

## In questo numero

- La pianta del basilico  
Pag.2  
Il pesce come aritmie  
\*\*\*
- Le donne vedono prima il pericolo  
Pag.3  
Cioccolato per donne in gravidanza  
\*\*\*
- Pistacchi e cuore  
\*\*\*
- Succo di verdure  
Pag.4  
Frutta e verdura per l'abbronzatura  
Pag.5  
Bibite contro il caldo  
\*\*\*
- Vino bianco fa bene al cuore  
Pag.6  
News  
Pag.7
- L'angolo della poesia  
Pag.8-9  
Aria condizionata  
Pag.10  
Nuovo marchio biologico UE  
\*\*\*
- Omega 3 contro depressione  
Pag.11  
Cibi spazzatura  
\*\*\*
- Napoli città più "giovane"  
Pag.12  
Consumo di alcol  
Pag.13  
Allarme Diabete  
Pag.14  
Ricetta del mese  
Pag.15  
L'amido  
Pag.16  
Dieta amica  
\*\*\*
- Il tempo cambia l'umore  
Pag.17  
La bellezza dei capelli  
\*\*\*
- Cereali a co8azione  
Pag.18  
News  
Pag.19-20  
Arrifa l'afa,  
le Ragioni si organizzano  
Pag.21  
News  
Pag.22-23  
Eurispes (parte 5)  
Pag.24  
Curiosità Flash  
Pag.25  
Eventi  
\*\*\*
- Pillole di Saggezza

## La pianta del basilico, la "regina delle erbe"

di Domenico Sacca

Comunemente detto **basilico** (*ocinum basilicum*) è una pianta annuale aromatica originaria dell'Asia tropicale, che può raggiungere un'altezza che va dai 20 ai 60 cm.

L'impiego principale del **basilico** è senza dubbio in cucina per la realizzazione di vari condimenti, primo tra tutti il **pesto**.

Come la maggior parte delle erbe aromatiche, si consiglia di aggiungere il basilico solo a fine cottura, non solo per conservarne sapore e fragranza, ma anche perché non tollera le lunghe cotture che ne fanno rilasciare molecole cancerogene, "estragone" ed "estragolo".

Gli antichi **egizi** e **greci** lo utilizzavano per le offerte sacrificali, ritenendolo di buon auspicio per l'adilà.

Viene citato da **Plinio il Vecchio**, che attribuisce alla pianta capacità di generare stati di torpore e pazzia.

Il basilico era considerata una pianta sacra in quanto lo si riteneva capace di guarire le ferite, come quelle di **archibugio**; era quindi un ingrediente, insieme ad oltre 16 erbe, dell'acqua vulneraria, usata un tempo come medicamento.

**Elisabetta da Messina**, eroina del **Decamerone** di **Boccaccio**, seppellì la testa del suo amante in un vaso di basilico annaffiandolo con le sue lacrime.

Nelle miniaure dei manoscritti del Medioevo, il basilico è il sim-

bolo dell'odio e di Satana. Il folklore ebraico suggerisce che dia forza durante il digiuno. La leggenda africana sostiene che il basilico protegge contro gli **scorpioni**.

I contadini messicani portavano sempre qualche foglia con se per "attirare" il denaro o ancora per attirare la persona amata.

Altre proprietà particolare del basilico è quello di tenere lontano le mosche; per questo motivo si usa collocare i vasi di queste piante sul davanzale delle finestre.

Come **pianta medicinale**, le foglie e le sommità fiorite vengono utilizzate per preparare **infusi**, ad azione sedativa antispastiche delle vie digerente, e utilizzato anche contro l'**indigestione** e come vermifugo, come collutorio è indicato contro le infiammazioni del **cavo orale**.

L'infuso fresco di foglie e fiori di basilico è ottimo per un bagno ristoratore.

Si raccoglie da Maggio a Settembre, togliendo le sommità fiorite si può prolungare il ciclo vegetativo.

Si può congelare, però prima bisogna pennellare i due lati con olio d'olivo.

Mentre si può conservare le foglie intere in olio d'oliva con sale in vasi di vetro o porcellana al riparo di luce ed umidità.

Hanno ragione i **Francesi**, chi al basilico hanno dato un nome regale, si chiama infatti "**herba royale**" elevandola ad erba aromatica aristocratica, per cui gustiamola con riverenza!



## Contro le aritmie mangiate pesce

*Sintesi a cura della Redazione*



**M**angiare spesso pesce ricco di acidi grassi Omega-3 come salmone, acciughe, sardine, sgombri, tonno e crostacei aiuta a evitare le aritmie.

Le irregolarità del battito cardiaco possono provocare problemi gravi.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti italiani del **Laboratorio di Epidemiologia Clinica delle Malattie cardiovascolari dell'Istituto Mario Negri Sud di Santa Maria Imbaro (Chieti)** e presentata a Barcellona, in Spagna, durante l'ultimo **Congresso della Società europea di Cardiologia**. I ricercatori italiani hanno preso in esame un gruppo di quasi settemila persone malate di insufficienza cardiaca e hanno somministrato loro ogni giorno, per tre mesi, una dose di Omega-3 pari a un grammo.

In questo modo gli scienziati hanno scoperto che gli acidi grassi, quando sono assunti regolarmente in queste quantità, in pratica dimezzano la mortalità perché diminuiscono la frequenza e la gravità delle aritmie fatali.

Questo effetto positivo compare praticamente subito, non appena si inizia a somministrare queste sostanze ai pazienti e si mantiene invariato per tutta la durata del trattamento.

Gli scienziati spiegano che questo accade perché gli acidi grassi modificano direttamente la reazione delle cellule dei muscoli del cuore agli impulsi elettrici che lo fanno battere: in questo modo riducono il rischio di aritmie. Gli scienziati avvertono che è difficile raggiungere soltanto attraverso alimentazione le dosi di Omega-3 che sono state impiegate nello studio.

Nonostante questo, però, raccomandano comunque a chi soffre di insufficienza cardiaca di mangiare spesso pesce ricco di questi acidi grassi: anche dosi inferiori hanno comunque un effetto benefico sulle aritmie.

## Le donne vedono prima il pericolo

**L**e donne si accorgono dei pericoli e delle situazioni insolite più velocemente degli uomini.

Di fronte a un errore o a un allarme il loro cervello reagisce prima, segnalando subito che qualcosa non va.

Lo rivela una ricerca italiana condotta dagli esperti del **Centro nazionale delle ricerche di Roma** in collaborazione con l'**Università di Milano-Bicocca** e pubblicato sulla rivista di neurologia **Neuropsychologia**.

Gli scienziati hanno studiato un gruppo di venti studenti universitari alla ricerca dei meccanismi che determinano il fenomeno delle reazioni istintive.

Per farlo, mentre registravano con speciali sensori l'attività cerebrale di ciascuno dei volontari, hanno mostrato loro oltre duecento immagini che ritraevano persone impegnate in azioni diverse.

Alcune erano appartenenti ai normali comportamenti umani, come fare il bagno, scrivere, brindare, altre invece mostravano azioni senza senso: persone in piedi su una gamba sola in un deserto, altre che aprivano un uovo con una ascia.

Hanno così scoperto che le donne si accorgono prima degli uomini che qualcosa non va. Infatti, nella loro mente, all'arrivo delle immagini "sbagliate" - si attivano, assai velocemente, le zone che governano le azioni istintive.

Mentre negli uomini si mettono in moto, ma più lentamente, le zone del cervello che si occupano dei ragionamenti astratti.



## In gravidanza mangiate cioccolato

*Sintesi a cura della Redazione*

**M**angiare cioccolato può aiutare le donne in attesa di un figlio a evitare uno dei più gravi problemi che possono colpire in gravidanza, mettendo in pericolo la loro salute e quella del piccolo: la preeclampsia, cioè l'eccessivo innalzamento della pressione del sangue provocato da un problema di circolazione nella placenta, la membrana che avvolge il feto nel ventre della madre.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti americani dell'**Università di Yale a New Haven, nel Connecticut**, e pubblicata dalla rivista scientifica ***Epidemiology***.

Gli scienziati hanno studiato un gruppo di quasi duemilatrecento donne incinte: durante la gravidanza hanno tenuto sotto controllo l'andamento dei valori della loro pressione e la loro alimentazione, chiedendo loro di indicare il consumo quotidiano di cioccolato.

Poi, al momento del parto, i ricercatori hanno misurato nel sangue delle donne il livello di teobromina, una sostanza contenuta nell'alimento.

Così, hanno scoperto che le abituali consumatrici di cioccolato, il cui sangue conteneva molta teobromina, erano anche quelle che meno avevano sofferto di preeclampsia: per loro, il rischio di ammalarsi era quasi dimezzato rispetto a quante non mangiavano cioccolato.

I ricercatori hanno poi spiegato il motivo del benefico effetto dell'alimento: la teobromina migliora la circolazione del sangue nella placenta. I ricercatori infine hanno anche indicato la dose di cioccolato da consigliare alle donne in gravidanza per aiutare la circolazione: trenta grammi al giorno.



## I pistacchi fanno bene al cuore



**M**angiare spesso pistacchi aiuta il cuore a stare bene perché questa frutta secca riduce il valore del colesterolo.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti della **Penn State University di Harrisburg, negli Stati Uniti**, e presentata all'ultimo **congresso di Biologia sperimentale a San Diego**.

Gli scienziati americani hanno fatto seguire per un mese a ventotto persone una dieta identica: a nove di esse hanno poi fatto consumare ogni giorno anche 40 grammi di pistacchi e ad altre nove un quantitativo maggiore di questa frutta secca: 80 grammi.

Dopo un mese, i ricercatori hanno analizzato il sangue di tutte le persone sottoposte alla prova: nelle diciotto persone che avevano mangiato pistacchi il valore del colesterolo si era abbassato e hanno rilevato la diminuzione maggiore nelle nove persone che ne avevano mangiato 80 grammi ogni giorno.

## Chi non ama la verdura può berla in succo

**C**hi fa fatica a mangiare la verdura, indispensabile per le preziose sostanze che contiene, ha ora una alternativa: i succhi.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti dell'**Università della California, negli Stati Uniti**, e presentata al recente **convegno della American Dietetic Association, a Chicago**.

Gli esperti californiani hanno proposto a un gruppo di novanta persone di seguire una dieta equilibrata, che comprendeva cinque porzioni di verdura al giorno: alla metà di essi, però, hanno concesso di sostituire, se volevano, ogni porzione con un bicchiere di succo di verdura, scegliendo tra i prodotti in commercio. Dopo sei settimane, i ricercatori hanno scoperto che quanti avevano iniziato a bere i succhi raggiungevano molto più spesso degli altri la quantità giornaliera consigliata di verdura: se normalmente solo il 20 per cento delle persone mangia ogni giorno cinque porzioni di verdura, bevendo i succhi oltre la metà dei pazienti riusciva invece ad arrivare alla quota ideale.



## Frutta e verdura per una perfetta abbronzatura



Con l'arrivo del grande caldo estivo è importante consumare frutta e verdura fresca, alimenti che soddisfano molteplici esigenze del corpo, nutrono, dissetano, reintegrano i sali minerali persi con il sudore, ma soprattutto riforniscono l'organismo di vitamine A, C, ed E.

Inoltre frutta e verdura fresca sono indispensabili per mantenere in efficienza l'apparato intestinale con il loro apporto di fibre; permettono all'organismo di opporsi all'azione dei radicali liberi prodotti dall'esposizione al sole, nel modo più naturale ed appetitoso possibile.

Per avere una perfetta abbronzatura privilegiate i frutti a buccia gialla, perché in essi è contenuta molta vitamina A che favo-

risce la produzione nell'epidermide di melanina, il pigmento che dona alla pelle l'abbronzatura.

### Ecco la top ten stilata da Coldiretti:

1° posto

**Carote** con 1200 microgrammi di Vitamina A o quantità equivalenti di caroteni per 100 grammi di parte edibile

2° Posto

**Spinaci e radicchi** con 500-600 microgrammi di Vitamina A o quantità equivalenti di caroteni per 100 grammi di parte edibile

3° posto

**Albicocche** con 350-500 microgrammi di Vitamina A o quantità equivalenti di caroteni per 100 grammi di parte edibile

4° posto

**Cicorie e lattughe** con 220-260 microgrammi di Vitamina A o quantità equivalenti di caroteni per 100 grammi di parte edibile

5° posto

**Meloni gialli** con 200 microgrammi di Vitamina A o quantità equivalenti di caroteni per 100 grammi di parte edibile

6° posto

**Sedano** con 200 microgrammi di Vitamina A o quantità equivalenti di caroteni per 100 grammi di parte edibile

7° posto

**Peperoni** con 100-150 microgrammi di Vitamina A o quantità equivalenti di caroteni per 100 grammi di parte edibile

8° posto

**Pomodori** con 50-100 microgrammi di Vitamina A o quantità equivalenti di caroteni per 100 grammi di parte edibile

9° posto

**Pesche** con 100 microgrammi di Vitamina A o quantità equivalenti di caroteni per 100 grammi di parte edibile

10° posto

**Cocomeri e ciliegie** con 20-40 microgrammi di Vitamina A o quantità equivalenti di caroteni per 100 grammi di parte edibile



Ricerca a cura della Redazione

## Studio, sì a bevande analcoliche contro afa e stress

Oltre a diminuire lo stress, grazie alla possibilità di scelta fra bibite di sapore diverso favoriscono l'assunzione di liquidi: disco verde per le bibite analcoliche contro afa e stress secondo uno studio dell'**Università del South Wales** e dell'**Università del Queensland in Australia** pubblicata dal "**Journal of experimental social psychology**" per cui le bevande zuccherate forniscono un supporto al contenimento dello stress quotidiano.

Secondo quanto si apprende, in una nota, i ricercatori australiani hanno così ribadito l'importanza dello zucchero nell'alimentazione, ricordando che sono gli eccessi a creare problemi e non i consumi normali.

Si ricorda inoltre un recente studio in cui i ricercatori dell'**Università di Murcia** hanno confermato come l'ampia gamma di bibite presenti sul mercato - con e senza zuccheri - possa contribuire a favorire una corretta idratazione.

E' dimostrato, infatti, che bambini e adulti consumano circa il 50% in più di liquidi se hanno a disposizione bevande dal gusto loro gradito.

Nello studio condotto dalla *Cattedra di Fisiologia dell'Università di Murcia in Spagna*, sono stati analizzati i diversi comportamenti in soggetti sottoposti a esercizio fisico in condizioni di umidità e calore elevati.

Nell'ipotesi di scelta limitata alla sola acqua il livello di liquidi assunti dal campione è risultato pari a 487 millilitri, a fronte dei 729 millilitri (il 49,7% in più) consumati da chi nel campione poteva scegliere fra acqua e bevande.



## Vino bianco e pesce fanno bene al cuore



**L**a bevanda ideale per accompagnare un piatto di pesce ricco di acidi grassi Omega-3, come il salmone, il tonno, le sardine e lo sgombrò, è il vino bianco.

Infatti il vino fa aumentare la quantità degli Omega-3 presenti nel sangue, sostanze che hanno la proprietà di abbassare il colesterolo: e così questo pasto, già salutare, fa ancora meglio al cuore e alla circolazione.

Lo rivela una indagine condotta dagli esperti italiani dell'**Università cattolica di Campobasso** e pubblicata sulla rivista di alimentazione **American Journal of Clinical Nutrition**.

I ricercatori molisani hanno esaminato un gruppo di oltre milleseicento pazienti provenienti da tre diversi Paesi d'Europa: Italia, Gran Bretagna e Belgio.

Di loro, gli esperti hanno dapprima studiato le abitudini alimentari, con particolare attenzione per le bevande che sceglievano per accompagnare i pasti; poi hanno analizzato il sangue di ciascuno.

In ogni Paese, sottolineano gli esperti italiani, con il pesce si consuma insieme una bevanda alcolica: in Belgio e in Gran Bretagna è la birra, in Italia il vino bianco. Così gli scienziati hanno scoperto che,

fra i tre gruppi di pazienti, ad avere nel sangue la maggiore quantità di benefici acidi grassi Omega-3 era quello italiano, che beveva abitualmente vino.

La bevanda ha questa proprietà, spiegano i ricercatori, perchè contiene un ingrediente che alla birra manca: i polifenoli, sostanze che hanno la capacità di proteggere le cellule dai danni causati dall'invecchiamento e, evidentemente, anche quella di "concentrare" gli Omega-3 nel sangue.

## Una lunga chiacchierata rende felici



**F**are spesso lunghe e profonde chiacchierate con amici e familiari aiuta a mantenere il buonumore.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti americani della **Washington University di Saint Louis, negli Stati Uniti**, e pubblicata sulla rivista di psicologia **Psychological Science**.

Gli esperti hanno analizzato per un mese il comportamento abituale e l'umore di un gruppo di cinquanta volontari.

In questo modo hanno scoperto che le persone più felici sono quelle che passano più tempo a parlare in compagnia: rispetto alle persone dall'umore peggiore, trascorrono chiacchierando addirittura il settanta per cento del tempo in più. Anche il genere di conversazione differisce: infatti le persone più felici si impegnano spesso in colloqui impegnativi e profondi, mentre quelle meno felici si limitano soltanto ai fatti quotidiani.

Proprio parlare a lungo, sottolineano gli esperti, condiziona l'umore: lo dimostra il fatto che dopo una lunga chiacchierata tutti riferiscono di sentirsi più soddisfatti.

## Il miele guarisce le ustioni

**I**l miele può aiutare a fare guarire più in fretta le piccole ustioni.

Lo rivela una ricerca condotta dagli scienziati neozelandesi dell'**Università di Auckland** e pubblicata sulla rivista medica **Cochrane Library**.

Gli esperti hanno studiato le proprietà cicatrizzanti del miele su un gruppo di oltre duemilacinquecento pazienti con ferite di vario tipo: tagli, abrasioni, ulcere, ustioni.

Dopo averli divisi in due gruppi, hanno curato i primi con i sistemi normalmente in uso negli ospedali, mentre i secondi applicando miele sopra le ferite.

Confrontando poi i risultati, i ricercatori della Nuova Zelanda hanno scoperto che le ustioni trattate con il miele erano guarite più rapidamente, impiegando un tempo inferiore del 30 per cento rispetto a quello che serve con le cure tradizionali.

Nessuna differenza, invece, per gli altri tipi di lesione.



## La fede religiosa rallenta l'alzheimer



**L**a fede religiosa è preziosa per la salute del cervello: credere in Dio, infatti, rallenta l'aggravarsi del morbo di Alzheimer, la malattia che distrugge la memoria e la capacità di ragionare correttamente.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti italiani dell'**Università di Padova** e pubblicata sulla rivista di neurologia **Current Alzheimer Research**.

Gli studiosi hanno esaminato sessantaquattro pazienti malati di Alzheimer, tenendo sotto controllo le loro condizioni dopo averli suddivisi in due gruppi: da una parte coloro che si erano definiti "poco religiosi" e, dall'altra, i credenti "moderati" o "ford". Per un anno i pazienti sono stati sottoposti ad alcuni test per misurare il loro stato mentale e la loro capacità di affrontare le attività di tutti i giorni: in questo modo gli scienziati hanno scoperto che, nei pazienti credenti, la perdita delle capacità mentali era stata del dieci per cento meno seria rispetto a quanto era accaduto ai pazienti che non avevano una profonda religiosità.



## SICILIA AMATA

Quantu si bedda Sicilia mia!!  
Quantu si duci isula di Trinacria!!  
U to cantu è un incantu  
e u to profumu è commu un mantu.  
Se io fussi un poeta, o un pitturi,  
o vulissi fari u cantastorie,  
decanterei i to biddizzi naturali,  
dipingerei a to gloria perenne,  
facennu magnifici squarci generali  
purtannu `nto me cori,  
gioia e luminosità di na terra che già,  
calpesti con orgoglio e fedeltà.  
Di te si parla `nte libri,  
di te si sogna in tutti gli stati magari du desertu du Sahara,  
e da tutti i parti i turisti arrivano in Sicilia a ciumara.  
Sacri facisti i to abitanti  
In un'isola famosa `nto munnu,  
isula di bontà e di fascinu  
pi na storia che si tramanna nei seculi  
e che tutti sannu a cui io rispunnu.

Mek Zodda



## Aria condizionata: stare "al fresco" senza rischi

**S**e usata correttamente procura indubbi benefici, ma se si esagera o se ne trascura la manutenzione può causare problemi di salute, dal semplice raffreddore a bronchite, mal di schiena, torcicollo, fino, in casi limitati, alla "malattia del legionario".

Stiamo parlando dell'aria condizionata, uno strumento spesso ritenuto indispensabile per non soccombere all'afa e all'umidità di questa stagione.

Come utilizzarla nel modo migliore? Ecco le regole da seguire, suggerite dal **dottor Maurizio Tommasini**, responsabile dell'**Unità Operativa di Medicina Generale ed Epatologia di Humanitas** e da **Alessio Galbusera**, della **STC Srl di Milano**, esperto di manutenzione igienica di impianti di condizionamento.

### Come usare l'aria condizionata

"L'aria condizionata – afferma il dottor Tommasini – non è di per sé dannosa. Anzi, costituisce uno strumento fondamentale per affrontare l'afa estiva. Un ambiente ben climatizzato, fresco e senza umidità, favorisce il benessere e la concentrazione, ad esempio negli uffici, e permette di trascorrere notti tranquille. L'aria condizionata è estremamente importante anche negli ambienti di cura e terapia: negli ospedali riduce la diffusione delle infezioni e rende la degenza più idonea anche alle persone più deboli. Anche chi ha in casa un anziano, un malato o una persona convalescente dovrebbe dotare i locali di un condizionatore. In automobile, poi, l'aria condizionata è un alleato della concentrazione e della sicurezza nella guida, poiché aumenta indubbiamente il comfort e rende meno faticosi anche i viaggi più lunghi. E' senza dubbio meglio mettersi una maglia e stare in un ambiente climatizzato piuttosto che rinunciare a questo strumento di benessere".

### Preferire i climatizzatori

"E' meglio utilizzare un climatizzatore piuttosto che un condizionatore – specifica il dottor Tommasini. I climatizzatori, infatti, non si limitano a raffreddare l'ambiente, ma eliminano l'eccesso di umidità, un fattore che procura disagio più del caldo. Quando il tasso di umidità è superiore al 70%, il sudore non evapora, ma rimane sulla pelle e causa quella fastidiosa sensazione di caldo appiccicoso. Questi apparecchi, inoltre, assicurano il ricambio d'aria, prelevando l'aria dall'esterno e immettendola nell'ambiente dopo averla filtrata, deumidificata e raffreddata".



### Non esagerare con temperature troppo basse

"E' del tutto inutile e dannoso regolare il termometro su temperature molto basse. Per evitare di incorrere nei classici disturbi da freddo (raffreddore, bronchite, mal di gola, emicrania, dolori articolari e muscolari, dolori addominali) è importante che non esista un divario eccessivo tra la temperatura esterna e quella interna. Il freddo eccessivo e gli sbalzi di temperatura conseguenti, infatti, interferiscono con i naturali meccanismi di difesa dell'apparato respiratorio, paralizzando l'apparato ciliare delle mucose delle alte vie respiratorie, che ha il compito di allontanare i microrganismi nocivi che sono presenti nell'aria. L'organismo è dunque meno pronto a combattere virus e batteri e possono insorgere raffreddori, mal di gola e bronchiti. Il freddo improvviso può essere la causa anche di dolori articolari e muscolari (mal di schiena e torcicollo sono i più comuni) e dolori addominali, a volte accompagnati da episodi di dissenteria".

### Non esporsi direttamente ai getti d'aria fredda

"Molti disturbi imputati all'aria condizionata – spiega il dottore – sono causati dal brutto vizio di esporsi direttamente al getto d'aria fredda. Lombalgia e torcicollo sono spesso la conseguenza di questo comportamento che in certi casi può essere anche non voluto, ad esempio se la scrivania a cui si lavora è posizionata in prossimità della grata del condizionatore. Chi soffre abitualmente di mal di testa, poi, potrebbe accusare un attacco di emicrania, poiché il getto d'aria fredda infiamma i nervi. Il freddo intenso e improvviso può, in alcuni casi, causare l'infiammazione dei nervi del viso e bloccare i movimenti del volto, provocando una temporanea paralisi facciale, che si risolve quasi sempre spontaneamente nel giro di qualche giorno o settimana".

### Mantenere l'aria pulita

"La salute e il benessere quotidiani dipendono anche dalla buona qualità dell'aria che si respira nei luoghi in cui si vive e si lavora. L'aria, infatti, veicola numerosi microrganismi responsabili di infezioni. Da qui l'importanza di una regolare e corretta manutenzione e pulizia degli impianti di condi-



## (continua...) Aria condizionata: stare "al fresco" senza rischi



zionamento. Nelle persone predisposte una cattiva o carente manutenzione del filtro potrebbe causare attacchi d'asma, poiché è proprio nei filtri che si raccoglie la polvere, dove si annidano pollini e acari, responsabili di crisi respiratorie nei soggetti allergici.

La Legionella pneumophila è un bacillo che è in grado di sopravvivere solo nell'acqua e che si può moltiplicare negli impianti di condizionamento dell'aria, tramite i serbatoi dell'acqua di condensa. Può causare infezioni alle basse vie respiratorie e all'apparato intestinale, che si manifestano con febbre alta, tosse, dissenteria, nausea e vomito.

Nei casi più seri, la malattia del legionario può provocare anche una polmonite.

Gli Actinomiceti sono batteri che provocano la cosiddetta "febbre da umidificatore", detta anche "malattia del lunedì".

Questi microrganismi si moltiplicano nel serbatoio dell'acqua di condensa, se l'acqua viene lasciata stagnare, formando una sorta di brodo di coltura batterica. Questa infezione batterica, che provoca stati febbrili acuti e infezioni alle vie respiratorie, è causata dal blocco degli impianti di condizionamento nel fine settimana e dalla riaccensione il lunedì, quando i microrganismi che si sono moltiplicati nei serbatoi di condensa vengono diffusi nell'aria in grandi quantità. Per questo motivo, la circolazione dell'acqua non andrebbe mai interrotta".

### **Pulire i filtri**

"La manutenzione corretta degli impianti di condizionamento domestico, in particolare quella igienica, inizia dalla pulizia dei filtri – spiega Alessio Galbusera. La pulizia va effettuata sempre prima di avviare l'impianto. Poi è sufficiente una pulizia una volta al mese. I filtri vanno smontati e lavati anche solo con acqua, seguendo le istruzioni allegate all'apparecchio, e poi eventualmente trattati con uno specifico prodotto disinfettante.

E' bene controllare che i filtri siano integri, sennò è meglio sostituirli, per garantire la giusta filtrazione dell'aria condizionata. Prima di avviare l'impianto di condizionamento, inoltre, è opportuno rivolgersi a un tecnico specializzato per un controllo generale dell'impianto e prevedere la pulizia della batteria di scambio termico (dell'unità posta all'interno dei locali) che, trovandosi a contatto con il filtro, viene anch'essa contaminata dai vari agenti inquinanti eventualmente presenti (batteri, pollini, funghi ecc.). Anche il filtro del climatizzatore dell'automobile dovrebbe essere sostituito almeno una volta all'anno, meglio ogni 6 mesi. E' comunque sempre bene farlo controllare quando si sottopone l'auto ai controlli periodici".

### **Negli uffici ci vogliono gli esperti**

"Studi recenti – riferisce l'esperto – hanno evidenziato che oltre il 70% dei problemi legati alla qualità dell'aria in ambiente (IAQ, Indoor Air Quality) sono da imputare agli impianti di condizionamento e che, in questo caso, la causa principale è da ricercare nella incompleta, inadeguata o inesistente manutenzione dell'impianto stesso. I condotti dell'aria, che costituiscono i "polmoni" di un edificio, possono accumulare polveri, sporcizia, catrame, fumo di sigarette, microrganismi di ogni genere e corpi estranei di varia natura.

I condotti dell'aria, così come gli elementi terminali degli impianti canalizzati o le batterie di scambio termico e le relative bacinelle di raccolta dell'acqua di condensa dei condizionatori, possono costituire un terreno ideale per la formazione e la proliferazione di funghi, muffe e colonie di batteri vari. In assenza di periodici e appropriati interventi di pulizia, l'accumulo di sporcizia negli impianti, in particolare nelle canalizzazioni dell'aria, è destinato ad aumentare, provocando anche un possibile distacco di polveri e materiale sporco e contaminato, che veicolano agenti patogeni nell'ambiente e che vengono quindi respirati dagli occupanti, con conseguenti malesseri e allergie.

La Sick Building Syndrome, cioè la "sindrome dell'edificio malato", è causata in larga misura dalla contaminazione degli impianti di condizionamento, unitamente a una climatizzazione inadeguata in termini termoigrometrici e con scarsi ricambi d'aria.

La SBS si manifesta quando almeno il 20%-30% degli occupanti soffre di una serie di sintomi quali emicrania, sonnolenza, ostruzione nasale e prurito, irritazione e bruciore agli occhi, disturbi respiratori (tosse, e affanno) ecc. La manutenzione igienica degli impianti di condizionamento degli uffici va dunque effettuata non solo pulendo e/o sostituendo i filtri dei condizionatori, ma procedendo anche alla pulizia e alla disinfezione dell'interno dei canali, utilizzando attrezzature ad aria compressa montate su piccoli robot telecomandati e dotati di telecamere.

Questo tipo di manutenzione, fornita da imprese specializzate, andrebbe effettuata mediamente ogni 3-5 anni, a seconda dell'attività svolta nell'ambiente e dell'ubicazione dell'edificio. Il tutto anche nel rispetto della normativa vigente in materia di igiene e sicurezza nell'ambiente di lavoro, come previsto dal Decreto Legislativo 626/94 e successive integrazioni e modifiche".

## Dal 1° luglio un nuovo marchio europeo contraddistinguerà i prodotti biologici

**D**a giovedì primo luglio i consumatori italiani di prodotti biologici (circa la metà del totale) potranno riconoscerli dal nuovo marchio: una **Eurofoglia con dodici stelle bianche su fondo verde brillante con al centro una cometa**.

Lo rende noto la **Coldiretti** nel ricordare l'entrata in vigore di quanto previsto del regolamento europeo N. 271/2010 della Commissione che introduce il logo con il quale i consumatori potranno riconoscere le produzioni biologiche comunitarie.

Il nuovo logo per riconoscere le produzioni biologiche comunitarie è particolarmente importante per i consumatori in Italia dove il biologico sviluppa un giro di affari stimato in 3 miliardi di euro con l'agricoltura nazionale che detiene il primato nel numero di imprese agricole biologiche in Europa (circa 45mila) su un territorio di oltre un milione di ettari.

Sulla base dell'analisi *Coldiretti /Swg* più di un italiano su due (56 per cento) ha messo nel carrello della spesa prodotti biologici almeno qualche volta nel corso del 2009 durante il quale si è verificato un aumento record del 7 per cento negli acquisti familiari di prodotti biologici, in controtendenza rispetto alla crisi generale.

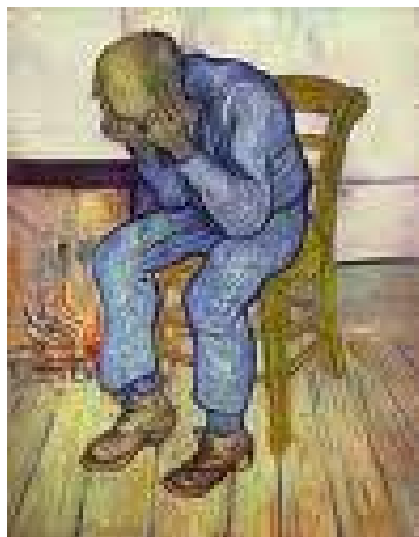
Tra le singole referenze bio, le migliori performance di mercato si rilevano nel 2009 per l'ortofrutta fresca e trasformata (+26,6 per cento l'incremento in valore su base annua) e per le uova (+21,8 per cento), mentre gli acquisti di bevande e pane (e suoi sostituti) crescono a ritmi più contenuti (rispettivamente del 5,7 per cento e del 8,7 per cento).

L'aumento del 32 per cento delle aziende dove acquistare direttamente (2176 nel 2009), quella del 22 per cento degli agriturismi ed il boom dei mercati degli agricoltori evidenziati da Biobank, confermano la forte crescita di un segmento della popolazione che non si accontenta di acquistare biologico ma che vuole conoscerne anche la provenienza.

Di fronte a questa esigenza occorre anche intervenire con misure di trasparenza introducendo al più presto il marchio del biologico italiano, come previsto dal regolamento comunitario per consentire ai consumatori di fare scelte di acquisto consapevoli sulla reale origine del prodotto acquistato.



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



**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.

## Attratti dai cibi spazzatura? E' colpa di un ormone!

**V**i siete mai chiesti perché siamo irresistibilmente attratti dal junk food, ovvero il cibo spazzatura? Ovviamente perché, ed è inutile negarlo, è saporito e più buono di altri alimenti, ma l'attrazione verso pizzette, fritti e snack non è solo questione di gusto o di forza di volontà. Se è vero che il cibo spazzatura crea dipendenza, è vero anche che a spingerci verso questi cibi è un ormone, e in particolare quello dell'appetito, la grelina.

A sostenerlo è uno studio condotto dall'**Imperial College di Londra** e presentato al **92° meeting annuale della Endocrine Society**, tenutosi a San Diego, in California, dal 19 al 22 giugno 2010, e pubblicato sulla rivista "**The Endocrine Society**".

I ricercatori, coordinati dal **dottor Tony Goldstone** hanno condotto dei test su 18 persone, 13 donne e 5 uomini adulti e non obesi; per tre mattine separate i volontari hanno assistito ad alcune immagini, una volta senza aver fatto colazione e due volte 40 minuti dopo averla consumata.

Le immagini proposte ai volontari raffiguravano diversi tipi di alimenti: da quelli con poche calorie come verdure e pesce, a quelli ipercalorici come torte, cioccolato e pizza; i pazienti dovevano segnalare il proprio gradimento per mezzo di una tastiera. Prima di questa operazione sono state selezionati a caso dei volontari, ad alcuni dei quali è stata fatta un'iniezione di una soluzione salina e ad altri una con l'**ormone grelina**.

Dai risultati è emerso che, dopo aver consumato la colazione o ricevuto l'iniezione salina, i pazienti mostravano lo stesso gradimento, sia nei confronti degli alimenti ipercalorici che di quelli ipocalorici; se invece i volontari erano a digiuno o era stata iniettata loro la grelina, preferivano di più i cibi spazzatura.

Secondo i ricercatori questo risultato si può spiegare con il fatto che, chi non fa la prima colazione trova più attraenti gli alimenti ipercalorici. Ecco cos'ha dichiarato il dottor Goldstone a tal proposito: la grelina ha imitato la situazione di digiuno nel polarizzare il food appeal verso gli alimenti ipercalorici. Modifiche nella preferenza degli alimenti da mangiare quando si saltano i pasti possono essere spiegate dai cambiamenti nei livelli di grelina nel sangue atti ad aiutare a regolare il nostro apporto calorico complessivo.



## Salute: il rapporto, Napoli città più 'giovane', Trieste la più 'vecchia'



**G**li italiani, si sa, sono sempre più un popolo di 'tempie grigie'. Ed è **Trieste** a ottenere il titolo di area metropolitana **più vecchia** del Belpaese, mentre il record di città **più giovane** spetta a **Napoli**: nella provincia friulana gli appartenenti alla classe di età 65-74 anni fra gli uomini sono il 13,19%, fra le donne il 14,36%. Mentre il capoluogo campano vanta percentuali pari al 7,27% e all'8,26%.

Lo rileva il **Rapporto Osservasalute Aree metropolitane 2010**, presentato a Roma e redatto dall'**Osservatorio nazionale per la salute nelle Regioni Italiane**, che ha sede presso l'Università Cattolica di Roma.

Il rapporto ha preso in considerazione le 15 aree metropolitane italiane, evidenziando che "i maggiori contesti urbani, prima e in maggior misura del resto del territorio nazionale - ha spiegato il direttore dell'**Istituto di Igiene della Facoltà di Medicina e Chirurgia della Cattolica**, responsabile del rapporto - si trovano a dover far fronte all'invecchiamento della popolazione e alle sue implicazioni in termini di domanda di cura e assistenza".

Le città risultano le zone del Paese più 'vecchie', dunque, anche perché ci sono sempre meno giovani: cresce l'indice di vecchiaia delle province metropolitane, indicatore dell'equilibrio numerico intergenerazionale che si ottiene rapportando la popolazione 'over 65' e 'under 15'. Ne è causa la più accentuata denatalità delle grandi province rispetto al resto d'Italia. Per quanto riguarda il processo di invecchiamento, la percentuale di incremento è più alta per gli uomini.

La provincia in cui si è registrato il maggior incremento per la classe di età 65-74 anni è, per gli uomini, Venezia (10,29%) e per le donne Roma (9,4%), mentre la provincia che ha registrato il maggior decremento, con valori nettamente inferiori alla media nazionale è Cagliari (uomini: -20,04%; donne: -23,04%). Nella classe di età 75 anni e oltre, infine, la provincia con l'incremento più alto per entrambi i generi è Roma (uomini: 23,5%; donne: 19,1%), mentre quella con il maggior decremento è sempre Cagliari (uomini: -19,46%; donne: -19,68%).



## Oms Europa: raccomandazioni per i futuri studi sui costi del consumo di alcol

Secondo l'Ufficio regionale europeo dell'Oms i futuri studi sui costi del consumo di alcol devono dotarsi di strumenti più raffinati per fornire informazioni utili allo sviluppo di politiche nazionali. I costi associati al consumo di alcol non sono solo diretti, ma anche indiretti, come scarsa produttività su luogo di lavoro, violenza e vandalismo.



Per questa ragione, l'Oms Europa ha prodotto il rapporto "**Best practice in estimating the costs of alcohol - Recommendations for future studies**", che suggerisce una serie di raccomandazioni utili per valutare i costi attribuibili ed evitabili del consumo di alcol.

Il consumo di alcol nella Regione europea dell'Oms è il doppio della media mondiale: rappresenta la seconda causa di disabilità e di morte nella popolazione in generale e il primo fattore di rischio per i giovani. Si stima che nel 2004 le morti causate da alcol siano state 618 mila, e che gli anni di vita persi a causa di disabilità e decessi imputabili all'alcol siano stati complessivamente 17 milioni.

### Gli elementi delle future valutazioni

Quasi tutti gli studi precedentemente effettuati sui costi dell'uso e dell'abuso di alcol, infatti, si sono basati sul cost of illness, un tipo di analisi economica e di metodo di stima dei costi sviluppato negli Stati Uniti, che prende in considerazione costi diretti, indiretti e intangibili legati al consumo di alcol. Il presente rapporto mette in evidenza le criticità di questo strumento, e suggerisce i possibili miglioramenti.

Il rapporto si propone di riassumere le migliori pratiche nella stima dei costi imputabili ed evitabili dell'alcol e formula raccomandazioni per la realizzazione queste stime in studi futuri. Il documento prima discute le basi concettuali degli studi su questi costi, e successivamente passa in rassegna le sfide concettuali e metodologiche poste da ciascuno di esso. La pubblicazione raccomanda, tra gli altri interventi, di:

- modificare la terminologia utilizzata
- esaminare in modo esplicito e coerente i cosiddetti costi "esterni", per esempio quelli che hanno ricadute sul prossimo
- utilizzare modelli più sofisticati per valutare l'impatto delle politiche d'intervento sui costi
- quantificare meglio l'effetto causale dell'alcol sui costi e sui danni
- impiegare analisi di scenario, piuttosto che quelle di sensitività.

### Il meeting di Madrid

Il rapporto è stato presentato a metà giugno a Madrid, in occasione dell'incontro del Who National Counterparts. Dopo la presentazione del documento e delle relazioni basate sulle valutazioni disponibili cost-effectiveness, un dibattito ha ulteriormente approfondito l'argomento. Le conclusioni ufficiali sono state messe a punto dal chairman Emanuele Scafato (Cnesps-Iss) per i rappresentanti dei 53 Paesi membri e sono state poi acquisite dall'Oms. A Emanuele Scafato è stato conferito anche l'incarico di predisporre il prossimo Piano di azione europeo sull'alcol e guidare il core working group dedicato.

### La necessità di un nuovo Piano d'azione europeo per l'alcol

La discussione può essere così riassunta:

- c'è bisogno di fornire ai policy maker ricerche/progetti/studi su cost-effectiveness e cost-efficiency, per stabilire quali siano le priorità nelle politiche di sanità pubblica di contrasto all'alcol, nella speranza di collegare gli interventi ai risultati, e di permettere che la valutazione scientifica ed economica dei benefici sia legata agli investimenti sulla prevenzione
- c'è bisogno di ricerche/progetti/studi comparativi anche tra i Paesi, allo scopo di dimostrare come l'economia possa trarre vantaggio da una politica sull'alcol basata su evidenze scientifiche. La speranza è che i ricercatori compiano un grande sforzo per fornire ai policy maker e ai decision maker tutti gli elementi necessari per un'analisi di diversi scenari, in cui sono presenti o meno gli interventi proposti, in modo da testare e supportare la validità delle diverse ipotesi e dei diversi approcci
- c'è la necessità di supportare una cultura dei policy maker basata sui necessari studi di valutazione dell'impatto degli interventi su variabili diverse dalla prevenzione, come l'occupazione, l'ambiente sociale e il bilanciamento tra costi e guadagni
- c'è bisogno di un'analisi delle politiche anti-alcol per quegli interventi che sono già in corso, per valutare l'efficacia e la sostenibilità delle diverse opzioni adottate, tenendo conto anche degli effetti della mancanza di rinforzi o della ristrettezza delle politiche e non solo dell'esistenza o meno di un piano d'azione
- c'è bisogno di iniziative che non solo permettano di promuovere la capacity building, ma abbiano anche il fine di ottenere evidenze, in modo da garantire il supporto pubblico di cui i policy maker hanno bisogno per prendere decisioni

(continua nella prossima pagina)

## In diabetici 'spia' genetica predice ictus ischemico



Una 'spia' genetica, nei diabetici, è in grado di prevedere l'ictus ischemico. Nelle persone con **diabete di tipo 2**, infatti, è stato scoperto un profilo genetico, costituito dalla combinazione di mutazioni di 5 geni infiammatori che indica il rischio in un arco di tempo superiore ai 6 anni. E' il risultato di uno studio italo-scozzese coordinato da **Roberto Pola**, ricercatore dell'**Istituto di medicina interna e geriatria dell'università Cattolica-Policlinico Gemelli di Roma**. Lo studio condotto in collaborazione con un gruppo di ricercatori scozzesi dell'**Università di Dundee**, guidati da **Colin Palmer**, è stato pubblicato online su **Diabetes**.

La ricerca è stata realizzata su pazienti con diabete mellito di tipo 2, partecipanti allo studio prospettico Go-Darts, che viene condotto da quasi 20 anni nella regione Tayside della Scozia e arruola tutti i pazienti diabetici della regione. Dal 1992, queste persone sono state seguite dal punto di vista clinico, con particolare attenzione allo svilupparsi di complicanze cardiovascolari del diabete, come ad esempio l'ictus.

"Abbiamo studiato - spiega Pola - oltre 2.100 partecipanti al Go-Darts che, in un periodo di tempo superiore ai 6 anni, hanno presentato un ictus ischemico con una percentuale di circa il 7%, per i quali era disponibile il Dna per l'esecuzione di test genetici. Abbiamo individuato un profilo genetico, costituito dalla combinazione di polimorfismi di 5 geni infiammatori (Interleuchina-6, Icam-1, Mcp-1, E-selectina e MMP-3), che è in grado di predire in maniera altamente significativa il rischio di sviluppare un ictus ischemico, in un arco di tempo superiore ai 6 anni". In effetti, coloro che posseggono almeno 4 di queste mutazioni presentano un'incidenza di ictus ischemico 10 volte superiore a quella che si riscontra nei soggetti che non hanno nessuna di queste mutazioni. Il rischio aumenta in maniera progressiva con il numero di mutazioni (da 0 a 5) presenti nella singola persona. "E' importante sottolineare - continua il ricercatore della Cattolica - che nessuno di questi 5 polimorfismi è in grado di predire il rischio di ictus se analizzato da solo. E' soltanto la particolare combinazione che aumenta le probabilità nei pazienti diabetici".

La ricerca apre la strada alla possibile realizzazione di un test diagnostico per i diabetici, che hanno un rischio raddoppiato rispetto alla popolazione generale di essere colpiti da malattie cardiovascolari.

"Il nostro obiettivo - dice Pola - è l'esecuzione di un test genetico, facilmente eseguibile e relativamente economico in grado di individuare quali pazienti hanno maggiore rischio di avere un ictus ischemico nel futuro. Una volta scovati, questi soggetti potrebbero essere sottoposti a più aggressive terapie di prevenzione degli eventi cardiovascolari, oltre che a uno screening diagnostico più intenso, quale, per esempio, l'esecuzione di eco-doppler delle arterie carotidi a intervalli di tempo più ravvicinati".

Inoltre, dato che questo profilo genetico è costituito da variazioni di geni infiammatori, "è anche possibile ipotizzare che questi individui possano trarre beneficio da un terapia anti-infiammatoria cronica", dice lo scienziato.

"Insieme ai più importanti ricercatori sull'ictus a livello mondiale appartenenti a centri universitari in Inghilterra, Scozia, Germania, Spagna, Portogallo e Usa, oltre che in Italia testeremo se questo profilo genetico è in grado di predire il rischio di ictus non solo nei diabetici, ma anche nella popolazione generale", conclude Pola.

(...continua dalla pagina precedente)

- c'è bisogno di dare un supporto alla ricerca e ai ricercatori, stimolando la disponibilità di fondi nazionali forniti dai Governi che si occupano delle politiche di contrasto all'alcol
- gli scienziati, i ricercatori e la comunità scientifica dovrebbero impegnarsi per unire le forze e lavorare insieme allo scopo di spingere le istituzioni europee a finanziare progetti e studi sull'alcol, sulle politiche contro l'alcol e sull'analisi dei risultati ottenuti da queste politiche.

C'è bisogno che queste iniziative vengano sostenute nel loro ruolo indipendente, che, si spera, non si concentrerà solo sulle variabili economiche, ma anche puntando su quelle attività che hanno lo scopo di rinnovare il senso e il contributo della prevenzione: valori, principi e diritti già messi in evidenza da direttive, risoluzioni, conclusioni o qualunque altro documento sul quale è stato ottenuto consenso nel tempo, mettendo uomini, donne, bambini, adolescenti e anziani al centro delle azioni delle politiche contro l'alcol e riscoprendo il significato reale dell'empowerment delle persone.

Consulta il rapporto: [http://www.euro.who.int/data/assets/pdf\\_file/0009/112896/E93197.pdf](http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0009/112896/E93197.pdf)

## Insalata di pollo saporita

### Ingredienti per 4 persone

- 2 Carote
- 60 gr di Cetrioli sott'aceto
- 100 gr di Groviera
- 30 gr di Olive verdi denocciolate
- 150 gr di Peperoni rossi
- 600 gr filetti di petto di Pollo
- Sale q.b.
- 2 costole di Sedano



### Preparazione

Prendete i filetti di pollo e batteteli con un pesto carne fino a che raggiungano lo spessore uniforme di circa 1 cm.

Metteteli a grigliare su di una bisticchiera ben calda per

circa 2 minuti per parte, poi poneteli in un piatto e lasciateli raffreddare; fate attenzione a non arrostiti eccessivamente i filetti di pollo, in quanto rischiereste di farli diventare troppo asciutti e stopposi.

Una volta freddi tagliateli alla julienne (bastoncini lunghi circa 5 cm e larghi ½ cm) .

Tagliate a rondelle sottili le olive denocciolate e tagliate a dadini i gambi di sedano, i cetriolini.

Fate la stessa cosa con i peperoni, le carote e il groviera.

Preparate una salsa ponendo in una ciotola la maionese, il sale, il pepe macinato; versate l'aceto e la senapee infine versate a filo l'olio extra vergine d'oliva e amalgamate bene gli ingredienti emulsionandoli con una forchetta fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo.

Ponete i bastoncini di pollo in un contenitore e unite a mano a mano tutti gli ingredienti; in ultimo conditeli con l'emulsione ottenuta.

Mischiate delicatamente il tutto, chiudete il contenitore con un coperchio e ponete l'insalata di pollo in frigorifero per almeno un'ora, meglio due. Servite l'insalata di pollo fredda o a temperatura ambiente.



## L'amido



Oggi vi parlerò di una farina molto importante in pasticceria, l'amido. Come per ogni altro ingrediente fin qui affrontato, anche per gli amidi si possono distinguere diversi tipi: l'amido di mais, la fecola di patate, l'amido di riso, l'amido di frumento. In pasticceria si lavora normalmente due tipi, gli amidi di mais e di riso.

L'amido è una farina da che si può utilizzare a 360 gradi. Si può iniziare col dire che non è solubile in acqua, e che rappresenta, ad esempio con la fecola di patate o l'amido di riso, un valido sostituto anche se parziale, soprattutto per i celiaci, alla farina comune.

Pensiamo alla preparazione dei pan di spagna, poichè li rende più soffici e teneri, e da non sottovalutare l'utilizzo anche del-

l'amido di mais.

C'è però, una piccola differenza tra la farina e l'amido, quest'ultimo fornisce al prodotto finito molte più calorie, quasi come se si stesse utilizzando lo zucchero. L'amido, è molto usato per la preparazione delle creme, e in questo caso è consigliabile l'uso dell'amido di mais poichè gelatinizza meglio, e quando si riscalda, arrivando intorno ai 60 gradi incomincia ad addensarsi, ad 85 gradi si pastorizza. Quando si addensa il suo comportamento è assimilabile ad una grossa bolla che ingloba in sé tutti gli altri ingredienti.

In quantità minime, nell'ordine dallo 0,5 al 2% della massa totale del preparato, può essere usato anche come stabilizzante o addensante, ovviamente in percentuale minore se si vuole un prodotto quasi liquido ma stabilizzato, in percentuale maggiore se si vuole un prodotto quasi completamente cremoso.

### Come scegliere l'amido giusto?

Come accennato poco prima l'amido si usa principalmente per fare le creme, va bene anche per i pan di spagna, sostituendolo in parte alla farina.

La fecola di patate è ottima per i pan di spagna.

L'amido di riso, si usa in sostituzione alla farina per fare i pan di spagna per celiaci, per lavorare il marzapane, poichè ha la capacità di rendere delicatamente liscia la superficie.

Una piccola curiosità: per questa sua proprietà viene molto usata come rimedio fatto in casa, in sostituzione alla cipria, in particolar modo quando si ha la pelle irritata.

Infine l'amido di frumento, che è un amido economico, in sostituzione alla fecola di patate o all'amido di mais.



## La dieta amica, caffè' antitrombosi e vino toccasana post infarto



**L**a salute è servita in tavola. E fra i cibi 'amici' del cuore e della circolazione sanguigna ci sono anche insospettabili peccati di gola.

Gli scienziati svelano l'altra faccia di **caffè, vino e cioccolato fondente**.

La bevanda più amata dagli italiani sarebbe in grado di ridurre la trombosi venosa, mentre il 'nettare di Bacco', se consumato con moderazione, è un toccasana post infarto.

Con buona pace dei golosi, il cioccolato fondente aumenta il potere antiaggregante dell'aspirina.

Ma la lista è lunga. Di dieta 'protettiva' si è discusso a Milano in occasione del **21° International Thrombosis Congress**, in programma fino al 9 luglio.

Durante l'appuntamento scientifico presieduto da **Pier**

**Mannuccio Mannucci**, professore ordinario di medicina interna all'**Università Statale di Milano** e direttore della **Clinica medica del Policlinico** del capoluogo lombardo, sono state presentate le più recenti metanalisi che consolidano alcune certezze, come l'intramontabile dieta mediterranea e la sua capacità di ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, e aprono le porte a nuovi paladini in grado di battere le malattie trombotiche.

A strappare consensi i classici 2 bicchieri di vino al giorno, ai quali gli scienziati attribuiscono una funzione protettiva nei confronti della trombosi venosa: il vino, spiegano in una nota, "permette una riduzione dei livelli di fibrinogeno e fattore VII, oggi considerati marker di rischio cardiovascolare. Proprietà che non sembrano avere i superalcolici".

Non solo: un ruolo strategico il vino lo gioca nella prevenzione cardiovascolare secondaria. Bere alcol moderatamente è "uno strumento per evitare l'insorgenza di nuovi eventi cardiovascolari ischemici in pazienti colpiti da ictus o infarto. I numeri parlano di un 20% di rischio in meno, cioè un evento risparmiato ogni cinque", spiegano gli studiosi.

Secondo gli specialisti, poi, 5 o 6 tazzine di caffè al giorno sarebbero in grado di ridurre del 35% il rischio di trombosi venosa, mentre il cioccolato fondente mostra un ruolo significativo nell'aumentare l'effetto anti aggregante dell'aspirina.

Promosso il pesce ma soprattutto nella dieta 'rosa': un recente studio dell'università di Tromsø in Norvegia associa la riduzione di eventi trombotici con il regolare consumo di pesce in misura maggiore nelle donne rispetto agli uomini.

Nel menu di chi tiene alla salute del cuore non possono comunque mancare frutta e verdura di stagione, cereali, pesce azzurro, olio extravergine di oliva e la giusta dose di vino, secondo la tradizione mediterranea.

"Ci sono prove che alcuni fattori della coagulazione siano influenzati dall'alimentazione", assicura Mannucci. E' stato dimostrato che i Pufa n-3 (omega-3) esercitano effetti positivi sulla funzione delle piastrine.

"E, nonostante le evidenze dirette dei benefici dei Mufa (acidi grassi monoinsaturi) nei confronti del sistema della coagulazione non siano ancora disponibili, la maggior parte degli studi sulle malattie trombotiche suggeriscono che la dieta di tipo mediterraneo ha tutti i requisiti per diminuire il rischio di trombosi", aggiunge lo specialista.

Altro punto a favore: l'alto contenuto di vitamine e antiossidanti che contrastano l'azione dei radicali liberi, responsabili, se presenti in eccesso, di danni alle membrane cellulari e al Dna.

## Quando piove la memoria migliora



**L**e giornate piovose possono peggiorare l'umore ma migliorano memoria e concentrazione.

Lo rivela una ricerca australiana, condotta dagli esperti della **University of New South Wales di Sydney** e pubblicata sulla rivista di psicologia **Journal of Experimental Social Psychology**.

Gli scienziati hanno chiesto a un gruppo di quaranta persone di memorizzare alcuni oggetti disposti in una vetrina in una giornata di sole.

Dopo cinque minuti, hanno chiesto ai partecipanti di descrivere il proprio umore e, poi, di ricordare gli oggetti. Alla prima giornata di cattivo tempo, hanno quindi ripetuto l'esperienza con gli stessi partecipanti. Hanno così scoperto che nelle giornate di pioggia le persone erano di umore peggiore rispetto ai giorni di sole ma ricordavano tre volte meglio.

Gli studiosi spiegano che lo stato d'animo negativo, provocato dal cattivo tempo, rende attenti all'ambiente che ci circonda. Il buonumore, invece, tipico delle belle giornate, spinge a distrarsi di più.

## La bellezza dei capelli inizia dalla tavola

Sintesi a cura della Redazione



**P**er la bellezza dei capelli e della pelle è necessario mangiare bene, avere una alimentazione completa e bilanciata, se non la abbiamo possiamo anche spalmarci 1 kg di crema al giorno che non serve e a niente.

Siamo quello che mangiamo come ha detto qualcuno, perciò ecco quello che non può mancare nel menù di tutte le donne e non solo per una questione di bellezza ma anche di salute.

### **Vitamina A e carotenoidi**

Sono antiossidanti, ovvero interrompono il processo di invecchiamento delle cellule capillari, controllando la produzione di grasso e rinforzando l'elasticità naturale del capello. Fonti: alghe, frutta e vegetali gialli, arance, vegetali verdi, pesca, mango, papaia, carota, datteri prezzemolo e erba cipollina.

### **Pro vitamina B5 o D pantenolo**

Dona ai capelli una intensa idratazione, migliorando la sua forma, riduce la formazione di doppie punte e li fornisce lucentezza. Fonti: leguminose, grano, cereali, germe di grano, lievito di birra

### **Vitamina E**

Protegge le cellule dell'organismo dai danni causati dai radicali liberi che provocano l'invecchiamento precoce della pelle e capelli. Fonti: germe di grano, olio di soia, riso, mais, legumi, noci

### **Zolfo**

È uno dei minerali essenziali alla costituzione della cheratina. Fonti: aglio, cipolla, peperone rosso, verza, cavolo di Bruxelles.

### **Biotina**

Contribuisce alla salute della pelle e dei capelli, rendendoli forti e resistenti. Aiuta anche a prevenire la caduta dei fili.

Fonti: riso integrale, lievito di birra, leguminose, cereali

### **Acidi Grassi**

La carenza di questi acidi provoca disturbi nel processo di cheratizzazione della pelle e capelli.

Fonti: oli vegetali, semi di lino

### **Calcio**

Contribuisce nel metabolismo del Ferro e vitamine, la sua azione è indispensabile per il meccanismo enzimatico della formazione della proteina dei capelli. La carenza di calcio fa' che il capello diventi fragile e di conseguenza si rompe facilmente.

Fonti: lattuga, avena, sedano, barbabietola, cipolla, arancia, mais

### **Silicio**

È essenziale per la ricostruzione del capello ed è antiinvecchiamento. Dona lucentezza ai fili.

Fonti: cereali e vegetali

### **Zinco**

Fondamentale per la produzione di cheratina

Fonti: semi di girasole, funghi, lievito di birra

## Cereali a colazione per avere figli maschi

**S**e una donna alla ricerca della maternità mangia regolare a colazione i fiocchi di cereali prima del concepimento le sue probabilità di avere un figlio maschio aumentano.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti americani dell'**Università del Missouri** e pubblicata dalla rivista di ricerca scientifica **Proceedings of the National Academy of Sciences**.

I ricercatori americani hanno esaminato alimentazione abituale di un gruppo di duecento donne nei giorni del concepimento e hanno poi cercato una relazione tra i cibi assunti e il sesso del nascituro.

Hanno così scoperto che per le mamme abituate a consumare a colazione i cibi più nutrienti e completi, in particolare proprio i fiocchi di cereali con il latte, le probabilità di avere un figlio maschio aumentano del dieci per cento.

Le donne che, al contrario, non fanno colazione, oppure si limitano a un semplice caffè, hanno probabilità del dieci per cento superiori di avere una femmina.



## Chi smette di fumare è imitato

*Selezione a cura della Redazione*



**C**hi smette di fumare compie un atto prezioso per la propria salute e anche per quella degli altri: perchè il suo esempio, in molti casi, è seguito dai parenti e persino da amici e conoscenti.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti americani della **Harvard Medical School** e pubblicata sulla rivista scientifica **New England Journal of Medicine**.

I ricercatori hanno esaminato la storia e le abitudini di un gruppo di oltre dodicimila persone e hanno scoperto che, quando in una coppia uno dei due partner smette, anche l'altro quasi certamente lascia le sigarette: la probabilità che non fumi più

e infatti del 70 per cento.

I fratelli o le sorelle di chi smette di fumare, inoltre, lasciano il vizio nel 25 per cento dei casi e lo stesso accade anche ai colleghi di lavoro.

## La vera felicità si raggiunge a 74 anni

**I**l momento più felice della vita arriva a settantaquattro anni: è a quella età che il livello di soddisfazione per la propria esistenza raggiunge il punto massimo.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti israeliani della **Università di Tel Aviv** e pubblicata sulla rivista di sociologia **Social Research**, i quali hanno studiato un gruppo di ventunomila persone dai quattordici agli ottanta anni, di entrambi i sessi, cui hanno chiesto di rispondere a un questionario riguardante il loro grado di soddisfazione.

In questo modo, gli scienziati hanno scoperto che la sensazione di felicità personale cambia nel corso della vita.

E' abbastanza alta subito dopo l'adolescenza; poi inizia a ridursi fino ai quaranta anni. L'età in cui ci si è meno soddisfatti e felici: dai quarantasei in su, invece, ricomincia a crescere e arriva al massimo intorno ai settantaquattro anni.

Secondo gli studiosi israeliani, è questa l'età in cui ci si sente più soddisfatti della propria esistenza perché si hanno meno responsabilità e si ha più tempo per sé



## Il tè verde protegge la salute degli occhi

**B**ere regolarmente tè verde aiuta a proteggere la vista.

Lo rivela uno studio condotto dagli esperti cinesi dell'**Università di Hong Kong** e pubblicato sulla rivista di ricerca agroalimentare **Journal of Agricultural and Food Chemistry**.

Questi scienziati hanno esaminato in laboratorio gli effetti del tè verde e il meccanismo attraverso il quale le sostanze di cui la bevanda è ricca sono assorbite in tutto il corpo.

Gli esperti hanno somministrato il tè a un gruppo di topolini e poi hanno analizzato i loro tessuti.

Così facendo, hanno scoperto che gli occhi assorbono significative quantità di catechine, sostanze antiossidanti che riducono gli effetti dell'invecchiamento e difendono la salute delle cellule: la retina è la parte che riceve la maggiore quantità di queste sostanze antiossidanti, la cornea quella che ne assorbe meno.

I ricercatori cinesi sottolineano che le catechine possono proteggere da malattie come la degenerazione maculare e il glaucoma: un ottimo motivo quindi per bere spesso una tazza di tè verde.



## Arriva l'afa, le Regioni si organizzano

*Selezione a cura della Redazione*

**D**opo essersi fatti aspettare più del solito, afa e caldo hanno invaso lo Stivale e nelle principali città italiane sono scattati i piani d'intervento contro le ondate di calore. Da Nord a Sud, sono parecchie le amministrazioni comunali o regionali che mettono a disposizione di anziani e categorie a rischio bollettini di informazione, numeri verdi o servizi di assistenza.

### Servizi di assistenza al Nord

In **Piemonte**, come negli anni passati la Regione realizza un bollettino quotidiano (consultabile dal suo sito, [www.regione.piemonte.it](http://www.regione.piemonte.it)) con le temperature e l'eventuale segnalazione delle soglie d'allarme.

In **Lombardia** invece l'informazione è affidata a un opuscolo dal titolo "Solo il bello del caldo", contenente consigli su come proteggersi dal caldo e sull'alimentazione estiva, più i numeri del centralino della Regione (800.31.83.18) e dell'associazione di volontariato Auser (800.99.59.88). Numeri verdi anche a Bergamo (800.00.22.33), a Cremona (800.99.59.88), a Lecco (800.46.53.28, dal lunedì al venerdì ore 9-12) e alle Asl Milano 1 (800.67.16.71) e Milano 2 (840.00.00.06), tutti messi a disposizione nell'ambito di piani varati dalle Aziende sanitarie nell'ambito dei quali è anche prevista la distribuzione di opuscoli informativi con consigli e recapiti dei servizi di assistenza e volontariato.

In **Trentino** è invece partito il programma "Un'estate da brivido" del comune di Bolzano, comprendente il numero verde "Emergenza anziani" 800.00.18.00 e un servizio di accompagnamento gratuito verso locali climatizzati attrezzati per offrire compagnia e animazione alla popolazione over 70 della città.

In **Veneto**, oltre al bollettino meteo sulle ondate di caldo dell'Arpav (sito [www.arpa.veneto.it](http://www.arpa.veneto.it)), si segnalano tra le numerose iniziative il volantino distribuito dal comune di Belluno con numeri dei servizi sociosanitari e consigli per difendersi dal caldo, la pagina web con notizie e informazioni dell'Asl di Bassano ([www.aslbassano.it](http://www.aslbassano.it)), il piano per l'emergenza caldo dell'Asl di Asolo ([www.uls-sasolo.ven.it](http://www.uls-sasolo.ven.it)) e l'opuscolo del comune di Verona con l'elenco dei centri di aggregazione e dei centri sociali presenti in città.

Per quanto concerne la **Liguria**, a Imperia l'Asl ha lanciato il progetto "Estate in salute", in collaborazione con la prefettura e l'amministrazione provinciale, nell'ambito del quale sono previsti interventi per il monitoraggio degli anziani a rischio. L'Asl di Savona ([www.asl2.liguria.it](http://www.asl2.liguria.it)), dal canto, suo propone una Guida alla corretta alimentazione estiva, mentre l'Asl di Chiavarese distribuisce un opuscolo con informazioni su come idratarsi e ripararsi dal caldo.

### Interventi al Centro e al Sud

In **Toscana** sono disponibili il servizio Biometeo ([www.biometeo.it](http://www.biometeo.it)), che informa la popolazione sulle temperature della propria città e offre consigli sull'abbigliamento alla stagione estiva, e la pagina web del sito del comune di Firenze con le precauzioni da adottare nel periodo ([www.comune.firenze.it](http://www.comune.firenze.it)), realizzata dall'Università degli studi di Firenze e dal Centro interdipartimentale di bioclimatologia.

In **Emilia-Romagna** i comuni con più di 50mila abitanti sono vincolati al rispetto delle linee guida regionali d'intervento, che tra le altre cose prevedono l'istituzione di centri di riferimento territoriali, la mappatura delle situazioni a rischio, il potenziamento dell'assistenza alla popolazione fragile e programmi per le strutture residenziali e diurne che accolgono anziani o disabili. Per informazioni è disponibile un numero verde (800.03.30.33, tutti i giorni feriali dalle 8.30 alle 17.30 e il sabato dalle 8.30 alle 13.30). Al di fuori delle linee guida, segnaliamo tra le altre iniziative il piano di potenziamento dei servizi domiciliare varato dall'Asl piacentina, la locandina con informazioni e numeri utili distribuita dall'Asl di Reggio Emilia, la rete di solidarietà per anziani e famiglie della città di



## (continua...) Arriva l'afa, le Regioni si organizzano

*Selezione a cura della Redazione*

Bologna, con numero verde (800.56.21.10), consegna a domicilio dei farmaci e altri servizi, e infine il numero verde per ultra75enni del comune di Ferrara (800.07.21.00, in funzione fino al 15 settembre).

Nelle **Marche** l'Asur offre il progetto Helios, un servizio gratuito di assistenza telefonica domiciliare che assicura agli anziani che vivono soli tutela e monitoraggio delle condizioni di salute ( numero 800.45.00.20). Nel comune di Ancona invece è stato varato il progetto Estate sicura per gli anziani, nell'ambito del quale è in funzione un coordinamento in rete tra prefettura, Protezione civile, vigili del fuoco, Croce Rossa, Croce Gialla, Aziende sanitarie e volontariato.

Nel **Lazio**, il sito del comune di Roma ([www.comune.roma.it](http://www.comune.roma.it)) dedica una pagina alle indicazioni per prevenire i malori da caldo. Informazioni, consigli e indirizzi utili anche sui siti delle Asl di Roma E ([www.asl-rme.it](http://www.asl-rme.it)) e Roma G ([www.aslromag.info](http://www.aslromag.info)).

In **Abruzzo**, nel Comune di Pescara sono attivi il Telesoccorso, il monitoraggio quotidiano degli anziani ultra sessantacinquenni censiti e la "linea solidale" ([http://www.asso-onlus.it/linea\\_solidale\\_2010.htm](http://www.asso-onlus.it/linea_solidale_2010.htm)), un servizio di assistenza agli anziani in grado di intervenire entro 15 minuti dalle chiamate di emergenza in gestione all'associazione Asso-onlus. Il personale aiuta gli anziani che a causa dell'arrivo del caldo tendono a sentirsi soli, e fornisce consigli utili ([http://www.asso-onlus.it/linea\\_solidale/2010/consigli\\_2010.pdf](http://www.asso-onlus.it/linea_solidale/2010/consigli_2010.pdf)) per tutta la popolazione. Una sezione del sito della Asl di Teramo è dedicata al tema dell'emergenza caldo con uno speciale su come difendersi dalle ondate di calore (<http://www.aslteramo.it/estate-sicura-ondate-calore.asp>): in evidenza consigli su come comportarsi, cosa evitare, quali sono i rischi per la salute. Disponibili anche link utili ai materiali pubblicati sul sito del ministero della Salute.

In **Umbria**, gli interventi sono ispirati dalle linee di azione per l'emergenza calore ([http://www.protezionecivile.regione.umbria.it/resources/EMERGENZE/PIANO\\_CALORE\\_2010.pdf](http://www.protezionecivile.regione.umbria.it/resources/EMERGENZE/PIANO_CALORE_2010.pdf)) dettate dalla Regione in accordo con prefettura e Protezione civile. Tra questi l'anagrafe della fragilità e dei soggetti ad alto rischio, il servizio di sorveglianza meteorologica, il monitoraggio delle fasi di emergenza e i requisiti dei centri di accoglienza.

In **Campania**, l'Asl di Avellino mette a disposizione il numero verde Auser (800.99.59.88, dal lunedì al venerdì 9-13 e 17-19), l'elenco anagrafico degli anziani e delle coppie di anziani soli o fragili, l'assistenza domiciliare integrata e l'assistenza domiciliare programmata da parte dei medici di famiglia e una riserva di posti letto nei presidi ospedalieri di Ariano Irpino, Bisaccia, Sant'Angelo dei Lombardi e Solofra. L'Asl di Salerno invece offre un call center per l'emergenza caldo (089.25.54.00 24 ore su 24 sino al 30 settembre).

In **Basilicata**, il comune di Potenza mette a disposizione la consegna di medicinali e acqua, l'accompagnamento degli anziani fragili, la manutenzione domestica delle emergenze, la cura di sé, l'intrattenimento e il numero amico 840.15.11.04.

In **Puglia**, si segnala a Taranto il call center dell'Asl (800.25.22.36) e, nell'ambito del progetto Emergenza caldo 2010, monitoraggio delle persone incluse nell'anagrafe della fragilità e prestazioni socio-assistenziali per i soggetti più bisognosi di cure.

In **Calabria**, il comune di Reggio ha messo a disposizione della popolazione alcune pagine del suo sito ([www.comune.reggio-calabria.it](http://www.comune.reggio-calabria.it)) per fornire consigli e informazioni su come difendersi dal caldo e ricordare i recapiti delle cooperative sociali presenti sul territorio.

In **Sardegna** l'Asl di Nuoro ricorda sul proprio sito ([www.aslnuoro.it](http://www.aslnuoro.it)) i consigli per affrontare i mesi di caldo.

In **Sicilia** la Regione pubblica quotidianamente sul web ([www.regione.sicilia.it](http://www.regione.sicilia.it)) il bollettino sulle ondate di calore.



## Il curry contro il parkinson

ricerca e sintesi a cura della Redazione



**C**onsumare piatti conditi con il curry, che si pronuncia 'carry', la miscela di spezie di origine indiana che si trova anche nei nostri supermercati, potrebbe aiutare a prevenire il morbo di Parkinson, la malattia che progressivamente danneggia i tessuti del cervello.

Lo rivela una ricerca condotta dagli scienziati della **Johns Hopkins University di Baltimora, negli Stati Uniti**, e presentata a Washington al **Congresso Annuale della Società di Neuroscienze Americana**.

Gli esperti hanno sperimentato in laboratorio gli effetti di una sostanza, la curcumina, che è contenuta nella curcuma. La principale tra le numerose spezie che compongono il curry. I ricercatori hanno verificato gli

effetti della curcumina su alcuni campioni di cellule speciali che si comportano proprio come i tessuti del cervello quando sono aggrediti dal morbo di Parkinson.

Così hanno scoperto che la sostanza li aiuta a vivere più a lungo: in presenza della curcumina, infatti, le cellule vengono danneggiate in misura minore dai cambiamenti biochimici che la malattia scatena nel cervello. Mentre, senza trattamento, almeno la metà delle cellule dei campioni erano destinate a morire in breve tempo, dopo il trattamento con la curcumina restava danneggiato solo il 19 per cento di esse. Il curry, concludono gli esperti, può essere una potente arma per proteggere la salute del cervello.

## Nice: meno sale e grassi per vivere più a lungo

**G**li esperti del **Nice britannico** hanno messo a punto nuove linee guida che invitano l'industria alimentare a ridurre ulteriormente i livelli di sodio e grassi saturi nei cibi lavorati.

Il tutto per evitare nel Paese «quarantamila morti premature dovute ogni anno a malattie cardiovascolari».

«Il modo migliore per farlo - spiega **Mike Kelly**, direttore **Salute pubblica del Nice** - è incoraggiare le aziende che ci forniscono i cibi a consolidare il buon lavoro già fatto. Questo vuol dire fare ulteriori riduzioni dei livelli di sale, grassi trans e grassi saturi negli alimenti che consumiamo ogni giorno».

Le raccomandazioni presenti nella guida includono: la riduzione dell'assunzione di sale nella popolazione, con l'obiettivo di arrivare a un massimo di 6 grammi al giorno per gli adulti nel 2015 e a 3 grammi nel 2025; l'incoraggiamento ai produttori per ridurre i grassi saturi nei prodotti, considerando anche una legislazione mirata, "se necessario"; far sì che i prodotti con poco sale e grassi siano venduti a prezzi più convenienti degli equivalenti più ricchi di queste sostanze; eliminare i grassi trans prodotti industrialmente dai cibi lavorati e da quelli a portar via.



## Vino rosso contro il cancro



**B**ere abitualmente un bicchiere di vino rosso a ogni pasto ha un effetto protettivo nei confronti di uno dei più insidiosi tipi di tumore: quello al polmone.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti americani dei dipartimenti di ricerca del **Kaiser Permanente di Pasadena e di Oakland, in California**, e pubblicata dalla rivista di ricerca oncologica **Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention**.

I ricercatori hanno raccolto per un periodo di dieci anni i dati sulla salute e sulle abitudini di vita di un gruppo di quasi ottantacinquemila uomini di età compresa tra i 45 e i 69 anni.

Dopo averli analizzati alla ricerca di relazioni tra l'alimentazione e le malattie, hanno scoperto che chi ogni giorno beve da uno a due bicchieri di vino rosso automaticamente si protegge dal cancro al polmone: in media, spiegano i ricercatori, un bicchiere di questa bevanda alcolica fa diminuire del 2 per cento il rischio di ammalarsi di questo tumore. E così dopo un mese, bevendo appunto

un bicchiere di vino al giorno, il rischio diminuisce del 60 per cento rispetto a chi non consuma questa bevanda e poi si stabilizza su questa percentuale. A causare l'effetto protettivo, spiegano i ricercatori, sono le sostanze antiossidanti che il vino rosso contiene in grandi quantità e che rinforzano i tessuti dei polmoni.

## Il gioco in Italia: da fenomeno di costume a colosso industriale (parte5)

*Selezione a cura della Delegazione Provinciale di Messina*



**L'**indagine campionaria

Giochi e dintorni. Dal momento che il fenomeno appare particolarmente radicato nella società, la prima parte del sondaggio dell'Eurispes, realizzato su un campione di 1.007 cittadini, è stata dedicata ad indagare la percezione che gli italiani hanno del gioco. Osservando il trend crescente degli incassi dei diversi giochi in Italia si può dire che, a fronte di un'evidente contrazione dei consumi familiari negli ultimi anni, cresce la voglia di giocare nella speranza del colpo di fortuna che risollevi le finanze.

Emerge un giudizio tendenzialmente positivo del gioco: il 29,8% degli italiani considera i giochi e lotterie un divertimento allo stato puro, l'8,2% associa invece scommesse e puntate all'adrenalina data dalla suspense. In parallelo, la posizione espressa da chi spera di ottenere dal gioco un'integrazione al proprio reddito personale (9,2%), segnala che probabilmente questo sistema sta diventando un rimedio alle difficoltà economiche di molte famiglie italiane.

Per il 3,8% cimentarsi con il panorama dell'offerta ludica messa a disposizione dai gestori significa principalmente mettere alla prova le proprie abilità e competenze. In alcuni casi, questa tendenza porta a far diventare il gioco una costante della vita quotidiana (2,1%). Poco più di un terzo dei cittadini (30,6%) ritiene invece che investire somme più o meno consistenti nel tentativo di sfidare la dea bendata costituisca uno spreco di denaro e, per il 12,5%, questo comportamento rappresenta un modo poco costruttivo di passare il tempo.

Le tipologie di gioco preferite. Ai fini dell'indagine è risultato interessante cercare di comprendere da quali categorie di gioco sono maggiormente attratti gli italiani. La preferenza va alle tipologie di gioco semplici per le quali non sono richieste specifiche abilità e il regolamento è di immediata comprensione (38,2%). Allo stesso tempo, appare elevata la percentuale di quanti tendono a praticare più volentieri giochi il cui esito finale non dipende solo dal caso ma anche da un certo grado di impegno e di conoscenza di alcune regole fondamentali (32,8%). Supera di poco il 28% la frequenza di risposta attribuita da coloro che dichiarano di non avere preferenze per nessuna delle due tipologie di giochi precedentemente indicate (28,4%).

A preferire maggiormente i giochi per i quali non si richiedono particolari abilità sono gli abitanti delle regioni del Centro (45,2%), seguiti dal 43,5% di coloro che vivono nelle Isole. Questi ultimi, nel 47,8% dei casi, dichiarano di prediligere tipologie di gioco in cui la vincita non dipende solo dal caso. Condivide tale opinione anche il 37,4% degli italiani residenti nel Sud della Penisola. Nell'area settentrionale del Paese, invece, si afferma, in misura maggiore rispetto al resto delle aree, di non avere alcuna preferenza particolare per le categorie di gioco prese in esame (Nord-Ovest: 36,1%; Nord-Est: 31,3%).

Come "strappare un bacio" alla dea bendata? Il 65,3% degli intervistati partecipa volentieri alle diverse tipologie di gioco che concessionari e gestori nazionali suggeriscono (a fronte del 32,8% che non manifesta alcun interesse). Riscuotono particolare consenso i giochi che prevedono un certo livello di abilità e conoscenza da parte di coloro che vi partecipano (20%). Molto in voga sembrano essere anche tutti quei giochi in cui a guidare le sorti della partita è unicamente la mano del destino (16,6%). I giochi con preventiva certezza dell'entità del premio raccolgono il 14,3% dei consensi tra il popolo dei giocatori, mentre quelli in cui la vincita è determinata in base all'entità della raccolta e al numero dei partecipanti sono preferiti dal 9,4%. Non manca chi (5%) ama cimentarsi con tutti i tipi di giochi in denaro e non è in grado di esprimere nessuna preferenza particolare.

I "non giocatori". D'altro canto, esiste una parte degli italiani che non avverte il fascino delle emozioni che possono essere date dal gioco in denaro. Nella maggior parte dei casi l'interesse manca perché tale attività è considerata uno spreco di denaro (37,1%), oltre che un modo poco utile per impiegare il tempo a propria disposizione (31,3%). Un disincentivo a giocare è rappresentato poi dalle scarse probabilità di vincita (17,4%) e dalla personale convinzione di non essere "nato con la camicia" (3,5%). Modesta, invece, la percentuale di coloro che non sfidano la sorte per il timore di diventare dipendenti da scommesse e lotterie (4,1%), così come quella di quanti affermano di temere il giudizio negativo degli altri (0,4%).

Media e giochi: quale informazione, quale promozione? Nella valutazione del livello di promozione che viene effettuato sui principali canali comunicativi (Tv, giornali, riviste, ecc.), secondo l'opinione degli intervistati, il SuperEnalotto è la categoria di gioco che occupa più spazio sui media tradizionali: l'85,5%, infatti, afferma che esso è pubblicizzato molto (54,9%) o abbastanza (30,6%). A soli 4,9 punti percentuali di distanza si collocano le lotterie istantanee che sono presenti sui media

(continua dalla pagina precedente)

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

nell'80,6% dei casi (molto: 41,6%; abbastanza: 39%). A seguire il Lotto (74,1%), mentre le lotterie tradizionali occupano molto (34,3%) o abbastanza (36,1%) spazi promozionali su Tv e giornali. Minore appare l'attenzione data dai media al mondo delle scommesse sportive: il 48,8% afferma, infatti, che esse siano pubblicizzate molto (17%) o abbastanza (31,8%). Si ritiene inoltre che sia dato poco (33,4%) o nessuno (42,9%) spazio promozionale alle scommesse ippiche e all'ippica nazionale (75,4%, di cui: per niente- 37,9%; poco: 37,5%). Le altre categorie di gioco che non trovano adeguata sponsorizzazione sui media sono le slot machine (74,4% di coloro che hanno risposto poco: 24,4% o per niente: 50%), il Bingo (72,3%: poco 36,6%; per niente 35,7%) e gli apparecchi da divertimento senza vincite in denaro (68,9%: poco 19,8%; per niente 49,1%). I giochi online, che rappresentano una delle ultime novità giunte sul mercato, non sarebbero pubblicizzati ancora a sufficienza dai media (47,3%: poco 26,8%; per niente 20,5%).

La televisione è indicata come lo strumento che più di ogni altro veicola informazioni sull'offerta dei giochi (82,5%): in particolare, il 44,4% dichiara di condividere molto questa affermazione e il 38,1% abbastanza. Numerose informazioni, inoltre, sembra trovino un ottimo canale di diffusione nella rete Internet, indicata dal 71,2% dei casi come un mezzo che trasmette molte (43,7%) o abbastanza (27,5%) notizie. La radio è invece, tra i mezzi di comunicazione che, secondo il parere degli italiani, si interessa meno di diffondere spot che promuovono il gioco. Il 51,8% sostiene infatti che essa metta a disposizione pochi (33,5%) o talvolta nessun momento (18,3%) a tale scopo. La stessa cosa accade per le e-mail inviate a fini promozionali (49,1%: poco 21,1%; per niente 28%), per i periodici (48,2%: poco 35,6%; per niente 12,6%) e la cartellonistica pubblicitaria (48,1%: poco 35,9%; per niente 12,2%).

L'offerta ludica: un gioco per tutti. L'83,2% degli italiani ritiene che non sia necessario introdurre nuove tipologie di giochi, probabilmente perché quelle attualmente presenti sono nel complesso stimolanti e attraenti per il pubblico. Di parere opposto il 9,3% che vorrebbe fossero introdotte nuove opportunità di gioco.

Tra coloro che sostengono sia necessario allargare ulteriormente l'offerta dei giochi, il 38,9% vorrebbe che fossero introdotte nuove scommesse e concorsi a pronostico. Una buona percentuale desidererebbe inoltre che si provvedesse ad ampliare la possibilità di sfidare la fortuna con nuovi modelli di lotterie istantanee (18,9%), mentre il 14,7% trova necessario sviluppare il settore delle slot machine. Infine, secondo l'opinione del 10,5% di coloro che sono favorevoli ad ampliare l'offerta ludica, varrebbe la pena di incrementare le lotterie tradizionali e tutti i giochi ad estrazione.

Il 50% dei 18-24enni vorrebbe che fosse incrementata l'offerta di Gratta e Vinci e, nel 37,5% dei casi, quella delle slot machine. I 35 e i 44 anni pensano che dovrebbero essere messe a disposizione del pubblico più occasioni per scommettere e pronosticare sull'esito di manifestazioni sportive o di altro genere (47,7%). La stessa posizione trova d'accordo il 43,5% dei più anziani i quali, inoltre, desiderano che siano aumentate le lotterie tradizionali (26,1%).

La conoscenza delle regole delle più popolari forme di intrattenimento. Il 56% dei cittadini dichiara di conoscere molto (14,8%) o abbastanza (41,2%) il regolamento delle lotterie istantanee e del SuperEnalotto (molto: 15,2%; abbastanza: 38,2%). Buona appare inoltre la dimestichezza con le regole del Lotto (il 49,6% afferma di conoscerle abbastanza: 38,8%, o molto: 10,8%) e delle lotterie tradizionali (42,7%). Meno diffusa è la competenza riguardo al meccanismo del gioco del Bingo (26,3%) e delle scommesse sportive (24,7%). Le percentuali rilevate si abbassano ulteriormente se si prendono in considerazione le slot machine (20,3%) e i giochi on line (16,8%), probabilmente perché si tratta di tipologie di gioco che solo recentemente hanno cominciato ad avere un mercato più esteso. Scarsa, appare invece la dimestichezza con i regolamenti previsti per gli apparecchi da divertimento che non prevedono vincite in denaro (9,2%), per le scommesse ippiche (7,7%) e dell'ippica nazionale (6,5%).

Tentare o vincere cambia la vita? Sono in molti ad avere avuto modo di conoscere persone che grazie al gioco hanno vinto piccole somme di denaro (78,7%). A tale percentuale si aggiunge il 9,9% di coloro che affermano di avere incontrato giocatori che, sfidando la sorte, sono stati ripagati con premi in denaro piuttosto consistenti. Tuttavia, nel 48,7% dei casi si conoscono persone che per il gioco si sono indebitate e hanno peggiorato il proprio stile di vita (47,3%). Questa situazione è arrivata agli estremi nel 36,2% dei casi in cui si è avuta conoscenza diretta di soggetti che hanno dilapidato il proprio patrimonio puntando cifre sempre più alte. Le conseguenze in alcuni casi sono state molto importanti dal momento che il 29,4% ha perso la fiducia dei propri parenti ed amici ed è scivolato in stati più o meno gravi di depressione (27,8%).

(continua sul prossimo numero)



## Curiosità Flash



Le grandi case farmaceutiche stanno investendo somme ingenti in una nuova forma di ricerca, volta alla creazione di kit a prezzo accessibile per la mappatura genetica: conoscendo il DNA di un paziente, sarà possibile curarlo con medicinali personalizzati, idonei alle sue caratteristiche particolari. E' la nuova frontiera della farmacologia.

Nella più antica casa regnante, quella giapponese, l'attuale Imperatore, Akihito, è considerato il 125° discendente del mitico Jimmu Tenno, che secondo la tradizione regnò dal 660 al 581 a.C.



*Thomas Green, insegnante di storia presso l'Exeter College della prestigiosa Università, non ha dubbi: re Artù, il regno di Longres e il Castello di Camelot non sono mai esistiti. La saga dei cavalieri della Tavola Rotonda è soltanto una leggenda creata dai Celti che, umiliati dai Sassoni e dai Normanni, cercarono, attraverso l'invenzione di quelle favolose imprese, di "elaborare il lutto" della sconfitta.*

*Nel Pentagono, sede del Dipartimento della Difesa statunitense, lavorano circa 30.000 persone. La lunghezza complessiva dei corridoi dei suoi cinque edifici concentrici è di ben 28 km.*

Tra le curiosità emerse in un recente congresso dedicato all'intelligenza degli animali, svoltosi a Montreal, in Canada, una riguarda i delfini: quando cacciano tra banchi di coralli taglienti, questi cetacei si proteggono il muso con pezzi di spugna.

E' stato varato il primo sottomarino nucleare interamente costruito in India. Questo Paese è entrato così nella ristretta rosa di nazioni (di cui fanno parte Stati Uniti, Francia, Russia, Cina e Gran Bretagna) in grado di compiere tutto il processo (progettazione, costruzione, equipaggiamento), tecnologicamente avanzatissimo, necessario alla realizzazione di un sommergibile atomico.

## Eventi

**C**resce l'attesa per la manifestazione denominata "Festa d'Estate 2010" che si terrà **Domenica 5 settembre 2010** dalle ore 8:00 alle ore 19:00, nell'area attrezzata del vivaio Ziriò, inserita nel progetto "Conosciamo ed i Monti Peloritani".

L'iniziativa prevede: salsicciata, fagiolata e degustazione varie; escursione guidata su alcuni sentieri tracciati tra imponenti conifere (pino marittimo e domestico), castagni ed acacie; mostra su flora e fauna dei Peloritani con la collaborazione dell'**Azienda Regionale Foreste Demaniali (Ufficio Provinciale di Messina)** e del **Dopolavoro Ferroviario di Messina**.

Saranno previsti giochi campestri e di animazione; visita al Santuario di Dinnammare ed al Parco dei Daini, e grande intrattenimento musicale con il cantautore **Salvatore Trimarchi**, nostro socio, e la sua band.

La giornata studiata per i Soci e gli amanti della natura, vuole portare ad una conoscenza più approfondita delle bellezze del Territorio Forestale dei Peloritani.

Vi aspettiamo numerosi!!!!



## Pillole di Saggezza

La miglior preghiera al principio di un giorno è di non sciupare i momenti preziosi

**John Ruskin**

Chiunque abbia mai amato porta una cicatrice

**Alfred de Musset**

Le felicità più dolci per lo spirito sono quelle che ci vengono senza averle cercate

**E. Thandiere**

L'amore guarisce le persone: coloro che lo ricevono e coloro che lo offrono

**Karl A. Hemminger**

Ciò che l'occhio ha visto il cuore non dimentica

**Proverbio Malgascio**

La saggezza non viene tanto dall'intelligenza quanto dal cuore

**Peter Rosegger**

Il vero amore pensa all'istante e all'eternità, mai alla durata

**Friederich Nietzsche**

Spetta al nostro cuore stabilire la graduatoria dei nostri interessi, e spetta alla nostra ragione il saperli governare

**Luc de Clapiers Vauvenargues**

Non ama colui al quale i difetti della persona amata non appaiono virtù

**Wolfgang Goethe**

Non si può trovare la poesia in alcun luogo se non la si porta dentro di sé

**Joseph Joubert**

L'amore è la via più breve verso se stessi e verso gli altri

**Joseph Horntz**

Più un cuore è vuoto, e più pesa **Mad. Amiel - Lapeyre** **25**



L'intelletto cerca, ma chi trova è il cuore

**George Sand**

Quanto più lo spirito si allarga, e tanto meno posto vi possono trovare l'odio e l'invidia

**Arturo Graf**

Non leggete come fanno i bambini, per divertirsi, o come gli ambiziosi, per istruirsi. No. Leggete per vivere

**Gustave Flaubert**

Chi voglia udire la voce sincera della coscienza, bisogna che sappia fare silenzio intorno a sé e dentro di sé

**Arturo Graf**