

In questo numero

- Il Rosmarino, amico e non solo in cucina
Pag.2-3
- Turismo e gastronomia dei Nebrodi
parte 5
Pag.4
- Miglior metabolismo con dieta mediterranea

- Troppo fast food porta il diabete

- Pomodori come aspirina
Pag.5
- Shampagne fa bene al cuore

- Merluzzo e malattie cardiovascolari

- Broccolo difende da inquinamento
Pag.6
- L'angolo della poesia
Pag.7
- Ricette del Mese
Pag.8
- Scelte alimentari contro il cancro
Pag.9
- Olio miracoloso

- Obesità e TV
Pag.10
- Adolescenti e dimagrimento

- Informazioni e cervello in tilt
Pag.11
- Cioccolato al latte, prodotto naturale?
Pag.12
- Lievitazione e Lievito parte 2
Pag.13-14
- Istruzione ed Educazione negli ultimi decenni del Regno Duo-Siciliano (6^a puntata)
Pag.16
- Promogest
Pag.17
- Decalogo spesa responsabile

- Meno cibo, meno acciacchi
Pag.18
- Aromi antifame

- Colesterolo contro il cancro
Pag.19
- Curiosità Flash
Pag.20
- Eventi

- Pillole di Saggezza

Il Rosmarino, un amico e non solo in cucina

di Domenico Sacca

UNA BEVANDA GRADEVOLE

Per stimolare la produzione di bile, migliorare l'attività del fegato e **favorire la digestione**, ecco una bevanda gradevole e aromatica, da sorseggiare dopo i pasti principali.

Si ottiene con una miscela composta da quaranta grammi di foglie di rosmarino, quaranta di foglie di combreto, e venti di radice di zenzero (tutto ridotto in piccoli pezzi, taglio tisana).

Per preparare

l'infuso, versate una tazza di acqua bollente (200 ml) su un cucchiaino di miscela posta in una teiera e lasciate riposare un quarto d'ora prima di filtrare.

La **tisata anti ansia** è indicata nei disturbi della digestione e le classiche somatizzazioni da stress.

La bevanda si assume al mattino e alla sera prima di andare a letto.

La miscela è composta da trenta grammi di foglie di rosmarino sminuzzate, venticinque di radice di valeriana, venticinque di foglie di melissa, dieci di fiori di lavanda, dieci di foglie di menta.

Il rosmarino, assieme a timo, basilico e salvia, è da sempre una delle erbe più conosciute e coltivate.

Ha molte proprietà curative, alcune anche suffragate dalla ricerca scientifica.

L'azione stimolante sulla mucosa gastrica, per esempio, che giustifica il largo impiego in cucina, è anche sfruttata in farmacologia.

A favorire la digestione è la mescolanza di olii essenziali contenuti nelle vescichette sparse nelle foglie.

Uno di questi olii, il **borneolo**, ha un'azione specifica nel combattere i disturbi neurovegetativi.

Altri costituenti hanno proprietà diuretiche, antisettiche, antispasmodiche e antinfiammatorie.

In erboristeria si impiegano le foglie essiccate.

Una pianta coltivata in giardino, purchè non trattata, può essere una buona fonte di approvvigionamento.

Una cimatura dei giovani rami (pratica che, tra l'altro, stimola la ramificazione), seguita dalla loro essiccazione al sole e dal distacco delle foglioline, è più che sufficiente per la scorta di uso familiare.



LA STRADE DEI SAPORI: TURISMO E GASTRONOMIA DEI NEBRODI

parte 5

di D.S.



Maniace (Ct) m. 680 s.l.m.

Tra i comuni che ricadono nel Parco, Maniace è quello di più recente istituzione (1981). Esso è costituito da una ventina di villaggi nei pressi del Torrente Saraceno, con un territorio che si apre a ventaglio da sud verso nord. Da un punto di vista naturalistico, Maniace ha valorizzato il suo territorio composto prevalentemente da frutteti, vigneti e uliveti. Ai suoi confini settentrionali ci sono dei boschi in cui insistono cerri e roverelle. Nei pressi del Centro abitato si trova il Castello di Nelson che formalmente, appartiene a Bronte. Tra le escursioni che partono da

Maniace quella al Sentiero delle Sorgenti. Feste e folclore: San Sebastian (20 gennaio), Sagra delle Pesche e delle Pere (prima settimana di agosto).

Militello Rosmarino (Me) m. 435 s.l.m.

Adagiato sulle alture rocciose che sprofondano nella gola del Torrente Rosmarino, il paese domina tutta la valle del torrente stesso, dalle vette dei Nebrodi alla foce. Da un punto di vista urbanistico il paese è diviso in due parti: a nord la più antica, con il vecchio Castello normanno e la Chiesa Madre, e a sud la parte più recente, dove si trova la piazzetta principale. Inoltrandosi nella montagna, invece, ritorna il paesaggio tipico dei Nebrodi dove, intorno agli 800 metri di quota, prende la conformazione di suggestive cerrete. Il patrimonio artistico monumentale è costituito dalle chiese e da ciò che esse contengono. Feste e folclore: San Biagio (2 / 3 febbraio - 24 / 25 agosto)



Mistretta (Me) m. 961 s.l.m.

Ubicato nella sella di Pizzo Spaccato, Mistretta è tra i più caratteristici paesi che rientrano nel Parco, ricco non solo di storia e di tradizioni ma anche di una struttura urbanistica dove la pietra caratterizza strade e abitazioni. Anche da un punto di vista naturalistico il territorio di Mistretta, all'estremità occidentale del Parco, consente escursioni molto suggestive, come quella al piccolo lago Urio Quattrocchi, al Monte Castelli o ai boschi Medda e Mascellino. Il patrimonio artistico è notevole, suddiviso nelle ventuno chiese presenti e nei numerosi palazzi nobiliari. Da segnalare anche quattro fontane del XVIII secolo. Feste e folclore: La Madonna della Luce (6 / 8 settembre).

Randazzo (Ct) m. 754 s.l.m.

Randazzo ha una posizione molto privilegiata, essendo il suo territorio compreso tra l'Etna i Nebrodi e l'Alcantara, non ha caso l'appellativo di città "Parco dei Parchi". Nel passato il paese è stato scelto da re, imperatori e regine, per questo vanta un patrimonio artistico di notevole importanza, a cominciare dalla Chiesa di Santa Maria. Da un punto di vista naturalistico, itinerari interessanti si snodano lungo il corso del fiume Alcantara, dove a mano a mano i pascoli cedono posto prima alla macchia mediterranea e poi al Bosco di cerro. Anche i torrenti Flascio e Saraceno offrono spunti naturalistici interessanti. Feste folclore: La Festa dell'Assunta (15 agosto).



S. Agata di Militello (Me) m. 25 s.l.m.

E' il comune posto praticamente al livello del mare e le attività economiche principali sono legate soprattutto al suo porto - il più importante nel tratto di costa compreso tra Milazzo e Cefalà. Nel periodo estivo il litorale è frequentatissimo dai turisti e si assicurano i collegamenti con le Isole Eolie. Agevoli sono i collegamenti essendo attraversato da un'autostrada ed è sede di stazione ferroviaria. L'ambiente naturalistico tipico dei Nebrodi si riscontra quando, lasciata la costa, si raggiunge Monte Furci, dove oltre al Lago di Sparta ci sono discreti boschi di roverella. Il patrimonio artistico; invece è costituito dal Castello Gallego e dalla Chiesa

Madre. Feste e folclore: San Giuseppe (19 marzo).

S. Domenica Vittoria (Me) m. 1.080 s.l.m.

Tra i più piccoli comuni del Parco. S. Domenica è il più orientale. Il suo territorio è compreso tra due crinali dei Nebrodi che digradano nella vallata dell'Alcantara. Da un punto di vista naturalistico, il suo territorio offre spunti interessanti lungo il Torrente Favoscuro e nel Vallone della Filiciusa. Nel primo si incontrano alcuni boschi impiantati negli anni Sessanta costituiti da pini, querce, frassini, aceri, olmi, pioppi e salici. Nel Vallone della Filiciusa, invece, si trovano molte specie vegetali tipiche delle zone umide. Il patrimonio artistico del paese, inoltre, è concentrato nella Chiesa Madre e nella casa baronale, detta Torre. Feste e folclore: Sant'Antonio abate (settembre).



San Fratello (Me) m. 675 s.l.m.



San Fratello sorge a ridosso di una rupe e si sviluppa sullo spartiacque dei torrenti Inganno e Furiano. Il centro abitato conserva ancora buona parte dei Beni architettonici. Da un punto di vista naturalistico, il suo territorio offre panorami spettacolari sui boschi di Monte Soro e di Caronia. Da Monte Vecchio, a pochi chilometri dal paese, si può abbracciare con lo sguardo un lunghissimo tratto di costa tirrenica, da Capo d'Orlando a Cefalù. Le escursioni possono essere effettuate sia nei boschi di San Fratello sia su Monte San Fratello, da qui si può raggiungere anche il Santuario dei tre Santi del XII secolo. Feste e folclore: I Giudei (Settimana

Santa). Fiera del cavallo Sanfratellano (settembre).

San Marco d'Alunzio (Me) metri 549 s.l.m.

Il paese, sorge sul Monte Rotondo e tutto intorno è circondato da uno spettacolo naturalistico unico: la costa tirrenica, le Isole Eolie e le splendide Rocche del Crasto. San Marco è caratteristico anche per la sua storia, l'arte e l'architettura. Nel suo patrimonio annovera il singolare Tempio di Ercole (IV sec. a.C.), unico rimasto, nel suo genere, in tutta la provincia di Messina e le Chiese storiche dislocate in tutto il paese. Dal suo territorio partono le escursioni naturalistiche verso le Rocche del Carsto. Feste e folclore: Festa del Crocifisso di Aracoeli (ult. ven. di marzo).



Santo Stefano di Camastra (Me) metri 70 s.l.m.



Il paese è stato definito "terrazzo del Tirreno", perché si sviluppa affacciandosi sulla splendida costa sottostante. Ma è anche paese noto per la ceramica, diventata per gli stefanesi la fonte di reddito principale. Anche la struttura urbanistica è particolare, concepita nel XVII secolo sugli impianti dei giardini reali di Versailles e di Madrid. Da un punto di vista artistico e monumentale, annovera, oltre alle diverse chiese, anche un museo della ceramica e una chiesa rurale S. Croce di S. Stefano, dalla quale si può godere di uno straordinario panorama in cui i Nebrodi sembrano riversarsi nelle azzurre acque del Tirreno. Feste e folclore: La Settimana Santa

Tortorici (Me) metri 445 s.l.m.

Tortorici è frazionato in ben 72 borgate sparse lungo la valle del paese. Il vasto territorio di cui dispone si estende su due diverse altitudini ed è caratterizzato da una varietà vegetazionale che passa dagli agrumeti del fondo valle ai querceti della collina, ai boschi di cerro e faggio della montagna. E' anche ricco di corsi d'acqua e laghetti naturali. Vario e ricco e anche il patrimonio artistico che nelle sue chiese custodisce diverse opere dei Gagini o della loro scuola, di Fra' Umile da Petralia e del pittore fiammingo Borremans. Tra le escursioni naturalistiche quella al Lago Pisciotto e gli itinerari verso la Dorsale dei Nebrodi. Festa e folclore: San Sebastiano (20 gennaio) .



Troina (En) metri 1121 s.l.m.



Troina, storica cittadina posta su un oblungo rilievo venne costruita forse sul sito di un'antica città sicula, vanta nobili monumenti come la Cattedrale normanna, eretta nel punto più elevato. Ancora nella zona alta è suggestiva una passeggiata lungo il Corso Ruggero tra le varie Chiese. Tra le escursioni naturalistiche nel Parco si può raggiungere l'invaso dell'Ancipa (o Sartori) che per quanto di origine artificiale, il lago ha acquisito nel tempo caratteri di naturalità, diventando l'ambiente ideale per la vita di molti mammiferi, anfibi e uccelli. Feste e folclore:

Festino di San Silvestro (maggio / giugno).

Ucria (Me) metri 710 s.l.m.

Ucria domina la vallata del Torrente Sinagra. La sua struttura urbanistica si sviluppa intorno alla Chiesa Madre che con gli altri luoghi di culto rappresenta una delle espressioni artistiche del paese. Dal punto di vista naturalistico, oltre a suggestivi panorami montani, il territorio di Ucria offre un'escursione alla Rocca di S. Marco, uno spuntone roccioso alto una decina di metri posto a poco più di 1.200 m. s.l.m. Feste e folclore: Festa del Signore della Pietà e della SS. Annunziata (14 settembre) .



Meno problemi metabolici con la dieta mediterranea



La dieta mediterranea ha un importante ruolo nella prevenzione della sindrome metabolica che, secondo l'**Organizzazione mondiale della sanità** è quella condizione patologica in cui sono presenti almeno tre delle seguenti alterazioni: ipertensione arteriosa, livelli elevati di grassi o di glucosio nel sangue, ridotti valori del colesterolo "buono" e obesità.

Queste le conclusioni dello studio pubblicato su **American Journal of Clinical Nutrition** in cui gli autori, prendendo in esame 2.730 individui non affetti da diabete e di età media pari a 54 anni, hanno valutato la protezione offerta da un'alimentazione di tipo mediterraneo nei confronti dello sviluppo di alterazioni

metaboliche che a loro volta predispongono ad altri gravi stati patologici, quali il diabete 2 e le malattie cardiovascolari.

Dopo un periodo medio di osservazione pari a sette anni, l'osservanza di abitudini alimentari mediterranee è risultata associata a una riduzione della circonferenza vita, dei livelli plasmatici di glucosio a digiuno e di grassi.

Per i consumatori assidui di cibi mediterranei è stata, inoltre, registrata una minore incidenza di sindrome metabolica rispetto a coloro che ne hanno fatto scarso impiego (38,5% contro 30,1%).

Donne: troppo fast food favorisce il diabete

Esagerare con il cibo da fast food rende le donne più vulnerabili al diabete.

Questa è la tesi di una ricerca della **Boston University**, diretta dalla dottoressa Julie Palmer e pubblicata dal "**American Journal of Clinical Nutrition**".

La dottoressa ed i suoi colleghi hanno osservato 44.072 donne (di colore), raccogliendo informazioni su di loro tramite controlli biennali, basati su questionari (riguardanti alimentazione e stile di vita), e visite mediche periodiche.

Alla fine del periodo di studio (10 anni), i ricercatori hanno notato come le signore troppo amanti del fast food (che cioè consumavano lì almeno un pasto a settimana) presentavano numerosi problemi di salute. Rispetto alle altre volontarie, esse erano ingrassate (spesso diventando sovrappeso) e, soprattutto, mostravano un rischio (quasi) doppio di ammalarsi di diabete.



Aspirina: un'alternativa dai semi dei pomodori

Dai semi dei pomodori arriva un'importante alternativa all'aspirina per combattere i problemi salute del sistema circolatorio, si tratta di un gel che è stato chiamato **Fruitflow**. Questa sostanza è stata scoperta dai ricercatori del **Rowett Institute di Aberdeen, in Scozia**, la cosa interessante è che la ricerca era volta a scoprire scientificamente i benefici della dieta mediterranea, quindi quasi per caso.

L'Unione Europea ha approvato la certificazione del **Fruitflow** che sarà indicato come ingrediente in tutti i prodotti in cui sarà usato.

In pratica questo **Fruitflow** è un gel naturale che ha effetti benefici sul sistema circolatorio e che è molto più naturale dell'aspirina, è una vera svolta ed è perfetto per chi per allergie o per altri problemi non può assumere l'aspirina.

Il **professor Asim Dutta-Roy** ha dichiarato: "Fruitflow è capace di mantenere in buona salute la circolazione impedendo al sangue di coagularsi nelle vene e nelle arterie, come risulta da test clinici. Finora non è stato dimostrato alcun effetto collaterale durante lo sviluppo di questo gel. Si tratta a mio parere di un'ottima alternativa naturale all'aspirina". Il Fruitflow fa effetto tre ore dopo l'assunzione e resta attivo per le 18 ore successive, è incolore ed insapore ed è già stato aggiunto nei succhi di frutta ma sarà certamente aggiunto anche ad altri alimenti.



Lo champagne un toccasana per il cuore



Una buona occasione, non solo durante le feste, per aprire un'altra bottiglia di champagne senza che gli altri ospiti storcano il naso? Basta affermare che "fa bene al cuore".

Parola di **Jeremy Spencer**, scienziato della **Reading University**, convinto che lo champagne abbia effetti benefici sulla salute del nostro cuore, proprio come il cacao e il vino rosso.

In uno studio, pubblicato sulla rivista **British Journal of Nutrition**, Spencer e colleghi hanno scoperto che lo champagne contiene polifenoli antiossidanti ritenuti capaci di ridurre gli effetti dei radicali liberi nel nostro organismo.

In particolare, questi antiossidanti rallenterebbero la rimozione dell'ossido di azoto dal sangue, abbassando la pressione sanguigna e quindi riducendo il rischio di sviluppare problemi cardiaci e ictus.

"Abbiamo scoperto che un paio di bicchieri al giorno hanno un effetto benefico sulle pareti dei vasi sanguigni, il che suggerisce che lo champagne è potenzialmente in grado di ridurre ictus e malattie cardiache".

Gli stessi benefici dello champagne sono stati riscontrati anche nelle fave di cacao. Gli scienziati hanno infatti trovato anche in esse alti livelli di antiossidanti.

"Non sembra il massimo del divertimento", ha sottolineato lo studioso, ma una tazza di cioccolata calda prima di andare a letto la sera potrebbe far bene alla salute. Alternativa meno costosa dello champagne, potrebbe essere il prosecco, anch'esso fonte ricca di antiossidanti.

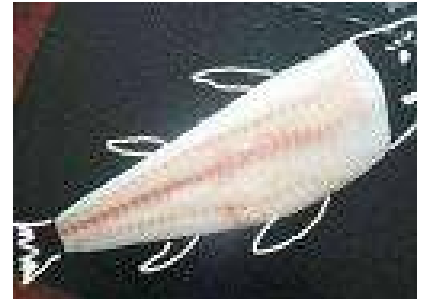
Merluzzo: meno peso, più difesi dalle malattie cardiovascolari

Il merluzzo merita un posto di rilievo nell'alimentazione. Oltre ad aiutare a smaltire il peso in eccesso, tale pesce difende l'organismo contro le malattie cardiovascolari.

Lo sostiene una ricerca a più mani, diretta dall'**Unità per la Ricerca sulla Nutrizione dell'Università d'Islanda (Reykjavik, Islanda)** e pubblicata da "**Nutrition, Metabolism e Cardiovascular Diseases**".

Gli studiosi hanno lavorato con 126 soggetti, (20-40 anni, obesi o sovrappeso), dividendoli in due gruppi: a parità di dieta ipocalorica, il primo gruppo assumeva 150g di pesce per 3 volte a settimana e il secondo una porzione da 150g per 5 volte a settimana.

Alla fine, i risultati hanno mostrato come tutti i valori "caldi" (peso, circonferenza della vita, pressione sanguigna, trigliceridi e insulina) fossero migliorati maggiormente nel secondo gruppo, più ricco di merluzzo. Inoltre, come bonus aggiuntivo, i ricercatori hanno constatato che la presenza di merluzzo rendeva meno frequente (dal 29% al 21%) la sindrome metabolica, apripista di problemi di salute maggiori. Per questa sua funzione anti-malattie cardiache, gli esperti consigliano il merluzzo anche a chi non ha particolari problemi di linea.



Il broccolo difende da smog ed inquinamento

Una giusta alimentazione per creare una corazza contro smog e fumo di sigari e sigarette.

E' quanto propone una ricerca dell'**Università di Milano**, diretta dalla dottoressa **Marisa Porrini** e pubblicata da "**Nutrition and Cancer**".

Secondo la dottoressa ed i suoi collaboratori, il meglio è rappresentato dal broccolo, ma vanno bene anche cavolfiori, cavolini di Bruxelles, rape e cavolo nero. Tali vegetali contengono infatti isocianati, composti aromatici contenenti zolfo responsabili del loro odore tipico, e micronutrienti importanti come la **vitamina C, B, PP, provitamina A** e minerali quali **calcio, fosforo, ferro e potassio**. Tutti questi elementi contrastano i danni all'organismo: non solo quelli di inquinamento e fumo di sigaretta, ma anche di eccesso esposizione ai raggi ultravioletti e di cattiva nutrizione.

Per mettere alla prova tali teorie, i ricercatori hanno lavorato con 20 volontari, maschi adulti fumatori e non. Ad essi è stata somministrata una dieta con 200 grammi di broccoli, per 10 giorni.

Alla fine del periodo di osservazione, si è notato come il sulforafane (un isocianato) fosse in grado di migliorare la protezione del DNA ed il contrasto allo stress ossidativo. E tale azione era particolarmente evidente nei soggetti fumatori.



LA CRIATA SPARRITTERA

parte 2

Unn'è?... Facissi, armenu, comu a chiddu:
Tè, mangi picca, ma bonu mangiari?!...
Nenti!... U piattu miu m'attocca friddu!
Doppu c'haju sirvutu a tutti pari,
ci trovù quarche musca, 'ocche piliddu,
ju sugnu schinfignùsa... e l'ha' a jttari!
Ittallu? Quannu fussivu patruni!
Vi pò arristari la minestra sana:
si non mangiati stativi diuni
ma lu piattu servi pri Baggiana!...
Zoccu si tassa torna a li patruni,
- c'è 'st'otra sistema amiricana! -;
Doppu, si vo' pigghiari un muzzicuni,
ti l'ha' a accattari ccu 'ddi quattru 'rana!...
Nè c'è spiranza d'arrimiddiari,
cu zoccu arreata, a tavula sciunnuta
prima pirchi 'dd'anticchia di mangiari
lu fa tantu e no chiù, 'ss'arripudduta
e pòl pirchi è capaci di firmari
macari 'na cacòcciula arrustuta!
A la finuta di manciari, armenu,
dicissi, a chiddu, una s'arrizzetta!?...
Ca quannu mai buttazza di vilenu,
suddu non trova 'na pusata netta!...
L'ha' lavari tri voti, o' menu o' menu;
doppu li metti supra la buffetta
e si li cunta... senzamai c'è menu
'ocche cucchiara o 'nnunca 'ocche furchetta!...
Viriti chi sdilliziu!... (Ma... badamu:
chi vi crititi, vui, ca su' d'argentu?...
Quannu non su' di chiummu, su' di ramu!)
E all'urtimata, una, si s'assetta,
ddoppu deci uri ca non àvi abbentu,
dici c'arrobba si non fa quasetta!...

Nino Martoglio
Centona

La notti avemu 'n'altu fristinu!
Doppu du' uri c'hannu pistijatu,
si mettunu cc' 'a testa 'nt' 'o cuscinu...
e arrestu comu a chiddu priccantatu!
Haju a 'spittari afforza 'o signurinu
ca va, sira pri sira, a lu triatu,
e comu torna e mi fa lu surdinu
ha' cùrriri a grapiri 'u purticatu!
Ogne tantu ci porta a so' muggheri,
tutta 'mpupata, ccu 'ddu cornocchiali
ca pari c'ha' scupiriri l'amisferi...;
e' picciriddi ci pigghiunu 'i mali,
chiànciunu comu. a tanti sunaggheri...
...e ppi 'dda notti è notti di Natali!...
Nenti, ca non è cosa, avanti Diu!
Dumani mi nni vaju nn'Aciddara,
quantu m'adduva, puru a lavannara,
ma 'ntra 'sta casa mancu mi ci vijul!
Curpa di 'ddu fitusu di me' ziu,
ca si pigghiò 'dda tinta lavannara!...
Ffu!... Chi ci vitti? Pirchi non si spara?
Curpanza d'idda àppi a scappari ju!...
Siddu non era ppi me' zia a 'st'ura
(ci avissiru a sparari 'ntra 'n filettu!)
ju, 'nt' 'a me' casa, facissi 'a signura!...
Si 'ddu bacillu s'arristava schettu,
ju ora non ittassi sirratura...
e... non guardassi dintra 'u culunnettu!



FAVE AL LIMONE

Ingredienti per 4 persone

- 1/2 kg di fave già sgranate
- 1 limone e mezzo
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 50 gr di burro
- 2 tuorli
- sale e pepe q.b.

Preparazione

Fate lessare le fave in acqua bollente salata, per 5 minuti quindi scolatele tenendo da parte una tazza dell'acqua della cottura.

In una piccola casseruola fate fondere il burro a bagnomaria, quindi amalgamate i tuorli precedentemente sbattuti con il succo del limone e la tazza di brodo della cottura delle fave.

Continuate a sbattere il tutto con una piccola frusta per un paio di minuti finché la salsa si addensa e diventa cremosa, quindi unite un poco di pepe macinato.

Sistematelo in un piatto di portata versate sopra la salsa e cospargeteli di prezzemolo tritato. Servirle tiepide.



----- ○ ----- ○ ----- ○ ----- ○ ----- ○ ----- ○ -----

TONNO "Ca cipuddata e mentuccia all'agrodolce"

Ingredienti per 4 persone

- 4 fette di tonno tagliato alto
- 250 gr di cipolle
- un poco di farina
- un cucchiaio di zucchero
- 1 rametto di mentuccia
- 1/2 bicchiere d'aceto
- olio d'oliva sale e pepe q.b.

Preparazione

Lavate le fette di tonno fate scolare l'acqua e infarinateli. Ponete sul fuoco un tegame con dell'olio e fate friggere il tonno da ambedue i lati per poco tempo, quindi unite la mentuccia in modo che si insaporisce.

Appena sono dorate da ambo le parti con una paletta togliete il tonno e tenetelo da parte. Tagliate finissime le cipolle e fatele imbiondire nello stesso olio che avete fritto il tonno. Condite con un pizzico di sale e pepe.

Cospargete il tutto con lo zucchero e irrorate con l'aceto. Mescolate e lasciate evaporare a fuoco moderato, facendolo stringere. Aggiungete il tonno che avevate messo da parte e fatelo insaporire per 10 minuti circa.

Mettetelo nei piatti e cospargete con un poco di mentuccia fresca.



Le nostre scelte alimentari possono aiutare a proteggerci dal cancro



La lotta ai tumori parte anche dall'adozione di un'alimentazione sana ed equilibrata. Secondo l'**American Cancer Society**, una dieta appropriata, associata a un'attività fisica costante, può prevenire un terzo della mortalità per cancro.

Al contrario, una cattiva nutrizione e la sedentarietà, specialmente se legate a obesità e sovrappeso, causano un tumore su tre, perché il consumo eccessivo di grassi animali e dolci può predisporre alle neoplasie, come quelle dell'intestino (colon retto), ma anche della mammella, dell'endometrio e della prostata.

“Le nostre scelte alimentari, in sintesi, possono aiutare a proteggerci dal cancro, nell'ambito di una corretta e moderna “chemioprevenzione alimentare”, grazie alla presenza negli alimenti, soprattutto nei vegetali, di antiossidanti, in grado di combattere i radicali liberi implicati nello sviluppo dei tumori. - spiega **Ercole De Masi**, **Primario dell'U.O. di Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva dell'Ospedale San Carlo di Roma**.- “Una dieta equilibrata, ricca di sostanze nutritive, ma povera di calorie, associata a buone abitudini di vita e all'astensione dal fumo, sono regole da rispettare se si vuole ridurre il rischio di ammalarsi di tumore”.

Ma, in pratica, cosa significa, dieta preventiva? Nel piatto devono comparire ogni giorno cibi anticancro, ricchi di fibre e sostanze antiossidanti, come la vitamina C, la vitamina E, il betacarotene, i polifenoli, i minerali, come il selenio, il rame e lo zinco, i flavonoidi e gli isoflavoni, sostanze simili agli estrogeni naturali. Via libera quindi a frutta e verdura, yogurt, olio extravergine di oliva, pesce e legumi, valide alternative alla carne, acqua in abbondanza, ma anche pane, riso e pasta, preferibilmente integrali, purchè con moderazione se si è in sovrappeso.

Tra gli alimenti con potere antiossidante ci sono i pomodori, ricchi di vitamina C e licopene, considerato il maggior alleato per prevenire alcuni tumori (soprattutto quello della prostata), i broccoli, cavoli, cavolfiori, che contengono l'indolo-3-carbinolo, utile per prevenire il tumore del colon, della mammella, delle ovaie e della prostata.

Miniera preziosa di antiossidanti sono anche i frutti di bosco (antocianine), i legumi e la soia, che contengono isoflavoni, il tè nero e verde, ricchi in catechine, le carote, la barbabietola e le verdure giallo-arancione o verde scuro, ricche di betacarotene. I cereali possiedono invece la vitamina E, mentre l'uva, e quindi il vino, il resveratrolo, l'aglio gli allisolfuri e la quercetina, l'olio di oliva la vitamina E, utile nella prevenzione del cancro del seno e del colon.

Secondo gli scienziati, per ridurre il tumore al seno, sarebbero utili anche due noci al giorno, per il loro contenuto di acidi grassi omega-3. E' stato poi dimostrato che il rischio di tumore del colon retto si riduce del 30-40 per cento se si consumano con regolarità le fibre. Per quantificare il potere antiossidante degli alimenti il **Dipartimento dell'Agricoltura statunitense** ha elaborato una scala **ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity)**: cinque porzioni al giorno di frutta e verdura apportano circa 5000 unità ORAC, sufficienti per proteggersi dai radicali liberi.

Ma cosa non mangiare? Vanno evitati o limitati gli alimenti con troppe calorie, i grassi animali, le carni rosse, gli alimenti raffinati e poveri di fibre, le bevande zuccherate e quelle superalcoliche, il sale e gli alimenti con conservanti.

Attenzione anche ai metodi di cottura e di conservazione: da evitare i cibi affumicati, conservati attraverso la salatura, cotti ad alte temperature e a fuoco vivo con carbonizzazione (alla brace). Questi tipi di cottura possono formare metaboliti cancerogeni, che invece non si sviluppano quando la carne è cotta al forno o nel microonde o, meglio ancora, quando è “al sangue”. Sono tutti suggerimenti validi a qualsiasi età, ma meglio se seguiti fin da giovani con un corretto stile dietetico.

Olio extravergine di oliva: olio miracoloso

Se andiamo a dare un'occhiata ai prodotti tipici di ogni nazione vedremo che c'è ne sono molti che hanno proprietà che fanno più male che bene al nostro organismo, mentre magari la maggior parte si muovono in equilibrio perché da una parte fanno bene e dall'altra no.

Poi ci sono alimenti che tendono a fare maggiormente bene, come nel caso dell'olio extravergine di oliva per esempio. La dieta mediterranea per esempio si caratterizza per l'importanza che dà a verdura e frutta, alle carni bianche, al pesce e per il fatto che come condimento usa il suddetto olio extravergine di oliva.

Su tale tipologia di olio è stata fatta una ricerca che poi è stata pubblicata sulla rivista **European Journal of Clinical Nutrition**.

Tale ricerca dice che l'olio extravergine di oliva influenza positivamente il peso corporeo ovvero aiuta a mantenere un corretto IMC (indice massa corporea).

I ricercatori pensano che sia grazie all'elevato numero di antiossidanti che l'IMC tende a restare in equilibrio. Oltre a questi vantaggi si può avere anche un minor rischio di problemi cardiovascolari a lungo termine nei soggetti predisposti a questa tipologia di eventi clinici.

Alla fine si può arrivare alla conclusione che l'olio extravergine d'oliva fa più bene che male e di certo molti paesi c'è lo invidiano.

Certamente ogni paese ha i suoi prodotti buoni e quelli meno buoni...sta solo a noi capire quali siano informandoci in maniera intelligente. Di certo a livello alimentare nessuno può criticare nulla sul nostro sistema alimentare e sulla dieta mediterranea.



Obesità si combatte dimezzando tempo davanti Tv



Nè diete drastiche e nè intense attività fisiche. Basta ridurre il tempo trascorso alla tv per sconfiggere l'epidemia di obesità in atto.

E' quanto emerge da uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'**Università del Vermont (Usa)** e pubblicato sulla rivista **Archives of Internal Medicine**.

Gli adulti americani stanno in media cinque ore al giorno davanti alla televisione. Dopo il sonno e il lavoro è la terza attività a cui si dedica più tempo. Recenti studi hanno collegato il consumo di televisione all'obesità associata a sua volta a diabete o malattie cardiovascolari.

Queste ricerche hanno anche suggerito che passare meno tempo davanti al piccolo schermo non

solo incoraggia la pratica di altre attività che richiedono il consumo di più energie, ma serve anche a combattere l'insonnia, un disturbo anch'esso associato all'obesità.

Visto questi risultati, il team di ricercatori del Vermont, diretto da **Jennifer J. Otten**, ha condotto uno studio su 36 adulti, i cui indici di massa corporea variavano tra 25 e 50 (a 25 si è in sovrappeso, a 30 si è obesi e a 40 si è patologicamente obesi) e che hanno dichiarato di guardare la televisione una media di tre ore al giorno.

Sui televisori di venti partecipanti (gruppo di intervento) è stato posizionato un dispositivo che dimezzava il loro "consumo" settimanale di tv. Una volta che il tempo scadeva, la tv si spegneva e non si poteva più guardare. I 16 partecipanti restanti, invece, (gruppo di controllo) avevano la possibilità di guardare la tv come facevano di consueto. Tutti e 36 i partecipanti hanno indossato un braccialetto per misurare l'attività fisica e l'assunzione di calorie, annotando in una sorta di diario il cibo che mangiavano.

Nei 21 giorni di studio, i ricercatori hanno osservato che il primo gruppo d'intervento ha bruciato 119 calorie in più rispetto alla fase di osservazione iniziale, perdendo circa 600 grammi di peso, mentre il gruppo di controllo ha speso solo 95 calorie rispetto alla prima parte dell'esperimento. Secondo i ricercatori, i risultati di questo studio dimostrerebbero che piccoli cambiamenti delle proprie abitudini possono fare tanto per combattere l'obesità.

Adolescenti: chi dimagrisce meglio, dimagrisce di più

Il succo d'uva aiuta a rinforzare e a recuperare dalle perdite di memoria.

Un nuovo studio condotto dall'**University of Cincinnati**, presentato alla **International Polyphenols and Health Conference di Harrogate (Gran Bretagna)** ha infatti rivelato che gli antiossidanti presenti nella buccia e nel succo dell'uva possono potenziare le capacità cerebrali e ridurre gli effetti di perdita di memoria.

"Abbiamo studiato gli effetti del succo d'uva su un gruppo di 12 pazienti dai 75 agli 80 anni che soffrivano di perdite di memoria a breve termine", ha spiegato **Robert Krikorian**, ricercatore a capo dello studio.

"I due partecipanti sono stati divisi in due gruppi, uno dei quali ha bevuto succo d'uva puro al 100% per 12 settimane".

Al termine del periodo, i ricercatori hanno confrontato i due gruppi misurando le loro capacità di memoria.

"Nonostante in partenza i due gruppi avessero simili problemi di memoria, il gruppo che aveva bevuto il succo d'uva aveva risultati migliori nel mantenimento della memoria spaziale, non verbale e a breve termine", ha detto Krikorian.

"Si tratta di incrementi significativi, che mostrano risultati veramente incoraggianti.

Questo studio mostra come la dieta, in particolare una ricca di frutta e vegetali, può aiutare a mantenere una buona memoria, soprattutto per chi ha un'età avanzata".



Cervello a rischio tilt per troppe informazioni



Il nostro cervello sta cambiando e la nostra capacità di concentrazione è sempre più scarsa.

Questo perché ogni giorno veniamo bombardati in media da 100.500 parole: da Internet, ai giornali, al cinema, alla televisione, alla radio, al telefono, ai videogiochi. Troppi input che affaticherebbero il nostro cervello.

E' quanto afferma una ricerca dell'**Università della California** riportata sul quotidiano britannico **Daily Mail**.

I ricercatori hanno stimato la quantità di informazioni a cui le persone sono esposte dentro e fuori casa.

Ebbene, stando a questi calcoli, un adulto medio è esposto ogni giorno a più di 100 mila parole e 34 gigabyte di informazioni.

Il rischio per il nostro cervello è quello di andare in tilt a causa di un sovraccaricamento di informazioni. Questo, secondo i ricercatori, avrebbe già modificato la struttura del nostro cervello.

Susan Greenfield, una dei più importanti scienziati britannici, ha più volte avvertito che i siti di social network possono danneggiare il cervello dei bambini, riducendo ad esempio la concentrazione e incoraggiando i sentimenti di gratificazione immediata.

L'uso del computer potrebbe addirittura 'infantilizzare' il cervello, rendendo difficile l'apprendimento.

"Penso che una cosa è chiara: la nostra attenzione viene divisa a intervalli più brevi e questo probabilmente non è buono per pensare a cose più profonde", ha detto Bohn.

Ma non tutti la pensano così. Secondo **Colin Blakemore**, neuroscienziato della **Oxford University** "il cervello può crescere e aumentare di dimensione a seconda di come viene utilizzato".

Quindi, per la sua tesi, "l'occuparsi di queste nuove informazioni provocherà forse la nascita di nuove cellule nervose".

Cioccolato al latte: è sempre un prodotto naturale?

Il cioccolato al latte è uno degli alimenti che non può mancare nel periodo natalizio e il nuovo metodo di misurazione messo a punto dal **Centro comune di ricerca (CCR) della Commissione europea** consentirà ai cittadini di avere più garanzie sul prodotto che stanno acquistando. Considerando che in Europa si consuma circa la metà del cioccolato consumato a livello mondiale, si capisce che il CCR ha affrontato una questione importante. Il metodo è stato accettato dall'**Organizzazione internazionale per la standardizzazione (ISO)**, che l'ha reso una norma a livello internazionale.



La norma è stata messa a punto a sostegno della cosiddetta "**direttiva del cioccolato**" (**Direttiva 2000/36/CE**), che definisce le peculiarità dei prodotti che possono essere regolarmente commercializzati come "cioccolato". La complessità dell'elaborazione della direttiva, così come la dispendiosità in termini di tempo, è almeno in parte dovuta alle diverse definizioni di cioccolato e all'ampia gamma di ricette (che prevedono il latte in quantità variabili) tradizionali dei vari paesi.

Prima che il CCR sviluppasse questo metodo, non era stato creato alcun metodo che consentisse di verificare che i produttori riportassero correttamente la quantità di grassi vegetali - diversi dal burro di cacao - aggiunti al cioccolato al latte. L'analogia tra la composizione chimica e le proprietà fisiche dei grassi, e quelle di questo burro, ne rende estremamente difficoltosa la quantificazione se non addirittura la rilevazione. Proprio questa peculiarità lasciava spazio a potenziali controversie e a un certo grado di incertezza relativamente alla possibilità di riportare sulle confezioni di prodotti a base di cioccolato al latte la dicitura "cioccolato al latte".

La direttiva dell'UE consente di aggiungere nei prodotti a base di cioccolato fino a un massimo del 5% di grassi vegetali oltre al burro di cacao. La legge prevede che l'etichetta dei prodotti a cui vengono aggiunti grassi vegetali diversi dal burro di cacao lo riporti chiaramente, in modo da informarne i consumatori. Certo, una tale etichettatura può avere ripercussioni a livello commerciale: è infatti probabile che i consumatori siano più propensi ad acquistare un prodotto commercializzato come "cioccolato al latte" piuttosto che un prodotto riportante una descrizione diversa. Il tetto del 5% costituisce inoltre un requisito essenziale per la libera circolazione sul mercato europeo dei prodotti a base di cioccolato al latte.

Gli scienziati del CCR hanno lavorato a stretto contatto con la direzione generale dell'Agricoltura e dello sviluppo rurale della Commissione europea a questo proposito, fin dall'entrata in vigore della direttiva 2000/36/CE, avvenuta nel 2003. Nel 2007 il CCR ha sottoposto all'attenzione dell'ISO i metodi messi a punto per la valutazione del cioccolato al latte. In seguito a una procedura di revisione paritaria indipendente durata due anni, il metodo è diventato la norma ISO 11053:2009.

Per aiutare i chimici analitici nell'attuazione dei test per i prodotti a base di cioccolato, l'Istituto dei materiali e misure di riferimento (IRMM) ha sviluppato alcuni strumenti d'ausilio. Tra queste figurano le descrizioni dei metodi, fogli di valutazione elettronici e collegamenti al materiale di riferimento sul burro di cacao.

Nel 2007 erano già stati recepiti come norme internazionali due metodi sviluppati dal CCR per la determinazione dei grassi estranei nel cioccolato fondente. La messa a punto di questo nuovo metodo per il cioccolato al latte ha richiesto tempistiche più lunghe a causa della maggiore complessità della misurazione: i grassi del latte, infatti, interferiscono con i grassi vegetali.

"L'adozione del metodo di valutazione del CCR a livello internazionale conferma ancora una volta il ruolo primario dell'UE nella lotta internazionale alle frodi alimentari", ha affermato Krzysztof Maruszewski, direttore dell'IRMM.

Per maggiori informazioni, visitare:

Centro comune di ricerca IRMM: <http://irmm.jrc.ec.europa.eu>

Strumenti per la determinazione della quantità di burro di cacao:

http://irmm.jrc.ec.europa.eu/html/activities/cocoa_butter_calculation_toolbox/

Lievitazione e Lievito (parte 2) *a cura della Pasticceria Charlotte*



LIEVITO NATURALE O MADRE

Il lievito è una sostanza composta da microrganismi (funghi microscopici unicellulari) in grado di provocare, con gli enzimi da essi prodotti, una fermentazione.

Gli ingredienti

- 200 gr di farina
- 90 gr di acqua
- 1 cucchiaio di olio
- 1 cucchiaio di miele

Perché il miele? Perché i microrganismi che si formano nel lievito ci cibano, per riprodursi, proprio degli zuccheri contenuti nell'impasto.

Come si fa

Impastare tutti gli ingredienti a mano o nella macchina del pane.

Mettere poi questo panetto in un contenitore con coperchio e lasciare riposare l'impasto ad una temperatura di circa 22-25° per due giorni.

L'inverno, con i riscaldamenti accesi nelle nostre case, è il periodo ideale per questo lavoro in quanto in casa c'è di solito questo range di temperatura.

Una volta trascorsi i due giorni osservate l'impasto: dovrebbe essere raddoppiato di volume ed avere un profumo acido di lievito (acido MA non sgradevole).

Quindi, rinfrescare l'impasto: prendere 100 gr dell'impasto ed aggiungervi 100 gr di farina e 45 gr di acqua a temperatura ambiente.

Mescolare bene e richiudere il contenitore. Lasciare riposare altri due giorni.

Trascorsi questi due giorni rinfrescare nuovamente il lievito nello stesso modo: 100 gr di farina e 45 gr di acqua. Questa volta però, porre in frigo l'impasto e riprenderlo dopo 5 giorni.

Trascorsi 5 giorni rinfrescare ancora allo stesso modo. Una volta fatta questa operazione altre due volte (per un minimo, dunque, di 15 giorni) si potrà utilizzare il lievito per fare pane, brioches, panettoni, ecc.ecc.

Se ne prende una parte e con l'altra si procede ai rinfreschi fino a...quando volete! Perché il lievito madre è ...per sempre!



LIEVITO CHIMICO

Si tratta solitamente di diverse sostanze che agiscono da lievitante senza sviluppare una reazione di fermentazione come fa il lievito di birra (composto di microrganismi).

Sono usati più di frequente nelle preparazioni dolciarie (pane, pizza ecc. invece usano per di più il lievito di birra o il lievito naturale).

In genere è composto di bicarbonato di sodio con un acido (di fosfato di sodico o cremor tartaro) e amido; si possono usare anche il bicarbonato di sodio da solo o l'ammoniaca o entrambi insieme, (attenzione l'ammoniaca non va associata con altri lieviti chimici), nella quantità di 10 – 15 gr. per Kg. di farina con l'umidità dell'impasto si sviluppa una reazione che produce anidride carbonica facendo gonfiare tutta la preparazione. La differenza tra l'ammoniaca e il bicarbonato di sodio consiste, la prima si usa per i biscotti, perchè tende ad asciugare, il secondo per fare pandispagna o impasti che devono rimanere più morbidi.

Istruzione ed Educazione negli ultimi decenni del Regno Duo-Siciliano (6^a puntata)

Ricerche e sintesi a cura di Vittorio Cocivera

Gli ostacoli

Il progresso della scuola pubblica era insomma frenato da un duplice ordine di cause: da un lato, la riluttanza dell'aristocrazia a mandarvi i propri rampolli, lasciati nell'ignoranza o affidati a privati istitutori e collegi religiosi; dall'altro, la sostanziale impermeabilità dei ceti subalterni, specialmente rurali, al proselitismo educativo, insieme con la persistente necessità del lavoro minorile, causa non ultima della scarsa frequenza scolastica. In definitiva, chi più usufruiva del servizio pubblico erano i figli della borghesia colta cittadina, di quella delle professioni e dell'impiego pubblico, ma anche dei ceti più agiati delle campagne, che l'alternavano al ricorso agli studi privati.

In queste condizioni non può destare meraviglia se molto non fosse cambiato nel corso dei decenni. Se, intorno al 1780, durante il vicereame di Caracciolo, una "Memoria ragionata in favore dei baroni del Regno di Sicilia" lamentava che "in un luogo per esempio di mille, duemila ed anche tremila anime, che sono per lo più le popolazioni baronali, vi saranno appena dodici o quindici persone nel ceto secolare, che scarsamente san leggere, e scrivere"], ancora sessant'anni dopo, nel 1845, Balsamo doveva constatare che nella stragrande maggioranza dei comuni le cariche municipali erano ricoperte da "spiantati e poveri ciabattini o sarti"

Certamente le cose non erano migliorate dalle condizioni logistiche delle scuole: "Le lezioni - annotava nel 1855 il consultore di Stato, Capomazza - si svolgevano spesso nella casa del maestro, in mezzo all'andirivieni dei familiari, dei servi, dei lavoratori di campagna... Mancavano gli oggetti scolastici: libri, lapis, fogli di carta; peggio: in non poche scuole mancavano gli scanni ove sedere e le tabelle necessario al metodo normale".

Né, d'altronde, Ferdinando II appariva scosso dalle notizie che i suoi funzionari gli trasmettevano, che, anzi, in una replica tra il rassegnato, l'autoritario e il bigotto, prendeva atto che le scuole primarie erano dappertutto in decadimento, e aggiungeva: "Molte di esse sono chiuse per gran parte dell'anno. Un gran numero è frequentato da pochi scolari come luoghi di trastullo; poche sono ben dirette... Per migliorare questo primo ramo di Pubblica Istruzione, queste scuole saranno stabilite nelle case religiose. Intanto perché in molti comuni piccoli e miserabili si potrà fare a meno di queste scuole perché inutili e sovente dannose, i vescovi daranno il loro parere sul dove istituirsi, e istituite, starebbero sotto la diretta sorveglianza del vescovo con facoltà di sospendere i maestri che venissero meno ai loro doveri".

Anche osservatori stranieri disinteressati smentivano, d'altro canto, le conclamate conquiste di cui si faceva vanto il sovrano. È **13**



il caso, per esempio, di Orloff, rappresentante dello zar a Napoli, il quale sottolineava che "ci si sbaglierebbe se si pensasse, come assicurano i rapporti ufficiali, che il governo incoraggi e favorisca il progresso dell'istruzione nella nazione... Parecchie scuole sono state soppresse soprattutto nelle provincie dove erano più utili".

Al di là di rare eccezioni, anche la scuola secondaria è deficitaria. Abortisce il progetto, elaborato dal Cuoco, di una scuola media unica preparatoria, all'interno di una tripartizione tra una scuola per tutti, una per molti, una per pochi, da calibrare sulle esigenze dei diversi ceti e degli interessi generali della società; ne ha seguito il progetto Mazzetti (1837) di una scuola secondaria duplice, umanistica e tecnica. I metodi erano arretrati: "L'insegnamento medio - scrive Romeo - praticato specialmente nei molti seminari vescovili, fra i quali vanno ricordati quelli di Patti, Monreale, Girgenti, Noto, per gran parte si esauriva nello studio delle lingue classiche, ed era ancora dominato da metodi meccanici e mnemonici, e assai spesso arretratissimo come indirizzo culturale".

Alla deficienza di scuole pubbliche si opponeva inevitabilmente l'alternativa di un'istru-

zione clericale e arretrata. Valga per tutte la testimonianza del curriculum scolastico di Felice Bisazza, uno dei più rinomati intellettuali siciliani del primo Ottocento, così come lo ricostruisce Tosti. Bisazza nel 1818 fu iscritto al Collegio Carolino delle Scuole Pie del Calasanzio, "unico collegio

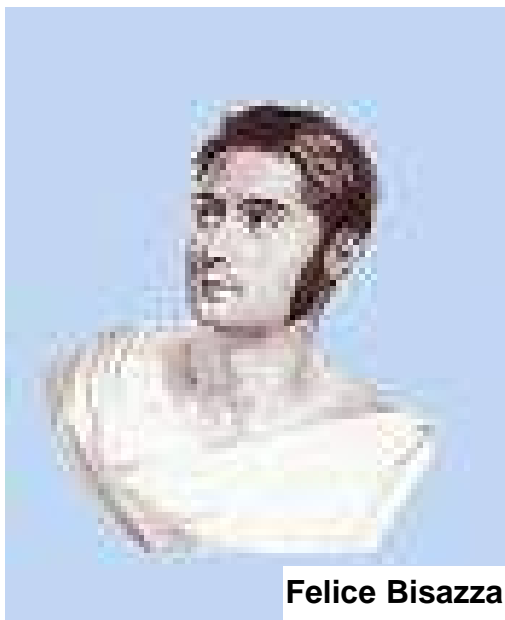
che allora avesse vita in Messina, ed al quale erano soltanto ammessi ragazzetti appartenenti alle più cospicue famiglie della città". In questo collegio il piccolo Felice trascorse quasi sei anni, e ne uscì quindicenne,

"con la mente ingombra di quella farragine indigesta di lettere latine, che formava allora la parte fondamentale di quell'educazione pretesca e nobilesca, ritenuta la più opportuna a coloro che si dovessero preparare a qualche elevata professione". Ancora trent'anni dopo "mancavano scuole pubbliche: per quella istruzione che oggi si direbbe media, aggregata all'Università,

eravi una misera scuola di retorica che dicevasi umanità, e il Collegio Carolino, dove era stato il Bisazza, per giovanotti di famiglie privilegiate e benestanti: la coltura secondaria, di preparazione all'Università, i giovani se la dovevano provvedere presso privati insegnanti, che invero non mancavano".



Opere Pie Calasanzio



Felice Bisazza

Famiglie: Un debito miliardario

Selezione a cura dell'Osservatorio economico sociale della Promogest Sicilia



Il dato può sembrare impressionante: il debito delle famiglie italiane ammonta a 524 miliardi di euro complessivi, un dato in aumento rispetto al passato ma ancora e comunque piuttosto lontano dagli standard dei paesi dell'Europa occidentale. E' quanto emerge da una analisi elaborata dall'Ufficio studi della CGIA di Mestre.

Che infatti chiarisce, il debito complessivo è lontano da quello registrato nei principali Paesi dell'Ue. In Spagna, per fare un esempio, l'indebitamento complessivo delle fami-

glie ha toccato la quota di 896,7 miliardi di euro, in Francia è di 942,4 miliardi, in Germania di 1.515,2 miliardi e nel Regno Unito, addirittura, di 1.605,3 miliardi.

Per capire il quadro, bisogna provare anche a fare una media per famiglia, secondo la Cgia in Italia, in termini di indebitamento per famiglia, l'importo medio nel 2009 è stato di 21.270 euro, contro i 36.150 euro registrati in Francia, i 37.785 euro dei tedeschi, i 55.886 degli spagnoli e i 63.477 euro degli inglesi.

Quindi anche su questo fronte siamo piuttosto lontani. Sempre dall'analisi dei dati si evince che i 524 miliardi di euro di debiti dei nuclei familiari italiani incidono sul Prodotto interno lordo nazionale per il 34,2 %, ancora una volta un valore ben lontano da quello rilevato in Francia dove gli oltre 942 miliardi fanno arrivare tale rapporto al 49,1%.

Mentre i risultati più preoccupanti giungono da Germania, Spagna e, soprattutto dal Regno Unito. Oltre Manica l'indebitamento delle famiglie, pari come dicevamo a 1.605 miliardi di euro, incide per più del 100 % sul Pil. In Spagna, invece, il rapporto dei debiti delle famiglie sul Pil scende, ma non di molto, toccando quota 83,6 % mentre in Germania il peso dei debiti sul Pil è pari al 63,5 %.

“Seppur in affanno le famiglie italiane sono le meno indebitate d'Europa - commenta Giuseppe Bortolussi segretario della Cgia di Mestre - Le statistiche non lasciano dubbi: nonostante gli effetti della crisi non accennano a diminuire, reggiamo il confronto con gli altri paesi Ue. Abbiamo i nostri conti pubblici che continuano a peggiorare ma, fortunatamente, livelli di risparmio privato molto elevati e quote di indebitamento delle famiglie italiane molto contenute”.

La crisi pesa su reddito da pensioni

Cala il Prodotto interno lordo a causa della recessione ma la spesa per le pensioni - come ovvio - non cambia per cui finisce con il pesare di più sulla ric-



QUESTO PAESE
HA BISOGNO
DI RIFORME

SERVIREBBERO
COME IL PANE



(...continua)

Selezione a cura dell'Osservatorio economico sociale della Promogest Sicilia

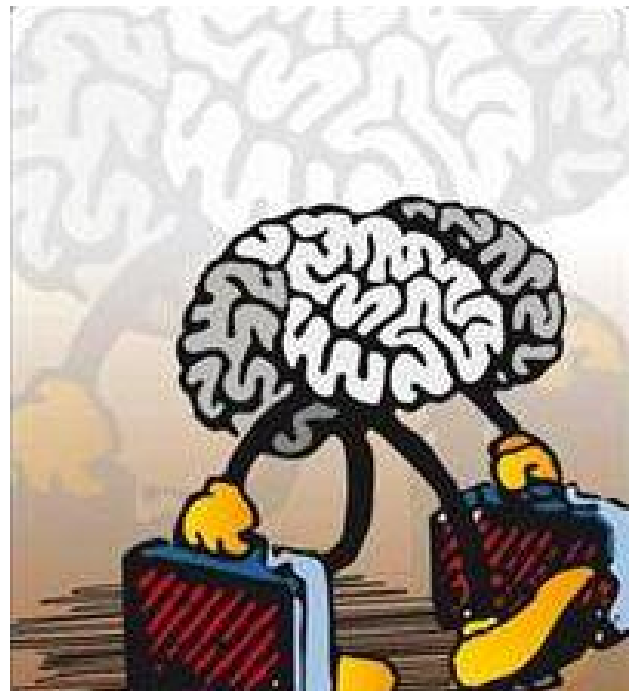
chezza nazionale.

E' quanto in sintesi spiega il Nucleo di valutazione della spesa previdenziale del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali prevedendo per il 2010 una spesa pensionistica che peserà sul Pil italiano per il 14,9-15%.

Si tratta di un dato decisamente in leggera crescita rispetto al 2009 (14,8% del Pil) dove gli effetti della recessione si sono già fatti sentire in modo pesante. Non a caso nel 2008 la spesa incideva per il 13,8% del Pil, senza grandi scossoni dalla fine degli Anni 90, anche se va detto che nel '91 il dato pesava per appena l'11,48% del Prodotto interno lordo.

Secondo gli elaboratori del Rapporto del Nucleo di Valutazione la lunga fase di stabilizzazione è il frutto della serie di riforme del sistema pensionistico che ne hanno arginato gli effetti negativi, tanto da invitare il legislatore a semplici "interventi di manutenzione".

I problemi, invece, arrivano dal fronte del Pil, che sta attraversando il lungo tunnel della recessione. Ma attenzione, di fatto il Rapporto ricorda che non c'è bisogno di mettere mano alle pensioni per il semplice fatto che sono stati messi in modo meccanismi che da soli taglieranno ancora lo spazio dedicato alle pensioni italiane. Come? Dal 2015, ad esempio, entrano in vigore i nuovi coefficienti di trasformazione (livelli di pensione rispetto ai salari ricevuti) e l'aggancio del pensionamento di anzianità alle aspettative di vita.



SUD: La grande fuga

E' quanto emerge da un'indagine condotta da Bankitalia sulla "Mobilità del lavoro in Italia", che apre un quadro che già si intuiva ma non con queste dimensioni epiche. Già, perché in tutto - tra il 1990 e il 2005 - hanno lasciato il Sud per andare nel Settentrione quasi 2 milioni di persone.

Un quadro desolante, che sembra offrire una prova dell'abbandono della cosiddetta questione meridionale, che per un secolo ha agitato il dibattito della politica italiana.

Non a caso Bankitalia dice che "il Mezzogiorno diventa sempre meno capace di trattenere il proprio capitale umano, impoverendosi della dotazione di uno dei fattori chiave per la crescita socio-economica regionale".

Non è tutto. Mentre la scelta di emigrare qualche decennio fa significava guadagnare come contropartita una certa sicurezza, oggiAggiungi un appuntamento per oggi le cose non stanno più così, dicono gli esperti della Banca d'Italia: "I nuovi rapporti di lavoro e la diffusione dei contratti a termine hanno inciso sugli incentivi alla mobilità geografica, rendendo più incerto il rendimento atteso dallo spostamento".

Tradotto, accetti il sacrificio di andare via ma alla fine non ottieni neanche la contropartita di un lavoro stabile. Al punto che - dice l'indagine - se una volta era l'emigrato che sosteneva la famiglia rimasta del luogo d'origine, oggiAggiungi un appuntamento per oggi è l'esatto opposto, tocca ai genitori aiutare il giovane fino al suo inserimento nel lavoro.

Il decalogo per la spesa responsabile:



La **Coldiretti** ha stilato una lista di buone regole per la spesa di tutti i giorni, eccole:

1. preferire l'acquisto di prodotti locali che non devono subire lunghi trasporti con mezzi inquinanti;
2. scegliere frutta e verdura di stagione che non consumano energia per la conservazione;
3. ridurre le intermediazioni fino a fare acquisti direttamente dal produttore per evitare passaggi di mano del prodotto che spesso significano inutili trasporti;
4. privilegiare i prodotti sfusi che non consumano imballaggi come i distributori automatici di latte;
5. acquistare confezioni formato famiglia rispetto a quelle monodose per ridurre il consumo di imballaggi per quantità di cibo consumato;
6. fare acquisti di gruppo (anche in condominio) per ridurre i consumi di energia nei trasporti per fare la spesa;
7. riutilizzare le borse per la spesa e servirsi di quelle fatte con materiali biodegradabili di origine agricola nazionale o di tela invece di quelle in plastica;
8. ottimizzare l'energia consumata nella preparazione e conservazione dei cibi con pentole e frigoriferi a basso impatto;
9. evitare di servire a tavola con piatti e bicchieri di plastica che consumano energia e inquinano l'ambiente;
10. fare la raccolta differenziata per consentire il recupero di energia dai rifiuti prodotti.

Anziani: meno cibo, meno acciacchi

Mangiare meno previene gli acciacchi dell'età. E' quanto emerge dallo studio **InChianti (Invecchiare in Chianti)** che, dal 1998, segue centinaia di anziani che vivono sulle colline attorno a Firenze cercando di capire i segreti per vivere meglio e più a lungo e che viene presentata nel corso del **54/o congresso della Società italiana di gerontologia e geriatria (Sigg)** svoltosi a Firenze.

Secondo questa ricerca, negli anziani ridurre di 100 calorie l'introito energetico quotidiano abbassa del 10% il rischio di ritrovarsi nel giro di tre anni con una disabilità motoria qualsiasi: dall'incapacità di eseguire normali attività quotidiane come lavarsi o vestirsi da soli all'impossibilità di camminare a lungo o salire le scale senza aiuto.

"I risultati raccolti su 900 anziani seguiti per tre anni - spiega il presidente della Sigg - dimostrano per la prima volta nell'uomo un effetto della restrizione calorica su parametri importanti per la longevità, in questo caso la perdita di autonomia funzionale che contraddistingue, purtroppo, l'età più avanzata".

Oltre all'alimentazione, sono stati analizzati anche la presenza di patologie e lo stile di vita.

"La disabilità motoria - osserva **Luigi Ferrucci**, coordinatore dello studio e ricercatore presso il **National Institute of Aging negli USA** - è ridotta anche dall'abitudine all'esercizio: gli anziani più attivi sono anche quelli che si mantengono in salute più a lungo.

Il risultato è importante perché si tratta di anziani 'normali' e le conclusioni dunque sono reali, adatte a ognuno".

Purtroppo, dicono i geriatri, i nostri anziani hanno un cattivo stile alimentare: fra gli over 65, una donna su tre e un uomo su cinque sono in sovrappeso.

Mangiare meno migliora anche la qualità dell'esistenza. "Al di là del patrimonio genetico che influenza la durata della nostra vita di circa il 30%, fare attività fisica con regolarità e mangiare con parsimonia, scegliendo cibi sani ed equilibrati, aiuta senza dubbio a mantenersi giovani e in salute più a lungo".



Aromi antifame contro l'obesità



Cambiare l'odore dei cibi per combattere l'obesità; è questa la ricetta proposta da un gruppo di ricercatori olandesi il cui singolare studio è stato pubblicato sulla rivista **ACS Journal of Agricultural and Food Chemistry**.

E' infatti ben noto a tutti che mentre il gradevole profumino emanato da alcuni cibi può favorire l'appetito, i cattivi odori, più in generale, possono decisamente farlo passare; la scoperta di questo team di studiosi va però al di là di questa comune consapevolezza e si basa sulla capacità degli aromi emanati da alcuni cibi di indurre più di altri un senso di sazietà durante la masticazione.

Più precisamente, mentre prima del pasto l'odore del cibo stimola l'appetito e la salivazione, durante la masticazione gli aromi

svolgono la funzione di inviare al cervello segnali di sazietà; a questo proposito i ricercatori olandesi hanno osservato come i cibi dotati di aromi più intensi inducano prima un maggior senso di sazietà permettendo di ridurre, di conseguenza, la quantità di cibo ingerita.

In particolare, gli studiosi hanno rilevato che i cibi più aromatici contenenti grassi, carboidrati o proteine sono in grado di aumentare considerevolmente la sensazione di pienezza e che gli aromi costituiti da più componenti hanno un potere saziante maggiore di quelli con un solo componente. Gli effetti degli aromi sul senso di sazietà sono inoltre più efficaci quando il pasto viene consumato in piccoli bocconi masticati molto lentamente. Basandosi su queste e altre osservazioni i ricercatori sperano quindi di poter giungere alla elaborazione di alimenti "aromaticamente modificati" in grado di ridurre di almeno il 10% la quantità di cibo ingerito, utili per combattere sovrappeso e obesità; la modificazione potrebbe consistere nell'aggiunta di ingredienti tesi ad amplificare o aumentare il retrogusto aromatico degli alimenti, piuttosto che in quella di ingredienti che riducono l'ampiezza del morso e rallentano la masticazione.

Le molecole del colesterolo servono a combattere il cancro

Una terapia che sulle cavie ha dimostrato di far regredire le neoplasie, anche quelle considerate «big killers» come quelle al colon, ai polmoni, ai reni, oltre il melanoma.

Tutto grazie al colesterolo. Come sarà mai possibile? Forse è stato rivalutato? No, il colesterolo dev'essere tenuto sempre sotto controllo, i protagonisti di questa scoperta, ad opera dell'équipe di medici e ricercatori di **Terapia Genica dei Tumori, diretta da Vincenzo Russo**, sono delle molecole del colesterolo.

«Si tratta dei ligandi di LXR che imprigionando alcune cellule del sistema immunitario gli impediscono di attivare il processo di eliminazione delle cellule cancerose». Ed è proprio insistendo nello studio di questo processo che l'équipe dell'**ospedale di don Verzè** ha scoperto come bloccarlo.

Sono stati individuati dei farmaci, che abitualmente impiegati per abbassare i livelli di colesterolo plasmatico, capaci di fermare la produzione dei metaboliti, permettendo così di arrestare i tumori. Almeno questo è quanto verificatosi sul modello animale.

Nei topolini sottoposti a questa terapia si è visto riattivarsi il sistema immunitario con una conseguente regressione della neoplasia.

Un risultato soddisfacente che è stato ottenuto, grazie ai finanziamenti dell'**Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro**, della **Fondazione Cariplo** e della **Comunità Europea**, in collaborazione con diversi ricercatori dell'Unità di Milano e del Karolinska Institutet di Stoccolma oltre che la dottoressa Catia Traversari del MolMed Spa, la società di biotecnologie mediche focalizzate sulla ricerca, sviluppo e validazione clinica di terapie innovative per la cura del cancro, che fa parte del Parco Biomedico del San Raffaele.

«Questa ricerca - dichiara Russo - pubblicata ora sulla rivista scientifica **Nature Medicine** rappresenta un passo in avanti sia nella conoscenza dei meccanismi biologici che rendono i tumori insensibili all'attacco delle cellule del sistema immunitario, sia nell'identificazione di nuovi target terapeutici che consentiranno di mettere a punto, nei prossimi anni, nuove terapie antitumorali».

E così il 2010 si preannuncia un anno importante per lo sviluppo di questa ricerca, anche se ci vorrà ancora del tempo prima che sia pronto il medicinale «arresta metaboliti» da impiegare nell'attività clinica.

Curiosità Flash

Come riportato da una pubblicazione ufficiale relativa alla storia della Corona britannica, la regina Elisabetta d'Inghilterra ha incontrato 11 dei 12 ultimi presidenti degli Stati Uniti (l'unico mancante Lyndon Johnson).



In Cina, nella regione di Guizhou, un gruppo di paleontologi, guidati dal professor Chun Li, ha scoperto il più antico fossile di testuggine, risalente a 220 milioni di anni fa. Le caratteristiche dell'*Odontochelys semitestacea*, questo il suo nome scientifico, riaprono il dibattito se le tartarughe siano rettili terrestri che colonizzarono anche il mare, oppure creature marine la cui evoluzione sia poi avvenuta sulla terra.

E' stata regolarmente omologata per circolare su strada l'auto più piccola del mondo: la "Wind up", costruita da Perry Watkins, azionata da un motore da 150 cc, e alta 99 cm, lunga 130 e larga 66.



Il porto di Venezia è a una "svolta verde". Un progetto presentato di recente prevede la realizzazione di una centrale che produrrà energia elettrica sfruttando le biomasse ricavate dalle alghe. Dovrebbe produrre 40 megawatt di energia, un terzo di quella prodotta dalla centrale ENEL di Marghera, la metà del fabbisogno del centro storico della città. Costo di costruzione dell'impianto, circa 200 milioni di euro.

Secondo un recente studio, la causa principale della scomparsa dei dinosauri, 80 milioni di anni fa, non sarebbe stata la caduta del colossale meteorite Chicxulub, come sostenuto da alcuni paleontologi: l'analisi del colossale cratere prodotto (nella penisola dello Yucatan, in Messico) da quel terribile impatto dimostrerebbe infatti che l'evento si verificò ben 300.000 anni prima dell'estinzione di massa dei grandi rettili.

Le unghie di uomo più lunghe mai misurate sono quelle della mano sinistra di Shridhar Chillal, un fotografo in pensione che abita in questa località nei pressi di Mumbai: quando vennero tagliate, nel 2000, crescevano dal 1952 e misuravano complessivamente 7,05 m.

In un convegno dedicato all'automobile è stato presentato lo spettro di un possibile "grande ingorgo nazionale": supponendo che tutti gli Italiani prendessero l'auto nello stesso istante, calcolando una lunghezza media delle vetture di circa 3 metri, si verrebbe a creare una coda che coprirebbe i 50.000 km dell'intera rete stradale del nostro Paese.

Il sindaco della capitale britannica, Boris Johnson, innamorato, come molti suoi connazionali, dell'arte italiana, ha detto di voler costruire un nuovo ponte sul Tamigi (di cui c'è assoluta necessità), tra i quartieri di Watford e Bermondsey, che sia funzionale al traffico, ma anche paesisticamente attraente, con negozi, ristoranti, abitazioni, "magari con l'aspetto del Ponte Vecchio di Firenze".

Eventi

L'Associazione culturale **Na.Sa.Ta. – I Sapori del Mio Sud** è felicemente approdata nel **6° anno** di attività.

Soddisfazione tra i Soci durante il **briefing** di fine anno per la notevole mole di attività svolta da questa **Associazione Messinese**, che ha ricevuto plausi e apprezzamenti sia in Italia che all'Estero.

Un'Associazione che esprime orgoglio e positività per un territorio, a volte bistrattato in maniera scorretta, sia da parte degli organi d'informazione che da chi ha responsabilità istituzionale.

Alcuni numeri che danno la dimensione di quanto variegato è l'interesse di questa *Na.Sa.Ta. – I Sapori del Mio Sud*, che passa dall'eno-gastronomia all'ambiente, dalla cultura generale, all'educazione alimentare sottolineando tutto quello che qualitativamente positivo esprime il territorio Messinese ed in genere in Meridione, non trascurando musica, pittura, scultura, teatro, poesia e quant'altro esprime la genialità dei cittadini del Sud.

Come non sottolineare il "**MAGAZINE**", il Mensile dei Soci, giunto al suo **55° numero**, apprezzato soprattutto per la varietà degli argomenti trattati.

L'interessante sito web www.isaporidelmiosud.it che con oltre 7000 pagina, ha raggiunto le 31.600 visite, che spazia, dagli **eventi** alle **ricette**, dalle **barzellette** al **dicono di noi**, dalle **notizie utili** alle **curiosità** e tanto altro ancora.

Le oltre **50 convenzioni**, che sapientemente sfruttate dai Soci, permettono sconti e convenienza, che tramutati in risparmio e qualità, con i tempi che corrono non guastano.

Le centinaia di comunicazioni ai Soci, che evidenziano notizie e consigli di prima mano, che speriamo raggiungano sempre i Soci e che gli stessi ne facciano buon uso.

Le tante **Manifestazioni** che vanno dalle **cene a tema**, alle **manifestazioni ambientali e culturali**, degli **eventi artistici** alle **iniziative sociali e di solidarietà**, sottolineano una intensa vita associativa.

Insomma *Na.Sa.Ta. – I Sapori del Mio Sud* interpreta fino in fondo le finalità statutarie per cui è nata, un'associazione libera, autonoma e fatta dai stessi Soci, che con la quota annuale di € 25.00, della quale è aperto il rinnovo/tesseramento 2010, garantiscono la vita associativa e la dinamicità di una realtà Messinese, che evidenzia solo il meglio del territorio.



Pillole di Saggezza

Il vero educatore è quello che sa ascoltare i bambini

Maria Montessori

Caccerai l'indole naturale con il forcione, tornerà ugualmente

Orazio

Chi è ingiuriato non dimentica; chi è beneficiato non se ne ricorda

Francesco Guicciardini

Non c'è niente di più comico dell'infelicità

Sammel Beckett

La forza governa il mondo (purtroppo) e non il sapere; perciò chi lo regge può e suole essere ignorante

Vittorio Alfieri

Il vero mistero del mondo è il visibile, non l'invisibile

Oscar Wilde

La presunzione è la migliore corazzina che uno possa portare

Jerome K. Jerome

Le peggiori cricche sono quelle composte da un uomo solo.

Gorge Bernard Shaw

I creditori hanno una memoria molto migliore dei debitori

Benjamin Franklin

Il vantaggio della cattiva memoria è che si gode parecchie volte delle stesse cose per la prima volta.

Friederich Nietzsche

Se dovessi commettere una cattiva azione, la commetterei quando non sono innamorato

Laurence Sterne

La prima delle cose necessarie è di non spendere quello che non si ha

Massimo D'Azeglio

Ho rinunciato all'amicizia di due uomini: a quella dell'uno perché non mi ha mai parlato di sé, a quella dell'altro perché non mi ha mai parlato di me

Chamfort

La vita è una opportunità, coglila. La vita è un mistero, scoprila. La vita è promessa, adempila.

Madre Teresa

La mano che dona una rosa ne serba sempre il profumo

Hada Bejar

Si rivolta un pensiero come un abito, per servirsene parecchie volte

Luc de Clapiers

