

In questo numero

Questo è il tempo delle more!
Pag. 2
Così si vive 17 anni in più

Mangiare con calma per dimagrire
Pag. 3
Prevenire i calcoli al rene

Bere contro l'artrite

Zafferano protegge la vista
Pag. 4
La scienza per la domanda di cibo
Pag. 5
Dormire poco o troppo fa male

Paperon De' Paperoni
esiteva davvero!
Pag. 6
News
Pag. 7
L'angolo della poesia
Pag. 8
Ricette del Mese
Pag. 9
Dieta come una droga
Pag. 10
Ragazzi a rischio osteoporosi

Poca vitamina B6 contro
Parkinson
Pag. 11
News
Pag. 12
Dieta mediterranea aiuta il cervello

Stanchi e nervosi
con poco magnesio
Pag. 13
Cibus 2010 - La Rossa e il rosso...
Pag. 14-15
Istruzione ed Educazione negli
ultimi decenni
del Regno Duo-Siciliano
(10^a puntata)
Pag. 16
Diossina nel piatto: studio Efsa
Pag. 17
Quanto pesa il latte per l'ambiente?
Pag. 18
Energia solare per l'Africa

Albicocche con potassio e carotene
Pag. 19
Beauty farm per bimbi obesi

Cereali per salute di ferro
Pag. 20
La farina
Pag. 21-22
Eurispès (parte 2)
Pag. 23
Curiosità Flash
Pag. 24
Eventi

Pillole di Saggezza

Questo è il tempo delle more!

di Domenico Sacca

La mora è il frutto del **rovo comune (Rubus Fruticosus)**, una pianta spontanea che appartiene alla famiglia delle Rosacee. In Europa la coltura di questa pianta risale probabilmente al

XVII secolo; fra tutti i piccoli frutti, sia in forma spontanea che coltivata, la mora si può senz'altro considerare fra i più diffusi. Il rovo comune si presenta come un cespuglio alto fino a tre men-



tre, mentre le piante coltivate sono prive di spine e ciò agevola la raccolta dei frutti.

Le piantine che vengono messe a dimora, se ingrossate in vivaio, possono produrre già dal primo anno 3-4 Kg di frutto.

In primavera camminando per le strade di campagna o lungo i litorali, è facile imbattersi in queste piante immense, ricoperte di fiori bianchi e rosa e di spine.

Esse si presentano come piante vigorose, perenni, con lunghi fusti arcuati e striscianti, dotati di numerose spine.

Le foglie sono dentate, spesso biancastre sotto e verdi sopra, con piccioli e nervature spinose. I fiori che sbocciano abbondanti da maggio ad agosto, sono di color bianco-rosa.

I frutti sono le ben note more, aromatiche e rinfrescanti, di color nero o rosso-bruno.

Di questa pianta si usano le radici, le foglie e i frutti. La radice si raccoglie in primavera o in autunno mentre le foglie dalla primavera all'estate.

Nel linguaggio dei fiori rappresenta l'invidia, mentre è amato

dai poeti che la ritengono degna di adornare il regno dei cieli.

Rubus è il nome dato da **Virgilio** da *ruber*, rosso, allusione al colore dei frutti di alcune specie, e che così ne scrisse: "E' tempo di interesse

canestri leggeri con vinguolti di rovo".

Una leggenda narra che Satana, cacciato dai cieli, precipitò in un boschetto di rovi, era l'11 ottobre, e ogni anno, in tal giorno il male-

detto esce dall'inferno e torna sulla terra per scagliare la sua maledizione contro il pungente cespuglio. Da questo momento le more non sono buone, perdono il sapore e si coprono di ragnatele e muffa.

Ricordiamo che radici e foglie sono ricchissime di sostanze tanniche, resina, pectina, zuccheri e acidi (lattosio, malico, ossalico).

Queste sostanze conferiscono proprietà astringenti, diuretiche e depurative per uso interno, mentre per uso esterno il decotto può rientrare nelle formulazioni per emorroidi e ragadi, efficace nei gargarismi o lozioni per il viso.

Le more, invece sono una vera miniera di **vitamina A, B1, B2, C**, contengono acido citrico, tartarico, salicilico, zuccheri e pectina.

Si consumano fresche o preparate in marmellata e sciroppo; hanno azione leggermente lassative e rinfrescanti, soprattutto se consumate a digiuno.

Come ultimo consiglio, se vuoi farti un gelato squisito, aggiungici un bel po' di more!

Così si può vivere quattordici anni in più

Sintesi a cura della Redazione



Chi adotta, senza mai dimenticarle, quattro buone abitudini, ha ottime probabilità di assicurarsi una esistenza più lunga: basta non fumare, fare ogni giorno attività fisica, bere quotidianamente un bicchiere di vino e mangiare almeno cinque porzioni di frutta e verdura per aumentare addirittura di quattordici anni la propria aspettativa di vita.

Lo rivela uno studio realizzato dai ricercatori britannici della celebre **Università di Cambridge** insieme con gli esperti del **Medical Research Council di Londra** e pubblicato dalla rivista di ricerca medica **Plos Medicine**.

Gli scienziati inglesi hanno sorvegliato per un periodo di tredici anni, dal 1993 al 2006, la salute di un gruppo di ventimila persone, uomini e donne che, all'inizio dello studio, avevano una età compresa tra i quarantacinque e i settantanove anni e godevano tutti di ottima salute. All'inizio della ricerca gli esperti hanno sottoposto i partecipanti a un questionario che chiedeva loro di descrivere il proprio modo di vivere e hanno poi assegnato a ciascuno un punteggio: per ognuna delle buone abitudini seguite, come appunto non fumare, fare attività fisica, bere un po' di vino e mangiare molta frutta e verdura, i partecipanti ricevevano un punto. Al termine della ricerca gli scienziati hanno scoperto che i partecipanti che nei questionari avevano totalizzato quattro punti, e cioè avevano seguito durante la loro vita tutte e quattro le buone abitudini, erano vissuti in media quattordici anni in più rispetto a quanti, invece, non avevano avuto punti. Gli esperti sottolineano che anche seguire una soltanto delle quattro buone abitudini può essere utile: non si ottengono i massimi risultati, ma si conquista comunque qualche beneficio per la durata della propria vita.

Mangiare con calma aiuta a dimagrire

Consumare i pasti con tutta calma, magari anche comodamente seduti a tavola, aiuta a mantenersi in forma: chi mangia alla svelta, infatti, blocca il funzionamento del meccanismo che nel corpo regola il senso di sazietà e quindi si nutre troppo.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti greci dell'**Università di Atene** insieme con i colleghi inglesi dell'**Imperial College di Londra** e pubblicata sulla rivista di endocrinologia **Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism**.

I ricercatori hanno studiato le conseguenze dei due "modi" di mangiare, il pasto lento e quello veloce, offrendo a un gruppo di diciassette ragazzi, in due giorni diversi, una generosissima porzione di gelato.

Nella prima occasione, ai ragazzi è stato chiesto di consumare il dolce velocemente, al massimo in cinque minuti; il giorno dopo, invece, è stato loro imposto di mangiare la stessa quantità di gelato lentamente, in trenta minuti. Analizzando poi il sangue dei ragazzi, i ricercatori hanno scoperto che i due diversi modi di

mangiare hanno precise conseguenze: nel sangue di chi si nutre lentamente sono presenti grandi quantità di due sostanze, gli **ormoni PYY e GLP-1** che il sistema digestivo produce quando ha ricevuto abbastanza cibo e che, in pratica, provocano il senso di sazietà. Queste stesse sostanze, invece, non sono presenti nel sangue di chi ha mangiato troppo in fretta. In questo modo, non sentendosi soddisfatti, si tende a mangiare ancora e si rischia maggiormente di ingrassare.



Chi mangia in modo corretto previene i calcoli al rene

Sintesi a cura della Redazione

Una alimentazione corretta, ricca di frutta, verdura, noci e nocciole, latte e latticini magri, e con poco sale, carni rosse e bibite dolci, aiuta a prevenire i calcoli renali. E' quanto emerge da uno studio condotto dagli esperti del **Maine Medical Center di Brigham**, negli Stati Uniti, e pubblicato sulla rivista di ricerca medica **Journal of the American Society of Nephrology**.

Questi esperti hanno controllato per diciotto anni gli effetti di diversi tipi di alimentazione su un gruppo di quasi duecentocinquantamila persone: periodicamente, dopo avere posto a ognuno dei pazienti una serie di domande per verificare che cosa mangiavano di solito, hanno analizzato il loro stato di salute sottoponendoli a una serie completa di esami e analisi. Così gli scienziati hanno scoperto che le persone che seguivano con costanza una alimentazione corretta in pratica dimezzavano, rispetto agli altri pazienti, il rischio di ammalarsi di calcoli al rene.



Bere moderatamente aiuta gli anziani contro l'artrite



Dosi modeste di vino e birra ostacolano la malattia e riducono l'infiammazione alle articolazioni.

Bere, con regolarità ma con moderazione, aiuta gli anziani contro l'artrite reumatoide, sia in fase preventiva che a malattia in corso.

Questo il risultato di una ricerca dell'**University Hospital di Ginevra**, in Svizzera, diretta dal **dottor Axel Finckh** e pubblicata su "**Arthritis & Rheumatism**".

I medici capitanati dal dottor Finckh hanno esaminato 2.900 pazienti, osservando ai raggi X muscoli ed ossa. Si è così notato come dosi modeste di vino e birra ostacolano l'insorgere delle malattia e (quando presente) riducono infiammazioni e danno alle articolazioni.

Ma, sottolineano gli studiosi, esagerare con l'alcol è controproducente: i forti bevitori, infatti, non hanno ottenuto vantaggi particolari.

Inoltre, concludono i ricercatori, anche il sesso fa la differenza: il consumo d'alcol fa bene più agli uomini che alle donne.

Lo zafferano protegge la vista

Lo zafferano, la spezia ricavata dal fiore del croco, usata per condire tanti piatti della cucina italiana, può aiutare a mantenere a lungo in buona salute la vista e può anche curare alcune malattie degli occhi.

Lo rivelano quattro diverse ricerche condotte dagli esperti dell'**Università degli Studi de L'Aquila**, i quali dopo il terremoto che ha distrutto l'ateneo abruzzese si sono trasferiti a Sydney, in Australia, presso la **National University of Australia**.

I primi risultati dei loro studi sono ora stati pubblicati dalla rivista di oftalmologia **Eye Doc News**.

I ricercatori aquilani hanno somministrato la spezia sia in laboratorio, a un gruppo di topolini, sia in ambulatorio a tre gruppi di pazienti con malattie come la retinite pigmentosa e la degenerazione maculare senile. In questo modo hanno scoperto che lo zafferano, assunto ogni giorno, ha un effetto protettivo sulle cellule dell'occhio e rallenta in modo evidente il peggioramento di queste malattie. Non solo: nei malati di degenerazione maculare senile, la spezia assunta regolarmente può in alcuni casi persino aiutare le cellule colpite dalla malattia a guarire.



La scienza per la domanda di cibo del futuro



La crescita della popolazione mondiale ha rallentato, ma entro il 2050 sul pianeta Terra abiteranno almeno 9 miliardi di persone, rispetto ai 6,8 miliardi attuali. Inoltre oggi vivono nel mondo più di un miliardo di persone malnutrite, alcune letteralmente alla fame. Nei prossimi quarant'anni, dunque, per motivi demografici e per motivi di equità la domanda di cibo aumenterà di quasi il 50%. E quasi tutta la nuova domanda sarà concentrata nei paesi in via di sviluppo.

Come soddisfarla?

A questa domanda ha cercato di rispondere **The Global Forum for Agricultural Research (GFAR)** con il rapporto ***Transforming Agricultural Research for Development presentato alla Global Conference on Agricultural Research (GCARD) 2010*** che si è tenuta a Montpellier in Francia alla fine dello scorso mese di marzo. Alla Conferenza internazionale hanno partecipato una parte notevole e rappresentativa dei ricercatori in agricoltura di tutto il mondo.

Il rapporto sostiene che in molti paesi la ricerca scientifica con la conseguente applicazione delle nuove conoscenze in agricoltura è stato uno dei fattori principali che ha consentito ad alcuni paesi, a iniziare dalla Cina, di ridurre drasticamente il numero di persone malnutrite (dagli 800 milioni circa degli anni '80 ai 200 milioni attuali).

Il rapporto GFAR prende atto che gli aiuti internazionali ai paesi in via di sviluppo e alla loro agricoltura sono diminuiti negli ultimi anni. Nell'Africa sub-sahariana, per esempio, gli aiuti sono scesi dal 6,0% rispetto al Pil degli anni '80 al 4,5% rispetto al Pil negli anni compresi tra il 2005 e il 2007. Inoltre sono diminuiti anche gli investimenti nella ricerca in agricoltura, con l'eccezione di Cina e India. Paesi che, per con risultati sociali diversi (i poveri e malnutriti in India sono diminuiti meno che in Cina), vantano un sistema di ricerca in agricoltura imponente.

La Cina, per esempio, impiega nel settore 50.000 ricercatori e ha la più alta capacità di brevettazione. L'India impiega 26.000 ricercatori in 90 differenti istituti.

Alla luce di queste considerazioni, occorre che i paesi in via di sviluppo aumentino i propri investimenti nella ricerca scientifica in agricoltura, portandolo entro il 2025 fino a una media dell'1,5% del Pil agricolo. Che significa passare dagli attuali 5,1 miliardi ad almeno 16,4 miliardi di dollari di investimento annuo. Un incremento di spesa di oltre 11 miliardi di dollari l'anno.

Sono cifre notevoli, ma non proibitive. Basti pensare che secondo la FAO occorrerà investire 210 miliardi di dollari ogni anno in infrastrutture da qui al 2050 se si vuole soddisfare la domanda di cibo dell'umanità. Il che significa aumentare la spesa del 50%, ovvero di oltre 100 miliardi di dollari l'anno. D'altra parte l'IPCC calcola che la sola riduzione delle foreste porta a una perdita economica di 10 miliardi di dollari l'anno.

Naturalmente la sola ricerca scientifica non basta. Per creare un'economia agricola sostenibile occorrono molte altre condizioni al contorno. Che sono condizioni politiche, sociali ed economiche. Ma sarebbe davvero miope pensare allo sviluppo di un modello di sviluppo agricolo senza ricerca. Per soddisfare la domanda di cibo del futuro, la scienza è un fattore non sufficiente, ma assolutamente necessario.

Ricerca a cura della Redazione

Dormire poco o troppo fa male alla salute

C'è uno stretto legame tra dormire meno di sei ore per notte e una maggiore probabilità di morire prematuramente.

Anche dormire tanto però non è che faccia particolarmente bene: oltre nove ore di riposo notturno sono altrettanto deleterie per la salute.

E' questo il risultato di una vasta meta-analisi - portata a termine dall'**Università di Warwick** in collaborazione con l'**Università napoletana Federico II** - che ha preso in esame sedici studi prospettici compiuti in Europa, Stati Uniti e Asia.

La ricerca ha coinvolto quasi un milione e quattrocentomila partecipanti, seguiti per venticinque anni, durante i quali si sono registrati 112.566 decessi.

Le ore quotidiane di riposo notturno sono state estrapolate con un questionario e messe in rapporto con i certificati di morte registrati durante gli anni di indagine. Dal confronto è emerso che tra chi dormiva meno di sei ore per notte o più di nove la mortalità è stata più alta.

I dati, resi pubblici da **Francesco Cappuccio**, coordinatore della meta-analisi, consentono di concludere che i ritmi forsennati della vita moderna riducono la quantità e la qualità delle ore di sonno, e che il deterioramento dello stato di salute generale si accompagna spesso a un prolungamento delle ore passate a dormire. Quanto tempo bisognerà allora dedicare al riposo notturno per non compromettere la propria salute? La risposta è semplice: sette-otto ore per notte è il tempo giusto per ricaricarsi dalle energie spese durante la giornata trascorsa e prepararsi nel migliore dei modi al giorno successivo.



Paperon De' Paperoni è esistito davvero!



Come il vecchio zio di Paperino, ricco e taccagno come pochi, è stato un personaggio in carne e ossa.

Per rendersene conto non è necessario sobbarcarsi un viaggio fino a Paperopoli: basta fare un salto a **Spoletto**, in provincia di Perugia.

Una volta giunti nella cittadina umbra, celebre per il meraviglioso Duomo affrescato dal Pinturicchio, andate al palazzo Arcivescovile e ammirate i dipinti del Sei e Settecento che ne ornano le pareti.

Ce n'è uno, del 1720, che lascia stupefatti.

Ritrae un alto prelato, con la croce sul petto.

Alla base c'è scritto, in latino: "**Paparonus de Paparonis, anno 1285**".

Un'occhiata all' enciclopedia chiarisce tutto: Paparonus de Paparonis, noto in italiano come Paperone de Paperoni, è stato un frate domenicano, vescovo di Foligno dal 1265 al 1285 e arcivescovo di Spoleto dal 1285 al 1290.

Chi sorride spesso osserva meglio il mondo



Quando si è di buonumore si diventa più pronti mentalmente: infatti l'allegria stimola il cervello a ricavare dall'ambiente una maggiore quantità di informazioni

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti canadesi dell'**Università di Toronto** e pubblicata dalla rivista di neurologia **Journal of Neuroscience**.

Gli scienziati hanno studiato un gruppo di trenta persone. Dopo averne analizzato lo stato d'animo, li hanno divisi in tre gruppi: gli "allegri, i "tristi." e i "neutri".

Quindi, gli studiosi hanno presentato a tutti una serie di immagini raffiguranti un viso circondato da case.

Con un metodo di analisi detto risonanza magnetica, hanno poi identificato le aree del cervello che ogni paziente attivava osservando le immagini: hanno così scoperto che nei pazienti "tristi"

o "neutri" si attivava solo la corteccia frontale, la zona incaricata di riconoscere il viso. Invece gli "allegri" istintivamente usavano anche un'altra zona, detta paraippocampale, per riconoscere il paesaggio circostante.

Una mela al giorno aiuta a prevenire i tumori

Una mela al giorno riduce la probabilità di ammalarsi di cancro. Non solo: più mele si mangiano e più diminuisce il rischio di essere colpiti da un tumore.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti della **Cornell University di Ithaca**, negli Stati Uniti, e pubblicata sulla rivista di alimentazione **Journal of Agricultural and Food Chemistry**. Gli scienziati americani hanno studiato in laboratorio gli effetti di un estratto di mela somministrandolo a un gruppo di topolini selezionati per la loro tendenza ad ammalarsi di cancro.

Hanno così scoperto, dopo sei mesi, che l'estratto rendeva meno frequente la comparsa dei tumori: mangiare una quantità equivalente, per l'uomo, a una mela al giorno riduceva infatti il rischio del 24 per cento, l'equivalente di tre mele lo faceva scendere del 31 per cento e l'equivalente di sei mele addirittura del 58 per cento.

Le mele, spiegano i ricercatori, contengono una grande quantità di flavonoidi: ora si sa che queste sostanze bloccano la crescita delle cellule tumorali.



La musica fa abbassare la pressione, sarà una cura per l'ipertensione



Ascoltare un brano di musica classica fa abbassare la pressione del sangue: un effetto che si potrà sfruttare per curare l'ipertensione.

Lo rivela una ricerca italiana, condotta dagli esperti dell'**Università di Pavia** e pubblicata sulla rivista di cardiologia **Circulation**.

Questi ricercatori hanno studiato un gruppo di ventiquattro persone tra i 24 e i 26 anni.

A loro gli scienziati hanno fatto ascoltare cinque brani di musica classica, scelti per il loro andamento tranquillo o al contrario, sostenuto e trascinate, e durante l'ascolto hanno misurato vari parametri: la frequenza del respiro, la pressione del sangue, il flusso arterioso nel cervello, il battito cardiaco. In

questo modo hanno scoperto che il ritmo di un brano influenza il sistema cardiovascolare e respiratorio: il battito cardiaco e il respiro si sincronizzano con la musica.

Così, i brani veloci fanno accelerare la respirazione e il battito e alzare la pressione del sangue, mentre quelli più lenti producono effetto opposto, un rilassamento generale.

UN POLITICU ALL'INFERNU

SUn ghionnu un politicu v`a a finiri all'infernu
Veni castigatu picchi fici cadiri u govennu
Si presenta all'arrivu o cospettu i San Petru
Chi ci dumanna . Ma pi casu t`u cu s`i Di Petru ?

Sì , sugnu i`ò u presidenti dill'Italia di valori
E sugnu o vertici magari si non aiu tanti scoli
Vosi fari nu pattitu pi cummattiri i furbacchioni
Comu u presidenti du Consiglio Berlusconi.

Vidennu a iddhu chi pagava un saccu di tangenti
Mi misi a controllari tutti i so amici e parenti
Nisceru o laggu tanti concussioni e `mbrogghi
Chi mi misi a scavari `nte so beni e pottafogghi

San Petru ci rispunniu ma a tia chi ti nni futti
Si iddhu politicamenti voli cogghiri i frutti
Lassulu travagghiari tranquillu e fallu governari
Picchi tu ssucutannulu sempri, no fai raggiunari.

Ma i`ò m'incazzu picchi illudi a tutti l'italiani
Senza darici futuru e giuvini di dumani
I`ò aiu a me figghiu caia sistimari ,nta societ`a
E non pozzu farimi strada si non si nni va di c'`a

Ma tu u vidisti comu ti finiu si mottu e stinnicchiatu
E iddhu i`è ancora supra terra e da to presenza libiratu
Ma dimmi na cosa . comu f`u chi vinisti, comu muristi
T`u si cchiu figghiolu. Dimmi a verit`a chi ci cumminasti?

Ci dissi chi finu a quannu campu e fazzu u parlamentari
Iddhu non anniravi mai a fari u presidenti o Quirinali
S'incazzau fici na scummissa a cu ci fannu prima i funerali
Mi ittau tanti malanova chi vinciu e a terra appa lassari.

Pippo Castorina



Pasta del sud

Ingredienti per 4 persone

- 300 gr di Spaghetti 300
- 300 gr di Alici
- 100 gr di Pangrattato
- 30 gr di Capperi
- 100 gr di Pomodorini
- Aglio
- Olio
- Peperoncino



Preparazione

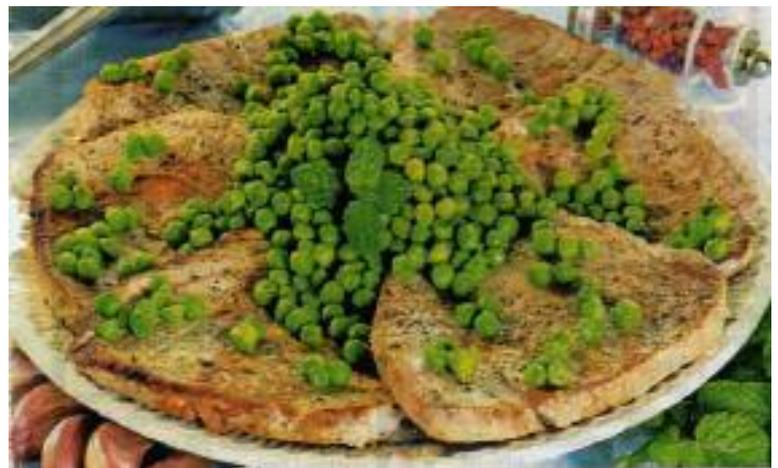
Pulite le alici, eliminando la testa e le spine. In una padella con l'olio soffriggete aglio, unite le alici, i capperi sciacquati, il peperoncino e, a cottura quasi ultimata, i pomodorini tagliati a pezzetti. In un'altra padella senza olio abbrustolite il pangrattato, girandolo continuamente. Cuocete gli spaghetti in acqua salata, scolateli, conditeli con il sugo preparato, lasciateli insaporire per qualche minuto e cospargeteli con il pangrattato.



Tonno con piselli

Ingredienti per 4 persone

- 800 gr di Tonno fresco
- 200 gr di Piselli
- Menta
- 1 spicchio di aglio
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe



Preparazione

Sbollentate i piselli in acqua salata, sgocciolateli, disponeteli in una ciotola con un po' di menta, salate, pepate e tenete da parte. Rosolate l'aglio in una padella antiaderente con olio, unite il tonno, rosolate anche questo su entrambi i lati, aggiungete i piselli e lasciate insaporire per tre minuti. Tagliate il tonno a fette, servitelo nel piano da portata con i piselli, guarnite con la menta rimasta e condite con il pepe e l'olio.

Dieta come una droga, è difficile smettere



Dire addio ai chili di troppo può diventare un'ossessione. Così si finisce per essere sempre a dieta senza riuscire a smettere, tanto da rischiare addirittura crisi di astinenza. Il tutto senza perdere peso in modo corretto e soprattutto duraturo.

A tratteggiare il nuovo volto di questa dipendenza moderna, che miete vittime soprattutto fra gli adolescenti, sono esperti riuniti a Milano in occasione della presentazione del **XXII Congresso nazionale dell'Associazione nazionale dietisti (Andid)**, dal 20 al 22 maggio nella città lombarda.

Il fenomeno si chiama **'dieting'** ed è strettamente legato alla **'sindrome da yo-yo'**: un'alternanza di peso frutto spesso del fai-da-

te, in cui si dimagrisce rapidamente con una dieta restrittiva, ma si ingrassa di nuovo (e anche più) durante la fase di 'disinibizione', al punto da creare un circolo vizioso continuo che sfocia in una vera e propria dipendenza. Gli specialisti mettono in guardia: il 70% delle ragazze è a dieta, ma non sempre la segue in modo corretto, rischiando di trasformare un leggero sovrappeso in livelli di peso più gravi e contribuendo ad incrementare i casi di obesità che in Italia tocca il 33,4% della popolazione (III Rapporto obesità) e costa 11 miliardi di euro l'anno allo Stato. Ma, soprattutto, rimane la frustrazione: il fisico si adatta alla condizione di ristrettezza bruciando meno calorie e così non si arriva mai al risultato tanto auspicato. Il problema è, spiegano gli esperti, che si punta a un risultato immediato. Al contrario di quanto si pensi, invece, una dieta che funziona non deve essere rigida e austera, ma sostenibile e piacevole, attenta anche al lato emotivo e alla gratificazione, così come raccomandato dall'**American Dietetic Association**.

"Il dieting - spiega **Giovanna Cecchetto**, *Presidente Andid* - è la tendenza a sentirsi costantemente in obbligo di stare a dieta, spesso frutto del fai-da-te senza buon senso, che porta a diete iniziate e mai finite, incostanti e mal strutturate, che creano la sindrome da yo-yo, causa numero uno della dipendenza".

"Lo yo-yo, infatti, è il continuo su e giù del peso, conseguente ai periodi di dieta severa alternati ad un'alimentazione disordinata e al consumo incontrollato dei cibi più graditi e golosi e di junk-food. La dieta drastica - continua la presidente Andid - è basata sulla rinuncia e sulla classificazione dei cibi in 'permessi' e 'proibiti'. In quanto tale, però, è sopportabile per poco tempo. Spesso, infatti, la rinuncia si espande ad un'ampia gamma di alimenti necessari (quali ad esempio il pane e la pasta) e il risultato è quello di 'affamarsi'".

Un "eccessivo rigore" che scatena "la voglia incontrollata dei cibi più temuti ed ansiogeni, e la difficoltà a controllarne la quantità. Da queste perdite di controllo dipendono circoli viziosi di tipo emotivo quali sensi di colpa, ansia e scarsa stima di sé, che a loro volta portano alla ricerca del cibo e alla rottura della dieta. Con il risultato di riprendere peso e di rimettersi a dieta".

Serve invece equilibrio, perché solo in questo modo le diete hanno effetto nel tempo. "Una dieta ultrarigida - precisa **Giorgio Bedogni**, coordinatore dell'*Unità di epidemiologia clinica al Centro studi fegato di Trieste* - non è 'sostenibile' e viene abbandonata presto. Inoltre, spesso ci si indirizza verso alimenti che non saziano, eliminando il pane o la pasta. Niente di più sbagliato. Alimenti come, per esempio, il parmigiano, hanno lo stesso potere calorico di un piatto di pasta senza, però, saziare". Si deve quindi "imparare a mangiare e, soprattutto, svolgere attività fisica, spesso sottovalutata. Il che non significa dover obbligatoriamente andare in palestra, ma muoversi ogni giorno, concedendosi una camminata per esempio. Lo stile di vita, insomma, è importante - aggiunge - ancora di più delle diete. E' un investimento nella salute. E se ci si muove, si può mangiare di più e si perde peso".

L'errore è iniziale: "Non si deve 'togliere' - afferma **Ambra Morelli**, responsabile *Andid Lombardia e dietista alla clinica San Carlo di Paderno Dugnano (Milano)* - piuttosto 'inserire' nella dieta alimenti in modo corretto, equilibrato e vario". Non si deve ovviamente "mangiare tutto insieme, ma saper scegliere come alimentarsi senza escludere nulla. Le 'diete del divieto' a schema rigido e austero sono fallite e non hanno più senso. Non ci sono alimenti che fanno male, si deve saper scegliere con libertà cosa mangiare con più frequenza. Questa è sicuramente una dieta 'piacevole', attenta al lato emotivo perché dà gratificazione e il piacere del cibo".

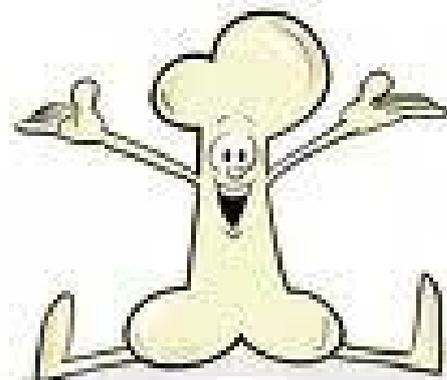
"Per superare la dipendenza - conclude il Presidente Andid - non si deve essere legati al grammo o allo schema fisso, ma puntare sul risultato a medio-lungo termine, acquisendo capacità di gestire voglie, tentazioni e situazioni difficili, come occasioni sociali e impegni di lavoro, con consapevolezza e strategie vincenti e semplici da attuare nella quotidianità. Più l'intervento è personalizzato, più - assicura - è efficace. Meglio allora affidarsi ad un professionista esperto che sappia tenere nella giusta considerazione abitudini alimentari e di vita scorrette, ma anche i gusti, le preferenze e gli aspetti emotivi legati al significato che il cibo ha per ognuno di noi".

Poco calcio e vitamina D, ragazzini a rischio osteoporosi

Sarà perché consumano poco calcio e poca Vitamina D. Ma anche perché soprattutto chi abita in città fa poca vita all'aria aperta e poca attività fisica. Certo è che i ragazzini italiani sono potenzialmente a rischio osteoporosi.

Questa la 'fotografia' emersa da un'indagine ad hoc su un centinaio di bambini, illustrata oggi a Firenze in occasione del **Congresso mondiale sull'osteoporosi**, al via nella città toscana. Per loro è nato un anno fa **Mister Bone**, il programma di educazione alimentare ideato e sostenuto dalla **Fondazione Italiana per la Ricerca sulle Malattie dell'Osso (Firmo)** con il supporto di **Amgen Dompé**.

Il progetto è in corso per il secondo anno e coinvolge 211 alunni (111 maschi e 100 femmine) delle quarta e quinta elementari. Queste ultime hanno realizzato anche un e-book, 'Il Libro di Mister Bone', una raccolta di storie illustrate o storie a fumetti che sarà pubblicata sul sito del www.misterbone.it.



Un modo diverso e divertente di diffondere la cultura della corretta alimentazione per la salute dell'osso in aula. Coinvolti per la prima volta, gli alunni delle quarte hanno imparato alcuni semplici ed essenziali concetti di anatomia e fisiologia dell'osso e di nutrizione. Poi sono stati chiamati a confrontarsi con il Calendario di Mister Bone, un simpatico 'diario' su cui i ragazzi devono annotare, con speciali adesivi, che cosa hanno mangiato ogni giorno e se hanno fatto attività fisica per mantenere le ossa in buona salute.

La ricerca sulle abitudini alimentari dei giovanissimi, condotta dall'equipe dell'endocrinologa **Maria Luisa Brandi**, presidente della Fondazione Firmo, ha coinvolto 96 bambini di quarta elementare (52 maschi e 44 femmine).

La prima rilevazione, tramite questionari, risale allo scorso febbraio ed è stata seguita da una specifica lezione e dalla consegna del calendario. I dati validi sono attualmente in via di elaborazione e riguardano 82 bambini. Un primo esame "conferma che anche questi ragazzi consumano normalmente poco calcio (900 milligrammi al giorno contro i 1.100-1.200 consigliati per l'età) e poca vitamina D (circa 4 microgrammi rispetto ai 10 suggeriti).

Nei prossimi giorni è prevista una seconda indagine per valutare se il primo intervento ha prodotto i risultati desiderati, ovvero se le abitudini alimentari dei piccoli sono realmente migliorate. Intanto i risultati definitivi di Mister Bone 2009 "mostrano chiaramente la concreta efficacia del progetto. L'assunzione di calcio è infatti aumentata da 870 a 1080 milligrammi al giorno e la vitamina D, senza cui l'organismo non riesce ad assorbirlo, da 3,6 a 4,1 microgrammi", spiegano i promotori. Queste variazioni corrispondono a nuove abitudini alimentari, che non si riflettono però sull'apporto calorico totale, sostanzialmente invariato (da 1.650 a 1.670 calorie quotidiane). Un dato molto importante alla luce della crescente epidemia di obesità tra la popolazione infantile.

Poca vitamina B6 la causa del Parkinson



Una carenza di vitamina B6 aumenterebbe del 50% il rischio di Parkinson. Questo quanto emerge da uno studio condotto da alcuni ricercatori dell'**Università di Tokio** e pubblicato sul **British Journal of Nutrition**.

Nel corso della ricerca è stato scoperto che la vitamina B6 depura l'organismo dall'omocisteina, un amminoacido ritenuto tossico nei confronti delle cellule cerebrali. Per cui, secondo gli studiosi giapponesi, un'elevata percentuale di vitamina B6 ridurrebbe il rischio di insorgenza del Parkinson.

Gli scienziati sono partiti da due precedenti ricerche: la prima, dell'**Erasmus Medical Center di Rotterdam** aveva già sottolineato l'azione benefica della vitamina B riguardo al rischio di sviluppare la patologia. La seconda ricerca, invece, statunitense, aveva escluso qualunque legame.

I medici asiatici hanno analizzato più di 617 soggetti, il 40% dei quali già affetto dal morbo di Parkinson.

I partecipanti hanno seguito uno specifico regime alimentare, indicando l'assunzione giornaliera della vitamina B6.

Risultato: una dieta povera di vitamina B6 comporta un pericolo maggiore di sviluppo del morbo di Parkinson. Ma, sostengono gli stessi ricercatori, molti approfondimenti sono ancora necessari.

Chi soffre di gotta deve bere latte

Bere latte scremato riduce le probabilità di avere un attacco di gotta, la malattia che è provocata dall'accumulo di cristalli di acido urico nelle articolazioni e che, a volte, provoca dolori acuti. Lo dimostra una ricerca condotta dagli esperti neozelandesi dell'**Università di Auckland** e presentata nel corso dell'ultimo congresso dell'**Associazione americana di reumatologia, a Philadelphia**, negli Stati Uniti.

Dopo avere analizzato sangue e urine di sedici pazienti malati di gotta, gli esperti hanno somministrato a otto di loro latte scremato e agli altri latte di soia e quindi li hanno riesaminati ogni ora, per tre ore. Così hanno scoperto che dopo avere bevuto il latte di soia i livelli di acido urico nel sangue salgono di oltre il dieci per cento, mentre con il latte scremato scendono del dieci per cento.



Meno Sale: Heinz mette a dieta il ketchup



Tutto cambia, anche il ketchup. Dopo 40 anni con la stessa miscela, **Heinz** (l'industria alimentare di Pittsburgh, in USA) ha infatti deciso di modificare la composizione della sua salsa rossa, riducendo il contenuto di sale del 15%. Ne dà notizia il sito online della rete americana "**CBS**". Secondo alcuni, dietro la decisione del colosso della nutrizione (suo il 60% del mercato USA) vi è la nuova tendenza nazionale, che vede autorità locali e federali in prima fila nel tutelare la salute dei cittadini prendendo di mira i cibi considerati "cattivi".

In ogni caso, l'industria ha preso la sua decisione: la versione dietetica del ketchup arriverà nei supermercati quest'estate.

Ma la riduzione di sale non è accompagnata da una perdita di gusto. Lo sostiene la portavoce Heinz **Jessica Jackson**, secondo cui i test condotti su volontari umani hanno dato esiti più che soddisfacenti.

Disidratazione rosicchia materia grigia, acqua nutre cervello



Bevi poca acqua? Molto male! La mancanza di liquidi finisce per rosicchiare la materia grigia, ostacolando le capacità del nostro cervello di lavorare al meglio. Uno studio capitanato da ricercatori del **King's College di Londra** mostra infatti che la disidratazione non solo incide sulle dimensioni del cervello, ma anche sul suo funzionamento.

I dati della ricerca mettono i brividi, mostrando le conseguenze di una cattiva abitudine da molti sottovalutata. Bastano appena 90 minuti di sudorazione costante, avvisano infatti i ricercatori, a ridurre la materia grigia al

pari di un intero anno di invecchiamento. Ma niente panico. Sono sufficienti appena uno o due bicchieri d'acqua per far tornare il cervello alla normalità. Ma cosa accade nella nostra testa quando subentra la fame d'acqua? Semplice: la materia grigia è costretta a lavorare di più per elaborare lo stesso quantitativo di informazioni. Così la mancanza di liquidi potrebbe incidere sul rendimento, a lavoro come tra i banchi di scuola.

Per giungere a questi risultati un team di scienziati di tutto il Regno Unito ha 'fotografato', attraverso la risonanza magnetica, il cervello di un gruppo di adolescenti dopo un'ora e mezzo di attività ciclistica. Per testare differenti livelli di disidratazione, ai teenager sono stati fatti indossare abiti diversi, alcuni leggerissimi e altri estremamente pesanti.

"Abbiamo assistito a una contrazione generale del tessuto celebrale - spiegano **Matthew Kempton** e **Ulrich Ettinger**, dell'*Istituto di psichiatria al King's College di Londra* - ma questa era senz'altro maggiore nei giovani che hanno perso più liquidi a causa dell'abbondante sudorazione".

In media la riduzione era pari, in termini quantitativi, a quella che si registra dopo circa 14 mesi di invecchiamento o in seguito a due mesi e mezzo di malattia di Alzheimer. Alle prese con un gioco al Pc, aggiungono inoltre gli studiosi sulla rivista '**Human Brain Mapping**', gli adolescenti che avevano sudato di più avevano mostrato le stesse capacità di pianificazione o risoluzione di problemi rispetto al gruppo di controllo. Ma per ottenere i medesimi risultati avevano 'spremuti' di più il loro cervello, come dimostrato nero su bianco dalla risonanza magnetica.

La dieta mediterranea protegge anche il cervello

La dieta mediterranea, riconosciuta a livello internazionale per i suoi benefici sul fisico, non si ferma solo a questo ma, secondo un recente studio, si estende anche al cervello mantenendolo in forma e riducendo il rischio di Alzheimer.

Gli scienziati della **Columbia University di New York (Usa)** ritengono che una dieta ricca di verdura da insalata, verdure a foglia verde scuro, pomodori, crucifere come cavoli e broccoli e poi ancora noci, pesce azzurro, frutta, olio e cereali può ridurre il rischio di sviluppare la malattia di Alzheimer fino a quasi il 40%.

Forti di questa convinzione i ricercatori hanno pubblicato i risultati del loro studio sulla rivista "**Archives of Neurology**" dove suggeriscono che i risultati ottenuti offrono un supporto per ulteriori indagini sul collegamento tra una dieta sana e la prevenzione delle patologie correlate alle funzioni cerebrali, mantenendo allo stesso tempo il cervello in forma.

In questo nuovo studio, il dottor **Yian Gu** e colleghi hanno analizzato i dati provenienti da 2.148 adulti di età superiore ai 65 anni che non presentavano sintomi o diagnosi di demenza all'inizio della ricerca.

Lo studio è durato quattro anni, durante i quali i partecipanti sono stati osservati ogni 18 mesi per valutare la dieta alimentare seguita. Durante il periodo d'osservazione, 253 persone hanno sviluppato l'Alzheimer.

L'analisi dietologica ha permesso di evidenziare come in molti casi questa fosse ricca di acidi grassi omega-3 e omega-6, vitamina E e acido folico, per contro però era povera di grassi saturi e vitamina B12. Questo fattore, secondo gli scienziati, è indicativo di un possibile sviluppo della malattia.

«Ad esempio, la vitamina B12 e il folato sono correlati all'omocisteina e possono avere un impatto sulla malattia di Alzheimer attraverso la loro capacità di ridurre i livelli circolanti di omocisteina. La vitamina E può prevenire la malattia di Alzheimer attraverso la sua potente azione antiossidante e gli acidi grassi possono essere correlati alla demenza e le funzioni cognitive attraverso l'arteriosclerosi, trombosi o infiammazione attraverso un effetto sul cervello e il funzionamento della membrana o attraverso l'accumulo di beta-amiloide», hanno scritto i ricercatori.

Gli stessi poi ricordano che l'accumulo di placca a causa di depositi dei beta-amiloidi è associata a un aumento dei danni cerebrali e morte cellulare da stress ossidativo.

In conclusione dello studio, gli scienziati suggeriscono che seguire una dieta mediterranea è stato associato a una riduzione del 38% del rischio di sviluppare malattia di Alzheimer.



Stanchi e nervosi con poco magnesio

Vi sentite stanchi già al risveglio? Durante il giorno fate sbadigli a ripetizione? Potreste avere una carenza di magnesio. Se nella vostra dieta quotidiana non prevedete la giusta quantità di questo sale minerale, potreste aggiungere alla stanchezza, anche una buona dose di irritabilità.

«Il magnesio», spiega **Ovidio Brignoli** vicepresidente nazionale della *Società italiana di medicina generale (Simg)*, «è un minerale prezioso, fondamentale per l'attività di tutte le cellule, per il corretto funzionamento del sistema nervoso centrale e dei muscoli, compreso il cuore. E la sua carenza è spesso sottostimata e non viene affrontata. Almeno in Italia, dove non sempre viene citato dalle tabelle di composizione degli alimenti dell'Istituto italiano di nutrizione, come invece si fa correttamente con altri sali minerali come calcio e potassio».

Il magnesio nella dieta

Gli italiani hanno una dieta troppo povera di magnesio: circa 260 mg al giorno rispetto ai 420 mg per gli uomini e di 360 mg per le donne. Oltre il 50% del magnesio presente nell'organismo è contenuto nelle ossa, per questo se manca aumenta il rischio osteoporosi.

Come rimediare allora? Basterebbe correggere la propria alimentazione con cibi più ricchi di questo sale minerale. Ne è ricco il frumento integrale, ma anche spinaci, carciofi e bieta e altri vegetali di colore verde scuro. Non solo. Una buona scorta di magnesio la si può fare consumando i legumi, mentre la carne e i latticini ne contengono meno. Ottima la frutta secca, con anacardi, nocciole, pistacchi e noci. In 100 g di anacardi, per esempio, ce ne sono 260 mg.

Se la stanchezza non va via

Come comportarsi, però, se la stanchezza persiste? "Meglio consultare il medico di famiglia", conclude lo studioso. Sarà lui a decidere se sottoporre lo il paziente a una terapia di integratori a base di magnesio.

CIBUS 2010 - La Rossa e il rosso....



Grande successo del Consorzio Gusti Mediterranei al Salone Internazionale dell'Alimentazione Cibus 2010, che si è tenuto a Parma dal 10 al 13 maggio .

Il Cibus, giunto quest'anno alla sua quindicesima edizione, è una delle manifestazioni più importanti al mondo nel settore dell'agroalimentare, che ospita aziende sia italiane che estere. Il Consorzio calabrese, nato dalla volontà di giovani imprenditori con lo scopo di valorizzare e commercializzare la tipicità dei prodotti calabresi (11 sono le aziende associate di diversi settori alimentari), era presente a questo grande evento internazionale, con un proprio spazio, all'interno dell'area dedicata all'esposizione dei prodotti tipici locali.

Molto affollato, nei quattro giorni di festa, lo stand, ben curato nei particolari, che è stato letteralmente preso d'assalto, soprattutto da importatori francesi e giapponesi, ospiti d'onore della manifestazione, i quali hanno molto apprezzato i salumi di maiale nero, il vino e l'olio d'oliva biologici e i diversi assaggi di marmellate, sott'olii e patè spalmati su gustose fresine aromatizzate.

In occasione del Cibus, il Consorzio ha organizzato, nella serata di martedì 11, una cena di gala nella splendida cornice del Maranello Village, complesso turistico della casa automobilistica Ferrari, per incontrare gli importatori esteri e gli agenti Italiani (42 erano gli ospiti presenti), allo scopo di stringere nuove collaborazioni e consolidare quelle già esistenti, offrendo ai propri ospiti, una ricca degustazione dell'eccellenza dei prodotti calabresi.

Una cena completa, dall'antipasto al dolce. L'antipasto, molto variegato, abbinava decorazioni di pomodori secchi, peperoncini ripieni e melanzane a filetti, dell'azienda "Antichi Sapori" di Pizzimenti, con fresche aromatizzate del "Panificio Marchio", deliziate dai patè ai porcini, alla cipolla rossa di tropea e ai carciofi dell'azienda "Serfunghi" di Raffaele e insaporite con l'olio biologico dell'azienda "Il Conte di Melissa" di Gioacchino Scalise. Due sono stati i primi preparati dagli chef, con la pasta del pastificio "Paolo maltese", uno con la pasta foglie d'ulivo al peperoncino con nduja di maiale nero e l'altro con le mezzemaniche al pomodoro con guanciale di maiale nero, salumi prodotti dal salumificio "Paonessa Antonio". La salsiccia fresca alla griglia, contornata da patate e peperoni, è stata servita su pietra lavica, mentre i formaggi, dell'azienda "Viola" abbinati con miele di aranci dell'azienda "Albo" e gustose marmellate di mandarini dell'azienda "Fondo dei Baroni", adagiati su un letto di lattuga sono stati serviti su grandi taglieri, posizionati al centro di ogni tavolo. Il dolce, fichi ricoperti di cioccolato bianco dell'azienda "La Cioccolateria", e l'amaro ai funghi porcini, hanno concluso la cena. Il tutto degustato dal rosso corposo della cantina vinicola "De Luca", con apprezzamenti lodevoli da ogni singolo commensale.

Durante la serata, Il presidente del Consorzio, Paolo Maltese, ha ringraziato la dott.ssa Teresa Sulla, per la splendida regia, sempre abile e puntuale, nell'organizzazione durante le giornate dell'evento; inoltre, ha ringraziato gli agenti italiani, per il loro grande lavoro quotidiano, grazie al quale i prodotti vengono posizionati nei più prestigiosi ed importanti punti vendita nazionali ed esteri; stessa cosa dicasi per gli importatori stranieri, che rappresentano ben 14 nazioni, in cui i prodotti dell'eccellenza calabrese sono presenti. L'ultimo ringraziamento è stato fatto allo staff del Maranello Village, complesso che rispecchia i colori ed i progetti del consorzio, con la speranza che un giorno, il marchio "Gusti Mediterranei" diventi prestigioso come quello della Ferrari. Questo, l'augurio che lo staff del gruppo "Gusti Mediterranei" nel brindisi conclusivo della serata ha sentitamente sottolineato.

Istruzione ed Educazione negli ultimi decenni del Regno Duo-Siciliano

(10^a puntata)

Gli insegnanti

L'insegnante così formato finiva con l'essere d'ostacolo all'introduzione di sistemi pedagogici e didattici più moderni, limitandosi spesso a elementari nozioni di religione o a predicare rassegnazione e obbedienza.

Scelta dei maestri, imposizione di orari, contenuti, metodi, tecniche disciplinari: l'egemonia confessionale appare dunque abbastanza salda e strettamente aderente agli obiettivi politici generali della Restaurazione. Ma il quadro così non sarebbe completo. Infatti, nonostante le remore e le diffidenze da cui l'istruzione pubblica era circondata, cresceva lentamente il numero degli alunni, cui non teneva dietro quello degli insegnanti. La carenza, quantitativa e qualitativa, del corpo docente costituiva indubbiamente una strozzatura determinante del sistema educativo.

La supplenza del clero, come abbiamo visto, colmava in parte questa lacuna ed era agevolata dai Borboni per la sua maggiore affidabilità. Ma non era sufficiente e il ricorso ai laici si rendeva inevitabile. Non infrequente perciò era il caso di cattedre affidate a insegnanti non patentati, spesso impreparati e che talvolta non sapevano neanche leggere e scrivere. Pur essendo sanzionato legislativamente l'obbligo della patente (o, in subordine, della licenza), erano previste (al di là della tacita accettazione delle situazioni di irregolarità e di corruzione) deroghe abbastanza ampie, attraverso istruzioni provvisorie, circolari, decreti che esentavano dal possesso dei requisiti legali. Questa pratica venne, per così dire, ufficializzata definitivamente nel 1858, come risulta dalla circolare inviata dall'intendente Rosica alle autorità scolastiche provinciali il 7 aprile: "Il munificente e clemente nostro re e signore, intento sempre a veder risvegliata la condizione dei suoi sudditi, ha inculcato che sia provveduto alla istruzione primaria colla nomina dei maestri e maestre onde arrecar utile in ispecie alla gente povera. A conseguire siffatto scopo, ove per avventura in qualche municipio non vi fossero sacerdoti a potere essere prescelti a maestri, ha permesso d'includere nelle terne anche i laici; e se degli uni e degli altri siavi difetto, potranno proporsi anche persone che abbiano cura di anime, a tenore del real rescritto del 14 aprile 1852. Le agevolazioni inoltre autorizzate per le femmine, in caso di mancanza di idonee persone, sono di potersi includere nelle terna eziandio donne che non sappiano né leggere né scrivere, coll'obbligo però di farsi coadiuvare da



Ricerche e sintesi a cura di Vittorio Cocivera

persone capaci approvate dall'ordinario diocesano".

Si trattava verosimilmente di un risultato inevitabile delle difficoltà e delle modalità di un reclutamento che spesso rispondeva più a criteri di opportunità politiche che di qualità professionali.

Se infatti determinante e soffocante era il controllo clericale, altrettanto condizionante era il filtro politico attraverso il quale l'insegnante era costretto a passare. "Le commissioni - noterà Aubè nel 1872 - si succedevano l'una all'altra, tutte egualmente disarmate; l'intolleranza del Governo e la sfiducia erano agli estremi. La scienza, la competenza, la capacità erano le condizioni meno importanti nella scelta dei professori; esigendosi più che altro la qualità politica, ne passandosi ad una elezione prima dell'attestato della polizia, e del certificato di religione e di buona condotta".

Tutto ciò influiva negativamente sulla qualità dell'insegnamento, spesso impartito dilettantesco e senza la minima padronanza delle più elementari cognizioni didattiche e metodologiche. In una relazione inviata da Caltanissetta alla Commissione Suprema di pubblica istruzione di Palermo si lamenta, per esempio, che i fanciulli disertino le lezioni, ma se ne attribuisce la responsabilità soprattutto al corpo docente, "primo perché spesso non si portano i Maestri al locale della scuola in ora solita e stabilita, secondo perché svogliato ed insufficiente è il loro insegnamento".

Dalla raccolta di giudizi della Commissione sulla qualità dei maestri, risulta altresì che molti si presentavano in aula ubriachi, tenevano atteggiamenti immorali e si mostravano "privi di ogni scrupolo".

Certamente non contribuiva alla nobiltà del comportamento del maestro e della sua missione il livello degli stipendi. Nella sua opera del 1844 sull'istruzione primaria, Marchese, dopo avere deplorato la pessima qualità dell'insegnamento, ne riconduceva le cause, tra l'altro, proprio alla bassa remunerazione dei maestri: "Infine, sia per la tenuità dello stipendio, sia per negligenza delle comunali deputazioni, gli istitutori non si consacrano all'istruzione con l'assiduità e l'impegno necessario, per ottenere il fine desiderato. Gli stipendi assegnati a' pubblici istitutori sono assai tenui, da non potere somministrare mezzi

Istruzione ed Educazione negli ultimi decenni del Regno Duo-Siciliano

(10^a puntata) (continua...)

Ricerche e sintesi a cura di Vittorio Cocivera

di sussistenza neppure a persona dell'infima classe del popolo".

Lo stipendio non solo era basso (e la sua corrispondenza dipendente dallo stato delle finanze comunali e dall'arbitrio degli amministratori), ma variava anche da luogo a luogo, creando disparità, confusione, precarietà. Se nella parte continentale del regno, tra gli anni Trenta e Cinquanta, oscillava intorno a 50 ducati annui, con frequenti tendenze al ribasso, al limite dei dieci ducati, in Sicilia oscillava mediamente tra i 50 e gli 80 ducati, con forti differenziazioni locali. Negli anni Cinquanta lo stipendio a Caltanissetta variava tra un minimo di 23 ducati, un massimo di 72 e uno medio di 50; a Catania le cifre rispettivamente erano 12, 240, 45; a Girgenti, 15, 108, 48; a Messina, 12, 175, 35; a Siracusa, 30, 130, 64; a Palermo, 17, 192, 42; a Trapani, 25, 120, 58. A Caltanissetta 10 maestri riscuotevano uno stipendio tra 50 e 70 ducati e solo 3 oltre i 70 ducati; a Catania, rispettivamente, 9 e 10 maestri; a Girgenti, 10 e 3; a Messina, 6 e 6; a Siracusa, 10 e 12; a Palermo, 11 e 18; a Trapani, 9 e 7; nell'intera Sicilia, 65 e 49. A Catania, nel 1844, lo stipendio medio dei 71 maestri (60 uomini e 11 donne) era mediamente di 37 e 23 ducati, per una spesa complessiva comunale di 2647,21 ducati.

Ma le cifre nella loro asetticità non rendono sufficientemente conto delle ristrettezze economiche dei maestri. Il paragone con altre categorie di lavoratori è molto più eloquente. Secondo Vigo, "a Napoli, tra il 1840 e il 1850, il compenso giornaliero di un muratore - uguale a quello di un fabbro o di un falegname - si aggirava intorno alle 40 grana, qualcosa come 100 ducati all'anno, mentre i 9/10 dei maestri guadagnavano meno di 60 ducati".

Era una retribuzione che difficilmente consentiva la sussistenza familiare. Nel 1810, scrive Cosimato, "per sostenere una famiglia di cinque persone e cioè un fuoco (il catasto onciario di Carlo III aveva fissato in cinque persone la media dei componenti di ogni fuoco), occorreva non meno di quattro carlini al giorno per il solo vitto, costituito da cinque rotoli di pane, due

di legumi ed ortaggi. Considerato che un carlino era la decima parte del ducato, il maestro di Ceraso, uno dei più fortunati coi suoi quattro ducati al mese, se aveva moglie e tre figli, aveva da essere tranquillo per centoquaranta giorni all'anno solo a pane, legumi e ortaggi: ed i maccheroni costavano all'ingrosso quindici ducati al cantaio, cioè 89 kg, l'olio 20, la carne bovina 19 grana al rotolo e via dicendo".



Francesco Romano

Il nostro povero maestro era così costretto a ricorrere al doppio lavoro; anzi spesso l'insegnamento costituiva il guadagno accessorio per fabbri, calzolai, sarti. Oppure si dedicava, più o meno proficuamente, al mercato delle cattedre, come doveva rilevare, nella sua angosciata relazione del 1855, il consultore di Stato, Capomazza: "Spesso ancora ho rilevato che alcuni si procurino la nomina a maestro non per insegnare direttamente ai fanciulli, ma per costituirsi un beneficio personale (quanto grande la miseria che poteva trovare nel miserabile soldo un beneficio!) ed incaricare altri per l'insegnamento, o col dividerne il soldo, o con dame una piccola frazione al maestro sostituto. In tal modo la scuola si tiene da persone le più abbiette e le meno capaci".

Non deve allora stupire la scarsa considerazione in cui era tenuta (e sarà tenuta fino a tutto l'Ottocento anche nello Stato unitario) la figura del maestro: condizionato politicamente, reclutato arbitrariamente, controllato dall'apparato confessionale, pagato poco e senza regolarità, impreparato per forza delle cose e obbligato a integrare lo stipendio con lavori assolutamente incongruenti



Ferdinando II (1830 - 1859)

30 ducati

con la sua professione. Così lo troverà De Sanctis: "Lo stato in cui si trovano i maestri è deplorabile. Costretti ad esercitare i più umili e talora bassi uffici per accattarsi la vita, rozzi, pedanti, sono essi tenuti in pochissimo conto presso l'universale, talché non vi è nome tanto stimabile, e così poco stimato, come quello del maestro di scuola".

Diossina nel piatto: lo studio Efsa fotografa la presenza dell'inquinante negli alimenti

Le preoccupazioni riguardo alle contaminazioni da diossina sono spesso portate a sostegno dell'avversione verso la realizzazione di impianti per l'incenerimento dei rifiuti considerati come una delle fonti principali della presenza di questi contaminanti nell'ambiente. In realtà le fonti di emissione di diossine e composti simili come i **difenili policlorurati (PCBs)** sono molteplici essendo generati come sottoprodotti involontari durante tutti i processi di combustione, compresi gli incendi dei boschi, così come durante alcuni processi industriali quali lo sbiancamento della pasta di carta e la produzione degli antiparassitari clorurati.



Per tutelare la salute dei consumatori la **Commissione europea** ha chiesto quindi all'**Agenzia europea per la sicurezza alimentare (Efsa)** di valutare i livelli di contaminazione da diossine in relazione ai livelli massimi stabiliti per diverse categorie di alimenti e mangimi nell'Unione europea. E proprio in questi giorni l'Efsa ha pubblicato un rapporto dettagliato sull'argomento. L'analisi, elaborata dall'unità Raccolta dati ed esposizione dell'Efsa, si basa su un totale di 7270 campioni raccolti da 21 paesi europei nel periodo compreso tra il 1999 e il 2008. Due paesi in particolare, Norvegia e Islanda sono stati analizzati più nel dettaglio.

Il PCB, ad esempio, che è sintetizzato tramite clorazione diretta di difenile e che può essere diviso in gruppi differenti secondo le diverse proprietà biochimiche e tossicologiche, è stato usato in una grande varietà di applicazioni quali i liquidi dielettrici nei trasformatori e come liquidi di scambio di calore a causa della loro non-infiammabilità e per le proprietà elettriche d'isolamento.

La produzione e l'uso di PCBs sono stati vietati nella maggior parte dei paesi europei già dal 1985, ma rimangono ancora presenti grandi quantità in materiale elettrico ancora in uso, in prodotti di plastica ed in materiali da costruzione. Le quantità di diossina e composti simili come residui nell'ambiente sono diminuite dagli anni 70 in poi, grazie ai provvedimenti presi a livello europeo ma è ancora alta la preoccupazione rispetto alla sicurezza alimentare per gli effetti sulla salute che l'esposizione a questo gruppo di sostanze, molto persistenti nell'ambiente, può determinare.

Le diossine si trovano a livelli contenuti nella maggior parte degli alimenti e non causano problemi di salute nell'immediato; tuttavia è stato dimostrato che l'esposizione di lungo periodo ad alti livelli di diossine provoca una serie di effetti, tra cui l'insorgenza di tumori. La loro persistenza e il fatto che si accumulano nella catena alimentare, segnatamente nel grasso animale, continuano pertanto a destare molti timori in relazione al rischio per la salute.

Il metodo attualmente utilizzato dall'Ue per la misurazione dei livelli complessivi di diossine si basa sui valori di tossicità relativi a diversi tipi di diossine raccomandati dall'**Organizzazione mondiale della sanità (Oms)** nel 1998. In pratica la presenza dei 29 congeneri diversi di diossine viene espressa come tossicità equivalente, ottenuta dalla moltiplicazione dei loro livelli di concentrazione per un **fattore di equivalenza di tossicità (Tef)** che viene definita sulla base del confronto con la 2,3,7,8-TCDD, ovvero la diossina considerata più tossica per gli effetti che può produrre.

All'Efsa è stato anche chiesto di valutare l'impatto dei livelli complessivi di diossine impiegando i valori di tossicità definiti nelle raccomandazioni dell'Oms del 2005, che abbassavano la tossicità relativa di alcuni tipi di diossine. Secondo quanto riportato nella relazione, l'applicazione dei nuovi valori ridurrebbe i livelli complessivi di diossine del 14%, benché venga sottolineato che l'entità della riduzione sia molto diversa tra le varie categorie di alimenti e mangimi.

La percentuale dei campioni in cui la concentrazione è risultata sotto il limite di quantificazione (Loq) è risultata molto variabile rispetto ai diversi tipi di congeneri e soprattutto sulla base di come i risultati sono stati espressi, ovvero: sulla base della sostanza grassa (circa 40%), sulla base del peso intero (circa 30%), o in base all'umidità del 12% (circa 60%).

Gli alimenti in cui si sono registrati i valori medi più alti di diossina e composti diossina-simili espressi sulla base del peso intero sono risultati il fegato di pesci e prodotti derivati e nella carne di anguilla, mentre in rapporto al contenuto di grasso i livelli medi più alti sono stati rilevati nel fegato e prodotti a base di fegato di origine animale. Per quanto riguarda i mangimi, i livelli medi più elevati sono stati riscontrati nell'olio di pesce, espresso sulla base dell'umidità di 12%.

Analisi ad-hoc sono state condotte sui prodotti derivati da ruminanti ovvero carne, latte e latticini sulle uova di gallina e sui prodotti della pesca per valutare l'influenza delle differenze geografiche o di produzione delle varie specie.

Nel complesso, livelli massimi superiori a quelli disposti dalla legislazione europea sono stati rinvenuti nell'8% dei campioni, con variazioni considerevoli tra i diversi gruppi di alimenti e di mangimi. Da rilevare - sottolinea una nota dell'Efsa - che alcuni dei campioni provenivano chiaramente da un prelievo mirato durante episodi di contaminazione specifici.

La relazione dell'Efsa conclude "che non è possibile delineare una tendenza chiara per quanto concerne le variazioni dei livelli di fondo delle diossine e delle sostanze affini in alimenti e mangimi nel corso del tempo, giacché vi sono stati incrementi in alcune categorie ma flessioni in altre. Inoltre, a causa di episodi occasionali di contaminazione e di una carenza di informazioni in merito al prelievo, mirato o casuale, dei campioni risulta difficile valutare tali tendenze."

Efsa raccomanda quindi che vengano condotti - su base continuativa - controlli casuali su un sufficiente numero di campioni in ciascun gruppo di alimenti e mangimi, al fine di assicurare una valutazione accurata della presenza di diossine e PCB diossina-simili.

Quanto pesa ambientalmente un chilogrammo di latte?



Da cinque anni la rivista bimestrale del **WorldWatch Institute** esplora la storia, i metodi di produzione, e gli impatti ambientali e sociali dei prodotti di uso quotidiano, nella rubrica **Life-Cycle Studies** e da qualche tempo i risultati sono disponibile gratuitamente online su **Eye on Earth** a cura di **Ben Block**, staff writer del **WorldWatch**, che questa volta si occupa del latte, l'alimento che nutre i cuccioli dei mammiferi da milioni di anni, e che oltre ad una "bevanda naturale", è diventato un cibo trasformato, manipolato e mercificato dagli esseri umani, gli unici animali ad utilizzare il latte di altre specie.

«Tuttavia - scrive Ben - prima che il bestiame venisse addomesticato circa 9.000 anni fa, la mungitura di una mucca era uno sport estremo e gli uomini evitavano semplicemente ignorando il suo latte. E dopo lo svezzamento, non avevano bisogno per

gli enzimi per separare gli zuccheri del lattosio separati, quindi la maggior parte degli uomini adulti erano intolleranti al lattosio. Ma genetisti immaginano che 5.000-7.000 anni fa in Europa un raro e avventuroso individuo tollerante al lattosio abbia avuto il coraggio di bere il latte dal suo bestiame. Quelli con un vantaggio genetico simile lo hanno eventualmente seguito lungo una strada simile verso il latte. Molte tra le culture che hanno sviluppato per prime il gusto per il latte, come gli scandinavi quasi per intero tolleranti al lattosio, continuano a berne di più: il più alto livello mondiale pro-capite di consumo di latte si trova in Finlandia (184 litri) e Svezia (146 litri)». Secondo la Fao, nel 2008 sono state prodotte 578 milioni di tonnellate di latte fresco, con una crescita del 20% rispetto al dato del 1998 e Cina, Brasile e India rappresentano quasi la metà di questo aumento produttivo, si prevede che entro il 2050 i consumi di latte raddoppieranno.

L'esperto spiega che «Come gli esseri umani, le mucche devono rimanere incinta per produrre latte. Tra i vitelli, dopo i primi due giorni, le femmine vengono separate ed allevate per la produzione lattiero-casearia, mentre i maschi sono spesso venduti per la carne bovina. Le mucche passano sempre di più la loro vita nelle **concentrated animal feeding operations (Cafo - gli allevamenti intensivi)**.

Secondo l'**U.S. Government Accountability Office**, negli Stati Uniti le aziende lattiere più grandi hanno circa 1.200 mucche ciascuna. Il Gao stima che queste grandi aziende agricole producano ognuna 30.502 tonnellate di letame ogni anno, formando lagunaggi di rifiuti i cui reflui spesso generano inquinamento delle acque e riempiono l'aria di protossido di azoto ed altri contaminanti».

Le mucche da latte vengono alimentate a mais o soia per aumentare la loro produzione giornaliera, ma i bovini si sono evoluti mangiando erba e una dieta industriale a base di amido si traduce spesso in un aumento dello stress fisiologico e infezioni, che i produttori generalmente curano e prevenono con iniezioni di antibiotici. Inoltre i grandi allevamenti zootecnici per evitare la presenza di mosche e parassiti non lesinano sugli insetticidi, spargendo sostanze potenzialmente inquinanti per i lavoratori, l'ambiente e le risorse idriche. Diversi allevatori continuano a trattare le mucche con l'**ormone della crescita bovina (rBST)**, che diversi ricercatori collegano all'aumento di nascite di vitelli deformi, infezioni delle mammelle e rischi di cancro nei consumatori di latte. L'utilizzo dell'ormone della crescita è stato vietato in Australia, Canada, Ue e Nuova Zelanda, ma negli Usa i rischi per la salute collegati allo rBST vengono incredibilmente considerati "gestibili", anche se la crescente opposizione dei consumatori ha costretto numerose aziende lattiero-casearie a porre fine volontariamente all'uso di rBST e, secondo il dipartimento dell'agricoltura statunitense, dal 2005 il suo utilizzo è diminuito del 5%.

Secondo il **WorldWatch Institute** «In media, le aziende lattiero-casearie contribuiscono per il 93% alle emissioni di gas serra associate al latte (con la trasformazione del latte e la produzione di imballaggi responsabile per i rimanenti gas serra), dovuti principalmente al metano rilasciato direttamente dalle mucche e dei cambiamenti di utilizzo delle terre associati alla realizzazioni di pascoli per le mucche. Un rapporto della **International Dairy Federation** evidenzia che, in media, un chilogrammo di latte è responsabile di un chilogrammo di biossido di carbonio equivalente.

La **Fao**, in un rapporto pubblicato ad aprile, ha stimato che il settore lattiero-caseario a livello mondiale contribuisca al 4% dei gas serra causati da attività umane. Ogni chilogrammo di latte richiede anche quasi 10 litri di acqua per l'alimentazione, la pulizia, e la produzione».

Le alternative per ridurre l'impronta ambientale del latte esistono: latte biologico prodotto da mucche che pascolano all'aria aperta, con certificazioni che assicurano il non utilizzo di fertilizzanti sintetici, pesticidi, modificazioni genetiche e il corretto trattamento dei sottoprodotti della macellazione, come il letame o il sangue. «Gli agricoltori devono anche garantire l'accesso delle mandrie al pascolo durante il periodo della crescita - scrive Block - curare le mucche umanamente e separare le vacche malate trattate con antibiotici».

Oltre alla certificazione biologica, numerosi governi ed industrie stanno implementando le iniziative volte a limitare gli scarti delle aziende lattiero-casearie, le emissioni e l'utilizzo dell'acqua. La Gran Bretagna ha annunciato nel 2008 la sua **Milk Roadmap**, una campagna volontaria per ridurre entro il 2010 l'utilizzo di acqua dal 5 al 15% per ogni litro di latte prodotto e per una gestione dei reflui zootecnici che deve riguardare il 95% delle aziende agricole ed una riduzione entro il 2020 dei gas serra provenienti dalla produzione lattiero-casearia del 20-30% rispetto ai livelli del 1990.

Energia solare per alimentare i frigoriferi Nord Africa

Sintesi a cura della Redazione



Un progetto finanziato dall'Ue è riuscito ad installare un impianto solare dedicato per refrigerare merci deperibili in un'azienda vinicola tunisina e in un caseificio marocchino, dimostrando così la sostenibilità economica della refrigerazione tramite energia solare. Il concetto della refrigerazione alimentata termicamente potrebbe costituire un sostanziale beneficio per l'industria agricola e alimentare nella regione del Mediterraneo.

Questa tecnologia è stata sviluppata e implementata dal progetto **Medisco** ("**Mediterranean food and agro industry applications of solar cooling technologies**"), il quale è stato finanziato con 1,4 milioni di euro nell'ambito della linea di bilancio "Cooperazione internazionale" del Sesto programma quadro. L'energia solare è spesso usata per alimentare sistemi di aria condizionata negli edifici, ma la sua capacità di alimentare sistemi di refrigerazione industriale non è stata ancora ampiamente testata. I partner del progetto *Medisco* hanno valutato quali opzioni di raffreddamento ad energia solare si adatterebbero meglio alle capacità tecnologiche ed economiche dell'industria alimentare e di conservazione in Egitto, Marocco e Tunisia.

Dopo un'analisi delle esigenze energetiche del settore, hanno sviluppato un innovativo concetto di raffreddamento e refrigerazione ad energia solare ad alto rendimento. Il loro sistema è stato recentemente costruito e installato in due assetti sperimentali, uno in Marocco e uno in Tunisia. L'assetto consiste in collettori di concentrazione che dirigono la luce del sole su un assorbitore per mezzo di un riflettore. La radiazione solare riscalda quindi l'acqua a 200 °C il che alimenta la macchina di assorbimento-refrigerazione.

"Non usiamo energia elettrica per fornire la refrigerazione, usiamo il calore", ha spiegato il **dott. Tomas Núñez del Fraunhofer Institute** per i sistemi ad energia solare in Germania. Il sistema raffredda usando una mistura di acqua e glicol in modo che il ghiaccio non ostruisca il sistema a temperature sotto lo zero. Nel sistema del caseificio, la mistura viene raccolta in "accumulatori di calore" e pompata attraverso uno scambiatore di calore, che raffredda il latte.

"Usiamo un sistema leggermente diverso per il vino, in questo caso il refrigerante scorre attraverso serpentine nei serbatoi del vino", ha spiegato il dottore. "Il nostro metodo è ideale per quei paesi che hanno molte giornate di sole e in aree remote dove non ci sono mezzi di refrigerazione tradizionali a causa di mancanza d'acqua e di fonti di energia inesistenti o inaffidabili. E' ecologico e riduce l'uso di costosa energia elettrica per i frigoriferi tradizionali al minimo. La refrigerazione è sempre disponibile quando splende il sole, il che significa che viene prodotta proprio nei momenti in cui c'è una maggior richiesta".

Il sistema di raffreddamento *Medisco* è un progetto dimostrativo e il suo funzionamento sarà attentamente monitorato per ottimizzare questa nuova tecnologia. Secondo lo studioso, "Il sistema non è ancora pronto per il mercato, ma sono certo che in futuro sarà possibile usare la refrigerazione solare nelle fattorie e nell'industria dei prodotti chimici e dei cosmetici".

Tra i partner del progetto *Medisco* - condotto dal **Politecnico di Milano** - ci sono università, piccole aziende e agenzie per l'energia in Egitto, Francia, Germania, Marocco, Spagna e Tunisia.

Il **Centro energie rinnovabili del Mediterraneo (Medrec)**, con sede in Tunisia, sta contribuendo a trasmettere le conoscenze e l'esperienza ottenuta durante il progetto.

Albicocche, una miniera di potassio e carotene

E' un frutto ipocalorico, molto nutritivo e altamente digeribile, soprattutto se consumato ben maturo.

L'albicocca è il frutto che contiene le dosi più elevate in assoluto di potassio e carotene. Entrambi i nutrienti sono molto importanti d'estate: assumere buone quantità del primo è molto essenziale per ripristinare quello che si perde con la sudorazione, mentre il carotene è essenziale per favorire un'abbronzatura veloce e duratura. Inoltre l'albicocca è anche ricchissima di vitamina A, oltre alle vitamine B, C e PP e di vari oligoelementi (magnesio, fosforo, ferro, calcio) e questo ne fa un alimento irrinunciabile per chi è anemico, spossato, depresso, cronicamente stanco. Si raccomanda ai convalescenti, ai bambini nell'età della crescita e agli anziani, ma è sconsigliato a chi soffre di calcoli renali. L'albicocca ha, inoltre, notevoli proprietà lassative, favorite dalla presenza del sorbitolo. E' un frutto ipocalorico, molto nutritivo e altamente digeribile, soprattutto se consumato ben maturo. Si presta anche alla cura dell'anemia e aiuta ad aumentare le reazioni naturali di difesa dell'organismo. Le albicocche possono essere consumate al naturale oppure essiccate o sciroppate e naturalmente in confettura.

Beauty farm in agrisilo per bimbi obesi

Selezione a cura della Redazione



Latte, ciambella pane con marmellata o miele secondo le ricette della nonna per colazione mentre per la merenda naturale frutta o pane con olio, formaggio o pomodoro con l'utilizzo di ingredienti del territorio è la "cura" offerta ai bambini ospiti negli agrisilo per combattere l'obesità dilagante.

E' questa una delle caratteristiche peculiari delle tante aziende agricole che si sono trasformate in strutture per l'ospitalità infantile, i cosiddetti agrisilo, che sono presentati dalla **Coldiretti** proprio in occasione della divulgazione degli allarmati dati del **Ministero della Salute** secondo il quale oltre un milione di bambini italiani tra i 6 e gli 11 anni, pari a 1 su 3, ha problemi di peso.

La possibilità unica di imparare a conoscere i sapori e i profumi dei prodotti della campagna appena raccolti abitua le giovani generazioni al consumo di cibi più sani ed aiuta a stare lontano dal cibo spazzatura e ad evitare il rischio di "assuefazione".

Ma accanto all'opportunità unica di consumare prodotti freschi, di stagione e a chilometri zero del territorio, l'agrisilo garantisce anche una maggiore attività sportiva grazie agli spazi all'aria aperta dove svolgere attività didattiche a contatto con la natura: dalla preparazione dell'orto al gioco con gli animali.

L'aumento dei casi di obesità tra i giovani è dovuto soprattutto all'effetto del progressivo abbandono dei principi della dieta mediterranea a favore del consumo di cibi grassi e ricchi di zucchero come le bibite gassate. Occorre invertire la tendenza promuovendo il consumo di frutta e verdura a casa ma anche nelle scuole.

Un impegno che rientra nell'ambito del progetto "**Educazione alla Campagna Amica**" che, oltre a promuovere gli agrisilo, nel corso dell'anno scolastico ha coinvolto oltre centomila alunni delle scuole elementari e medie che partecipano alle oltre tremila lezioni nelle fattorie didattiche e agli oltre cinquemila laboratori del gusto che saranno organizzati nelle aziende agricole e in classe.

La **Coldiretti** ha firmato un protocollo di intesa con il **Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca** che prevede l'impegno a promuovere attraverso esperienze pilota, nel rispetto della propria autonomia e nell'ambito delle rispettive competenze, iniziative comuni per sensibilizzare i giovani ad un corretto comportamento civico rispettoso dell'ambiente e delle tradizioni alimentari italiane.

Cerali e strato aleuronico per una salute di ferro

Per chi si domandasse che cosa si cela dietro a questo strano termine, lo strato aleuronico è lo strato (o guaina) che riveste il chicco dei cereali, tra cui il grano e il riso. Serve a proteggere il chicco ed è assai ricco di proteine e vitamine.

Quindi, per ottenere i benefici per la salute, si dovrebbe mangiare il cereale compreso di questa guaina. Nella fattispecie pane integrale, riso integrale e via discorrendo.

Un nuovo studio ha evidenziato che l'assunzione di cereali e pane di grano contenenti aleuronico fa bene alla salute.

I ricercatori dell'**Università dell'Ulster** nell'Irlanda del Nord hanno scoperto che assumendo questo elemento insieme ai prodotti a base di cereali si possono aumentare i livelli ematici (nel sangue) di sostanze benefiche come la betaina, ottenendo al contempo una riduzione dell'omocisteina e del colesterolo LDL – quello "cattivo" – che sono associati al rischio di malattie cardiache.

I ricercatori irlandesi hanno sottoposto un gruppo di volontari a uno studio randomizzato e controllato. Ai soggetti sono state fatte aggiungere alla loro dieta due porzioni di pane e una porzione di cereali pronti contenenti aleuronico. Ogni giorno, per quattro settimane.

Questa dieta ha permesso di assumere 27 grammi di aleuronico al giorno e dalle analisi del sangue condotte a seguito si è evidenziata una significativa modifica a una serie di biomarcatori plasmatici. Nello specifico si è scoperto che era aumentata la betaina e vi erano state significative riduzioni di omocisteina e colesterolo LDL. In aggiunta vi era anche stata una riduzione della proteina C-reattiva (CRP), un noto marcatore (marker) dell'infiammazione.

La Farina



Dopo aver guardato con la lente di ingrandimento, l'aria e l'acqua, cerchiamo ora di conoscere meglio altri ingredienti fondamentali nell'arte pasticceria.

In questo numero ci concentreremo sulla **farina**, ingrediente di uso comune, ma che allo stesso tempo risulta essere molto interessante.

Quando si legge di farina, in generale ci si riferisce ad un qualcosa macinato molto fine. Infatti esistono farine di mais, di orzo, di farro, di riso, di avena, di segale, oppure di legumi, frutta a guscio, di castagne, di ceci, tuberi, oltre a quella comune che conosciamo tutti, la farina di grano, e pure per quest'ultima si può scegliere tra farina di grano tenero e farina di grano duro.

In pasticceria, si usa la farina di grano tenero e di questa ne esistono vari tipi: *alla crusca*, *la 00*, *la 0*, *la 1*, *la 2*, e *la farina integrale*.

La **1** e la **2**, sono farine di grano tenero meno raffinate, la farina integrale invece è effettivamente il grano tenero macinato puro senza la scrematura di alcun elemento, la **00** e la **0** invece sono farine molto raffinate, ma ovviamente diverse tra loro. Soffermiamoci adesso solo sulla farina di grano tenero tipo 00 e 0.



La **00** ha poco glutine e molto amido, ideale per una lievitazione chimica (ammoniaca, bicarbonato, acido citrico, ecc.), quindi ottima per preparare biscotti, grazie al suo scarso contenuto di glutine, per i pan di Spagna, anche se in questo caso, per diminuire il contenuto di glutine, si aggiunge amido o fecola di patate, in una percentuale che può variare dal 10% al 50%, in base all'utilizzo del preparato. Percentuali più basse per pan di Spagna da farcire, e più alte se va mangiato come torta asciutta.

La farina tipo **0** detta anche "**Manitoba o farina Americana**", chiamata così proprio perché il grano ha origine nel Nord America, in una regione del Canada chiamata appunto Manitoba. Ma i vecchi pasticceri amano chiamarla farina di forza. Chiamata così, proprio per la sua alta percentuale di glutine. Grazie a quest'ultimo è infatti capace di assorbire liquidi come acqua, latte, uova, fino all'80% del suo peso.

In alcuni casi riesce a incorporare ingredienti solidi anche oltre il 90% del proprio peso, ad esempio zucchero, grassi, frutta candita, fretta secca.

Viene utilizzata per migliorare la lavorazione di altre farine, dei prodotti da forno, sia di grano tenero che di grano duro.

Grazie all'alta percentuale di proteine, resiste a una lievitazione lunga senza sgonfiarsi, ideale per la produzione di pani speciali, pizze e brioches.

Nel panettone, nelle colombe, nei babà e altri impasti simili viene usata il 100% di Manitoba.

Come si conserva la farina

La farina si conserva in contenitori ben puliti asciutti e ben areati, lontano da fonti di calore, dalla luce e dai cattivi odori, poiché ha la proprietà di "respirare" e assorbire tutti gli odori che ha intorno. Dopo la macinatura è necessario, un riposo di 15 giorni prima dell'utilizzo. Per una farina di fresca macina, gli zuccheri che dovranno azionare gli enzimi per la lievitazione sono poco presenti, ma si formeranno nella fase di riposo. Se si macina un grano di fresca mietitura, il periodo di riposo potrebbe allungarsi fino a qualche mese.

La farina mantiene le sue caratteristiche per circa 90 giorni, e dopo i tre mesi comincia a perdere le proprie caratteristiche, anche se per circa 8 mesi, se conservata in modo corretto, garantisce dei buoni prodotti.

Il gioco in Italia: da fenomeno di costume a colosso industriale (parte3)

Selezione a cura della Delegazione Provinciale di Messina



La maggior parte dei giocatori on line praticano tale forma di intrattenimento occasionalmente (69%). Ad essi si aggiunge il 24,8% di coloro che hanno un rapporto più assiduo con tavoli verdi e scommesse virtuali. Minore appare, invece, la percentuale di quanti dichiarano di nutrire una vera e propria passione per l'on line, al punto da giocarci sempre (4,7%). Gli uomini, più delle donne giocano on line occasionalmente (73,7% vs 62,3%). Al contrario, queste ultime sembrano essere più assidue nella frequentazione di siti dedicati a tale attività. Infatti, il 32,1% del campione femminile utilizza spesso (contro il 19,7% degli uomini) o sempre (5,6% contro 3,9%) l'offerta ludica sul web. A fare un uso sporadico della Rete per sfidare la fortuna sono per la maggior parte i 18-24enni (80%), seguiti dalla parte del campione che

rientra nella fascia d'età "45-64 anni" (78,8%). Ad essere più costanti nell'uso di Internet e di skill-game sono, invece, i 35-44enni che dichiarano di giocare spesso on line (40%). La stessa tendenza, sebbene con un notevole scarto percentuale, si evidenzia anche tra gli ultra 65enni, mentre i 25-34enni sono coloro che hanno con questa tipologia di gioco un rapporto più regolare (sempre: 12,5%).

Il 51,9% delle persone che hanno dichiarato di partecipare ai giochi on line preferisce questa modalità di fruizione per via della semplicità di accesso al canale di gioco. A tale valore si aggiunge il 9,3% di quanti scelgono di giocare on line in quanto si possono fare puntate da qualsiasi Pc che abbia un collegamento alla Rete. Meno consistente la percentuale di coloro che preferiscono il gioco "virtuale" perché ritengono sia più facile concentrarsi davanti a un computer (12,4%) piuttosto che in una sala giochi o in un centro scommesse. Inoltre, secondo il parere del 6,2% del campione che preferisce questa forma di intrattenimento, il computer permette di essere al riparo da sguardi indiscreti.

Una Rete di rischi. Il 34,9% dei giocatori teme che dietro ai siti che propongono giochi e scommesse si nascondano delle truffe, il 18,3% ha paura di incorrere nel furto dei codici della propria carta di credito o nella sottrazione dei dati personali (12,3%). La dipendenza dal gioco (8,5%) non è invece particolarmente indicata come uno dei possibili rischi. Infine, gran parte dei giocatori (20,7%) non ha specificato nessuna delle opzioni considerate. Teme le truffe il 42,9% dei 25-34enni, seguiti a breve distanza dai 45-64enni (42,3%) e dai giovani tra i 18 e i 24 anni (40%). I 35-44enni sono, invece, più preoccupati di ritrovarsi con la carte di credito "clonata" (25,8%) e gli over65 di vedersi sottratti i propri dati personali (16,7%).

Il gratta e vinci on line. Nel 2007, i Gratta e Vinci "grattati" on line sono stati circa 30 milioni per una raccolta complessiva di 48 milioni di euro e una spesa media di 1,59 euro a giocata. Nel 2008 questa tipologia di gioco, ha registrato una raccolta complessiva pari a circa 70 milioni di euro, con un incremento rispetto l'anno precedente del 45,8%. Le vincite in palio dipendono dal costo della giocata e possono variare da un montepremi massimo di 5.000 euro per i giochi da 0,50 centesimi, ad uno di 500.000euro per quelli da 5 euro. Il payout della versione on line nel 2008 è stato tra il 60% e il 77%, il medesimo della versione tradizionale. La raccolta nel primo semestre 2008 si è mantenuta con qualche oscillazione intorno ai 5 milioni di euro al mese e, dopo una flessione nei due mesi estivi, probabilmente dovuta alla minore propensione al gioco durante i periodi di vacanza, ha registrato un considerevole incremento che ha portato a 7.302.686 euro la raccolta di dicembre. Così come nel 2008, anche nel 2009 la raccolta mensile della versione on line del Gratta e Vinci ha registrato variazioni significative, mantenendosi stabile nel primo trimestre (oltre 7 milioni di euro), diminuendo costantemente tra aprile e giugno (da 6,9 a 4,5 milioni di euro) e crescendo nel terzo trimestre (da 4,7 a 6,4 milioni di euro). Complessivamente, la raccolta dei primi nove mesi del 2009 ha fatto registrare un incremento di poco inferiore a 10 milioni di euro (da 46,8 a 56,4 milioni di euro), una raccolta media mensile di 6,2 milioni di euro (5,7 milioni di euro nello stesso periodo del 2008) e una raccolta massima mensile di 7,8 milioni di euro. Ciò nonostante, l'incidenza della raccolta del Gratta e Vinci sull'intero segmento del gioco on line si è ridotto, rispetto ai primi nove mesi del 2009, di oltre il 3% (da 5,4% a 2,1% della raccolta complessiva).

Dal tavolo verde al tavolo del computer: il boom del poker on line. Tra i giochi di abilità a distanza,

(continua dalla pagina precedente)

Selezione a cura della Delegazione Provinciale di Messina

comunemente noti come skill games (poker, black jack, dama, scacchi, briscola e altri concorsi in cui è l'abilità l'elemento fondamentale), quello che ha riscosso da subito il maggiore successo è stato il poker, introdotto a norma di legge in Italia con vincite in denaro (dopo una fase di sperimentazione "play for fun"), il 2 settembre 2008, nella sola versione a torneo.

La legalizzazione dei giochi di abilità con vincite in denaro, come indicato dalla normativa, si è resa necessaria, tra le altre cose, per regolamentare un mercato radicato (quello mondiale vale circa 24 miliardi di euro, circa il 20% dell'intera raccolta on line) e potenzialmente pericoloso per la quantità di denaro spendibile sui siti illegali. Un altro elemento non trascurabile sono le possibilità di introiti per l'erario, fissate nel 3% della raccolta (il 17% è destinato ai concessionari e l'80% ai vincitori). Il Ministero dell'Economia e delle Finanze ha, infatti, quantificato la raccolta complessiva dei giochi di abilità in circa 400 milioni di euro nel primo anno (settembre 2008 - agosto 2009), stimando in 200.000 i potenziali giocatori (erano 220.000 gli utenti sui siti esteri), pronti a spendere circa 2.000 euro l'anno.

Gli Skill games nei primi mesi di attività, hanno visto la raccolta crescere esponenzialmente per un totale di 242,4 milioni di euro e 7,2 milioni di euro di entrate erariali. Legalizzati a settembre 2008, queste forme di gioco, di cui il poker ricopre la quota maggiore, hanno dunque riscontrato subito un successo straordinario, registrando un incremento considerevole della raccolta, pari al 170,76%, già in ottobre. Nel corso dei primi nove mesi del 2009, il successo degli skill games è andato ben oltre le più rosee aspettative del Ministero dell'Economia e delle Finanze, dei provider e degli operatori del settore. La raccolta complessiva è stata, infatti, pari a 1,6 miliardi di euro, con una media mensile di 179,5 milioni di euro (contro i 60,6 milioni di euro totalizzati tra settembre e dicembre 2008), una raccolta massima di 211 milioni di euro a settembre (+19% rispetto ad agosto), un'incidenza del 61,1% sulla raccolta della totalità dei giochi on line e oltre 7 milioni di tornei nel solo mese di settembre.

I numeri delle scommesse on line. Circa un quarto della raccolta complessiva ottenuta dalle scommesse, nel 2008, è avvenuta a distanza, per un ammontare complessivo di 1,07 miliardi di euro su 3,9 miliardi di euro (pari al 27,3%). In termini assoluti, un vero boom si è registrato nei mesi di marzo, ottobre e, in particolare, novembre con raccolte pari, rispettivamente, a 113 milioni di euro (26,8%), 113,4 milioni di euro (27,8%) e 135 milioni di euro (28,3%). La raccolta telematica totale del 2008 fa registrare un aumento del 20,9% rispetto a quella del 2007, quando in termini assoluti l'ammontare delle scommesse on line si era arrestato sugli 884 milioni di euro. Questi dati, che riguardano gli anni successivi alla regolamentazione delle autorità italiane, mostrano un aumento esponenziale negli ultimi anni: nel 2005 (prima dell'oscuramento di molti siti illegali) la raccolta aveva toccato i 305 milioni di euro e nel 2006 i 737 milioni di euro, con una crescita pari al 141,6% in un solo anno.

A gennaio 2009 la raccolta telematica ha registrato un nuovo aumento arrivando a un ammontare pari a 102 milioni di euro (corrispondente al 29,7% del movimento complessivo), ed ha continuato a crescere a febbraio (110,6 milioni di euro), marzo (117,2 milioni di euro) e aprile (119,4 milioni di euro) arrivando a ricoprire una quota pari al 29,6% sulla raccolta totale delle scommesse sportive e confermandosi come seconda categoria di gioco a distanza più popolare dopo gli Skill games. Dopo l'ottimo risultato di maggio (raccolta telematica a 121 milioni di euro, +57% rispetto al maggio 2008) e la pausa estiva (raccolta telematica compresa tra i 43,7 milioni di euro di luglio e 79,7 milioni di euro di agosto), la raccolta delle scommesse sportive on line ha fatto registrare, nel settembre scorso, il suo massimo storico (124,5 milioni di euro, +30,6% rispetto allo stesso mese del 2008). Nei primi nove mesi del 2009, la raccolta complessiva è stata di 880 milioni di euro (727 milioni di euro nello stesso periodo del 2008), la raccolta media mensile di 7 milioni di euro (6,8 milioni di euro nello stesso periodo del 2008) e l'incidenza sulla raccolta dell'intero segmento del gioco pubblico on line pari al 33,3% (seconda solo al segmento degli skill games). Le scommesse sportive registrano un discreto successo tra i giocatori, assidui e occasionali, sia per la relativa semplicità e accessibilità della sfida (si può scommettere una volta sola, su un solo evento di cui verosimilmente si ha una buona conoscenza) sia per l'elevato payout del gioco (il più elevato dopo il poker) pari al 78%. I dati del primo semestre 2008 mettono in luce le preferenze dei giocatori per i vari provider autorizzati a ricevere scommesse per via telematica: la Snai ha inglobato il 36,8% di questo mercato, seguita Lottomatica (14,1%) e Match Point (10,7%).

(continua sul prossimo numero)

Curiosità Flash



La misteriosa peste scoppiata fra i soldati greci nel corso della guerra di Troia, descritta da Omero nel primo canto dell'"Iliade", sarebbe stata causata da un tipo di virus che ancor oggi provoca malattie note come "zoonosi", le quali colpiscono sia gli uomini sia gli animali. A questa conclusione è giunto un team di virologi francesi, dopo un approfondito studio condotto su reperti animali molto antichi.

Una ricerca universitaria ribadisce che troppo caffè nuoce al cuore, facendo crescere il rischio di aritmie pericolose. Una quantità moderata (non più di 3-4 tazzine di espresso al giorno) può invece produrre un effetto benefico.

Un'équipe di scienziati sudafricani ha osservato che non è solo l'uomo a procurarsi sensazioni speciali attraverso l'assunzione di alcol o droghe. Gli elefanti, ad esempio, vanno alla ricerca dei frutti fermentati di una particolare palma, il *Borassus*: una volta ingeriti, questi sprigionano una certa quantità di alcol, che rende i pachidermi allegri ed euforici.

Come appurato da uno studio condotto da un team guidato dalla dottoressa Marina Davila Ross, primatologa dell'università di Portsmouth, città inglese, anche le scimmie sono in grado di ridere. Il meccanismo della risata non è una prerogativa dell'uomo, ma appartiene anche a oranghi e scimpanzè. E proprio da questi animali i nostri progenitori lo hanno appreso, milioni di anni fa.

Nei Paesi dell'Unione Europea lo stress da lavoro colpisce circa il 22% degli occupati e causa tra il 50% e il 60% delle giornate lavorative perse, con un costo stimato in oltre 20 miliardi di euro.



Davin Owen, esperto di ecologia, sostiene che gli abitanti di New York e di altre grandi città del mondo (come Hong Kong, San Francisco e Singapore) inquinano l'ambiente meno di quelli dei villaggi di campagna. Secondo l'autore, i residenti nelle megalopoli usano pochissimo l'auto, preferendo i mezzi pubblici e la bicicletta, e vivono in case più piccole che richiedono meno energia per essere riscaldate.

Eventi



Successo della 5^a Giornata Nazionale "Mangiasano 2010" a Messina, svoltasi a Messina (unica provincia della Sicilia) il 22 e 23 Maggio.

La manifestazione che si è concretizzata in oltre 70 piazze d'Italia, si è avvalsa del *Patrocinio del Presidente della Repubblica* e della partecipazione delle principali Associazioni Agricole dei Consumatori e della Società Civile, ed è stata inserita in concomitanza con la Giornata Mondiale della Biodiversità indetta dalle Nazioni Unite.

L'evento a Messina è stato curato dall'**Associazione "Na.Sa.Ta. - I Sapori del Mio Sud"**, con la collaborazione dell'**ARCI PESCA F.I.S.A. Messina, CIA Messina, CESV Messina, Associazione di Volontariato "Progetto Colapesce" onlus e Associazione di Promozione Sociale "Promogest" comitato della Sicilia.**

Sabato, presso il *Salone degli Specchi di Palazzo dei Leoni* di Messina ha avuto luogo un interessante seminario sul tema "**Salvaguardia della biodiversità - L'allevamento industriale e le emergenze sanitarie-ambientali. Un futuro insostenibile!**"

Coordinati da **Vittorio Cocivera** (Direttore Generale "Progetto Colapesce" onlus) e che ha avuto tra i relatori **Vincenzo Chiofalo** (Preside della Facoltà di Veterinaria dell'Università di Messina), **Gino Savoja** (Presidente Provinciale CIA Messina), **Marilena Cannavò** (Comunicazione giovane "Enjoy Me"), **Melania Ruello** (Centro studi Promogest Sicilia), **Salvatore Grasso** (Medico dentista) con sintesi conclusiva curata da **Domenico Saccà** (Presidente "Na.Sa.Ta. - I Sapori del Mio Sud").

La domenica a *Piazza Lo Sardo (ex Piazza del Popolo)* dalle ore 9.00 alle 13.00, una vetrina di produttori agro-alimentari hanno dato vita ad un coloratissimo "**Mercatino Contadino**" promosso dalla *CIA di Messina* ed ad un visitato stand informativo.

La manifestazione si è conclusa con una degustazione di "pasta e fagioli" quale richiamo alla dieta mediterranea, che ha visto protagonista l'esperto **Giovanni La Fauci**, che per l'occasione ha elaborato una vecchia ricetta contadina di Pezzolo.

Potete scaricare qui il materiale illustrativo:

<http://www.isaporidelmiosud.it/Mangiasano2010-a-Messina.zip>



Pillole di Saggiezza

Quando si agisce cresce il coraggio, quando si rimanda cresce la paura.

Publilio Siro

La suprema felicità della vita è essere amati per quello che si è o, meglio, di essere amati a dispetto di quello che si è.

Victor Hugo

Ho visto persone rozze che erano state umili nelle loro condotte; e diventarono più sapienti dei saggi.

Marco L'Asceta

Le avversità non rendono l'uomo debole, ma mostrano la forza che ha

Tommaso De Kempis

La grandezza di una anima si misura dal suo amore

San Bernardo

L'uomo ha due ali con cui elevarsi a Dio, la semplicità e la fedeltà

Tommaso De Kempis

Non misurare gli altri su te stesso, andresti in perdizione. Misura te stesso sugli altri, per conoscere le loro virtù e i tuoi mancamenti

Sha 'Rani

La virtù è vero nostro bene ed è vero premio del suo possessore: lei non si può perdere, lei non ci abbandona, se prima la vita non ci lascia

Leonardo Da Vinci

Il compito principale nella vita di un uomo è quello di dare alla luce se stesso

Erich Fromm

Il perdono ci fa essere superiori a coloro che ci ingiuriano

Napoleone Bonaparte

Venga il freddo e allora si saprà che cipressi e pini non perdono le foglie

Confucio

Il denaro è una specie di sesto senso, senza il quale non si può fare pienamente uso degli altri cinque

W. Somerset Maugham

Per governare bene uno Stato bisogna ascoltare molto e parlare poco

Cardinale Richelieu

Nella carità non vi è mai eccesso

Francio Bacon

