

In questo numero

- Il carciofo
Pag.2
Dimagrire con il peperoncino

- Un fungo fa morire le api?
Pag.3
Noci contro lo stress

- Obesità a causa di ormoni

- Latte e affini, studio INRAN
Pag.4
Il gusto esotico del kiwi
Pag.5
Alla ricerca della mensa perfetta

- Pasta di pollo e tacchino
Pag.6
Robot per rifiuti

- Magnesio contro il diabete
Pag.7
L'angolo della poesia
Pag.8
Verde Pistacchio
Pag.9
Insostituibile latte materno

- Fare sport aiuta il cervello dei bambini
Pag.10
Celiaci si diventa

- Dieta contro cancro al seno
Pag.11
Acqua nella dieta dei bambini

- La cipolla rossa è amica del cuore
Pag.12-13-14
Istruzione ed Educazione negli ultimi
decenni del Regno Duo-Siciliano
(ultima puntata)
Pag.15
Ricette del mese
Pag.16
L'uovo (parte 3) - I suoi capricci
Pag.17
Camminare un'altra cosa

- Cartellino giallo alla Fifa
Pag.18
Frulla che ti passa
Pag.19
News
Pag.20-21
Eurispes (ultima parte)
Pag.22
Curiosità Flash
Pag.23
Eventi

- Pillole di Saggezza

Il carciofo: Il re dell'orto

di Domenico Sacca

Il carciofo (*Cynara Scolyenus*) sembra che abbia avuto i natali proprio in Sicilia in epoca imperiale romana, con la sua coltivazione ad uso domestico.

La pianta chiamata **Cynara** era già conosciuta dai greci e dei romani, ma sicuramente si trattava di selvatico. A quanto sembra le si attribuivano poteri **afrodisiaci**, e prende il nome da una ragazza sedotta da **Giove** e quindi trasformata da questi in carciofo.

Nel secolo XV il carciofo era già consumato in Italia. Venuto dalla **Sicilia**, appare in Toscana verso il 1460.

Nella pittura rinascimentale italiana, il carciofo è rappresentato in parecchie opere dall'Ortolana di Campi a l'Estate e Vertumus di Arcimboldo.

La tradizione dice che fu introdotto in Francia da **Caterina dei Medici**, la quale gustava volentieri i cuori di carciofo.

I colonizzatori spagnoli e francesi dell'America lo introdussero in questo continente nel XVIII secolo, rispettivamente in California e in Louisiana, che a tutt'oggi sono le aree più produttive d'America.

Questo frutto è uno scrigno prezioso di nutrimenti che vale la pena di consumare con una cucina in grado di valorizzarlo.

Mentre le virtù benefiche, sono note da vecchia data, alcune recenti ricerche scientifiche hanno dato un notevole impulso alla conoscenza del carciofo come pianta medicinale e dotata di eccellenti proprietà nutrizionali.

Da secoli è apprezzato per la sua capacità depurativa e protettiva del fegato e delle vie biliari.

Crudo o cotto, il carciofo stimola e protegge il fegato, ha un'azione diuretica e favorisce la secrezione di bile, garanzia di protezione del fegato, migliora il metabolismo dei grassi, stimola l'appetito, perfeziona la digestione ed inibisce la sintesi del

colesterolo.

In commercio hanno una notevole importanza economica per il settore ortofrutticolo. Gli italiani sono allo stesso tempo i maggiori produttori mondiali e i maggiori consumatori del carciofo.

E preferibile comprare i carciofi ancora muniti di gambo e foglie, eventualmente legati a mazzetti. Devono essere pesanti in rapporto alla loro grandezza, ben chiusi, le foglie non devono essere raggrinzite e possono stare in frigo per 4-5 giorni.

Dopo la pulitura, bisogna subito immergere in acqua acidulata (con aceto o succo di limone) per evitare che annerisca. A questo punto i carciofi possono essere cotti a vapore, lessati (usare il brodo per la preparazione di minestre; alla romana, oppure tagliati a fettine e stufati per farne condimento per pasta o riso, o ancora per frittatine o torte salate. A Messina molto graditi i carciofi interi, imbottiti di mollica condita e cotti a forno o a fuoco lento.

Si consiglia di evitare pentole di alluminio o di ferro, i carciofi le renderebbero grigie.

Meglio ancora se si consumano tagliati crudi e mangiati in insalata: sono ancora più digeribili e conservano meglio i principi salutari e utili, tra l'altro, contro le diarreie. In ogni caso, i carciofi lasciano un ottimo sapore in bocca, a dimostrazione dell'azione benefica del sistema digerente.

Il basso contenuto calorifico del carciofo fa sì che sia specialmente indicato nelle diete dimagranti.

Per i curiosi, si ricorda che Marilyn Monroe fu nel 1949 la prima "Regina del Carciofo" e a tutt'oggi si celebra ogni anno a Castrovilla in California il Festival del Carciofo, mentre addirittura Pablo Neruda, premio Nobel per la Letteratura nel 1971, scrisse il poema "Ode al Carciofo".



Dimagrire con il peperoncino

di Luigi De Salvo



Il peperoncino; chile in spagnolo; cayenne in inglese (nome scientifico *capsicum minimum*, *capsicum fastigiatum*, *capsicum annuum*) è una pianta che appartiene alla famiglia delle solanacee, noto come antiemorragico, ricco di calcio, ferro, fosforo, potassio e sodio; secondo una recente scoperta aggiungere il peperoncino a ciò, che mangiamo aiuta a dimagrire.

Il segreto è nascosto in una sostanza, contenuta soprattutto in quelli dolci, che stimola il metabolismo.

Si ipotizzava già da tempo che il peperoncino possedesse virtù dimagranti perché fa riscaldare il corpo aiutandolo a bruciare calorie.

Nell'analisi i ricercatori dell'**Università della California a Los Angeles** hanno testato le proprietà

di una sostanza, presente in molti peperoni e peperoncini dolci, la **diidro capsiato (Dtc)**, che è analoga alla capsaicina (che rende piccanti i peperoncini) ma meno piccante. I test sono stati condotti su 34 persone con problemi di sovrappeso che hanno consumato un pasto liquido ipocalorico per 28 giorni. Mete dei partecipanti hanno assunto una pillola contenente Dct, altri una pillola placebo.

Alla fine del test è risultato che chi aveva ingerito la pillola con Dtc aveva avuto ogni giorno un dispendio maggiore di energia e quindi di calorie (fino al doppio) rispetto a chi aveva assunto il placebo.

Ma attenzione, avvertono i ricercatori, dimagrire non vuol dire cominciare a mangiare smisuratamente peperoncino, "chi ha partecipato al test conduceva anche una dieta ipocalorica controllata".

Un iridovirus e un fungo la possibile causa della moria delle api?

Sintesi a cura della Redazione

Secondo un gruppo di studiosi all'origine della moria delle api vi potrebbero essere due cause: un iridovirus e un fungo.

Ne dà notizia il **New York Times** che spiega che la loro combinazione si sarebbe rivelata un arma letale contro le api. Le conclusioni sono state presentate nello studio **Iridovirus and Microsporidian Linked to Honey Bee Colony Decline** condotto da un team di entomologi e militari.

Secondo gli scienziati la combinazione di questi due fattori produrrebbe la moria delle api. Per ora ci sono forti indizi che portano a ritenere che siano proprio un virus e un fungo le cause della decimazione degli alveari. G

li scienziati del progetto sottolineano che le loro conclusioni non sono l'ultima parola. Il modello, dicono, sembra chiaro, ma sono necessarie ulteriori ricerche per determinare, quanto e quali i fattori ambientali come caldo, freddo o siccità possano giocare un ruolo.

Una soluzione per arginare la moria, sempre se le ipotesi sin qui fatte sono reali, consisterebbe in farmaci antimicotici.

Assolti i pesticidi neonicotinoidi? Probabilmente no, ma per ora i militari e gli entomologi americani li hanno ignorati.



Le noci aiutano a diminuire gli effetti dello stress

Sintesi a cura della Redazione

Una dieta ricca di noci aiuta a combattere gli effetti biologici dello stress.

Lo ha scoperto una ricerca pubblicata dal **Journal of the American College of Nutrition**, secondo cui mangiare 9 noci al giorno diminuisce sia la pressione totale che l'aumento della pressione dovuta alle situazioni stressanti.

I ricercatori hanno studiato 22 adulti sani con il colesterolo alto, fornendo loro tutti i pasti per sei settimane.

I soggetti che avevano un'alta quantità di noci nella dieta, sottoposti a prove stressanti come parlare in pubblico o immergere i piedi nell'acqua fredda, hanno mostrato un minore aumento della pressione, e la migliore condizione circolatoria è stata confermata anche con degli esami che misuravano la dilatazione delle vene.

"E' la prima volta che si trova un beneficio simile da parte di un alimento nei confronti di un effetto dello stress - hanno scritto i ricercatori - questo può essere molto utile perchè non possiamo evitare i fattori di stress nella nostra vita".



Obesità? E' anche colpa degli ormoni intestinali



La funzione degli ormoni gastrici, nonché l'attività del sistema nervoso autonomo che regola la digestione, risultano alterate negli individui obesi indipendentemente dal fatto che stiano a digiuno o a stomaco pieno: sarebbe questo il motivo che porta a un eccesso di appetito secondo uno studio condotto dai ricercatori americani della **University of Texas Medical Branch di Galveston (Usa)** che verrà presentato al **75° Annual Scientific Meeting dell'American College of Gastroenterology** svoltosi a San Antonio, in Texas (Usa). I ricercatori hanno esaminato 35 pazienti obesi sottoposti a bypass gastrico, rilevando che il tasso di perdita di peso risultava correlato con un solo ormone circolante, l'obestatina, un peptide prodotto nell'intestino in grado di ridurre l'appetito.

Latte e affini, INRAN diffonde studio



L'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) ha presentato la monografia "**Latte e prodotti funzionali: la nuova generazione**" (<http://www.assolatteyogurt.it>).

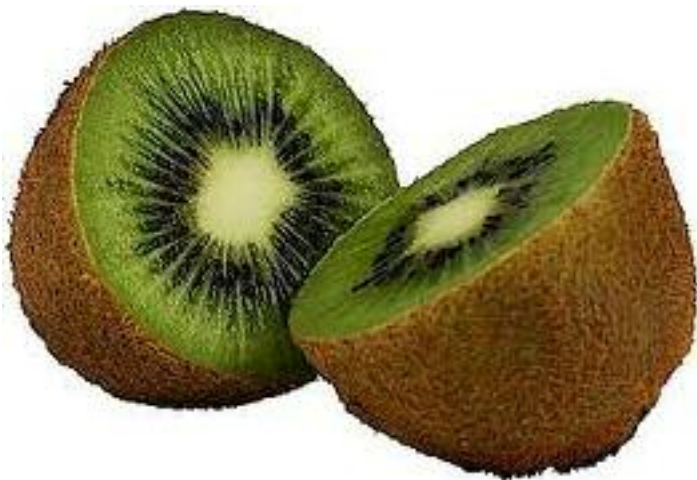
Lo studio, realizzato dall'Istituto, intende raccogliere, selezionare e illustrare l'informazione scientifica relativa a questi alimenti, per dare alla comunità scientifica, ai media e ai consumatori notizie affidabili, aggiornate e chiare.

"Il latte è un alimento importante per l'alimentazione umana di tutti i giorni, in quanto è una fonte di nutrimento difficilmente sostituibile e non solo.

Oggi la ricerca consente di affermare che il latte e i suoi derivati fermentati contengono composti ad azione protettiva per il nostro organismo. L'insieme di queste considerazioni giustifica la raccomandazione al consumo di latte e lattini fermentati poiché, oltre a nutrire in modo equilibrato, possono anche contribuire al nostro benessere" ha detto il presidente.

Per tutela i consumatori l'INRAN ha elaborato, inoltre, schede monografiche di prodotti in commercio, dove sono raccolte tutte le informazioni presenti in etichetta, anche se non in maniera esaustiva. Si tratta di una panoramica ragionata di ciò che si trova sugli scaffali, uno strumento prezioso per un consumatore sempre più esigente e attento al proprio benessere.

Il gusto esotico del kiwi



Il kiwi è un frutto che arriva dalla Cina, dove la sua pianta cresce in modo spontaneo.

Fu poi esportato in Nuova Zelanda all'inizio dell'Ottocento dove prese il suo particolare nome, che deriva da un uccello dalle piume sottili e il becco lungo tipico di questo paese. Il kiwi svolge un'azione dissetante, rinfrescante, diuretica, e depurativa.

Grazie, poi, all'elevato contenuto di vitamina C favorisce le difese naturali dell'organismo e protegge la parete vascolare.

Vediamo quali sono le caratteristiche di questo frutto con il dietista di **Humanitas, Gavazzeni** di Bergamo.

Quali sono le caratteristiche del kiwi?

“Il kiwi è un frutto sensibile al gelo e alla siccità, per cui necessita di una costante irrigazione. Il frutto è costituito da grosse bacche ovoidali ricoperte da una sottile, ma robusta epidermide e da una fine peluria bruna. L'interno è di un intenso

color verde. I semi, piccoli e neri, sono disposti a raggiera attorno al fulcro centrale del frutto. Il kiwi italiano matura all'inizio dell'autunno. L'epoca di raccolta inizia alla fine del mese di ottobre e prosegue fino a tutto il mese di novembre ed inizio dicembre. Grazie alle sue caratteristiche può essere conservato in celle frigorifere o ad atmosfera controllata per circa sei mesi dalla raccolta”.

Quali sono i pregi di questo frutto?

“I pregi del kiwi sono molti. Per gli uomini, ad esempio, uno studio recente ha dimostrato che questo frutto è in grado di ‘contribuire all'opera di Cupido’. Infatti contiene l'aminoacido arginina in grandi quantità: l'arginina è un vasodilatatore che facilita la circolazione sanguigna e viene impiegato anche nella cura dell'impotenza. Inoltre, i kiwi contengono xantofilla, una sostanza che può contribuire alla prevenzione del tumore alla prostata.

Fa bene agli sportivi, poi, perché lo sport richiede energia. I kiwi possono contribuire a un rapido recupero delle forze e dell'equilibrio del nostro organismo, dandoci la capacità di sopportare lo sforzo più a lungo.

Non dimentichiamo, fra l'altro, che è prezioso per il cuore. Lo stile di vita moderno, accompagnato da un'alimentazione squilibrata, può causare problemi di cuore e circolazione, sia nelle persone anziane sia in quelle giovani. Il principale responsabile di questi disturbi è il colesterolo contenuto nel sangue, che può provocare l'aterosclerosi. Un'alimentazione sana, povera di acidi grassi saturi e ricca di frutta e verdure può contribuire a un controllo naturale del tasso di colesterolo. I kiwi possono aiutare ulteriormente perché contengono la pectina, una sostanza che aiuta a ridurre il tasso di colesterolo presente nel sangue.

Ottimo per chi vuole dimagrire, infine, perché il kiwi contiene poche calorie ed è ricco di fibre che facilitano la digestione dei carboidrati e regolarizzano le funzioni intestinali”.

E' vero che i kiwi sono molto ricchi di vitamine e sali minerali?

“Assolutamente sì. I kiwi contengono un quantitativo particolarmente elevato di vitamina C: 1 kiwi da 100 grammi contiene almeno il 166% della quantità giornaliera raccomandata (addirittura il doppio di quella contenuta nelle arance). Tuttavia questa vitamina è molto fragile e tende a disintegrarsi con l'aria e con il calore, per questo il kiwi si è dotato di una robusta buccia esterna e di un intenso colore interno (verde nella polpa), il colore della clorofilla, capace di proteggere l'integrità della vitamina dagli agenti esterni. Inoltre, i kiwi sono anche una rara fonte di vitamina E: un frutto da 100 grammi fornisce più di un quinto della quantità giornaliera consigliata. Entrambe queste vitamine sono forti antiossidanti, che aiutano nella prevenzione dell'aterosclerosi. I kiwi, poi, sono anche una ricchissima fonte naturale di magnesio. L'alimentazione occidentale è comunemente povera di magnesio e la carenza di questo sale minerale può causare disturbi al cuore, anomalie del tessuto muscolare cardiaco ed aumento della pressione sanguigna. Il kiwi, infine, è la scelta ottimale per le donne in stato interessante perché contiene acido folico e per gli anziani perché attiva la sinergia dei vari componenti di vitamine e sali minerali, ma, soprattutto, per lo sviluppo del potere antiossidante dato dai suoi flavonoidi.

Non dimentichiamo che contiene anche l'inositolo che aiuta a combattere la depressione e ha benefici effetti nel trattamento del diabete. Ben venga, quindi, il kiwi come spuntino o merenda sana, nutriente, energetica e digeribile in alternativa ad altri snack di sicuro più ricchi di grassi e calorie”.

A chi è sconsigliato?

“Ci sono categorie di persone che si devono astenere dal consumare i kiwi, ad esempio chi soffre di morbo di Crohn in fase acuta, di rettocolite ulcerosa, o chi soffre di colite, chi è affetto da malattia diverticolare, per la presenza dei semini, e chi ha patologie che impongono una dieta priva di fibre”.

Scuola, alla ricerca della mensa perfetta

I bambini e gli adolescenti consumano per anni un pasto al giorno a scuola e la preoccupazione di ogni genitore è che sia equilibrato come quelli in famiglia. Ma la mensa è anche un momento educativo, in cui i ragazzi imparano le prime importanti regole di un'alimentazione sana. Qual è allora il pasto scolastico ideale? L'opinione di dietisti e genitori.

"È buona regola proporre ai bambini piatti variegati, perché assaggino un po' di tutto e non solo i cibi di loro gusto - sottolinea la **dott.ssa Manuela Pastore**, dietista. Esattamente come accade a casa, anche a scuola i ragazzi devono essere educati a mangiare in modo corretto, inserendo nella loro dieta anche quegli alimenti generalmente meno graditi come verdura, pesce e frutta. Magari in porzioni piccole, diverse da quelle degli adulti, per far mangiare loro ogni portata del pasto". E inoltre molto importante, secondo la dott.ssa Pastore, come il cibo viene cucinato e come viene presentato: "Nella preparazione occorre mettere molta cura anche nelle mense scolastiche, se il cibo non è buono, è naturale che i bambini lo rifiutino. Inoltre la presentazione dei piatti ha un ruolo fondamentale nello stimolare i ragazzi a gustarli, così come le maestre che li accompagnano, che dovrebbero cercare di coinvolgerli durante il pasto, risvegliare la loro curiosità e, se necessario, convincerli almeno a provare anche i cibi meno graditi. A volte può essere utile un piccolo 'scambio': il bambino può mangiare il dolce o la pizza, ma deve assaggiare la verdura, per fare un esempio".

In alcune scuole, per avvicinare i ragazzi agli alimenti e presentare loro il pranzo come un gioco e non come un obbligo, vengono organizzati dei laboratori di cucina, in cui gli alunni toccano, cucinano, conoscono ciò che mangiano. "Non bisogna dimenticare - conclude la dietista - che la mensa scolastica è un momento educativo, è un esempio di corretta alimentazione. Se un bambino rifiuta un piatto, bisogna ascoltarlo per capire se è solo un capriccio oppure se il suo gusto proprio non gradisce un determinato sapore. Nel caso delle verdure poi un modo per farle mangiare ai ragazzi è quello di 'nasconderle', cioè mescolarle con altri cibi. E la frutta, se non va giù a fine pasto, può essere proposta come merenda".

"Il pasto ideale delle mense dovrebbe essere sicuramente sano, privo di grassi e soprattutto completo - concorda **Maria Rita Munizzi**, presidente nazionale del *Moige, il Movimento italiano genitori* -. Si parla quindi di un primo piatto di carboidrati, un secondo piatto di carne o pesce e un contorno possibilmente di verdure. Queste ultime sono fondamentali per i bambini, che devono imparare a mangiarle sin da piccoli. È consigliabile offrire ai bambini dei piatti 'colorati', che possano stimolare la loro curiosità e di conseguenza attrarli maggiormente. Occorre sottolineare anche che le verdure devono essere cucinate in modo vario, rendendole il più appetibili possibile così da essere gradevoli al gusto dei più piccoli. Sarebbe utile, inoltre, consentire ai genitori di far portare a scuola ai bambini un pasto preparato a casa, cosa che al momento non è permessa". E le regole d'oro per una mensa adeguata? "In primo luogo l'igiene - sottolinea Maria Rita Munizzi -: la pulizia e la corretta conservazione dei cibi sono indispensabili per la salute dei bambini. Infine qualche consiglio ai genitori per accertarsi che la mensa dei propri figli rispetta questi principi: "Informarsi costantemente sul menù offerto ai bambini e in caso di necessità far presente agli insegnanti i propri dubbi o eventuali suggerimenti sia per ciò che concerne la tipologia dei pasti sia per la gestione della mensa".

Pasta di pollo e tacchino, incluse le ossa



Quella pasta che somiglia a dentifricio o nella migliore delle ipotesi è un gelato alla fragola, è una pasta di carne e ossa di pollo e tacchino. Ovviamente la pasta può essere ottenuta anche dalla scarnificazione di maiali o di mucche. La produce l'industria alimentare e funge da base per moltissime preparazioni: dalle pepite, ai wurstel a tante altre amenità alimentari.

Tecnicamente si chiama **AMR - Advanced Meat Recovery** e consiste nello scarnificare le carcasse di polli, maiali, mucche dopo che sono stati prelevati i vari tagli. Dunque, in questo processo ci finiscono anche cartilagini, tendini, ossicini e sembra anche la pelle. Al tutto sono poi aggiunti i vari aromi artificiali che correggono sapore e colore, poiché non propriamente invitanti.

A causa della BSE è stato messo un freno alla pasta prodotta dalla scarnificazione della carcasse di bovino, poiché è stato appurato che ci finivano dentro anche parti del sistema nervoso centrale. Qui il parere del **FSIS (Food Safety and Inspection Service)**.

Gli animali usati sono quelli provenienti dagli allevamenti intensivi; non si tratta propriamente di carne. Forse è meglio, se avete ancora intenzione di mangiare carne di andare dal macellaio di fiducia e farvi servire un pezzo come si deve.

Rifiuti: robot per compostaggio domestico, sperimentazione dal 2011



Trasformare i rifiuti in risorsa. E' l'obiettivo del progetto "N.O.W.A.S.T.E.", acronimo di "New Organic Waste Sustainable Treatment Engine" (nuovo elettrodomestico per il trattamento dei rifiuti organici domestici) presentato nel corso di un meeting ospitato nell'aula magna dell'ex Monastero dei Benedettini di Catania. Chiave di volta dell'iniziativa un innovativo robot domestico che effettua trattamento e compostaggio della frazione organica dei rifiuti direttamente a casa, evitando il conferimento in discarica. Il ciclo completo prevede che la frazione umida sia trattata per circa 5 settimane, con particolari enzimi che scongiurano il cattivo odore, per poi essere conferita ad un'azienda di compostaggio che si occuperà della maturazione finale del prodotto e della

commercializzazione del prodotto per l'utilizzo in agricoltura biologica.

Il robot realizzato nella dimensioni standard degli elettrodomestici, per garantirne l'inserimento nelle cucine, abbinato alle nuove strategie per la promozione della raccolta differenziata, può determinare una drastica riduzione per i costi di gestione dei rifiuti.

L'iniziativa prende il via dall'**Irssat (Istituto di ricerca, sviluppo e sperimentazione sull'Ambiente ed il Territorio)**, ente no-profit che usufruisce di finanziamenti regionali, ed è realizzata in collaborazione con l'assessorato regionale Territorio ed Ambiente, l'Università degli Studi di Catania (Dipartimento di Economia e Territorio) e l'azienda Bio.Medi.

Partecipano la provincia di Catania, quale partner sostenitore, ed i comuni di Castelmola, Gaggi e Melilli nei cui territori sono state individuate le aree per l'avvio della sperimentazione.

L'irssat, guidato da **Giuseppe Lo Bianco**, ha ideato e progettato l'elettrodomestico che è in avanzata fase di realizzazione: il prototipo sarà presentato il 31 gennaio.

"La sperimentazione inizierà a marzo del 2011 – spiega Lo Bianco – e sarà attuata in 3 fasi graduali per una durata complessiva di circa 30 mesi. L'ultimo step prevede l'utilizzo di oltre 1.000 elettrodomestici: per un anno intero il sistema sarà testato in tre aree rappresentative dell'intera Sicilia: un centro turistico, Castelmola, uno rurale, Gaggi il cui territorio sarà coperto al 50 %, e uno industriale, Melilli, dove il piano sarà attivo in un intero quartiere".

Al termine del seminario i vertici dell'irssat sono stati ricevuti dal presidente della Regione, Raffaele Lombardo. Il progetto è stato ammesso al sovvenzionamento della Commissione Europea nell'ambito dello strumento finanziario LIFE per poco più di un milione di euro, l'equivalente del 50% dei costi ammissibili. Al convegno di presentazione hanno preso parte deputati regionali e nazionali.

Il magnesio protegge dal diabete



Una buona dose di magnesio riduce il rischio di sviluppare diabete. È questo il risultato di una ricerca statunitense che ha coinvolto 4497 soggetti sani di età compresa tra 18 e 30 anni, prendendone in considerazione il consumo giornaliero di alimenti ricchi di magnesio.

Durante i vent'anni di follow up, 330 di loro si sono ammalati di diabete. La valutazione dell'introito di magnesio con la dieta ha permesso di constatare che in chi assumeva in abbondanza alimenti e integratori ricchi del minerale il rischio della comparsa della malattia diminuiva fino al 47 per cento. La "dose" giusta di magnesio, consigliano gli esperti, dovrebbe essere di 200 milligrammi ogni 1000 calorie consumate.

Ma come si giustifica il ruolo protettivo del diabete nei confronti della comparsa del diabete? Secondo i ricercatori, il magnesio influenza l'insorgenza della malattia poiché migliora il funzionamento di alcuni enzimi che sono indispensabili per la regolazione del glucosio nel sangue.

«Aumentare il consumo di magnesio sembra rendere più efficace la sensibilità all'insulina e di ridurre i processi infiammatori che contribuiscono alla comparsa del diabete» conclude **Ka He**, dell'**Università del North Carolina**.

BIDDIZZA FEMMINILE

Donna bedda e seducenti
rosa di na biddizza non indifferenti,
cu dda buccuzza semplici e carnusa
scunfini u trattu puru da Missina a Tusa.
L'occhi toi sunu du gioielli comu du stiddi lucenti
che parranu d'amuri, di sogni e puri sentimenti,
ma quannu tu divintirai spusa,
sarai na fimmina duci, simbulu di biddizza e premurusa
cu to profumu chi manni da mattina a sira
fa impazziri tutti i to contendenti
lassannuli sicchi e sofferenti,
ma u to fascinu è ranni assai
tantu che ci fai superari macari i guai.
Ora facemmo sta considerazioni:
"Ma quannu a fimmina è bedda e seducenti,
si ringrazia a natura e non si dici cchiù nenti".

Mek Zodda



VERDE PISTACCHIO

Velocizza il metabolismo, abbassa il colesterolo, contiene minerali, ha un effetto antiage E, se è catanese doc, sa "fare" un pesto speciale. Unico difetto: tante calorie

Pura energia

La sua povertà d'acqua lo rende un cibo concentrato, altamente energetico. Contiene calcio, ferro, magnesio e fosforo, oltre a vitamine come quelle del gruppo B, utili per il metabolismo.

Ipercalorico

Contiene 542 calorie per 100 grammi di prodotto.

Fa parte della famiglia della frutta secca in guscio, quindi è definito un frutto oleoso grazie al suo alto contenuto in grassi che si trovano, però, sotto forma di acidi grassi insaturi e polinsaturi e svolgono un'azione benefica, abbassando i livelli di colesterolo nel sangue.



Proteico e antiossidante

Contiene buone dosi di proteine (circa il 15-20 per cento ogni 100 grammi). Inoltre, la presenza di biofenoli lo rende un buon antiossidante. .

Meglio siciliano

Il pistacchio di qualità proviene dalla Sicilia. Il più grande produttore mondiale di pistacchi è l'Iran. In questo caso, però, non si parla più di pistacchio verde smeraldo, ma di frutti più tondeggianti dei nostrani, meno dolci e di qualità inferiore.

I pistacchi di Bronte sono i più rinomati. Il terreno lavico offre al frutto una notevole ricchezza in proteine, vitamine, olio, sostanze estrattive non azotate. In Sicilia sopravvive l'unica varietà dai frutti piccoli, ma dai semi aromatici profumati e di colore verde smeraldo.

Bronte ogni anno organizza una vera e propria sagra del pistacchio tra la fine di settembre e gli inizi di ottobre.



In cucina

Molto buono è il pesto al pistacchio e al prosciutto per condire la pasta. Ingredienti per 4 persone: una manciata di basilico, uno spicchio di aglio, una manciata di pistacchi, 100 g di prosciutto tagliato in una fetta intera, 50 g di panna. Si può sminuzzare il tutto a mano oppure utilizzare un frullatore elettrico aggiungendo olio. Alla fine, per armonizzare tutto, 50 g di parmigiano.

Insostituibile latte materno

È passata da poco la settimana mondiale dell'allattamento materno, promossa a livello internazionale dalla **World alliance for breastfeeding action (Waba)** e nel nostro paese dal **Movimento per l'allattamento materno italiano (Mami)**.

L'edizione 2010, che ha coinvolto più di 170 paesi, punta a incoraggiare la realizzazione dei dieci punti fissati da Unicef e Organizzazione mondiale della sanità (Oms) per la promozione dell'allattamento al seno attraverso le strutture sanitarie.

Almeno per sei mesi

Gli sforzi compiuti in tal senso da autorità sanitarie e organizzazioni no profit sono ampiamente giustificati: il latte materno, infatti, rappresenta il miglior alimento per i neonati, perché fornisce tutti i nutrienti di cui hanno bisogno nella prima fase della loro vita, come per esempio alcuni acidi grassi polinsaturi, proteine, ferro assimilabile. Inoltre, contiene sostanze bioattive e immunologiche che non si trovano nei sostituti artificiali e che invece sono fondamentali sia per proteggere il bambino da eventuali infezioni batteriche e virali, sia per favorire lo sviluppo intestinale. È per questo che, secondo le indicazioni dell'Oms, dell'Unicef e dell'Unione europea, tutti i bambini dovrebbero essere esclusivamente allattati al seno per i primi sei mesi di vita (26 settimane), per poi continuare fino ai due anni e oltre se bambino e mamma gradiscono.

La preferenza per l'allattamento con le farine lattee ha avuto effetti drammatici sulla salute infantile; è una considerazione che riguarda soprattutto i paesi in via di sviluppo, dove si lamenta scarsa disponibilità di acqua potabile, ma vale anche per la parte più avanzata del pianeta. Significativa al riguardo l'indagine condotta qualche anno fa in Italia dall'Istituto superiore di sanità sul percorso della nascita: oltre il 25% delle donne intervistate ha dichiarato di aver incontrato problemi nell'allattamento e nella gestione del neonato una volta tornate a casa. La maggior parte delle mamme, inoltre, ha affermato di non aver avuto alcun sostegno nell'allattamento a casa; il 23% circa è stata aiutata dal proprio partner, il 18% circa da amici e parenti e il 13% dalla rete dei servizi sanitari.

Sette passi per sostenerlo

Di qui il programma in dieci punti di Oms e Unicef per la promozione dell'allattamento materno negli ospedali di cui si diceva in apertura. E soprattutto il documento con i "sette passi" per costruire la Comunità amica dei bambini, un manifesto rivolto alle aziende sanitarie e ospedaliere così come alle amministrazioni locali:

1. Definire una politica e diffondere una politica per l'allattamento al seno.
2. Formare tutto il personale per attuare tale politica.
3. Informare tutte le donne in gravidanza e le loro famiglie sui benefici e sulla pratica dell'allattamento al seno.
4. Sostenere le madri e proteggere l'avvio e il mantenimento dell'allattamento al seno.
5. Promuovere l'allattamento al seno esclusivo fino ai 6 mesi compiuti, l'introduzione di adeguati alimenti complementari oltre i 6 mesi e l'allattamento al seno prolungato.
6. Creare ambienti accoglienti per favorire la pratica dell'allattamento al seno.
7. Promuovere la collaborazione tra il personale sanitario, i gruppi di sostegno e la comunità locale.



L'attività sportiva favorisce lo sviluppo del cervello dei bambini

L'attività fisica fa bene alla salute del corpo e della mente dei bambini. Lo conferma uno studio condotto presso l'**Università dell'Illinois** e pubblicato su **Brain Research**.

Lo psicologo **Art Kramer** ha arruolato 49 bambini di 9/10 anni e li ha sottoposti a test sui tapis roulant per verificare le loro condizioni fisiche. Inoltre ha utilizzato, per la prima volta, una risonanza magnetica per confrontare le misure del cervello dei bambini pigri e di quelli più attivi.

Il risultato ha mostrato che la zona dell'ippocampo, dove risiedono le capacità di memoria e di apprendimento, risulta essere di dimensioni superiori nei bambini più attivi rispetto a quelli pigri. Kramer ha spiegato che i bambini più allenati hanno ottenuto una migliore performance nei test della memoria e ciò ha confermato che un ippocampo più grande è collegato a una migliore abilità cognitiva.

Celiaci non si nasce, si diventa

Non si è mai troppo vecchi per diventare celiaci. Pane, pasta e pizza possono diventare nostri "nemici" anche da anziani perchè la celiachia si sviluppa sempre più spesso in età adulta o perfino avanzata: lo dimostrano i risultati di un ampio studio epidemiologico condotto da **ricercatori italiani del Center for Celiac Research dell'università di Baltimora, negli Stati Uniti**, in collaborazione con l'**Università Politecnica delle Marche di Ancona**, la **Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health di Baltimora**, il **Women & Children's Hospital di Buffalo** ed il **Quest Diagnostics Inc. di San Juan Capistrano in California**.

I dati, che saranno pubblicati domani sulla rivista *Annals of Medicine*, sono stati ottenuti su 3500 cittadini americani di cui i ricercatori conservavano campioni di sangue raccolti nel 1974, quando già tutti erano entrati nell'età adulta; gli stessi soggetti sono stati analizzati poi a quindici anni di distanza, nel 1989.

"Il numero di persone con marcatori sierologici positivi per celiachia è raddoppiato in quindici anni, passando da un caso su 501 nel 1974 a uno ogni 219 nel 1989: soggetti che al primo test erano risultati negativi alla celiachia, quindi, avevano sviluppato l'intolleranza negli anni successivi - spiega il coordinatore della ricerca **Alessio Fasano**, direttore dell'*University of Maryland's Mucosal Biology Research Center* e del *Celiac Research Center* -. Questi dati dimostrano anche che la frequenza di celiachia è in costante aumento: nel 2003 abbiamo verificato che il numero di pazienti con intolleranza al glutine è salito a un caso ogni 133".

"I nostri dati mostrano che all'aumentare dell'età l'incidenza di celiachia cresce in parallelo - interviene **Carlo Catassi** dell'*Università Politecnica delle Marche ad Ancona*, condirettore del *Center for Celiac Research* e membro della *Fondazione Celiachia* - Questi risultati confermano dati precedenti raccolti in Finlandia, secondo cui la frequenza di celiachia negli anziani è almeno due volte e mezzo superiore rispetto a quella della popolazione generale, e ribaltano il concetto diffuso secondo cui la perdita di tolleranza nei confronti del glutine avvenga per lo più nell'infanzia: non si nasce necessariamente celiaci, la malattia può manifestarsi a qualsiasi età".

"I fattori ambientali che potrebbero avere un ruolo nella comparsa dell'intolleranza al glutine sono numerosi. E' probabile che sia implicato il miglioramento delle condizioni igieniche nei Paesi sviluppati, che potrebbe alterare la capacità di risposta immunitaria dell'organismo. In alternativa, potrebbe avere un ruolo l'aumento del consumo di prodotti contenenti glutine; l'ipotesi più probabile, al momento, pare però la presenza sul mercato di cereali molto ricchi di frammenti tossici di glutine".



2 giorni a settimana a dieta per ridurre il rischio di cancro al seno



Bastano due giorni alla settimana di dieta per ridurre del 40% il rischio di tumore al seno nelle donne in sovrappeso. Lo ha affermato uno studio del **Wythenshawe Hospital di Manchester** riportato dal quotidiano britannico **Daily Telegraph**.

I ricercatori hanno esaminato 100 donne in sovrappeso, sottoponendo metà di queste a una dieta da 650 calorie per due giorni alla settimana e le altre a una dieta mediterranea quotidiana da 1.500 calorie.

Dopo sei mesi le donne di entrambi i gruppi hanno avuto le stesse riduzioni medie nel peso e nei valori di diversi ormoni associati al tumore al seno: la leptina è scesa del 40 per cento, l'insulina del 25% e una proteina infiammatoria del 15 per cento.

"Questo approccio è molto più facile da seguire di quello tradizionale - ha spiegato **Gillian Haddock**, una ricercatrice che ha preso parte allo studio - io seguivo la dieta il lunedì e il martedì",

ed era molto più semplice perchè sapevo che dal mercoledì potevo ricominciare a mangiare normalmente"

Serve acqua nella dieta dei bambini

Il consumo giornaliero di acqua è insufficiente nei bambini e negli adolescenti.

Il dato emerge da un'originale ricerca statunitense che ha seguito per un anno un campione di 3978 soggetti di età compresa tra i 2 e i 19 anni.

I risultati parlano chiaro: a seconda dell'età, solo il 15-60 per cento dei maschi e il 10-54 per cento delle femmine introducono nell'organismo la quantità di acqua raccomandata dall'istituto di medicina americano.

Lo studio ha considerato l'acqua pura, quella contenuta negli alimenti e altre forme di bevande come bibite, latte e succhi di frutta.

Oltre i due terzi del consumo totale di acqua avviene durante i pasti principali, mentre l'abitudine di bere lontano dai pasti non sembra particolarmente gradita a bambini e adolescenti, che invece prediligono, per placare la sete nel corso della giornata, bibite gassate e zuccherate.

«È fondamentale educare i giovanissimi a consumare tanta acqua naturale a tutte le ore del giorno, non solo mentre si pasteggia», sottolinea **Ashima Kant**, del **Queens college di New York**. «Una corretta idratazione è infatti fondamentale per evitare rischi per la salute come senso di spossatezza, debolezza muscolare, mal di testa e bocca secca».

E per invogliare i bambini a bere acqua piuttosto che bevande ricche di zucchero, gli esperti consigliano di renderla più gradevole mettendo nel bicchiere qualche fetta di limone o arancia.



La cipolla rossa è amica del cuore



Cipolla rossa toccasana per il cuore e nemico del colesterolo.

L'ortaggio potrebbe essere la risposta giusta per ridurre i livelli del colesterolo cattivo, contribuendo a prevenire l'insorgenza delle malattie cardiache.

È quanto emerso da uno studio della **Chinese University di Hong Kong** riportato dal quotidiano britannico **'Daily Mail'**.

I ricercatori hanno scoperto che la cipolla rossa, comunemente usata nella cucina mediterranea e indiana, aiuta a rimuovere il colesterolo cattivo dal corpo, che può causare attacchi di cuore e ictus.

Allo stesso tempo, quest'ortaggio mantiene il colesterolo buono del corpo che aiuta a proteggere dalle malattie cardiache.

Per arrivare a queste conclusioni gli scienziati hanno sottoposto un gruppo di topolini a una dieta a base di cipolle rosse. Hanno così scoperto che, dopo otto settimane, il livello di colesterolo cattivo, o le lipoproteine a bassa densità (LDL), è sceso in media del 20 per cento.

Allo stesso tempo non è stata registrata alcuna riduzione dei livelli di colesterolo buono, noto anche come lipoproteine ad alta densità (HDL).

"Nonostante le ampie ricerche sulla cipolla - ha detto **Yu Chen Zhen**, che ha coordinato lo studio - si sa poco di come il loro consumo interagisca con i geni umani e con le proteine coinvolte nel metabolismo del colesterolo".

Lo studio, ha continuato, "è il primo nel suo genere a studiare l'interazione delle cipolle rosse con le funzioni biologiche. I nostri risultati consentono di sostenere che il consumo regolare di cipolla rossa riduce il rischio di sviluppare una malattia cardiaca".

Istruzione ed Educazione negli ultimi decenni del Regno Duo-Siciliano

(13^a e ultima puntata)

Ricerche e sintesi a cura di Vittorio Cocivera

I metodi di insegnamento

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

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

Ma invero il loro giudizio è forse troppo severo. A

prescindere infatti dai progetti settecenteschi (Filangeri, Cuoco, ecc.),

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

L'insegnamento prevalente allora era quello individuale, in corrispondenza, d'altronde, con la concezione dell'istruzione riservata a una minuscola élite, da cui uscivano i quadri dirigenti. Questo tipo di sistema didattico non poteva non entrare in crisi con lo sviluppo di un'istruzione estesa ai ceti medi e, gradualmente, anche ai figli delle classi più povere. Il metodo normale offriva il grande vantaggio della simultaneità, per la quale un gran numero di scolari poteva essere seguito dal maestro nel suo insieme e, al

tempo stesso, in base all'età, alle caratteristiche, alla loro capacità di ricezione e di apprendimento e alla loro preparazione, gli alunni venivano distribuiti in classi omogenee, secondo una gradualità prestabilita. Il metodo prevedeva infatti la suddivisione in due corsi, inferiore e superiore, ciascuno di due anni. Nel primo s'imparava a leggere, scrivere e svolgere le quattro operazioni aritmetiche. Nel secondo, facoltativo (al termine del primo biennio si lasciavano liberi i genitori di avviare i figli al lavoro), si leggevano classici come il "Fiore di virtù", scelti per l'intensità morale e la purezza della lingua; si iniziava lo studio delle parti del discorso e si approfondivano le implicazioni della matematica maggiormente utilizzabili nella vita pratica dei ceti più

umili, che più oltre non avrebbero proseguito gli studi. Il progetto di De Cosmi prevedeva inoltre un secondo grado, rivolto alla gente "mezzana" (commercianti, artigiani), in cui si sarebbero dovuti studiare geometria, economia, disegno, agronomia; un terzo grado, di impronta più schiettamente umanistica, a base di latino, storia, geografia, etica, logica, metafisica; e un quarto grado, coincidente con l'università.

Quanto alla didattica, De Cosmi rifuggiva da ogni meccanicismo mnemo-

nico. Egli prestava la massima attenzione alla questione linguistica, considerata la chiave di volta della formazione di un intelletto razionale e ordinato, e all'analisi psicologica, filtrata attraverso la lezione lockiana (sensazione e riflessione come fasi successive). Perciò lettura e scrittura non avrebbero dovuto essere operazioni meccaniche, ma graduali e rese vive da contenuti ad alta intensità morale.

Dopo le prime sperimentazioni, indubbiamente coraggiose e proficue, il metodo normale andò gradualmente isterilendosi e irrigidendosi, soprattutto a causa di una gestione burocratica. Restavano però le sue conquiste di fondo e, in particolare, la simultaneità dell'insegnamento, che lo rendeva agli occhi di molti contemporanei il più adatto all'istruzione popolare. Lo esaltava, per esempio, negli anni Venti, Mercurino Ferrara, perché, a suo dire, esso "sostituiva a quello individuale l'insegnamento collettivo; contribuiva a rendere più agevole il corso delle lezioni, ordinandole in modo che ciascuna di esse fosse di preparazione a quella successiva più difficile; e proponeva un procedimento che, utilizzando le domande, le ripetizioni, le letture e, per l'insegnamento dell'alfabeto, le tabelle e le lettere iniziali, sviluppava l'intelligenza degli sco-



Qui abitava il luciese Abate Antonio Scoppa, letterato, ambasciatore del Regno delle due Sicilie ed accademico di Francia.

Istruzione ed Educazione negli ultimi decenni del Regno Duo-Siciliano

(13^a e ultima puntata)

Ricerche e sintesi a cura di Vittorio Cocivera

lari, metteva ordine nelle loro cognizioni e favoriva una memoria ferma e tenace". Il solo limite che Ferrara (e altri con lui) individuava stava nella difficoltà insita nel servirsi di un criterio analitico, ostico per le menti dei fanciulli.

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

Indubbiamente i motivi del suo successo vanno ricercati innanzitutto nel fatto che - ancor più che il sistema di De Cosmi - poteva ovviare all'insufficiente numero dei maestri e consentiva al tempo stesso un discreto livello di risparmio per le pubbliche finanze. Secondo il suo indirizzo, infatti, l'insegnamento veniva impartito in un'unica grande classe suddivisa in otto livelli, corrispondenti alle capacità acquisite dagli scolari, i quali si spostavano lungo i gradi predisposti in base ai miglioramenti o peggioramenti fatti registrare. A ogni livello era preposto un "monitore" (in genere un alunno del livello superiore), che sorvegliava l'andamento dell'istruzione e costituiva il tramite del passaggio da un livello all'altro. Un unico maestro era preposto all'intera classe, sorvegliandola, guidandola e intervenendo nei casi più difficili o laddove il monitore non era all'altezza di controllare il processo cognitivo e disciplinare.

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

Certamente il mutuo insegnamento non era scevro da difetti e i suoi avversari furono pronti nel coglierli e attaccarli. Il principale critico è il messinese F. Bartolomeo, che espone le sue osser-

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

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

Sul piano politico, poi, il mutuo insegnamento allargherebbe il solco tra le classi, contribuendo così all'inasprimento di quelle tensioni sociali che in teoria vorrebbe allentare. E ciò è dovuto al numero limitato di materie previste nel curriculum scolastico e, quindi, soprattutto, alle gravi esclusioni che ne derivano: "L'educazione intellettuale, morale e fisica della prima età - nota Bartolomeo - dev'essere tale da servire a' bisogni di tutti i fanciulli di qualsiasi stato, e condizione. Nelle scuole infantili devono i figli del ricco, del patrizio, del magistrato, del negoziante avvezzarsi a non isdegnare i cenci de' figli del contadino e dell'artigiano, e a non riguardarli come esseri appartenenti ad una specie meno nobile, e privilegiata. Le scuole infantili devono essere il ritrovo in cui gli uni e gli altri convengono per conoscersi e avvicinarsi gli affetti d'amicizia e di benevolenza, primaché negli anni dell'adolescenza la diversità degli affari, delle professioni, delle abitudini, delle fortune induca una necessaria separazione. L'istruzione nelle scuole alla Lancaster per la natura delle materie, alle quali si limita, e per quella del metodo è così acciabbattata, che in esse concorrono que' soli fanciulli, che non sono in tale agiatezza da procurarsene una migliore. L'istruzione adunque di queste scuole, restringendosi alla classe più bisognosa della società, esclude un mezzo facile e pratico d'unire tutti gli uomini nella fanciullezza, e produce in coloro, che le frequentano, e in coloro che se ne astengono, de' sentimenti, e delle tendenze opposte a quelle che nascerebbero dall'identità de' primi studi, e dalla comunanza delle abitudini infantili".

Sul piano morale, infine, il mutuo insegnamento insinuerebbe sentimenti di invidia e di emulazio-

Istruzione ed Educazione negli ultimi decenni del Regno Duo-Siciliano

(13^ e ultima puntata)

Ricerche e sintesi a cura di Vittorio Cocivera

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

Conclusioni

Nonostante tutto, dunque, il dibattito non è spento e si registrano anche pratiche realizzazioni, come ho cercato di mettere in evidenza attraverso le statistiche. Ma in una vantazione complessiva le zone d'ombra superano decisamente gli spiragli di luce. Le condizioni economiche e civili del regno, e della Sicilia in particolare, così come l'arretratezza culturale e l'oscurantismo dei sovrani e della chiesa, sono di ostacolo a un'emancipazione dei settori più umili della società, di cui l'istruzione popolare avrebbe dovuto essere il sostegno principale. Anche i tentativi più illuminati e le sporadiche iniziative riformistiche del sovrano si fermano di fronte ai timori delle possibili conseguenze sul piano delle tensioni sociali. In questo quadro l'istruzione popolare è una graziosa concessione dall'alto, di cui si devono garantire limiti e finalità. "In breve - commenta Bonetta - si voleva rendere organicamente funzionale un tipo di istruzione popolare alla conservazione di uno status quo politico e sociale che non perorava una educazione realmente emancipatrice e stimolatrice delle virtù popolari, ed innovativa dal punto di vista sociale, quanto appagatrice degli umili e secolari bisogni del popolo. La nocività dell'istruzione generalizzata era individuata in quei caratteri "propri" della medesima, cioè nei suoi elementi di progresso intellettuale e civile apportatori di disgregazione culturale e di destabilizzazione socio-economica, che mal si conciliavano con la restaurazione dinastica e politica".

In quest'ottica si comprendono anche i limiti e la prudenza dei settori progressisti e liberali, al di là della repressione che, pure, periodicamente li colpiva e dei dissidi che dividevano moderati e

democratici. Questi ceti intellettuali sono ancora animati, insomma, da una concezione di sé e della società che li fa oscillare tra paternalismo e separatezza di fronte ai ceti subalterni. "A Palermo, ma in tutte le principali città dell'isola - osserva Palazzolo - non si sono ancora create le premesse per un mutamento radicale dell'attività intellettuale che resta monopolio di eruditi o



Francesco De Sanctis

storioografi, pur noti nell'ambiente nazionale, ma scarsamente desiderosi di costituire un punto di riferimento e di iniziativa nella situazione locale". Emancipazione sociale e politica hanno ancora per molti intellettuali progressisti un significato incomprensibile per i settori più svantaggiati della popolazione. Rivolgendosi ai suoi elettori nel 1848, Vito d'Ondes Reggio esclamava: "La patria sorge alla libertà... Libertà intera nell'insegnamento, il quale è l'aureo vincolo che unisce gli adulti alle giovani generazioni che vi aspirano per lo proprio bene, per lo bene e la speranza della patria. Presso un popolo libertà ricchezze beneficenze gen-

tillezze potenza, ogni magnanimità, gloria, ogni prosperità partono dalla scienza, come ogni danno ed ogni vergogna dall'ignoranza... Taluni argomenti del sapere non debbono sconoscierti da alcuna generazione di cittadini; che non imparino che leggere e scrivere, non basta, è troppo poco; è d'uopo che tutti apprendano le verità certe e più importanti all'umanità, e le fondamentali proprie leggi, e ciascuno poi i principi del mestiere o dell'arte a cui si da".

Lo stesso De Sanctis, nel suo progetto di riforma del 1848, pur lottando per l'allargamento e la diffusione dell'istruzione, ne contempera le conseguenze con il consueto richiamo all'educazione: "Dare a tutti gli ordini sociali la medesima istruzione è non solo vanità ma danno; che un'istruzione superiore al bisogno ed al proprio stato alimenta disordinati desideri, desta passioni che non si possono soddisfare, rendeci inquieti e scontenti, e mitre di ambizione, di vanità e di superbia i nostri animi".

Ancora una volta emerge l'insanabile contraddizione tra la necessità della diffusione dell'istruzione e la difesa degli interessi di una classe che si va costituendo come classe dirigente sul piano economico e politico. Non debbono stupire allora i ritardi accumulati nel campo dell'alfabetizzazione rispetto a paesi a struttura sociale più avanzata e che avrebbero gettato la loro ombra lunga anche sui decenni successivi nel nuovo Stato unitario.

Agnolotti di ricotta e spinaci con burro e parmigiano

Ingredienti per 4 persone

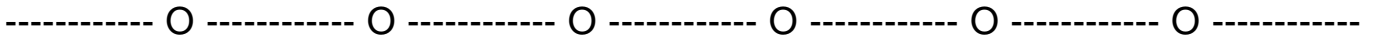
- Per gli agnolotti:
- 400 gr di Farina Bianca
 - 4 uova
 - Olio extravergine di oliva
 - Sale
- Peril ripieno:
- 200 gr di Spinaci
 - 200 gr di Ricotta
 - 2 uova
 - 50 gr di Parmigiano grattugiato
 - 50 gr di Parmigiano a scaglie
 - Salvia
 - Noce moscata
 - 100 gr di Burro
 - Olio extravergine di oliva
 - Sale e pepe



Preparazione

Stendete la farina su una spianatoia, unite le uova, l'olio e il sale e impastate, fino a raggiungere una consistenza liscia e omogenea. Lavate e tritate gli spinaci.

In una padella calda con un filo di olio rosolate gli spinaci e salate. In una ciotola disponete la ricotta, gli spinaci, le uova, la noce moscata, il sale, il pepe e il parmigiano grattugiato e amalgamate. Stendete la pasta in sfoglie sottili e con una rotella ricavate dei quadratini di quattro centimetri di lato. Mettete il ripieno sui quadratini, chiudeteli con gli altri quadratini, pressando sui bordi, fateli cuocere in acqua salata per cinque minuti e condite gli agnolotti con il burro, la salvia e il parmigiano a scaglie.



Pasta al forno alla pugliese

Ingredienti per 4 persone

- 400 gr di Rigatoni
- 120 gr di Salsiccia
- 200 gr di Pomodori
- 1 Cipolla
- Basilico
- 200 gr di Carne trita di manzo
- 100 gr di Pane raffermo
- 50 gr di Latte
- 2 Melanzane
- 200 gr di Mozzarella
- 100 gr di Mortadella
- Olio extravergine di oliva
- Sale



Preparazione

In un tegame sgranate la salsiccia. Tagliate a tocchetti la mortadella. Lavate i pomodori, sbollentateli in acqua, scolateli, lasciate raffreddare, eliminate la pelle, i semi e l'acqua di vegetazione, tagliate la polpa a pezzetti, passatela in una padella con l'olio, la cipolla affettata e il basilico tritato, salate e continuate la cottura a fuoco moderato per venti minuti. Amalgamate la carne trita con il pane raffermo ammorbidito nel latte e un pizzico di sale e confezionate alcune polpettine.

Tagliate le melanzane a striscioline e frigatele in una padella con l'olio. Scolate la mozzarella e tagliatela a tocchetti.

Cuocete i rigatoni in acqua salata e scolateli al dente. In una teglia da forno oliata adagiate un primo strato di rigatoni e poi le polpettine e la metà di tutti gli ingredienti; ripetete l'operazione ancora una volta, fino all'esaurimento degli ingredienti, e cuocete in forno a 200 gradi per venti minuti.

L'uovo (parte 3) - I capricci dell'uovo



Nella preparazione delle nostre pietanze in genere, l'uovo occupa un posto in prima fila, perchè ha delle caratteristiche comunemente chiamate proprietà funzionali, come ad esempio, creme, maionese, dolci in genere, caramelle.

Le proprietà funzionali si possono classificare in quattro punti:

1. capacità di coagulazione
2. capacità di formare schiume
3. capacità emulsionante
4. capacità nutrizionale.

Inoltre viene usato anche come colorante e aromatizzante.

Sembra doveroso affrontare i problemi che può causare questo meraviglioso alimento.

Per sfruttare al meglio le capacità funzionali nei piatti che vogliamo preparare è doveroso che venga fatto un adeguato utilizzo e che vengano rispettati i processi di lavorazione.

La capacità di coagulazione tramite calore è la più semplice da applicare, grazie al potere emulsionante del tuorlo con quasi tutti gli alimenti, rende gli impasti e le creme più compatti e cremose, anche l'albuma ha la capacità di coagulazione, rende gli alimenti più elastici, ed è molto usato nei babà, pasta sfoglia, meringhe, bignè.

La schiuma è una capacità molto usata sia in pasticceria che in gelateria, ed è propria sia del tuorlo che dell'albuma.

I due componenti hanno meccanismi funzionali per montare, ben diversi tra loro che tuttavia si completano.

Vengono sbattuti, (l'albuma monta, il tuorlo emulsiona), inglobano aria formando delle grosse bolle, continuando a sbattere via via si formeranno delle bolle sempre più piccole e il composto aumenterà sempre di volume e avrà un aspetto più cremoso anziché liquido e meno lucido.

I problemi maggiori nascono in questa fase, l'uovo per montare bene deve essere a una temperatura di circa 37 gradi centigradi e la miscela deve essere composta di uovo e zucchero, e dopo che inizia a montare si può aggiungere del latte, ma solo alla fine e se è previsto nella ricetta, le farine. Montando solo il tuorlo con lo zucchero, all'inizio si aggiunge un po' di acqua, successivamente si può aggiungere del latte (sia l'uovo intero o solo il tuorlo, nella fase di montaggio non sopportano le sostanze acide o il sale).

L'albuma è più delicato, monta più del tuorlo ed è anche più stabile, grazie all'albumina, una proteina molto elastica che si 'attorciglia' intorno alle bolle d'aria, inglobando anche l'acqua contenuta nell'albuma. Man mano che monta diventa bianca e sempre più asciutta e bisogna cercare di non farla impazzire.

L'albumina si comporta come un gomitolino, mentre si srotola si attorciglia intorno alle bolle d'aria, se si mantiene una battitura molto compatta e stabile. Se questo non dovesse avvenire, il composto rimane poco stabile e non asciuga. Come fare? Quando si fa la meringa a freddo il problema non si pone, si mischiano 150 / 180 grammi di zucchero a velo per ogni albuma, si riscalda il tutto a bagnomaria per un po' senza aggiunta di altro e con gli attrezzi ben asciutti (senza traccia di tuorlo, grasso o acqua, altrimenti si rischia di compromettere il lavoro), ed il prodotto finale sarà di alta qualità.

Se si vuole fare la meringa a caldo o dei pandispagna molto leggeri tipo il savoiardo messinese la procedura da seguire sarà leggermente più impegnativa.

Prima di iniziare a sbattere bisogna aggiungere qualche goccia di limone, o un po' di sale, o un po' di aceto, o un po' di cremortartaro a discrezione propria.

All'inizio, con una frustata molto delicata, si aiuta l'albumina a sciogliersi e ad attorcigliarsi attorno alle bolle d'aria senza rompersi, quando si formeranno tante bolle di grandi dimensioni, bianche e opache si avrà il segnale che tutto è andato a buon fine e si può finalmente aggiungere lo zucchero se previsto dalla ricetta e iniziare a sbattere con molta energia. Gli altri ingredienti (farina, tuorli, burro o altro) si aggiungono alla fine. Se le bolle risultano piccole e lucide, è indice che qualche operazione non è stata fatta nel migliore dei modi (il gomitolino non si è srotolato).

Se la battuta monta ma non asciuga, (il gomitolino si è rotto); e a questo punto purtroppo è molto difficile recuperare il lavoro.



Camminare è tutta un'altra vita!



Se è vero che quella del camminare è un'attività spontanea gratificante e gradita alla maggior parte delle persone, come mai è diventata così desueta da aver bisogno di essere sostenuta e promossa?

È abbastanza evidente, ormai, che non è poi così facile passeggiare all'aperto, in particolare nell'ambiente urbano. Facilitare la scelta del camminare come forma di mobilità quotidiana o a fini ricreativi significa eliminare, o almeno ridurre, quei fattori che rendono questa attività meno sicura e gradevole.

La promozione di gruppi di cammino è il tema centrale della pubblicazione

Camminare è tutta un'altra vita!, curato dal **Progetto nazionale di promozione dell'attività motoria Ccm-Ulss 20 Verona (Veneto)**.

Un intervento di promozione del camminare è più efficace se si individua preventivamente la popolazione di riferimento e se si fornisce un supporto al cambiamento.

Per esempio, consigliare di cambiare il modo di recarsi a scuola o al lavoro e sostenere la creazione di condizioni ambientali favorevoli può essere il primo passo. Camminare può inoltre essere la prima tappa per il recupero della forma fisica e per la pratica di attività più impegnative.

La pubblicazione è pensata per chi vuole capire cos'è e perché si parla di gruppi di cammino: offre consigli su dove camminare (in città, nei giardini e parchi urbani, nella natura), riporta le "10 regole per un gruppo di cammino", fornisce una sorta di "cassetta degli attrezzi" con informazioni utili di vario genere (cos'è il talk test o la scala di Borg, esercizi di riscaldamento e stretching, ecc) e riporta anche qualche consiglio alimentare.

Scarica il documento completo **Camminare è tutta un'altra vita!**

(http://prevenzione.ulss20.verona.it/docs/AttivitaMotoriaNazionale/Cammino/Materiali/Camminare_tutta_altra_vita.pdf - pdf 2,9Mb)

l'abstract in inglese

(http://prevenzione.ulss20.verona.it/docs/AttivitaMotoriaNazionale/Cammino/Materiali/Abstract_English.pdf - pdf 12 kb).

Cartellino giallo al Mondiali



La Fifa è stata ammonita per gli sponsor degli ultimi mondiali di calcio. Che cosa successo? Secondo il **World Cancer Research Fund**, Mc Donald's, Budweiser e Coca Cola, le tre società su cui si è acceso il contendere, sono state sponsor ufficiali o partner dei recenti Campionati del Mondo.

I campionati del mondo di calcio hanno avuto una considerevole audience: sono stati trasmessi in circa 200 paesi, per cui è evidente che la scelta di accettare determinati marchi, in un'epoca in cui si fanno notevoli sforzi per combattere l'obesità infantile non sia delle migliori. Il calcio, uno sport che tutti possono praticare dovrebbe, invece, veicolare fra i giovani stili di vita salutari.

Allora, perché dare spazio a marchi contestati, ormai, a livello globale, e indicati come veicoli di un'alimentazione non certo sana? Per il futuro, la Fifa si impegna a veicolare progetti che metteranno in primo piano problematiche legate alla salute a livello globale.

Frulla che ti passa

Selezione a cura della Redazione

Bicchieroni freschi e gradevoli. Ricchi di frutta, minerali e vitamine e poveri di calorie. Scegli quello che fa per te

Per chi va in palestra

Per ottimizzare il rendimento, due ore prima della palestra preparate un frullato energizzante. Ingredienti: latte parzialmente scremato, una banana matura (contiene vitamine A, B1, B2, C, Pp e molto potassio, contro i crampi muscolari).

Aggiungete due albicocche o una pesca ricche di liquidi e fruttosio e non usate zucchero: per diventare energia deve trasformarsi in glucogeno, rallentando la digestione. Quando si fa sport, la digestione deve essere conclusa, in modo che il sangue non sia "sequestrato" dall'apparato digerente, ma a disposizione dei muscoli.

Frullate tutto e aggiungete una punta di ginseng per dare la carica.



Per chi vuol perdere un paio di chili

Se la cintura crea problemi, provate per qualche giorno a sostituire il pranzo con un frullato ricco di fibre e frutta ipocalorica: dimezzerete le calorie (da 400-500 a 200-250) senza sentire la fame. Usate mezza papaia, ricca di potassio; una pera perché poco calorica e ricca di fibre; pezzi di mela e di carota, sempre per le fibre, e un pizzico di cannella, un cucchiaino di miele, latte scremato a coprire.

Aggiungete un pugno di mirtili: sono ricchi di sostanze amiche dei processi metabolici contro cattiva circolazione, gonfiori e cellulite.

E' obbligatorio fare la prima colazione, uno spuntino pomeridiano (un frutto, un tè con due biscotti) e una cena completa di proteine, carboidrati e grassi.

Per chi è stressata

Quando non ne potete più, rilassatevi con questo frullato. Ingredienti: una banana matura, un pugno di frutta secca mista (concentrato di magnesio e fosforo).



Coprite con latte intero. Oltre a calcio e magnesio (calmanti), contiene triptofano (precursore della serotonina), che tira su l'umore e alleggerisce la mente.

Per chi ha l'umore a terra

Frutta dolce (pere, pesche, prugne), cacao dolce, qualche biscotto secco, due cucchiaini di zucchero o di miele, una punta di cannella: tutto nel frullatore coperto da latte intero. Il calcio del latte ha effetti antistress. Il cacao dolce distende; grazie all'anandamide, ha un effetto antiage.

La frutta contiene zuccheri, ma è anche amica della linea perché ha poche calorie e molte fibre. La pera, in particolare, è ricca di boro, che aiuta a non disperdere il calcio.

Per (ri)svegliarsi

Se a fine giornata la mente perde colpi, rimediate così. Mettete nel frullatore un cucchiaino di muesli: contiene cereali, semi, noci, uvette, ovvero un concentrato di minerali e vitamine preziosi per la vivacità della mente. In particolare il fosforo, che contrasta la stanchezza mentale, e la vitamina E, stimolante del sistema immunitario e antiossidante.

Aggiungete un po' di caffè ristretto e coprite tutto con yogurt liquido e miele: fornisce proteine senza appesantire la digestione. Completate con un cucchiaino di lecitina di soia, che protegge le membrane delle cellule nervose e rinforza la memoria.

Bambini e adolescenti: mangiano male e fanno poco sport

ricerca e sintesi a cura della Redazione



Fotografia dei bambini e degli adolescenti italiani: il 9% dei bimbi salta la prima colazione, uno su quattro non mangia quotidianamente frutta e verdura, la metà consuma bevande gassate o zuccherate durante il giorno, un bambino su due ha la televisione in camera.

Il 40% dei ragazzi e il 24% delle ragazze di 15 anni dichiara di consumare alcol almeno una volta a settimana, e il 19% di tutti i quindicenni di fumare almeno una volta a settimana.

Sono i dati, non certo confortanti, che vengono dallo studio "**Sistema di indagini sui rischi comportamentali in età 6-17 anni**", presentato al Ministero della Salute. Il progetto è promosso dal **Ministero della Salute/CCM (Centro per il Controllo e la prevenzione delle**

Malattie) nell'ambito del programma strategico "*Guadagnare salute - rendere facili le scelte salutari*", è stato coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità, e realizzato in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione dell'Università e della Ricerca, con le Regioni e le Aziende Sanitarie, l'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) e le Università di Torino, Siena e Padova.

Il sistema di sorveglianza Okkio alla Salute ha riguardato i bambini della scuola primaria, per la precisione 42 mila bimbi della terza classe.

Risultato? "Rimane alta la prevalenza del sovrappeso (23%) e dell'obesità (11%). Si continuano a rilevare comportamenti non salutari: il 9% dei bambini salta la prima colazione e il 30% non la fa adeguata; 1 bambino su 4 non mangia quotidianamente frutta e verdura; circa il 50% consuma bevande zuccherate o gassate nell'arco della giornata; 1 bambino su 5 pratica sport per non più di un'ora a settimana; 1 bambino su 2 ha la TV in camera".

A questo si aggiunge che i genitori non sempre hanno una corretta percezione del problema: il 36% delle mamme con bambini in sovrappeso o obesi ritiene al contrario che il proprio figlio non sia in una condizione di eccesso di peso.

L'Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) ha riguardato i ragazzi della scuola secondaria dagli 11 ai 15 anni. Lo studio è promosso dall'Organizzazione mondiale della sanità ed è stato realizzato in collaborazione fra tra l'ISS, le Università di Torino, Padova e Siena.

Per quanto riguarda i ragazzi tra gli 11 e i 15 anni, la raccolta dati condotta nel 2009-2010 su 77.000 ragazzi indica fra l'altro "una diminuzione della prevalenza di sovrappeso e obesi che va dal 29% nei ragazzi e dal 20% nelle ragazze undicenni, al 26% nei maschi e al 12% nelle femmine di 15 anni. Emerge un minor consumo quotidiano di verdura nel Sud e tra i maschi; lo svolgimento di minore attività fisica tra i ragazzi di 15 anni rispetto ai tredicenni".

Altri due dati sono rilevanti: "Una percentuale del 40% dei maschi e del 24% delle femmine di 15 anni dichiara di consumare alcol almeno una volta a settimana; il 19% dei quindicenni (maschi e femmine) dichiara di fumare almeno una volta a settimana".



Relazione Fao-Oms sulla sicurezza degli additivi alimentari

Con il documento "**Evaluation of certain food additives**", l'Organizzazione delle **Nazioni Unite per l'alimentazione (Fao)** e l'**Organizzazione mondiale della sanità (Oms)** hanno presentato le conclusioni sulla sicurezza di vari additivi alimentari raggiunte da un comitato di esperti riunitosi con l'obiettivo di raccomandare dosi giornaliere accettabili e preparare indicazioni sul profilo di sicurezza di queste sostanze.

Consulta il documento (http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_956_eng.pdf).

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

(ultima parte)

Selezione a cura della Delegazione Provinciale di Messina



Il 16,9% dei cittadini intervistati ha partecipato a giochi illegali, contro l'80,1% che non ha mai fatto questa esperienza. Tra chi vi ha partecipato, il 12,3% qualche volta, il 4,1% spesso, solo lo 0,5% sempre. La maggiore partecipazione al gioco illegale risulta al Nord-Ovest (il 67,7% non ha mai partecipato, il 18,7% qualche volta, l'11,5% spesso, il 2,1% sempre). Al Sud si riscontra la percentuale più elevata, rispetto agli altri, di chi non ha mai praticato giochi illegali (93,4%), segue il Centro (86,8%) e il Nord-Est (80%). Merita attenzione il fatto che un'alta percentuale di chi risiede nelle Isole non ha risposto alla domanda (26,4%). È fra gli imprenditori che si registra la percentuale più alta di chi ammette di aver avuto contatti con il gioco illegale (62,9%); seguono i pensionati (71,3%) e gli operai/comMESSI (73,7%).

La quota prevalente di coloro che ammettono di aver partecipato a giochi illegali dichiara di averlo fatto per seguire il proprio gruppo di amici (40,9%); un soggetto su quattro (24,8%) lo ha fatto invece per curiosità, il 13,9% perché questi giochi danno maggiore soddisfazione in termini monetari. Solo il 2,2% afferma che il "proibito" lo affascina, imputando dunque ad un fattore psicologico la scelta di giocare in modo illegale.

Il gioco clandestino. Chiamati a rispondere su quale fosse l'affermazione, a loro parere, maggiormente condivisibile riguardo ai giochi illegali, il 36,2% degli italiani ha ritenuto fosse quella per la quale essi servono ad incrementare i guadagni delle grandi organizzazioni criminali, il 19,6% ritiene che l'esistenza dei giochi illegali sia dovuta alla mancanza dei controlli necessari, il 17,2% ha risposto che dovrebbero esistere pene più severe per chi trasgredisce le norme di legge, il 12,1% pensa che dovrebbe essere allargata la categoria dei giochi da classificare come illegali, il 7,9% ha risposto che ognuno ha facoltà di disporre come meglio crede del proprio patrimonio ed il 5%, infine, ritiene che i giochi illegali non esisterebbero se l'offerta di gioco legale fosse più varia ed appetibile. Ad associare in misura maggiore il gioco illegale all'incremento dei guadagni delle grandi organizzazioni criminali sono i dirigenti, i direttivi e i quadri (42,1%).

Il punto di vista degli esercenti

L'indagine Eurispes sugli esercenti. L'Eurispes ha svolto un sondaggio su un campione di 300 esercenti per indagarne le opinioni e delineare il tipo di rapporto che si instaura tra fornitore e fruitore del gioco e le modalità con cui questi esponenti della filiera del mercato tengono in considerazione la normativa vigente. Tra gli esponenti di questa categoria sono stati individuati titolari di bar, di ricevitorie, di centri scommesse e di sale giochi dislocati sul territorio del Comune di Roma. La scelta di una città metropolitana per realizzare l'indagine è dovuta all'alto numero di esercizi attivi sul territorio, tanto da poter essere rappresentativa sia delle diverse tipologie di gioco offerte sia della popolazione che ne usufruisce.

Il rispetto delle normative. L'articolo 110 del T.U.L.P.S. (Testo Unico delle Leggi di Pubblica Sicurezza) prevede che in tutti gli esercizi pubblici autorizzati alla pratica del gioco sia esposta una tabella che indichi le forme di gioco proibite, mentre i decreti relativi ai singoli giochi dispongono che siano esposte in modo visibile le rispettive caratteristiche. Queste disposizioni di legge però non sono sempre applicate: il 56% degli intervistati ammette di non esporre nel proprio esercizio tali indicazioni, a fronte del 42% che invece rispetta la normativa vigente.

Nel 59% dei casi gli esercenti informano i giocatori sul costo massimo di una partita, ma nel 35% ciò non avviene in alcun modo. Più in particolare, il 38,5% degli esercenti dichiara di non informare il giocatore sull'importo massimo di vincita delle slot-machine.

Le NewSlot, le scommesse a quota fissa e i giochi dei casinò sono proibiti ai minori di 18 anni. La

(continua dalla pagina precedente)

Selezione a cura della Delegazione Provinciale di Messina

verifica dell'effettiva età anagrafica dei giocatori è effettuata solo dal 37% degli esercenti, a fronte del 22% che si fida dell'età dichiarata dal giocatore e del 23% che non si cura di questo aspetto, mentre il 18% preferisce non rispondere sull'argomento.

Invitati ad esprimere un parere sulle regolamentazioni volte a tutelare il giocatore contenute nell'articolo 110 del T.U.L.P.S., gli esercenti manifestano in maggioranza un giudizio poco entusiasta, reputando tale norma insufficiente nel 21% dei casi e sufficiente nel 41%. Solamente il 22% la considera buona e un esiguo 4% ottima.

Interrogati sull'eshaustività dell'informazione sui giochi, la maggioranza degli esercenti non la reputa soddisfacente (il 38% indica come risposta "per niente" o "poco"), a fronte del 28% che la considera abbastanza esaustiva e del solo 5% "molto". Una percentuale cospicua (29%), tuttavia, non sa esprimere un'opinione in merito o non risponde. Questa tendenza è confermata dalle risposte date al quesito successivo: il 17% reputa le campagne pubblicitarie sui giochi per niente efficaci e il 26% poco, a fronte del 21% che le giudica abbastanza efficaci e, ancora, solo un 5% che seleziona "molto" come opzione. La percentuale di chi non sa o non risponde si incrementa ulteriormente arrivando al 31%.

Il 35% degli esercenti, invece, condivide poco l'affermazione che la regolamentazione dei giochi sia troppo complessa, il 18% non la condivide per niente, a fronte del 22% che la giudica abbastanza articolata e del 6% che la reputa molto complicata.

Le percentuali sulle vincite destinate alla propria categoria sono ritenute abbastanza (29%) e molto (35%) basse dalla maggioranza degli esercenti. L'insoddisfazione degli esercenti, per la considerazione avuta all'interno della filiera del mercato dei giochi, è confermata dal fatto che il 51% reputa poco (33%) o per niente (18%) adeguata la tutela garantita loro dall'attuale normativa, a fronte del 26% che invece la considera abbastanza (23%) o molto (3%) adeguata; infine, il 23% ha dichiarato di non avere alcuna opinione al riguardo o ha preferito non rispondere.

La maggioranza degli esercenti, tuttavia, non considera adeguato l'impegno dello Stato sul fronte della promozione del gioco lecito e responsabile il 38% reputa che le istituzioni promuovano in modo poco sufficiente il gioco lecito e responsabile e il 19% che non lo facciano per niente. Più di un esercente su tre, invece, ritiene abbastanza soddisfacente l'azione dello Stato (36%) e solo il 3% la giudica molto soddisfacente. Gli esercenti che reputano inadeguata la promozione statale del gioco lecito e responsabile ne individuano le cause, nel 38,6% dei casi, nella priorità data ad altre cose, nel 28,1% nella non esaustività dell'informazione, nel 10,5% nell'inefficacia delle campagne pubblicitarie e solo nel 17,5% nella già sufficiente diffusione della conoscenza dei giochi legali.

Intervistati su possibili destinazioni d'uso, la maggior parte degli esercenti ritiene che gli introiti dello Stato derivanti dai giochi dovrebbero essere utilizzati per sostenere la Sanità (29%) e l'assistenza alle fasce più deboli (27%), una quota inferiore (13%) indica il sostegno alle attività culturali e alle opere sociali, e, infine, l'11% opta per l'edilizia popolare.

L'esercente è l'ultimo anello della filiera del mercato dei giochi e la figura maggiormente a contatto con il giocatore. Questa posizione metterebbe la categoria nella condizione di poter interagire con gli utenti di questo settore e di supervisionare il giusto uso delle differenti tipologie di gioco offerte. In realtà, solo nel 40% dei casi gli esercenti ammettono di consigliare i giocatori sull'utilizzo corretto e responsabile degli apparecchi, mentre il 19% dichiara di non volere un confronto con i fruitori dei giochi e il 18% non si ritiene obbligato a fornire alcun tipo di indicazione.

[1] Realizzata su un campione di 1.007 cittadini, stratificato per quote proporzionali della popolazione italiana secondo le seguenti variabili: sesso, classi d'età, area territoriale (Nord-Ovest, Nord-Est, Centro, Sud e Isole) ed ampiezza demografica del comune di residenza (piccolo, medio e grande comune).

Curiosità Flash



In un'area sottomarina nel mare di Creta, denominata Lago Urania, esiste una concentrazione di sale sei volte maggiore che nel mare ed è assente l'ossigeno. In tali condizioni parrebbe impossibile la presenza di forme viventi: invece vivono batteri che si procurano energia sfruttando il ciclo dello zolfo. Questo fenomeno permette di supporre che la vita possa essersi sviluppata anche su pianeti con condizioni ambientali "estreme".

La Corea del Sud è la nazione al mondo con il più alto numero di connessioni a banda larga nelle abitazioni e il primo per diffusione dei telefoni cellulari, usati dal 93% della popolazione.

Tra i negozi e locali insoliti in attività nella capitale britannica vi è anche una "pasticceria per innamorati": vi si vendono anelli di zucchero con diamante candito, cuori di marzapane, "catene dell'amore" di cioccolata.

Nella mitologia greca il Sole era personificato con il nome di Elios e si immaginava che percorresse la volta del cielo su un carro di fuoco trainato da quattro cavalli per tuffarsi ogni sera nell'Oceano.

Le regale del gioco del baseball vennero stabilite nel 1839 dal colonnello americano Abner Doubleday, il quale le aveva derivate da quelle di un antico gioco inglese denominato "palla di città".

Durante la guerra di Secessione, quando le truppe tornavano da un combattimento, si segnava su una lavagna numero dei soldati caduti; se non c'erano state perdite, si scriveva "0 killed" ("nessuno ucciso"), da cui l'espressione "OK" nel significato di "tutto bene".



Nel selettivo concorso statunitense che laurea il cane più bello del mondo, ha trionfato un esemplare italiano, Axel, un bracco di 4 anni, che ha sbaragliato altri 53 agguerritissimi concorrenti.

E' nata la prima "università per spazzacamini": si tratta di un campo-scuola per installatori e addetti alla manutenzione istituito, in accordo con una ditta genovese, da un'azienda tedesca che produce strumenti per spazzacamini e tecnici fumisti.

Eventi



Grande successo per la Festa d'Autunno 2010 svoltasi nell'area attrezzata di Ziriò giorno 31 ottobre 2010.

I presenti hanno potuto vivere una giornata a contatto con la natura e godere di uno dei più bei paesaggi cittadini.

Immancabili i prodotti tipici da poter gustare e i dolci preparati 'direttamente' sul posto.



Protagoniste ovviamente le castagne che potevano essere raccolte e gustate in modo del tutto naturale.

Da segnalare, in programma a Pezzolo presso la nuova enoteca dell'Istituto 'S. Placido Calonerò', con la presenza della Coop. C.A.I.F.E., la Festa di S.Martino che si terrà giorno 11 Novembre. Partecipate numerosi!!!

Pillole di Saggezza

Una persona arrabbiata difficilmente è ragionevole; una persona ragionevole difficilmente è arrabbiata

Anonimo

Fa più danno l'apprensione che il malanno

Anonimo

Si può amare qualcuno per sempre, ma non sempre (cioè, in ogni momento della giornata)

Nathalie Baye

Volete aver molti in aiuto? Cercate di non averne bisogno

Alessandro Manzoni

Dei cretini intelligentissimi. Sembra impossibile, ma ce ne sono

Leonardo Sciascia

Chi dice la verità, prima o poi viene scoperto

Oscar Wilde

Il miglior castigo per chi ci porta via la moglie è lasciargliela

Sacha Guitry

Le donne sono come i camaleonti che dove si posano prendono il colore

Anonimo

Il lavoro allontana da noi tre grandi mali: la noia, il vizio e il bisogno

Voltaire

La neve è uguale per tutti, ma i poveri ce l'hanno d'inverno e i ricchi d'estate

Anonimo

La realtà supera la fantasia solo per chi ha poca fantasia

Anonimo

Il matrimonio è un innesto: o attecchisce o no

Victor Hugo

Molti affetti sono abitudini o doveri che non troviamo il coraggio d'interrompere

Eugenio Montale

Il calcio è la cosa più importante delle cose non importanti

Arrigo Sacchi

A volte mi stupisco di come ormai più niente

riesce a stupirmi

Anonimo 23

L'antichità è l'aristocrazia della storia

Alexandre Dumas padre