

## In questo numero

- Il piacere di gustare un gelato  
Pag.2  
Una buona tintarella  
\*\*\*
- Bassa statura? Cuore a rischio  
Pag.3  
Pesarsi spesso per stare in forma  
\*\*\*
- La verdura va cotta alla piastra  
\*\*\*
- Barbiabete contro la fatica  
Pag.4  
Mangiare "verde"  
Pag.5  
Combattere anoressia e bulimia  
\*\*\*
- L'acqua riduce il colesterolo  
Pag.6  
News  
Pag.7  
L'angolo della poesia  
Pag.8  
Ricetta del Mesè: Parmigiana  
Pag.9  
Nuovi cereali  
Pag.10  
7 alimenti inganna dieta  
\*\*\*
- Dieta mediterranea contro asma  
Pag.11  
News  
Pag.12  
diete a basso contenuto di grassi e  
carboidrati  
Pag.13  
Cibo spazzatura come fumo  
\*\*\*
- Il pesce fa bene al cuore  
Pag.14-15-16  
Istruzione ed Educazione negli  
ultimi decenni  
del Regno Duo-Siciliano  
(11^ puntata)  
Pag.17  
Il single si nutre peggio  
\*\*\*
- Latticini contro ictus  
Pag.18  
Lentezza a tavola fa bene  
\*\*\*
- Combattere la cellulite  
Pag.19  
Il sole invecchia gli occhi  
\*\*\*
- Mirtilli per la palestra  
Pag.20  
News  
Pag.21-22  
Eurispes (parte 4)  
Pag.23  
Curiosità Flash  
Pag.24  
Eventi  
\*\*\*
- Pillole di Saggezza

## Il piacere di gustare un gelato

di Domenico Sacca

**È** l'Estate il tempo dei gelati, anche se per la verità questo gustoso dessert viene sempre più usato in tutte le stagioni.

In origine il gelato non era certamente quello che noi conosciamo. Nell'antichità, si refrigeravano frutta, latte e miele, per farne cibo ghiacciato.

Alla fine del IX secolo gli Arabi occuparono la Sicilia, dove trovarono i "nevaroli" e le "nevieri" che per secoli rappresentarono la sola soluzione sia ai piaceri dei prodotti freddi, sia per la conservazione.

Lo scrittore arabo **Ibu Aukal** scrive: "Lungo la spiaggia nei dintorni di Peloro, cresce vigorosamente la canna di Persia (canna da zucchero) e copre interamente il suolo; da essa il sugo si estrae per pressione.

Inoltre in Sicilia si trovava abbondantemente il sale marino e la neve (sull'Etna, sui monti Iblei, sulle Madonie).

Le notizie più certe riguardo il gelato si hanno grazie a **Bernardo Buontalenti**, un cuoco fiorentino, che nel 1565 riuscì a preparare una miscela simile a quella che conosciamo oggi.

Secondo altri, il gelato fu preparato per la prima volta da un certo Ruggi, sempre a Firenze, che grazie ad un preparato che comprendeva panna, zabaione e frutta divenne ben presto famoso, tanto che fece fortuna a Parigi. Egli preparò il gelato in occasione delle nozze di Caterina de' Medici.

Distinta nel tempo nella fabbricazione del gelato merita senz'altro una citazione quella veneta, in particolare quella della **Val di Zoldo**, e della Provincia di Belluno, che ha saputo farsi apprezzare in tutto il mondo.

Il gelato come "impresa gelatiera" deve invece le sue origini a **Francesco Procopio dei Coltelli**, cuoco siciliano, che arrivò dopo tanti esperimenti con una macchinetta lasciata dal nonno, a Parigi e nel 1686 aprì un locale, il "Cafè Procope".

Dopo poco tempo, dato l'enorme successo ottenuto, si spostò in una

nuova e più grande sede (oggi in rue de l'Ancienne Comedie) di fronte alla "Comedie Francaise".

Il "Cafè Procope" esiste ancora, anche se non più esercita la brillante attività che lo rese famoso in tutta Europa. Dunque la diffusione su scala "industriale" del gelato nel mondo partì dalla Sicilia e più precisamente da Catania.

Ritornando ai tempi d'oggi la **Coldiretti** secondo recenti stime ci ricorda che il consumo annuo si attesta sui 15 Kg a persona.

Il 60% delle preferenze va al gelato artigianale ed emerge di pari passo un abbandono dei gusti artificiali (tipo il puffo) a favore di quelli naturali, soprattutto a base di frutta.

Alla prova del gusto un buon gelato deve essere cremoso e senza cristalli di ghiaccio. Difatti un prodotto spugnoso indica una degenerazione dei grassi, dovuta ad una cattiva conservazione.

Lo stesso vale per un gelato pieno di sottili aghi di ghiaccio.

Il gelato che si scioglie in fretta è da preferire: l'altro può contenere grassi idrogenati.

Un sapore stucchevole può indicare la presenza di troppo zucchero per coprire materie prime poco valide.

Allo stesso modo se il gelato risulta pesante da digerire può voler dire che contiene troppi grassi (di qualità dubbia) per mascherare altri ingredienti.

Un buon banco di prova per valutare la bontà di un prodotto sono i gusti alla frutta secca, in particolare nocciole e pistacchio. Si tratta di ingredienti costosi, se il gelataio li usa di buona qualità (e il sapore la dice lunga a questo proposito) è probabile che anche gli altri gusti siano validi.

Naturalmente la presenza di pezzetti di frutta fresca è un ottimo segno, comunque per un bambino o un adolescente in buona salute, un buon gelato è anche una merenda alternativa (evitando comunque che diventi un'abitudine). Un gelato deve essere un piacere, se non è buono che piacere è?



## La giusta alimentazione per mantenere la tintarella

Sintesi a cura della Redazione



**L**e vacanze sono ormai alle porte, e tra poco inizierà il lungo lavoro certosino fatto in spiaggia per ottenere un colorito ambrato e lucente!

Purtroppo però, mantenere il colorito adatto non è affatto facile. Bastano infatti dopo solo pochi giorni di lontananza dalle spiagge, e subito la pelle inizia a desquamarsi, il colorito si va spegnendo e la tanto faticata abbronzatura perde il suo splendore.

Il **Dott. Salvatore Ripa**, specialista in **Endocrinologia e Scienza dell'Alimentazione a Roma**, indica il modo per rallentare il più possibile

questa inesorabile sorte consigliando di ricorrere ad una corretta alimentazione.

Tre sono gli elementi principali che, contenuti in diversi cibi, rendono l'abbronzatura duratura e sana: vitamine, betacarotene e omega 3.

Vediamo quali sono gli alimenti che li contengono.

- Il *betacarotene* si trasforma, attraverso l'assimilazione dell'organismo, in vitamina A, essenziale per ottenere un'abbronzatura perfetta senza danni e dal bel colorito ambrato. Gli alimenti che contengono questo elemento in buona quantità sono pesche, albicocche, peperoni, prezzemolo, carote, mango, papaia, spinaci, broccoli.

- Un'altra vitamina essenziale per il buon funzionamento del processo che stimola l'abbronzatura è la *vitamina C*, preziosa per la buona salute cellulare e per la produzione di collagene grazie al suo potere antiossidante. Agrumi, kiwi, peperoni, cavolfiore i cibi che ne sono più ricchi.

- Infine, gli *omega 3*, preziosi acidi grassi contenuti nel pesce e nella frutta secca, essenziali per la salute ma anche per l'ottimale idratazione della pelle. Idratazione che si mantiene anche con due litri di acqua al giorno, o addirittura tre se fa molto caldo.

Questo tipo di alimentazione insieme all'uso di una crema adatta da applicare tutti i giorni renderanno sicuramente più duraturi tutti i nostri sforzi.

## Salute: bassa statura? Cuore più a rischio

**L**e persone basse sono più a rischio di sviluppare malattie cardiovascolari rispetto a chi è più alto.

E' la conclusione della prima analisi sistematica di tutte le evidenze scientifiche disponibili sul tema, pubblicata online sull'**European Heart Journal** e condotta da ricercatori dell'**università di Tampere, in Finlandia**.

Tuula Paajanen, una delle autrici, fa notare che negli anni, a partire dal 1951, è stato raccolto un gran numero di studi su questo argomento, che però ha dato risultati diversi e spesso discordanti fra di loro. Per avere una risposta definitiva, la nuova indagine ha preso in considerazione il materiale contenuto in 52 ricerche precedenti, effettuate su un totale di oltre tre milioni di persone. I risultati confermano che gli adulti di bassa statura (in media 160,5 centimetri), siano essi uomini o donne, corrono un pericolo di una volta e mezzo superiore di sviluppare disturbi a cuore e arterie rispetto alle persone più alte (in media 173,9 centimetri).

Presi separatamente, gli uomini più bassi corrono un rischio cardiovascolare del 37% superiore rispetto a quelli con una statura maggiore, mentre fra le donne questa percentuale sale al 55%. Per gli autori dello studio un'altezza 'contenuta', dunque, "può essere considerata come fattore di rischio, dato che viene impiegata anche per calcolare l'indice di massa corporea, ampiamente utilizzato per quantificare il pericolo di disturbi al cuore. Ma non bisogna preoccuparsi se non si è molto alti: la bassa statura è solo un elemento fra i tanti in grado di influenzare il nostro stato di salute e, se su di essa non possiamo intervenire, possiamo farlo invece sul peso e sugli stili di vita".



## Chi si pesa spesso resta più in forma

Sintesi a cura della Redazione

**F**in da giovanissimi imparare a usare regolarmente la bilancia per controllare il peso è una ottima abitudine, preziosa per mantenersi in buona forma per tutta la vita.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti del **San Diego Rady Children's Hospital** della **University of California**, negli Stati Uniti, e pubblicata sulla rivista di ricerca medica **Journal of Adolescent Health**.

Gli esperti hanno studiato un gruppo di centotrenta giovani tra i dodici e i venti anni di età e hanno chiesto loro quanto spesso salissero sulla bilancia.

I ragazzi poi hanno completato un questionario nel quale raccontavano che cosa facevano per dimagrire o per mantenere il peso sotto controllo: dovevano elencare le loro buone abitudini, come mangiare molta frutta e verdura, bere molta acqua, camminare spesso o fare le scale, guardare meno televisione, ma anche rivelare i loro errori, come digiunare, saltare i pasti o fumare sigarette.

In questo modo gli scienziati hanno scoperto che i ragazzi che iniziano a usare fin da bambini la bilancia per tenere sotto controllo il proprio peso sono quelli che poi, da adolescenti, hanno le abitudini più sane: fanno più spesso degli altri esercizio fisico e seguono una alimentazione sana, ricca di frutta e verdura. Non solo: anche iniziare a usare la bilancia regolarmente più tardi, cioè da adulti, rende più facile mantenersi in forma.

Chi impara a pesarsi almeno una volta alla settimana, infatti, ha probabilità quattro volte superiori di riuscire a perdere i chili di troppo con successo rispetto a chi non ha l'abitudine di pesarsi.



## La verdura va cotta alla piastra o nel microonde



**L**e cotture alla piastra e nel forno a microonde sono i metodi di preparazione migliori per conservare appieno le qualità nutritive della verdura. Lo rivela uno studio condotto dagli scienziati spagnoli della **University di Murcia** e pubblicato dalla rivista di ricerca alimentare **Journal of Food Science**, che hanno cotto in laboratorio venti verdure diverse utilizzando, di volta in volta, sei metodi di preparazione: le hanno lessate, fritte, grigliate, cotte in pentola a pressione, in un forno normale e in uno a microonde. Quindi ne hanno analizzato la composizione, verificando il contenuto di sostanze antiossidanti rimaste dopo la cottura.

Hanno così scoperto che le verdure cotte alla piastra con un po' di olio e al microonde mantengono inalterati i maggiori livelli di antiossidanti, mentre la cottura in pentola a pressione e in acqua bollente, in pratica, la annulla.

Ci sono poi ortaggi che resistono meglio alla cottura, di qualsiasi tipo essa sia, concludono gli esperti spagnoli: si tratta dei fagiolini, delle carote e dell'aglio.

## Con le barbabietole aumenta la resistenza alla fatica

**C**hi fa attività fisica con regolarità dovrebbe mangiare spesso barbabietole: infatti, dopo avere consumato questi ortaggi, uno sportivo si può allenare più a lungo ottenendo risultati migliori.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti inglesi della **University di Exter** e pubblicata sulla rivista scientifica **Journal of Applied Physiology**.

Questi ricercatori hanno studiato gli effetti di diverse bevande su un gruppo di otto atleti.

Dopo avere somministrato a metà di essi mezzo litro di succo di barbabietola e agli altri succo di ribes, hanno chiesto loro di pedalare su una bicicletta da palestra, di arrivare al massimo della velocità e di mantenerla il più possibile.

Chi aveva bevuto il succo di barbabietola riusciva a pedalare molto più a lungo degli altri. Il succo di questa verdura, spiegano gli esperti, contiene alcune sostanze, dette nitrati, che riducono la quantità di ossigeno bruciata dai muscoli durante lo sforzo fisico e, così facendo, permettono di aumentare la resistenza alla fatica.





## Mangiare “verde” fa bene alla salute e al pianeta



**M**angiare più frutta e verdura fa bene alla salute. Non solo alla nostra: anche a quella del pianeta. Lo afferma un recente studio dell'**International Panel for Sustainable Resource Management** (organismo che fa parte del Programma per l'Ambiente delle Nazioni Unite), secondo il quale un ripensamento della quantità di risorse agricole destinate all'allevamento del bestiame e una dieta più vegetariana dovrebbero essere due obiettivi da raggiungere per proteggere l'ambiente.

Per il rapporto (disponibile nel sito <http://www.euractiv.com>), la produzione di cibo e l'uso di energie fossili – alla base anche dei processi di produzione di fertilizzanti e pesticidi, e indispensabili per semina, irrigazione e raccolta, trasformazione, confezionamento e distribuzione degli alimenti - sono i principali responsabili di inquinamento, effetto serra, malattie e distruzione delle foreste.

«Alla produzione agricola, che comprende anche l'allevamento e la pesca, è destinato il 70% del consumo di acqua globale e il 38% del territorio e la produzione del 14% delle emissioni mondiali di gas», ha commentato **Achim Steiner**, capo del Programma per l'Ambiente delle NU.

I consumatori potrebbero fare la loro parte riducendo il consumo di carne e l'uso di combustibili fossili (petrolio in primis) destinato al riscaldamento degli edifici e ai trasporti. «I prodotti alimentari di origine animale hanno un grande peso perché oltre la metà delle coltivazioni mondiali sono destinate all'alimentazione del bestiame», ha aggiunto Steiner. «Una sostanziale riduzione dell'impatto ambientale sarebbe possibile solo con un radicale cambiamento dell'attuale dieta della popolazione in tutto il pianeta».

Purtroppo la direzione scelta va in un senso opposto: lo sviluppo dei paesi emergenti comporterà una crescita della domanda di carne e proteine animali (latticini, uova), provocando più danni all'ambiente. Per rendersi conto basta citare il consumo di carne in Cina che dal 1995 al 2003 è cresciuto del 42%. Lo studio sottolinea anche la necessità di controllare i consumi di metalli come: ferro, acciaio, alluminio e di materiali come la plastica.

**Janet Salem** dell'UNEP ha detto che il rapporto dovrebbe ricordare agli abitanti delle città che la distruzione delle foreste per poter coltivare il terreno, distrugge l'habitat naturale di piante e animali e potrebbe essere collegato alle scelte dei prodotti che si acquistano al supermercato.

Ad analoghe conclusioni è giunta una ricerca italiana, condotta da **Mauro Moresi** e **Riccardo Valentini** del **dipartimento di Scienze e tecnologie alimentari dell'Università della Tuscia, Viterbo** e pubblicata sul mensile **Industrie alimentari**.

I ricercatori hanno stimato il *potenziale di riscaldamento totale (GWP)* di alcune razioni alimentari composte da cibo di origine animale e vegetale, sulla base delle Linee guida per una sana alimentazione messe a punto dall'Istituto nazionale della nutrizione.

Secondo lo studio una razione di filetto di manzo comporterebbe 3000 kg di Co<sub>2</sub>, che si riducono a 832 per il tonno sottolio e addirittura a 495 per una razione ovo-vegetariana.

Visto che le Linee Guida promuovono un minor consumo di carne rispetto all'attuale, i ricercatori ritengono la dieta mediterranea seguita correttamente (incrementando la quota di pane, pasta, frutta, verdura, olio di oliva, cereali integrali, legumi e riducendo quella di proteine animali e preferendo latte parzialmente scremato, formaggi poco grassi, e carni bianche) è ecologicamente corretta.

Ricerca a cura della Redazione

## Anoressia e bulimia: nuove armi per combattere i disturbi alimentari

**D**opo l'analisi e la diffusione di dati allarmanti sui disturbi del comportamento alimentare, si torna a parlare di anoressia e bulimia. Sono circa 3 milioni di persone in Italia a soffrire di disturbi di questo tipo.

Inoltre, anche se anoressia e bulimia restano disturbi a prevalenza femminile e adolescenziale, sono in aumento nei bambini in età pediatrica, soprattutto tra i 10 e i 14 anni, negli adulti sopra i 40 anni, e nella popolazione di sesso maschile.

Si tratta di dati menzionati dal **sottosegretario alla Salute**, in occasione della presentazione, assieme al **ministro della Gioventù**, del sito web "[www.disturbialimentarionline.gov.it](http://www.disturbialimentarionline.gov.it)", nell'ambito del progetto nazionale "**Disturbi del comportamento alimentare: per un'azione di sistema**". Tale progetto si propone degli obiettivi fondamentali: ricognizione dell'esistente in termini di rete assistenziale per la costruzione della mappa dei servizi sia pubblici che privati accreditati; sorveglianza epidemiologica del fenomeno; analisi e studio delle evidenze scientifiche sui trattamenti dei DCA.

Sul sito è possibile consultare mappa completa dei *Centri per il trattamento dei Disturbi del Comportamento Alimentare* nel nostro Paese. Si tratta di 158 strutture, distribuite su tutto il territorio nazionale.

La lotta ai disturbi alimentari si scontra continuamente con difficoltà che vanno assolutamente affrontate. Innanzitutto, chi soffre di questi disturbi non pensa di essere malato.

Di conseguenza, questo atteggiamento rallenta la strada verso la diagnosi, la cura e dunque influisce negativamente sulle possibilità di guarigione.

In secondo luogo, vi sono i rallentamenti per il trattamento, a causa della difficoltà di trovare i Centri più adatti alla presa in carico del paziente e di trasferirsi laddove manchino, nella propria regione, dei centri specializzati. Ecco perchè verranno elaborate delle Linee Guida per le Regioni al fine di velocizzare l'accesso alle cure di chi soffre di disturbi del comportamento alimentare.



## L'acqua riduce il colesterolo



**B**asta bere un litro di acqua minerale al giorno per abbassare in modo significativo il livello di colesterolo nel sangue: deve essere frizzante e non di tipo "leggero", bensì ricca di sali minerali.

A rivelarlo è una ricerca condotta dagli studiosi spagnoli del **Dipartimento di Nutrizione e Metabolismo del Consiglio superiore delle ricerche scientifiche di Madrid** e presentata nel corso dell'ultimo convegno dello stesso Dipartimento a Barcellona, in Spagna.

I ricercatori hanno studiato per quattro mesi un gruppo di venti donne tra i 25 e i 60 anni di età proponendo loro, per i primi due mesi, di bere ogni giorno un litro di acqua oligominerale, cioè povera di sali, e non frizzante: in questo periodo i ricercatori hanno controllato regolarmente le reazioni delle pazienti a questa nuova abitudine analizzando il loro sangue.

Dopo due mesi, i ricercatori hanno sostituito l'acqua oligominerale con un litro di acqua minerale frizzante, ricca di sodio, bicarbonato e cloro e hanno continuato con le analisi del sangue delle donne.

Così gli studiosi hanno scoperto che, mentre l'acqua oligominerale non aveva avuto alcun effetto, acqua minerale frizzante aveva provocato una benefica variazione: nelle pazienti i livelli di colesterolo, bevendo acqua con le bollicine, erano scesi in media del 7 per cento. In particolare i livelli nel sangue del **colesterolo Ldl**, quello "cattivo", erano addirittura scesi del 15 per cento; ed era salita del 9 per cento la quantità di **colesterolo Hdl**, quello "buono", che protegge le arterie.

## Parkinson: il caffè contribuisce a prevenirlo



**U**n consumo moderato di caffè potrebbe diminuire di un quarto le probabilità di sviluppare il morbo di Parkinson. Lo afferma uno studio pubblicato dal **Journal of Alzheimer's Disease**, in cui si sono riuniti i dati di 26 ricerche precedenti. I ricercatori dell'**Università di Porto** hanno analizzato i dati trovando che due o tre tazzine al giorno abbassano del 25% i rischi negli uomini, ma solo del 14% delle donne. Inoltre la durata dell'effetto protettivo sembra essere direttamente proporzionale alla quantità di caffè assunta. Questo non è il primo studio che trova degli effetti protettivi della caffeina per il cervello: un mese fa la stessa rivista ha pubblicato uno studio simile che ha mostrato un effetto del caffè nel ridurre il rischio di Alzheimer.

## I cereali integrali a colazione riducono la pressione

**C**inquanta grammi al giorno di cereali integrali bastano per ridurre in misura significativa la pressione del sangue, combattendo l'ipertensione.

Lo rivela uno studio curato dagli esperti della **Harvard School of Public Health di Boston** e apparso sulla rivista di nutrizione **American Journal of Clinical Nutrition**.

I ricercatori americani hanno verificato per diciotto anni gli effetti dell'alimentazione sulla salute di un gruppo di oltre trentamila persone di età compresa tra i quaranta e i settantacinque anni. Hanno così scoperto che coloro che consumavano ogni giorno almeno cinquanta grammi di cereali integrali riducevano il pericolo di ammalarsi di ipertensione del 19 per cento rispetto a chi ne consumava meno: e tutto questo indipendentemente dalla quantità di frutta e di verdura comprese nella loro alimentazione abituale.

Via libera dunque, concludono i ricercatori americani, al pane e alla pasta integrali, ai cereali per la colazione a base di avena, di mais, di frumento e, anche, ai popcorn.



## I fagioli combattono il cancro



**M**angiare regolarmente fagioli può aiutare a ridurre il rischio di ammalarsi di tumore.

Lo rivela una ricerca condotta dagli studiosi della **Colorado State University di Fort Collins, negli Stati Uniti**, e pubblicata sulla rivista di ricerca agraria **Crop Science**.

Gli esperti americani hanno sperimentato in laboratorio su un gruppo di topolini gli effetti di una alimentazione arricchita con sei diversi tipi di fagioli e così hanno scoperto che, rispetto ad altri topolini nutriti con la stessa alimentazione ma senza fagioli, questi animali rischiano meno di ammalarsi di tumore: il pericolo diminuisce del 30 per cento circa.

Non solo: mangiare fagioli fa calare anche la probabilità che un eventuale tumore sia maligno, addirittura del 60 per cento.



## LA TRAGEDIA DEL 1° OTTOBRE

E venne il 1° Ottobre  
a ricoprir di fango e di disperazione  
tanta povera gente innocente di pubblica opinione.  
La tragedia che si è consumata  
era da tutti già prevista,  
il fato così ha voluto  
per dare a questa gente sepolta nel fango,  
un ultimo saluto.  
Case distrutte, desolazione e dolore,  
hanno creato di Giampilieri, di Scaletta Zanclea  
e di altri paesi vicini  
uno stato di inimmaginabile destino,  
dalla comunità chiamato crudele e meschino.  
una catastrofe, diciamo, segnala all'improvviso,  
dove le persone andavano a lavorare  
dove i bimbi pensavano a giocare  
nell'innocenza di un'età infantile,  
questo è il dramma che fa meditare.  
Il segno, purtroppo, a questa tragedia  
rimarrà per sempre, ma è la forte speranza  
che una nuova vita si dovrà creare per ricominciare,  
e per poter così in parte, il dolore lenire.

*Mek Zodda*



## Regione che vai, parmigiana di melanzane che trovi...

**Ogni regione ha una variante, in Puglia si usano le uova (sode), in Calabria la mortadella, in Sicilia il prosciutto**

**L**a parmigiana di melanzane è senza dubbio una ricetta originaria della Campania, ma storicamente presente in tutto il Sud Italia e particolarmente in Sicilia, regione che l'ha inserita tra i propri prodotti agroalimentari tradizionali. Il notevole successo della pietanza è testimoniato dalla sua attuale diffusione su tutto il territorio nazionale. Come altre ricette originarie del mezzogiorno italiano ed in conseguenza delle massicce emigrazioni da quelle terre, la pietanza è oggi diffusa in tutto il mondo e viene annoverata tra le ricette tradizionali, anche in alcune aree degli Stati Uniti, Canada e Australia. Dalla Campania alla Puglia, dalla Calabria alla Sicilia ogni famiglia ha la sua ricetta personale, per cui nessuna meraviglia se quella che proponiamo non è proprio quella che si fa a casa propria o se le varianti che riportiamo (sono solo alcune) non sono quelle della tradizione familiare. Delle melanzane esistono vari tipi: violetta lunga napoletana, molto vigorosa e produttiva, precocissima; violetta lunga palermitana, a frutto di grande dimensioni, allungato, claviforme, di colore violetto scuro; riminese, precoce dal frutto stretto e lungo e molto scura; tanto per citarne solo alcuni tipi. La produzione in campo in Sicilia copre 4.060 ettari, in Campania 1.869, in Puglia 1.600 in Calabria 1.682. La coltivazione in serra è in Sicilia di 193 ettari, in Calabria di 60, in Puglia di 16 e in Campania di 260, ma la coltivazione sia in campo che in serra è diffusa in tutta Italia.

### **Ingredienti (per 4-6 persone):**

- 4-6 grosse melanzane (di quelle lunghe, ma possono anche essere usati gli altri tipi, a seconda della regione e della produzione nella zona)
- 300 gr di mozzarella (o fiordilatte, entrambi i latticini ben sgocciolati)
- 700 gr di passata di pomodoro
- 1 barattolo di concentrato di pomodoro
- 1/2 mezza cipolla
- foglie di basilico
- olio extravergine d'oliva
- parmigiano grattugiato abbondante
- cucchiaini d'olio d'oliva
- olio di semi
- sale fino e sale grosso qb.



**Preparazione:** Senza sbucciare le melanzane dopo averle spuntate tagliatele a fette sottili. Sistemate le fette di melanzane in un contenitore che le contenga per la tutta la lunghezza delle fette e salate ogni strato. Questo serve per eliminare il liquido amaro (se volete accelerare il processo coprite con una foglio di carta da forno sull'ultimo strato e mettetene un peso sulla superficie). Dopo che il liquido sarà espulso sciacquatele in acqua fredda e fatele asciugare su carta da cucina. Mentre le fette di melanzane riposano in una pentola (meglio se di coccio) preparate un finto ragù. Nella gastronomia napoletana la cucina finta ha sue ricette (ci sono - se siete curiosi e solo per citare alcuni esempi - i finti spaghetti con le vongole, il capretto fujuto...) e, naturalmente, anche il ragù finto (fatto senza carne). Tagliate a fette sottili la cipolla, mettetela a imbiondire in un paio di cucchiaini di olio extravergine di oliva e quando sarà dorata aggiungete la passata di pomodoro che stempererete con un po' di vino bianco (un bicchiere). Quando il vino sarà sfumato aggiungete la passata e le foglie di basilico. Fate cuocere fino a quando il finto ragù non si sarà ridotto di un terzo. Naturalmente, come per il vero ragù si deve far sobbollire lentamente (in napoletano si chiama pippiare) poco prima di togliere dal fuoco salare leggermente con un pugno di sale grosso. Quando il finto ragù sarà pronto ungete una pirofila e sistemate uno strato di melanzane fritte, copritele con la salsa e distribuite le fette di mozzarella (o fiordilatte) sul finto ragù e cospargete con un po' di parmigiano. Procedete strato dopo strato fino a quando non saranno finite le melanzane. Sulla superficie mettetene uno strato di finto ragù sul quale metterete dell'altro parmigiano. Non c'è bisogno di salarle perchè le melanzane conservano un po' del sale usato per far espellere il liquido. Cuocete nel forno già caldo (180-200 gradi) per 30-40 minuti. Attenzione a non farla cuocere troppo per evitare che diventi troppo molle. Ora c'è il problema di come servirla: preferibilmente tiepida, anche se c'è chi la preferisce fredda e riposata. Insomma ognuno può mangiarla come vuole e alla temperatura che vuole.

Le varianti cominciano dalle melanzane. Invece di friggerle c'è chi le fa arrosto, in questo modo viene «più leggera». In Puglia si aggiungono anche fettine di uova sode, come avviene in alcune zone della Sicilia dove viene anche messo del prosciutto, ma senza le uova sode. In Calabria oltre alle uova sode si usa anche la mortadella tagliata a dadini, con o senza le uova.



## Nuovi cereali, un valore aggiunto per la salute



Il pane integrale, così come altri prodotti a base di cereali, sono alimenti completi e salutari. Tuttavia, una nuova ricerca finanziata dall'**Unione Europea** dimostra che l'apporto di fibre, vitamine e minerali dei cereali varia considerevolmente a seconda delle diverse varietà.

Infatti, l'apporto di fibre di alcune particolari varietà è quadruplo rispetto ad altre.

La scoperta è stata fatta nell'ambito dello **studio Healthgrain** dal quale risulta che è potenzialmente possibile adattare varietà esistenti o svilupparne di nuove in modo da massimizzare i benefici per la salute.

Lo studio ha ricevuto fondi per quasi 11 milioni di euro in riferimento all'area tematica "**Qualità e sicurezza alimentare**" del Sesto programma quadro (6° Pq).

Nel quadro del progetto *Healthgrain* ("*Exploiting bioactivity of European cereal grains for improved nutrition and health benefits*"), 40 organizzazioni provenienti da 15 Stati membri, tra cui Belgio, Germania, Ungheria e Polonia hanno condotto alcune ricerche di alto livello sui composti benefici per la salute contenuti nei cereali integrali.

Il Centro di ricerca tecnologica finlandese (Vtt) coordina il progetto integrato avviato nel giugno 2005 e il cui termine è stato nel maggio di quest'anno.

L'obiettivo principale dei ricercatori era ispirare lo sviluppo di alimenti a base di cereali ricchi di nutrienti e dai costi contenuti, che contenessero gli elementi sopra descritti e che fossero pertanto in grado di prevenire diversi tipi di malattie, come le malattie cardiovascolari e il diabete di tipo 2. Queste recenti scoperte, oltre ad andare ad aggiungersi al già importante lavoro scientifico e tecnologico prodotto dal team sin dall'inizio del progetto, si tradurranno in considerevoli vantaggi per consumatori, innestatori, catena di lavorazione dei cereali e a molti altri soggetti.

I partner di Healthgrain hanno identificato alcuni marker per fibre, tocoferolo (un elemento liposolubile essenziale per la salute umana, conosciuto anche come vitamina E) e steroli (composti chimici) che potranno essere utilizzati dagli innestatori nell'ambito dei programmi in cui l'innesto viene praticato per sfruttare i geni in grado di ottimizzare alcuni composti bioattivi, soprattutto nel germaplasma non adattato.

La carenza di sistemi analitici rapidi e dai costi contenuti ha portato i ricercatori a sviluppare nuovi strumenti, ovvero calibrazioni Nir (near infrared) e marker molecolari e per anticorpi, che possono essere utilizzati da innestatori, soggetti coinvolti nel commercio e nella lavorazione dei cereali e dall'industria alimentare.

Accanto ai risultati scientifici ottenuti, Healthgrain, nel corso degli ultimi cinque anni, ha istituito un'attiva rete di organizzazioni di ricerca, aziende e associazioni dei consumatori, che continuerà a esistere anche dopo la fine formale del progetto. Il ruolo del forum Healthgrain, che ha un sito web dedicato, è diffondere i risultati raggiunti nell'ambito del progetto, incoraggiare nuove ricerche, ottimizzare la cooperazione internazionale e coordinare le attività di ricerca in questo settore a livello nazionale. Il forum continuerà a lavorare per scoprire potenziali benefici per la salute della produzione di alimenti a base di cereali e per sfruttare queste scoperte al fine di sviluppare e immettere sul mercato alimenti a base di cereali in linea con l'attuale stile di vita dei consumatori.

Ma cosa pensano i consumatori di questa nuova generazione di prodotti a base di cereali che apporteranno maggiori benefici per la salute? Gli studi condotti nell'ambito di Healthgrain sulle aspettative e le percezioni dei consumatori europei hanno rilevato che i prodotti a base di cereali integrali sono in genere considerati migliori rispetto ai prodotti a base di cereali raffinati sia per quanto concerne la loro salubrità, sia per quanto concerne la naturalezza. Questi prodotti, inoltre, sono più equilibrati sotto il profilo nutritivo e aumentano il senso di sazietà.

Dallo studio è risultato che l'attenzione a questo tipo di benefici è più forte per i consumatori finlandesi rispetto a quanto lo sia per i consumatori italiani e francesi.

Lo stesso ha poi messo in evidenza che i cosiddetti "health claim", ovvero le indicazioni sulla salute riportate su alcuni prodotti alimentari, hanno influito positivamente sugli acquisti in Germania, Finlandia e Regno Unito. Il contrario è invece accaduto per l'Italia.

Dai risultati emerge che i produttori potrebbero trarre beneficio dall'inserimento di queste indicazioni sulle confezioni dei prodotti integrali, pur dovendole adattare ai diversi mercati europei. I numerosi risultati raggiunti dal progetto, informazioni sui progetti a base di cereali e il link al forum Healthgrain sono disponibili sul sito Web.

Per maggiori informazioni, visitare: Healthgrain: <http://www.Healthgrain.org/>  
Vtt - Centro di ricerca tecnologica finlandese: <http://www.Vtt.fi/index.jsp/>

## I 7 alimenti inganna dieta

**S**embrano salutari e innocui, invece sono ricchi di grassi e calorie. Ecco gli insospettabili cibi capaci di far saltare qualunque dieta.

Seguire una dieta è sempre un sacrificio. Se poi alla fatica di osservare un'alimentazione corretta si deve aggiungere quella di evitare chi cerca di ingannarci, lo sforzo è doppio. Proprio così: esistono alcuni alimenti che sembrano sani e salutari, ma che sono invece ricchi di grassi e calorie. Veri insospettabili capaci di far saltare qualunque dieta, proprio perché in apparenza innocui. Quali sono? Scopriamoli insieme...

### 1. Le zuppe cremose

Vi state congratulando con voi stessi per aver scelto a pranzo una scodella di zuppa accompagnata da crackers e niente altro? Preparatevi a ricredervi: le calorie di questo piatto potrebbero essere molte di più di quanto pensate, se tra gli ingredienti ci sono il latte o la panna al posto del brodo.

### 2. I biscotti senza zucchero

A torto si pensa che un alimento privo di zuccheri non apporti calorie e per questo sia lecito consumarne in quantità. Errore: controllate l'etichetta e potreste scoprire che prodotti "senza grassi" e "senza zucchero" contengono le stesse calorie di quelli regolari.

### 3. Il caffè

Il caffè è ideale per la dieta perché di per sé privo di calorie. Ma siccome a noi italiani piace aggiungere il latte (caffè macchiato, caffelatte, cappuccino, latte macchiato...), per non parlare dello zucchero, il rischio è che si trasformi in una piccola bomba calorica.

### 4. Le barrette

Non fatevi ingannare dalla confezione e dal messaggio stampato: "Sano" non significa dietetico. Date un'occhiata agli ingredienti elencati, scoprirete che ogni singola barretta contiene un'alta percentuale di zuccheri.

### 5. Frutta secca e muesli

Uvetta, mele e albicocche essiccate non contengono acqua e, di conseguenza, hanno un'alta percentuale di zuccheri. Come regolarsi, allora? Ne è concessa una manciatina, ma non di più. Stesso discorso per il muesli: ricco di fibre benefiche, ma anche di zuccheri e grassi...

### 6. Succo di frutta e bevande gassate

L'unica, di tutte le bevande, assolutamente priva di calorie è l'acqua. Un succo di frutta (ma non una spremuta) e una bibita tipo cola contengono invece ben 400 calorie.

### 7. Alimenti light

Attenzione alle porzioni: che un cibo sia a basso contenuto di calorie, non significa che non ne contenga affatto!



## La dieta mediterranea protegge dall'asma



**D**a una vastissima ricerca condotta in venti Paesi occidentali viene confermata l'importanza di un regime alimentare corretto e bilanciato per allontanare il rischio di comparsa di alcune patologie come l'asma. Durante gli anni 1995-2005, oltre 50mila bambini di età compresa tra 8 e 12 anni sono stati coinvolti in uno studio per valutarne le abitudini dietetiche.

Scopo della ricerca, scoprire quali alimenti, se consumati in eccesso, possono determinare l'insorgenza di asma, e quali invece svolgono un'efficace protezione sull'apparato respiratorio.

Sul banco degli imputati, al termine della ricerca, gli hamburger: nei bambini che ne mangiano tre o più alla settimana la frequenza di episodi asmatici è maggiore rispetto a chi non abusa di questi alimenti.

I cibi invece che allontanano il rischio sono frutta e pesce «Non è tanto la tipologia dei cibi che si consumano che determina l'asma - precisa **Gabriele Nagel**, coordinatore dello studio - quanto le conseguenze di un regime alimentare scorretto: è statisticamente provato che nei ragazzi che frequentano assiduamente McDonald e simili si riscontrano con maggiore prevalenza obesità e sedentarietà. E' altrettanto vero però che gli antiossidanti e le vitamine contenuti in frutta e verdura, così come gli acidi grassi polinsaturi di cui sono ricchi i pesci, hanno proprietà antinfiammatorie dimostrate, che svolgono un'azione protettiva su bronchi e polmoni».

## Obesità infantile, i pediatri tornano a scuola

Ormai è noto che sovrappeso e obesità costituiscono, nel nostro Paese, una vera e propria emergenza soprattutto fra i bambini.

Per contrastare il fenomeno, la **federazione Italiana Medici Pediatri**, con il **Patrocinio del Ministero della Salute**, hanno presentato a Roma la "Scuola di Nutrizione".

L'obiettivo è concorrere alla formazione dei pediatri di famiglia per contrastare meglio problemi di salute pubblica come sovrappeso e obesità infantile.

I pediatri "tornano a scuola" per imparare nuove regole e percorsi condivisi per una corretta alimentazione del bambino.

La "Scuola di Nutrizione FIMP" si prefigge in particolare di fornire gli strumenti per:

- Sostenere scelte nutrizionali corrette;
- Svolgere il compito di prevenzione ed educazione alla salute verso le famiglie ed i ragazzi attraverso un counseling familiare;
- Favorire la costruzione di un osservatorio epidemiologico e di ricerca in campo nutrizionale.



Dal punto di vista operativo la Scuola verrà inaugurata in occasione del Congresso Nazionale FIMP che si terrà a Firenze dal 30 settembre al 2 ottobre 2010; le sessioni didattiche avranno inizio invece il 29 settembre.

Parteciperanno per il primo anno circa 400 Pediatri di Famiglia provenienti da tutte le regioni, fino a coinvolgere progressivamente quasi tutti i pediatri aderenti alla Federazione Italiana Medici Pediatri (FIMP).

La Scuola vuole essere un luogo di confronto aperto anche ad esperti di comunicazione e giornalisti affinché l'informazione nel campo della nutrizione possa essere sempre corretta e puntuale. Essa costituisce un progetto di ampio respiro che coinvolgerà anche i componenti la Rete di eccellenza di nutrizione della FIMP che fungeranno da tutor. La didattica prevede 4 moduli che affronteranno diverse tematiche.

## Anche in Italia si vieta il Bisfenolo A



**A**nche in Italia si vieta il *bisfenolo A* dopo che Canada, California, ed ora anche la Danimarca hanno deciso di bandire i biberon di plastica con Bpa, praticamente tutti quelli presenti sul mercato.

Il paese scandinavo è il primo a prendere una decisione del genere in Europa, ma potrebbe essere seguito a ruota anche dalla Francia che ha già votato in Senato un disegno di legge che vieta l'uso del Bpa da tutti i contenitori per alimenti dedicati ai bambini.

Il pericolo di questa sostanza, meglio nota come Bisfenolo A, infatti, è proprio nell'esposizione continua a cui sono sottoposti i più piccoli. Il Bpa è considerato un distruttore endocrino che già a basse concentrazioni mette a rischio prostata e mammella,

oltre che l'equilibrio del sistema neurologico e del comportamento.

La Danimarca ha introdotto un divieto temporaneo di bisfenolo A (Bpa) nei materiali a contatto con tutti gli alimenti per i bambini per i timori della sostanza chimica in grado di inibire lo sviluppo del cervello. Il governo danese in particolare ha deciso di imporre il divieto per i bambini di 0-3 anni, come misura precauzionale dopo che i suoi esperti di sicurezza alimentare ha sollevato preoccupazioni che un basso livello di esposizione alla sostanza può inibire la capacità di apprendimento. Dal 1 Luglio 2010, sarà illegale la vendita di biberon per neonati, tazze di alimentazione e imballaggi per alimenti per l'infanzia che contengono Bpa.

Il **Ministero dell'Alimentazione, dell'Agricoltura e della Pesca** ha annunciato il periodo di transizione di tre mesi per consentire le scorte attuali di imballaggi per alimenti per bambini di essere "commercializzate".

Per questo motivo, da molti enti benefici è arrivato un invito agli enti preposti in Italia ad eliminare ogni dubbio sui rischi per l'uomo convocando un incontro con gli esperti degli Stati membri dell'Unione europea per discutere sulla questione del Bisfenolo A visto che la comunità scientifica chiede da tempo una riflessione.



## Le diete a basso contenuto di grassi e di carboidrati “aiutano il cuore”

**T**re diete – mediterranea, a basso contenuto di grassi e di carboidrati – sono ugualmente efficaci nell'aiutare a prevenire il blocco delle arterie, questa è la conclusione di alcuni ricercatori Israeliani.

Lo studio, che ha coinvolto 140 persone, come riporta il giornale “**Circulation**”, ha dimostrato che una qualunque di queste tre diete è efficace nel ridurre i depositi di grasso nelle arterie.

Un team dell'**Università Ben-Gurion**, ha dimostrato dopo due anni di studi, che lo spessore delle pareti delle arterie si è ridotto del 5%, con la riduzione dei depositi causati dal colesterolo.

Gli esperti hanno affermato che lo studio è stato interessante anche se la dieta non è un' “arma magica”.

L'arteriosclerosi è una malattia progressiva nella quale le arterie si riempiono di depositi di grasso, aumentando il rischio di attacchi di cuore e infarto.

Gli autori Israeliani di questo studio, portato a termine in collaborazione con i ricercatori di USA, Canada e Germania, hanno lavorato per verificare se questo processo naturale dovuto all'età può essere invertito attraverso la dieta.

I volontari seguivano una delle tre diete – una povera di grassi, una povera di carboidrati oppure la dieta mediterranea, che si basa sull'utilizzo di grandi quantità di frutta e verdura, utilizzando olio extravergine di oliva come principale fonte di grassi, e gli è stato richiesto di attenersi strettamente per due anni, registrando il cibo utilizzato in un diario.

Lo studio è stato portato a termine con volontari sovrappeso, principalmente uomini, di età compresa fra i 40 ed i 65 anni.

Utilizzando immagini tridimensionali, i ricercatori hanno misurato il volume delle pareti dell'arteria carotidea, la grande arteria che porta il sangue al cervello. Questo è stato fatto all'inizio dello studio e nuovamente dopo due anni.

Il capo progetto Iris Shai ammette che “è stato molto interessante vedere che queste diete molto differenti fra loro ottengono effetti simili. Alcuni sostengono che le diete povere di carboidrati facilitano l'occlusione delle arterie, ma noi non l'abbiamo osservato”.

Lo studio dimostrerebbe che il collegamento causa-effetto tra dieta e riduzione del colesterolo potrebbe essere giustificato dal calo della pressione sanguigna dovuto al cambio di dieta.

I risultati sono stati ben accolti dagli esperti inglesi: il **Dr. Charles Knight**, segretario della **British Cardiovascular Society** e consulente cardiologo, ha detto che, nonostante lo studio fosse “relativamente piccolo” e non riportasse i dati di quanti pazienti eventualmente avessero avuto attacchi di cuore o infarti, i risultati erano comunque “molto interessanti”.

Il Dr. Knight ha sottolineato che lo studio ha aumentato la rilevanza di quelle ricerche che dimostrano che l'arteriosclerosi è una malattia modificabile.

Dieci o 15 anni fa si pensava che l'aumento di grassi nelle arterie fosse un processo irreversibile, ma ultimamente le prove fatte con gli ultimi medicinali hanno dimostrato che i depositi di grasso possono essere ridotti.

“Questo studio dimostra che possiamo fare qualcosa per ridurre l'aumento delle placche anche senza pillole”, sostiene il dr. Knight e questo studio “invia un messaggio chiaro dal punto di vista della salute pubblica”.

In ogni modo, il dr. Knight ha anche avvisato che la percentuale di riduzione nel volume delle arterie è stata relativamente piccola e che cambiare dieta ha sicuramente influito ma non è un rimedio magico. Serve anche, infatti, una serie di sane abitudini di movimento fisico.



## Il cibo spazzatura è come il fumo



**H**amburger, patatine fritte, merendine dolci, ossia il cibo-spazzatura, crea una dipendenza simile a quella da nicotina e droga.

E' quanto ha scoperto un'equipe di ricercatori USA che ha rivelato su '*Nature Neuroscience*' i meccanismi che danno vita al vincolo e a vere e proprie crisi di astinenza quando si cerca di smettere di mangiare i piatti più saporiti ma meno salutari.

Gli autori della ricerca, **Paul Johnson** e **Paul Kenny**, dell'*Istituto Scripps a Jupiter in Florida*, lo hanno dimostrato trasformando ratti di laboratorio in consumatori compulsivi di cibi-spazzatura. Hanno osservato così che, come nella dipendenza da fumo e droga, anche in quella dal cibo-spazzatura si indebolisce l'attiva-

zione dei circuiti cerebrali della ricompensa, che in condizioni normali scattano immediatamente quando si vive un'esperienza piacevole.

Alle cavia sono state date bacon, salsicce, dolci e cioccolato. Gli animali hanno così gradito il nuovo cibo che sono rapidamente ingrassati. In poco tempo è precipitata la loro sensibilità alla ricompensa, proprio come avviene in chi è dipendente da droghe.

I ricercatori hanno anche appurato che nei ratti come nell'uomo, la dipendenza impedisce di interrompere l'assunzione di una sostanza anche quando è chiaro che questa è pericolosa per la salute. Hanno così associato il consumo dei cibi ipercalorici alla comparsa di un segnale luminoso e a un dolore ad una zampa: non appena si accendeva la luce i ratti normali rinunciavano volentieri allo stuzzichino pur di non provare dolore, mentre i ratti obesi e dipendenti continuavano a mangiare.

Alimentazione: con grassi buoni nel menu' -20% rischi cuore

Dosi extra di panna e burro e scorpacciate di polpette, addio. Sostituendo i grassi saturi con opzioni più salutari si può ridurre il rischio di malattie cardiache di un quinto, come rivela uno studio americano. Un gruppo di ricercatori dell'Harvard Medical School ha messo in luce i benefici dei grassi polinsaturi, che si trovano in alcuni tipi di pesce e negli oli vegetali.

Il team ha analizzato i risultati di otto studi precedenti, condotti su 13.000 persone. Gli esperti hanno concludono che ridurre i grassi saturi di burro e carne è davvero importante alla lunga, e gli adulti dovrebbero assumere non più del 11% della loro energia dai grassi saturi.

"I nostri risultati - spiega Dariush Mozaffarian, responsabile della ricerca - suggeriscono che i grassi polinsaturi sarebbero un sostituto ideale, per la salute del cuore".

Questo perché i grassi saturi aumentano i livelli di colesterolo cattivo che, finisce per accumularsi bloccando i vasi. I polinsaturi hanno l'effetto opposto, aumentando i livelli di colesterolo buono. L'analisi di Harvard suggerisce che per ogni aumento del 5% nel consumo di grassi polinsaturi, c'è un contemporaneo calo del 10% delle malattie cardiache.

In media dopo quattro anni di 'dieta sana' il pericolo di incappare in una patologia cardiovascolare è risultato del 20% in meno.

Secondo **Victoria Taylor**, dalla *British Heart Foundation*, la ricerca rafforza l'importanza di ridurre i grassi saturi. "Ciò che questo studio non prende in considerazione - ha aggiunto però l'esperta alla Bbc online - è se la sostituzione con grassi monoinsaturi, come quelli di oliva e dell'olio di semi di colza, avrebbe benefici simili". Insomma, occorre approfondire la questione per comprendere appieno gli effetti di grassi sulla salute cardiovascolare.

## Il pesce fa bene al cuore ma non va fritto



**A**lcuni tipi di pesce, come sgombro, merluzzo, salmone, pesce spada e tonno, andrebbero consumati spesso perché ricchi di speciali grassi, detti Omega-3, preziosi per la salute del cuore: bisogna, però, evitare di friggerli.

Lo rivela una ricerca americana condotta dagli esperti del **National Blood Institute di Washington** e pubblicata sulla rivista di nutrizione *Journal of Nutrition*.

Gli scienziati hanno esaminato in novecento pazienti tra i 45 e gli 84 anni le relazioni fra tipi di pesce, metodi di cottura e quantità di Omega-3 nel sangue: hanno così scoperto che la concentrazione di queste sostanze nel sangue aumenta solo se il pesce è cotto al forno, in umido o alla griglia.

Se il pesce è fritto perde le sue qualità benefiche: questa cottura, infatti, distrugge gli Omega-3

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

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

Ricerche e sintesi a cura di Vittorio Cocivera

### I metodi di insegnamento

"Eccesso di studio grammaticale; prevalenza del latino sull'italiano; scarsa o niuna conoscenza della lingua e degli autori; precetti rettorici, e niuna notizia delle opere a cui riferiscono; assoluta mancanza di esercizi per migliorare le potenze intellettive, ecco che sono, in che peccano e di che mancano le nostre scuole elementari" nel 1838 Castiglia.

"L'insegnamento - aggiungeva Marchese - si trova ordinariamente nel fatto limitato al solo leggere, scrivere, ed alle più semplici combinazioni dei numeri. L'istruzione Religiosa, dei doveri sociali e del sistema metrico nella massima parte delle scuole è trascurata. Il leggere e lo scrivere si esegue da' fanciulli macchinalmente e si odono tuttavia ripetere le monotone cantilene che addimostrano come per essi è un semplice esercizio materiale" Castiglia e Marchese coglievano gli aspetti negativi più diffusi dell'istruzione nel Regno delle due Sicilie, a cominciare dalla mnemonica meccanica.

Ma invero il loro giudizio è forse troppo severo. A prescindere infatti dai progetti settecenteschi (Filangeri, Cuoco, ecc.), anche nel corso della Restaurazione non mancarono tentativi di rinnovamento pedagogico, sia sul piano della riflessione teorica sia su quello delle pratiche realizzazioni. Il punto di svolta è segnato indubbiamente da De Cosmi, cui nel 1788 venne affidata la direzione delle scuole, in cui iniziò ad applicare il cosiddetto metodo normale. Nato in Prussia, e diffusosi soprattutto attraverso l'opera di La Salle e dello stesso Federico II, filtrato, attraverso il riformismo teresiano nel Lombardo-Veneto e da qui, con la mediazione di Vuoli, nel Regno delle due Sicilie, venne elaborato nella sua forma più completa da De Cosmi, che lo interpretava alla luce della cultura formale e dell'empirismo di impronta lockiana, di cui si professava seguace.

L'insegnamento prevalente allora era quello individuale, in corrispondenza, d'altronde, con la concezione dell'istruzione riservata a una minuscola élite, da cui uscivano i quadri dirigenti. Questo tipo di sistema didattico non poteva non entrare in crisi con lo sviluppo di un'istruzione estesa ai ceti medi e, gradualmente, anche ai figli delle classi più povere.



Il metodo normale offriva il grande vantaggio della simultaneità, per la quale un gran numero di scolari poteva essere seguito dal maestro nel suo insieme e, al tempo stesso, in base all'età, alle caratteristiche, alla

loro capacità di ricezione e di apprendimento e alla loro preparazione, gli alunni venivano distribuiti in classi omogenee, secondo una gradualità prestabilita. Il metodo prevedeva infatti la suddivisione in due corsi, inferiore e superiore, ciascuno di due anni. Nel primo s'imparava a leggere, scrivere e svolgere le quattro operazioni aritmetiche. Nel secondo, facoltativo (al termine del primo biennio si lasciavano liberi i genitori di avviare i figli al lavoro), si leggevano classici come il "Fiore di virtù", scelti per l'intensità morale e la purezza della lingua; si iniziava lo studio delle parti del discorso e si approfondivano le implicazioni della matematica maggiormente utilizzabili nella vita pratica dei ceti più umili, che più oltre non avrebbero proseguito gli studi. Il progetto di De Cosmi prevedeva inoltre un secondo grado, rivolto alla gente "mezzana" (commercianti, artigiani), in cui si sarebbero dovuti studiare geometria, economia, disegno, agronomia; un terzo grado, di impronta più schiettamente umanistica, a base di latino, storia, geografia, etica, logica, metafisica; e un quarto grado, coincidente con l'università

Quanto alla didattica, De Cosmi rifuggiva da ogni meccanicismo mnemonico. Egli prestava la massima attenzione alla questione linguistica, considerata la chiave di volta della formazione di un intelletto razionale e ordina-



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

(11<sup>a</sup> puntata) (continua...)

Ricerche e sintesi a cura di Vittorio Cocivera

to, e all'analisi psicologica, filtrata attraverso la lezione lockiana (sensazione e riflessione come fasi successive). Perciò lettura e scrittura non avrebbero dovuto essere operazioni meccaniche, ma graduali e rese vive da contenuti ad alta intensità morale.

Dopo le prime sperimentazioni, indubbiamente coraggiose e proficue, il metodo normale andò gradualmente isterilendosi e irrigidendosi, soprattutto a causa di una gestione burocratica. Restavano però le sue conquiste di fondo e, in particolare, la simultaneità dell'insegnamento, che lo rendeva agli occhi di molti contemporanei il più adatto all'istruzione popolare. Lo esaltava, per esempio, negli anni Venti, Mercurino Ferrara, perché, a suo dire, esso "sostituiva a quello individuale l'insegnamento collettivo;

contribuiva a rendere più agevole il corso delle lezioni, ordinandole in modo che ciascuna di esse fosse di preparazione a quella successiva più difficile; e proponeva un procedimento che, utilizzando le domande, le ripetizioni, le letture e, per l'insegnamento dell'alfabeto, le tabelle e le lettere iniziali, sviluppava l'intelligenza degli scolari, metteva ordine nelle loro cognizioni e favoriva una memoria ferma e tenace"

Qui si inseriscono la novità e la fortuna del mutuo insegnamento. Non erano mancate nei primi due decenni dell'Ottocento altre proposte pedagogiche: valgano per tutti i progetti stilati (in particolar modo da Ortolani e Roberto) in occasione del concorso bandito in concomitanza con la concessione della costituzione del 1812, ma che non furono mai presi in considerazione dal governo borbonico, che, pure, li aveva sollecitati bell-lancasteriano, introdotto a Napoli nel 1817 dall'abate Scoppa (nativo di S. Lucia del Mela, in provincia di Messina) e in Sicilia, a Palermo, nel 1819, dall'abate Scovazzo, è l'unico che riuscì a imporsi all'attenzione

generale e a svilupparsi in concorrenza con il normale.

Indubbiamente i motivi del suo successo vanno ricercati innanzitutto nel fatto che - ancor più che il sistema di De Cosmi - poteva ovviare all'insufficiente numero dei ma-



De Cosmi

stri e consentiva al tempo stesso un discreto livello di risparmio per le pubbliche finanze. Secondo il suo indirizzo, infatti, l'insegnamento veniva impartito in un'unica grande classe suddivisa in otto livelli, corrispondenti alle capacità acquisite dagli scolari, i quali si spostavano lungo i gradi predisposti in base ai miglioramenti o peggioramenti fatti registrare. A ogni livello era preposto un "monitore" (in genere un alunno del livello superiore), che sorvegliava l'andamento dell'i-

struzione e costituiva il tramite del passaggio da un livello all'altro. Un unico maestro era preposto all'intera classe, sorvegliandola, guidandola e intervenendo nei casi più difficili o laddove il monitore non era all'altezza di controllare il processo cognitivo e disciplinare.

I tre principi portanti del metodo erano dunque la simultaneità, la classificazione, la reciprocità: elementi tutti che risultavano efficaci "nel rinsaldare il senso della responsabilità, il sentimento dell'onore, lo spirito di emulazione e nel favorire la pratica dell'autogoverno" lancasteriano fu accolto favorevolmente dagli esponenti liberali, più attenti - per motivi complessi e spesso contraddittori - all'istruzione popolare. E inizialmente suscitò infatti i sospetti della Commissione Suprema di Pubblica Istruzione, che tentò di bloccarlo dopo i moti del 1820-21, attribuendogli una nefasta influenza, contraria ai principi di autorità e di subordinazione; ma riprese slancio nel 1822 e, al momento dell'unità, contava scuole pressoché in tutti i comuni siciliani, procedendo parallelamente al meto-

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

(11<sup>a</sup> puntata) (continua...)

do normale.

Certamente il mutuo insegnamento non era scevro da difetti e i suoi avversari furono pronti nel coglierli e attaccarli. Il principale critico è il messinese F. Bartolomeo, che espone le sue osservazioni ragionate in un opuscolo del 1839. La sua tesi di fondo è che "il mutuo insegnamento dei due inglesi è destinato: 1° alla sola educazione del popolo, 2° che malamente adempie questa importante incombenza, 3° ch'è incapace di formare la mente e il cuore de' fanciulli agiati e civili, 4° ch'è inapplicabile allo studio delle lingue, delle belle lettere e della filosofia". Esso ha indubbiamente dei meriti, a partire dalle economie di scala che consente e che Bartolomeo paragona alla divisione del lavoro della sorgente industria capitalistica europea: "Siccome le macchine, rendendo inutile l'opera di moltissime braccia, diminuiscono il prezzo delle manifatture, e n'estendono l'uso ad ogni classe di persone: così il metodo del mutuo insegnamento, che ha per base la parsimonia delle spese, somministra a' poveri qualche sparuta particella di quell'istruzione, che ordinariamente è la privativa de' ricchi".

I difetti, secondo Bartolomeo, consistono soprattutto nell'impartire un'istruzione superficiale, effimera, incompiuta; essa inoltre sarebbe anche meccanica, attenta alla materia delle parole, non al loro contenuto, che non lascia tracce nella mente e nel cuore degli scolari.

Sul piano politico, poi, il mutuo insegnamento allargherebbe il solco tra le classi, contribuendo così all'inasprimento di quelle tensioni sociali che in teoria vorrebbe allentare. E ciò è dovuto al numero limitato di materie previste nel curriculum scolastico e, quindi, soprattutto, alle gravi esclusioni che ne derivano: "L'educazione intellettuale, morale e fisica della prima età – nota Bartolomeo - dev'essere tale da servire a' bisogni di tutti i fanciulli di qualsiasi stato, e condizione. Nelle scuole infantili devono i figli del ricco, del patrizio, del magistrato, del negoziante avvezzarsi a non isdegnare i cenci de' figli

del contadino e dell'artigiano, e a non riguardarli come esseri appartenenti ad una specie meno nobile, e privilegiata. Le scuole infantili devono essere il ritrovo in cui gli uni e gli altri convengono per conoscersi e avvicinarsi gli affetti d'amicizia e di benevolenza, prima ch'è negli anni dell'adolescenza la diversità degli affari, delle professioni, delle abitudini, delle fortune induca una necessaria separazione. L'istruzione nelle scuole alla Lancaster per la natura delle materie, alle quali si limita, e per quella del metodo è così acciabbattata, che in esse concorrono que' soli fanciulli, che non sono in tale agiatezza da procurarsene una migliore. L'istruzione adunque di queste scuole, restringendosi alla classe più bisognosa della società, esclude un mezzo facile e pratico d'unire tutti gli uomini nella fanciullezza, e produce in coloro, che le frequentano, e in coloro che se ne astengono, de' sentimenti, e delle tendenze opposte a quelle che nascerebbero dall'identità de' primi studi, e dalla comunanza delle abitudini infantili".

Sul piano morale, infine, il mutuo insegnamento insinuerebbe sentimenti di invidia e di emulazione pernicioso, di rivalità insanabile: chi corregge il compagno non lo fa per il suo bene, ma per sostituirsi più facilmente a lui nella scalata dei livelli e nella corsa al posto di monitore, figura insidiosa, per i margini di arbitrio di cui gode e per la contrapposizione tra gruppi che crea. Inoltre - non ultimo difetto - il sovraffollamento delle scuole lancasteriane, se positivo dal punto di vista economico, può risultare dannoso da quello dell'apprendimento e della crescita morale individuale: "Le affollatissime scuole lancasteriane - conclude Bartolomeo - e la loro divisione in piccole parti istruite e governate da' rispettivi monitori rendono il maestro isolato, e quasi solitario, e gli tolgono il campo alle osservazioni ed agli esperimenti necessari per conoscere la varia influenza delle cause testé indicate sopra i fanciulli, e le loro azioni"

## Chi si nutre peggio è il single



**S**econdo quanto si deduce da uno studio promosso dall'**Osservatorio FederSalus (la Federazione italiana che riunisce le aziende produttrici di prodotti salutistici)** i single che in Italia sono più di cinque milioni, sarebbero quelli che si alimentano peggio. Il 17% di queste persone che vivono da sole (1,8 milioni gli uomini e 3,2 milioni le donne) seguirebbero un regime dietetico assolutamente nocivo per la salute. Nessuna regolarità negli orari, salto dei pasti e mancanza di un giusto apporto di calorie: questi i principali errori dal ché deriverebbero malesseri, carenze di vitamine e minerali nonché continue variazioni di peso.

Lo studio è stato realizzato attraverso interviste a dietologi, nutrizionisti ed esperti dell'alimentazione, osservatori princi-

pali di questo fenomeno che è alla base delle trasformazioni culturali e sociali che hanno caratterizzato la popolazione italiana negli ultimi decenni: calo della fecondità e della nuzialità, aumento della instabilità del matrimonio, allungamento della vita: su 100 giovani 3 vivono da soli, 7 su 100 adulti e 27 ogni 100 anziani. Ed il numero dei single non sposati è considerevole: più della metà sono celibi e circa un terzo nubili: quelli con meno di 45 anni sono aumentati nell'ultimo decennio e hanno raggiunto il 12% del totale mentre si è ridotto il numero di famiglie monopersonali formate da adulti maturi.

In relazione alla corretta alimentazione che questo esercito di persone non pratica, vanno rimarcate delle differenze tra i due sessi: il single maschio, in netta maggioranza, si nutre in modo disordinato non tenendo conto delle più basilari norme nutrizionali, perché è molto poco informato (47%) o non lo è per niente (11%). Insomma gli uomini appaiono disinteressati al tema dell'alimentazione. Poche sono le eccezioni: solo il 7% si dice bene informato. Per le donne che sono assolutamente prevalenti sui maschi nel numero, il discorso è diverso: accettano e mettono in pratica qualsiasi indicazione venga dalle amiche o dalle colleghe di lavoro; seguono pedissequamente quello che trovano scritto sulle riviste in materia di diete; in sostanza sono dieta-dipendenti e si rivolgono agli esperti molto meno di quanto facciano i maschi. Anche se col loro comportamento ottengono spesso effetti opposti a quelli desiderati. Molte di loro alternano periodi di diete rigidissime ad un abuso di cibi troppo grassi o ad un alto consumo di alcolici, tra aperitivi e feste.

Entrambi i sessi consumano poca frutta e verdura, proprio come i bambini. Non fanno caso cioè ai cibi assenti nella loro alimentazione. Riempiono frigo e dispense sempre con gli stessi alimenti. Abusano dei fuori-pasto. Cucinano poco dicendo che non hanno tempo tra lavoro e impegni. Bisogna tener conto che il numero dei single non sposati è considerevole: più della metà sono celibi e circa un terzo nubili. Il profilo della single è diverso da quello degli omologhi maschili: tra le prime sono fortemente rappresentate le anziane, le pensionate, le vedove mentre tra i secondi prevalgono i giovani e gli adulti, persone cioè occupate, celibi e con istruzione medio-alta.

La figura del single giovane si è sviluppata prevalentemente nei centri delle aree metropolitane e nel centro-nord, probabilmente a causa delle maggiori opportunità di lavoro offerte dalle grandi città e dall'esistenza in queste zone di una mentalità più aperta. La maggior sopravvivenza femminile rispetto a quella maschile rende squilibrata la struttura della popolazione per sesso ed età, favorendo la costituzione di famiglie monopersonali di donne anziane. Considerando gli elementi che maggiormente mancano nell'alimentazione dei single, si piazzano al primo posto le vitamine, assunte in quantità assolutamente insufficiente per il 58% degli esperti, seguiti dalle fibre (52%). Di contro si registra un eccesso di carboidrati e di proteine

## Latte e latticini proteggono dall'ictus



**C**hi da bambino beve spesso latte e mangia formaggi e yogurt vive più a lungo di chi non consuma abitualmente questi alimenti: da adulto, infatti, ha una probabilità inferiore di essere colpito da un ictus rispetto agli altri. Lo rivela uno studio condotto dagli esperti australiani dell'**Istituto di ricerche mediche del Queensland, a Brisbane**, e pubblicato sulla rivista di Cardiologia **Heart**.

Gli studiosi hanno tenuto sotto controllo per ben settanta anni le abitudini alimentari e la salute di un gruppo di oltre millecento famiglie e così hanno scoperto che chi, da bambino, consuma spesso latte e latticini, per il resto della vita corre un rischio dimezzato rispetto agli altri di essere col-

pito da ictus.

Gli studiosi ora stanno tentando di scoprire perché latte, formaggi e yogurt abbiano questo effetto protettivo. In ogni caso, raccomandano di non fare mai mancare questi alimenti nell'alimentazione dei bambini.



## Lentezza a tavola dimezza spesa e migliora qualità

Sintesi a cura della Redazione



**A** tavola la lentezza fa bene alla salute, ma anche alle tasche. E' possibile, infatti, tagliare fino al 50% il costo della spesa e migliorare la qualità della vita evitando lo stile frenetico che spinge a ridurre i tempi dedicati all'acquisto, alla preparazione e al consumo degli alimenti.

E' quanto afferma uno studio della **Coldiretti** che, in occasione della **quarta Giornata mondiale della lentezza**, ha messo a punto un decalogo antistress per difendersi dai danni di una vita ad 'alta velocità': dagli acquisti diretti dal produttore alla lettura piu' attenta dell'etichetta, dalla conoscenza dei prodotti locali alla spesa di gruppo, dalla cucina alla coltivazione dell'orto fino al recupero degli avanzi in gustose ricette.

Ecco il decalogo:

- 1) Scegliere meglio il punto vendita: In Italia sono aperti ben 500 mercati degli agricoltori di campagna amica e nel 2009 sono saliti a 63.600 i frantoi, le cantine, le malghe e le cascine dove è possibile comperare e verificare la qualità del cibo acquistato.
- 2) Guardare le etichette. Negli acquisti al negozio o al supermarket verificare attentamente i prodotti che si mettono nel carrello, evitando prodotti esteri spacciati per Made in Italy.
- 3) Cercare i prodotti locali e di stagione. Scoprire i prodotti locali, tipici e di stagione del territorio, oltre che piacevole, aiuta anche a ridurre l'impatto ambientale.
- 4) Acquistare in gruppo. Sono aumentati del 30% i gruppi di acquisto formati da condomini, colleghi, parenti o gruppi di amici che decidono di fare la spesa insieme per ottenere condizioni vantaggiose ma soprattutto per garantirsi la qualità degli acquisti.
- 5) Dedicare più tempo alla cucina: Si riduce il tempo trascorso in cucina in Italia, dove alla preparazione dei pasti si dedicano appena 35 minuti per il pranzo di 33 minuti per la cena mentre sembra essere stata individuata una relazione tra il minor tempo dedicato alla cucina ed i casi di obesità, soprattutto nei giovani che, in assenza delle torte della mamma, mangiano merendine e prodotti industriali, ricchi di grassi, conservanti, coloranti ed aromi artificiali.
- 6) Preparare in casa pane, pasta, yogurt, conserve e confetture. Si tratta di attività salutari che aiutano a risparmiare garantendosi la qualità degli ingredienti utilizzati.
- 7) Recuperare con gusto gli avanzi. Polpette, frittate, pizze farcite, ratatouille e macedonia, sono una ottima soluzione per non gettare nella spazzatura gli avanzi. Una usanza molto diffusa che nel passato ha dato origine a piatti diventati simbolo della cultura enogastronomica del territorio come la ribollita toscana, i canederli trentini, la pinza veneta o al sud la frittata di pasta.
- 8) Coltivare un piccolo orto. Quasi quattro italiani su dieci (37%) dedicano parte del tempo libero al giardinaggio e alla cura dell'orto. Una opportunità non solo per chi dispone di spazi all'aria aperta ma anche di semplici terrazzi grazie all'offerta di piante di varietà adatte alla coltivazione in vaso. Non solo dunque piante, fiori, basilico, rosmarino e mentuccia, ma anche pomodori, zucchine e lattuga disponibili nei vivai;
- 9) Pausa pranzo adeguata. Gli italiani che mangiano tra le mura domestiche sono la maggioranza, ma aumentano quelli costretti, per motivi di lavoro o studio, a mangiare fuori che portano il loro pranzo da casa, con il vantaggio di mangiare sano e ritrovare un po' di tranquillità familiare.
- 10) In vacanza nei locali a chilometri zero: Cercare nelle guide e su internet ([www.campagnamica.it](http://www.campagnamica.it)) e scegliere ristoranti, agriturismi ed osterie che offrono prodotti locali a chilometri zero. E' un ottimo modo per conoscere durante le vacanze la storia, la cultura e il sistema produttivo della zona che si sta visitando.

## Combattere la cellulite

**C**on l'approssimarsi della bella stagione la maggior parte delle donne si trova a fare i conti con la cellulite, un fastidioso inestetismo che colpisce 8 donne su 10 fra i 16 e i 60 anni.

La cellulite è un'inflammazione del tessuto adiposo sotto il derma con conseguente alterazione delle funzioni metaboliche causate da una cattiva nutrizione del tessuto stesso.

Per prevenirla è consigliabile adottare uno stile di vita sano, attività fisica, idratazione, almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, consigliabile il the verde che oltre ad essere un ottimo antiossidante, favorisce la diuresi. Importante è anche la dieta, per cui è necessario impostare un programma alimentare disintossicante che aiuti l'organismo nell'eliminazione delle sostanze nocive. Una sana integrazione a base di Aloe, The verde, vitamine e minerali può aiutare a raggiungere prima gli obiettivi prefissi.



**HERBALIFE.**

a cura di Maurizio Parisi - Cel. 347.8238685

## Il sole invecchia gli occhi

Selezione a cura della Redazione



Con l'arrivo dell'estate, riflettori puntati sulla salute della pelle e sull'importanza di proteggerla con creme adeguate. Ma lo stesso non si può dire per la salute dei nostri occhi, che sotto il sole vengono trascurati e invecchiano. Tanto da ammalarsi di cataratta anche da giovani. Proprio per sensibilizzare i cittadini sull'importanza di proteggere gli occhi dai rischi di stagione, la **Commissione difesa vista** ha promosso l'incontro **'Estate e raggi Uv: come difendere i nostri occhi'**.

L'occhio è un organo essenziale e sensibile, avvertono gli esperti. Va quindi protetto dai raggi Uv: raggi invisibili che penetrano l'atmosfera e sono responsabili delle bruciature. La nocività dei raggi Uv è uno dei temi principali di sensibilizzazione dell'opinione pubblica da parte dell'**Organizzazione mondiale della sanità (Oms)**.

Per evitare di avere problemi quali occhio secco, cheratiti, congiuntiviti, fino anche alla cataratta e al carcinoma, è bene indossare occhiali da sole di qualità, certificati in base alle direttive CE.

"Sono in aumento - spiega **Pietro Ducoli**, ricercatore dell'*Irccs Fondazione G.B. Bietti onlus* - i casi di cataratta e maculopatia. Tra i vari fattori c'è certamente l'aumento dell'età media: sono disturbi che si presentano, infatti, dopo i 55 anni. Ma sono disturbi indirettamente riconducibili all'esposizione ai raggi solari: ad ammalarsi di più, ad esempio, sono pescatori, maestri di sci, gente insomma che lavora all'aria aperta. Sono aumentate anche le congiuntiviti irritative tra i bambini e i casi di cataratta giovanile. Ne vedo uno ogni settimana, precisa l'esperto. Le cause possono essere tante: inquinamento, radiazioni, buco dell'ozono e lampade solari".

"Il numero di persone affette da cataratta - continua **Gianni Mariutti**, dell'*Istituto superiore di sanità (Iss)* - è in aumento in tutto il mondo. Non bisogna dimenticare, inoltre, che l'assunzione di alcuni farmaci come antibiotici, antidepressivi e ipoglicemizzanti, in combinazione con i raggi Uv può provocare reazioni fitochimiche che peggiorano i danni alle strutture oculari", aggiunge.

"In particolare - precisa - è stato riscontrato che la tetraciclina, un diffuso antibiotico, in combinazione con i raggi Uv solari favorirebbe l'insorgenza della cataratta. Fare uso di occhiali da vista o da sole dotati di lenti che filtrino i raggi Uv è perciò una buona azione di prevenzione, soprattutto dei danni a lungo termine la cui rilevanza è tanto maggiore quanto più aumenta l'aspettativa di vita delle persone", evidenzia lo specialista.

"Le persone - conclude **Vittorio Tabacchi**, presidente della *Commissione difesa vista* - sono ancora poco sensibili alla salute degli occhi e ai prodotti di qualità. A Venezia verranno distrutti prodotti sequestrati senza il marchio CE e a Roma ci saranno diversi incontri. Io personalmente sarò a Venezia, città simbolo, dove sono nate le lenti per proteggere gli occhi. Questa giornata è importante, perché bisogna sensibilizzare la gente contro questo flagello che mette a rischio la salute e che crea un danno all'economia italiana che va dai 7 ai 14 miliardi di euro. Per ora è un'iniziativa solo italiana, mi auguro che diventi presto europea".

## Mirtilli, il frutto ideale per chi fa jogging o palestra

I mirtilli possono proteggere i muscoli dai danni dati dall'esercizio fisico e non solo. Gli antiossidanti in essi contenuti, infatti, non solo proteggono dallo stress ossidativo, dai radicali liberi e via discorrendo ma, secondo un nuovo studio condotto da un team di ricercatori neozelandesi, anche dallo stress da esercizio fisico. Pubblicato sulle pagine della rivista ***Molecular Nutrition & Food Research***, lo studio mostra come l'estratto di mirtilli abbia ridotto significativamente i danni alle cellule indotti dall'esercizio fisico intenso.

Il **dott. Roger Hurst** e i colleghi del **New Zealand Institute for Plant and Food Research**, hanno esposto fibre muscolo-scheletriche in formazione a composti, concentrazioni di ionoforo del Calcio, che provocassero il tipo di stress indotto dall'esercizio fisico, e stress ossidativo, dato dal perossido d'idrogeno. Allo stesso tempo le fibre muscolari sono state esposte a varie concentrazioni di estratti di frutta. Dai risultati si è rilevato che l'estratto di mirtilli protegge le fibre muscolari sia dallo stress indotto dall'esercizio che da quello ossidativo. Questi dati in vitro supportano il concetto che i mirtilli o prodotti alimentari derivati ricchi di glicosidi di malvidina possono essere utili per alleviare il danno muscolare causato dallo stress ossidativo. I mirtilli sono conosciuti per le loro proprietà antiossidanti assai potenti. Sono infatti ricchi di polifenoli, potenti antiossidanti tra cui gli acidi fenolici, tannini, antociani e flavonoli.

## Acidi grassi Omega 3 potrebbero essere utili nel trattamento della depressione

ricerca e sintesi a cura della Redazione

**F**are il pieno di acidi grassi Omega 3, di cui sono ricchi le noci e il pesce, potrebbe aiutare non solo a prevenire le malattie cardiovascolari, ma anche la depressione.

E' la conclusione alla quale sono giunti alcuni ricercatori di diverse università che hanno lavorato in sinergia per la stessa finalità: esaminare il possibile effetto degli omega 3 sui disturbi dell'umore.

In una prima fase dello studio i dati raccolti non hanno dato un esito univoco, ma poi i ricercatori delle **Università di Montreal, McGill, Laval, e Queen's** hanno coinvolto 432 individui.

La metà dei volontari ha assunto tre capsule al giorno di integratori di acidi grassi per otto settimane mentre il gruppo di controllo ha assunto capsule di placebo.

Al termine di questo periodo è emerso che gli acidi grassi offrivano un beneficio ai soggetti che soffrivano di depressione grave.

Il coordinatore del gruppo di ricerca, **Francois Lesperance**, ha spiegato su **Journal of Clinical Psychiatry** che il prossimo obiettivo degli scienziati sarà quello di comparare l'effetto dei farmaci antidepressivi con quello degli acidi grassi Omega 3.

## La frutta previene il tumore al pancreas

**I** cibi ricchi di zuccheri sono associati a rischi più elevati di tumore al pancreas; al contrario, il consumo di frutta rappresenta un'opzione efficace nella prevenzione di questo tipo di malattie.

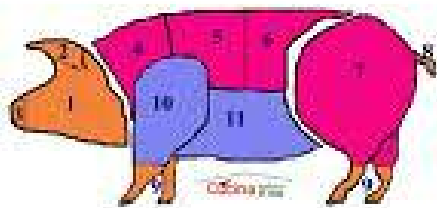
Questi i risultati di uno studio italiano che ha coinvolto tra gli altri il **Mario Negri di Milano, il dipartimento di Medicina del Lavoro dell'Università degli Studi di Milano e il Centro di riferimento oncologico di Aviano** ed è stato pubblicato sulla rivista americana **Annals of epidemiology**.

I ricercatori hanno esaminato 326 casi di tumore al pancreas presi in carico dalle strutture ospedaliere tra il 1991 e il 2008, con la raccolta dei dati relativi al regime alimentare e alla frequenza di assunzione degli alimenti attraverso un questionario validato. Altri 652 pazienti sono stati invece arruolati nella funzione di gruppo di controllo.

Al termine dell'analisi è emersa una correlazione positiva tra il consumo di cereali raffinati, zucchero, dolci, miele e marmellata e l'insorgenza di tumore al pancreas.



## Salumi e carne di maiale meno grassi e più digeribili



**È** arrivato il momento della riscossa per salumi e carne di maiale, spesso e a torto, considerati nemici della salute. La carne di maiale, infatti, non è troppo ricca di grassi e alcuni derivati, come il prosciutto crudo o cotto, non dovrebbero mancare in un'alimentazione varia ed equilibrata. Se ne parla in vista di Italpig, il salone della suinocultura previsto a ottobre a Cremona, durante il quale si affronteranno vari temi legati a questo prodotto.

**MENO COLESTEROLO.** A spezzare una lancia in favore della carne suina è la dottoressa **Elisabetta Bernardi**, nutrizionista e bio-

loga, **docente di Nutrizione sport e salute presso la Scuola di specializzazione in medicina dello sport all'Università La Sapienza di Roma**: "Una troppo diffusa disinformazione e qualche eccessivo pregiudizio continuano ad alimentare l'idea che la carne di maiale sia troppo grassa. La realtà attuale ci dice invece l'esatto contrario. Negli ultimi decenni, infatti, la percentuale di colesterolo presente nella carne di maiale è diminuita circa del 30%. E questo riguarda anche i salumi".

**BAMBINI.** Ma non è tutto: carne suina e derivati sono adatti ad ogni età. I bambini, per esempio, possono trovare in essa un'ottima fonte di ferro e proteine: "Il prosciutto cotto è particolarmente indicato nelle prime fasi di crescita perché rappresenta una delle prime fonti proteiche" consiglia la nutrizionista.

**ANZIANI.** I salumi non vanno esclusi neppure negli anziani, perché, in particolare il prosciutto crudo, sono facilmente masticabili e non impegnano troppo la digestione: "Cento grammi di prosciutto crudo, ad esempio, richiedono per questo processo circa un'ora e quaranta minuti. Molto meno di una fetta di tacchino (3 ore e mezzo) o di pollo (3 ore e un quarto) di peso equivalente" conclude la dottoressa.



## Il gioco in Italia: da fenomeno di costume a colosso industriale (parte4)

*Selezione a cura della Delegazione Provinciale di Messina*



**V**ideolotterie: le prospettive future. Nel corso degli ultimi mesi, si è registrata una forte accelerazione del processo di avvio della fase di sperimentazione delle videolotterie, che ha visto l'Amministrazione Autonoma dei Monopoli di Stato attiva sia sul fronte della definizione delle caratteristiche tecniche dei nuovi apparecchi da intrattenimento e degli esercizi autorizzati ad installarli, sia sul fronte dell'individuazione e autorizzazione dei nuovi concessionari.

Ad ottobre 2009 tutti i concessionari hanno chiesto l'installazione di un numero di apparecchi videoterminali nel limite massimo loro consentito del 14% dei nulla osta delle NewSlot; tutte le 56.697 autorizzazioni sono state, quindi, assegnate, il 53,8% delle quali richieste dai concessionari Atlantis World Gioco Legale Ltd (11.953 apparecchi), da Lottomatica Videolot Rete SpA (10.761

apparecchi) e da Gamenet SpA (7.805 apparecchi). La sola assegnazione delle autorizzazioni per i nuovi terminali, tenuto conto dell'esito della procedura di selezione dei concessionari e del costo di ciascun videoterminale (15.000 euro), consentirebbe quindi allo Stato di incassare oltre 850 milioni di euro.

Il primo ottobre 2009 ha avuto quindi inizio il periodo di sperimentazione di almeno 2 mesi, previsto dall'art.10 dello schema di decreto tecnico depositato da Aams presso la Commissione Europea. Pertanto, considerando che l'installazione di 57mila terminali non è impresa che possa essere svolta dall'oggi al domani, sembra ragionevole ipotizzare che le VLT cominceranno ad essere diffusamente presenti sul territorio nazionale a partire dalla seconda metà del 2010. La messa a regime delle reti di commercializzazione, obiettivo quest'ultimo che dovrebbe essere raggiunto entro la fine del 2011, richiederà investimenti dei concessionari stimati tra 2 e 2,4 miliardi di euro (una tantum per autorizzazioni all'esercizio dei terminali, allestimento delle sale scommesse, sale giochi, bingo, sale specializzate), mentre il numero di videoterminali potrebbe raggiungere, entro il 2013, il 20% del totale degli apparecchi da intrattenimento (fonte: Agipronews).

"Affari di famiglia": quando il gioco è illegale. La criminalità organizzata è particolarmente interessata al settore delle scommesse clandestine, ma anche al mercato legale delle stesse, in virtù del fatto che rappresenta un ottimo metodo, sicuro, veloce ed efficace, per la ripulitura ed il riciclaggio del denaro sporco derivante da affari illeciti di qualunque genere e provenienza.

Il mercato clandestino non passa però unicamente per le mani della criminalità organizzata; il gioco irregolare si realizza spesso in maniera monadistica, colpevoli alcuni esercenti, che contravvengono alle norme per guadagnare in surplus rispetto a quanto effettivamente loro spettante. Questo è particolarmente vero nell'ambito delle Newslot, soprattutto nella fase considerata ancora pionieristica e che ha segnato il passaggio dai vecchi videopoker, considerati ormai illegali dal 2004, ai nuovi apparecchi comma 6a, che prevedono il collegamento alla rete telematica dell'Aams, in modo tale che tutto il flusso delle giocate possa essere registrato e di conseguenza tenuto sotto controllo. Con l'esplosione del mercato on line dei giochi, poi, e con tutte le difficoltà connesse al controllo del web, accanto alle offerte di gioco provviste di autorizzazione su piattaforme on line, è proliferato tutto un mercato parallelo di offerta di gioco da parte di operatori privi di titoli autorizzatori o abilitativi e che operano dunque contravvenendo alle disposizioni materia.

Accanto alle più tradizionali forme di attività illegali, come ad esempio il gioco clandestino, le scommesse illegali e i reati di usura ad essi connessi, si profila un nuovo settore d'intervento della "mafia SpA", attratta dalle scommesse legali in sala. Nel settore delle scommesse, pare che le associazioni a delinquere non puntino più soltanto al mercato clandestino e che anzi, soprattutto grazie alla vulnerabilità del settore dal punto di vista normativo, guardino con sempre maggiore interesse alle scommesse legali. Il settore riconosciuto e governato dallo Stato, nato per contrastare il mercato di raccolta abusiva, ha conosciuto una grossa spinta in avanti con il bando di gara dei Monopoli di Stato del dicembre 2006, che ha disposto l'aumento dei punti di accettazione delle scommesse ippiche e non, da 1.300 a 14.000; tale bando ha avuto come scopo principale quello della lotta per l'emersione dalla clandestinità di un importante giro d'affari, nell'ordine di diversi miliardi di euro l'anno.

Le stime dell'Eurispes: i numeri del gioco illegale. Secondo le stime Eurispes il fatturato dell'economia criminale è, nel suo complesso, di 175 miliardi di euro circa. Oltre agli introiti delle principali quattro organizzazioni criminali, l'Eurispes ha considerato anche il volume d'affari realizzato da realtà che contribuiscono all'economia illegale, ma che non hanno la stessa natura né la stessa

(continua dalla pagina precedente)

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

struttura delle organizzazioni mafiose e che non sono ad esse riconducibili.

Il gioco d'azzardo e dell'on line non regolamentato e le scommesse clandestine occupano un posto di rilievo all'interno del giro d'affari considerato. È stato stimato sulla base documentale Eurispes, e monitorando l'attività delle Forze di Polizia che il volume del gioco clandestino e delle scommesse illegali si attesterebbe intorno ai 23 miliardi di euro, che in termini percentuali rappresentano il 13,1% dell'intero fatturato dell'economia criminale. L'Eurispes stima inoltre che il gioco on line, che permette di effettuare scommesse sportive, scommesse ippiche, nonché di giocare a poker e di "grattare" virtualmente i gratta e vinci, nella sua forma illegale raggiunga un volume d'affari di circa 5 miliardi di euro. Se si considera che la raccolta regolare (ossia legale) per l'anno 2008 è stata di 1,46 miliardi di euro, ci si rende immediatamente conto di come questo tipo di mercato sommerso rappresenti una realtà ben più vasta di quella dell'offerta regolare di gioco su Internet. Questo significa che se si dovessero considerare entrambi i mercati, quello legale e quello sommerso, ci si troverebbe di fronte ad un giro d'affari di 80 miliardi di euro l'anno, che corrispondono a circa il 5,1% del Pil nominale atteso per il 2010.

Più regolamentazione, meno sommerso. La regolamentazione del settore ha avuto negli anni un'evoluzione positiva, molti passi in avanti sono stati fatti a livello normativo e forte è l'impegno dei soggetti che operano in questo comparto così rilevante per l'economia del nostro Paese al fine di contrastare tali fenomeni. Affinché l'azione di contrasto possa continuare ad ottenere risultati sempre più importanti è necessario, accanto agli altri aspetti, tentare anche di analizzare e descrivere le manifestazioni illegali del gioco comprendendone l'ampiezza e studiandone l'andamento. Occorre quindi continuare a lavorare per una riorganizzazione ed una semplificazione del sistema, che imponga regole chiare e certe e permetta una pratica di gioco scevra da ombre e da pericoli.

Numerosi sono stati, nel tempo, gli interventi legislativi finalizzati, da un lato, ad ampliare l'offerta di gioco lecito, dall'altro a razionalizzare il comparto e a dotarlo di norme moderne e capaci di contrastare efficacemente l'illegalità. In particolare, il DI 30 settembre 2003 n. 269, che ha "bonificato" il territorio dai Videopoker, introducendo gli apparecchi da intrattenimento New Slot e istituendo la nuova figura del concessionario di rete; e il DI 4 luglio 2006 n. 223 (il cosiddetto decreto Bersani-Visco), che ha legalizzato i giochi a distanza e ampliato la rete fisica delle agenzie di scommesse, rendendo il gioco lecito più accessibile per chiunque. Questi due interventi hanno avuto un impatto sostanziale sul gioco pubblico, avviando quel processo di riforma che ha portato il settore a strutturarsi e a organizzarsi, e lo ha reso un'industria che è tra le prime, per fatturato, in Italia.

Il web offre oggi nuove forme di offerta di gioco, il cui grande successo e, contemporaneamente, la difficoltà nel controllo di ciò che circola nell'etere, le rendono particolarmente soggette a derive irregolari o illegali. La trasparenza nei processi di raccolta diventa a questo punto essenziale, e lo stesso Parlamento europeo, prendendo atto della quota di mercato sempre più rilevante che il gioco on line sta guadagnando, ha votato una risoluzione nella quale prioritaria risulta essere la necessità che la Commissione si impegni ad adottare una serie di iniziative volte a monitorare e ad analizzare il mercato. Essenziale in questo processo di analisi è anche la valutazione dei possibili rischi connessi alle attività criminali e alle frodi e conseguenti attività di prevenzione, oltreché di intervento.

Un quadro normativo più organico e puntuale è indubbiamente necessario per un'efficace lotta al gioco illegale e clandestino. L'offerta di gioco sempre più diversificata, soprattutto con l'introduzione del nuovo settore degli skill games, che si trova oggi ancora in una fase d'avvio, ma già di grande successo, rende necessaria una regolamentazione adeguata ai nuovi scenari che si vanno prospettando. Ancora grande attenzione va dedicata al settore delle NewSlot, che è quello che continua a creare maggiori difficoltà per ciò che concerne il controllo del regolare svolgimento di gioco e raccolta.

Si dovrebbe inoltre giungere ad un'armonizzazione delle legislazioni dei vari Paesi della Comunità europea, per evitare che queste si trovino di volta in volta in contrasto tra loro. Una rete di monitoraggio dei "territori di gioco" risulta poi essere essenziale per la prevenzione di atti criminosi connessi al gioco d'azzardo, sottoforma più o meno organizzata. Il web continua a essere terreno fertile per derive clandestine, ma il censimento di siti da sottoporre ad inibizione continua senza sosta e risulta essere un valido strumento di contrasto all'offerta di gioco illegale, nonostante continuino a proliferare siti che violano o aggirano le norme in materia.

Perché la lotta al gioco illegale risulti davvero efficace è essenziale che tutti i soggetti coinvolti e – a vario titolo – interessati (Stato, legislatore, costruttori, concessionari, gestori, esercenti, giocatori e le varie Forze di Polizia) cooperino, in modo da creare quella sinergia che interventi delle sole parti e frazionari non riuscirebbero a raggiungere.

(continua sul prossimo numero)

## Curiosità Flash



In un convegno svoltosi nella capitale britannica sono state definitivamente sfatate alcune tra le più "inossidabili" leggende metropolitane circolanti nel mondo: fra di esse quella, pubblicata per la prima volta nel 1930 sul "New York Times" in seguito alla segnalazione fatta da un giovane, secondo la quale nella rete fognaria della "Grande Mela" vivrebbero numerosi coccodrilli.

Un team di ricercatori dell'Università del Michigan ha condotto accurati studi sul comune fungo Bianco che cresce sui tronchi delle piante morte, rilevandone le notevoli proprietà degradanti nei confronti degli agenti tossici di parecchie sostanze chimiche. Secondo gli studiosi, questo fungo, adeguatamente coltivato su mucchi di segatura o di trucioli, potrebbe essere utilizzato per depurare intere zone inquinate.



*Una gioielleria della "Grande Mela" ha messo in vendita braccialetti e collane dotati di sistema anti-smarrimento e antifurto. Alla proprietaria viene consegnata una micro-trasmittitrice di impulsi radio da portare incastonata in un anello: se il gioiello, in cui è inserita una micro-ricevente, si trova a più di un metro da essa, scatta un allarme sonoro.*

*Tra le ricerche scientifiche più bizzarre insignite del "contro-premio" IgNobel, figura quella che ha dimostrato come le mucche cui è stato dato un nome producano più latte di quelle "anonime".*

La bevanda più consumata nel nostro continente è il té. Da una ricerca condotta nei Paesi dell'Unione Europea risulta che durante l'anno ogni cittadino beve mediamente 200 litri di té, 170 di caffè, 90 di birra, 47 di vino, 40 di bevande non alcoliche, 29 di acqua minerale e 6 di bevande superalcoliche.

Tra gli obiettivi che l'Organizzazione delle Nazioni Unite si è posta per l'immediato futuro, nel quadro dei provvedimenti volti a salvaguardare la "salute" del nostro pianeta, vi è anche quello di piantare 7 miliardi di alberi: l'intervento verrà attuato allo scopo di ridare ossigeno alla Terra. Un albero di medie dimensioni assorbe in un anno 12 chili di anidride carbonica e fornisce ossigeno per 4 persone.



## Eventi

**E'** tempo di teatro per i nostri soci attori!!!!

Si parte con **Pippo Castorina** che con la sua direzione artistica presenterà l'8 e 9 Luglio 2010 alle ore 20.45 presso il Teatro Vittorio Emanuele di Messina, lo spettacolo "**Troppu Traficu Pi Nenti**", di Sir William Shakespeare. Mentre **Nicola Calì** presenterà, in qualità di ideatore e regista, "**Sikaniae - Per isolate voci isolate**" con testi di Dario Tomasello il 16 Luglio 2010 presso il "Faro dei Corsari" alle ore 21.00, nella ridente cittadina di Spartà, in provincia di Messina!



Ancora incerta tra il 10 o 17 Luglio, l'annuale **Escursione a Monte Scuderi** coordinata dalla **Coop. C.A.I.F.E.** con i nostri soci **Gianni La Fauci e Nicola Ferrera**.

Partendo da Pezzolo con le macchine, si arriva ad Acqua Lima e da lì, per circa 3 Km, con difficoltà medio-alta si raggiunge Monte Scuderi.

Da Acqua Lima s'inbocca il sentiero tabellato per Monte Scuderi (m.1253) da dove si può "leggere" quasi tutta la riserva naturale ed ammirare i suoi splendidi paesaggi.

Sulle strade del ritorno, è previsto un pranzo tipico approntato dalla **Coop. C.A.I.F.E.** Chi è interessato per i tre eventi, può contattare direttamente la nostra Associazione via telefono o tramite e-mail [info@isaporidelmiosud.it](mailto:info@isaporidelmiosud.it).



## Pillole di Sagghezza

Non ho mai visto in vita mia niente di grande, tranne la crudeltà e la stupidità

**Paul Leautand**

Non si può essere buoni a metà

**Lev Tolstoj**

Bisogna scrivere soltanto di ciò che si conosce

**Paul Leautand**

Un uomo di carattere non ha un bel carattere

**Jules Renard**

Il cuore è la stoffa che si lacera più presto di ogni altra e che si rammenda più velocemente

**Alexander Dumas**

La nostra gloria più grande non sta nel non cadere, ma nel risollevarci sempre dopo una caduta

**Confucio**

Non sempre si può giudicare l'intensità del dolore dalle grida

**Soren Kierkegaard**

La vita sarebbe impossibile se ricordassimo. Tutto sta a scegliere quello che si deve dimenticare

**Maurice Martin Du Gard**

Se aveste paura della solitudine non sposatevi

**Anton Cechov**

Si può godere fino in fondo l'agio solo se si ha molto lavoro da fare

**Jerome K. Jerome**

Anche mandare fiori ai funerali è comunque un'opera di bene, dal punto di vista del fioraio

**Anonimo**



L'unica cosa importante della mia esistenza è stata la nascita, e non l'ho neanche decisa io

**Anonimo**

È nel cuore dell'uomo che risiede il principio e la fine d'ogni cosa

**Leon Tolstoj**

A questo mondo; purtroppo, c'è tanta gente assolutamente incapace di intendere, ma capacissima di volere

**Anonimo**

Un bel paesaggio, una bella giornata, un bel libro, che altro vuoi per essere felice? Il sole della vita splende dal di dentro.

**Joseph Unger**

Non v'è che un modo per essere felici: vivere per gli altri

**Leon Tolstoj**