

In questo numero

- Cibo fai da te
Pag.2

Camomilla per non essere stressati
- Birra per le donne contro psoriasi
Pag.3
Obesità dipende da cervello

- Polmoni sani con frutta e verdura

Il pesce fa bene ai denti
Pag.4
8 consigli per stare bene
Pag.5
Le virtù del tè'
Pag.6
Aglio contro ipertensione

- Yogurt contro malattie infettive
Pag.7
L'angolo della poesia
Pag.8
Dieta sana dei bambini
Pag.9
La Città di Messina
Pag.10
Spinaci contro il diabete

- Agrumi contro la gotta
Pag.11
Fermenti lattici contro le coliche

Dopo-sbronza più lungo
del previsto
Pag.12-13
I mille modi del brodetto
Pag.14
Ricette del mese
Pag.15
L'uovo (parte 1)
Pag.16
La ginnastica dei 5 animali
Pag.17-18
Gradisce una fetta d'anguria?
Pag.19
News
Pag.20-21
Eurispes (parte 2)
Pag.22
Curiosità Flash
Pag.23
Eventi

Pillole di Saggezza

Cibo fai da te: più prepari e meno spendi

di Domenico Sacca

La crisi economica non è finita. Anzi, le conseguenze (soprattutto per l'occupazione) sembrano presentarsi più acutamente in autunno. Noi nel frattempo, possiamo rimboccarci le maniche, per contrastare, per quanto possibile il degradare della qualità della nostra dieta che una minore disponibilità di denaro sembra inevitabilmente portare con sé. Primo prezzo, 3x2, sottocosti, ormai lo sappiamo, sono quasi sempre sinonimo di alimenti di minor pregio, il cui prezzo più contenuto grava sistematicamente sui produttori.

Scegliamo allora altre direzioni.

Primo, passate più tempo ai fornelli. In Italia si sta verificando una progressiva riduzione del tempo trascorso in cucina (poco più di mezz'ora per la preparazione del pranzo e altrettanto per la cena), quando le analisi socio-economiche rivelano che cucinare in proprio consente di risparmiare fino a cinque volte, rispetto al consumo di piatti pronti.

Secondo, preparate con le vostre mani pane, pasta, yogurt, conserve e confetture, vi divertirete e tra l'altro, aumenterà la vostra autostima.

Terzo, acquistate in gruppo. Risparmierete non a beneficio degli azionisti delle grandi catene di distribuzioni, ma dei produttori locali.

Quarto, preferite i prodotti sfusi. Le confezioni incidono fino al 30% sul prezzo degli alimenti e costano spesso più del prodotto contenuto.



Si sta silenziosamente realizzando una colossale perdita di competenza e di abilità culinarie, indispensabili per cucinare piatti gradevoli e salutari.

Provate a chiedere a molti giovani (maschi e femmine) di prepara-

rare una "polenta di mais", "ravioli con ripieno di zucca o di radicchio", un "pesto alla genovese", una "ghiotta di pescostocco o pescespada" o una "torta di mele o gianduia". Non caverete un ragno dal buco.

Loro si affidano ai prodotti del signor Giovanni R. che per quanto simpatico, non può certo sfornare ravioli e tortellini che possono competere in bontà e freschezza con quelli preparati in casa con le nostre mani.

Ecco proprio delle nostre mani si tratta, di recuperare l'uso delle dieci dita.

Molti sono diventati incapaci di portare in tavola ogni giorno un pasto semplice senza aprire barattoli, scatole o buste di surgelati, o di cucinare dolci genuini per i figli o i nipoti e perfino di coltivare, non dico lattughe o pomodori, ma almeno le erbe aromatiche in vaso che servono in cucina.

Due tazze di camomilla per non essere più stressati

Sintesi a cura della Redazione



Per tenere sotto controllo ansia e nervosismo può bastare una tazza di camomilla.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti americani dell'**Università della Pennsylvania a Philadelphia**, negli Stati Uniti, e pubblicata dalla rivista di farmacologia **Journal of Psychopharmacology**.

Questi esperti hanno analizzato per otto settimane, su un gruppo di cinquantasette pazienti con problemi di ansia e di stress, gli effetti della camomilla, prescrivendo loro di assumere due tazze al giorno della profumata bevanda.

Al termine dello studio, i ricercatori

hanno controllato con una serie di test le condizioni psicologiche dei pazienti e hanno scoperto che la camomilla, assunta almeno due volte al giorno, dimezza la gravità dei sintomi dell'ansia e dello stress.

A dare alla bevanda queste proprietà rilassanti, spiegano gli esperti, sono alcune sostanze, i flavonoidi, che agiscono beneficamente sulle stesse zone del cervello influenzate dai farmaci anti-ansia.

Donne, bere birra regolarmente favorisce la psoriasi

Probabile colpevole il glutine, in grado di provocare una reazione autoimmune.

Le donne che bevono birra con una certa regolarità vedono aumentare il rischio di psoriasi.

A dirlo, una ricerca, dell'**Università di Harvard** (USA), diretta dal dottor Abrar Qureshi e pubblicata su "**Archives of Dermatology**".

Gli scienziati hanno preso in esame le abitudini di 82.000 volontarie, dai 27 ai 44 anni d'età. In base all'osservazione, le signore che consumavano 2-3 bicchieri a settimana in su vedevano



crescere la vulnerabilità alla psoriasi del 72%. Inoltre, spiegano gli esperti, tale fenomeno non si manifestava in quelle che gustavano vino, liquori o birra analcolica.

Allora, l'ipotesi che alla base del problema psoriasi è che ci sia il glutine, in grado di scatenare una pericolosa reazione auto-immune.

Commenta Qureshi: "Il fatto che sia la birra l'unica bevanda che aumenti la psoriasi suggerisce che sia l'orzo il fattore scatenante. Questo cereale viene usato per far fermentare la bevanda e contiene glutine, una proteina che è spesso associata a questo tipo di manifestazioni e intolleranze anche in chi non è affetto da celiachia".

Obesità non dipende da dieta ma da 'cablatura' del cervello

Sintesi a cura della Redazione

Per alcuni è davvero difficile riuscire a rimanere snelli e in forma, ma non per mancanza di volontà.

Secondo un gruppo di ricercatori dell'**Università di Yale**, non tutti i cervelli sono 'cablati' per lottare l'obesità. Alcuni infatti sarebbero più lenti a riconoscere quando si è sazi, come hanno rilevato in uno studio pubblicato sulla rivista **Pnas**.

I risultati si vanno ad aggiungere a prove sempre più evidenti che non è sempre la dieta la causa del sovrappeso, ma anche il patrimonio genetico e lo sviluppo pre-natale del cervello. Questo potrebbe infatti spiegare perché due persone - o fratelli - possono seguire la stessa dieta ricca di grassi e non ingrassare allo stesso modo.

I ricercatori hanno scoperto che alcuni topolini hanno terminazioni nervose molto più lente di altre nel segnalare al cervello quando lo stomaco è pieno. Questo significa che ci sono persone che mangiano troppo a ogni pasto, senza accorgersene, e alla fine rischiano di diventare obesi.

"Queste osservazioni - ha detto **Tamas Horvath**, che ha coordinato lo studio - aggiungono alla tesi che a fare la differenza nel diventare obesi è sempre meno la volontà personale e più lo sviluppo del nostro cervello".



I polmoni più sani con la verdura e la frutta



Mangiare spesso frutta e verdura aiuta chi soffre di broncopneumopatia cronica ostruttiva, una malattia dell'apparato respiratorio che determina difficoltà sempre maggiori nella respirazione.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti greci dell'**Università di Salonicco** e pubblicata sulla rivista di pneumologia **European Respiratory Journal**.

I ricercatori greci hanno studiato per un periodo di tre anni centoventi malati di broncopatia cronica ostruttiva dividendoli in due gruppi: ai sessanta pazienti del primo gruppo hanno chiesto di mangiare ogni giorno almeno sette porzioni di frutta e verdura; ai pazienti del secondo gruppo non hanno fatto raccomandazioni.

Al termine dello studio, gli esperti hanno così scoperto che i pazienti del primo gruppo stavano meglio: i casi in cui la malattia era peggiorata erano la metà rispetto al secondo gruppo. Non solo.

Tra i malati "vegetariani" si erano verificati anche miglioramenti spontanei che, invece, tra gli altri pazienti non erano avvenuti.

Mangiare spesso il pesce fa bene ai denti

Mangiare regolarmente pesce ricco di acidi grassi Omega-3, come sardine, sgombrò, acciughe e salmone, può essere una abitudine preziosa per la salute della bocca e dei denti.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti americani dell'**Università del Kentucky**, a Lexington, negli Stati Uniti, e pubblicata sulla rivista di biologia **Molecular Oral Microbiology**.

I ricercatori hanno studiato in laboratorio gli effetti degli acidi grassi Omega-3 su una serie di batteri che sono presenti normalmente nella bocca, tra i quali la candida albicans e la porphyromonas gingivalis, e che possono causare infiammazioni, gengiviti e carie. Hanno così scoperto che, in presenza di queste sostanze, i microbi si moltiplicano molto meno.

Nutrirsi spesso di pesce ricco di queste sostanze, concludono gli esperti autori dello studio, può così essere davvero utile per evitare malattie della bocca e per mantenerla in buona salute.



Dall'alimentazione al sole, gli otto consigli per una estate di benessere



L'estate non è ancora finita e una sana e corretta alimentazione è sempre importante, ed è fondamentale per evitare che esposizione al sole e sudorazione provochino disidratazione.

Per questo il sottosegretario alla Salute, **Francesca Martini**, fornisce "otto semplici ma importanti consigli da adottare per tutelare il benessere e la salute durante i mesi estivi", visto che "d'estate per le tipiche condizioni climatiche e l'esposizione al sole, la razione alimentare deve apportare calorie e nutrienti in quantità commisurate all'effettivo fabbisogno, ma anche bilanciare adeguatamente l'equilibrio idro-salino dell'organismo".

Ecco le otto regole da seguire:

1) Non saltare mai i pasti, anzi aggiungere ai pasti principali un paio di spuntini. "Le giornate sono più lunghe, generalmente si fa più movimento e si dorme meno. Per questa ragione- osserva Martini- è particolarmente importante mangiare poco e spesso sia per non sentirsi appesantiti che per rimanere in forma".

Quindi, il consiglio è privilegiare frutta, verdura, yogurt, formaggi freschi e leggeri, carne magra e pesce cotto alla griglia.

2) Evitare di consumare cibi troppo conditi o elaborati, sì al gelato come pasto sostitutivo, ma attenzione all'apporto dietetico di tutti i nutrienti durante l'arco della giornata. "La dieta deve essere variata ed equilibrata: il consumo a rotazione di tutti gli alimenti disponibili è la regola principale per una dieta nutrizionalmente adeguata nonché sicura sotto l'aspetto igienico: la varietà delle scelte serve infatti a soddisfare il fabbisogno di tutti i nutrienti e a diluire l'assunzione di eventuali sostanze indesiderate contenute negli alimenti".

3) Via libera al consumo "di frutta e verdura", bene i "condimenti di origine vegetale, privilegiando l'olio d'oliva" e preferenza per gli "alimenti protettivi come il pesce e lo yogurt, che contribuisce al benessere intestinale. Lava sempre bene le verdure prima del consumo, soprattutto se crude".

4) Sì ai piatti unici "che garantiscano un'alimentazione completa ma leggera" e ok "al piacere di un dolce ma con moderazione".

5) Bere due litri di acqua al giorno, perché "l'eccessiva sudorazione può innescare gravi problemi di disidratazione e ricorda che l'acqua del rubinetto è potabile e sicura". Consigliato poi "il consumo di frullati, spremute, centrifugati e succhi", senza abusare di bevande alcoliche gassate e zuccherate".

6) Attenzione ai cibi e alle bevande ghiacciate: "possono provocare pericolose congestioni".

7) E' scientificamente provato che "ridurre il sale nella dieta giova sia agli ipertesi che ai normotesi. Il consumo di sale iodato è un ottimo veicolo per apportare lo iodio nel nostro organismo".

8) Bene l'attività motoria, ma "graduale ed adeguata allo stile di vita", evitando le ore troppo calde.

Ricerca a cura della Redazione

Il tè verde aiuta contro Parkinson e Alzheimer

Il tè verde è una bevanda preziosa perché può aiutare a prevenire malattie del cervello come il morbo di Parkinson o quello di Alzheimer: infatti ostacola il processo di distruzione del tessuto cerebrale, che è una caratteristica di queste malattie.

Lo rivela una ricerca condotta dagli scienziati tedeschi del **Max Delbrück Center for Molecular Medicine** di Berlino e pubblicata sulla rivista di ricerca scientifica **Nature**.

Nel cervello dei pazienti colpiti da queste malattie, spiegano gli scienziati, nel tempo si formano zone di proteine inutili che non si possono eliminare, che si legano tra loro in una forma che le rende tossiche per le cellule del cervello. Così rendono più difficile il funzionamento di cervello stesso.

Gli esperti hanno scoperto che la bevanda contiene una sostanza, detta EGCG o epigallocatechin-3-gallato, che impedisce la formazione nel cervello proprio di questi pericolosi accumuli di proteine. Grazie all'azione di questa sostanza, le proteine "inutili" si aggregano in una forma diversa, innocua, che non impedisce alle cellule nervose di funzionare perfettamente.

Ora i ricercatori sono fiduciosi di riuscire velocemente a trasformare la sostanza EGCG in un farmaco.



Il tè protegge dal tumore dell'ovaio



Bere regolarmente tè riduce pericolo di ammalarsi di tumore dell'ovaio.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti dell'**Istituto nazionale svedese di medicina ambientale di Stoccolma** e pubblicata sulla rivista di medicina **Archives of Internal Medicine**.

I ricercatori hanno studiato per quindici anni un gruppo di sessantamila donne alla ricerca di una relazione tra la loro alimentazione abituale e la possibilità di ammalarsi di tumore.

In questo modo hanno scoperto che bere due tazze al giorno di tè dimezza il rischio di essere vittime di cancro dell'ovaio rispetto a chi non ne beve. Ogni tazza in più, inoltre, diminuisce ulteriormente il rischio di quasi il venti per cento.

Secondo gli studiosi questo accade perché nel tè sono contenute speciali sostanze,

dette Egcg, che si legano alle proteine che provocano il tumore. In particolare, impediscono loro di trasmettere alle cellule i segnali che le spingono a riprodursi senza controllo. E così il processo è bloccato prima di cominciare.

L'aglio secco? Ideale per combattere l'ipertensione



L'ipertensione è una malattia caratterizzata da un aumento considerevole della pressione sanguigna con valori oltre la norma. Solo in Italia, si contano circa 240mila morti all'anno legate a questa patologia che è anche responsabile nel 47% di casi di tutte le forme di cardiopatia ischemica e nel 54% degli ictus cerebrali portando a circa 7,5 mln di morti premature.

Ma tutto questo si potrebbe prevenire. Come? Attraverso proprio l'aglio, che secondo gli esperti potrebbe essere usato insieme ad altri farmaci che vengono utilizzati per il trattamento pressione alta.

Per giungere a questa conclusione è stata condotta una ricerca per 12 settimane e che

ha coinvolto 50 persone ipertese. Queste sono state divise in due gruppi: il primo ha ricevuto l'aglio, il secondo solo un placebo. Risultato? Quelli con pressione sistolica superiore a 140 e che hanno assunto l'estratto di aglio in capsule ogni giorno, avevano una pressione arteriosa inferiore rispetto al gruppo di controllo, che aveva assunto il placebo.

Questo effetto salutare potrebbe derivare dalla stimolazione, da parte di questa pianta aromatica, di alcune sostanze chimiche chiamate ossido di azoto e idrogeno solforato, che aiutano a rilassare i vasi sanguigni. Che dire? Altro che toccasana.

Del resto l'aglio è stato sin dai tempi più antichi sfruttato per curare diverse patologie. Lo stesso **Ippocrate** (considerato il Padre della medicina 460 - 377 a. C.) consigliava questa pianta per le sue qualità medicinali, così anche come Plinio il Vecchio, che nel suo famoso *Historia Naturalis* (77 d.C.) lo cita per le sue proprietà terapeutiche.

C'è solo un "ma". Per avere ottimi risultati contro l'ipertensione sarebbe il caso di sfruttare solo aglio vecchio: le versioni in polvere sono meno funzionali, perché non sono così stabili e non si può conoscere la dose che si sta assumendo.

Lo yogurt protegge dalle malattie infettive



Ibambini che consumano spesso yogurt arricchiti di batteri probiotici sono più protetti da una serie di comuni malattie infettive: evitano così problemi gastrointestinali come nausea, diarrea, vomito o malattie respiratorie come sinusiti, otiti e mal di gola.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti della Scuola di Medicina dell'**Università di Georgetown**, negli Stati Uniti, e pubblicata sulla rivista di nutrizione **European Journal of Clinical Nutrition**.

Questi esperti hanno studiato un gruppo di quasi seicentocinquanta bambini fra i tre e i sei anni di età coinvolgendo nella ricerca i genitori, ai quali sono stati forniti yogurt al gusto di fragola da dare ogni giorno ai figli: alcune famiglie hanno ricevuto yogurt di tipo probiotico, le altre no.

Si è così scoperto che nei bambini che avevano mangiato lo yogurt con il probiotico le malattie infettive erano diminuite rispetto agli altri bambini: in particolare, il ventiquattro per cento in meno di infezioni gastrointestinali e il diciotto in meno di problemi respiratori.

A MADUNNUZZA

Vicinu Patti,
c'è na 'Madunnuzza'
che sta 'ncima a nu colli,
a pinniu cu mari,
che suvrastannu tutta a zona
porta uduri e paci
'nta lu cori a tutti i mumentu
e a tutti l'uri,
È a 'Madunnuzza'
a Rigina vinirata e miraculosa,
che chiama a sé
fidali e non fidali
e binidici cu so animu gentili,
puru la terra arida e scuntrusa.
Cu passa passa, davanti a so chiesa,
porta speranza e desideriu funnu,
di trasiri 'nte so grazii, pi na bona ascensa
lassannu 'u fradiciu'
chi c'è 'nta su munnu.
Sta 'Madunnuzza' niura e putenti,
di fama mondiali,
e miraculosa sempri,
veni sulennimenti fistiggiata
ogni annu
l'ottu di Settembre.

Mek Zodda



La dieta (sana) dei bambini: chi ben comincia è a metà dell'opera

L'arrivo di un bimbo manda nel panico tante neomamme: tutto sembra difficilissimo, se non impossibile. Forse quello che state per leggere aggiungerà ansia all'ansia, ma uno studio dell'**Università della Pennsylvania** dimostra che proprio nei primi tempi si giocano molte carte della futura salute dei figli: se infatti alla mamma vengono insegnati i principi di una sana alimentazione fin dai primi giorni di vita del bimbo, questo crescerà mangiando meglio e quando sarà più grandicello amerà la frutta e la verdura. Mettendosi al riparo da malattie come il diabete, l'aterosclerosi, l'obesità.



PROGRAMMA EDUCATIVO - Lo studio, presentato a Pittsburgh al congresso annuale della statunitense *Society for the Study of Ingestive Behavior*, dimostra che l'educazione della mamma conta parecchio nelle scelte alimentari future dei bambini e che non è impossibile fargli mangiare l'insalata o le carote. Gli statunitensi hanno previsto un intervento della durata di un anno: fin dalla nascita del bimbo e per i dodici mesi successivi, a intervalli regolari, un'infermiera è andata a casa delle partecipanti (tutte al primo figlio) per insegnare loro quando e come introdurre i cibi solidi, come capire i segnali di fame e sazietà dei bambini piccoli e più grandicelli, come migliorare il gradimento di frutta e verdura da parte dei figli attraverso la cosiddetta esposizione ripetuta (ovvero presentare spesso e volentieri i vegetali, in varie forme e preparazioni, per abituare i piccoli a vederli in tavola e incuriosirli fino a farglieli assaggiare). L'hanno chiamato "Progetto per insegnare ai genitori come nutrire i figli responsabilmente", e pare che funzioni.

PRIMI MESI - Oggi, infatti, ai figli delle partecipanti al programma educativo piacciono la frutta e la verdura; mangiano meno cibi ipercalorici dei coetanei e stanno ponendo le basi per una crescita sana.

La coordinatrice dello studio, **Jennifer Savage** del *Center for Childhood Obesity Research* dell'Università della Pennsylvania, spiega: «Insegnare ai genitori come, quando e quanto nutrire i figli nei primi mesi di vita è un mezzo ideale per promuovere l'educazione alimentare in famiglia, con effetti positivi sull'alimentazione futura dei piccoli e quindi sul loro sviluppo equilibrato. Uno degli aspetti più importanti del nostro intervento educativo è spiegare ai genitori come riconoscere i segnali di fame e sazietà nel bambino: in questo modo il piccolo capisce di avere un ruolo nella sua alimentazione, che può decidere quanto mangiare. Ciò pone le basi per un futuro atteggiamento responsabile nei confronti della dieta».

Quando i bimbi non parlano ancora può essere difficile capire se sono affamati o sazi: bisogna interpretare il loro pianto (nel neonato quello dettato dalla necessità è insistente, a sirena) e quindi non forzare la mano, smettendo di dare il latte o la pappa se il piccolo è svegliato o rifiuta il cibo.

TEMPI GIUSTI - Altrettanto importante la tempistica dell'introduzione degli alimenti, com'è stato sottolineato anche di recente al congresso della *Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale*: la nutrizione nei primi mesi di vita è fondamentale per mettere una seria ipoteca sulla salute futura, perché se si esagera con le calorie e soprattutto con le proteine (prime fra tutte quelle del latte vaccino, che non andrebbe mai introdotto prima dei 12 mesi) cresce il rischio di andare incontro a malattie croniche varie, dall'obesità al diabete.

I pediatri hanno ribadito le regole fondamentali dell'alimentazione nella prima infanzia: no ai cibi solidi prima dei sei mesi, attenzione a non esagerare con le proteine, sì alla frutta e verdura nelle pappe e come spuntino dopo i sei mesi, no ai succhi di frutta, da evitare il biberon dopo i due anni, perché favorisce il consumo di calorie di troppo.



CITTA' DI MESSINA



MESSINA
(La Porta della Sicilia)

Terra ed importante città della Sicilia con 260.000 abitanti ca. posta sullo Stretto che da essa prende il nome ai piedi dei Monti Peloritani in un luminoso scenario di mare e di monti verdeggianti che le donano un fascino unico. La sua storia è antichissima: fu fondata nell'VIII sec. a. C. con il nome di Zancle da coloni Calcidesi. In seguito appartenne ai Cartaginesi, ai Romani, ai Goti, ai Bizantini, ai Mussulmani, ai Normanni, agli Svevi, agli Aragonesi e infine ai Borbonici. Per le guerre e i terremoti ha conosciuto più volte la distruzione. Dopo il terribile terremoto del 1908, fu ricostruita quasi completamente con strade larghe e rettilinee ed ampie piazze che le danno un aspetto moderno. Da vedere il **Duomo** (originario del 1097, ma più volte ricostruito, sulla splendida facciata di particolare nota i bei portali gotici) con il grandioso campanile astronomico che ogni mezzogiorno offre il singolare spettacolo degli automi in movimento. Sulla piazza c'è la **Fontana di Orione** del 1547, opera di Michelangelo da Montorsoli, considerata la più bella fontana del '500 europeo. Poco distante c'è la suggestiva piccola **Chiesa della SS. Annunziata dei Catalani**, di epoca arabo-normanna (XII-XIII sec.). Sulla piazzetta prospiciente è posta la statua di **Don Giovanni d'Austria** (vincitore della battaglia di Lepanto) di Andrea Calamech. Non lontani ci sono i ruderi della **Chiesa di Santa Maria Alemanna** del XIII sec. che fu la più bella ed importante costruzione gotica della Sicilia. Nel **Museo Regionale** (Viale della Libertà) tra le altre opere sono esposte la "Resurrezione di Lazzaro" e "L' Adorazione dei pastori" (1609) di **Caravaggio** e l'eccezionale "Madonna del Rosario" (1473) di **Antonello da Messina**.

La visita di Messina non può dirsi conclusa senza una passeggiata lungo la Riviera Nord che conduce ai **laghi di Ganzirri** e al grazioso borgo di **Torre Faro**, sulla punta del **Capo Peloro**, e sulla Riviera Sud, con i ridenti villaggi di Pezzolo e Giampileri.

Gli spinaci ? Ottimi per allontanare il diabete

Per tenere lontano il diabete di tipo 2 bisognerà seguire l'esempio di Braccio di Ferro. Stando infatti a uno studio condotto dall'**Università di Leicester** (Gran Bretagna) e diretto dalla professoressa **Melanie Davies**, sembra infatti che gli spinaci siano la medicina ideale per tener a bada il rischio di sviluppare questa grave patologia che a oggi colpisce solo in Italia 2,5 milioni di persone.

Il diabete è una malattia cronica caratterizzata dalla presenza di elevati livelli di glucosio nel sangue (iper-glicemia) e dovuta a un'alterata quantità o funzione dell'insulina.

In particolare il tipo 2, la forma più comune di diabete, è caratterizzato da disordini dell'azione e della secrezione insulinica, ciascuno dei quali può essere responsabile dell'aumento della glicemia nel sangue. In genere il rischio di sviluppare la malattia aumenta con l'età, con la presenza di obesità e con la mancanza di attività fisica. Ma è anche vero che si potrebbe prevenire semplicemente con una buona porzione di spinaci.

Gli esperti hanno preso in esame 220mila adulti. Di questi sono stati analizzati i dati medici e alimentari. Ebbene, stando a quanto pervenuto chi ha consumato una porzione di spinaci (o di altre verdure a foglia verde) al giorno è riuscito a ridurre del 14% le possibilità di manifestare il diabete di tipo 2.

Incredibile, vero? Gli spinaci oltre che ad esser buoni sono persino un toccasana ideale per abbattere una delle malattie più diffuse al mondo. Ma è anche vero che contengono tante altre caratteristiche salutari. Innanzitutto, sono ricchissimi di ferro e, grazie ai loro 2,9 mg di minerale per 100 grammi di prodotto fresco, ne detengono il primato fra gli ortaggi. Inoltre sono un rimineralizzante di grande valore, contengono alte dosi di antiossidanti, vitamina C e sali minerali. E ancora, hanno proprietà antianemiche, depurative e contengono molta clorofilla, indispensabile per fissare calcio, fosforo e magnesio nella struttura ossea.

Che dire? Sembra proprio che Braccio di Ferro avesse ragione: gli spinaci danno sempre una marcia in più, anche se non proprio a tutti. Contengono infatti molto acido ossalico e per questo sono controindicati per i sofferenti di artrite.



Mangiare spesso agrumi aiuta a prevenire la gotta



Gli agrumi sono assolutamente raccomandati nella alimentazione abituale di coloro che soffrono di gotta, la malattia causata dall'esagerata quantità di acido urico nel sangue che provoca problemi e dolori alle articolazioni, soprattutto nel piede.

Lo rivela una ricerca realizzata dalla **Università americana di Harvard** e pubblicata sulla rivista di reumatologia **Journal of Rheumatology**.

Gli scienziati statunitensi hanno studiato un gruppo di oltre milletrecento uomini con peso e pressione del sangue normali, alla ricerca di una relazione tra il consumo da parte loro di vitamina C e la

concentrazione di acido urico nel loro sangue.

In questo modo, hanno scoperto che quelli che consumavano ogni giorno cibi ricchi di vitamina C, in particolare mangiavano agrumi o ne bevevano il succo, avevano le minori quantità di acido urico nel sangue: in questo modo, quindi, rischiavano meno degli altri di ammalarsi di gotta.

Fermenti lattici contro le coliche

Le dolorose coliche che colpiscono i neonati nei primi quarantacinque giorni di vita si possono curare con un rimedio naturale: una dose quotidiana di fermenti lattici.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti italiani dell'**Università di Bari**, in collaborazione con gli scienziati svedesi del **Karolinska Institute di Stoccolma** e con quelli americani del **Baylor College di Houston**, nel Texas, e pubblicata sulla rivista di pediatria **The Journal of Pediatrics**.

A provocare le fastidiose coliche, che colpiscono la maggioranza dei neonati nei primi quarantacinque giorni di vita e che provocano continue crisi di pianto, è una attività intestinale troppo lenta, dovuta a un apparato digerente ancora non "allenato" a compiere il suo lavoro di trasformazione dei cibi.

Per trovare un rimedio, gli esperti italiani hanno studiato trenta neonati, dieci dei quali allattati al seno e venti artificialmente. Ai bambini del primo gruppo e a metà di quelli del secondo i ricercatori hanno somministrato una dose di fermenti lattici, del tipo *Lactobacillus reuteri*. Ai restanti dieci bambini, gli esperti hanno invece dato una sostanza innocua, senza effetti.

È risultato che i bambini che avevano ricevuto la dose di fermenti lattici avevano tutti una digestione migliore, più veloce e una ottima tolleranza al latte, senza più coliche. In vece i bambini che avevano ricevuto la sostanza inefficace continuavano ad avere mal di pancia e gas intestinale.

I fermenti, concludono gli esperti evitano le coliche perché aiutano l'intestino a trasformare il latte in sostanze nutritive. La dose efficace è davvero minima: cinque gocce di fermenti lattici al giorno.



Il dopo-sbronza dura più a lungo di quanto si pensi



"Le capacità del cervello vanno di pari passo con il tasso alcolico, e non con le percezioni personali degli effetti del bere"

È bene diffidare di chi, dopo aver assunto molto alcolici, dice di poter assumere la guida di un veicolo.

Il dopo-sbronza ha infatti un effetto ingannevole: il soggetto ha la percezione di essere sobrio, ma in realtà gli effetti della bevanda sono ancora attivi.

Lo sostiene una ricerca della **Brown University**, diretta dal dottor **Peter Snyder** e pubblicata su **"Experimental and Clinical Psychopharmacology"**.

L'equipe del dottor Snyder ha reclutato alcuni volontari per un test pratico. Nella prima fase i soggetti hanno modificato il tasso alcolico bevendo: dallo 0 allo 0,1% e poi di nuovo a zero.

Durante il periodo d'influenza dei liquori, i soggetti hanno compiuto esperimenti mirati al computer, manifestando inoltre gli effetti percepiti delle bevute. Gli esercizi sono stati poi ripetuti a quando la sbornia era passata.

In base ai risultati delle prove, gli studiosi affermano che, anche quando le cavie percepivano la scomparsa dei fumi dell'alcol, questo esigeva il suo prezzo, facendo sbagliare numerosi esercizi, risolti con facilità a mente libera.

Per gli scienziati, "Dal nostro studio emerge che le capacità del cervello vanno di pari passo con il tasso alcolico, e non con le percezioni personali degli effetti del bere".

Conclude così il dottor Snyder: "Le funzioni che abbiamo testato sono quelle fondamentali quando si guida, quindi la conclusione che si può trarre è che è rischioso affidarsi soltanto alle proprie sensazioni per rimettersi alla guida, perché il cervello riprende le sue normali funzioni solo quando non c'è più alcol nell'organismo".

I mille modi del brodetto

Il brodetto esiste da quando esistono i pescatori, a dirlo è la stessa **Accademia del Brodetto**, consorzio che si propone di promuovere in Italia e all'estero la conoscenza delle risorse turistiche ed enogastronomiche della regione Marche, con particolare riferimento alla gastronomia marinara, insieme alla tutela del mare e della risorsa ittica, valorizzando, in particolare, il pesce azzurro che fa parte della tradizione della cucina popolare marinara.

A garanzia della genuinità del prodotto, l'Accademia del Brodetto, obbliga ai propri Associati, di attenersi al regolamento interno: 100% pesce fresco, consumo del pesce dell'Adriatico almeno del 80%; possibilità di sostituire il Brodetto con il guazzetto (a patto che venga specificato al cliente e sulla carta); necessità della prenotazione per avere sicuramente la possibilità di gustarlo. Ma cos'è e dove nasce il brodetto? Questo sugoso piatto marinara ha costituito per secoli il principale elemento, se non l'unico, del pasto dei pescatori.

Ha quindi un'origine, oltre che antica, prettamente popolare e deriva dalla abitudine della gente di mare di utilizzare, quanto del pescato non potesse essere destinato al mercato, sia per la qualità (poco richiesta), sia per la troppo piccola taglia, sia infine per l'insufficienza quantitativa. E, da una accozzaglia di pesci, pur buoni, ecco nascere il Brodetto che, in origine, si giovava solo dell'olio come condimento indispensabile.

Via via il piatto ha subito evoluzioni sempre più raffinate, conquistando una ben meritata fama in tutto il territorio Nazionale e diventando prerogativa indiscutibile delle Marche.

Oltre che sulla varietà dei pesci che lo compongono, il Brodetto gioca su una sapiente dosatura dei condimenti, che gli conferiscono sapore e delicatezza. L'aggiunta poi di molluschi e crostacei serve ad elevare il valore gastronomico di questo piatto, che deve risultare di sapore omogeneo, permettendo tuttavia l'identificazione di ciascun pesce. D'altro canto va tenuto presente che una eccessiva quantità di odori (cipolla, aglio, peperoncino, zafferano, aceto, a seconda della variante che si vuol seguire) può pregiudicare l'intero piatto o annientare le sfumature dei suoi vari componenti. Ancora un accorgimento: nella scelta dei pesci vanno considerati sempre quelli di taglia piuttosto uguale e di uguale consistenza, onde evitare che durante la cottura si spappolino. Il Brodetto nelle sue quattro versioni (c'è anche la quinta, cioè il Brodetto delle Marche, che vuol essere un'idea delle quattro esistenti) deve avere un denominatore comune: deve essere minestra e pietanza insieme; infatti i pesci, oltre a fornire la carne, devono dar gusto e sapore all'intingolo, cioè al Brodetto.

Ma la ricetta ufficiale del brodetto è quella della versione termolese (u' bredette, sottoscritta da un notaio e registrata come "Brodetto di Tornola" su iniziativa dell'Accademia Italiana della Cucina sez. Termoli). C'è poi il broeto in Lingua veneta, el brudèt in fanese, lu vredòtte nel dialetto di Giulianova, lu vrudàtte in dialetto vastese,) ed è il piatto simbolo della cucina marinara del medio-alto Adriatico. Nato come piatto povero dei pescatori del sud Italia che utilizzavano quel pescato che era difficile da vendere a causa della qualità del pescato, o delle dimensioni dei pesci, troppo piccoli, e che addirittura utilizzavano, quando il pesce era troppo poco, dei pezzi di scoglio con attaccate alghe e molluschi. Ha come caratteristica l'utilizzo di molte qualità di pesce, almeno nove/dieci: seppie, triglie, sogliole, palombo, rospo, pannocchie, scorfano, merluzzo, frutti di mare, calamari, razze, gallinelle, San Pietro, vongole, granchi, cozze e tracine. Specie di pesce che variano a seconda della stagione in cui si assapora il brodetto. La preparazione consiste nel versare in una grande casseruola abbondante olio d'oliva, in cui si farà soffriggere un po' di cipolla tritata finemente e nel lasciar insaporire a fuoco lento aggiungendo il brodo di pesce, sale e pepe.

Successivamente si infarinano i pesci e si sistemano a strati nella casseruola facendo attenzione di lasciare per ultimi quelli più teneri. Poi si aggiunge, in parti uguali, acqua calda e vino bianco secco e si cuoce a fuoco non troppo basso per 15-18 minuti. A cottura ultimata, si dispongono le fette di pane abbrustolito su appositi piatti e si versano con cura razioni di brodetto fino a ricoprirle completamente.

Ogni porto dell'Adriatico centro-settentrionale ha la sua ricetta, e le varianti portano il nome del porto o del territorio, c'è il brodetto di Chioggia e quello romagnolo, ma come dicevamo la ricetta più antica è ritenuta essere quella del brodetto anconetano. Anche se da Ancona a Porto Recanati si dipar-



(continua) I mille modi del brodetto

tono due filoni di diversa preparazione del brodetto. Spartiacque il Monte Conero: da qui un ramo sale a Nord verso Gabicce, l'altro scende fino in Abruzzo. Il brodetto Anconetano è ritenuto la ricetta più antica, ed è l'unico rimasto immutato nella sua preparazione fin dall'origine.

L'ortodossia prescrive che le varietà di pesce da cuocere siano 13, e tutte tipiche dell'Adriatico di fronte. Pulire e lavare il pesce, sistemarlo per bene in un ampio piatto capace e spolverizzarlo leggermente di sale fino. In una casseruola con un bicchiere d'olio, imbiondire una cipolla tagliata sottilmente e due spicchi d'aglio schiacciati; aggiungere mezzo bicchiere di aceto (si aromatizza la "zuppa" e si evita che il pesce si spezzi). Evaporato l'aceto, unire un trito di prezzemolo, del passato di pomodoro ed un po' di conserva allungata con acqua leggermente salata. Dopo qualche bollore mettere giù le seppie che devono cuocere un quarto d'ora abbondante, a fuoco dolce e a tegame coperto; poi, quando il sugo comincia a restringersi, le seppie si accostano in un lato della casseruola e si sistema il resto del pesce, tenendo presente che prima vanno messe le pannocchie, gli scampi e le teste grosse e via via gli altri tipi, i merluzzi, le triglie e le sogliole. Cuocere per non più di un quarto d'ora a fuoco dolce, dopodiché la casseruola, allontanata dal fuoco, deve rimanere coperta ancora qualche minuto. Quindi il pesce, con il suo intingolo abbastanza denso, che avrà assunto un bel colore rosso cupo, verrà versato nelle fondine e sarà servito con fette non abbrustolite di pane casereccio. A Fano, che ha tradizioni di pesca da secoli, vi è la consuetudine di preparare il tipico brodetto.

Il brodetto per sua natura non ha una ricetta rigorosa; a Fano, ad esempio, si usa la "conserva" di pomodoro e l'aceto. Il brodetto deve essere preparato, naturalmente, solo con pesce fresco pescato in Adriatico. Olio – Cipolla – Concentrato di pomodoro – Aceto – Pepe – Sale – Pesce misto (tra cui crostacei quali canocchie o scampi o granchi, seppie e calamari, scorfani, boccaincava, tracina, rana pescatrice, triglie, mazzola, razza, gattuccio o palombo, S. Pietro, Sogliole). Si procede facendo dorare la cipolla con l'olio e un po' di concentrato di pomodoro. Aggiungere il pesce che, per uniformare i tempi di cottura, si può tagliare a pezzi di dimensioni simili, aggiungere acqua e aceto, sale e pepe secondo il gusto e cucinare per 15 – 30 minuti, in modo che il pesce sia cotto (si stacca facilmente dalla spina) senza disfarsi. Servire caldo accompagnando il pesce con del pane, tipo toscano, intinto nel sugo. Si può mangiare anche dopo alcune ore dalla preparazione.



La ricetta del brodetto Sambenedettese è nata proprio in quella zona detta "u labirintu" cioè in quel rione di pescatori con case piccole e basse, intersecato da un dedalo di vicoli e viuzze, che hanno preso il nome dalle attività che per secoli vi sono svolte: rua dei Pescivendoli, dei Calafàti, degli Spagaroli e così via. In una casseruola con dell'olio, imbiondire la cipolla e unire un pezzetto di peperoncino, quindi aggiungere pomodori, un pizzico di sale ed infine un brodo, preparato con teste di altro pesce. In questo brodo vanno messe a cuocere seppie e calamari; intanto, a parte, si dispongono a strati, in una casseruola, prima le pannocchie, poi i testoni, poi la coda di rospo, quindi triglie, cefali e pesce S. Piero. Con il sugo di seppie e calamari condire ogni strato, quindi mettere vongole e moscioli, bagnando tutto con il vino bianco (Falerio dei colli Ascolani) e cuocere a tegame coperto. Il brodetto si serve su fette di pane abbrustolito.

C'è poi la zuppa di pesce è un piatto a base di pesce, comune delle zone costiere di diverse regioni italiane. È composto da diverse qualità di pesce, spesso quello cosiddetto "povero", quello cioè rimasto invenduto o di più scarso valore, messo a cucinare in tempi diversi, a seconda del diverso tempo di cottura richiesto dal tipo di pesce, in salsa di pomodoro o con pomodoro a pezzetti, con aggiunta di aromi, di solito i più comuni sono aglio, cipolla e prezzemolo. Le più tipiche sono quelle alla livornese (cacciucco), siciliana, crotoniate, gallipolese, trapanese (ghiotta), abruzzese, il brodetto veneto e quello marchigiano.

Nelle diverse ricette regionali prevedono varie specie di pesce, ma anche crostacei e molluschi: corfano nero, palombo, grongo, murena, cappone, scorfano rosso, gallinella, ghiozzo, bavosa, boccaccia, cicala, gambero, sugarello, cernia, rana pescatrice, pesce San Pietro, vopa, luvaro, ma anche seppia e polpo. Anche in altre regioni del Mediterraneo ci sono tipiche zuppe di pesce, come quella marsigliese (bouillabaisse), la andalusa o la portoghese, ma vi sono pure l'irlandese e la russa. A Fano ogni anno si svolge un "Festival internazionale del Brodetto e delle Zuppe di pesce".

Crudaiola

Ingredienti per 4 persone

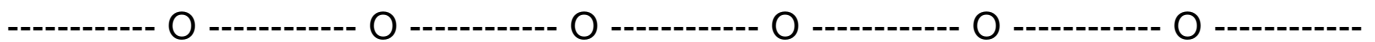
- 320 gr di Mezzemaniche
- 4 pomodori
- 2 spicchi di aglio
- 150 gr di ricotta siciliana
- Basilico
- Olio extravergine di oliva
- Sale



Preparazione

Due ore prima di cuocere le mezzemaniche, tagliate i pomodori a pezzetti e poneteli in una ciotola con l'olio, l'aglio, la ricotta grattugiata e il basilico tritato.

Fate cuocere allora le mezzemaniche in acqua salata, scolatele, disponetele nel piatto da portata e lasciatele insaporire con il condimento alla crudaiola per qualche minuto, prima di servire in tavola.



Involtini con le olive

Ingredienti per 4 persone

- 400 gr di Scaloppe di vitello
- 200 gr di Prosciutto di Praga
- 16 foglie di salvia
- 16 olive verdi
- Vino Bianco
- Farina
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe



Preparazione

Con un batticarne appiattite le scaloppe di vitello, suddividetele in sedici fette, salate, pepate, disponete su ogni fetta il prosciutto, chiudetele a involtino, inserite all'esterno una foglia di salvia e una oliva snocciolata e fermatele con uno stuzzicadenti.

Infarinare gli involtini, rosolateli in una padella con un filo di olio, bagnate con il vino e continuate la cottura per cinque minuti.

L'uovo (parte 1)



In questo numero parleremo dell'uovo, un ingrediente di fondamentale importanza per il lavoro di pasticciere, ed alimento base della nostra nutrizione. Questo alimento racchiude dentro il suo guscio tutti i principali componenti per costituire l'organismo animale. Infatti l'uovo è fondamentalmente un'enorme cellula destinata alla fecondazione e dare origine a un organismo vivente. Commercialmente quando si parla di uovo si intende quello di gallina, poichè è il più utilizzato.

Adesso cercheremo di conoscerne meglio le caratteristiche.

L'uovo è composto da quattro parti differenti. La prima parte, quella protettiva è il guscio esterno, composto quasi per intero da carbonato di calcio, contenitore ideale per le sostanze interne molto delicate. Il guscio anche se sembra liscio, è invece poroso e ricoperto da una sostanza gelatinosa che col tempo perde la sua efficacia lasciando filtrare l'aria.

Sotto il guscio, si trovano due membrane sottilissime, quando dal guscio incomincia a filtrare aria, si forma un piccolo cuscino d'aria tra le due membrane.

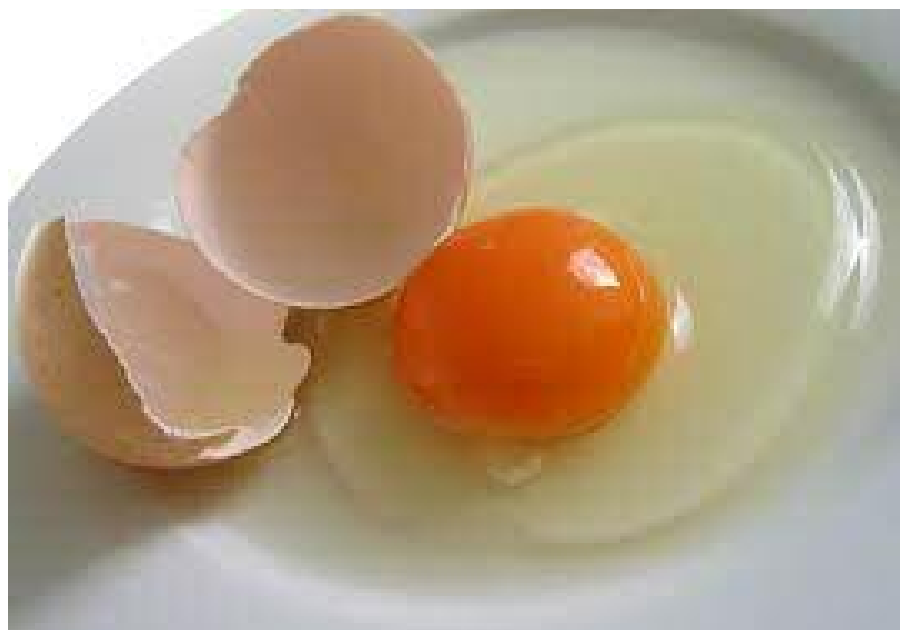
A contatto con le membrane si trova l'albume o chiara dell'uovo, che rappresenta la parte più corposa dell'uovo, composto da circa il 90% di acqua e da poco più del 10% di proteine, tra cui gran parte di ovoalbumina, conosciuta come albumina, e altre proteine nobili, quindi di alto valore nutrizionale, con un particolare non poco trascurabile: non contiene grassi.

Al centro troviamo il tuorlo, anche se inferiore come peso rispetto all'albume, è la parte più ricca di elementi nutrizionali, con grassi, proteine e sali minerali.

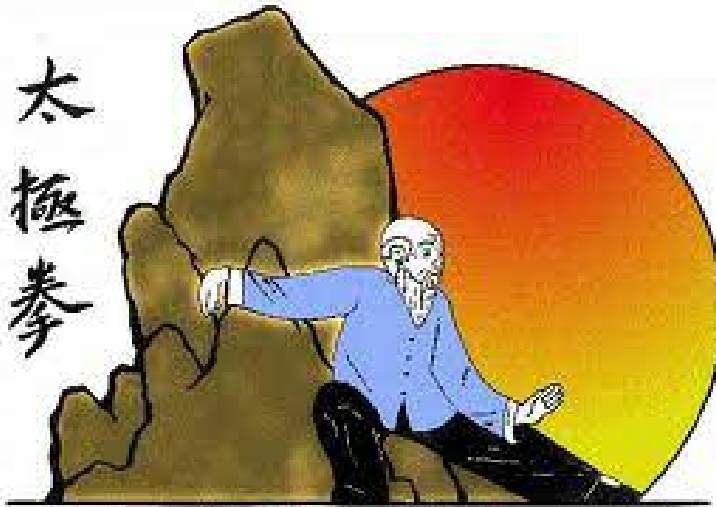
L'uovo fresco nelle sue migliori condizioni igieniche è uno dei migliori alimenti che la natura ci offre.

Invecchiando, le parti interne perdono parte della loro elasticità, sia l'albume che il tuorlo, diventando più flosci, e tra le membrane incomincia a formarsi una camera d'aria, dove incominciano ad annidarsi i primi batteri che col passar del tempo portano inevitabilmente alla decomposizione.

Oggi con i moderni sistemi di allevamento, di conservazione e di trasporto, dopo pochi giorni l'uovo può essere considerato ancora fresco.



Stanchezza e dolori muscolari? Ecco la ginnastica dei 5 animali



Come si pratica il **Tai Chi** lo ha dimostrato anche il premier cinese **Wen Jabao**, in un parco di Tokio, durante una sua recente visita ufficiale in Giappone; che questa “ginnastica”, parente delle arti marziali, faccia bene alla salute lo testimoniano lo stesso uomo politico cinese, in perfetta forma con i suoi 68 anni, e una serie di studi scientifici, compreso l’ultimissimo appena pubblicato su uno dei più quotati giornali medici, l’americano **New England**. Il Tai Chi, in particolare quello praticato secondo il classico stile Yang, migliora i sintomi della fibromialgia, una sindrome piuttosto complessa, che si manifesta con dolori muscolari diffusi, disturbi del sonno, depressione, stanchezza.

LO STRETCHING - I ricercatori del **Tufts Medical Center di Boston** hanno voluto confrontare l’efficacia della tecnica cinese con lo stretching e hanno sperimentato entrambe su 66 persone per dodici settimane. Tutti i pazienti erano stati catalogati come affetti da fibromialgia, secondo i criteri dell’*American College of Reumatology* del 1999.

La fibromialgia, infatti, non è facile da riconoscere: la diagnosi si basa sui sintomi descritti dal paziente (in prevalenza di sesso femminile) e sulla presenza di alcuni punti sulla superficie del corpo dolorosi alla pressione, ma non esistono test diagnostici di verifica. I sintomi principali sono: dolori cronici muscolari che interessano la colonna, le spalle, il bacino, le braccia, le cosce e che migrano da una zona all’altra; disturbi dell’umore e in particolare del sonno; affaticamento cronico.

CAUSE SCONOSCIUTE - La causa non è nota e non esiste una terapia efficace scientificamente provata (c’è addirittura chi mette in discussione l’esistenza stessa di questa sindrome, imparentata con quella da stanchezza cronica e con quella da multi sensibilità chimica, dal momento che hanno in comune molti sintomi): i medici prescrivono miorilassanti, antidepressivi, integratori alimentari, non sempre con successo. Ecco perché si cercano altre strade, anche nell’ambito delle medicine complementari, compresa quella cinese. E il Tai Chi ha dimostrato di funzionare meglio dello stretching, riducendo il dolore, la stanchezza, l’insonnia e migliorando le prestazioni fisiche.

«Questi risultati – ha commentato la coordinatrice dello studio, la reumatologa Chenchen Wang – sono probabilmente da attribuire al fatto che la fibromialgia è una sindrome complessa e che il Tai Chi fa leva su molte componenti, fisiche, psicologiche, sociali e spirituali, il cui equilibrio è importante per la salute».

Non solo: il fatto che una rivista autorevole come il *New England* abbia pubblicato lo studio sdogana in qualche modo sia la fibromialgia sia una tecnica di medicina alternativa che, come tante altre, è spesso oggetto di ostruzionismo da parte di certa classe medica.

LO STILE CLASSICO - Gli esercizi di Tai Chi, utilizzati nello studio, sono quelli classici dello stile Yang, uno dei tanti derivati dalle arti marziali cinesi, che è stato elaborato fra il 1800 e il 1900 dalla famiglia Yang.

Oggi è uno dei più diffusi, anche perché non è difficile da apprendere. Intanto prevede la posizione eretta, facile da mantenere anche per persone di una certa età, poi si basa su movimenti lenti e continui: il passaggio da una posizione all’altra avviene gradualmente in un continuum armonioso che corrisponde alla ricerca dell’equilibrio fra il corpo e la mente, fra la persona e mondo esterno.

Infatti queste ginnastiche si basano sul principio dell’armonia dei cinque elementi, ai quali si rifà tutta la medicina tradizionale cinese: legno, fuoco, terra, metallo, acqua, cui sono simbolicamente legati non solo gli organi dell’organismo, ma anche cinque animali: drago verde, fagiano rosso, fenice gialla, tigre bianca, tartaruga blu.

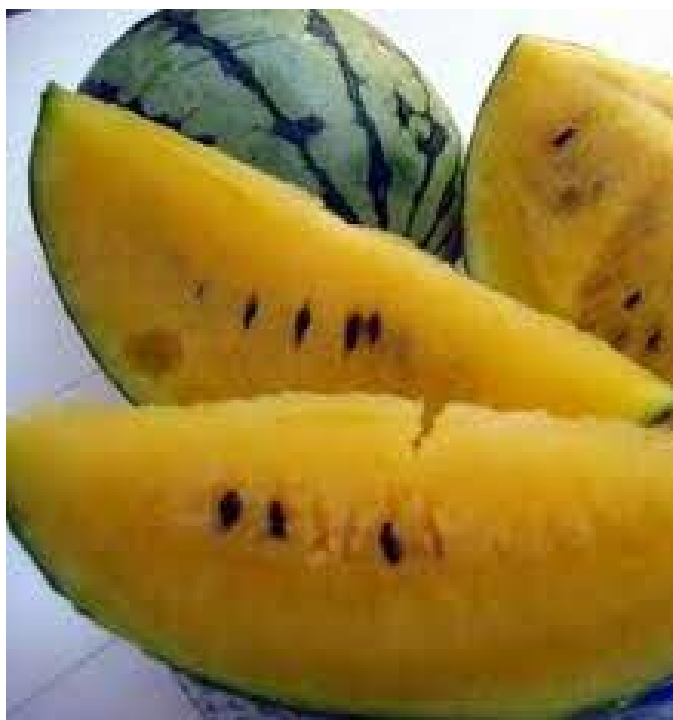
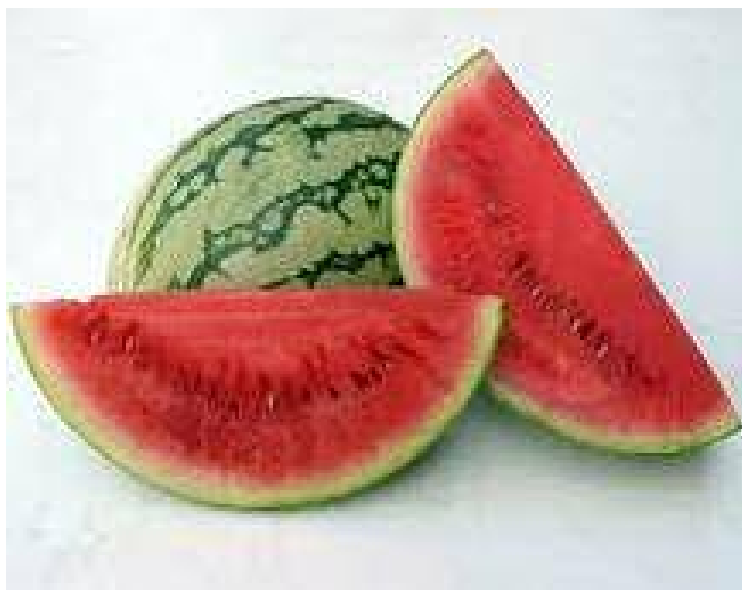
Gradisce una fetta di anguria? E' bella e rossa come il fuoco!

Selezione a cura della Redazione

Il cocomero o anguria o in qualunque altro modo venga chiamato nelle varie regioni italiane, fa parte della famiglia delle **Cucurbitacee**; è una pianta annuale con fusto erbaceo rampicante, con foglie grandi e pelose a tre lobi, fiori maschili e femminili. Il frutto, di forma rotonda o ovale, voluminoso, massiccio da poter raggiungere anche i 20 Kg. di peso, si presenta esteriormente con buccia liscia, contraddistinta da varie striature e chiazze bianche o giallastre, mentre all'interno è rosso, granuloso, ricco di semi che possono essere di colore nero o bianco o giallo.

La polpa, ricca di acqua in quantità compresa anche fra il 90 ed il 95%, è molto dolce per l'alto contenuto di zuccheri semplici, ed in particolare di fruttosio, il più dolce tra tutti gli zuccheri che viene facilmente convertito in glucosio sia a livello del fegato che dell'intestino; contiene inoltre notevoli quantità di betacarotene, il precursore della vitamina A liposolubile, nonché di vitamina C idrosolubile, di vitamina B, di vitamina B6, di potassio e di molti altri minerali ancora.

E per concludere, parlando di "frutta rossa", ma il discorso potrebbe esser valido anche per ogni tipo di "verdura rossa", non è possibile tacere i benefici apportati dal licopene, un pigmento rosso che, seppur imparentato strettamente con i carotenoidi, non è un precursore della vitamina A: questo nutriente possiede spiccate proprietà antiossidanti in grado di contrastare efficacemente l'azione dei "radicali liberi" con effetto protettivo nei confronti di alcune forme di tumore, in particolare della prostata nonché del rischio cardio-vascolare.



Le angurie gialle

Negli ultimi tempi sul mercato sono offerte anche angurie gialle altrimenti dette giapponesi, forse perchè l'innesto originale è stato asiatico, pur se ora sono prodotte in Italia fra la Basilicata e la Sicilia.

Il peso e le dimensioni sono ridotti rispetto alle tradizionali angurie, il profumo è quello del cocomero, ma le differenze risaltano al palato: si nota il dolce del mango, da cui trae origine, misto al retrogusto dell'ananas: un qualcosa di originale ed esotico!

La polpa, di colore giallo vivo, succosa e rinfrescante, condivide con la classica anguria rossa le proprietà rinfrescanti, dissetanti e depurative, tanto che l'anguria in sé e per sé, al di là del colore, è il rimedio ideale per poter far fronte al terribile caldo estivo che stiamo sperimentando in questi giorni, garantendo una sensazione di immediato sollievo con la sua polpa fresca e zuccherina.

Né per la verità è mancata a qualche buongustaio l'idea di una splendida e fresca macedonia fatta di cubetti di anguria rossa misti a quelli di anguria gialla: l'accostamento dei due sapori crea una vera delizia!

(continua...) Gradisce una fetta di anguria? E' bella e rossa come il fuoco!

Selezione a cura della Redazione

Le miniangurie

Per gli acquirenti tuttavia la mole e relativo peso delle angurie rosse costituisce spesso un problema sia per il trasporto a casa sia per la conservazione nei frigoriferi domestici, specie se si tien conto che molto spesso la qualità del frutto, verificabile a tocchi di nocche sulla scorza, si migliora con l'aumentare del volume. In risposta a tale problema, per soddisfare le esigenze di produttori e di consumatori, e quindi di mercato, si sono avviate già da tempo ricerche mirate su selezioni di varietà già presenti in natura che, incrociate fra loro senza alcun ricorso all'ingegneria genetica, hanno permesso di ottenere sementi per ibridi di cocomero capaci di produrre frutti di piccola dimensione, comodi e veloci da consumarsi, con ottimi risultati in quanto a caratteristiche organolettiche: tale è appunto l'offerta delle miniangurie.



Le angurie quadrate



In contemporanea e per rispondere a problemi non solo di spazio ma anche di stivaggio per il trasporto, ecco che arrivano sul mercato le angurie quadrate: nemmeno in questo caso c'è stato il benché minimo ricorso ad ingegneria o manipolazioni genetiche, ma semplicemente ad una tecnica giapponese di coltivazione che prevede la crescita delle angurie in casse di legno cubiche in modo che il frutto ne assuma la forma durante la crescita: prodotte per lo più in Brasile, le angurie quadrate, accattivanti non solo per la forma originale ma anche per le strisce di color verde scuro su sfondo verde-giallino, sono offerte in vendita da una nota casa della grande distribuzione britannica e pare che abbiano incontrato un notevole successo di pubblico, se si tien conto che in Inghilterra nell'ultimo anno la domanda delle angurie è cresciuta del 20%, mentre la catena di distribuzione interessata ha registrato un aumento pari al 46%: il che non è davvero poco!

Il melone pane

E dopo aver fugacemente illustrato alcune caratteristiche dei meloni d'acqua, non possiamo chiudere questa breve trattazione senza spendere qualche doverosa parola sul melone pane.

Nella nostra cultura contadina infatti l'anguria o il cocomero, erano detti anche melone d'acqua in una terminologia peraltro corrispondente all'espressione inglese watermelon, o a quella tedesca wassermelone, o a quella franco-canadese melon d'eau, le quali tutte designano, il "Citrullus Lanatus", diverso dal melone pane, del quale fra tante varietà eccelle il cantalupo, scientificamente definito *cucumis melo* della varietà *cantalupensis*: il nome è dovuto a quello che una volta era il borgo di Cantalupo, oggi ridente cittadina sita sui Colli di Roma, ove in periodo rinascimentale dai contadini del luogo era coltivato come frutta ad uso e consumo dei Papi, mentre oggi la coltivazione è diffusa un po' in molte regioni d'Italia, pur avendo il suo polo produttivo in Sicilia.

La polpa, di un bel colore arancione, è di un profumo caratteristico tutto suo; la buccia, come avvolta in un reticolo beige, presenta delle sfumature che vanno dal verde al giallo-arancio ed è scanalata da solchi che come meridiani sembrano delimitare spicchi; la forma è piuttosto tondeggiante, piccola, di un peso che va da 1 a 1,5 kg.; notevoli sono le proprietà lassative e diuretiche ed inoltre le poche calorie gli consentono di essere indicato a buon diritto anche nelle diete dimagranti.

I cuochi ed in genere gli intenditori lo apprezzano sia come frutta da consumare da sola, sia in coppe di frutta mista, negli squisitissimi antipasti di cantalupo e prosciutto crudo sia in vari piatti freddi e sfiziosi come le insalate miste.



Un naso grosso protegge da virus e batteri

ricerca e sintesi a cura della Redazione



Chi ha un naso di dimensioni "importanti" ha un vantaggio: per tutta la vita soffrirà meno degli altri di raffreddori, riniti e allergie.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti dell'**Università dello Iowa** a Iowa City, negli Stati Uniti, e pubblicata sulla rivista di ricerca scientifica **Annals of Occupational Hygiene**.

Gli esperti hanno realizzato due nasi artificiali, uno dei quali di dimensioni doppie rispetto all'altro, e li hanno poi inseriti in una testa artificiale completa di labbra.

La testa, poi, è stata sottoposta a una "pioggia" di sostanze inquinanti: al termine dello studio, è emerso che il naso più grande aveva inalato una quantità di sostanze nocive inferiore del sette per cento rispetto al naso più piccolo. Secondo gli esperti questo accade perché un naso di dimensioni importanti aspira peggio l'aria: e quindi lascia entrare nel corpo una minore quantità di polveri, virus e batteri

Bere spesso caffè aiuta a prevenire il Parkinson

Chi consuma regolarmente caffè riduce il rischio di ammalarsi di morbo di Parkinson, la malattia che distrugge i tessuti del cervello.

Lo rivela uno studio portoghese condotto dagli esperti dell'**Università di Oporto** e pubblicato sulla rivista di neurologia **Journal of Alzheimer's Disease**.

I ricercatori hanno studiato un gruppo di oltre cinquemila persone tenendo sotto controllo la loro alimentazione e la loro salute: hanno così scoperto che chi beve, per abitudine, due a tre tazzine al giorno di caffè rischia meno degli altri di sviluppare la malattia degenerativa del sistema nervoso. Questo effetto protettivo più evidente negli uomini per i quali il rischio si riduce del venticinque per cento; invece nelle donne il pericolo si riduce solo del quattordici per cento. I ricercatori non hanno ancora trovato una spiegazione per questo fenomeno.

Senza dubbio, però, a proteggere il cervello, secondo loro, è la caffeina, la sostanza di cui il caffè è ricco e che svolge una azione stimolante sul sistema nervoso.



Bevete vino contro artrite

Consumare vino e birra, con grande moderazione ma abitualmente, può ridurre la gravità dell'artrite reumatoide.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti inglesi dell'**Università di Sheffield** e pubblicata sulla rivista di reumatologia **Rheumatology**.

Gli esperti hanno studiato un gruppo di quasi millenovecento persone, novecento delle quali malate di artrite, mettendo a confronto le abitudini alimentari, lo stile di vita e lo stato di salute dei partecipanti.

In questo modo hanno scoperto che consumare almeno dieci volte in un mese un bicchiere di vino o di birra riduce di ben quattro volte la probabilità di essere colpiti da questo problema.

Non solo: i malati di artrite che consumano moderatamente bevande alcoliche hanno sintomi meno seri rispetto a chi è completamente astemio. Infatti le analisi hanno dimostrato che bevitori moderati sono vittime di infiammazioni più lievi, con dolori meno intensi, gonfiori meno pronunciati e danni minori alle articolazioni.



Il gioco in Italia: da fenomeno di costume a colosso industriale (parte 6)

Selezione a cura della Delegazione Provinciale di Messina



La normativa sui giochi. Dall'indagine dell'Eurispes è emerso che alcune disposizioni normative riguardante il gioco d'azzardo sono conosciute dalla quasi totalità degli italiani, altre invece, probabilmente perché chi non ha esperienze dirette di gioco e di frequentazione dei luoghi ad esso adibiti non ha modo di verificarne l'effettiva applicazione, sono molto meno conosciute. La percentuale di chi dichiara di non essere a conoscenza che negli esercizi autorizzati al gioco debba essere esposta una tabella in cui vanno riportati i giochi vietati e il costo della singola partita è del 58,3%, a fronte di chi invece dichiara di conoscere tale obbligo da parte degli esercenti, che è pari al 33%. Solo l'8,7% dichiara di non sapere o preferisce non rispondere alla domanda. Interrogati se fossero a conoscenza del fatto che in Italia è proibito qualunque genere di scommessa al di là dei casi previsti dalla legge, e quindi all'infuori dell'offerta di gioco totalmente dipendente dallo

Stato (per via diretta, o tramite enti in regime concessorio-autorizzatorio), l'82% dei cittadini ha risposto positivamente, solo il 12,3% ha risposto di non esserne a conoscenza.

Rispetto al grado di adeguatezza dell'art. 110 del Tulpis in termini di tutela del giocatore, il 32,3% dichiara di non conoscere l'articolo di legge. Il 22,1% ritiene invece la norma insufficiente, solo il 19,1% pensa che sia sufficiente ed il 16,2% che sia buona. Infine, solo un'esigua percentuale (2,4%) risponde dicendo che trova la normativa ottima, dunque in grado di tutelare adeguatamente i giocatori.

Capacità di promozione dello Stato. Relativamente alla domanda sul fatto che sia giusto o meno che lo Stato promuova il gioco lecito e responsabile, i favorevoli si sono attestati al 43,5%, mentre i contrari rappresentano il 47,4%. Tra coloro che si sono espressi a favore il 24,4% lo ha fatto perché ritiene che sia un metodo valido per contrastare alla base il ricorso al gioco illegale, mettendo in moto, presumibilmente, un meccanismo psicologico nel giocatore che – vedendo nella legalità un fattore forte ed importante – non viene attratto da offerte di gioco di altra natura. Il restante 19,1% di coloro che si sono espressi a favore ritiene invece che lo Stato debba promuovere il gioco legale perché questo è garanzia di maggiore tutela nei confronti del giocatore. I contrari indicano come motivazione il fatto che il gioco lecito non mette al riparo dalla perdita di grosse somme di danaro (22,5%). Molti inoltre ritengono che anche il gioco lecito crei dipendenza (24,9%). Chiamati a rispondere alla domanda sull'adeguatezza della promozione da parte dello Stato del gioco lecito e responsabile, il 17,2% degli italiani ritiene che la sponsorizzazione non sia per niente adeguata, il 33,4% che lo sia poco, il 30,2% che lo sia abbastanza, l'8,1% che lo sia molto. I motivi per i quali si ritiene che lo Stato non promuova adeguatamente il gioco lecito e responsabile, fanno riferimento ad un'informazione non esaustiva (37,7%) e all'inefficacia delle campagne pubblicitarie (20,6%). Per il 15,3%, poi, in Italia vi è già una buona conoscenza riguardo ai giochi legali e per il 23,2% lo Stato si occupa prioritariamente di altro genere di cose.

Gli utilizzi più adatti dei proventi derivanti dal gioco da parte dello Stato. Il 27,1% ritiene che sarebbe utili investirli nella Sanità, il 27,5% all'assistenza alle fasce più deboli, come gli anziani e i bambini; il 18,2% alle opere sociali, come ad esempio gli aiuti umanitari, o la beneficenza; il 10,6% ha risposto che dovrebbero essere destinati alle attività culturali; il 6% pensa che l'uso migliore sarebbe quello di investirli nell'edilizia popolare.

L'identikit del giocatore. Gli italiani incominciano a tentare la fortuna abbastanza presto: il 39% ha, infatti, investito per la prima volta dei soldi per giocare tra i 18 e i 25 anni, mentre il 38,4% tra i 13 e i 17 anni. Si consideri il dato relativo alla popolazione italiana con un'età compresa tra i 13 e i 17 anni; nel 2008 esso risulta essere pari a 2.911.452 soggetti. Se si rapporta la percentuale degli italiani che sostengono di aver giocato per la prima volta in un'età compresa tra 13 e 17 anni (38,4%) al numero totale degli adolescenti (2.911.452), è possibile ipotizzare che nel nostro Paese i teen-players siano ben 1.132.555.

Sin da giovani si tenta, quindi, il "colpo grosso". Scarsa è, infatti, la percentuale di coloro i quali hanno impiegato per la prima volta il proprio denaro in un'età avanzata al fine di vincere una scommessa o azzeccare una combinazione vincente. In particolare, lo ha fatto tra i 26 e i 35 anni l'8,4%, tra i 36 e i 50 anni il 3,1% e dopo i 50 anni solo lo 0,6%. Infine, il 10,5% preferisce non rispondere. Avvicinarsi per la prima volta al mondo del gioco avviene in maniera del tutto casuale (23,7%)

(continua dalla pagina precedente)

Selezione a cura della Delegazione Provinciale di Messina

o per puro spirito di emulazione di amici/parenti (20,2%). Scende, invece, il numero di coloro i quali hanno giocato per la prima volta per vincere denaro (18,4%) o di chi lo ha fatto semplicemente per puro divertimento (16%). Bassa è, poi, la percentuale di quanti si sono fatti tentare dalla pubblicità trasmessa da un mezzo di comunicazione (4%) o da quella affissa all'interno di una ricevitoria (3,5%). C'è, infine, chi si è avvicinato al gioco per risolvere i propri problemi economici (3,4%) o per occupare il tempo libero a disposizione nella speranza di essere baciato dalla ormai tanto agognata dea bendata (3%).

Le motivazioni che spingono a giocare. Chi gioca lo fa generalmente per puro svago (25,7%) o perché punta ad una grossa vincita, sognando magari di comprare una casa e di spendere il proprio tempo alla scoperta di nuovi posti ed esperienze altrimenti invivibili (25,4%). Fare denaro "facile" è, poi, la motivazione addotta nel 18,2% dei casi. Bassa è, invece, la percentuale di coloro i quali si dedicano a questa attività per mettere alla prova le proprie abilità, valutando così la propria capacità di individuare la squadra/combinazione vincente (6%), mentre di poco si discosta il numero di persone che individua nel gioco un ottimo passatempo (5,5%). Infine, il 4,7% gioca a Lotto, macchinette e annessi per tenere fede ad una tradizione familiare, seguito da chi lo fa per puro spirito caritatevole o per il semplice gusto di provare quello che da più parti viene definito il "brivido del gioco" (in entrambi i casi 2,9%).

I giocatori con un reddito annuale piuttosto basso, sperano più di altri che una grossa vincita possa risollevarli le loro finanze con l'opportunità di vivere una vita più agiata (28,4%). Essi, inoltre, mostrano una maggiore propensione a giocare per mettere alla prova le proprie abilità (7,6%) e per portare avanti una consuetudine familiare (5,6%). Chi percepisce un reddito compreso tra i 10.001 e i 20.000 euro si distinguono, poi, in misura maggiore di altri, perché trovano nel gioco un modo per guadagnare facilmente (21,5%), per passare il tempo libero (7,1%) o fare opere di bene (4%). La scelta di giocare semplicemente per divertirsi (39%) o per assaporare il brivido del gioco (6,8%) è, invece, diffusa prevalentemente tra chi ha dichiarato redditi più alti.

Cercano una via alternativa per guadagnare denaro facile o un'emozione in grado di procurare un brivido, in particolare, gli imprenditori (rispettivamente 27,3% e 7,3%). Presentano, poi, una maggiore propensione a giocare, nella speranza che una grossa vincita possa cambiare la loro esistenza, gli operai/commissi (36,1%), seguiti dalle casalinghe (27,5%), dagli studenti (26,5%), dai pensionati (19,5%), dai dirigenti (19%) e dagli imprenditori (16,4%). Lo svago ed il divertimento rappresentano, invece, le principali motivazioni che inducono i dirigenti a giocare (34,5%), mentre gli studenti spiccano tra chi è convinto che tale attività rappresenti una buona occasione per mettere alla prova le proprie abilità (9,3%). Il gioco è, infine, un ottimo passatempo prevalentemente per i pensionati (8,6%), mentre le giocatrici più altruiste sono le casalinghe per le quali rappresenta una occasione per fare della beneficenza (7,8%).

Ma che cosa emoziona precisamente del gioco? Il 30% è attratto dalla possibilità di mettere alla prova le proprie competenze/abilità, testando così la propria capacità di individuare la squadra più forte del campionato o la combinazione vincente dei numeri. Grattare un biglietto suscita, invece, emozione al 25,5% dei casi. Aspettare che vengano comunicati attraverso Tv o giornali i nuovi numeri estratti è l'opzione scelta dal 24%. Solo il 4,8% prova un brivido nell'utilizzare pulsanti e leve tipiche delle newslot. C'è, poi, chi prova emozione per ragioni diverse, legate prevalentemente all'attesa di scoprire l'esito della giocata (4,6%) o, infine, chi preferisce non fornire una motivazione (11,1%). Gli uomini mostrano una maggiore propensione a emozionarsi nel grattare un biglietto (27% vs 23,7%), nel testare le proprie abilità (33,2% vs 26%) o nell'utilizzare leve e pulsanti (5,7% vs 3,7%). Le donne, invece provano un brivido nell'attendere che compaiano i numeri su Tv/giornali (26,3% vs 22,2%).

La frequenza con la quale si gioca e le preferenze. Chi ha l'abitudine di giocare, lo fa prevalentemente quando capita (38,9%). Libero da impegni e obblighi lavorativi, tenta, invece, la fortuna il fine settimana o durante le feste/vacanze, rispettivamente il 19,3% ed il 14,5% degli italiani. C'è poi chi si affida alla sorte nei periodi in cui si sente più fortunato (7,5%) o chi, prudentemente, investe del denaro solo dopo aver percepito lo stipendio (5,8%).

Curiosità Flash



Tra le sentenze più curiose dell'ultimo anno figura senz'altro quella con cui il Tribunale del capoluogo Lombardo ha assolto una cavalla, risultata positiva al test antidoping dopo una corsa di galoppo all'ippodromo di San Siro, con tracce di cocaina nelle urine: la povera bestia, infatti, non era stata "dopata", ma si era intossicata in quanto il suo box era saturo della cocaina destinata al fantino "sniffatore".

Ratan Tata, il magnate indiano cui si deve la progettazione della "Nano" (l'auto più economica del mondo, dal costo di 100.000 rupie, equivalenti a poco più di 1.500 euro, che in pochi giorni dopo il lancio ha raccolto oltre 200.000 ordini prepagati), propone ora per i quartieri poveri la casa "low cost": unità immobiliari da 27 a 43 metri quadri, in vendita da 5.000 a 10.000 euro.



Tra le offerte più insolite apparse su Internet figura anche quella che recitava testualmente: 'Offro in vendita mio figlio, perché piange troppo. E' un bambino di sesso maschile, di quasi 28 pollici (70 cm)'. Per fortuna si trattava di uno scherzo e la mamma, londinese, del piccolo, ri tracciata dalla polizia, dichiarò: 'Volevo solo vedere se qualcuno avrebbe fatto un'offerta. Non avrei mai dato a nessuno il mio Merlin'.

La Valcamonica ha celebrato lo scorso anno due importanti centenari: nel 1909, infatti, vennero scoperte le incisioni rupestri dei Camuni e fu inaugurata la prima linea ferroviaria tra Edolo e Brescia.

Come atto simbolico inteso a dimostrare la volontà di "salvare" da Internet i libri, garantendone la sopravvivenza come oggetti cartacei, Stephen King (che ha venduto nel mondo ben 350 milioni di copie delle proprie opere) ha voluto per il suo ultimo libro, dal titolo "Under the dome", una particolare edizione limitata: 1.500 copie firmate dall'autore, al prezzo 200 dollari ciascuna.

Nel celebre Museo Egizio de Il Cairo, sono esposte molte mummie di gatto: questo animale infatti, sacro al tempo dei faraoni, era richiestissimo come mummia votiva e presso i templi si allevavano gatti destinati a essere sacrificati per soddisfare le esigenze della "clientela". Tuttavia, poiché spesso la domanda superava l'offerta, alcuni sacerdoti truffaldini ponevano nelle tombe fantocci a forma di gatto ripieni di paglia.

Eventi

Grande partecipazione al “**Corteo Storico 2010**” tenutosi a Rometta Sup. lo scorso 22 Agosto. La presenza di oltre 100 figuranti in costume d’epoca e sbandieratori, il ritmo incessante dei tamburi accompagnati dalle trombe hanno fatto rivivere ai presenti uno scorcio di storia che ci appartiene. Presto sul nostro sito www.isaporidelmiosud.it potrete trovare le testimonianze filmate degli eventi svoltisi per l’esaltante manifestazione.

E con grande entusiasmo, è stata vissuta anche la seconda edizione dell’**escursione/scalata “Alla Scoperta di Monte Scuderi”**, svoltasi giorno 7 Agosto. I partecipanti hanno potuto rivivere a distanza di un anno, l’immenso paesaggio mozzafiato, che ricorda a tutti noi quanto la natura sia maestosa e ricca di bellezza.

E per rivivere un altro appuntamento con la natura, vi aspettiamo numerosi alla prossima “**Festa d’Estate 2010**” che si svolgerà a Ziriò, giorno **5 Settembre a partire dalle ore 8.00**.

Come sempre sarà presente il nostro Socio **Salvatore Trimarchi** e la sua band con la partecipazione straordinaria di **Stello Rodillo**. Inoltre la **Coop. C.A.I.F.E.** provvederà a cucinare le proprie specialità caserecce e la **Pasticceria Charlotte** ci delizierà con i suoi gustosissimi dolci.



Vi aspettiamo numerosi, non mancate!!!

Pillole di Saggezza

Le virtù sono così collegate e connesse: se ne hai una sola, le hai trovate tutte

Angelo Silesio

Se vuoi davvero arrivare primo, corri da solo. Se vuoi arrivare lontano, cammina insieme.

Proverbio del Kenia

Chi vuole sul serio qualcosa trova la strada, gli altri una scusa

Anonimo

È più necessario studiare gli uomini che i libri

Francois La Rochefoncauld

La pazienza è un albero: le radici sono molto amare, ma i frutti dolcissimi

Proverbio tuaregh

Ogni cosa che cresce lentamente mette profonde radici

Proverbio del Ghana

Tutto l’universo abbonisce alle leggi dell’amore: amate, amate, il resto è nulla

Jean De La Fontaine

In che consiste la virtù? Nel fare del bene. Facciamone, e questo basterà.

Voltaire

Sono occorsi secoli per conoscere parte delle leggi di natura. A un saggio basta un giorno per conoscere i doveri dell’uomo

Voltaire

Una ferita fa male ma guarisce. Una parola cattiva fa male per sempre

Proverbio Berbero



Là dove ci si ama non scende la notte

Anonimo

impiegato per farmi venire questi segni

Anna Magnani