

## In questo numero

- Il cioccolato,  
da preferire è il fondente!  
Pag.2
- Proteggendo le ossa si difende  
anche il cuore  
Pag.3
- L'aceto aiuta a controllare  
la glicemia  
Pag.4
- Eliminare cibo spazzatura  
Pag.5
- Dieta mediterranea  
e meno rischio cancro  
\*\*\*
- Il cioccolato protegge il cuore  
Pag.6
- Infiammazione e  
proteina C reattiva  
\*\*\*
- Le stelle dei cibi  
Pag.7
- L'angolo della poesia  
Pag.8
- Ricette del Mese  
Pag.9
- Pomodoro anticancro  
e mela protettiva  
Pag.10
- Africa e piante del futuro  
\*\*\*
- Lavarsi i denti rende la mente  
più pronta  
Pag.11
- Riconoscere le uova dai codici  
\*\*\*
- Chiodi di garofano antiossidanti  
Pag.12
- La colazione incide sul peso  
\*\*\*
- Il decalogo per immersioni sicure  
Pag.13
- Promogest  
Pag.14
- Istruzione ed Educazione negli  
ultimi decenni  
del Regno Duo-Siciliano  
(9<sup>a</sup> puntata)  
Pag.15
- Attenti a rame e ferro  
Pag.16
- Imparare a dosare il sale  
Pag.17
- Edificio malato  
\*\*\*
- Dieta mediterranea e fertilità  
Pag.18
- Intolleranti al lattosio?  
\*\*\*
- Dieta contro arteriosclerosi  
e pressione alta  
Pag.19
- L'acqua  
Pag.20-21
- Eurispès (parte 2)  
Pag.22
- Curiosità Flash  
Pag.23
- Eventi  
\*\*\*
- Pillole di Saggezza

## Il cioccolato, da preferire è il fondente!

di Domenico Sacca

**I**l cioccolato (o la cioccolata) è un alimento derivato dai semi delle piante del cacao (*Teobroma cacao*).

Presso i **Maya** il cioccolato veniva chiamato "**Kakaw Uhanal**", ovvero "cibo degli Dei", e il suo consumo era riservato solo ad alcune classi della popolazione (sovrani, nobili e guerrieri).

I **Maya** amavano la bevanda di cacao preparata con acqua calda, mentre gli **Aztechi** la degustavano fredda, e berne una tazza rappresentava simbolo di ricchezza e ospitalità, oltre che uno dei piaceri della vita.

Tale civiltà risale a circa 2000 anni prima della scoperta dell'America.

Secoli più tardi, nel 1519, il conquistatore spagnolo Hernan Cortes, la introdusse in Europa dove prima non ebbe molto successo, ma dal '700 cominciò ad essere apprezzata dall'aristocrazia che divenne sempre più amante della cioccolata.

Sembra che il primo a far conoscere la cioccolata in Italia sia stato **Emanuele Filiberto I di Savoia**.

I maggiori produttori al mondo sono **Costa d'Avorio** e **Brasile**. Una pianta produce solo 20-30 frutti all'anno.

La raccolta avviene due volte l'anno. Il frutto è chiamato "**cabossite**", all'interno del quale ci sono le fave di cacao.

Durante la raccolta, la "**cabossite**" viene immediatamente tagliata con un colpo di mace-

te, e le fave vengono estratte dalla polpa, per essere sottoposte al processo di lavorazione.

Quando si parla di cioccolata e di proprietà terapeutiche, però l'attenzione si concentra sui **polifenoli** contenuti nel cacao: più la

cioccolata è fondente, più è ricca in cacao e quindi di polifenoli.

Il cioccolato al latte e cioccolato bianco non hanno le stesse proprietà benefiche di quello fondente.

Vari ricercatori hanno indagato sulla proprietà dei polifenoli del cacao

e hanno dimostrato che essi sono potenti agenti antiossidanti che possono proteggere dall'avanzamento delle patologie cardiovascolari e ridurre gli effetti negativi dei radicali liberi derivanti dalla malattia diabetica e dal fumo di sigaretta.

È stato dimostrato, inoltre, che i polifenoli sono in grado di ridurre i valori pressori costituendo una buona indicazione per chi è soggetto a ipertensione.

Infine sembrano dare ottimi risultati anche come sazietà, riducendo il senso della fame.

Le dosi consigliate vanno dai **20 ai 40 grammi** di cioccolato fondente (all'80-90 per cento) al giorno.

Meglio non cedere alla golosità e mangiarne di più, si rischia di eccedere nelle calorie.

Da quando viene asserito da altri studi, inoltre il cioccolato avrebbe un'influenza positiva sull'umore degli esseri umani e aumenta il desiderio sessuale, proprio come sosteneva **Giacomo Casanova**.



## Proteggendo le ossa si difende anche il cuore

*Sintesi a cura della Redazione*



**È** la star del momento, in cardiologia. Tutti la conoscono perché fissa il calcio nelle ossa, prevenendo l'osteoporosi, ma la **vitamina D** si sta facendo spazio a gomitare anche in un altro importante settore della medicina, dimostrando che, quando manca lei, non si rischiano solo fratture all'anca o alle vertebre, ma anche pressione alta e scompenso cardiaco, infarti e ictus. Un'ulteriore conferma viene dalle **Scientific sessions dell'American Heart Association di Orlando, in Florida**, dove è stato presentato uno studio condotto su più di 27 mila ultracinquantenni che fino ad allora non avevano mai avuto malattie di cuore.

LA RICERCA - «A tutti abbiamo dosato i livelli di vitamina D nel sangue» spiega **Joseph B. Muhlestein**, dello **University of Utah's Intermountain Medical Center**, «scoprendo che meno della metà, circa 10 mila, ne aveva una concentrazione nei limiti di norma. Erano di più quelli che ne avevano poca (oltre 13 mila), da sommare ai 4.500 nei quali è stato trovato un deficit vitaminico decisamente grave».

Nei mesi successivi i ricercatori hanno preso nota di tutti i decessi e di tutti gli eventi cardiovascolari che capitavano nella popolazione esaminata. Tra le persone in cui era stata osservata una importante carenza di vitamina D il rischio di andare incontro a uno scompenso cardiaco è risultato doppio rispetto a quello degli altri; costoro inoltre avevano una probabilità di morire o di avere un ictus del 77-78 per cento più elevata rispetto ai coetanei con un dosaggio nella norma e anche quella di sviluppare una malattia delle coronarie era maggiore del 45 per cento.

«È facile che gli anziani, soprattutto se non si espongono mai al sole e non assumono un'alimentazione adeguata si ritrovino con poca vitamina D nel sangue» spiega **Patrizia Presbitero**, responsabile dell'**Unità operativa di cardiologia invasiva dell'Istituto clinico Humanitas di Milano**, «soprattutto alle latitudini più elevate e d'inverno, visto il ruolo fondamentale dei raggi ultravioletti UVB nella produzione di vitamina D da parte della pelle».

IL COLORE DELLA PELLE - È forse anche per questo che le persone di origine africana che vivono nel Nord America o in Europa rischiano di soffrire di ipertensione o di malattie di cuore più dei bianchi: la melanina che nell'evoluzione li doveva proteggere dai danni del cocente sole tropicale, impedisce che i tiepidi raggi dei nostri Paesi inneschino la sintesi di una quantità sufficiente di vitamina.

Col supporto del **National Heart Lung and Blood Institute Kevin Fiscella**, dell'**University of Rochester Medical Center**, in uno studio pubblicato sugli **Annals of Family Medicine**, ha esaminato un campione di oltre 15 mila cittadini statunitensi, confermando l'associazione tra bassi livelli di vitamina D e rischio di morire per malattie di cuore già osservato in precedenza.

«La peculiarità del nostro studio» spiega l'esperto, «è che, analizzando le differenze tra bianchi e neri, abbiamo verificato che parte della maggiore mortalità per malattie di cuore che si registra tra gli afroamericani dipende proprio da una maggiore frequenza di deficit di vitamina D tra queste persone».

Una carenza che in parte, come si è detto, dipende direttamente dal colore della pelle; in parte è dovuta dal minore apporto alimentare dovuto alla intolleranza al lattosio, comune in queste popolazioni; in parte, infine, si può ricondurre a condizioni socioeconomiche mediamente più scadenti, che spesso si associano al deficit vitaminico.

IL CONTESTO- Questi recentissimi studi si aggiungono a molti altri che negli ultimi mesi hanno preso in considerazione il legame tra i livelli di vitamina D nel sangue e il rischio di avere la pressione troppo alta o di incappare in malattie cardiovascolari.

«Tutti suggeriscono che un'associazione ci sia, anche se poi» spiega l'esperta, «quando si è provato a dividere casualmente un gruppo di volontari, dando a metà la vitamina e all'altra un placebo, i risultati sono stati contraddittori. Probabilmente per avere una risposta definitiva occorrerà effettuare altre ricerche con molto più rigore, su grandi numeri di persone e con dosi di supplemento sufficienti a produrre l'effetto protettivo».

Perché invece non tornare a prendere il sole con maggiore libertà, dopo tanti anni di raccomandazioni in senso opposto? «L'aumento del rischio di tumori della pelle dovuto al sole è dimostrato, mentre l'effetto benefico della vitamina D è ancora nel campo delle ipotesi» risponde la cardiologa.

## L'aceto aiuta a controllare la glicemia

Sintesi a cura della Redazione

**U**na notizia importante soprattutto per chi soffre di diabete: condire insalate e altri piatti con qualche goccia di aceto aiuta a tenere sotto controllo il livello degli zuccheri nel sangue.

Lo rivela una ricerca italiana, condotta dagli esperti del **Dipartimento di Scienze e Tecnologie Alimentari e Microbiologiche dell'Università di Milano** e pubblicata sulla rivista di nutrizione **European Journal of Clinical Nutrition**.

Gli scienziati milanesi hanno studiato i livelli di zuccheri nel sangue prelevato da cinque pazienti che avevano mangiato una insalata verde accompagnata da due fette di pane bianco: in due casi il piatto era stato condito con sale, olio di oliva e aceto di vino bianco, negli altri tre solo con sale e olio di oliva.

In questo modo i ricercatori hanno scoperto che nel sangue dei pazienti che avevano mangiato l'insalata condita anche con aceto accadeva qualcosa di diverso rispetto agli altri: la cosiddetta risposta glicemica, cioè l'innalzamento degli zuccheri nel sangue che sempre avviene quando i carboidrati contenuti nel pane sono digeriti, era inferiore del trenta per cento.

Questo accade, spiegano i ricercatori, perchè l'aceto contiene una sostanza capace di bloccare la normale trasformazione dei carboidrati in zuccheri e così è inferiore la quantità di queste sostanze che, dopo la digestione, giunge fino al sangue.



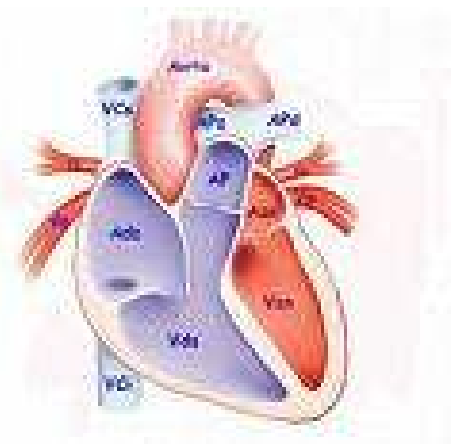
## Proteggendo le ossa si difende anche il cuore (continua)

«Tanto più che la sostanza, se manca, si può prendere con supplementi per bocca, che mi sentirei di consigliare soprattutto agli anziani, ai malati cronici, a chi soffre di pressione alta, ha la pelle molto scura o non si espone mai al sole».

Intanto i ricercatori hanno approfondito i meccanismi con cui la vitamina difende il cuore e i vasi: «Prima di tutto tiene a bada il sistema della renina, che alimenta lo scompenso cardiaco ed è responsabile dell'ipertensione arteriosa; inoltre sembra migliorare la risposta dei tessuti all'azione dell'insulina, allontanando il rischio del diabete; infine pare proteggere direttamente il tessuto cardiaco dal danno vascolare» dice Presbitero.

IL GENE - Infine un altro studio, appena pubblicato su **Pharmacogenomics** e finanziato dai **National Institutes of Health**, mostra che anche i geni fanno la loro parte: dopo aver analizzato il DNA di oltre 600 persone con la pressione alta i ricercatori della **University of Michigan Medical School** hanno osservato che i portatori di una determinante variante genetica, meno efficiente nell'attivare la vitamina, hanno il doppio di probabilità di andare incontro a uno scompenso cardiaco. «Anche questo non sorprende» commenta Presbitero.

«Così come accade con l'osteoporosi, che ha una forte componente familiare, anche il ruolo giocato dalla vitamina D nei confronti del rischio cardiovascolare può essere condizionato dal patrimonio genetico, che alla fin fine governa tutto».





## Eliminare il cibo-spazzatura dalle scuole può prevenire obesità precoce



**L'Università di Stato di San Francisco** ha pubblicato uno studio secondo il quale l'eliminazione di bevande zuccherate e cibo spazzatura (junk food) dalle scuole ha aiutato a rallentare il fenomeno dilagante dell'obesità giovanile, un fenomeno in rapida crescita anche in Italia. Lo studio è stato pubblicato sul numero di marzo del giornale *Health Affairs*.

“Questa è una delle prime ricerche a largo spettro dopo il cambiamento delle politiche nelle scuole della California,” dice l'autore principale dello studio **Emma Sanchez-Vaznaugh**, docente presso l'Università di San Francisco. Il **Robert Wood Johnson Foundation Healthy Eating Research, New Connections Program** ha finanziato la

ricerca con 100.000 dollari.

Molte ricerche hanno mostrato come l'obesità infantile sia figlia non tanto del benessere, quanto dell'alimentazione scorretta e della mancanza di educazione alimentare e fisica. Questo fenomeno è in crescita negli Stati Uniti e in molti altri paesi che stanno adottando uno stile di vita simile. Negli States, il tasso di obesità è più che triplicato negli ultimi 30 anni. Oggi, un bambino su tre è sovrappeso o obeso. Lo scorso anno, i ricercatori del Centro per il Controllo delle Malattie e la Prevenzione hanno segnalato un'interruzione nella crescita del tasso di obesità, senza tuttavia riuscire a spiegare le ragioni di questo dato.

Tra il 2003 e il 2005, il governatore della California Schwarzenegger ha firmato delle leggi che regolamentano la distribuzione del cibo nelle scuole: si tratta di una serie di norme che impone l'eliminazione bevande ad alto contenuto di zucchero e di una restrizione alla vendita di “cibo spazzatura” in tutte le scuole pubbliche della California. Dopo questa decisione, molti altri Stati negli USA hanno seguito l'esempio di Terminator.

Sanchez-Vaznaugh e i coautori dello studio hanno utilizzato l'Indice di Massa Corporea, il cosiddetto BMI, per analizzare le variazioni di peso dei bambini al quinto anno di elementari e al settimo grado, corrispondente alla nostra seconda media. Lo studio ha comparato gli andamenti del BMI a partire dagli anni precedenti l'entrata in vigore delle nuove disposizioni in materia di cibo e bevande nelle scuole pubbliche. Ebbene, i dati mostrano che prima dell'entrata in vigore delle leggi l'indice BMI era in crescita in entrambe le classi di età (10-11 anni e 12-13 anni). Tuttavia, nei tre anni in cui le scuole hanno iniziato ad adottare le nuove regole, l'aumento dei bambini in sovrappeso si è notevolmente ridotto in entrambe le classi di età e indipendentemente dal sesso. Per le bambine del quinto anno di elementari, l'andamento del tasso di obesità non è cambiato particolarmente dopo l'entrata in vigore delle nuove disposizioni.

I ricercatori hanno anche osservato un particolare caso a Los Angeles, dove in un distretto della città erano entrate in vigore delle regole particolarmente rigide in materia di alimentazione precedentemente alle nuove leggi adottate dallo Stato della California. Prima dell'implementazione delle politiche alimentari, nel distretto si registrava un aumento dell'obesità sia tra i bambini di quinta elementare che tra quelli di seconda media. Quando i ricercatori hanno comparato questi dati con quelli successivi all'applicazione delle regole restrittive, hanno scoperto che l'aumento medio di peso si era fermato.

“Anche se lo Stato non può direttamente influenzare il comportamento degli studenti, il nostro studio mostra che di certo che politiche governative possono aiutare a definire l'ambiente nel quale i bambini fanno scelte alimentari e, quindi, formano le proprie abitudini. In questo modo, si può influenzare l'andamento della massa corporea media nell'intera popolazione studentesca,” ha dichiarato Sanchez-Vaznaugh. Tuttavia, ha ricordato, c'è ancora molto da fare per rimediare al dilagante fenomeno dell'obesità in California.

Un problema noto, ad esempio, è la presenza, in prossimità dei campus o delle scuole – specialmente in quartieri poveri – di negozi che vendono cibi poco sani e bevande che vanno nella direzione contraria rispetto alle politiche suddette. Inoltre, i budget limitati delle scuole pubbliche le portano a risparmiare sulla qualità del cibo e programmi fisici adeguati. “Solo il 40% dei nostri figli possono essere considerati dei bambini in perfetta forma fisica”.

Ricerca a cura della Redazione

## Dieta mediterranea meno rischio cancro

**L**a dieta mediterranea può contribuire a ridurre il rischio di cancro allo stomaco. La prova arriva da una ricerca di grandi dimensioni durata nove anni effettuata da ricercatori spagnoli. Ci sono voluti nove anni di ricerche.

Arriva dalla Spagna l'ultima buona notizia sulla dieta mediterranea: mangiare frutta, verdura, pesce, cereali e olio d'oliva riduce il rischio cancro allo stomaco.

Uno studio effettuato da un Istituto di oncologia spagnolo ha pubblicato i risultati sull' **American Journal of Clinical Nutrition** dimostra quanto la dieta e il cancro siano in stretta relazione. E se il cancro allo stomaco una tra le cause di morte.

"I risultati dimostrano un grande ruolo della dieta mediterranea nel ridurre il rischio di cancro. C'è bisogno di una sua ampia promozione specie nelle zone in cui è scomparsa," dice il **Dott. Carlos A. Gonzalez**.

I ricercatori hanno analizzato i dati dall'**indagine europea sul cancro e nutrizione (EPIC)**: lo studio ha preso in considerazione 485.044 uomini e donne di età compresa tra 35-70 anni in 10 paesi europei.

Durante questi nove anni di follow-up, 449 partecipanti allo studio hanno sviluppato il cancro gastrico ma i pazienti che seguivano la dieta mediterranea hanno avuto il 33 per cento in meno di probabilità di sviluppare la malattia rispetto alle persone le cui abitudini alimentari sono dicerse.

"Solo il 23 per cento delle persone con diagnosi di carcinoma gastrico sopravviverà per cinque anni" osservano i ricercatori. "Di conseguenza, individuare raccomandazioni alimentari che possono aiutare a ridurre l'incidenza è importante per la gestione efficace del cancro".



## Cioccolato, un quadratino di fondente al giorno protegge il cuore



**M**angiare un quadratino di cioccolato fondente al giorno leva il medico di turno.

Un tempo si diceva soltanto della mela ma, secondo quanto appurato da una ricerca condotta da **Brian Buijsse**, dell'**Istituto di Nutrizione Umana di Nuthetal (Germania)**, anche il fondente nero avrebbe proprietà benefiche.

Lo studio, pubblicato sull'**European Heart Journal**, dimostra che piccole dosi sono in grado di abbassare la pressione sanguigna e ridurre di conseguenza il rischio di malattie cardiache.

L'equipe del professor Buijsse, che ha seguito un campione di 19.357 persone di età compresa fra i 35 e i 65 anni per un periodo minimo di 10 anni, ha scoperto che gli individui che consumavano una media di 7,5 grammi di cioccolato fondente al giorno presentavano pressione sanguigna minore e un rischio di infarto o ictus inferiore del 39% rispetto a chi ne consumava mediamente 1,7 grammi al giorno.

*Anche la pressione sanguigna risulta più stabile.* Lo scarto tra i due gruppi, 6 grammi di cioccolata, equivale a meno di un quadratino di una barretta da un etto, ma gli effetti sulla salute del cuore, probabilmente dovuti agli antiossidanti di cui è ricco il cacao, sono non indifferenti. I partecipanti con un consumo giornaliero medio pari a 7,5 grammi, inoltre, presentavano una pressione sanguigna inferiore di circa 1 mm Hg (sistolica) e 0,9 mm Hg (diastolica) rispetto agli altri.

*Meno infarti e ictus mangiando un poco di fondente in più.* Gli esperti hanno stimato che se gli individui che mangiano meno cioccolata (di cui 219 su 10.000 hanno avuto un ictus o un infarto) consumassero 6 grammi di cioccolata in più al giorno, ci sarebbero 85 casi di infarto o ictus in meno ogni 10.000 soggetti, su un periodo di circa 10 anni.

## Bimbi obesi, infiammazione e proteina C reattiva annunciano cardiopatie



**B**ambini obesi e cardiopatie. Purtroppo un binomio frequente. A rivelarlo è stata una ricerca dell'**Università del Nord Carolina**, diretta dal **dottor Asheley Skinner** e pubblicata su **Pediatrics**.

Secondo lo studio, un campanello d'allarme sarebbe la presenza di elevati livelli di Proteina C reattiva, che negli adulti costituisce il segnale di un'infiammazione in corso, ma soprattutto è legata a problemi cardiaci.

La ricerca ha analizzato circa 16 mila adolescenti di età compresa tra 1 e 17 anni. Di essi, il 70% godeva di buone condizioni di salute, mentre il restante 30% era obeso. Dalle analisi del sangue svolte su ciascuno, è emerso che il 30% degli obesi dai 3 ai 5 anni aveva elevati livelli di proteina C reattiva, mentre nei soggetti sani tale percentuale era del 17%. Ma non solo.

Il valore elevato della proteina C reattiva col passare degli anni aveva un andamento "a forbice": nei ragazzi tra i 15 e i 17 anni, tale proteina raggiungeva livelli elevati addirittura nell'83% degli obesi contro solo il 18% dei sani.

A questo punto i ricercatori si sono chiesti se l'infiammazione fosse una causa o una conseguenza dell'obesità. Il dottor Skinner, che ha coordinato lo studio, ha spiegato: "Abbiamo trovato una correlazione tra il peso e il marker dell'infiammazione molto prima del previsto; non sappiamo se sia l'obesità a causare l'infiammazione o il contrario, ma pensiamo che quella vera sia a prima ipotesi, e che l'infiammazione poi produca i danni cardiaci a lungo termine. E' importante sapere che i problemi dell'obesità nascono così presto non si può aspettare ad intervenire che arrivi l'adolescenza o l'età adulta".

## Le stelle dei cibi per la spesa al supermercato

**L**e stelle sono tante, milioni di milioni cantava un noto spot di un salame, e sono diventate i pittogrammi più rappresentativi al mondo nel conseguimento di successi.

Non solo ristoranti e chef gareggiano a colpi di stellette, ma anche le confezioni di cibi dei nostri supermercati potrebbero ricevere le valutazioni con gli astri.

Infatti il **programma Guiding Stars**, messo a punto da un gruppo di esperti statunitensi e oggi sempre più diffuso in negozi di alimentari, catene di supermercati e in alcuni ristoranti, caffè e mense scolastiche degli Stati Uniti, assegna a tutti i prodotti alimentari a disposizione del consumatore da 0 a 3 stelle indipendentemente dalla marca, dal prezzo o dal produttore; per la valutazione tiene conto delle linee guida nutrizionali e delle raccomandazioni degli enti preposti (dall'**Organizzazione Mondiale della Sanità alla Food and Drug Administration**).

Così, per esempio, la presenza di vitamine, minerali e fibre aggiunge «punti» per ottenere tre stelle; i grassi saturi, il colesterolo, il sodio o gli zuccheri aggiunti invece li tolgono.

Uno yogurt vale 3 stelle, le patatine 0.

Il risultato della ricerca del **Dartmouth College (Hanover MD, USA)**, diretta dalla professoressa **Lisa Sutherland**, è stato pubblicato sull'**American Journal of Clinical Nutrition**.

Secondo i dati d'acquisto 2006-2008 di 168 supermercati Hannaford del New England e di New York che hanno adottato il sistema a stelle, andando a guardare che cosa compravano i clienti prima dell'arrivo delle Guiding Stars e uno e due anni dopo, si è visto che le rilevazioni sono state favorevoli ai cibi premiati con le stellette.

La premessa di questa modalità di acquisto parte dalla constatazione che le informazioni che riceviamo sulla nutrizione sono in effetti una massa infinita e tenerne conto quando facciamo la spesa, vorrebbe dire avere molto tempo a disposizione e quantomeno delle tabelle multifunzione da consultare. Impossibile!

Ecco allora l'intelligente trovata per comprendere il valore nutrizionale che ci fa riscoprire le modalità di scrittura geroglifica, riadattata al terzo millennio.

Per curiosità, il programma delle Guiding Stars è incluso in una guida agli acquisti alimentari che si può scaricare sull'iPhone.

Utile, pratico, semplice. Quando lo adotteremo anche noi?





## BERLUSCONI U ME PATRUNI

Sugnu Siciliano e mi trasfiria 'nta città i Milanu  
U me patroni i casa è u Presidenti du Cunsigghiu Italianu  
na machina mi 'ccattai e l'assicurazioni, vi pari stranu  
u proprietariu iè u presidenti du cunsigghiu Italianu

Na pensioni integrativa mi fici pi stari in futuru tranquillu  
e l'assicurazioni iè sempri du presidenti du cunsigghiu  
Mi piaci u calciu e divintai tifosu di na squadra i palluni  
sugnu Milanista e u Presidenti iè sempri Silviu Berlusconi

Mi ricogghiu a casa pi notizii sportivi, sduacatu 'nto divanu  
e vidu notizii nto canali du presidenti du cunsigghiu Italianu  
Mi vogghiu legghiri nu libru 'nte mumentu di serena libbittà  
E du Presidenti du cunsigghiu a casa editrici è di proprietà

Quannu ca me famigghia o cinema decidemu di annari  
du cicultu cinematograficu i Berlusconi sunnu i proprietari  
A matina mi nni vaiu a travagghiaru cu gioia e amuri  
E u me principali Berlusconi du travagghiu è u me datori

Mi ritiru dopo na Innata i travagghiu pi vaddari a televisioni  
E canali du Mediaset è sempri di proprietà di Berlusconi  
A Domenica mi 'ccattau u giuntali pi truaru notizii importanti  
Legghiu un saccu di fissarii chi parranu di Berlusconi politicanti

Decidu cu me mughieri e vaiu a fari a spisa 'nta nu supermercatu  
iddu è azionista e non mu pozzu librari, a tutti patti è 'nsiccatu  
Mi fazzu canalizzari u stipendiu mi non mu futtunu i latruni  
A banca è di proprietà di Presidenti Silviu Berlusconi

Ci scrivu na litura pi sapiri sa iddu me rivolgiri quannu moru  
sugnu sicuru chi a titolari dill'agenzia funebri iè so soru  
A stu puntu mi veni na curiosità cu sapi si a Chiesa è da so proprietà  
Picchi quannu moru essenu cristianu intra u ritu u vogghiu fattu addà

Voi a vidimi chi cu celebra u ritu du funerali saravi so frati  
Picchi tutti l'autri parenti sunnu tutti 'mpignati e indaffarati  
Sugnu sicuru chi quannu vaiu a finiri mottu e stinnicchiatu in Paradisu  
Trovu a Silviu Berlusconi Presidenti du cunsigghiu chi mi fa nu sorrisu

*Pippo Castorina*





## Parmigiana di melanzane alla palermitana

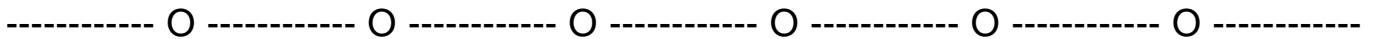
### Ingredienti per 4 persone

- 4 melanzane
- 150 gr di salsa di pomodoro
- 80 gr di parmigiano grattugiato
- 1 mazzetto di basilico
- Olio extravergine di oliva
- Sale



### Preparazione

Tagliate le melanzane a fette, eliminate la buccia e grigliatele in forno con l'olio per qualche minuto. Lavate il basilico.  
Adagiate su una teglia oliata le fette di melanzana più grandi, poi unite la salsa di pomodoro, il basilico tritato, parmigiano grattugiato, salate e coprite con le fette di melanzana rimaste, quindi ripetete l'operazione ancora una volta e cuocete in forno a 180 gradi per dodici minuti. Servite la parmigiana, decorandola con il basilico rimasto e parmigiano.



## Gamberoni e calamari al forno

### Ingredienti per 4 persone

- 400 gr di gamberoni
- 400gr di calamari
- 1/2 spicchio di aglio
- 1/2 cipolla
- Pangrattato
- Prezzemolo
- Origano
- Insalata mista
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe



### Preparazione

Lavate e sgusciate i gamberoni. Lavate e pulite i calamari. Versate in una teglia un trito di aglio, cipolla, prezzemolo e origano e conditelo con l'olio, il sale e il pepe.  
Passate i gamberoni e i calamari nel pangrattato, adagiateli nella teglia e cuoceteli nel forno già caldo a 180 gradi per venti minuti circa.  
Servite la preparazione nel piatto da portata con un'insalata mista a piacere.



## Pomodoro anti-cancro e mela protettiva: così il cibo ci cura



**E'** italiano, interamente naturale e per niente Ogm il pomodoro messo a punto dall'**Istituto di chimica biomolecolare del Cnr di Napoli** che diventerà un ottimo alleato per la nostra salute.

Le sue proprietà antiossidanti sono infatti superiori a quelle delle altre varietà di pomodoro in commercio e lo rendono in grado di combattere tutte quelle malattie dell'uomo, dai tumori alle malattie cardiovascolari, dalle artriti al morbo di Parkinson, causate da stress ossidativi e dalla formazione di radicali liberi.

Secondo **Mauro Dimitri**, presidente della **World Foundation of Urology**, il "Superpomodoro", come è già stato battezzato, "risponde perfettamente alle

caratteristiche nutrizionali di prevenzione in quanto possiede un'attività antiossidante totale superiore ad altri ibridi di pomodoro normalmente in commercio, sia freschi che conservati: maggior contenuto di Licopene e alto contenuto di Vitamina C presenti nei pomodori neri, attività antinfiammatoria propria del pomodoro San Marzano".

Esperimenti svolti all'**Istituto di scienze dell'Alimentazione del Cnr di Avellino**, hanno verificato che in 5 minuti a una temperatura di 300 gradi il pomodoro "Maxantia", nome in attesa di registrazione, perde solo il 20 per cento dell'attività antiossidante totale. Questo vuol dire che usandolo per farcire una pizza al taglio si mantengono altissime le sue proprietà protettive.

E se da oggi mangiare un trancio di pizza può diventare un gesto di prevenzione per la salute, resta sempre vero che una mela al giorno aiuta a tenere lontani i dottori.

Lo confermerebbe una ricerca svolta dall'**Università dell'Illinois**, i cui risultati saranno pubblicati a maggio sulla rivista **Brain, Behavior, and Immunity**, secondo cui la fibra solubile contenuta nelle mele, nella frutta secca e nell'avena avrebbe il potere di fortificare il nostro sistema immunitario. In particolare, ha spiegato **Gregory Freund**, professore del **College di Medicine dell'Università dell'Illinois**, la fibra solubile "cambia la personalità delle cellule immunitarie, trasformandole da pro-infiammatorie ad anti-infiammatorie aiutandoci in questo modo a guarire più velocemente dalle infezioni". Questo perché la fibra aumenta la produzione della proteina anti-infiammatoria interleuchina-4.

In un esperimento è stata somministrata a due gruppi di topi una dieta povera di grassi. L'unica differenza consisteva nel fatto che la dieta di un gruppo includeva la fibra solubile, quella del gruppo di controllo la fibra insolubile.

Dopo sei settimane di dieta i ricercatori hanno indotto nei topi una malattia, introducendo una sostanza (lipopolisaccaride) che in pratica simula nel corpo un'infezione batterica. I topi che avevano assunto fibra solubile si sono ammalati molto meno degli altri e sono guariti molto più rapidamente.

"In sole sei settimane", ha spiegato **Christina Sherry**, una delle ricercatrici impegnate nello studio, "questi animali hanno sperimentato un profondo e positivo cambiamento nel sistema immunitario". Ma quanta di questa fibra serve all'uomo per ottenere reali benefici per la salute? Una quantità ragionevole, tranquillamente raggiungibile con una normale dieta. In realtà nei cibi confezionati la presenza di fibra resta alquanto oscura perché difficilmente viene indicato se si tratta di fibra solubile.

Ne costituiscono un'ottima fonte, oltre alla mela del proverbio, anche l'avena, la frutta secca, le lenticchie, gli agrumi, le fragole, le carote, i semi e l'orzo.

Anche la fibra insolubile (che si trova nel frumento integrale, nella crusca e nelle verdure a foglia verde) ha un ruolo importante, perché contribuisce al senso di sazietà e aiuta il cibo a muoversi attraverso l'apparato digerente, ma non ha alcun effetto positivo sul sistema immunitario.

## Verranno dall'Africa le piante alimentari del futuro?

L'Africa si sta chiedendo come potrà affrontare dal punto di vista agricolo i sempre più veloci ed acuti cambiamenti climatici e l'aumento delle temperature. Tra 40 anni il Kenya potrà ancora coltivare il mais che è l'alimento di base della sua popolazione e che è già stato colpito da 5 stagioni di siccità devastanti? E quanta acqua e concime ci vorranno per portare avanti le coltivazioni attualmente più diffuse nell'Africa già travolta dal global warming, ma dimenticata dal resto del mondo e sconosciuta agli eco-scettici?

La **Michigan State University (Msu)** ha messo a punto per la prima volta un modello climatico adattato all'Africa orientale, che tiene conto delle risorse idriche e agricole, elaborato e funzionante attraverso un super-computer, che contribuirà a selezionare con precisione i tipi di piante esistenti in tre Paesi, Kenya, Uganda e Tanzania, che sono più adatti ad affrontare i cambiamenti climatici e a fornire buoni rendimenti.

Il programma della Msu sarà molto utile alle numerose organizzazioni e istituti di ricerca che lavorano alla previsione e mitigazione degli impatti dei cambiamenti climatici sulla vita dei più poveri e sulla produzione alimentare in Africa, la novità è la scelta di un modello regionale molto ben definito e circoscritto dell'impatto del global warming su una grande varietà di colture agricole locali.

«Questo potrebbe portare a selezionare e poi a favorire la coltivazione di varietà resistenti ai fattori climatici - spiega **Jennifer Olson**, una ricercatrice della Msu - L'Africa orientale si sta già confrontando con l'impatto del cambiamento climatico, le colture alimentari subiscono uno stress idrico estremo. Gli abitanti delle Terre Alte kenyanne, che coltivano tradizionalmente del the o del caffè, si sono messi a sperimentare la coltivazione del mais e dei fagioli, dopo che il clima si è riscaldato. Il lavoro su questo modello è iniziato 10 anni, attraverso la raccolta di dati utili, quali l'impatto delle sostanze nutritive su alcune colture alimentari, o l'impatto dello stress idrico su certe altre, che in seguito sono stati integrati al modello. Il modello è sempre in via di perfezionamento».

I dati elaborati dal super-computer americano permettono di "sperimentare" l'impatto del cambiamento climatico, ad esempio gli effetti di temperature elevate e della mancanza di acqua su una certa varietà di coltivazione, saltando (e guadagnando tempo) la sperimentazione degli effetti dei cambiamenti climatici sul terreno. Secondo i ricercatori americani «Questo contribuirà ad accelerare il ciclo della ricerca in agricoltura».

A quanto pare il sistema funziona, tanto che il **New Partnership for Africa's Development (Nepad)** e l'**International Livestock Research Institute (Ilri)** hanno stanziato una borsa di studio da 10,67 milioni di dollari (finanziata dalla *Swedish International Development Agency*) per sostenere la messa in atto di un meccanismo di finanziamento competitivo multidisciplinare delle scienze biologiche in Burundi, Etiopia, Kenya, Rwanda, Tanzania ed Uganda. Bruce Scott, dell'Ilri, spiega che questa nuova leva di nuovi ricercatori africani dovrà trovare «Soluzioni innovative utilizzando la biologia per migliorare la resilienza delle colture al cambiamento climatico, o eventualmente per migliorare la durata di conservazione di un prodotto alimentare».



## Lavarsi i denti rende la mente più pronta



Lavarsi i denti con regolarità, oltre a essere fondamentale per la salute della bocca, rende la mente più pronta.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti del **Columbia College di New York, negli Stati Uniti**, e pubblicata sulla rivista di neurologia **Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry**.

Gli scienziati americani hanno analizzato un gruppo di duemila persone di oltre sessanta anni di età sottoponendole a un test per scoprire se soffrivano di parodontite, l'infezione delle gengive favorita da una scarsa igiene della bocca. Quindi, con una serie di test, ne hanno verificato la prontezza mentale: hanno sottoposto loro una serie di parole chiedendo di ricordar

le nell'esatta sequenza e poi hanno chiesto ai pazienti di risolvere alcuni calcoli matematici. Gli esperti hanno così scoperto che i pazienti con i livelli più bassi di batteri nella bocca, e che quindi avevano l'igiene dentale migliore, erano anche quelli che ricordavano meglio le parole e che più velocemente risolvevano i calcoli.

## Uova, come riconoscerle dai codici numerici

**A**bbiamo già parlato della triste condizione delle galline da uova in Italia, dove oltre l'80% degli allevamenti è di tipo intensivo e impone ai polli una non-vita fatta di continuo stress e sollecitazioni innaturali alla produzione di uova: dei rischi per la salute oltre che dei problemi etici si è già detto, ma ora ci occupiamo di come riconoscere le uova leggendo il codice numerico che per legge deve essere stampato sopra la confezione.

Quando acquistiamo le uova al supermercato dobbiamo far attenzione al codice numerico che contrassegna ogni confezione. I numeri vanno dallo 0 al 3 ed indicano la provenienza dell'uovo dal punto di vista della tipologia di allevamento dei polli allo stesso modo deve essere indicata la provenienza geografica, per la legge che impone la tracciabilità dei prodotti alimentari.

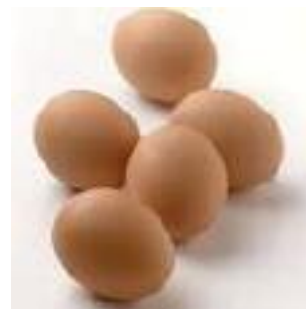
Concentriamoci sui numeri, però. Le più diffuse sono le uova contrassegnate dal numero 3, che indicano allevamenti intensivi di polli: dietro ogni **uovo nr. 3** si cela la condizione drammatica delle galline ovaiole. Sono le più semplici da trovare, circa 4/5 delle uova in commercio sono prodotte in questo modo.

Le **uova nr. 2** indicano invece allevamenti a terra: si tratta sempre di polli in cattività, che non vedono nella gran parte dei casi la luce del sole, ma per lo meno hanno una certa libertà di movimento all'interno del capannone dove sono tenuti. Va un po' meglio delle galline in gabbia immobilizzate, ma siamo ancora lontani da una condizione accettabile.

Sono infatti migliori le **uova nr.1** che provengono da allevamenti all'aperto: le galline hanno libertà di movimento e vivono una parte della giornata all'aria aperta, con tutti i vantaggi nutrizionali che possono derivare da una produzione di uova secondo natura.

In tal senso vanno preferite le **uova nr.0** che contraddistinguono i prodotti da allevamenti biologici: in questi, oltre alle libertà degli allevamenti all'aperto, vi è anche la garanzia di una nutrizione assolutamente priva di additivi chimici o altre sostanze che possano, seppur nei limiti di legge, aumentare le produzioni alimentari.

Bene, ora sapete come scegliere le uova al supermercato: scoprirete presto che trovare le uova nr. 0 non è cosa semplice. Ma se il vostro negozio di alimentari di fiducia le ha, beh, fategli i complimenti anche da parte nostra!



## Chiodi di garofano, i migliori antiossidanti naturali



**T**utte le spezie in genere pare abbiano proprietà antiossidanti. Tra queste però i chiodi di garofano sono risultati quelli più performanti secondo un nuovo studio della **Miguel Hernandez University (Spagna)**.

L'equipe di ricerca guidata dalla dottoressa **Juana Fernández-López**, ha analizzato il potere antiossidante di alcune spezie, tra cui origano, timo, rosmarino, salvia e chiodi di garofano.

Per testarne l'efficacia si è valutata la maggiore o minore presenza di composti chimici detti "fenoli".

«Analizzando le proprietà dei chiodi di garofano abbiamo scoperto che questa spezia è in grado di sprigionare idrogeno e ridurre la perossidazione dei lipidi (grassi - Ndr)», ha commentato la dr.ssa Fernández-López.

Questo studio, fanno notare i ricercatori, potrebbe essere di grande importanza, per esempio, nell'applicazione delle sostanze antiossidanti in alimentazione e nei prodotti industriali che devono essere conservati. Attualmente si usano sostanze sintetiche; questa potrebbe essere un'alternativa naturale, economica e rilevante per la salute delle persone.

I risultati della ricerca che sono stati pubblicati sulla rivista **"Flavour and Fragrance Journal"**, mostrano come tutte le spezie abbiano potere antiossidante, ma i chiodi di garofano «sono una spezia molto versatile».

Alcuni precedenti studi hanno anche suggerito che alcune di queste come per esempio il timo o l'origano abbiano anche proprietà antibatteriche utili, anche in questo caso, per la conservazione dei cibi.

«I risultati mostrano che l'uso di ossidanti naturali presenti nelle spezie impiegate nella dieta mediterranea, o dei loro estratti, sono una valida opzione per l'industria alimentare, a condizione che le caratteristiche del prodotto alimentare siano buone», spiega la studiosa. «Queste sostanze presentano capacità antiossidanti elevate, e potrebbero avere effetti benefici per la salute», conclude la ricercatrice.



## La colazione incide sul peso corporeo

**P**er mantenere un regime alimentare salutare è necessario mangiare un po' di tutto, nelle dosi consigliate e da oggi in poi anche nei tempi giusti.

A suggerirlo sono i risultati di uno studio condotto presso la **University of Alabama**, monitorando il metabolismo delle cavie di laboratorio dopo l'assunzione di alcuni cibi in determinati orari della giornata. I ricercatori hanno individuato il momento della colazione come il più importante all'interno della giornata, quello che condiziona il mantenimento del peso ottimale per il singolo topolino e la sua sindrome metabolica.

Test scientifici hanno dimostrato che assumere un alto quantitativo di grassi al mattino permetteva alle cavie di mantenere dei sani valori corporei, a differenza di quelli che invece ingurgitavano un cibo ricco di carboidrati, dove si registrava un aumento del peso, dell'adiposità e una maggiore intolleranza al glucosio, insieme ad altri marcatori della sindrome metabolica.

Il coordinatore dell'equipe, nonché docente di medicina presso la **UAB Division of Cardiovascular Disease, Martin Young**, ha affermato: "sembra che la prima colazione programmi il metabolismo per il resto della giornata. Questo studio suggerisce che, se avete mangiato una colazione ricca di carboidrati il metabolismo privilegia l'utilizzo ed il consumo di carboidrati per tutto il resto della giornata, mentre, se si opta per una colazione ricca di grassi, si verifica una sorta di plasticità metabolica per il trasferimento di energia tra l'utilizzo di carboidrati e grassi".

E aggiunge: "gli esseri umani consumano una dieta mista, e il nostro studio, che abbiamo ripetuto quattro volte sugli animali, sembra dimostrare che se si vuole veramente essere in grado di rispondere efficacemente ai pasti misti (grassi più proteine più carboidrati) concentrare i grassi alla colazione del mattino è una buona idea. Un altro dato importante emerso dal nostro studio è che, alla fine della giornata, i topi mangiavano un pasto ipocalorico, e pensiamo che questa combinazione sia la chiave dei benefici per la salute riscontrati in questo tipo di dieta".

Se i risultati dell'esperimento fossero estendibili anche al metabolismo umano, si potrebbe costruire una dieta personalizzata per ciascun soggetto affetto da problematiche relative al peso. La scoperta permetterebbe di gestire con precisione i ritmi dell'organismo di ogni individuo in modo scientifico, aiutandolo a mantenere i valori corporei nei giusti parametri.



## Salute: dagli esperti il decalogo per immersioni sicure

**I**mmersersi nelle profondità marine è una passione non scevra da rischi. Ecco perché gli esperti riuniti a Brescia per presentare un progetto di prevenzione nazionale finanziato dal **ministero della Salute**, che vede impegnate in prima linea l'**Università e l'Istituto Clinico** cittadino, ricordano a tutti il decalogo per immersioni in sicurezza.

Eccolo: 1) Dotarsi sempre di idoneità medica per immergersi sott'acqua (certificato medico di buona salute o di idoneità agonistica).

2) Il brevetto va mantenuto efficiente, ovvero non deve essere preso e utilizzato una volta ogni tanto. Secondo gli esperti, così "è come non averlo".

3) La profondità da raggiungere deve essere rispettata in relazione ai gradi del brevetto. Invece spesso si va oltre, raggiungendo profondità che non si è in grado di gestire.

4) Mantenersi in buona forma fisica per conservare in salute il sistema cardiocircolatorio e contenere il peso.

5) Se non ci si immerge da un po' di tempo, eseguire le prime immersioni della stagione con prudenza e gradualità, senza andare nelle correnti o a profondità elevate.

E ancora:

6) Immergersi solo se si sta bene.

7) Non fare sforzi appena usciti dall'acqua e nelle ore successive per consentire una desaturazione ottimale.

8) Non recarsi in montagna e non prendere un aereo nelle 12 ore successive per evitare ulteriori sbalzi pressori.

9) Programmare bene l'immersione pianificando ogni aspetto, studiando le correnti e la profondità e andando sempre in coppia. 10) Conoscere la propria attrezzatura e mantenerla efficiente. Se si affitta, verificarne la funzionalità e prendere confidenza prima di immergersi.

## La dinamica dei prezzi al consumo in Italia

### Un confronto tra le variazioni dei prezzi di Febbraio 2009 e 2010



**N**el febbraio 2010 l'inflazione rispetto a 12 mesi prima si è attestata al +1,2%, in calo rispetto al dato tendenziale del febbraio del 2009 (+1,6%).

Con riferimento alle tipologie di prodotto, tutti i prodotti presentano un aumento ad eccezione dei beni energetici regolamentati (-11,9%). Aumenti molto contenuti si registrano per gli alimentari (+0,2%), in forte rallentamento rispetto al gennaio del 2009, e per gli altri beni non alimentari e non energetici (+0,9%).

Gli aumenti più sensibili riguardano i beni energetici non regolamentati (+10,6%) ed i servizi, in particolare quelli regolamentati sia a livello nazionale (+2,8%) che locale (+3,2%).

L'inflazione delle tariffe a controllo nazionale è cresciuta in media sintetizzando le tendenze contrapposte che vedono la prosecuzione del percorso deflativo dei prezzi dei medicinali, al quale si contrappongono numerosi rincari sul versante delle altre tariffe. Va segnalato il comparto dei trasporti (pedaggi autostradali, tariffe ferroviarie, trasporti marittimi). In sensibile incremento anche le tariffe postali e quelle relative all'istruzione. Per quanto riguarda le tariffe a controllo locale, il settore idrico ha ripreso a crescere a ritmi elevati, come le tariffe per lo smaltimento dei rifiuti solidi urbani.

## Confronto internazionale dei bilanci delle famiglie

### Le famiglie italiane confermano la loro preferenza verso le attività reali

**L**a Banca d'Italia ha recentemente diffuso i risultati dell'indagine campionaria realizzata nel 2008 sui bilanci delle famiglie italiane. Alla fine del 2008 il rapporto tra ricchezza netta e reddito disponibile lordo per le famiglie italiane era pari a 7,6, in linea con quello della Francia (7,5) e del Regno Unito (7,6) e superiore a quello del Canada (5,4) e degli Stati Uniti (4,9).

Mentre per l'Italia, all'aumento in termini nominali del reddito disponibile delle famiglie (+2,8%) ha corrisposto un lieve calo del valore della ricchezza netta (-1,9%), per la Francia l'aumento del reddito disponibile (+3,4%) si è accompagnato a una flessione della ricchezza di analoga entità. Negli Stati Uniti e nel Regno Unito, che hanno registrato un aumento del reddito nominale più alto che in Francia e in Italia (rispettivamente +3,9 e +4,8%), la diminuzione del rapporto è attribuibile a un calo consistente della ricchezza netta. Per il Canada, invece, all'aumento del reddito disponibile corrisponde un aumento, seppure più contenuto, della ricchezza netta.

Le attività reali detenute a fine 2008 dalle famiglie italiane erano pari a 5,3 volte il reddito disponibile, un valore di poco inferiore a quello della Francia (5,6), in linea con quello del Regno Unito (5,2), ma superiore a quello degli Stati Uniti (2,3) e del Canada (3,3). Si conferma per l'Italia una maggiore propensione all'investimento immobiliare.

Nel 2008 le attività finanziarie delle famiglie italiane risultavano pari a oltre 3 volte il reddito disponibile, un rapporto significativamente inferiore a quello di Stati Uniti, Regno Unito e Canada, ma superiore a quello di Germania e Francia.

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

(9<sup>a</sup> puntata)

Ricerche e sintesi a cura di Vittorio Cocivera

### Il clericalismo

Le disposizioni emanate nei decenni della Restaurazione riguardano non soltanto - come vedremo - la direzione degli studi, ma anche la vita quotidiana degli studenti, tenuti a presentare periodicamente il certificato di battesimo, attestazioni comprovanti l'adempimento dell'obbligo della comunione pasquale o l'appartenenza a una delle tante congregazioni di spirito. All'università di Napoli, per esempio, per conseguire i gradi accademici era necessario esibire un certificato del prefetto di spirito

Il concordato del 1818 e il decreto del 1821 sono due tappe importanti di questo processo di clericalizzazione dell'insegnamento, che culmina nel 1843, quando venne ufficialmente delegata ai vescovi la discrezionalità pressoché assoluta su ogni provvedimento riguardante le scuole comunali e i loro insegnanti, a partire dal loro reclutamento. Un decreto del 1849, teso a meglio specificarne gli ambiti, prescriveva che "gli arcivescovi e i vescovi nelle loro diocesi rispettive saranno gli ispettori nati dei collegi, dei licei, degli istituti e di ogni altra scuola d'insegnamento pubbliche o private per tutto ciò che si riferisce alla parte religiosa e morale, tanto scientifica quanto disciplinare". Tali disposizioni furono precisate e rafforzate con il successivo decreto del 18 ottobre 1849 (esteso alla Sicilia il 15 novembre dello stesso anno), che puntualizzava, tra l'altro, i requisiti necessari agli insegnanti per esercitare la loro professione: "Considerando che il nobile ufficio di maestro deesi affidare solamente alle persone che veramente sono istruite nelle scienze che insegnano, e che la base di ogni insegnamento debba essere Romana, parte d'ogni civiltà... Qualunque sia la scienza che voglia insegnarsi, coloro che aspirano ad essere maestri dovranno subire un esame in lingua italiana sul Catechismo grande della Dottrina Cristiana; rispondendo altresì a' quesiti sulla medesima Dottrina relativi alla scienza che si propongono d'insegnare, i quali saranno indicati dal Consiglio generale di pubblica istruzione... Se taluno volesse insegnare il solo leggere e scrivere, dovrà almeno avere ottenuta la cedola in belle lettere e subire l'esame sul catechismo della Dottrina Cristiana. Le donne che assumono la qualità di maestre per insegnare sia le arti donnesche, sia il leggere e scrivere, saranno tenute ad insegnare eziandio il Catechismo suddetto".

Se questa egemonia poteva, sia pure parzialmente, essere contrastata nelle città più grandi (dove, almeno fino al 1848, funzionavano numerosi studi privati), essa era invece totale in provincia, nei piccoli centri e nei distretti rurali, dove l'insegnamento era impartito per lo più a base di latino, retorica, filosofia morale, secondo un metodo rigido e consacrato, volto a determinare nel ragazzo un atteggiamento di sottomissione intellettuale e morale.

insegnamento era l'unica alternativa che si presentava in molte realtà a chi volesse ricevere una sia pur elementare istruzione e, in certi casi, anche una più completa erudizione. Gli scolopi e i gesuiti, spesso in concorrenza tra loro, e anche i teatini monopolizzavano il settore educativo, a volte anche con discreti risultati, come nel caso del Collegio Massimo dei gesuiti a Palermo, ritenuto a lungo la migliore scuola secondaria dell'isola. Numerose iniziative sorgevano localmente,



Giambattista Vico

fosse per spirito cristiano e per fervore missionario o per più terreni disegni di controllo sociale. L'opera educativa era in ogni caso finalizzata soprattutto all'obiettivo di diffondere il catechismo e difendere la dottrina cristiana. In questo campo un ruolo di rilievo svolse la "Congregazione della dottrina cristiana per i fanciulli", sorta a Palermo all'inizio del Settecento e ancora attiva nell'Ottocento, a opera di chierici e laici e diretta dai vescovi e, localmente, dai parroci. Essa si preoccupava che i ragazzi adempissero sistematicamente i doveri istituzionali del buon cristiano, imponendo - se era il caso - l'esibizione del certificato di confessione

al preside della scuola, sotto pena di espulsione. Ma i vescovi che nella Congregazione avevano il punto di riferimento si impegnarono anche ad aprire scuole serali e festive per i figli di contadini e artigiani impossibilitati a frequentare quelle diurne e invitarono i parroci ad alfabetizzare, catechizzandoli, "i figli del popolo".

Pur tenendo conto degli aspetti positivi della presenza del clero nel campo dell'istruzione e del loro necessario ruolo di supplenza, non si possono però non rilevare i limiti che questa egemonia comportò sia sul piano della preparazione professionale che su quello di contenuti e metodi. Esemplare, a riguardo, è il regolamento dei concorsi a cattedra (emanato nell'ottobre 1849), riservati ai candidati anche laici. Agli esaminandi di logica e metafisica si ponevano quesiti che rimandavano, per così dire, a una razionalità tomistica: "Si può difendere - si chiede nel primo quesito - lo scetticismo senza distruggere la fede?"; e nel dodicesimo: "Il metodo empirico può servirsi in filosofia senza recar pregiudizio alla dottrina cattolica?"; e nel trentaquattresimo: "Può dirsi con i razionalisti che i misteri della Rivelazione cattolica, altro non sono se non sviluppi di verità naturali, opportuni a rendere questi intelligibili al rozzo intendimento del volgo?"; o ancora nel trentacinquesimo: "Ripugna all'umana ragione il dogma cattolico dell'eternità delle pene?". Al di là dell'ambiguità dei quesiti, che potevano facilmente trasformarsi in trappole dottrinarie, gli avvertimenti finali del regolamento sciolgono ogni dubbio: "Avvertenza: non si vogliono nelle risposte lunghe dimostrazioni, ma basta, rispondendo, mostrare che si conosce la materia e notare le opinioni che sulla medesima offender possono la Chiesa Cattolica".

Non bisogna dimenticare però che spesso tale



## Attenti a rame e ferro dopo i 50 anni

**C'**è chi ha ipotizzato che troppo rame e troppo ferro in circolo possano spianare la strada all'Alzheimer, alle malattie cardiovascolari e a innumerevoli acciacchi legati all'invecchiamento.

Così **George Brewer**, ricercatore dell'**università del Michigan**, ha da poco dato alle stampe su ***Chemical Research in Toxicology*** un rapporto in cui si sottolineano i danni provocati da un eccesso di questi due minerali quando si è un po' in là con gli anni.



**RISCHI** – Brewer spiega che «pochissimi medici sono consapevoli dei pericoli associati a rame e ferro in eccesso, la popolazione generale non ne ha la più pallida idea».

Entrambi questi minerali sono nutrienti essenziali utili per il nostro benessere, ma quando superiamo i 50 anni cominciano a far vedere il rovescio della medaglia perché avendo caratteristiche ossidanti possono facilmente danneggiare le cellule, più «anziane» e quindi fragili, dando l'avvio a innumerevoli malattie tipiche della terza età: Alzheimer e altre malattie neurodegenerative, aterosclerosi, diabete sono esempi di condizioni in cui il danno ossidativo da rame e ferro potrebbe avere un ruolo non secondario, stando alla revisione di Brewer.

Che ad esempio riferisce i risultati di uno studio secondo cui chi ha in circolo parecchio rame e consuma pure una dieta ricca di grassi registra una probabilità di deficit cognitivi tre volte superiore alla norma.

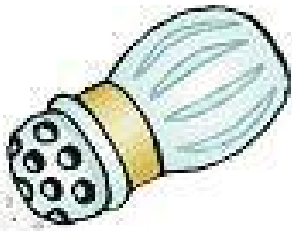
«Tracce di rame nell'acqua potabile inferiori a un decimo dei limiti stabiliti dall'*Environmental Protection Agency* provocano patologie simili all'Alzheimer negli animali da esperimento», aggiunge Brewer. «Gli accumuli di rame o ferro sono coinvolti nello sviluppo di alcune malattie neurodegenerative: questo è un fatto, per cui i timori che circondano questi minerali hanno un fondamento – dice **Andrea Ghiselli**, ricercatore dell'**Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN)**–. Detto ciò, però, mi sembra esagerato colpevolizzare un solo elemento del quadro, spingendo a togliere o quasi rame e ferro dalla dieta».

**CONSIGLI** – Secondo il ricercatore americano, invece, uomini e donne di mezza età dovrebbero ridurre al minimo l'introito di rame e ferro, ad esempio evitando gli integratori che li contengono (preferendo semmai quelli a base di zinco, che «cattura» il rame), riducendo il consumo di carne, evitando di bere acqua che sia passata attraverso tubature in rame, donando se possibile il sangue per ridurre il carico di ferro ematico. «Mangiar meno carne fa bene di sicuro, visto che anche in Italia se ne consuma un etto al giorno, il doppio della dose raccomandata.

Ma il motivo non è nel possibile eccesso di ferro – commenta Ghiselli – Ciò che fa male della carne è altro, ad esempio i grassi o i prodotti della cottura: non a caso le carni rosse, più grasse, sono associate a un incremento del rischio di tumori al colon mentre quelle bianche, altrettanto ricche di ferro, sembrano protettive. Non ha molto senso ingegnarsi a togliere rame e ferro dalla dieta, anche perché la faccenda potrebbe essere vista pure da un altro lato: questi due minerali sono componenti fondamentali di un prezioso enzima antiossidante, la superossidodismutasi. Un deficit potrebbe perciò perfino pregiudicare la nostra capacità di rispondere agli stress ossidativi».

Insomma, come sempre non bisogna esagerare nel demonizzare o portare sugli altari un solo, specifico nutriente della dieta. Su una cosa però il ricercatore italiano è d'accordo col ricercatore statunitense: «Gli integratori con rame e ferro, così come tutti gli altri supplementi, servono solo se c'è una necessità medica specifica. Per di più, se manca il ferro perché c'è un'anemia bisogna ricorrere a farmaci, non a blandi integratori: meglio quindi evitarli, a meno che non sia il medico a prescriberli».

## Imparare a dosare il sale



**I**l sale, infatti, è uno dei principali responsabili dell'insorgenza di ipertensione arteriosa e di patologie dell'apparato cardio e cerebrovascolare.

Per sensibilizzare la popolazione sui rischi per la salute derivanti da un consumo eccessivo di sale, il ministero della Salute ha pubblicato l'opuscolo "**Poco sale per...Guadagnare Salute**" che illustra l'impegno assunto dai panificatori italiani per la progressiva riduzione del sale nel pane, il consumo a livello italiano ed europeo, le iniziative del **programma Guadagnare Salute** per favorire scelte alimentari salutari, le raccomandazioni degli esperti e i consigli per ridurre l'uso del sale a tavola.

La progressiva riduzione del consumo di sale ha un effetto positivo sulla salute:

- riduce la pressione arteriosa
- migliora la funzionalità di cuore, vasi sanguigni e reni
- aumenta la resistenza delle ossa.

Il Ministero consiglia di ridurre, innanzitutto, il sale aggiunto manualmente ai cibi e poi di diminuire il consumo di alimenti trasformati che contengono elevate quantità di sale (snacks salati, patatine in sacchetto, alcuni salumi e formaggi, cibi in scatola).

Inoltre, in accordo con quanto raccomandato dagli esperti dell'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (Inran), è bene:

- preferire il sale iodato
- limitare l'uso di condimenti contenenti sodio (dadi da brodo, salse, maionese, ecc.)
- preferire linee di prodotti a basso contenuto di sale
- cucinare utilizzando spezie, erbe aromatiche, succo di limone e aceto per insaporire ed esaltare il sapore dei cibi.

### Migliorare la salute pubblica

Riducendo l'assunzione giornaliera di sale di appena 3 grammi, si potrebbe evitare un gran numero di ictus, infarti del miocardio e decessi correlati agli eventi cardiovascolari, con evidenti benefici anche in termini di spesa sanitaria.

Lo afferma uno studio americano pubblicato sul *New England Journal of Medicine*. Secondo l'articolo "**Projected Effect of Dietary Salt Reductions on Future Cardiovascular Disease**", le fasce di popolazione che potrebbero giovare maggiormente di questa riduzione sono le donne (con circa il 15% in meno di ictus) e le persone di età compresa fra i 35 e i 64 anni (con un calo del 6% della mortalità).

I benefici cardiovascolari della ridotta assunzione di sale sono risultati pari a quelli indotti dalla riduzione massiva dell'uso di tabacco, dell'obesità e dell'alto livello di colesterolo. Inoltre, secondo lo studio, diminuire di 1 grammo al giorno l'assunzione di sale, in modo graduale tra il 2010 e 2019, sarebbe più conveniente che usare farmaci per abbassare la pressione sanguigna in tutte le persone con ipertensione.

### Risorse utili

- l'opuscolo "Poco sale...per Guadagnare Salute"

[http://www.ccm-network.it/documenti\\_Ccm/pubblicazioni/GS\\_sale\\_2010.pdf](http://www.ccm-network.it/documenti_Ccm/pubblicazioni/GS_sale_2010.pdf)

- l'articolo "Projected Effect of Dietary Salt Reductions on Future Cardiovascular Disease". The New England Journal of Medicine, 20 gennaio 2010

<http://content.nejm.org/cgi/content/full/NEJMoa0907355v1>

- l'opuscolo "Un'Italia in salute è una questione di stile... di vita"

[http://www.ccm-network.it/documenti\\_Ccm/pubblicazioni/opuscolo\\_GS.pdf](http://www.ccm-network.it/documenti_Ccm/pubblicazioni/opuscolo_GS.pdf)

## Edificio malato, quando la casa fa male alla pelle

Sintesi a cura della Redazione



**L'**inquinamento domestico può causare problemi alla cute, sotto accusa moquette e fibre sintetiche, ma anche il pc.

Dermatiti da irritazione o da allergie e bruciore agli occhi sono i segnali più comuni di una "sindrome dell'edificio malato" dopo il mal di testa e la difficoltà di concentrazione.

I sintomi che colpiscono l'organismo di persone che soggiornano a lungo in luoghi chiusi come abitazioni o uffici riguardano anche la cute.

In casa sono presenti fonti insospettabili di inquinamento come le moquette e altre fibre sintetiche. Ma l'evoluzione della tecnologia ha aggiunto tra i nemici numero uno anche il pc. E il ricambio di aria ancora una volta è la parola d'ordine per ridurre i disturbi sulla salute insieme alla messa in atto di comportamenti e scelte consapevoli. Il professor **Marcello Monti**, docente di dermatologia all'**Università di Milano**, analizza l'impatto su pelle, occhi e mucose.

Il professor Monti, ci dice quali fonti insospettabili di dermatiti o irritazioni si nascondono in casa e in ufficio: "Sono molti i fattori che danno origine alla 'sindrome', ma il maggior pericolo per pelle, occhi e mucose sono le polveri. E questo sia nelle abitazioni private sia negli edifici pubblici. Le polveri sono un complesso

eterogeneo di elementi. Nelle polveri di casa prevalgono le forfore degli abitanti, causate dalla desquamazione della pelle. Si tratta di diversi miliardi di squame cornee che ogni abitante della casa disperde ogni giorno. A queste si uniscono le più irritanti forfore degli animali d'affetto, se sono presenti. Nelle polveri si mescolano frammenti di peli e capelli e frammenti di fibre, naturali o sintetiche, dei vestiti, dei tappeti, delle tende, dei rivestimenti dei divani e poltrone e dei letti. A tutto questo, ancora, si uniscono i funghi e le muffe che si sviluppano nelle aree umide. Infine, alle polveri domestiche si aggiungono le polveri ambientali, prodotte per lo più dalla combustione del petrolio, che provengono dall'inquinamento esterno. In questa miscela crescono e proliferano i cosiddetti 'acari delle polveri domestiche'. Questi invisibili e non graditi ospiti a loro volta producono feci che si mischiano con le polveri di casa. Le polveri sono continuamente mescolate e sollevate dal muoversi degli abitanti della casa e si depositano sulla pelle e congiuntive e si respirano. Le polveri domestiche sono, quindi, la principale causa di aggravamento della Dermatite Atopica. Negli ambienti pubblici è anche peggio: qui alle polveri generate dall'uomo (o dagli animali) si aggiungono quelle ancor più pericolose ed irritanti generate dai toners delle stampanti e copiatrici e quelle generate dalla carta. Occorre, infatti, ricordare che anche nella polvere della carta cresce uno specifico acaro. Nei luoghi pubblici, poi, ci sono delle vere e proprie 'pompe' per le polveri come gli ascensori e le scale mobili".

Per evitare e curare questi disturbi "Tutti sanno che moquette, tappeti, tendaggi, coperte e rivestimenti murari sono i ricettacoli della polvere, ma spesso non è possibile eliminarli. Per fortuna i moderni apparecchi aspirapolvere hanno filtri ad alta efficienza nel trattenere anche le più sottili. Bisogna, quindi, usarli. Sono, invece, inutili, anche per la guerra agli acari, gli apparecchi che generano vapore. Per eliminare la polvere depositata sulla pelle è buona regola ogni sera passare qualche decina di secondi sotto la doccia con acqua calda. Per chi ha sempre la pelle secca e, quindi, soffre di più per il contatto con le polveri, oggi la cosmesi produce unguenti speciali detti 'autoidrattanti', ottimi per rendere morbida e setosa anche la pelle più arida. E, infine, ma ugualmente importante, arieggiare spesso", conclude il medico.

## La dieta Mediterranea influenza positivamente la fertilità

**L**e donne che si alimentano seguendo la dieta Mediterranea hanno maggiori probabilità di restare in stato interessante soprattutto se si sono sottoposte a trattamenti per la fertilità: è quanto sostiene uno studio condotto presso l'**Erasmus University Medical Center di Rotterdam** e pubblicato sulla rivista **Fertility and Sterility**.

Lo studio osservazionale in questione ha seguito 161 coppie e ne ha registrato le abitudini alimentari scoprendo che le donne che seguivano più attentamente la dieta Mediterranea hanno il 40% di probabilità in più di restare in stato interessante in seguito a fecondazione in vitro (IVF).

La dieta Mediterranea prevede un elevato introito di omega-6, precursori delle prostaglandine sostanze normalmente coinvolte nel ciclo mestruale, nell'ovulazione e nel mantenimento della gravidanza.

Le donne che seguono la dieta Mediterranea, inoltre, hanno elevati livelli ematici di vitamina B6, e altri studi hanno evidenziato come elevati livelli di vitamina B6 aumentano le probabilità di concepire.



## Intolleranti al lattosio? Forse non è così

*Selezione a cura della Redazione*



La scarsa informazione al riguardo può far prendere decisioni non necessariamente corrette.

In una conferenza organizzata dall'**Istituto Nazionale della Salute Usa**, si sono riuniti numerosi esperti e medici per fare il punto sul fenomeno intolleranza al lattosio che pare si stia allargando a macchia d'olio. Non tanto per diagnosi reali eseguite, ma spesso per autodiagnosi.

«Credo ci siano enormi lacune nella conoscenza e ancora molta ricerca deve essere fatta» ha dichiarato il dr. **Frederick Suchy** della **Sinai School of Medicine di New York**. Infatti, come sottolineato dagli esperti, nessuno ha ancora fatto le ricerche necessarie per poter dire quante persone siano realmente intolleranti al lattosio.

Molte persone evitano i prodotti lattiero caseari convinti di essere intolleranti. Però, in questo modo, hanno detto gli esperti, si privano di alimenti ricchi di Calcio e vitamina D importanti per la salute delle

ossa, nel ridurre la pressione sanguigna alta e prevenire il cancro.

Negli ultimi anni c'è stato un boom di prodotti che dovrebbero evitare il problema dell'intolleranza al lattosio tuttavia, fanno notare gli scienziati, nessuno ha studiato questi prodotti per verificarne l'efficacia e soprattutto la sicurezza.

Sebbene ci siano altri tipi di alimenti che possono fornire le vitamine e i minerali necessari, molte delle persone che evitano i latticini devono sapere che in molti casi può non essere necessario eliminarli completamente. Per esempio, uno studio ha rilevato che persone con una diagnosi di malassorbimento del lattosio possono assumere almeno 12 g di lattosio (che equivale a un bicchiere di latte o un vasetto di yogurt) senza avere ripercussioni o accusare sintomi.

In più, hanno ricordato gli esperti, c'è differenza tra un'intolleranza e un malassorbimento di lattosio. È importante stabilire di quale dei due problemi si soffre per poter stabilire se e come abbandonare l'assunzione di prodotti a base di latte.

Saranno necessari studi per stabilire l'impatto sulla salute generale e delle ossa con un ridotto apporto di vitamina D e Calcio, concludono gli esperti.

## Dieta contro arteriosclerosi e pressione alta

**D**ieta mediterranea, dieta a basso contenuto di grassi e diete con pochi carboidrati non solo contrastano, ma possono invertire i danni dell'aterosclerosi.

Lo confermano i cardiologi israeliani della **Ben Gurion University** che hanno utilizzato scansioni ad ultrasuoni per misurare volume e spessore delle arterie.

Olio di oliva, tanta frutta e verdura, pochi grassi, in particolare escludendo quelli trans (che provengono dai grassi idrogenati, frutto della trasformazione industriale e facilmente individuabili sulle tabelle nutrizionali dei prodotti) e si ritrovano nei tre regimi alimentari "verdi".

Gli stessi che per lo studio israeliano pubblicato su **Circulation** riducono le placche che irrigidiscono le pareti delle arterie, provocando il loro restringimento, riducendo il flusso sanguigno. Anticamera di possibili infarti e ictus.

Gli specialisti della Ben Gurion hanno confrontato gli sforzi dietetici di 140 uomini e donne in sovrappeso. Un terzo dei pazienti assumeva farmaci per abbassare la pressione, uno su quattro statine contro il colesterolo. A distanza di due anni, i ricercatori hanno misurato il volume e lo spessore delle arterie carotidee, osservando una riduzione del 5% del volume della parete interna della carotide e una riduzione del 1,1% dello spessore.

L'importante è essere costanti, spiega **Iris Shai**, che ha coordinato lo studio: "Una volta che si aderisce ad una dieta equilibrata, anche se si verifica solo una moderata perdita di peso, se si segue con continuità nel tempo può causare la regressione dell'aterosclerosi".

Anche altri studiosi americani confermano gli effetti benefici prodotti dalla dieta mediterranea sull'organismo umano: seguirla aiuta a proteggersi dai danni cerebrali che pregiudicano il corretto funzionamento di memoria e pensiero.

È quanto emerge dallo studio che è stato presentato in occasione del **62° Convegno dell'American Academy of Neurology**, che si è svolto a Toronto dal 10 al 17 aprile 2010, dai ricercatori della **Columbia University Medical Center di New York**.

## L'Acqua



**L'**acqua è un elemento di vitale importanza per la vita sulla terra, se ne potrebbe parlare coinvolgendo qualsiasi campo e materia, ma qui è d'obbligo limitarsi all'importanza che ha in pasticceria e in gelateria. Viene infatti qui usato anche come attrezzo da lavoro.

È uno dei migliori solventi, ha la capacità di sciogliere e inglobare moltissime sostanze, per questo motivo sta alla base dell'igiene, serve per togliere lo sporco, ovviamente con l'aiuto del detersivo che ha il compito eliminare tutte le sostanze grasse quindi pericolose.

Per quanto riguarda il lavoro, si sfrutta sempre il suo potere di solvente, serve spesso a sciogliere delle sostanze che vanno mescolate negli impasti. Grazie alla capacità di assorbire molti sali solubili (sale, zucchero, ammoniaca, bicarbonato), diventando un miscuglio omogeneo.



Facilita il peso degli ingredienti, quando ne servono pochissime quantità, (facciamo un esempio: mi serve mezzo grammo di bicarbonato, la bilancia ne pesa minimo 2, come faccio? Semplicissimo peso 2 grammi di bicarbonato, lo diluisco in 100 grammi di acqua in un bicchiere, gli do una girata con un cucchiaino, con la grande capacità dell'acqua di diventare un tutt'uno la sostanza o le sostanze sciolte, basta pesare 25 grammi del miscuglio di

acqua e sali e il gioco è fatto).

Con il suo potere di filtrare quasi ovunque, negli impasti, porta e deposita queste sostanze sciolte. Ha anche un potere lievitante negli impasti che lievitano in forno, come bigné e pasta sfoglia, o di influire positivamente nelle paste lievitate, come brios e babà.

Bisogna stare attenti che l'acqua sia buona. Di tanto in tanto capita che l'acqua sia inquinata da troppi batteri, gli enti comunali provvedono a introdurre cloro in percentuale non dannosa alla salute, si l'acqua diventa potabile ma ha un sapore cattivo. In questi casi meglio usare l'acqua minerale, specie negli impasti delicati (le paste lievitate), sia il sapore che il cloro aggiunto, possono influenzare il buon risultato finale. Questo potere dell'acqua può diventare un grande nemico.

Se non si è sicuri della provenienza dell'acqua e se si hanno dei sospetti di contaminazione, prima di usarla, è opportuno portarla ad ebollizione, o meglio ancora evitarla di usarla.

## Il gioco in Italia: da fenomeno di costume a colosso industriale (parte2)

*Selezione a cura della Delegazione Provinciale di Messina*



**L'**indagine Eurispes: il fantastico mondo delle NewSlot. Una sezione dell'indagine campionaria[1] sul "Gioco in Italia" condotta dall'Eurispes è stata rivolta in particolare all'individuazione e alla comprensione delle ragioni di un tale favore riscontrato nel pubblico interessato ai giochi che garantiscono vincite in denaro. Tuttavia, i risultati sembrano contraddire il dato sulla raccolta di questa tipologia di gioco: il 75% degli italiani, infatti, afferma di non avervi giocato, a fronte del solo 19,3% che dichiara di averlo fatto. Si può ipotizzare che questa discrepanza sia dovuta al tipo di utilizzo che viene fatto di questi apparecchi elettronici con vincite in denaro. Contrariamente ad altri giochi che vedono protagonisti giocatori saltuari o che, comunque, richiedono l'attesa di un evento per il conseguimento di un risultato (l'estrazione dei

numeri nel caso del Lotto, la fine di un evento sportivo nel caso delle scommesse, ecc.) e quindi prevedono un "tempo di gioco" più lungo, le slot-machine hanno un esito immediato e la partita dura pochi secondi. La brevità della giocata, la relativa irrisorietà della puntata e l'assenza di un numero massimo di partite giocabili in un tempo determinato favoriscono il gioco continuo e ripetuto da parte dei fruitori di questi macchinari che, pertanto, pur essendo un numero limitato rispetto ad altre tipologie di gioco, garantiscono una raccolta ingente.

Il gioco è diffuso soprattutto tra i 35-44enni (23,8%) e tra quelli con oltre 65 anni d'età (23,7%). Tra quanti percepiscono un reddito non superiore a 10.000 euro (22%) e tra 10.001 e 20.000 euro (22%) sono più numerosi i giocatori delle NewSlot. Una propensione che scende, al contrario, all'aumentare della fascia di reddito di appartenenza: ha giocato almeno una volta il 14,7% di quanti rientrano nella fascia 20.001-30.000 euro, il 15,7% di quanti guadagnano tra 30.001 e 50.000 euro annui e il 13,6% di quanti si posizionano all'interno della fascia di reddito più elevata (oltre 50.000 euro annui).

Imprenditori (31,4%), operai/commessi (29,3%), liberi professionisti/commercianti (25,8%) e pensionati (24,4%) sono le categorie professionali che più di altre si sono avvicinate (e si avvicinano) a questa tipologia di gioco. Seguono, gli studenti (20,2%), i non occupati (15,8%), gli insegnanti/impiegati (14,7%) e i dirigenti/quadro (10,8%), i lavoratori atipici (8,3%) e, infine, le casalinghe (5,7%).

Si gioca alle NewSlot con maggiore frequenza nelle zone a Nord del Paese (28,8% nel Nord-Ovest e 27,2% nel Nord-Est) rispetto al Centro (10,9%), al Sud (17,2%) e alle Isole (11,5%). Diffuso il gioco nei centri di più modeste dimensioni: il 24% chi vive in centri che contano fino a 10.000 abitanti e il 21,2% di coloro che risiedono in centri con una popolazione compresa tra 10.001 e 100.000 abitanti, contro percentuali che si attestano intorno al 15% circa nei centri con un maggior numero di residenti (15,6% per i comuni con abitanti da 100.001 a 500.000; 15,8% per i centri con oltre 500.000 abitanti).

Dove e come si gioca. Coloro che si avvicinano ad una slot machine lo fanno prevalentemente al bar o al ristorante (28,4%), seguono le sale giochi (12,3%), le ricevitorie (11,1%), i tabacchi (10,3%) e i centri scommesse (9,9%). Meno frequentate sale bingo (4,1%), edicole (2,9%) ed autogrill (2,5%). Un giocatore su cinque circa preferirebbe che gli apparecchi fossero sistemati in un ambiente più appartato (20,8%) o che le postazioni di gioco fossero più distanziate (20,2%). L'11,9%, invece, considera stimolante l'ambiente di gioco e il 4,8% giunge a definirlo rilassante.

In merito alla legalizzazione del gioco nello specifico settore delle NewSlot (a parte il 23,4% che non ha espresso un parere al riguardo) il gruppo dei favorevoli rappresenta il 46,9%, mentre i contrari sono il 27,6%. Tra quanti giudicano positivamente la legalizzazione del gioco, il 18,8% spiega che in questo modo il fruitore può liberamente scegliere dove giocare, mentre il 28,1% è favorevole perché le norme imposte dallo Stato aiutano a combattere la diffusione del gioco clandestino. Tra i contrari, invece, il 19,3% non vede di buon occhio la legalizzazione in quanto essa aumenta le opportunità di perdere soldi mentre l'8,3% vede nell'imposizione di norme una limitazione al gioco e, dunque, alle puntate e alle successive (eventuali) vincite.

I commi 8 e 8-bis – articolo 110 del Tulp – proibiscono l'utilizzo degli apparecchi ai minori di 18 anni e definiscono le sanzioni amministrative (quella pecuniaria da 500 a 3.000 euro e la chiusura



*(continua dalla pagina precedente)*

**Selezione a cura della Delegazione Provinciale di Messina**

dell'esercizio per un periodo non superiore ai 15 giorni), per chi viola tale divieto. Interrogati al riguardo, il 73,6% dei cittadini affermano di essere informati di questa disposizione normativa. Coloro che, al contrario, si dicono non informati rappresentano l'8%. È stato disposto, tra gli altri provvedimenti, che il costo massimo di ogni partita alle slot machine non superi la cifra di un 1 euro: gli "informati" sono il 58,2%, contro il 23,1%.

Due fattori, la diffusione del gioco (sono circa 120.000 gli esercizi che ne sono provvisti) e la puntata bassa a fronte di un payout tra i più alti dell'intero settore (75%), possono essere considerati le ragioni principali del successo delle NewSlot.

I giochi on line. Nel 2008 si è affermata anche la versione on line di molti giochi tradizionali aprendo nuove fette di mercato e da settembre sono stati introdotti i giochi di abilità che in pochi mesi ha registrato una raccolta considerevole. Gli esperti del settore individuano nel 2009 l'anno di svolta dei giochi "a distanza" con la definitiva affermazione del poker e, più in generale, dei giochi di abilità.

I dati sulla raccolta del 2008 indicano che scommesse e Skill games riscuotono il maggiore successo. Le scommesse (sportive e ippiche) complessivamente raggiungono circa 1,1 miliardi di euro. I giochi di abilità, tra cui il poker, in pochi mesi, si sono attestati a circa 242 milioni di euro, mentre, tra i giochi più tradizionali, la versione telematica del Gratta e Vinci raccoglie 69 milioni di euro.

L'andamento dei giochi on line tra gennaio e settembre 2009, evidenzia il rafforzamento ulteriore di questo segmento, attribuibile in parte al successo dei prodotti di gioco già presenti nel 2008 (skill games, scommesse sportive) ed in parte all'introduzione della versione on line del SuperEnalotto, dato che sono stati registrati un incremento della raccolta media mensile (293 milioni di euro, +130% rispetto alla raccolta media mensile registrata nel 2008, pari a 123,7 milioni di euro), un incremento della raccolta massima (351,9 milioni di euro a settembre 2009, +175,2% rispetto allo stesso mese del 2008) ed una raccolta complessiva di 2,6 miliardi di euro in nove mesi, con un incremento superiore all'80% rispetto alla raccolta complessiva del 2008. Si registra, inoltre, un incremento dell'incidenza sulla raccolta complessiva dei giochi pubblici (7,9% nel mese di settembre 2009, contro il 3,4% dello stesso mese del 2008).

Occorre precisare che ad oggi la maggior parte dei giochi fruibili su Internet sono autorizzati dall'Aams, regolamentati secondo le disposizioni normative e, quindi, fruibili nel massimo della sicurezza. In particolare, sono stati regolamentati nel tempo: poker, scommesse, Lotto e SuperEnalotto, lotterie istantanee e bingo. Tuttavia, esistono migliaia di siti che, pur se non autorizzati, offrono la possibilità di giocare online. Questo avviene soprattutto per quei siti i cui server sono ospitati in paesi terzi.

Il profilo del giocatore on line. La rete Internet ha messo a disposizione degli amanti di casinò e scommesse un nuovo modo per effettuare puntate e giocare con la fortuna. Questo ha permesso al mercato del gioco di allargare notevolmente il suo bacino di utenza. Infatti, secondo quanto emerge dai dati dell'indagine svolta, il gioco on line rappresenta una compagine con buone probabilità di sviluppo.

Dall'indagine condotta dall'Eurispes emerge che il 13,7% dei giocatori nutre una vera e propria passione per i giochi on line. Tuttavia, non si può fare a meno di considerare la considerevole percentuale di quanti ancora non si sono cimentati con questa tipologia di gioco (83,6%).

Sono gli uomini (15,4%), rispetto alle donne (11,8%) ad aver maggiormente sperimentato il gioco on line. I giocatori hanno nel 17,9% dei casi un'età compresa tra i 35 e i 44 anni, seguiti dai giovani tra i 18 e i 24 anni (16%). Solo il 12,6% dei 45-64enni e il 12,3% degli ultra 65enni, invece, ha provato l'ebbrezza di sfidare la sorte per via telematica. Sono, d'altra parte, i giovani dai 25 ai 34 anni a rappresentare la più bassa percentuale di coloro che si affidano alla Rete per soddisfare la propria voglia di giocare (11,2%).

Poker, scommesse e casinò: il gioco si fa on line. I giocatori utilizzano Internet per dedicarsi al Poker (64,3%) e fare scommesse (50,4%), molti invece giocano al casinò (30,2%). Lotto (5,4%), SuperEnalotto (5,4%) e lotterie (4,7%) raccolgono percentuali contenute indicando che per queste tipologie di giochi continua a prevalere l'abitudine alla fruizione "fisica". Le donne, in misura maggiore rispetto agli uomini, preferiscono la modalità "on line" per partecipare a tornei di Poker (69,8% vs 60,5%). Esse, inoltre, sfidano più frequentemente la sorte nei casinò virtuali di quanto facciano i giocatori del sesso opposto (41,5% vs 22,4%). Le scommesse, invece, vengono effettuate dal 50,9% delle donne e dal 50% degli uomini.

*(continua sul prossimo numero)* **21**

## Curiosità Flash



Le pietre parlano"? Una teoria, elaborata anni fa e in seguito abbandonata, è stata ripresa da un'equipe di ricercatori dell'Università del Texas: si tratta dell'ipotesi secondo cui sulle rocce magnetiche potrebbero essere rimaste "incise", come sui nastri dei registratori, le voci dei nostri progenitori. Adesso gli studiosi, avvalendosi dei mezzi offerti dalla moderna tecnologia, stanno tentando di renderle udibili.

Nella capitale britannica è uscita la nuova edizione di una guida particolare: quella degli alberghi più silenziosi d'Europa. Le stellette attribuite ai vari hotel non rappresentano un giudizio di merito sul trattamento o sulla qualità della cucina, ma esclusivamente sul livello di quiete e tranquillità che riescono a garantire ai clienti.

Il trentenne Julio Rodriguez ha ripetuto l'impresa già compiuta nel 1985 da un ragazzo di Manchester, scrivendo tutti i numeri da 1 a 1.000.000. Il giovane peruviano ha impiegato oltre due anni e, a differenza dell'inglese, che aveva usato una macchina per scrivere, si è servito di penne stilografiche, riempiendo, in bella grafia, oltre 4.000 fogli che ora si propongono di mettere all'asta per beneficenza.

*In un'esposizione di auto d'epoca il posto d'onore è stato riservato a una "piccola grande vettura". Si tratta della "Minor", prodotta dalla casa automobilistica britannica Calthorpe, che la mise in commercio nel 1914: aveva un motore di soli 1.087 centimetri cubici, ma la sua linea aerodinamica, straordinaria per quel tempo, le consentiva di raggiungere la velocità di 80 km orari.*

*Si chiamano Hisui, Wakaba, Banko, Kei e Kou e sono i primi esemplari al mondo di primati transgenici. I quattro scimmietti marmoset, nati nell'Istituto centrale per animali sperimentali dell'Università Keio di Tokyo, rappresentano il primo tentativo riuscito di ibridazione transgenica di seconda generazione: nel loro DNA è stato infatti inserito un gene che conferisce alla pelle una fluorescenza dai toni verdi. Inevitabili le polemiche comprensibilmente suscitate dal discutibile esperimento.*



Alcuni studiosi hanno ripreso in esame una teoria avanzata tempo fa da un loro collega britannico, secondo la quale Napoleone sarebbe morto a causa delle esalazioni provenienti dalla carta da parati che rivestiva la sua camera nell'isola di Sant'Elena: in un campione tuttora conservato di quella tappezzeria è stata infatti riscontrata un'elevata concentrazione di arsenico

## Eventi

Studio del Benessere  
"Ninphaea" s.a.s.  
"Il giardino della salute"

"Na.Sa.Ta. - I Sapori del Mio Sud", è lieta di poter offrire a tutti i propri Soci, la possibilità di usufruire dei servizi del lo **Studio Benessere Ninphaea**, sito in via L.Sciascia 4/a torrente S.Licandro a Messina, dove oltre a tutte le prestazioni di carattere estetico e Fitness, presso lo studio "Ninphaea" si effettuano anche servizi medi-

co-sanitari sull'intolleranza alimentare, sbiancamento dei denti e trattamenti estetici e antalgici con una nuova concezione tecnologica l'apparecchiatura *Rexon-age* che utilizza la teoria della risonanza quantitativa molecolare brevettata in tutto il mondo.

Tra le attività che sono entrare a far parte dei numerosi nostri Soci come non sottolineare la raffinata **Salumeria Nici**, sita nella centralissima Via dei Mille, 200 a Messina che vi invita a riscoprire i veri gusti dei prodotti tipici siciliani, italiani ed esteri donandovi il piacere degli antichi sapori con l'assoluta garanzia di freschezza e alta qualità, che i suoi clienti esaltano da tempo.

Da provare sicuramente anche i prodotti, famosi in tutto il mondo, della linea **Herbalife di Maurizio Parisi** che offre una vasta gamma di prodotti per tutte le esigenze. Sono ideati scientificamente per essere inseriti nella normale dieta quotidiana. Sviluppati da uno Staff di esperti scienziati medici e nutrizionisti di fama mondiale, la cui filosofia realizzativa



è orientata da sempre alla massima qualità ed al risultato del Consumatore. Dimagrire con l'aiuto dei prodotti Herbalife è possibile.



# HERBALIFE

## Pillole di Saggezza

Chi non perdona agli altri, distrugge il ponte nel punto in cui anche lui deve passare

**Anonimo**

Meglio donare poco che promettere molto

**Anonimo**

Chi è nato per obbedire, obbedirebbe anche sul trono

**Luc de Clapiers**

Per farti amare, bisogna incominciare ad amare

**Elisabeth Remusat**

Contro la noia anche gli dei lottano invano

**Friedrich Hietzche**

Il riso è il profumo della vita di un popolo civile

**Aldo Palazzeschi**

È molto più bello sapere qualcosa di tutto che tutto di qualcosa

**Blaise Pascal**

La fantasia è tanto più robusta quanto più debole è il raziocinio

**Giambattista Vico**

Poche persone riescono ad essere felici senza odiare qualche altra persona, nazione o credo

**Bertrand Russel**

Ciò che l'occhio ha visto, il cuore non dimentica

**Proverbio Molgascio**

Molte parole non sono mai indizio di molta sapienza.

**Talete**

La felicità è simile ad una farfalla: se la insegui non riesci mai a prenderla, ma se ti siedi tranquillo può anche posarsi su di te

**Nathaniel Hawthorne**

Quando un uomo vuole ammazzare una tigre lo chiama sport, quando la tigre vuole ammazzare lui la chiama ferocia.

**G.B. Shaw**

La nostra conoscenza, se paragonata alla realtà, è primitiva e infantile. Eppure è il bene più grande di cui disponiamo.

**A. Einstein**

"Non dobbiamo leggere per dimenticare noi stessi e la nostra vita quotidiana, ma al contrario, per impossessarci nuovamente, con mano ferma, con maggiore consapevolezza e maturità, della nostra vita"

**Hermann Hesse** 2 3



Non importa di che colore è il gatto, l'importante è che prenda i topi.

**Mao Tse Tung**