

In questo numero

- Rivalutiamo i lupini
Pag.2-3
Le 5 fonti vegetali di Omega 3
Pag.4
Mangiare troppo è come una droga
Pag.5
Evitare pane integrale per chi ha
digestione difficile

Scarpe di ginnastica mai più in
discarica

Obesità raddoppia rischi
calcoli renali
Pag.6
Antimonio nei succhi di frutta

Quando i cereali proteggono
la salute
Pag.7
L'angolo della poesia
Pag.8
Ricette del Mese
Pag.9
La dieta che fa bene al cervello
Pag.10
Più latte, più magri

Carne di pollo ed Efsa
Pag.11
Cibo che cura in pillole

Una mela al giorno?
Pag.12
Adolescenti e diete
Pag.13
Adattare lavoro a clima circostante
Pag.14-15
Istruzione ed Educazione negli
ultimi decenni
del Regno Duo-Siciliano
(8^a puntata)
Pag.16
Chi salta pausa pranzo rischia flop
tra le lenzuola
Pag.17
Promogest Sicilia
Pag.18
La rivincita delle verdure surgelate

Pomodori a lunga conservazione
Pag.19-20
Eurispes
Pag.21
Curiosità Flash
Pag.22
Eventi

Pillole di Saggezza

Rivalutiamo i "lupini"

di Domenico Sacca

Plinio nella *Storia Naturale* scriveva che un sol moggio sazia e rende vigoroso un bue, aggiungeva che fra tutti gli alimenti nessuno è meno pesante e più benefico dei lupini, che mangiati spesso, ravvivano il colorito. I lupini hanno la proprietà di stuzzicare l'appetito e di far passare la nausea.

I lupini sono i semi di una pianta alta fino ad un metro e con foglie palmate, il *Lupinus Albus*, diffusa nel bacino mediterraneo e nel vicino Oriente, fin dalla più remota antichità.

I suoi semi sono grossi come un fagiolo schiacciato, di colore bianco o leggermente bruno.

In tempi di carestia, i ragazzi erano soliti andare in giro con le tasche piene di lupini "sanati", che mangiavano lasciando una scia di bucce. Oggi, più che un alimento, li troviamo come passatempo alle sagre e alle fiere paesane, dove vengono venduti nelle bancarelle.

I lupini contendono un alcaloide amarissimo e quindi prima di essere mangiati devono essere sanati, ovvero bolliti in acqua e poi salati per immersione in una salamoia. In passato, di solito messi in un sacco di iuta e immersi nell'acqua di un fiume per qualche giorno prima di essere salati.

I marinai, invece mettevano i lupini direttamente a bagno nell'acqua di mare raggiungendo un doppio obiettivo.

I lupini, come gli altri legumi, sono ricchi di proteine, sali minerali e vitamine e ancora oggi sono alla base della dieta quotidiana di alcune popolazioni asiatiche, africane e sudamericane. In Italia sono consumati soprattutto come snack o serviti come antipasto.

La conservabilità è di 90 giorni circa per i prodotti confezionati in atmo-

sfere protettive, e di 180 per i prodotti in salamoia.

Una volta aperta la confezione si consiglia di mantenere il prodotto in frigorifero e consumare entro una settimana.

Nemmeno la lontana Australia è sfuggita al fascino dei lupini, che così ora vengono studiati e coltivati anche agli antipodi.

A loro ulteriore merito, va sottolineato che non esistono coltivazioni ogm, cosa che non succede con la soia.

Il progetto più importante che interessa i lupini è stato **HEALTHY**

PROFOOD, finanziato dall'Unione Europea, che ha coinvolto varie università del continente.

I risultati degli studi concordano nell'attribuire ai lupini la capacità di ridurre il colesterolo e la pressione arteriosa. Si candidano quindi, ad essere interessanti sostituti della soia.

In una ricerca curata dall'Università di Siviglia in collaborazione con il **CSIC (Consejo Superior de Investigaciones Científicas)**, diretto dal dottor **Javier Vioque** è pubblicata da "**Food Chemistry**" che ha esaminato 6 specie di lupini tipici dell'Andalusia, ha evidenziato come i lupini siano ricchi di proteine vegetali 23,8%-33,6% la stessa quantità dei legumi o di altri cereali. I ricercatori iberici sostengono inoltre che tali frutti possono aiutare nel prevenire malattie come diabete e cancro al colon.

Per concludere prendiamoci un bel caffè, come si fa in Alto Adige dove è stata recuperata la tradizione del caffè realizzato con semi tostati e macinati, che di solito viene mescolata con caffè d'orzo, ottenendo una bevanda piuttosto amara, capace di abbassare la glicemia, se usato con moderazione.



Le 5 fonti vegetali di Omega 3

Sintesi a cura della Redazione



Gli Omega 3, che spesso sentiamo citare nelle trasmissioni televisive come dei componenti particolarmente importanti della nostra alimentazione, sono, insieme ai loro antagonisti, gli **Omega 6**, degli acidi grassi essenziali. Sono definiti "essenziali" perché il nostro organismo non riesce a sintetizzarli, ma ha bisogno che vengano introdotti con il cibo.

Gli *Omega 3* sono indispensabili per il corretto funzionamento dell'organismo, e in particolare per la protezione del sistema circolatorio e per la prevenzione delle malattie cardiovascolari. Per questo, e per scongiurare carenze nutrizionali, l'apporto quotidiano di acidi grassi *Omega 3*, correttamente bilanciati con gli Omega 6, è fondamentale per qualsiasi tipo di dieta.

A questo proposito, bisogna tenere presente che il nostro fabbisogno giornaliero di *Omega 3* è, in media, di circa 3 grammi.

Gli *Omega 3* sono contenuti soprattutto in alcuni tipi di pesce, come salmone, sgombero, pesce spada, acciuga e trota. Anche per questo motivo, una dieta sana e ben bilanciata dovrebbe includere due o tre porzioni di pesce a settimana. Fin qui, tutto bene. Ma chi non si nutre di pesce, come i vegetariani e i vegani? Ci sono cibi alternativi per assumere Omega 3 e ottenere un apporto nutrizionale corretto, mantenendosi coerenti con i propri principi e con le proprie scelte alimentari?

Per rispondere a queste domande ecco qualche notizia in più riguardo alle fonti vegetali di *Omega 3*, che sono:

1. Semi ed olio di lino

L'olio di lino è in assoluto la fonte vegetale più ricca di Omega 3 e la più utile per mantenere una dieta bilanciata anche escludendo i cibi di derivazione animale. Dovete infatti tenere presente che tutti gli altri alimenti vegetali che incontreremo nel corso dell'articolo contengono Omega 3 in quantità molto meno concentrate rispetto all'olio di lino, e spesso accompagnate da elevate quantità di Omega 6, con la conseguenza di sbilanciare il rapporto tra le due categorie di acidi grassi. Stando alla tabella pubblicata dalla Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana, un solo cucchiaino di olio di lino (pari a 15 ml) fornisce circa 6,6 grammi di Omega 3, mentre 30 grammi di semi di lino macinati ne forniscono circa 3,2. È importante sapere che



l'olio di lino è un alimento particolarmente delicato: non deve essere esposto alla luce e al calore diretto e, di conseguenza, non può venire impiegato per cucinare. Può essere invece usato come condimento a crudo per verdure, legumi e salse, oppure come semplice integratore alimentare. I semi di lino invece, che devono essere rigorosamente macinati per poter essere assimilati dall'organismo, ben si prestano a rendere più completi e gustosi i vostri piatti, dai cereali, alle insalate, alle minestre.



2. Noci e cereali

Subito dopo i semi e l'olio di lino, troviamo le noci. Circa 30 grammi di noci forniscono al nostro organismo quasi 2 gram-

Le 5 fonti vegetali di Omega 3 (continua)

Sintesi a cura della Redazione



mi di acido alfa-linoleico (uno degli acidi grassi del gruppo Omega 3). Tra i cereali, invece, le quantità di Omega 3 sono molto meno rilevanti: ad esempio, 30 grammi di germe di avena o di germe di grano Omega 3 contribuiscono al nostro fabbisogno quotidiano di acido alfa-linoleico, rispettivamente, con 0,2 e 0,1 grammi. Troppo poco per poter diventare la base di una dieta bilanciata. Infine, tornando alla frutta secca, della piccolissime quantità di si trovano anche in nocciole e mandorle.

3. Vegetali a foglia verde

Spinaci, broccoli, lattuga e cavolo verde, oltre ad essere delle importantissime fonti di vitamine e di minerali, contengono anche una piccola percentuale di Omega 3. 230 grammi di verdura cruda forniscono, infatti, circa 0,1 grammi di acido alfa-linoleico: una quantità che, da sola, non sarebbe sufficiente a soddisfare il nostro fabbisogno giornaliero, ma che contribuisce a fare della verdura un complemento irrinunciabile per la nostra alimentazione.

4. Alcune leguminose

Anche fagioli, piselli, lenticchie, ceci e, soprattutto, la soia e i suoi derivati (come il latte e il tofu) contengono piccole quantità di Omega 3: 200 grammi di semi di soia cotti forniscono circa 1 grammo di acido alfa-linoleico, mentre una tazza di latte di soia, pari a 240 ml, ne fornisce circa 0,4 grammi.



5. Alghe e olio algale

Alimento tradizionale e molto diffuso in Giappone e in altri paesi orientali, le alghe sono ormai entrate in commercio anche in Occidente come cibo alternativo e dalle numerose virtù nutrizionali. Tra queste, c'è anche la ricchezza di Omega 3, che varia a seconda del tipo di alga. Le alghe, infatti, come abbiamo visto, non sono tutte uguali: possono essere marine o di acqua dolce e più o meno ricche di fibre, di vitamine, di carboidrati o di aminoacidi. In alcuni casi, sono anche delle valide sostitute della carne. Possono essere consumate sia in foglie che sotto forma di compresse e di olio algale, come integratori alimentari, e potete acquistarle nelle



erboristerie, nei negozi di alimenti naturali e su alcuni siti web specializzati.

Infine, tenete presente che l'assimilazione degli Omega 3 viene favorita dalla riduzione del consumo di oli ricchi di Omega 6, come ad esempio l'olio di semi di mais o quello di semi di girasole, che dovrebbero essere sostituiti il più possibile con olio di oliva.

Che siate vegetariani o vegani, insomma, un'organizzazione attenta e corretta della vostra dieta e il consumo regolare di cibi naturalmente ricchi di Omega 3 (soprattutto, come abbiamo visto, olio di lino, semi di lino e noci) possono garantirvi un'alimentazione sana e bilanciata. E comunque, se avete dubbi o perplessità riguardo al vostro regime alimentare, la cosa migliore da fare è rivolgersi ad un nutrizionista.

Mangiare troppo è come una droga

Sintesi a cura della Redazione



Mangiare troppo crea una forma di dipendenza simile a quella da fumo, alcol, droghe.

Si tratta di una compulsiva ricerca del piacere guidata da un eccessivo funzionamento di una regione del cervello (quella della ricompensa) e non adeguatamente controllata dai freni inibitori, come hanno spiegato le ultime ricerche dei neuroscienziati statunitensi.

Con le nuove tecniche di 'neuroimaging' i ricercatori hanno potuto studiare il cervello dei pazienti con comportamenti addittivi, osservando come il sistema di ricompensa del cervello, in gran parte basato sul neurotrasmettitore dopamina, cerchi

continuamente la stessa sostanza che produce piacere (droga, alcol o altro), mentre i centri che controllano l'inibizione vanno in tilt.

Il meccanismo è simile in tutte le forme di dipendenza e abuso, anche per chi mangia senza riuscire a fermarsi.

Come spiega **Petros Levounis**, direttore dell'**Addiction Institute of New York** presso il **St. Luke's and Roosevelt Hospitals di Manhattan**, i comportamenti addittivi e le droghe 'manomettono' il sistema della ricompensa nel cervello.

Nei pazienti normali, la dopamina ha un ruolo da protagonista nella motivazione e nella ricompensa, poichè aumenta prima e durante un'attività piacevole (il cibo, il sesso), spingendo le persone a ripetere quell'attività, di solito fondamentale per la sopravvivenza della specie.

I percorsi dopaminergici collegano il sistema limbico, che si occupa delle emozioni, con l'ippocampo, che invece è responsabile della memoria. In questo modo, le attività piacevoli vengono collegate a ricordi intensi e allettanti.

Il problema insorge quando il ricordo e il desiderio di ripetere l'attività piacevole prendono il sopravvento sulla vita di una persona.

La dopamina sale oltre i limiti, rompendo i freni inibitori: la funzionalità dei lobi frontali, responsabili del controllo e della forza di volontà, è ridotta in chi soffre di dipendenza.

"Questa è l'essenza della dipendenza da una sostanza o abitudine: una guerra tra i meccanismi del piacere, che risultano manomessi, e i lobi frontali, che non riescono a trattenere l'impulso a ripetere l'esperienza piacevole", spiega lo studioso. Ciò sembra riguardare tutti i comportamenti problematici.

Gene-Jack Wang, del **Brookhaven National Laboratory on Long Island, N.Y.**, ha studiato con il 'brain imaging' dei pazienti obesi.

Le Pet-Tac hanno rivelato che chi non riesce a smettere di abusare del cibo funziona, a livello cerebrale, come chi cerca la cocaina, fuma o beve una bottiglia dietro l'altra. In tutte queste persone, secondo Wang, c'è un costante sovraccarico di dopamina.

In altri esperimenti, Wang e i suoi colleghi hanno scoperto che le persone con un alto indice di massa corporea avevano una minore funzionalità nella corteccia prefrontale, l'area del cervello associata al controllo inibitorio.

Le aziende farmaceutiche hanno sviluppato medicine che cercano di agire sul sistema della dopamina. In particolare, sono state create due classi di farmaci: gli agonisti della dopamina e gli antagonisti della dopamina.

Nel primo caso, si alimentano i recettori della dopamina: mettendoli in attività, si fa scendere il desiderio di cibo, alcol, droghe o sigarette, spiega Levounis. E' il principio su cui si basano, per esempio, i cerotti alla nicotina.

Gli antagonisti della dopamina, invece, bloccano i recettori. Oggi esiste però anche una nuova classe di farmaci che usa un approccio parzialmente agonista, ovvero una molecola che blocca la maggior parte dei recettori della dopamina, ma in parte ancora li alimenta per calmare il desiderio.

Sarà il medico a valutare caso per caso il farmaco più adatto.

Tuttavia, gli scienziati sono d'accordo: alle medicine va associata la psicoterapia. Solo così si può ristabilire ordine nei meccanismi del cervello che sono andati in tilt.

Meglio evitare il pane integrale se si ha la digestione difficile



Ci sono disturbi che rendono il pane integrale particolarmente prezioso o sconsigliabile? Risponde **Alessandro Casini**, docente di Gastroenterologia e Scienze della nutrizione all'**Università di Firenze**: «Oltre che nelle diete ipocaloriche, ipocolesterolemizzanti o per pazienti diabetici, questo pane è indicato in alcuni disturbi dell'apparato gastrointestinale. Per esempio per chi è afflitto da stipsi cronica. Il pane integrale può essere mangiato anche da chi soffre di diverticolosi, a meno che i diverticoli si infiammino, causando "diverticolite", nel qual caso, effettivamente, i cereali integrali (e la crusca) sono controindicati. Va però tenuto conto che la fibra del pane integrale può determinare, o accentuare, problemi di meteorismo, quindi, chi già ne soffre, dovrebbe evitare (o non eccedere) con i cereali integrali e ricorrere a fonti di fibra diverse, come frutta, avena, patate dolci. Il pane integrale è poi più lento da digerire del pane bianco, che risulta quindi più indicato quando la digeribilità è importante come nella malattia da reflusso, nelle dispepsie e nelle gastriti».

Vecchie scarpe da ginnastica mai più in discarica

Addio alle scarpe sportive amucchiate in soffitta o nell'armadio. Da oggi anche le inseparabili compagne di corsa, tennis o calcetto possono essere riciclate senza finire in discarica. L'iniziativa per togliere dall'indiscriminato smaltimento il materiale con cui sono fabbricate le 'sneaker' nasce dall'idea del gruppo **Eso Srl**, dal 1999 impegnato nelle attività di riciclaggio industriale, che con '**Esosport**' ha dato il via all'iniziativa '**Recycle you shoes. Repave your way**'. Il progetto, gratuito, coinvolge negozi sportivi e punti vendita specializzati, dove poter portare le vecchie scarpe consumate e, attraverso un box contenitore, avviarle a un processo virtuoso di smaltimento e riciclaggio.



"La raccolta delle vecchie calzature da ginnastica presso i punti vendita che aderiscono all'iniziativa - afferma Esosport - è il primo passo per ridare una nuova vita alle scarpe ormai non più utilizzabili". Partita solo lo scorso febbraio l'iniziativa 'Esosport' conta di arrivare entro la fine del 2010 a riciclare nei 1000 'box' previsti 50.000 paia di scarpe non più performanti.

"Una volta riempito il contenitore all'interno del negozio parte il viaggio delle vecchie 'sneaker' verso società italiane che si occupano del loro smaltimento intelligente dalla gomma possiamo ottenere materiale per il fondo delle piste di atletica o la base in gomma dei parchi giochi per i bambini. Con la tomaia sintetica si possono realizzare gli interni di nuovi palloni da calcio oppure i lacci per le calzature".

Obesità raddoppia rischio di calcoli renali



L'obesità raddoppia la probabilità di sviluppare calcoli ai reni indipendentemente dalla propria gravità.

Lo hanno scoperto i ricercatori della **Johns Hopkins University** con uno studio pubblicato dal **Journal of Urology**.

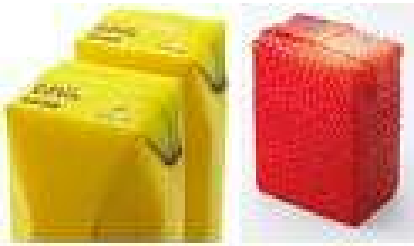
"Il pensiero comune vuole che all'aumentare del peso cresca proporzionalmente anche il rischio di calcoli, ma non è così - ha spiegato **Brian Matlaga**, che ha coordinato la ricerca - sia che una persona sia moderatamente obesa che fortemente la percentuale di rischio rimane la stessa".

I ricercatori sono giunti a questa conclusione usando un database di una compagnia di assicurazione sanitaria con i dati di oltre

95 mila persone, che avevano completato un modulo in cui dovevano indicare anche l'indice di massa corporea.

Verificando l'indice per i soggetti che si erano poi sottoposti a trattamenti per i calcoli renali è emerso che la probabilità di avere questa patologia è del 2,6% nei non obesi, e sale al 4,9 negli obesi di qualsiasi tipo.

Antimonio molto al di sopra dei limiti nei succhi di frutta



Forti preoccupazioni hanno espresso i ricercatori che hanno trovato livelli di antimonio molto al di sopra nei succhi commerciali e sciroppi che superano il limite Ue per l'acqua potabile e gli alimenti che vengono dal rilascio dell'imballaggio. Nella ricerca pubblicata nel **Journal of Environmental Monitoring**, i ricercatori presso l'**Università di Copenhagen** hanno studiato i livelli di antimonio nei succhi di frutta vari, soprattutto succhi di frutta rossa, confezionata in bottiglie di Pet, bottiglie di vetro e cartoni Tetra Pak.

Studiare i livelli di antimonio è di interesse comune a causa della preoccupazione per l'impatto ad una maggiore esposizione per la salute umana e ambientale. Di particolare interesse è il triossido di antimonio, un sospetto cancerogeno che viene utilizzato nella produzione di Pet.

Analizzando 42 succhi diversi di 16 marche differenti, gli scienziati hanno trovato concentrazioni di antimonio di sopra dei limiti Ue per l'acqua potabile in otto prodotti. Gli scienziati hanno detto che non ci sono precedenti rapporti esistenti di bevande che superano questo limite, anche se purtroppo non esistono i limiti di antimonio per i prodotti alimentari in modo che nessun diritto è stato violato. Uno dei risultati più sorprendenti dello studio è che i livelli di antimonio più alti sono stati misurati nei succhi con il più alto contenuto di carboidrati. Gli scienziati hanno suggerito che i carboidrati potrebbero aiutare l'estrazione dell'antimonio dagli imballaggi.

Conclude il rapporto "In conclusione, abbiamo misurato antimonio nei succhi di fino a 17 volte le concentrazioni più elevate rispetto a precedenti relazioni sulle bevande in bottiglie Pet e Tetra Pak. Tendenze nei dati indicano che l'antimonio è percolato dal materiale di imballaggio, tuttavia, non si può escludere che l'antimonio fosse presente prima del confezionamento. Pertanto, ulteriori studi sono necessari".

Quando i cereali proteggono la salute

Il pane può aiutare a prevenire le cardiopatie o il diabete di tipo 2. Dipende dal tipo di frumento utilizzato per produrlo. Lo ha scoperto un gruppo di ricercatori finanziato dall'Unione Europea. Il pane di frumento integrale è un'alternativa migliore del pane bianco, così come una dieta a base di frumento integrale può contribuire al benessere e a una migliore salute complessiva, perché il frumento integrale contiene più fibre, vitamine e minerali. Sempre più studi, inoltre, hanno dimostrato che l'assunzione sia di frumento integrale che di fibre alimentari di cereali può proteggere dalle malattie croniche spesso dovute alle abitudini sedentarie.

Lo scopo del progetto **'Healthgrain' ('Exploiting bioactivity of European cereal grains for improved nutrition and health benefits')** è comprendere le attese e gli atteggiamenti dei consumatori, e condurre ricerche avanzate sui composti di frumento integrale che proteggono la salute. Lo scopo finale del progetto è quello d'ispirare alimenti sani, gustosi e convenienti che contengano questi componenti protettivi in maggiore quantità e posseggano la capacità di prevenire - o addirittura di contrastare - differenti tipi di malattie.

Oltre 40 organizzazioni di 15 paesi europei partecipano al progetto 'Healthgrain', finanziato con 10,81 milioni di euro attraverso l'area tematica 'Qualità e sicurezza alimentare' del Sesto programma quadro (6/o PQ).

Coordinato dal **Technical Research Centre della Finlandia**, il progetto ha prodotto alcuni risultati interessanti dal suo inizio nel 2005. Le ultime conclusioni indicano che i vantaggi del frumento integrale non si fermano al suo guscio esterno, ovvero la crusca ricca di fibre.

La ricerca condotta per 'Healthgrain' da scienziati dell'**Università di Lund, in Svezia**, mostra che, al contrario, il pane fatto con farina di segale bianca (ricavata dalla parte interna dei grani di segale) può produrre livelli d'insulina e di zuccheri nel sangue più sani rispetto al pane di frumento con crusca di segale (un'elevata percentuale del pane venduto in molti paesi è fabbricato con farina di frumento e crusca di vari cereali).

"Non sappiamo precisamente perché la segale stabilizzi la curva degli zuccheri nel sangue, ma ci stiamo avvicinando sempre più alla risposta", ha detto **Liza Rosen** dell'Università di Lund.

"Esistono diversi tipi di segale e non tutti hanno lo stesso effetto", ha aggiunto. Il team ha anche scoperto che i partecipanti agli studi sui pasti, che avevano consumato grani di segale cotti al mattino, erano più sazi e mangiavano significativamente meno a colazione rispetto ai partecipanti che avevano mangiato pane bianco. È risultato anche che il pane e i cereali caldi fatti con segale bianca e segale integrale saziavano più del pane di frumento bianco. Attualmente gli scienziati stanno svolgendo un terzo studio sulle qualità di consumo di differenti tipi di segale. Il progetto quinquennale 'Healthgrain' termina nel 2010.



LA VITA

Nel grembo materno attendo
Ho premura di scoprire il mondo
Nuovo nell'acqua contento
Con gioia la vita sto aspettando
Il cuore di mamma sta battendo
Lei ha tanta voglia di amare
Sente il mio corpo scalpitare
Chiama papà ad ascoltare
S'avvicina il momento
Ecco, finisce il tormento
Il respiro non è un affanno
Il cordone ombelicale
e il mio unico sostegno.
Vorrei trovare un mondo
che sia d'amore intorno.
Sento un vocio all'esterno
tutto è pronto sto nascendo
Di gioia mia madre grida
ecco, vedo luce è la vita.

Pippo Castorina



Spaghetti al nero di seppia

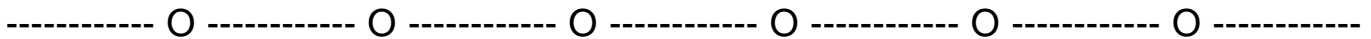
Ingredienti per 4 persone

- 400 gr di spaghetti
- 800 gr di seppie
- 1 Kg di fave fresche
- 20 gr di concentrato di pomodoro
- 1 spicchio di aglio
- 1 bicchiere di vino bianco
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe q.b.



Preparazione

Pulite le seppie, staccando delicatamente la sacca dell'inchiostro, stemperate il liquido in un po' di acqua calda, filtratelo con un colino e tenete da parte. Tagliate i molluschi a striscioline, rosolateli con l'aglio e l'olio in una padella, bagnate con il vino, salate, pepate e lasciate evaporare, quindi versate il concentrato di pomodoro e il nero di seppia e cuocete per venti minuti. Sgranate le fave, cuocetele in acqua bollente per quattro minuti e lasciatele raffreddare. Fate cuocere gli spaghetti in acqua salata, conditeli con l'ingrediente approntato e cospargeteli con le fave.



Frittata con le cipolle

Ingredienti per 4 persone

- 400 gr di cipolle
- 6 uova
- Origano
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe



Preparazione

Sbucciate, lavate e affettate le cipolle, adagiatele su un vassoio, cospargetele con l'origano, il sale e il pepe, lasciatele insaporire e appassitele a fuoco moderato in una padella antiaderente con due cucchiaini di olio. Rompete le uova in una terrina con un pizzico di sale e sbattetele con una forchetta. Togliete le cipolle dal fuoco e, appena sono tiepide, mescolatele con le uova. Rimettete il composto nella padella con altri due cucchiaini di olio e lasciatelo rapprendere su un lato. Appena le uova si sono rapprese, girate la frittata e portate a termine la cottura dell'altro lato. Servite la frittata nel piatto da portata, fredda o calda.

La dieta che fa bene al cervello



Quello che segue è vero nei topolini da esperimento. Non è ancora certo che accada proprio lo stesso nell'uomo, anche se molti sono pronti a scommetterci: secondo uno studio pubblicato dal **Journal of Alzheimer's Disease**, una dieta ricca di polifenoli e di acidi grassi polinsaturi sarebbe in grado di «risvegliare» le cellule staminali cerebrali, stimolandole a moltiplicarsi e differenziarsi dando origine a nuovi neuroni. Con un effetto positivo sulle funzioni del cervello, che risulterebbe così protetto dalle demenze e dall'invecchiamento in generale.

STAMINALI – Un passo indietro: di polifenoli sono ricche frutta e verdura, la frutta secca, il tè, il vino, l'olio d'oliva; gli acidi grassi polinsaturi abbondano nel pesce, ma se ne trovano anche in diversi vegetali (dalla soia alle zucche). Di entrambi si è parlato spesso bene, ora un gruppo di ricercatori dell'**Università Autonoma di Barcellona** ha deciso di mettere alla prova un mix di polifenoli e acidi grassi polinsaturi su alcuni topolini da esperimento. La molla, un motivo ben preciso: un'azienda iberica, **La Morella Nuts**, ha messo a punto una «crema» (brevettata) fatta a partire da frutta e noci disidratate, cocco, oli vegetali e farine ricche di fibre che ha già dimostrato di ridurre colesterolo e ipertensione e di cui ora si sono voluti vedere gli effetti sul cervello. Nello specifico sulla neurogenesi, il processo di formazione e crescita di nuovi neuroni che fino a qualche anno fa si pensava impossibile durante l'età adulta: oggi sappiamo invece che esistono nel cervello piccole riserve di cellule staminali che possono dar luogo a nuovi neuroni, a cui i ricercatori guardano con la speranza di poterle usare per prevenire o magari curare la degenerazione cerebrale legata all'invecchiamento o a malattie come l'Alzheimer. La crema a base di polifenoli e acidi grassi può risvegliarle?

TOPOLINI – I ricercatori hanno diviso i loro topolini in due gruppi, uno nutrito con una dieta standard, l'altro con la dieta standard a cui veniva aggiunta la crema; il trattamento è durato 40 giorni, l'equivalente di cinque anni umani.

Dall'analisi del cervello dei topini, la scoperta: il mix di polifenoli e acidi grassi aveva aumentato il numero delle cellule staminali presenti in bulbo olfattorio e ippocampo (un'area del cervello importantissima per la memoria); in più, cresceva la quantità di cellule nuove e differenziate e parevano rafforzate le reti nervose compromesse dai processi neurodegenerativi e dall'età avanzata. La crema di polifenoli e acidi grassi è stata provata anche in vitro, somministrandola alle cellule prima di indurvi un danno ossidativo in grado di uccidere il 40 per cento delle cellule in coltura (con acqua ossigenata o con la proteina beta-amiloide, quella che forma le placche tipiche dell'Alzheimer): l'effetto benefico è risultato evidente anche stavolta, perché il mix riusciva a proteggere parzialmente o perfino del tutto dalle lesioni.

TRAUMA – I dati degli spagnoli suggeriscono che a tavola (magari con un aiutino da parte della crema del loro sponsor) si possa far molto per proteggere il cervello dai danni del tempo e delle malattie neurodegenerative: molti studi hanno ipotizzato un effetto positivo anche nell'uomo, dove finora però nessuno ha mai dimostrato un risveglio delle staminali grazie a polifenoli e acidi grassi polinsaturi. Vedremo se qualcuno proverà a verificarlo, intanto un altro studio appena pubblicato sui **Proceedings of the National Academy of Sciences** ha dimostrato che ulteriori elementi della dieta possono aiutare il cervello, stavolta per riprendersi dopo un trauma cranico. In questo caso si parla di aminoacidi coinvolti nella sintesi del glutammato, un trasmettitore cerebrale i cui livelli calano dopo traumi cranici: gli autori della ricerca hanno verificato, nei topolini, che gli aminoacidi assunti attraverso la dieta possono aiutare a ripristinare le scorte di glutammato, migliorando il recupero cognitivo dopo il trauma. Di nuovo, però, tutto da confermare nell'uomo.

Piu' latte piu' magri

Un recente studio condotto dai ricercatori dell'**Istituto di scienze dell'alimentazione del CNR (Isa-Cnr) di Avellino** e pubblicato sul **British Journal of Nutrition** dimostra l'importanza del latte per uno sviluppo sano e "magro" dei bambini.

I bambini che consumano poco latte hanno un indice di massa corporea, cioè di grasso totale, significativamente maggiore rispetto ai bambini che lo consumano più spesso. In parole semplici: i bambini che bevono poco latte sono più grassi di quelli che ne consumano di più e dunque, i bambini che bevono spesso latte durante la giornata, sono più magri.

Lo studio analizzava proprio le relazioni tra frequenza di consumo di latte e adiposità, realizzato su un campione di circa 1000 bambini delle scuole elementari in provincia di Avellino.

La ricerca è stata condotta nell'ambito di uno screening delle abitudini alimentari e dei determinanti del peso corporeo in età pediatrica, reso possibile dai ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione (Isa) del Cnr di Avellino.

Lo studio ha dimostrato una relazione inversamente proporzionale tra consumo di latte e adiposità.

Gianvincenzo Barba, ricercatore dell'Isa-Cnr, che ha guidato lo studio spiega che "la relazione osservata è dose-dipendente. Rispetto a chi non consuma latte o lo consuma raramente, il peso corporeo dei bambini che lo assumono una volta al giorno è più basso, e ancora più basso nei bambini che lo consumano più volte nel corso della giornata".

"Recenti studi", prosegue Barba, "avevano già dimostrato che, negli adulti, un'alimentazione ricca di calcio, quindi ricca di latte e derivati, può svolgere un ruolo importante nel controllo del peso corporeo, grazie alla proprietà del calcio di 'bruciare' il grasso nelle cellule e di rallentarne la produzione".

"Mancavano fino ad ora dati relativi ai bambini e, soprattutto, al consumo di latte, alimento ricco in nutrienti bioattivi e fonte principale di calcio", precisa lo studioso. "La ricerca apre alcune interessanti prospettive: la prima è quella di fornire un contributo scientifico sul tema della prevenzione del sovrappeso e dell'obesità infantile, condizioni in rapida ascesa in molti Paesi del mondo.

Essere in sovrappeso da bambini espone ad un alto rischio di obesità in età adulta, con i relativi rischi di malattie cardiovascolari o patologie cronico-degenerative. Un'altro dato importante è la riconferma del valore fondamentale di un alimento come il latte, disponibile sul mercato ad un prezzo 'politico', nell'alimentazione dell'età evolutiva".

Il dato scientifico dunque aiuta a sfatare anche l'idea che durante un regime di dieta alimentare, il latte vada eliminato. Il latte, non deve essere eliminato perché oltre ad apportare elementi importantissimi come ad esempio il Calcio, aiuta a bruciare i grassi. Per gli adulti, che seguono un regime di dieta dimagrante anziché toglierlo, si può benissimo utilizzare yogurt, fiocchi, creme a basso contenuto di grassi, latte scremato etc. che conservano gli stessi quantitativi di sostanze "buone" del latte intero, apportando benefici.



Carne di pollo e campilobatteriosi nell'uomo: il parere dell'Efsa



La carne di pollo è una delle principali cause di campilobatteriosi nell'uomo. Lo conferma l'**Efsa**, secondo cui tra il 20 e il 30% dei casi di infezione da *Campylobacter* sono riconducibili direttamente alla manipolazione, alla preparazione e al consumo di carne ottenuta dai broiler (tipologia di pollo allevato in modo specifico per la produzione di carne). La campilobatteriosi è la più comune malattia infettiva trasmissibile dagli animali agli essere umani attraverso l'ingestione degli alimenti e l'analisi dell'Efsa costituisce la prima parte di un più ampio lavoro in questo settore che mira a identificare le possibili opzioni di controllo e le azioni per

ridurre la presenza di *Campylobacter* nelle diverse fasi della filiera della carne ottenuta dai broiler. Leggi il comunicato stampa (<http://www.efsa.europa.eu/it/press/news/biohaz100128.htm>) e scarica la sintesi (<http://www.efsa.europa.eu/it/scdocs/doc/s1437.0.pdf>) e il parere scientifico (<http://www.efsa.europa.eu/it/scdocs/doc/1437.0.pdf>) dell'Efsa.

Cibo che cura in pillole

Pesce grasso, cioccolato, lupini, soia, papaia e yogurt potrebbero essere le voci di una normale spesa al supermercato, e invece sono le fonti di sostanze che non solo contribuiscono al benessere generale, ma hanno anche effetti ben noti alla pratica clinica, di cui in alcuni casi, sono ormai parte integrante. A occuparsene è una scienza, la nutraceutica, che ha visto crescere esponenzialmente l'interesse generale. E se i fatturati parlano chiaro, forse sono meno chiare le tematiche che ruotano attorno a questa scienza. Ne sono convinti gli esperti in materia che si sono incontrati in occasione del **1° Congresso nazionale sulla nutraceutica**, promosso dalla **Società Italiana di Nutraceutica**, (SINut): "Nutraceutico è un termine piuttosto ampio sotto il quale vengono compresi i cibi funzionali, gli integratori alimentari, i probiotici e i prebiotici" spiega **Cesare Sirtori**, presidente della SINut a margine dell'evento. Le distinzioni tra queste categorie sono molto nette. «Il cibo funzionale o functional food apporta calorie ed energia e contiene elementi che migliorano la salute».



Di particolare interesse e oggetto di studio sono la soia, il lupino e il cacao. I primi due sono noti per le proteine che contengono che hanno dimostrato di contribuire alla riduzione dei livelli di colesterolo del 10-15% se aggiunti alla dieta come alimenti o derivati. Sono oggi noti gli effetti positivi del cacao sulla pressione e sulle coronarie, il tutto grazie alle epicatechine tuttora in studio.

Integratori di salute
Da molti alimenti di origine vegetale si possono estrarre i composti attivi, in genere non singole molecole (come accade per i farmaci di sintesi), ma complessi che contengono un principio attivo che svolge la sua azione se assunto in dosi concentrate come, per l'appunto integratori alimentari: «Sono nutraceutici che si assumono per via orale - puntualizza Sirtori - non forniscono calorie ma possono avere funzioni terapeutiche importanti in una dieta povera di determinate sostanze». Gli esempi sono molteplici, tra i più interessanti nel panorama clinico c'è glucosamina un derivato del glucosio, estratto da sostanze naturali che ha dimostrato un buon profilo di sicurezza ed efficacia nella terapia dell'artrosi poiché è la principale molecola utilizzata per la sintesi dell'acido ialuronico e degli altri componenti della cartilagine delle articolazioni.

E poi, i ben noti omega-3: acidi grassi estratti dal tessuto adiposo dei pesci grassi, vengono poi concentrati in capsule e usati per prassi nei regimi terapeutici per la prevenzione secondaria cardiovascolare, vale a dire in persone che hanno già avuto l'esperienza di un infarto. Sempre per l'ipercolesterolemia, è ora nota l'azione della monacolina K estratta dal riso rosso, che ha un'azione simile alle statine nel ridurre i livelli di colesterolo. Molti integratori hanno anche una funzione antiossidante, potenziata rispetto all'alimento da cui vengono estratti. Ne è esempio la tanto discussa papaia fermentata: l'estratto, oltre a vitamine A e C, contiene i beta-glucani che riducono l'assorbimento di zuccheri e grassi, contribuendo quindi al controllo del peso e delle patologie metaboliche e hanno un'attività antiossidante.

«Molte malattie gravi, degenerative o croniche, hanno un elemento in comune: lo stress ossidativo - sostiene **Luc Montagnier**, **Premio Nobel per la medicina**, presente al congresso - intervenire per contrastarlo contribuisce a prevenirle e a migliorare la risposta alle terapie con i farmaci». Infine ci sono nutraceutici che agiscono sulla flora batterica intestinale: i probiotici, colture di batteri che svolgono l'importante funzione di colonizzare l'intestino, migliorandone la funzionalità e i prebiotici, prodotti che contengono sostanze in grado di favorire la crescita di batteri probiotici.

Una mela al giorno? rafforza sistema immunitario e riduce infiammazioni



Una mela al giorno può davvero tenere lontane le malattie. La scienza, infatti, conferma la validità del vecchio adagio. E il segreto è nelle cosiddette **'fibre solubili'**, di cui questi frutti sono ricchi, in grado di rinforzare il sistema immunitario e ridurre le infiammazioni legate a malattie come obesità e diabete.

Lo indica uno studio dell'**Università dell'Illinois**, realizzato sui topi, secondo il quale servono da 28 a 35 grammi di fibre solubili per ottenere effetti benefici.

Le mele sono gli alimenti più ricchi di queste sostanze contenute, però, anche nell'avena, nelle lenticchie, negli agrumi, nella frutta secca, nelle fragole e nelle carote. Queste fibre sono benefiche perché aumentano la produzione di una proteina, l'interleuchina 4, conosciuta per le sue proprietà antinfiammatorie, come spiega

Gregory Freund, uno degli autori dello studio pubblicato su **'Brain, Behavior, and Immunity'**, che aggiunge: "queste fibre contribuiscono anche ad abbassare il tasso di colesterolo 'cattivo' nel sangue, a prevenire le malattie coronariche, a ridurre i rischi di calcoli biliari".

Negli esperimenti realizzati sui topi, due gruppi di roditori hanno seguito una dieta simile, a eccezione del tipo di fibre consumate: un gruppo mangiava quelle solubili, l'altro non solubili. Dopo solo sei settimane di questo regime alimentare, i ricercatori hanno iniettato a tutti una sostanza che mima un'infezione batterica. Due ore dopo, i topi nutriti con fibre solubili si erano ammalati nella metà dei casi degli altri roditori e guarivano due volte più in fretta.

Adolescenti e diete: per dimagrire scegliere comportamenti salutari

Quando si decide di fare una dieta, si sa, la tentazione del “fai da te” è sempre in agguato, con il rischio di adottare delle strategie che solo illusoriamente possono garantire risultati: c'è chi ha provato la dieta del minestrone, quella dell'uva e chi, sperando di dimagrire in maniera più rapida, ha optato per il digiuno quasi totale.

Se stare attenti all'alimentazione, e farlo in maniera equilibrata, è difficile per gli adulti, per i giovanissimi si può rivelare un compito veramente impegnativo. Ma spesso necessario. Nel nostro Paese il 10,5% delle ragazze ed il 17,3% dei ragazzi tra i 14 ed i 17 anni sono in sovrappeso. Come possono gli adolescenti tornare in forma senza alterare con diete squilibrate l'apporto nutrizionale necessario al loro sviluppo?

E' ciò che hanno voluto studiare i ricercatori americani delle

Università di San Diego e Minneapolis, i quali hanno svolto una ricerca prendendo in esame 130 ragazzi, dell'età media di 15 anni, che avevano fatto diete per la perdita di peso, 62 di loro con buoni risultati, gli altri 68, invece, senza riuscire nel proprio intento.

Agli adolescenti sono stati sottoposti questionari nei quali si chiedeva loro di descrivere le strategie adottate per dimagrire; tali comportamenti rientravano in alcune precise categorie: comportamenti salutari, non salutari (fumo, utilizzo di diuretici e lassativi), estremi (diete drastiche).

Lo studio, pubblicato sul **Journal of the American Dietetic Association**, ha dimostrato come i ragazzi che erano riusciti a dimagrire realmente fossero quelli che avevano fatto ricorso a regimi dietetici salutari, riducendo, ad esempio, il consumo di bevande gassate, aumentando il consumo di proteine, intensificando l'attività fisica, diminuendo il numero delle ore trascorse davanti alla tv e pesandosi con regolarità. Fallimenti erano invece stati riscontrati da quegli adolescenti che avevano fatto ricorso all'uso di lassativi e diuretici e si erano alimentati in maniera squilibrata, privandosi del necessario apporto calorico giornaliero. Fanno riflettere i dati sul numero delle ore trascorse davanti la tv: 15 a settimana per i ragazzi che erano riusciti a dimagrire, 19 per l'altro gruppo.

Il sovrappeso e l'obesità nei bambini e negli adolescenti sono problematiche importanti e da affrontare con competenza. Secondo il dottor **Paolo Lionetti**, pediatra nutrizionista dell'**Ospedale Meyer di Firenze** e direttore del corso di laurea di Dietistica dell'Università di Firenze, le patologie legate al sovrappeso e all'obesità, come il diabete di tipo II, la steatoepatite non alcolica, la sindrome metabolica e le malattie cardiovascolari che un tempo interessavano l'adulto, oggi colpiscono anche i ragazzi. È necessario quindi, prima di tutto agire sulla prevenzione, incoraggiando i bambini alla pratica dell'attività sportiva, che agevola anche la socializzazione con i coetanei ed offrendo loro un sano regime alimentare. Uno comportamento equilibrato, nell'alimentazione e nello stile generale di vita, dovrebbe essere adottato dall'intero nucleo familiare.

Il pasto da rivalutare è la prima colazione, che deve essere ricca e consumata con calma; durante la giornata si dovrebbe cercare di evitare il consumo di cibo spazzatura: crampi di fame? È meglio mordere una mela che sgranocchiare patatine! Ed ai pasti principali lasciare spazio ad un bilanciamento tra carboidrati e proteine, scegliendo acqua e bevande naturali al posto delle bibite gassate.

Il problema dell'obesità adolescenziale non si riduce ad un solo fatto estetico o di salute fisica, ma investe, in maniera preponderante, la sfera psicologica.

L'adolescenza è un periodo delicato per le trasformazioni fisiche in atto e può accadere, in questa fase, di non riconoscersi nel proprio corpo, o di sentirsi goffi, a disagio. A questo punto può inserirsi la dinamica del rapporto con il cibo, che non ha soltanto una funzione nutritiva, ma può essere considerato come compensazione di un affetto non ricevuto, come valvola di sfogo per non avvertire uno stato di malessere. Mangio per consolarmi, mangio per riempire un vuoto, per colmare una mancanza. Ma il vuoto dentro resta, ed il corpo aumenta di peso e di volume. Diventa così spesso, soprattutto per le ragazze, uno scudo dietro cui nascondersi. Il grasso protegge dall'esterno ed in qualche modo offre una spiegazione al proprio isolamento “Non mi accettano perché sono enorme”.

Per questo motivo sarebbe utile, quando se ne riconosce la necessità, offrire ad un adolescente a dieta anche un supporto psicologico, per aiutarlo a ristabilire un rapporto sano ed equilibrato con il cibo e a crescere con una sana stima di sé, come persona, indipendentemente dal peso corporeo.



Adattare il lavoro al clima circostante



Sulla scia dell'evoluzione tecnologica, anche tra e mura domestiche, ognuno di noi sfida la natura per fare dei lavori fuori stagione, impastare delle focacce dolci e salate con il freddo o montare la panna con il caldo. Sembra semplice adattare la temperatura alle nostre esigenze, ma vi assicuro che non lo è. Con questo articolo si accenneranno le regole di base che si dovrebbero adottare per lavorare, poi si affronteranno i cicli produttivi, e se ne parlerà nel dettaglio.

Prima di iniziare a lavorare, si adotta una programmazione ben precisa, scegliendo l'ambiente giusto, secondo la stagione al riparo dal vento. La ventilazione è il nemico numero uno, fa percepire meno il calore, deumidifica, rischia di trasportare agenti inquinanti, sia chimici che batteriologici. La manipolazione del prodotto, fase in cui la temperatura aumenta più facilmente e nella stagione calda è un problema, viene eseguita in orari freschi, di mattina o pomeriggio, si cerca anche di evitare la sovrapposizione di lavorazioni, specialmente se portano calore, come forno o fornello, con meno persone possibili intorno, per evitare, dove è possibile, intralci.

Nella stagione fredda, si preferiscono gli orari più caldi, preferibilmente vicino a fonti di calore o riscaldando l'ambiente prima di iniziare il lavoro. La temperatura ideale è di 18 °C. nella fase di riposo o di attesa del lavoro svolto, si ripone in frigo o in freezer, se necessario e se invece deve mantenere una temperatura di 22°/28°C si ripone il lavoro eseguito con la temperatura più stabile possibile dentro u tegame di plastica, avvolto in un tovagliolo di stoffa. Con il caldo non sarà semplice, ma ci si deve provare, con il tegame di plastica tenuto in frigo fino al momento dell'uso.

L'aspetto dell'aria in quinta da qualsiasi tipo di organismo esterno è po' più complesso. La differenza tra un prodotto caldo ed uno inquinato è notevole, poiché se si "guasta" per il caldo si vede ad occhio nudo, e anche il tatto aiuta a capirlo. Un lavoro che si guasta per inquinamento non sempre si riesce a percepirlo subito, se poi le due cose si sommano il problema diventa maggiore e le conseguenze possono essere parecchio dannose anche per la salute, soprattutto nei cibi che non vanno cotti, come creme, salse e gelati.

Per risolvere il problema, in un ambiente privo di correnti, si allontanano dal posto di lavoro, emanatori di odori come erbe aromatiche e cibi come pesce, carne, formaggi (i più pericolosi) e frutta. Se si hanno raffreddori o tosse, si cercherà di rimediare con mascherine e se si è stati in ambienti poco salubri, come cantine o campagna, si effettuerà un cambio completo degli indumenti di lavoro. È anche sconsigliato l'uso di tovagliato o arredo con gommapiuma.

Certo, queste regole sono da considerare in via generale e dettate dall'esperienza e per questo motivo si cerca sempre di rispettarle al meglio.

Istruzione ed Educazione negli ultimi decenni del Regno Duo-Siciliano

(8^ puntata)

Ricerche e sintesi a cura di Vittorio Cocivera

I Borbone

L'atteggiamento complessivo dei Borboni fu dunque contraddittorio. Se, da un lato, poco si fa per l'istruzione pubblica e, in ogni caso, se ne temono le ricadute sul piano sociale e sui livelli di coscienza delle masse popolari, dall'altro, si deve prendere atto che la tendenza all'alfabetizzazione in tutta Europa è un processo irreversibile, che non può dunque essere semplicemente rigettato o rimosso, ma che va piuttosto seguito e controllato.

Questa interpretazione riceve ampie conferme da un esame dei contenuti dell'insegnamento. Le sporadiche e altalenanti aperture riformistiche dei Borboni rispondono infatti a una duplice esigenza. Innanzitutto la politica di accentramento e di riduzione del potere baronale necessita di un corpo di funzionari fedeli ma anche professionalmente più preparati; secondariamente, e per le necessità produttive e per la conservazione dell'egemonia - anche se non scompagnata dalla repressione -, anche ai ceti subalterni va impartita un'istruzione specifica che, accanto al leggere, allo scrivere e al far di conto, contempli l'assimilazione di principi sani, che non compromettano e anzi rafforzino la religione e il paternalismo regio e non mettano in discussione gli equilibri economici e sociali consolidati: un'istruzione che sia, insomma, anche e soprattutto educazione del cuore e della mente.

Sono questi i criteri di fondo che emergono dalle indicazioni espresse dalla già ricordata Commissione Suprema di pubblica istruzione, formata da Ferdinando I nel 1816 e imposta nel 1818 anche in Sicilia. La Commissione, com'è noto, predisponesse l'istituzione di scuole per ambo i sessi, gratuite e obbligatorie, in ogni comune; decretava l'adozione del metodo normale e decideva incondizionatamente sui libri di testo. Il programma contemplava il leggere e scrivere correttamente; l'istruzione morale - che non andava disgiunta dai contenuti tecnici - comprendeva il catechismo di religione e i doveri sociali del cittadino: "I maestri avrebbero dovuto togliere e bandire dalla novella gioventù i vecchi pregiudizi popolari" e "insinuare il rispetto ai genitori, l'amore e la carità verso i simili, l'obbedienza al sovrano, alle sue leggi, ai suoi magistrati e il culto e la venerazione per la Santa Religione".

Da questa impostazione non si discostano, nella sostanza, intellettuali, pedagoghi, maestri, anche quando appaiono critici delle direttive generali del governo. In sintonia con le posizioni dei liberali moderati del resto d'Italia, intendono l'istruzione come fatto squisitamente educativo: ricavare dal suddito bruto il cittadino onesto, operoso e obbediente alle leggi (del Borbone oggi, dei Savoia in un vicino futuro) e renderlo più adatto alle esigenze produttive, fornendogli adeguate e limitate cognizioni e insinuandogli amore del lavoro.

L'intreccio di queste due finalità era ben radicato

negli scrittori che si adoperavano in favore di un'istruzione pubblica mirata e ben regolata. Già in pieno rigoglio illuministico Filangieri nel 1785 sottolineava che "l'ignoranza produce l'imperfezione delle leggi; e la loro imperfezione cagiona i vizi dei popoli. Gli errori corrompono l'opinione, cioè corrompono ciò che è più forte del sovrano e delle leggi... In un popolo corrotto il passaggio dal vizio alla virtù suppone il passaggio dall'ignoranza all'istruzione, dall'errore alla verità". Negli stessi anni (1788), fidando nelle intenzioni riformistiche di Ferdinando IV (che lo aveva mandato in Lombardia per impadronirsi del metodo normale, onde diffonderlo poi nelle scuole del Regno), Vuoli propugnava un'educazione che combinasse presa di coscienza e amore e rispetto verso l'ordine e il sovrano: "La pubblica educazione è incontrastabilmente la base della pubblica felicità... L'ignoranza e l'errore si impadroniscono fin dall'infanzia dei teneri cuori li addomesticano col vizio, li trascinano nei delitti, e li gettano nella miseria... La pubblica educazione... dee formare il cittadino avvezzandolo all'amore dell'ordine, delle leggi, della patria, e della fedeltà dovuta al Principe: dee formare il cristiano, ispirandogli il rispetto alla religione, che innalza l'uomo fino al suo autore".

Anche in piena Restaurazione molti intellettuali ritenevano possibile un progresso generale ed equilibrato solo confidando nella benevolenza del sovrano e attraverso un'acconcia istruzione stimolata dall'alto. Le finalità educative non cambiavano; anzi, le intraviste potenzialità eversive dei moti popolari finivano con il consolidare la linea - individuata come la più opportuna - della combinazione tra ordine e progresso. Minolfi, per esempio, nel 1837, inneggiando alla lungimiranza di Ferdinando II e alla sua ricerca di collaborazione con gli intellettuali, che aveva, a suo dire, prodotto risultati eccellenti, come il Gabinetto letterario di Palermo, le "Effemeridi", il "Giornale di scienze lettere arti" (ma la breve e prudente stagione riformistica del sovrano in realtà volgeva ormai al termine), insisteva sul nesso imprescindibile tra istruzione, ricchezza e benessere generale: "Gli è certo, è evidente, che il centro, il perno su cui si aggirano le operazioni tutte della pubblica utilità si riducono al sapere, all'industria, e che con essi si consegue lume, bontà e sapienza. L'istruzione fa nascere l'industria, perché l'uomo tanto fa quanto sa; dall'industria poi come la sua radice prende vita la Morale, ed è principio di altri beni, cioè a dire di lealtà, di buona fede, e di bontà. Il lavoro fu sempre e sarà sempre considerato il più potente rimedio a distogliere dall'ozio, dai delitti e dall'infingardaggine che sempre accascia i corpi e i cuori, e sovente spinge a turpitudini e frenature". Castiglia negli stessi anni (1838) predicava un'educazione che fosse al passo con i tempi moderni: "Oggidi, con la stampa, si facile, colle poste tanto rapide, col vapore che ha reso vicine le genti fra loro più remote, e fra nazioni gigante-



Passeggiate al Teatro San Carlo

sche, ove pochi presiedono al Governo, e tutti vogliono comodi, ricchezze, industrie e commerci, le lettere rabbelliscono, è vero, la società, ma la sostengono e la migliorano, e l'invigoriscono quell'istruzione che accresce le idee e i mezzi di arricchirsi del popolo, quelle scienze che aumentano la facilità e gli istrumenti dell'industria, quelle arti e quelle costruzioni, che agevolano e rendono rapidi i commerci; e nazione ignorante, e senza esperimenti, che le svelino i tesori della terra su cui posa, e senza strade che facciano rapidi, di lieve opera e sicura gli scambi, durerà sempre inetta, misera e ingiustamente vilipesa".

Altri scrittori, pur non sottovalutando le potenzialità economiche dell'istruzione, ne accentuavano i vantaggi sul piano della formazione civica, ribattendo ai reazionari, sfavorevoli pregiudizialmente a ogni forma di educazione e di essa timorosi, sul loro stesso terreno e con armi, a loro parere, più affilate. E interessante e curioso notare come due personaggi, illuminati e ottimi riformatori, ma tra loro opposti quanto a scelte metodologico-didattiche, l'abate Scovazzo, antesignano del mutuo insegnamento, e il messinese Bartolomeo che, di contro, ne sottolineava i limiti e gli svantaggi, concordassero però sulle finalità ultime del processo educativo. Per Bartolomeo l'educazione - da favorire con ogni mezzo - è necessaria perché svolge una funzione preventiva, giungendo là dove la legge non può arrivare. Essa "adopera e discorsi, ed azioni, ed esempi per istruirlo [il fanciullo] della verità, dei doveri del proprio stato, delle virtù private e pubbliche, dell'amore dovuto agli uomini di qualunque altra nazione e credenza religiosa, fa che queste lezioni s'imprimano colla pratica ne' suoi costumi, lo rende per sentimento, per principii, per attitudine, ottimo, pacifico ed utile cittadino ...".

Accrescite gli stabilimenti di pubblica educazione, in cui egli venga istruito nella vera morale, nelle arti, nell'agricoltura, e con risparmio grandissimo delle spese dello stato vedrete diminuito il numero delle prigioni, de' bagni, degli ergastoli.

Moltiplicate i benefici educatori, e la nostra vista di raro sarà turbata da' brutti ceffi degli sgheri, de' carcerieri, de' carnefici; e lo stesso codice penale diverrà un libro di sterile ornamento alla biblioteca di pochi, ed oziosi, jurisperiti. Datemi insomma de' popoli bene educati, e l'indocile, e spesso feroce idiotaggine, l'improbabile poltroneria, l'oppressione, l'ingiustizia, la prepotenza spariranno dal



Museo Nazionale



Vincenzo Bellini
Musicista



Regio Liceo-Ginnasio M. Delfico di Teramo

mondo".

È evidente il contrasto con quanti temevano che l'istruzione producesse inevitabilmente sbandati, scontenti del proprio stato, turbolenti e pericolosi per l'ordine sociale. Un'istruzione adeguatamente impartita, secondo l'analisi di Bartolomeo, bloccherebbe sul nascere questi rischi e svolgerebbe anzi un'efficace azione profilattica. E quanto sosteneva, pur da opposti versanti pedagogici, l'abate Scovazzo a Palermo. Attraverso l'applicazione diffusa del mutuo insegnamento si giungerà a "vedere un popolo intero illuminato, industrioso, di costumi docili e pacifici, che conosca le ragioni delle leggi e le ubbidisca, e che per convinzione e non per timore, lasci l'ordine delle cose come sta, e dia minori difficoltà ai moderatori della scuola pubblica nel reggerlo e nel governarlo".

L'acquisizione di cognizioni utili sarebbe monca senza un'ispirazione etica che la modelli e la informi, così come quest'ultima rischierebbe di restare astratto ideale senza il contributo vivificante dell'istruzione: "La morale sola - concludeva Scovazzo, trattando, nel 1836, dell'educazione femminile - raffrena la cupidità e da la misura del giusto e dell'onesto, siccome la sola istruzione intellettuale la misura dell'utile e del vero. Senza di esse le leggi sono eluse e calpestate, le industrie un permanente monopolio, l'agricoltura una stupida e vecchia usanza, il commercio una pirateria, l'ordine politico una violenza, la religione medesima una superstizione ed una ipocrisia. Istruite e moralizzate il vostro popolo, se vero foco di carità di patria vi scalda il petto".

Ma neanche queste assicurazioni, che attraverso un po' tutta la produzione intellettuale del tempo, sembrano confortare l'animo sospettoso dei sovrani. Essi, pur con qualche sprazzo innovatore, restano profondamente diffidenti verso l'istruzione. Se proprio i tempi non permettono di ignorare tranquillamente il problema e impongono una qualche rudimentale forma di alfabetizzazione, allora, accettato, ob torto collo, il principio, è bene affidarla alla supervisione di chi meglio di tutti sa indagare e indirizzare la coscienza, individuale e di massa: la chiesa. Viene così progressivamente meno la tradizione giurisdizionalistica e anticuriale del Settecento borbonico, che cede il posto a una stretta, per quanto non lineare, alleanza tra il trono e l'altare, di cui le alterne vicende dei gesuiti rappresentano un caso illuminante.

Chi salta pausa pranzo rischia flop tra le lenzuola

Sintesi a cura della Redazione



Mangi male? Rischi di 'floppare' tra le lenzuola. E' quanto emerge da uno studio promosso da 'Vie del gusto', diretto da **Domenico Marasco**, su 100 sessuologi e nutrizionisti cui è stato chiesto un parere sul rapporto tra cibo, alimentazione ed eros.

Secondo il 65% degli esperti, infatti, la tavola e il letto sono strettamente collegati, e non si parla degli ormai arcinoti cibi afrodisiaci, ma in generale delle abitudini alimentari (47%), che influiscono sulla sfera dell'eros sia fisicamente che psicologicamente.

Di fatto, secondo l'esperienza del 44% degli intervistati, chi segue un'alimentazione corretta, regolare e bilanciata ha una vita di coppia migliore, tanto che, secondo il 38%, "l'intesa" può arrivare a raddoppiare. E gli esperti parlano di coppia perché per l'84% queste regole valgono tanto per lui quanto per lei. Ma allora quali sono

i segreti per essere dei perfetti amatori? Per il 39% soprattutto la regolarità dei pasti, a cui si aggiunge il 27% che parla di alimentazione ricca e variata, come quella suggerita dalla dieta mediterranea. Al contrario sono sconsigliati dal 31% e 16% dei dietologi e sessuologi rispettivamente i cibi con troppi zuccheri saturi e grassi animali, oltre naturalmente alle "rivoluzioni" nei propri ritmi e comportamenti alimentari.

Esiste un rapporto tra cibo ed eros? Assolutamente sì, almeno per il 65% degli intervistati: il 39% sostiene che sia strettissimo, a cui si aggiunge il 25% che parla di un rapporto che si verifica molto spesso. E se per il 19% dipende soprattutto dalla situazione in cui ci si trova, solo per il 9% questo legame sarebbe esclusivamente di tipo psicologico, legato soprattutto all'autosuggestione. Una piccolissima minoranza (7%) dice di non avere strumenti per poter confermare questo legame. Ma per la maggioranza che ritiene che esista un legame diretto tra la tavola e le lenzuola, più che parlare di legame si dovrebbe dire che uno è lo specchio dell'altro (56%), tanto che ci si potrebbe azzardare a dire "dimmi come mangi e ti dirò come sei a letto".

La vera novità è che secondo gli esperti questo legame quasi simbiotico tra cibo ed eros non si riduce ai classici e stranoti cibi afrodisiaci (indicati solo dal 18% degli esperti, che ne sottolineano il "potere" sia fisico, che soprattutto psicologico), ma coinvolge tutti i cibi, senza nessuna distinzione, che, per il 56%, influenzano la nostra vita sessuale sia da un punto di vista fisico che psicologico. Anzi, più che dei singoli cibi, quello che emerge è che è l'alimentazione nel suo complesso ad essere in strettissimo rapporto con la sfera sessuale.

Non manca poi chi ritiene (15%) che l'intesa sessuale sia influenzata da quei cibi il cui consumo è legato alla sensualità e a una certa gestualità (utilizzo delle mani, scambio del cibo tra partner ecc), non dalla loro sostanza. Una percentuale ancora minore (13%) dà, infine, molta importanza al contesto piuttosto che all'alimentazione in sé: non si tratta tanto di cibi particolari, ma di atteggiamenti e atmosfere che rendono afrodisiache le pietanze. In ogni caso, che si tratti esclusivamente di un fattore "fisiologico", o che venga coinvolto anche l'aspetto psicologico, tutto questo vale sia per gli uomini che per le donne, cosa su cui concorda l'84% degli esperti. Il 16% ritiene invece che per le donne sia soprattutto un fattore legato alla psiche, ma che siano gli uomini a dover fare veramente attenzione.

Quali sono le cose da fare e quelle da non fare per essere dei buoni amatori? Secondo il 39% degli intervistati, nutrirsi in orari regolari ha ottimi effetti sull'intesa sessuale. Cibarsi in maniera disordinata può, infatti, determinare un eccesso calorico in fasi della giornata che non lo richiedono e magari una carenza energetica quando servirebbe.

Esagerare, ad esempio a cena, perché si è saltato il pranzo, potrebbe avere degli effetti disastrosi sul feeling sotto le lenzuola a causa di uno stato di pesantezza e sonnolenza post-pasto. Ma se la quantità è importante, non gioca un ruolo marginale nemmeno la qualità dei cibi che consumiamo. Infatti, secondo il 27% degli studiosi basta seguire i dettami della dieta mediterranea per essere degli ottimi amatori.

Ma ci sono, al contrario, degli atteggiamenti e delle abitudini alimentari che vanno assolutamente evitati. In primis, non saltare i pasti durante la giornata (37%), il rischio è che si verifichino scompensi calorici, così come si sarebbe portati ad esagerare con la cena, appesantendosi e ottenendo effetti che si rifletterebbero sulla prestanza sessuale.

Naturalmente non esagerare con bevande alcoliche (9%): prese in piccole dosi possono rendere il rapporto di coppia più "esuberante", ma che in caso di abuso possono avere un effetto catastrofico. Al bando anche i cibi fritti e ricchi di conservanti (16%) che, con la lunga digestione, porterebbero l'organismo a non avere voglia di far altro.

Al di là degli elementi nutritivi, ci sono altri aspetti del cibo che stimolano l'eros come l'aroma, la croccantezza, la consistenza e l'abbinamento tra sapori differenti. Secondo il 59% degli esperti, infatti, i cibi speziati e aromatici, stimolando il senso dell'olfatto, stuzzicano voglie amorose nella coppia. Per 1 esperto su 2, invece, i colori dei cibi e i diversi accostamenti assumono un'importanza rilevante per la voglia di intimità tra i partner.

Anche mangiare cibi che richiedono l'uso delle mani, secondo il 46% degli intervistati, essendo uno dei nostri istinti primordiali, stimola il contatto fisico. Infine, variare e abbinare sapori diversi durante lo stesso pasto crea piacevoli effetti al gusto per il 39%, suscitando "strane" voglie nella coppia. Ecco, dunque, che per 9 esperti su 10, un'alimentazione corretta e regolare può fortificare l'intesa tra "lui" e "lei", tanto che il 38% ritiene che, con la giusta nutrizione, il feeling di coppia aumenta più del doppio, a cui si aggiunge il 29% che stima l'incremento dell'intesa in un 30% in più rispetto a chi segue un'alimentazione scorretta e irregolare.

Le famiglie tagliano anche le cure mediche

Ricerca e selezione a cura della Promogest Sicilia



Dopo aver tagliato le uscite del fine settimane, le vacanze e lo shopping e dopo aver saltato le rate del mutuo o della macchina nuova, sempre più famiglie sono costrette a controllare anche le scelte sulle cure mediche essenziali e il budget per la spesa alimentare. A scattare questa triste fotografia sullo stato di salute della popolazione e della qualità dell'assistenza sanitaria nelle Regioni italiane è il rapporto **Osservasalute 2009** dell'**Università Cattolica di Roma**.

Indagine alla mano, emergono dei dati preoccupanti: due italiani su tre non vanno più dal dentista. E la paura di sedersi su quella poltrona non c'entra nulla.

Questa decisione, che potrebbe avere poi nel tempo risvolti molto pericolosi per la salute, è infatti la conseguenza più diretta della crisi. E sempre "lei" la responsabile di scelte poche con-

divisibile che soprattutto le fasce più deboli delle popolazione, come anziani e famiglie del Sud, sono costrette a prendere ogni mese per sbarcare il lunario. Così, lo scorso anno, solo il 39,7% degli italiani si è potuto permettere cure odontoiatriche, considerate ormai un lusso.

Ma dai risultati evidenziati dall'indagine emerge anche un altro effetto negativo: i pochi soldi a disposizione delle famiglie si vedono anche a tavola, dove la dieta mediterranea è sempre più abbandonata perché costosa da seguire. Frutta e verdure sono state, quindi, messe al bando dalle famiglie che hanno, quindi, cominciato a portare sulle loro tavole piatti più grassi ma economici, come pane e pasta.

Così, dal momento che solo il 5,6% della popolazione mangia le cinque porzioni raccomandate al giorno, mentre l'85,5% degli italiani ingerisce quotidianamente pane o pasta e oltre il 70% consuma carne qualche volta a settimana, nella maggior parte delle Regioni si riscontra l'aumento delle persone in soprappeso (il 35,6%, vale a dire oltre un italiano su tre).

E nel Meridione che si concentra la prevalenza di persone obese: nelle sole Campania e Sicilia si raggiunge rispettivamente il 41,3% e il 41,1% del totale.

Un aumento di peso che, tuttavia, non va di pari passo con l'esercizio fisico. Tanto che nel 2007, poco più di un italiano su cinque (il 20,6% della popolazione italiana) ha dichiarato di praticare in modo continuativo uno o più sport nel tempo libero e il 9,6% in modo saltuario.

Uno stile di vita sbagliato e i tanti problemi economici diventano, quindi, di conseguenza anche la causa dell'aumento di un disagio psichico.

Sono volati, infatti, tra il 2002 il 2008 i casi di depressione curati grazie ai farmaci antidepressivi e psicofarmaci. Tanto che il consumo di questi medicinali si è triplicato, segnando un +310%.

Dal rapporto, infine, emerge anche un'altra piaga: quella della solitudine che colpisce soprattutto gli anziani. I numeri parlano chiaro: il 27% degli over 65enni, e soprattutto le donne, vive solo. Ma è al Nord che si registrano i casi maggiori, con un incidenza delle donne, rispetto agli uomini, quasi tre volte maggiore (37%).

E la solitudine rappresenta spesso un fattore di rischio, oltre che di emarginazione sociale, per l'insorgenza o l'aggravamento di patologie serie e invalidanti che possono a loro volta condurre alla perdita dell'autosufficienza e, nella maggior parte dei casi, alla necessità di assistenza ulteriore anche nello svolgimento delle normali attività della vita quotidiana.

Bullismo sempre più diffuso nelle scuole, anche in quelle private

Alla domanda "cosa ti piace meno della scuola" quasi la metà dei 1.661 ragazzi intervistati ha risposto: il comportamento di alcuni compagni. E' quanto emerge da un'indagine condotta dall'**Istituto di Psicologia dell'Università salesiana di Roma**, presentata durante il convegno sul bullismo nelle scuole, pubbliche e private cattoliche, elementari e medie. Oltre 4 bambini su 10 che frequentano le elementari si sono detti vittime di episodi di bullismo e la percentuale per le scuole medie è del 22,4%.

Ma se si tratta di bambini stranieri i numeri sono più alti: il 52,5% degli intervistati denuncia dei comportamenti molesti dei propri compagni. Mentre non cambia la presenza di vittime del bullismo tra la scuola statale (23,1% dei casi) e quelle private cattoliche (21,9% dei casi). E la presenza di individui bulli si attesta attorno all'8% in entrambe le realtà scolastiche. La "ricreazione" è nel 64,4% dei casi il contesto in cui le giovani vittime subiscono prepotenze. Nel 22,8% il luogo è la palestra, o nel 21,9% dei casi, il "cambio ora", quando il maestro esce dalla classe. Un dato rassicurante è che il 52,5% degli intervistati, nega di aver visto complicità fra i compagni e i "carnefici". Piuttosto il 51,5% dei bambini non rimane indifferente agli atti di violenza.

La rivincita delle verdure surgelate

Selezione a cura della Redazione



Secondo uno studio del britannico **Institute of Food Research**, dalla raccolta al supermarket e poi alla tavola passa troppo tempo e i prodotti freschi possono perdere fino al 45% delle sostanze nutritive. A tutto danno di vitamine e nutrienti, fiore all'occhiello di questi alimenti salva salute

Colpo di scena: le verdure surgelate potrebbero contenere più sostanze nutritive di quelle fresche acquistate nei supermercati. Colpa del tempo che ortaggi e legumi impiegano prima di raggiungere le nostre tavole. Tra deposito, trasporto e sistemazione sugli scaffali, possono trascorrere anche due settimane prima di riuscire ad assaporarli. A tutto danno di vitamine e nutrienti, fiore all'occhiello di questi alimenti salva salute. A rivelarlo è uno studio del britannico Institute of Food Research, finanziato, non a caso, da Birds Eye, azienda statunitense leader nel settore degli

alimenti da riporre nel congelatore.

La ricerca, riportata su diversi quotidiani britannici tra cui il **Telegraph**, sottolinea come i prodotti surgelati possano mantenere un elevato contenuto di vitamine e sostanze nutritive se vengono congelati a poca distanza dal punto di raccolta, ovvero accorciando i tempi.

L'80% dei consumatori crede che verdure e legumi freschi venduti nei supermercati vengano riposti negli scaffali in media per 4 giorni. In realtà, possono trascorrere anche nove giorni dal momento dal loro arrivo al supermarket, a cui possono aggiungersi altri 4 in cui rimangono in bella vista nel reparto frutta e verdura. Una volta acquistati, il consumatore può temporeggiare ulteriormente prima di servirli a tavola. Così, nella peggiore delle ipotesi, possiamo arrivare anche a 16 giorni trascorsi dal momento della raccolta. In tal caso, rivela lo studio, i fagiolini possono perdere fino al 45% di sostanze nutritive, broccoli e cavolfiori il 25% e i piselli un più modesto 15%. Se la cavano meglio le carote, che perdono il 10% di nutrienti.

«Il contenuto nutrizionale degli ortaggi freschi - commenta sulle pagine del **Daily Mail** la nutrizionista **Sarah Schenker** - comincia a deteriorarsi dal primo minuto successivo alla raccolta. Ciò significa che nel momento in cui finiscono nel nostro piatto, anche se crediamo di fare il 'pienone' di vitamine e sostanze nutritive, potrebbe non essere affatto così».

I risultati confermano in parte quelli di uno studio realizzato da ricercatori inglesi della **Sheffield Hallam University**, che avevano mostrato come i prodotti surgelati non siano in realtà nutrizionalmente inferiori a quelli freschi.

«Dobbiamo tener conto - sottolinea la ricercatrice **Charlotte Harden** - che può essere sbagliata la convinzione per cui un alimento fresco è sempre migliore del corrispettivo surgelato. I surgelati possono essere nutrizionalmente comparabili o, in alcuni casi, addirittura superiori dal punto di vista nutrizionale». A meno che, come nel caso della first lady Michelle Obama, non si abbia un orto nel proprio giardino o un contadino di fiducia su cui poter contare.

Arrivano i 'pomodori a lunga conservazione'

E' bastato togliere i geni dei due enzimi della maturazione per permettere ad agricoltori e compratori di usufruire di "pomodori a lunga conservazione".

Si tratta dell'ultima modifica genetica, con una possibile ricaduta in campo agroalimentare, effettuata dall' **Asis Datta del National Institute of Plant Genome Research di Nuova Delhi**.

I ricercatori indiani hanno infatti identificato i due enzimi responsabili della maturazione del pomodoro dopo il raccolto, un "processo naturale" che ha sempre tormentato i produttori a causa della moltissima merce persa dopo il raccolto perché matura troppo in fretta e quindi invendibile.

Togliendo appunto i geni per questi enzimi, alfa-mannosidasi (alfa-Man) e beta-D-N-acetilesosaminidasi (beta-Hex), i pomodori restano succosi e sodi per 45 giorni contro i 15 circa di un pomodoro standard.

Si potranno evitare così inutili sprechi di merce, si ricorda infatti che sono circa il 40% i prodotti persi dopo il raccolto. Inoltre per ora non sono previste controindicazioni in quanto la pianta non subisce alcuna modifica genetica per l'eliminazione di questi due enzimi. Vi saranno conseguenze solo in campo agroalimentare: potenziali benefici potrà trarne anche la frutta allungando la sua vita sugli scaffali.

Il gioco in Italia: da fenomeno di costume a colosso industriale

Selezione a cura della Delegazione Provinciale di Messina



Il mercato dei giochi: 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.

Il Boom della raccolta nel 2009: il trend di crescita continuerà fino a toccare 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 però 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 euro, +9%), delle lotterie (da 6,8 a 7 miliardi di euro, +3,8%) e il successo dei giochi di abilità a distanza e poker on-line, la cui raccolta ha già superato i 1,7 miliardi di euro, superando sia i giochi a base ippica, sia il bingo. L'ulteriore crescita della raccolta dei giochi pubblici e scommesse sportive on-line, l'introduzione delle Videolotterie, la riorganizzazione e l'offerta di nuovi prodotti di gioco all'interno dei settori che negli ultimi anni hanno registrato un ridimensionamento della raccolta (ippica, bingo), rappresentano le leve strategiche di sviluppo del settore dei giochi nell'immediato futuro.

Qualora tali cambiamenti dovessero generare i risultati attesi, il trend di crescita del settore dei giochi pubblici e scommesse registrato negli ultimi anni potrebbe proseguire, secondo l'Eurispes, anche nel 2010, con una raccolta stimata di 58 miliardi di euro (di cui il 49% nel primo semestre). In base alle più recenti stime sull'andamento dell'economia italiana, che indicano per il 2010 un Prodotto interno lordo nominale di 1.572 miliardi di euro, la raccolta complessiva dei giochi stimata per l'anno 2010 risulterebbe quindi essere pari al 3,7% del Pil.

Il settore fornisce grandi risorse e Fisco ringrazia. Le entrate erariali derivanti dalla raccolta hanno subito un forte incremento: da 3,5 miliardi di euro nel 2003 a 7,7 miliardi di euro nel 2008, con un tasso di crescita complessivo del 121,1%.

Dopo un iniziale incremento di oltre il 108% tra il 2003 e il 2004 (da 3,5 a 7,3 miliardi di euro), le entrate erariali hanno subito una flessione del 15,6% tra il 2004 e il 2005 (da 7,2 a 6,1 miliardi di euro), per poi tornare ad aumentare, a un tasso di crescita annuale composto del 7,9% fino a superare nuovamente la soglia dei 7 miliardi di euro nel 2007 e nel 2008. Si tratta di una crescita che deriva prevalentemente dall'aumento della raccolta dei giochi registrato nel corso degli ultimi anni piuttosto che dal regime fiscale cui i singoli giochi sono sottoposti. Infatti, il prelievo fiscale ha registrato tra il 2003 e il 2004 un incremento del 6% (da 23% a 29%) per poi ridursi negli anni successivi, passando dal 29% al 19% tra il 2004 e il 2006 e dal 19% al 16% tra il 2006 e il 2008. L'evoluzione degli ultimi sei anni delle entrate erariali per tipologia di gioco, che derivano da una combinazione tra l'andamento della raccolta di ciascun gioco e le modifiche apportate al regime fiscale cui ciascuno di essi è sottoposto, mostrano una forte crescita del gettito erariale derivante dagli apparecchi da intrattenimento che, a fronte della crescita della raccolta di 21,3 miliardi di euro e del prelievo erariale del 3%, è passato da 33 milioni di euro nel 2003 a quasi 2,6 miliardi di euro nel 2008.

La riduzione del prelievo fiscale sulle lotterie (-22,5%) ha in parte controbilanciato il forte incremento della raccolta attribuibile ad esso (8,9 miliardi di euro), per quanto il gettito fiscale relativo a questo gioco è comunque in crescita (da 114 milioni di euro nel 2003 a 1,6 miliardi di euro nel 2008).

Il gioco in Italia: da fenomeno di costume a colosso industriale (continua)

Selezione a cura della Delegazione Provinciale di Messina

Al contrario, dopo l'incremento registrato tra il 2003 e il 2004 (dovuto sia alla crescita della raccolta pari a oltre 4,7 miliardi di euro, sia ad un più alto prelievo erariale), le entrate erariali derivanti dal gioco del Lotto sono andate riducendosi gradualmente, passando da 4,9 miliardi di euro del 2004 a 1,9 miliardi di euro nel 2006 a 1,5 miliardi di euro nel 2008.

Nello stesso periodo, il gettito fiscale relativo al bingo, complice l'invariato regime fiscale (prelievo pari al 20%) e l'andamento costante della raccolta (in media 1,5 miliardi l'anno), è rimasto pressoché lo stesso, con valori compresi tra i 251 milioni di euro del 2003 e i 327 milioni di euro del 2008, così come sostanzialmente invariato risulta il gettito fiscale che deriva dai giochi a base sportiva, con valori compresi tra 222 milioni di euro del 2003 e 286 milioni di euro del 2008. Alla diversa dinamica delle entrate erariali derivanti da ciascun gioco, ha corrisposto un notevole cambiamento nell'incidenza che ciascuna di esse ha sulle entrate erariali complessive: nel 2003 la più alta percentuale del gettito fiscale derivava dal lotto (44,7%) e, distanziato di oltre il 10%, dal superenalotto (31,4%), mentre tutti gli altri giochi contribuivano al gettito erariale complessivo dei giochi per il residuo 23,9%, di cui il 7,2% dal bingo, il 6,3% dai giochi a base sportiva, il 6,3% dai giochi a base ippica e solo lo 0,9% dagli apparecchi da intrattenimento; nel 2008, la più alta percentuale del gettito fiscale derivava dagli apparecchi da intrattenimento (33,5% contro lo 0,9% del 2003), dalle lotterie (21,4% contro il 3,3% del 2003) e dal lotto, che, contrariamente ai primi due, ha subito una contrazione del proprio contributo di oltre il 20% (dal 44,7% del 2003 al 20,2% del 2008). Il contributo di tutti gli altri giochi si è viceversa ridotto, in particolare il superenalotto (dal 31,4% del 2003 al 15,9% del 2008), i giochi a base ippica (dal 6,3% del 2003 all'1,4% del 2008) e il bingo (dal 7,2% al 4,2%).

La raccolta in rapporto al Pil. Il rapporto tra raccolta complessiva di tutti i tipi di gioco e il Pil del nostro Paese è cresciuto nel tempo fino a raggiungere il 3,02% del Pil nel 2008. In particolare, nel 2003 la raccolta degli apparecchi da intrattenimento è stata pari allo 0,03% del Pil, mentre nel 2008 tale percentuale è cresciuta sensibilmente, raggiungendo l'1,38% del Pil. Considerevole anche l'incremento del rapporto tra la raccolta delle lotterie e il Pil, cresciuto dallo 0,02% del Pil 2003 allo 0,59% del Pil 2008. Si registra un incremento più contenuto per i giochi a base sportiva, che passano dal 0,12% del Pil 2003 al 0,26% del Pil 2008. Variazione negativa, di contro, per il gioco del lotto che passa da 0,52% del Pil 2003 a 0,37% del Pil 2008 e per gli altri giochi, che passano dallo 0,32% del Pil 2003 allo 0,26% del Pil 2008, con l'eccezione del superenalotto il cui rapporto raccolto su Pil rimane sostanzialmente invariato rispetto all'anno precedente e pari allo 0,16% del Pil 2008.

Il successo delle NewSlot. In Italia, l'introduzione, nel 2003, di norme che hanno disciplinato il fruttuoso mercato delle NewSlot, è uno dei fattori cui è possibile ricondurre la crescita di circa 20 miliardi di euro riscontrata dal settore dei giochi tra il 2003 e il 2006 (da 15,49 miliardi di euro a 35,24 miliardi di euro), accompagnata da quella di 3 miliardi di euro di entrate erariali (da 3,5 a 6,7 miliardi di euro). Le NewSlot sono progressivamente diventate la tipologia di gioco principale per raccolta di denaro, arrivando nel 2008 a rappresentare il 45,6% delle entrate complessive del settore.

Gli apparecchi da intrattenimento in seguito alla regolamentazione, avvenuta alla fine del 2003, hanno fatto registrare incrementi considerevoli passando dai 367 milioni di euro raccolti nel 2003 ai 21,68 miliardi di euro raccolti nell'ultimo anno e 320.000 apparecchi installati in 120.000 punti vendita (bar, alberghi, sale giochi, ecc.). Questi numeri mostrano come l'introduzione della nuova normativa sia riuscita a contrastare il gioco illegale, facendo confluire il flusso di gioco nei canali istituzionali, contrastando così la criminalità organizzata e l'evasione fiscale.

Anche la raccolta del settore nei primi nove mesi del 2009 conferma il maggior successo delle NewSlot rispetto agli altri segmenti di gioco pubblico e scommesse sportive, in termini assoluti (17,9 miliardi di euro, +14,7% rispetto allo stesso periodo del 2008) e in percentuale della raccolta complessiva (45,8% contro il 18,1% delle Lotterie e il 10,8% del Lotto).

Continua sul prossimo numero...

Curiosità Flash

Un progetto coordinato dall'Università di Pavia ha permesso di ridurre dal 40 al 60% la presenza di larve di zanzara su un'ampia area di risaie senza l'uso di pesticidi, ma introducendo degli antagonisti naturali: rane e libellule.

A Eutin, località tedesca dello Schleswig-Holstein c'è un albero secolare che funge da... agenzia matrimoniale. Secondo un'antica usanza, infatti, ragazzi e ragazze in cerca del partner ideale depongono in una cavità del tronco lettere rivolte a una possibile "anima gemella". Inoltre la tradizione vuole che, se le nozze sono imminenti, le fanciulle sedute ai piedi della pianta sentano il suono delle campane.

Secondo gli esperti di meteorologia, il celebre grattacielo Empire State Building, a New York, viene colpito ogni anno, senza conseguenze, da non meno di una settantina di fulmini.

Un sistema di telescopi installati a Socorro, negli Stati Uniti ha consentito agli astronomi, attraverso l'osservazione di analoghi eventi stellari, di prevedere come avverrà la "morte" del Sole: tra cinque miliardi di anni la nostra stella aumenterà di dimensioni, diventando una "gigante rossa" e distruggendo la Terra e gli altri pianeti, poi si raffredderà progressivamente trasformandosi in una "nana bianca".



Due giovani sono stati sorpresi dai custodi mentre, nel Museo di Storia Naturale nel Messico, tentavano di compiere un furto decisamente insolito rubando un serpente boa lungo 4 metri e pesante oltre 30 chili. Hanno poi confessato di essere stati spinti dal desiderio di realizzare un'impresa clamorosa che avrebbe di certo destato grande sensazione.

Ricercatori della celebre università britannica hanno messo a punto "Adamo", il primo robot in grado di elaborare una ricerca da solo. Con la sua intelligenza artificiale, ha compreso, "smontando" un pezzo per volta, DNA di un microrganismo, a che servono i suoi vari geni e ha ripetuto l'esperimento per verificarne l'esattezza. Ora Adamo aspetta la sua "Eva", che è in via di creazione e che avrà il compito di sviluppare autonomamente una branca di ricerca farmacologica.



A New Orleans, negli Stati Uniti, sorge "Louisiana Superdome", il più grande stadio coperto del mondo. Può ospitare 72.000 spettatori per una partita di football e oltre 79.000 per riunioni, congressi politici e manifestazioni varie.

Una scoperta di grande rilievo: un gruppo di ricercatori dell'INFN (Istituto Nazionale di Fisica Nucleare), presso l'Università del Salento, ha individuato il primo pianeta mai osservato in una galassia diversa dalla nostra Via Lattea. Il corpo celeste si trova a 1.000 anni luce dalla Terra, nella galassia di Andromeda; è circa sette volte più grande di Giove e ruota attorno a una stella più piccola del Sole.

Eventi



Segnaliamo il grande successo della manifestazione Messina in Poesia tenutasi giorno 21 Marzo presso il



Salone dei Giovani della Chiesa S. Chiara, organizzata dal nostro socio **Pippo Castorina** che in "Ieri... Oggi... Domani..." ha recitato poesie in dialetto siciliano che raccontano la città di Messina, con il coinvolgimento dei giovani, per cementare il linguaggio di ieri con quello di oggi.

A partire dal 22 Marzo e fino al 6 Aprile è ancora in atto, la grandissima offerta riservata ai **Soci Na.Sa.Ta. - I Sapori del Mio Sud**, di prodotti tipici in occasione delle **Festività Pasquali**. Le tre aziende partecipanti sono tutte ubicate nell'area sud della città di Messina, tra Pezzolo, Giampileri e Scaletta Z.



Si è colta quindi questa occasione per dare un contributo valido ed efficace alla regolare ripresa della vita anche commerciale

delle zone più colpite negli ultimi mesi da eventi catastrofici. Le aziende, tutte nostre Socie, sono la **Coop. C.A.I.F.E.**, la **Pasticceria Charlotte** e la **Macelleria Bellomo**.

Per i dettagli dell'offerta è possibile visionare il volantino al seguente indirizzo web:

http://www.isaporidelmiosud.it/Locandine/Offerte_Festivita%27_Pasqua.pdf

Pillole di Saggezza

A volte basta un attimo per scordare una vita, ma a volte non basta una vita per scordare un attimo

Anonimo

La carità comincia a casa propria e la giustizia dalla porta accanto

Charles Dickens

Se hai un'idea rispettala, non perché è un'idea, ma perché è tua

Anonimo

Gli uomini credono volentieri ciò che desiderano sia vero

Giulio Cesare

Non accontentarti dell'orizzonte, cerca l'infinito

Anonimo

La libertà al singolare esiste solo nelle libertà al plurale

Benedetto Croce

I sogni sono come le stelle basta alzare gli occhi e sono sempre là

Anonimo

L'educazione è il pane dell'anima

Giuseppe Mazzini

Se non riuscite a ottenere un complimento in nessun altro modo, piuttosto che niente pagatelo

Achille Campanile

Non discutere di come debba essere l'uomo per bene, ma sii lo

Marco Aurelio

La bellezza ci può trafiggere come un dolore

Thomas Mann

Troppe persone perdono il loro tempo aspettando tempi migliori

Indro Montanelli

Forse è meglio essere irresponsabili e giusti che responsabili e ingiusti

Winston Churchill

Se un uomo la mattina conosce la retta via la sera stessa potrà morire senza rimpianti

Confucio

C'è malvagità in un'intenzione malvagia, anche se l'atto non viene compiuto

Cicerone

L'artista che mira alla perfezione in tutto non la raggiungerà in nulla

B. Eugene Delacroix

