e trota, hanno la capacità di ridurre le dimensioni dei tumori.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti egiziani dell'**Università di Mansura, in Egitto**, e pubblicata dalla rivista di biologia **Cell Division**.

Gli scienziati hanno studiato gli effetti degli Omega-3 in laboratorio, somministrandoli per sei mesi a un gruppo di topolini malati di tumore. Così hanno scoperto che gli Omega-3 prima eliminano alcuni sintomi del cancro, come l'accumulo di globuli Bianchi e lo stato di infiammazione generale, e poi fanno addirittura diminuire le dimensioni delle masse tumorali.

Non solo: i ricercatori hanno scoperto anche che gli Omega-3 hanno la capacità di rendere più efficace la chemioterapia alla quale sono sottoposti i malati di cancro e, insieme, proteggono il loro corpo dagli effetti indesiderati dei farmaci antitumorali.

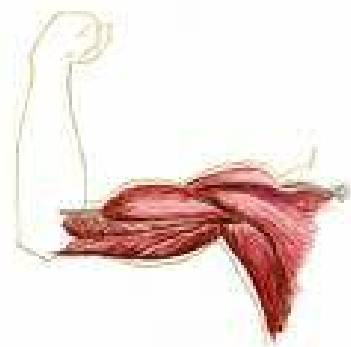
## Gli antiossidanti per preservare la forza muscolare

**U**na dieta ricca in vitamina C e in Vitamina E, ovvero ricca in antiossidanti, può aiutare a preservare la forza muscolare negli anziani: è quanto sostiene uno studio condotto presso l'**Università di Pittsburgh** e presentato ad Atlanta al **meeting annuale del Gerontological Society of America's**.

La forza muscolare tende a declinare in maniera evidente dopo i 60 anni; lo studio ha seguito 2000 fra uomini e donne di circa 70 anni e ha indagato le loro abitudini alimentari e dopo il follow up ha valutato la forza muscolare del campione.

Non è stato possibile stabilire un chiaro legame fra consumo di antiossidanti, in particolare di vitamina E e vitamina C e forza muscolare, ma le persone che quotidianamente assumono buone quantità di frutta e verdura e poco sodio godono in generale di uno stato di salute migliore.

Le persone che svolgono una regolare attività fisica e consumano, attraverso la dieta, quotidianamente antiossidanti hanno comunque, più forza nei muscoli rispetto agli altri pazienti.



## Il caffè aiuta a fare sport



**B**ere un po' di caffè prima di fare esercizio fisico permette di allenarsi meglio, perché aiuta a impegnarsi più duramente.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti dell'**Università dell'Illinois a Chicago, negli Stati Uniti**, e pubblicata sulla rivista scientifica **International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism**. I ricercatori americani hanno esaminato le reazioni di un gruppo di venticinque persone: a metà di esse gli scienziati hanno somministrato una dose di caffeina pari a tre tazzine di caffè un'ora prima dell'esercizio fisico.

Quindi le persone hanno affrontato una sessione da trenta minuti di esercizio fisico aerobico di media intensità, durante la quale sono stati misurati la percezione del dolore muscolare, il consumo di ossigeno e la frequenza cardiaca.

Chi aveva bevuto caffè sopportava meglio la fatica dell'esercizio e quindi si allenava più intensamente: la caffeina contenuta nella bevanda, infatti, riduce il dolore muscolare dovuto alla fatica.



## GIOCHI: RAPPORTO EURISPES



**I**l mercato dei giochi e' una vera industria. Con 35 milioni di italiani coinvolti, una spesa complessiva, negli ultimi sei anni, di 194 miliardi di euro, il mercato dei giochi ha raggiunto proporzioni tali da poter essere considerata una vera e propria industria. Lo rileva, come segnala l'agenzia specializzata Agicos, l'ultimo rapporto Eurispes sul gioco pubblico in Italia, presentato questa mattina a Roma.

Il boom della raccolta si e' avuto nel 2009: il trend di crescita continuera' fino a toccare i 58 miliardi di euro nel 2010. La raccolta complessiva dei giochi in Italia nei primi nove mesi del 2009 ha superato i 39 miliardi di euro (+14,4% rispetto ai primi nove mesi del 2008), con un valore medio di raccolta mensile di 4,3 miliardi di euro e punte massime di 4,5 miliardi di euro registrati nei mesi di gennaio e marzo.

Questi dati confermano e rafforzano ulteriormente il trend in crescita registrato nel corso degli ultimi sei anni. Tale crescita non ha pero' interessato in

maniera omogenea tutte le diverse tipologie di giochi, essendo viceversa il risultato del bilanciamento tra due diverse dinamiche: la minore raccolta dei giochi a base ippica (da 1,79 a 1,5 miliardi di euro, -16%), del bingo (da 1,2 a 1 miliardo di euro, -13,9%) e del lotto (da 4,4 a 4,2

miliardi di euro, -4,5%), per i quali si conferma quindi il ridimensionamento dei volumi di raccolta registrato negli ultimi anni; la maggiore raccolta del Superenalotto (da 1,4 a 2,5 miliardi di euro, +77,1%), degli apparecchi da intrattenimento (da 15,8 a 17,9 miliardi di euro, +13,4%), dei giochi a base sportiva (da 2,7 a 3 miliardi di

Mese	Raccolta (*)	Var. %
Settembre 2008	18,1	-
Ottobre 2008	50,8	+180,7
Novembre 2008	73,9	+45,5
Dicembre 2008	99,6	+34,8
Gennaio 2009 (**)	130,0	+30,0

\*\*gennaio è una stima (fonte agicos)

euro, +9%), delle lotterie (da 6,8 a 7 miliardi di euro, +3,8%) e il successo dei giochi di abilita' a distanza e poker online, la cui raccolta ha gia' superato gli 1,7 miliardi di euro, superando sia i giochi a base ippica, sia il bingo.



## Curiosità Flash

*I nostri connazionali che utilizzano farmaci omeopatici sono almeno 11 milioni: per quanto concerne questo settore della medicina, l'Italia risulta essere il terzo mercato dell'Unione Europea, dopo Francia e Germania..*



Kenneth Lohmann, zoologo della North Carolina University, ha elaborato una teoria a proposito della capacità di molte specie di ritrovare la via di casa e andarsi a riprodurre nel posto in cui sono nate. Secondo lo studioso, i salmoni e altri animali con la stessa abitudine, hanno memorizzato il campo magnetico del luogo natio: questa informazione li guida in una direzione in cui poi l'olfatto e la vista verranno in loro aiuto.

Donne con nomi maschili hanno più possibilità di diventare avvocati e giudici di successo. E' quanto sostiene l'economista americana Bentley Coffey nel suo studio sul legame tra nomi e carriera legate. Le donne avvocato che si chiamano come uomini guadagnano anche più soldi.



Google lancia l'operazione trasparenza: ora, gli utenti dei servizi del colosso di Mountain View potranno conoscere tutto ciò che il motore di ricerca ha salvato su di loro. Accedendo alla funzione "Dashboard" si apre una pagina nella quale vengono riepilogati i dati su numero di email memorizzate, contatti, blog, cronologia web, video caricati e visualizzati su Youtube e molto altro.

Per smettere di fumare i metodi più efficaci sono cerotti e caramelle alla nicotina, meglio se usati insieme. Lo rivela uno studio del centro di ricerca contro il fumo (Stati Uniti) sperimentato su 1.500 persone: cerotto, secondo i ricercatori, è il rimedio migliore.

Così come le caramelle, "ma devono essere supportati da un altro sistema terapeutico, altrimenti risultano inefficaci".

Oltre la metà dei bimbi che nascono oggi in Paesi ricchi vivranno fino a 100 anni. Secondo uno studio condotto da ricercatori danesi, nelle nazioni ricche ci saranno meno persone ma di età avanzata. Molti governi stanno già agendo per innalzare l'età pensionabile.

*La figlia minore di Walt Disney si è dichiarata felicissima della creazione di un museo dedicato al padre (che, come svago, offre solo film e non costituisce quindi una sorta di doppione di Disneyland): questa nuova istituzione intende anche "riabilitare" la figura del creatore di Topolino, dipinto alquanto negativamente in due recenti biografie*

L'orticaria è in aumento, colpa anche di freddo e palestre. Emerge dal congresso nazionale dell'Associazione dermatologi ospedalieri italiani, svoltosi a Venezia.

Il freddo intenso e i passaggi fra ambienti riscaldati ed esterno freddo possono causare l'orticaria "da freddo", in palestra invece si rischia quella "da sforzo fisico", che colpisce chi pratica attività fisica indoor.

## Eventi

**Na.Sa.Ta.** - I sapori del mio sud" ha collaborato all'organizzazione della manifestazione "Natale Insieme", proposta ed organizzata dall'Associazione "Progetto Colapesce onlus" del Presidente Dott. **Giuseppe Santalco**, svoltasi nella sala delle bandiere di Palazzo dei Leoni a Messina.



Pezzo forte della serata è stato il breve ma significativo concerto di musiche per zampogne eseguite dai musicisti e cantori dall'Associazione culturale folklorica "Mata e Grifone" diretta dal Maestro **Orazio Grasso**.

Al termine i partecipanti hanno potuto gustare delle tipicità della cucina messinese.

Da segnalare anche il grande successo del veglione di Capodanno al ristorante **Sans Souci** dove i partecipanti hanno potuto gustare un menù ricco di specialità e con piatti ricercati, il tutto in un ambiente pieno di allegria e buona musica.

## Pillole di Saggezza

Ingannare chi inganna è un piacere doppio

**Jean de La Fontane**

Nelle lunghe discussioni la verità si perde

**Seneca**

Sono felice perché non sono un ingranaggio del potere, ma solo una povera creatura schiacciata dal potere

**R. Tagore**

Dare con dolcezza significa dare due volte

**Anonimo**

Fra gli errori ci sono quelli che puzzano di fogna, e quelli che adorano di bucato

**Cesare Pavese**

L'amore più forte è quello capace di mostrare la propria fragilità

**Paulo Coelho**

Felice colui che al termine della vita può guardare avanti senza timore e indietro senza voglia di scappare

**R. Follereau**

I vizi arrivano come passeggeri, ci fanno visita come ospiti e si fermano come i padroni

**Confucio**

Il fondamento della società umana è il rispetto della persona

**Card Duval**

Prima di insegnare a leggere ai bambini, bisogna aiutarli a imparare che cosa sono l'amore e la verità

**Gandhi**

La vera sapienza non sta nel saper dare tutte le risposte, ma nel capire tutte le domande.

**Anonimo**



Sapete che cosa significa amare l'umanità? Significa soltanto questo: essere contenti di noi stessi. Quando uno è contento di se stesso, ama l'umanità.

**Luigi Pirandello**

E' meglio soffrire insieme che essere felici da solo

**Vinicius De Moraes**

Tutto ciò che esce dalle mani dell'autore è buono, degenera nelle mani dell'uomo

**J.J. Rousseau**

La vita è l'arte dell'incontro malgrado ci siano i molti disaccordi della vita.

**Luigi Pirandello** 19