

## In questo numero

- Il mandarino  
Pag.2  
Dieta mediterranea per prevenzione  
\*\*\*
- Broccoli anti-tumore  
Pag.3  
Dieta scudo contro malattia stagionali  
\*\*\*
- Patate fritte amiche della salute  
\*\*\*
- Rischio diabete in una lattina di cola  
Pag.4  
Chi dice alcol dice danno  
Pag.5  
Assonnati per colpa di un gene  
\*\*\*
- Latte al cioccolato ideale dopo lo sport  
Pag.6  
Tonno ed il gusto chiuso in scatola  
\*\*\*
- Meno saccarosio aiuta il cuore  
Pag.7  
L'angolo della poesia  
Pag.8-9  
I 10 dolori da non sottovalutare  
\*\*\*
- Herbalife e la colazione  
Pag.10  
Caffè può diminuire rischio di diabete  
Pag.11  
Incenso contro la depressione  
\*\*\*
- Noi preziose per il cervello  
\*\*\*
- Vivere con un gatto aiuta il cuore  
Pag.12  
Obesità - Aspetti epidemiologici  
(prima puntata)  
Pag.13-14  
Flash News  
Pag.15  
Ricette del mese  
Pag.16  
L'uovo (parte 4) - La coagulazione  
Pag.17  
Tè verde contro cancro alla bocca  
\*\*\*
- Scarabocchiare stimola la memoria  
\*\*\*
- Bevete acqua per mente sempre pronta  
Pag.18  
Abitudini alimentari  
Pag.19  
Dimezzare fame nel mondo è possibile  
Pag.20-21  
Eurispes - News  
Pag.22  
Curiosità Flash  
Pag.23  
Eventi  
\*\*\*
- Pillole di Saggezza

## Il mandarino: nobile frutto di Natale!

di Domenico Sacca

Interessante l'etimologia del nome. Nel 1828 quando il frutto fece la sua comparsa nel Mar Mediterraneo, lo si chiamò "mandarino" a causa della sua origine che si supponeva cinese.

Tutti sapevano che in Cina le massime autorità erano appunto "i mandarini", sembrò giusto dare lo stesso nome a questi nuovi frutti, altrettanto nobili, ma pallidi rispetto alle arance loro sorelle.

L'appellativo scherzoso ed irriverente non tardò a diventare la denominazione ufficiale, sia della pianta quanto del suo frutto.

Il mandarino (*Citrus reticulata*) è un albero da frutto apparentemente al genere "citrus" assieme al "cetro" ed al "pomelo", di seguito il mandarino ha certo acquistato importanza storica, in quanto si tratta dell'unico frutto dolce tra i tre originali.

I mandarini sono normalmente consumati come frutta fresca o lavorati nella produzione di marmellate, frutta candita, sciroppi e liquori.

Un albero adulto può dare da 400 a 600 frutti l'anno. Le varietà maggiormente commercializzate in Italia sono il "mandarino comune", detto anche "Avana" e il "mandarino tardivo di Ciaculli".

Molto noti anche i frutti ibridi che sono stati ricavati dall'incrocio del mandarino con altri alberi da frutto; tra questi i ibridi ricordiamo le "clementine" (un agrume ricavato dall'incrocio tra il mandarino e l'arancio amaro), il "mapo" (ottenuto dall'incrocio del mandarino con il pomplemo) ed il "mandarancio" (ottenuto dall'incrocio del mandarino e l'arancia), meno calorico e con meno scorza.

Il mandarino è il frutto fresco più ricco di zuccheri (oltre il 17%) e quindi di calorie, 72 per 100 grammi. Queste caratteristiche, associate all'indice di sazietà piuttosto bassi, fa del mandarino un frutto di cui non abusare e di cui vanno valutate sempre le quantità assunte. Infatti non è difficile mangiare 1 Kg di mandarini, per un totale di ben 500 calorie (oltre alla dieta, occhio alla cistite).

Il mandarino è una buona fonte di **vitamina C** anche se meno delle arance (40 mg contro 60). Del mandarino non si butta via niente, la buccia è ricca di "limonane",



un prezioso principio antiossidante che contrasta l'invecchiamento, si può consumare lasciandole macerare nel tè, ad esempio, ma non è tutto, dalla buccia si ricava anche un olio essenziale in grado di alleviare tensioni nervose, stitichezza, aerofagia, acne, seborrea, insonnia e ritenzione idrica.

La polpa del mandarino (ricca di vitamina C) è utile per prevenire il raffreddore e protegge mucose e capillari la **vitamina P**, invece, contrasta la ritenzione idrica e favorisce la diuresi.

Per finire, la polpa del mandarino contiene **calcio, potassio e fibre**, indispensabili per ossa, intestino e regolatrice della pressione arteriosa.

Gli scienziati del "National Institute of Fruit Tree Science", ma anche altri studi paralleli, affermano che il mandarino avrebbe proprietà antitumorali e proteggerebbe il cuore. Sembra che analizzando 1000 persone si sia scoperto che bere un bicchiere di succo di mandarino al giorno si ridurrebbe il rischio di sviluppare il tumore del fegato.

In Italia si coltiva soprattutto in Sicilia e Calabria (la raccolta va da Novembre a Febbraio) ed è definito un tipico frutto invernale ed in passato si mangiava solo a Natale ed in molte zone spesso diventavano una guarnizione per gli alberi di Natale. Per tutto questo, ringraziamo a voce alta, le nobili qualità del mandarino!



## La dieta mediterranea per combattere malattie cardiovascolari e neurodegenerative



**B**asta correggere un paio di comportamenti a tavola per ottenere un buon risultato in termini di protezione non solo cardiovascolare ma anche dalle malattie neurodegenerative.

È il risultato di una metanalisi (uno strumento in grado di integrare informazioni provenienti da studi diversi che di fatto diventano un'unica ricerca) effettuata da **Francesco Sofi, dell'Università di Firenze**.

Il ricercatore ha analizzato informazioni provenienti da sette diversi studi condotti negli ultimi due anni in tutto il mondo, per un totale di oltre due milioni di persone.

I dati sono stati presentati nella giornata conclusiva del **XXI Congresso nazionale della Siset, Società**

**Italiana per lo Studio dell'Emostasi e della Trombosi** svoltosi a Bologna.

Il team italiano ha elaborato un punteggio specifico di adesione alla dieta mediterranea, mettendo in rilievo come un aumento di appena due punti nel proprio score si traduca di fatto in un guadagno significativo in termini di protezione dalle principali malattie croniche, come quelle cardiovascolari, ma anche da condizioni altrettanto diffuse nel mondo occidentale come il morbo di Alzheimer, il Parkinson e la demenza.

Tra le novità dell'indagine, infatti, c'è una particolare attenzione a due patologie come l'ictus e la fase preclinica della demenza, contro le quali la dieta mediterranea si è rivelata uno scudo formidabile. Aumentare di poco la propria adesione alle abitudini alimentari tipiche un tempo del bacino mediterraneo assicura una riduzione della mortalità totale pari all'8%, mentre per malattie cardiovascolari e tumori la riduzione osservata è del 10 e 6 % rispettivamente.

## Dai broccoli una preziosa azione anti tumorale

**A**lcuni studiosi statunitensi hanno esaminato i broccoli per capire quale sia il meccanismo che sta alla base della loro capacità di prevenire il cancro. È ben noto, infatti, che alcune sostanze contenute nei broccoli, il sulforafano in primis, svolgono una importante azione antitumorale, ma questo nuovo studio ha voluto approfondire il tema per far luce sulle modalità con le quali il sulforafano riesce a bloccare lo sviluppo del tumore.

Come si legge sulla rivista **Food & Function**, i ricercatori dell'**Università dell'Illinois** hanno scoperto che il sulforafano viene idrolizzato dalla glucorafanina e che questo processo viene favorito dalla presenza di alcuni batteri presenti nel colon. I ricercatori hanno iniettato la glucorafanina nell'intestino di alcuni topi e hanno poi prelevato il sulforafano prodotto dall'organismo di questi ratti dalla vena mesenterica, che va dall'intestino al fegato.

In questo modo sono riusciti a far luce sulle modalità con le quali il sulforafano viene idrolizzato e diventa un prezioso antitumorale.

Gli studiosi, guidati da **Elizabeth Jeffery**, sperano di poter riuscire a potenziare la carica dei batteri del colon e, di conseguenza, ad amplificare la capacità antitumorale del sulforafano.



## Dal kiwi alla zucca, dieta 'scudo' contro virus stagionali

Sintesi a cura della Redazione

La lotta per difendersi dall'influenza stagionale comincia a tavola. Parola degli esperti del **Policlinico San Matteo di Pavia**, che lanciano la dieta 'scudo' per giocare d'attacco e prevenire le mosse dei tre virus protagonisti della stagione invernale alle porte. Dal kiwi ai semi di girasole, passando per il classico vegetale del grande freddo: la zucca. Gli alleati del sistema immunitario sono insospettabili, e la lista è lunga. Il consiglio degli specialisti dell'ospedale è: "Alimentarsi in modo corretto e regolare, assumere cibi ricchi di betacarotene e vitamina E e C con potere antiossidante e protettivo", spiegano in una nota.

Un messaggio che, tradotto in frutta e verdura, significa consumare tanti agrumi, ananas, frutti di bosco, mandorle e nocciole. E ancora carote e zucchine, patate e pomodori, spinaci e carciofi. Anche il condimento deve essere 'mirato': "Scegliete fra olio extravergine di oliva oppure olio di semi", suggeriscono gli esperti. Un aiuto prezioso contro l'influenza arriva anche da cibi 'sottorappresentati' nei piatti degli italiani: barbabietole rosse e semi di girasole. Intramontabili i classici broccoli, le cime di rapa, il prezzemolo e i peperoni. La lista degli specialisti si conclude con il rimedio della nonna più gettonato: latte con il miele. Alla dieta giusta vanno poi abbinare alcune misure protettive, ricordano ancora gli esperti: "Lavarsi spesso le mani o frizionarle con gel alcolico, gettare i fazzoletti dopo l'uso, coprire il naso e la bocca quando si starnutisce o si tossisce, tenersi un po' più isolati dal resto della famiglia quando ci si ammala, non condividere con altri i propri oggetti personali". Da non dimenticare il ruolo strategico del sonno per ricaricare l'organismo e "l'attività fisica regolare".



## Patate fritte 'amiche' della salute

Al tavolo come aperitivo o assaporate di corsa per strada. Ma c'è chi le patate fritte le ama appena uscite dal forno o dalla padella. Basta che siano dorate e croccanti fuori, morbide all'interno. Sono questi i gusti degli italiani in fatto di patatine fritte, svelati dagli esperti riuniti a Roma per il convegno "Il processo di frittura: ricerca e innovazione", organizzato dalla **Fondazione per lo studio degli alimenti e della nutrizione e ospitato dall'università Sapienza di Roma**.

Tutti i segreti di una patata frita 'doc' li spiega **Alessandra Bendini, del Dipartimento di scienze degli alimenti dell'università di Bologna**: "Le patate fritte a bastoncino sono ottimali quando la crosta esterna è sottile e croccante, ma il cuore rimane morbido. Il segreto? Olio con buona stabilità all'ossidazione, va scelto quindi l'extravergine d'oliva, a una temperatura tra i 165 e i 180 gradi". Se poi c'è da scegliere tra patate fresche o surgelate, l'esperta preferisce le seconde: "Meglio quelle surgelate, perché le patate fresche andrebbero lavate per allontanare zuccheri e aminoacidi e poi fritte, e non tutti lo fanno. Invece quelle appena tolte dal congelatore sono prodotti ottimi, sicuri e veloci da cucinare".

Altolà degli specialisti alla friggitrice: consuma troppo olio, "fino a due litri - chiarisce la Bendini - e il rischio è che molti tendono a riutilizzarlo e questo è dannoso per la salute. L'olio va usato per una sola frittura. Il segreto poi è immergere la patata da rosolare quando l'olio ha raggiunto la temperatura giusta, altrimenti il rischio è che rimanga flaccida", conclude.

## Diabete, il rischio in una lattina di cola

Un paio di bicchieri al giorno di una qualsiasi bibita zuccherata sono associati a un aumento del 26 per cento del rischio di sviluppare il diabete di tipo 2, mentre l'aumento del rischio verso la sindrome metabolica è del 20 per cento. Lo rivela una recente metanalisi che comprende undici studi, pubblicata sul numero di novembre di **Diabetes Care**.

La review, condotta da **Vasanti S. Malik dell'Harvard School of Public Health di Boston (Usa)**, evidenzia che assumere una o due razioni di una bibita con zucchero appare effettivamente legato allo sviluppo di questa patologia. L'aumento del rischio sembra dipendere dalla quantità: con due o tre bevande al dì si può arrivare al 30-40 per cento di rischio in più. Lo stesso che si ha fumando.

I dati attuali non permettono di dire se le bevande con dolcificanti siano prive di rischi, per cui non sembra prudente e salubre sostituire quelle zuccherate con quelle light.

Forse è meglio bere acqua, caffè o tè, ovviamente amari. Il problema appare così grave che per tentare di diminuire il consumo delle bevande zuccherate, alcune città degli Usa stanno persino pensando di mettere una "soda taxes".

## Chi dice alcol dice danno



**S**otto il controllo della legislazione in materia di sostanze stupefacenti, finiscono le cosiddette droghe illegali, come cocaina, eroina, metamfetamine e cannabis, di cui è vietata detenzione, vendita e produzione. Ne restano, invece, escluse sostanze come alcol e tabacco, a cui si applicano restrizioni di tipo commerciale.

Ma da uno studio pubblicato da **Lancet**, condotto in Gran Bretagna emerge che proprio l'alcol è la sostanza più dannosa di tutte, per il singolo e per la società.

**Più criteri per definire il danno**

A questa conclusione, i ricercatori, guidati da **David Nutt**, ex consulente governativo proprio per la lotta alla droga, sono arrivati usando un approccio di analisi di tipo multicriteriale (*Multi-criteria decision analysis - Mcd*) adottato solita-

mente per affrontare temi caratterizzati da obiettivi conflittuali, per esempio sullo smaltimento delle scorie radioattive. In questo caso, un comitato scientifico indipendente di esperti ha identificato 16 criteri di valutazione del danno provocato da 20 tipi di sostanze che hanno un'azione sul sistema nervoso (psicotrope), tra cui alcol, eroina, crack, cannabis, funghi allucinogeni, Lsd, benzodiazepine e altre. I danni provocati sono stati distinti: quelli provocati a chi assume la sostanza, come mortalità e danni specifici per il tipo (per esempio: dosi letali, incidenti stradali, suicidio, cirrosi, cardiomiopatie ictus), dipendenza, danni neurologici, perdite materiali (del lavoro, del reddito, della casa e detenzione per crimini) e delle relazioni sociali. Con una seconda categoria si identificano i danni provocati agli altri: violenza, danni al feto, incidenti stradali, trasmissione di malattie virali, crimini, danni ambientali (aghi abbandonati, presenza di sostanze tossiche nei rifiuti), e familiari (separazioni, erosione del patrimonio, infanzia e futuro negati ai figli), costi economici, ampliamenti di mercati illeciti a livello internazionale, oneri sulla comunità. Considerando quindi le due categorie di criteri e distinguendo in danni fisici, psicologici e sociali, per ogni sostanza è stato assegnato un punteggio da zero (nessun danno) a 100 (danno più alto).

Il maggior danno al consumatore è risultato derivare da eroina (punteggio 34) crack di cocaina (37) e metamfetamine (32) e il maggior danno agli altri è risultato associato a alcol (46), crack (17) ed eroina. Combinando i due tipi di punteggio, la sostanza più dannosa era l'alcol (72) seguito, a una certa distanza da eroina (55) e crack (54).

**Qualcosa è cambiato**

Uno studio simile era stato realizzato degli stessi ricercatori qualche anno fa, ma con risultati diversi che non ponevano l'alcol al primo posto, per tossicità e potenziale d'abuso: «Di certo non è cambiata la base farmacologica e tossicologica che definisce la pericolosità dell'alcol e delle altre sostanze» spiega **Felice Nava**, **membro del Consiglio direttivo nazionale di FeDerSerD, Federazione italiana degli operatori dei dipartimenti e dei servizi delle dipendenze**, «ma è noto che le sostanze psicotrope hanno un potenziale d'abuso che si esplica in ragione delle modalità d'uso e del contesto e ciò che oggi porta l'alcol in testa alla classifica di pericolosità sono fattori, mutati nel tempo, come la pressione sociale, la maggiore disponibilità e le modalità d'uso.

È, infatti, in aumento il consumo di alcol da parte dei giovani, con modalità compulsive (binge drinking) concentrate nel week end finalizzate allo sballo, spesso associato ad altre sostanze».

Eppure sono in molti nel panorama scientifico italiano a considerare inadeguate l'informazione e l'educazione sull'uso di alcol rivolto ai giovani: «L'alcol come sostanza legalmente commercializzata» aggiunge Nava «rientra in logiche di lobby che rendono impossibile la regolamentazione del mercato e non si riuscirà mai a ottenere l'apposizione di etichette che dicono "nuoce gravemente alla salute" come per le sigarette, come non è stato possibile vietare spot pubblicitari di alcolici fino alle 18».

Non potendo pensare a una messa al bando dell'alcol, peraltro componente importante della dieta mediterranea e della cultura del benessere, è di fondamentale importanza che passi proprio a livello culturale la pericolosità del suo cattivo uso, soprattutto tra i giovani, target commerciale attraente proprio perchè molto vulnerabile.

## Assonnati per colpa di un gene

**S**onno leggero e frammentato, stanchezza e sonnolenza. È, almeno in parte, colpa di un gene. I ricercatori della **Scuola di Medicina dell'Università della Pennsylvania (Usa), guidati da Namni Goel**, hanno infatti osservato che i portatori di una particolare variante genetica accusano di più la mancanza di sonno rispetto alle persone in cui questa variante è assente. Lo studio è stato pubblicato sulla rivista **Neurology**.

I ricercatori hanno reclutato 129 volontari, tra cui 37 portatori di una particolare mutazione genetica (DQB1\*0602) associata alla narcolessia, ma che non accusavano disturbi del sonno. Tutti hanno dormito all'interno di un laboratorio per una settimana, riposando dieci ore per i primi due giorni, e solo quattro nei successivi. Per mantenere svegli i partecipanti, i ricercatori li hanno impegnati con giochi, musica, film e letture. Durante la settimana, il sonno dei volontari è stato attentamente studiato e sono stati misurati i loro livelli di attenzione, di fatica e di sonnolenza durante le ore di veglia.

I ricercatori hanno così osservato che i portatori della variante genetica erano generalmente più assennati e stanchi degli altri, sia quando potevano dormire a lungo sia quando avevano solo quattro ore a disposizione. Queste differenze sarebbero dovute al fatto che le persone con questa variante hanno il sonno leggero e frammentato: durante la sperimentazione si svegliavano in media quattro volte per notte rispetto alle due degli altri, anche quando avevano poco tempo per dormire. In questi, inoltre, le fasi del sonno profondo - quelle in cui ci si riposa di più, dette a onde delta - duravano mediamente meno che nelle persone senza la variante genetica (34 minuti contro 43 per i primi due giorni, e 29 minuti contro 35 nei giorni successivi). Nei test di attenzione non è stata invece rivelata nessuna differenza tra i due gruppi di volontari.

“La presenza di questa mutazione potrebbe essere utilizzata per capire come le persone rispondono quando il tempo a disposizione per dormire diminuisce, un problema che colpisce milioni di persone nel mondo e che può avere importanti conseguenze sulla salute”, ha concluso Goel.



## Latte al cioccolato? L'ideale dopo lo sport

di Luigi De Salvo



**I** latte al cioccolato aiuta gli sportivi a reintegrare i liquidi persi durante gli sforzi fisici e a potenziare la massa muscolare, facilitando il recupero corporeo: a sostenerlo è uno studio presentato dalla **James Madison University (Virginia, USA)** in occasione dell'ultimo **congresso dell'American College of Sports Medicine che si è tenuto a Seattle**.

Gli studiosi ritengono, inoltre che bere latte al cioccolato dopo un esercizio faticoso potrebbe anche aiutare i muscoli a funzionare meglio durante gli allenamenti successivi. Il segreto sarebbe nei carboidrati e nelle proteine del cioccolato, capaci di rifornire i muscoli di energia, e in quelle del latte, che invece aiuterebbero la massa muscolare a ricostituirsi.

Quest'ultimo fornisce anche liquidi ed elettroliti per la reidratazione, tra cui potassio, calcio e magnesio, che vengono persi con il sudore. Non solo, un'altra ricerca condotta su dieci ciclisti (uomini e donne), presentata a Baltimora, al congresso dell'**American College of Sports Medicine**, ha dimostrato che la bevanda al cioccolato migliora addirittura le performance atletiche. I ciclisti hanno pedalato per un'ora e mezza, poi si sono riposati per quattro ore durante le quali hanno bevuto uno sport drink (subito dopo la corsa e a metà delle quattro ore di riposo); risaliti in bicicletta per altri quaranta chilometri di pedalata, gli atleti che avevano bevuto il latte hanno fatto registrare tempi inferiori.

Insomma, una bevanda portentosa oltre che buona, da gustare in uno dei momenti più importanti dell'esercizio fisico.

Un incredibile alleato anti - fatica, specie per chi fa allenamento sportivo. Goloso e “toccasana”!

## Tonno, quando il gusto del mare è chiuso in una scatola



**U**n tempo la qualità del tonno si misurava con il grissino. Oggi gli strumenti per capire se il tonno in scatola è davvero buono sono molti di più. Perché sono aumentate le varietà sul mercato, perché le confezioni sono sempre più pratiche e “salva igiene”, perché si può perfino scegliere in base al tipo di trattamento a cui viene sottoposto. Per le sue proprietà nutrizionali, il tonno è fondamentale in ogni dieta. Il problema, semmai, è proprio capire come orientarsi tra le mille varietà in commercio.

### *Le caratteristiche del tonno*

Nello scegliere il tonno, bisogna tener conto di tanti fattori: la qualità, la preparazione, la conservazione. E poi la provenienza del pesce, Mediterraneo od Oceano Atlantico, e la lavorazione: il tonno può essere preparato subito nel luogo dove viene pescato o surgelato e poi trattato a terra.

Non basta: anche le parti del pesce possono essere diverse: la carne può essere scelta dal dorso, più consistente e meno grassa, o dalla pancia, la ventresca, più tenera, dove sono concentrati i grassi omega 3, i cosiddetti “grassi buoni” perché molto importanti per l’organismo.

Infine, la distinzione più classica: sott’olio o in salamoia? All’inizio, tutti i tonni vengono trattati con acqua e sale, il che fa scendere il pH del prodotto, rendendolo un po’ più acido e garantendo quindi una maggiore protezione dai batteri. L’olio però aumenta il peso calorico rispetto a quello al naturale (180 calorie contro 121), ma mantiene più alti i valori di calcio, ferro, potassio e fosforo.

### *Quale tonno scegliere*

Insomma: quale tonno scegliere? È difficile, quasi impossibile stabilirlo con certezza: dipende anche dai gusti e dalle esigenze alimentari. Questo trattamento salino può rappresentare un problema? Sì, soprattutto per chi soffre di pressione alta. Ma a quel punto, basta optare per il tonno “al naturale”. E comunque, in tutti gli altri casi in cui non ci siano preclusioni o condizioni di salute che ostacolano questo alimento, un piatto a base di tonno (magari fresco con verdure) è sano, ottimo al gusto e facile da digerire.

## Diminuire il consumo di saccarosio migliora la salute del cuore



**L**a lega **Vita e Salute** con il suo mensile ha lanciato una Campagna nazionale di sensibilizzazione e di raccolta firme per chiedere ai grandi produttori di alimenti per la colazione e merenda di ridurre sensibilmente la quota di zuccheri contenuti.

Alimenti come merendine, biscotti da colazione, fiocchi di cereali zuccherati e bevande zuccherate non solo fanno ingrassare ma alterano il nostro ambiente endocrino.

Sono state raccolte, mentre scriviamo, quasi 5.000 firme.

E a proposito di bibite zuccherate, consumandone di meno si riducono i livelli pressori.

Lo affermano **Liwei Chen e collaboratori, del Louisiana State University Health Science Center di New Orleans (Stati Uniti)**, dopo aver effettuato uno studio prospettico di 18 mesi su 810 adulti americani coinvolti in un trial di intervento comportamentale. Insomma, si è visto che diminuendo gradualmente la quota di zuccheri, nell’arco di 18 mesi la pressione sistolica e diastolica diminuisce nell’ordine di 1,8 e 1,1 mmHg.

Un motivo in più per firmare la Campagna e la serietà della Lega.

## S.VALENTINU

Nenti vi dici stu nomi, "S. Valentinu"?  
Tutti u canosciunu e tutti u sannu,  
che chistu è u "Jornu" cchiù 'mpurtanti dill'annu...  
Pasqua e Natali,  
sunnu du festi riligiusi e cunusciuti,  
ma sunnu festi datti sulu di baci, auguri e saluti.  
Mentri pi tutti l'innamurati,  
chista è a festa a "18 Carati"...  
Nenti banna, nenti preghiera, nenti canti,  
comu si fa cu tutti i Santi,  
sulu mazzi di ciuri e mimosa  
che fannu di na coppia d'innamurati,  
a festa cchiù bedda e... cchiù iarrusa...  
Madri di lu Carmini!...  
Madri Santissima!...  
Sti "cuppietti e sti figghiulazzi",  
non sannu fari autru 'nta stu jornu  
che...capricci e...stramazzi  
S.Valentinu è lu "patrunu" che vadda l'amuri  
Cu gustu e cu occhio di "supraffinu".

Mek Zodda



## I 10 dolori da non sottovalutare

**U**n articolo pubblicato su *Discovery Health* accende i riflettori sul dolore che, a volte, compare improvvisamente e che, spesso, viene sottovalutato. Nel migliore dei casi si dilegua dopo alcuni giorni.

E, quindi, perché curarsene? In realtà, il dolore, sia che scompaia sia che permanga, è un segnale che qualcosa non funziona correttamente nell'organismo.

Indagini cliniche relative ad un dolore "nuovo", che si presenta acutamente, sono doverose.

Questo per due motivi. Primo: tutti i dolori cronici sono iniziati come dolori acuti. Secondo: i dolori acuti sono spesso spia di situazioni cliniche anche importanti. Un esempio: una improvvisa cefalea violenta potrebbe essere segnale di un tumore cerebrale o di un aneurisma. Trascurare gli accertamenti su dolori severi e di recente insorgenza è un errore.

Ecco, quindi, la top list dei 10 dolori che non andrebbero mai sottovalutati analizzati uno ad uno con **Diego Beltrutti, consulente in Medicina del Dolore dell'Unità operativa di Anestesia e Day Hospital Chirurgico in Humanitas** ed esperto del settore.

**1- Dolore alla bocca:** sarà una infiammazione? Un semplice mal di gola? Può essere. Ma un dolore alla bocca (e anche alla gola) potrebbe anche essere un campanello di allarme di un attacco di cuore imminente al pari di quello, più conosciuto e tipico, che compare improvvisamente al braccio sinistro o al petto. Meglio, quindi, allertare immediatamente un medico, soprattutto se si è a rischio di disturbi cardiaci.

**2- Dolore lombare:** viene catalogato da subito come "mal di schiena". Solitamente la causa la si attribuisce ad uno sforzo o a un colpo di freddo. Ma può anche essere la spia di un disturbo ai reni come la presenza di calcoli, di un tumore o di un aneurisma. In ogni caso questo dolore deve essere valutato e trattato precocemente e correttamente per evitare, da una parte, che cronicizzi e, dall'altra, che non si adottino le misure terapeutiche adeguate sulle cause che ne sono alla base.

**3- Dolore addominale severo:** la maggior parte delle volte è connesso ad una alimentazione incongrua. Altre volte, però, anche a disturbi a carico di organi "vicini all'intestino" come i reni o l'utero. Se il dolore acuto è localizzato nell'area addominale destra, potrebbe trattarsi di appendicite. Se è localizzato sempre a destra, ma in alto, potrebbe trattarsi di un disturbo alla cistifellea. Se, invece, si trova nell'area addominale alta, magari centrale, in associazione a mal di schiena, potrebbe trattarsi di pancreatite. Insomma, il dolore addominale severo può essere causato da più fattori, ma non è mai da trascurare.

**4- Dolore al polpaccio:** è comune dopo una lunga e intensa camminata, soprattutto se si è fuori allenamento, o dopo lo svolgimento di qualche altra attività fisica. La cosiddetta "malattie delle vetrine", in cui si fa finta di essere interessati alle vetrine solo perché si ha un dolore violento al polpaccio che costringe a fermarsi, è sempre un buon motivo per consultare il medico. Nel caso, infatti, in cui il dolore insorga improvvisamente e senza causa può essere il segnale di una trombosi venosa profonda. Meglio, quindi, chiamare il medico per non mettere in pericolo la propria stessa vita.

**5- "Formicolio" a mani e piedi:** se si tengono le gambe incrociate troppo a lungo, si può avvertire il fastidioso "formicolio". Ma se questo compare a mani o piedi in modo improvviso e senza apparente causa, può essere il segnale di una neuropatia

**(continua) I 10 dolori da non sottovalutare**

periferica provocata da diabete, carenza di vitamina B12, abuso di alcol o da strutture nervose danneggiate per altri motivi. Se non si cura il disturbo che sta alla base del dolore, purtroppo, si aprono varie possibilità che vanno dall'instaurarsi di un quadro di dolore cronico fino a danni anatomici permanenti. Anche in questo caso è fondamentale avvisare il medico per diagnosticare la causa del problema e intraprendere una sua pronta cura.

**6- Dolore "dappertutto":** è il caso in cui un semplice tocco ci fa fare un salto dal dolore. Cosa succede? La fibromialgia, spesso associata a depressione, ne è frequentemente la causa. Questo dolore, se non trattato, può portare all'isolamento sociale e a una sofferenza continua. Non si conosce ancora una vera e propria causa, ma si sa che è trattabile con terapie farmacologiche e fisiche. Non si deve, quindi, aver timore di parlarne con il proprio medico.

**7- Dolore ai testicoli:** quando insorge un dolore acuto ai testicoli non va mai ignorato. A volte si tratta di una infiammazione, ma potrebbe essere anche ernia o tumore. Spesso è dovuto alla presenza di un varicocele. Per non rischiare di perdere un testicolo, quindi, è bene rivolgersi quanto prima al medico. Anche in questo caso il dolore è il primo campanello d'allarme.

**8- "Pugnalata" alla testa:** un dolore acuto al capo che compare improvvisamente, violento come una "pugnalata", non è mai da sottovalutare. Nella maggioranza dei casi si riconosce perché non è "il solito mal di testa". Potrebbe trattarsi di ictus o attacco ischemico. Un pronto intervento può volere dire non solo un recupero funzionale veloce, ma anche la stessa sopravvivenza. Chiama il 118.

**9- Dolore pelvico durante i rapporti sessuali:** lo riscontrano alcune donne, ma spesso lo sottovalutano lasciando correre. E, invece, può essere il segnale della presenza di cisti ovariche oppure di un'infezione silente, la Clamidia, che, se non trattata con antibiotici, a lungo andare, può portare alla chiusura delle tube e conseguente infertilità.

**10- Dolore alle articolazioni:** osteoartrite, artrite reumatoide, lupus sono malattie reumatiche che si manifestano con dolore alle articolazioni che, con il tempo, diventa cronico. La comparsa di questo dolore non va sottovalutata. Agire precocemente può ritardare l'evoluzione della malattia e permette di avere una qualità della vita normale.

**Lo sapete che la colazione è il pasto più importante della giornata?**

il nostro corpo di notte lavora più che di giorno, quindi al mattino ha bisogno di:



**HERBALIFE.**

**RECUPERARE** gli elementi NUTRITIVI consumati durante la notte;

**FORNIRE** alle cellule gli ingredienti nutritivi per affrontare la nuova giornata e

**DISTRIBUIRE** costantemente ENERGIA per mantenere il giusto metabolismo.

Vorreste avere informazioni sulla colazione SANA ed EQUILIBRATA per voi e la vostra famiglia?

**chiama Maurizio Parisi - Cel. 347.8238685**

## Un caffè dopo i pasti può ridurre il rischio di diabete

**I**l caffè, bevuto dopo un pasto, potrebbe ridurre i livelli di glicemia: una nuova ricerca ipotizza come sia possibile inibire gli enzimi coinvolti nella digestione dei carboidrati grazie all'azione dei composti fenolici presenti nel caffè, con un meccanismo simile a quello di alcuni farmaci antidiabetogeni.

Lo si legge in una nota dell'**Inran, l'Istituto Nazionale di Ricerca sugli Alimenti e la Nutrizione**, che ha svolto la **ricerca «Un possibile meccanismo d'azione del caffè nella prevenzione del diabete»** di prossima pubblicazione.

«Grazie a Fausta Natella, Guido Leoni, Angela Viglianti e Cristina Scaccini, ricercatori INRAN, si è dato corpo - si dice nella nota - all'ipotesi che i fenoli presenti nel caffè abbiano un meccanismo d'azione simile ad alcuni farmaci antidiabetogeni: inibiscono gli enzimi coinvolti nella digestione dei carboidrati».

Seppur numerosi studi epidemiologici evidenzino quanto un moderato e prolungato consumo di caffè (normale o decaffeinato) sia associato alla riduzione del rischio di Diabete di tipo 2 - spiega la Natella - il meccanismo attraverso cui il caffè agisca nel prevenire il diabete non è chiaro. È un recente studio epidemiologico che sottolinea quanto l'associazione inversa tra consumo di caffè e diabete sia più forte per quegli individui che bevono regolarmente caffè all'ora di pranzo, a suggerire un possibile meccanismo d'azione: il consumo di caffè potrebbe proteggere dal diabete interferendo con la digestione ed il metabolismo dei carboidrati assunti con il pasto».

Ed aggiunge: «partendo da una ipotesi, abbiamo dimostrato che i composti fenolici presenti nel caffè (acido clorogenico, acido ferulico e acido caffeico) sono in grado di inibire alcuni enzimi coinvolti nella digestione dei carboidrati mentre la caffeina non mostra alcuna attività inibitoria nei confronti di questi enzimi. I composti fenolici del caffè sembrerebbero, in grado di bloccare i residui del sito attivo dell'enzima, responsabili dell'idrolisi degli oligosaccaridi».

Il diabete è purtroppo una malattia in aumento vertiginoso. «Risultati di tale portata non sono da sottovalutare», osserva Marco Comaschi Past President dell'**Associazione Medici Diabetologi e Direttore DEA - Azienda Ospedaliera Università S. Martino di Genova**, «soprattutto valutando le previsioni poco positive in merito alla patologia: ne è documentato l'incremento sia in Italia sia nel Mondo, anche a causa di stili di vita non propriamente salutistici (pessima alimentazione, obesità, mancanza di esercizio fisico)».

I dati Istat più recenti riportano una prevalenza di malattia in Italia del 4.5% sull'intera popolazione, pari a circa 3 milioni di persone, ma l'osservatorio delle Società Scientifiche (AMD - SIMG) ha rilevato in questi ultimi anni valori superiori, fino al 6.7% nella popolazione seguita dai MMG. «Resta comunque evidente, qualsiasi sia la fonte di produzione del dato, l'incremento progressivo, anche superiore a quello previsto dall'OMS».

Pertanto sono richiesti quanti più sforzi possibili per educare la popolazione a rischio a una maggiore attenzione non solo in campo nutrizionale, ma più in generale su ogni aspetto dello stile di vita. La ricerca clinica - rimarca Comas - ha dimostrato che questa è l'arma migliore per ottenere una riduzione dell'incidenza del diabete di tipo 2, altrimenti destinata ad una crescita progressiva». Spesso, prosegue Comas, «le alterazioni del metabolismo del glucosio vengono scoperte in modo del tutto casuale. Raramente il paziente pensa di controllarsi, soprattutto laddove c'è una familiarità diabetica. Voglio evidenziare che lo sviluppo dell'iperglicemia è graduale: agli stadi iniziali, non essendo di grado severo, non permette la manifestazione delle sintomatologia classica del Diabete. Parlando di obesità, di mancanza d'esercizio fisico e di sviluppo della sindrome metabolica, non si può che evidenziare quanto sia lo squilibrio nutrizionale e il poco movimento a inficiare la buona salute e, anzi, ad aprire la porta a patologie ancora più invalidanti e in diversi distretti corporei».

Alimentazione equilibrata e caffè: ecco quindi una possibile risposta preventiva al diabete.



## L'incenso aiuta a prevenire la depressione

**C**ontro ansia e depressione il profumo dell'incenso può essere di aiuto.

Lo rivela una ricerca condotta dagli scienziati della **Hebrew University di Gerusalemme, in Israele**, e pubblicata sulla rivista di biologia **Faseb Journal**. Gli esperti hanno scoperto che l'incensolo acetato, una sostanza contenuta nell'incenso che si libera quando la resina è bruciata, agisce sulle zone del cervello che scatenano le emozioni proprio come fanno i farmaci contro l'ansia.

Non solo: gli scienziati hanno anche spiegato la sensazione di piacevole torpore che sembra invadere chi respira l'incenso. Infatti l'incensolo acetato ha anche la capacità di "accendere" nel cervello il meccanismo naturale che normalmente segnala la presenza di una fonte di calore.



## Le noci pecan sono preziose per il cervello



**L**e noci pecan, la frutta secca di origine americana che sempre più spesso troviamo in vendita accanto a noci, noccioline e mandorle, sono preziose per la salute del cervello. Infatti mangiate con regolarità proteggono dalla sclerosi laterale amiotrofica, una malattia che distrugge i tessuti cerebrali portando a una progressive paralisi.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti dell'**Università del Massachusetts a Lowell, negli Stati Uniti**, e pubblicata sulla rivista di nutrizione **Current Topics in Nutraceutical Research**.

I ricercatori hanno studiato per un periodo di sei mesi un gruppo di topolini, aggiungendo all'alimentazione normale della meta di essi proprio le noci pecan. Al termine dello studio, analizzando le condizioni del loro sistema nervoso, gli

esperti hanno scoperto che gli animaletti, nutriti con questa frutta secca avevano perso, rispetto agli altri topolini, una minore quantità di motoneuroni, le cellule che sono colpite dalla sclerosi.

## Vivere con un gatto protegge la salute del cuore



**V**ivere insieme con un gatto riduce il rischio di infarto, ictus e altre malattie cardiovascolari.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti americani dell'**Università del Minnesota a Duluth, negli Stati Uniti**, e presentata a New Orleans al **congresso della American Stroke Association**.

Gli scienziati americani hanno tenuto sotto controllo per venti anni la salute di un gruppo di oltre quattromila pazienti fra i trenta e i settantacinque anni di età e hanno sorvegliato, allo stesso tempo, le abitudini di vita di ciascuno di loro, compresa la presenza di animali nell'ambiente domestico.

In questo modo hanno scoperto che quanti vivevano con uno o più gatti rischiavano meno degli altri di essere vittime di un

infarto. Infatti per loro il pericolo era inferiore del trenta per cento. I ricercatori spiegano che tra le principali cause degli attacchi cardiaci ci sono lo stress e l'ansia: vivere con i gatti, però, ha un deciso effetto tranquillizzante. E così i danni al cuore e alla circolazione si riducono.

### Obesità - Aspetti epidemiologici

(parte 1)

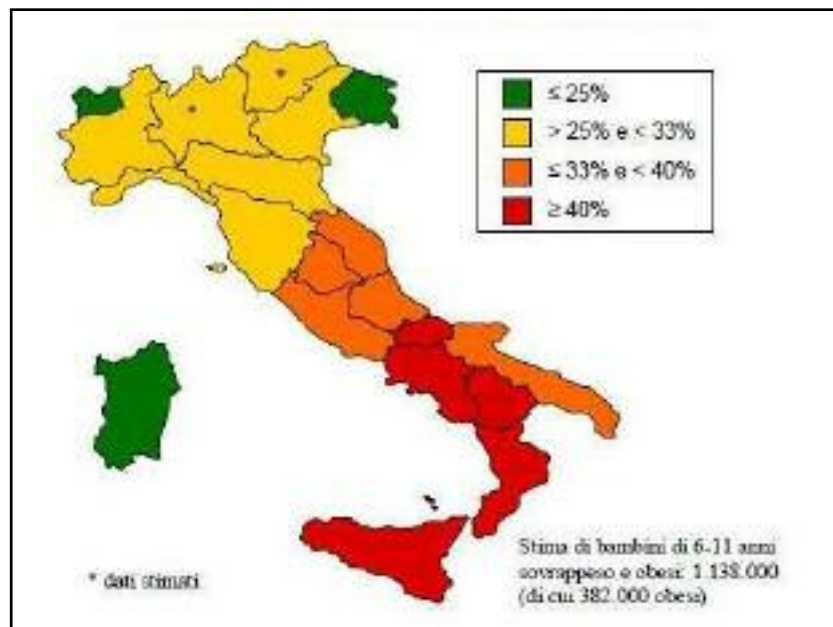
Selezione a cura della Redazione

Secondo i dati dell'**Organizzazione mondiale della sanità**, nel 2005 circa 1,6 miliardi di adulti (età maggiore di 15 anni) erano in sovrappeso, almeno 400 milioni erano gli adulti obesi e almeno 20 milioni di bambini di età inferiore a 5 anni erano in sovrappeso. Le proiezioni dell'Oms mostrano che, per il 2015, gli adulti in sovrappeso saranno circa 2,3 miliardi e gli obesi più di 700 milioni. Obesità e sovrappeso, prima considerati problemi solo dei Paesi ricchi, sono ora drammaticamente in crescita anche nei Paesi a basso e medio reddito, specialmente negli insediamenti urbani, e sono ormai riconosciuti come veri e propri problemi di salute pubblica.

In particolare, l'obesità infantile è una delle più gravi questioni del Ventunesimo secolo. La prevalenza ha raggiunto livelli preoccupanti: secondo l'Oms in tutto il mondo, nel 2005, ben 20 milioni di bambini sotto i 5 anni erano in sovrappeso. Il problema è globale: si stima che nel 2010 i bambini con meno di 5 anni di età in eccesso di peso sono oltre 42 milioni e, di questi, quasi 35 milioni vivono in Paesi in via di sviluppo. La gravità della diffusione dell'obesità infantile sta anche nel fatto che i bambini obesi rischiano di diventare adulti obesi. E l'obesità è un fattore di rischio per serie condizioni e patologie croniche come le malattie ischemiche del cuore, l'ictus, l'ipertensione arteriosa, il diabete tipo 2, le osteoartriti e alcuni tipi di cancro (corpo dell'utero, colon e mammella).

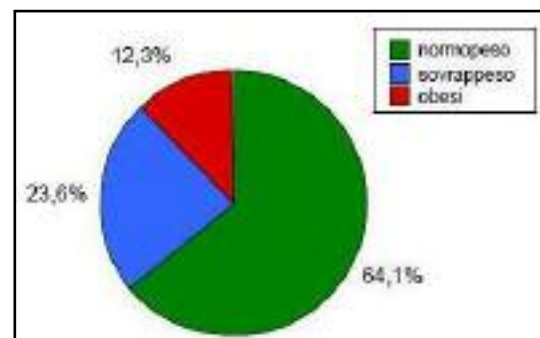
#### L'obesità infantile

La sorveglianza in età infantile effettuata dal sistema di monitoraggio **OKkio alla SALUTE** fornisce dati misurati sulla situazione ponderale dei bambini tra 6 e 10 anni. Alla prima raccolta dati hanno partecipato 18 Regioni (con l'eccezione delle Province Autonome di Trento e Bolzano - che hanno effettuato la raccolta nel 2009 - e della Lombardia che ha partecipato nel 2009 con la sola Asl Città di Milano). Secondo i dati 2008 di OKkio alla SALUTE, il 24% dei bambini risulta in sovrappeso e il 12% è obeso: quindi, nel nostro Paese, oltre 1 milione e 130 mila bambini tra i 6 e gli 11 anni sono in eccesso ponderale. Le percentuali più alte si registrano nelle Regioni meridionali. Infatti, la fotografia scattata tra i bambini di 8-9 anni mostra come le Regioni più colpite siano Campania, Sicilia, Calabria, Basilicata e Molise.



Sovrappeso e obesità per Regione, bambini 8-9 anni della 3° primaria

(dati 2008, OKkio alla SALUTE)



Prevalenza di eccesso ponderale tra i bambini della classe 3° primaria

(dati 2008, OKkio alla SALUTE)

L'obesità è un fenomeno rilevante, ma il cui impatto e le cui conseguenze sembrano ancora poco percepite. Secondo le informazioni fornite da OKkio alla SALUTE, gli stessi genitori sembrano sottovalutare il problema:

- quasi quattro mamme su dieci di bambini con eccesso ponderale non ritengono che il proprio figlio abbia un peso eccessivo
- solo il 23% delle donne con figli in sovrappeso e il 49% di quelle con figli obesi ritengono che il proprio figlio mangi troppo.

## Concentrate e attive... per rendere al 100%!

Pare che entro tre ore dopo il risveglio il nostro corpo sia dotato della migliore energia per svolgere i lavori più difficili e impegnativi. Quindi, per esempio, se vi siete svegliati alle 7, approfittatene fino alle 10 per programmare la giornata. Questo perché durante il sonno il cortisolo, l'ormone che regola "gli zuccheri nel sangue", intensifica la propria attività, regalando un picco di energia che rende più efficienti, creativi e brillanti.

## Il momento migliore per fare benzina!

E' la mattina, nelle ore più fredde, quando la benzina è più densa. Per questo motivo, ad esempio, su 50 euro di benzina si ottengono 2 centesimi di carburante in più. Un piccolo risparmio a cui aggiungere altre contromisure per evitare gli sprechi: controllate periodicamente la pressione delle gomme, se sono sgonfie c'è maggiore attrito e quindi si consuma di più: per la stessa ragione, evitate di accelerare o frenare all'improvviso; ricordate di togliere il portapacchi o portasci quando non li usate: il carico fa aumentare il consumo e, di conseguenza, lo spreco di benzina.

## Volare alto, pagare meno...

Volete concedervi un weekend romantico o un viaggio extra al minimo dei costi? Acquistate i voli con ampio anticipo on line, tra la mezzanotte di martedì e le due del mercoledì mattina. Il motivo c'è: poiché la domenica è il giorno in cui avvengono la maggior parte delle richieste e, dopo aver fatto tutte le verifiche su prenotazioni e disponibilità rimaste, il mercoledì mattina le compagnie aeree, di autonoleggio e gli hotel offrono le soluzioni invendute a prezzi super scontati.

## Rimandate di poche settimane l'acquisto del computer!

State pensando di regalare o regalarvi un computer? Aspettate qualche settimana: il periodo migliore infatti è tra le feste natalizie e i saldi preinventario di fine gennaio e febbraio. Oppure ad agosto, nel periodo prima del rientro a scuola. Se pensavate di regalarlo a Natale, per non creare delusioni potete realizzare artigianalmente un "buono PC", da inserire in una bella busta colorata, con cui vi impegnate "formalmente" a consegnare il regalo non appena trascorse le festività. Infine, un suggerimento in più: acquistatelo con una tecnologia appena superata, tanto aggiornarla costa sempre meno che pagare il prezzo dell'ultima generazione di prodotto!

## Si vendono meno armi

Per la prima volta da molto tempo nel 2009 si è registrato un calo sensibile del commercio internazionale di armi, il cui valore è sceso da 20 a 17 miliardi di dollari. In parte il fenomeno risente della recessione, ma anche di una diminuzione dei conflitti. L'Italia, però è in controtendenza.

## Limitati i test sugli animali

L'Europarlamento ha limitato le sperimentazioni su animali. Sono ora possibili solo in assenza di alternative e quelli che sfociano nella morte solo se gli animali sono uccisi con "il minimo di sofferenza, dolore e paura" e portano a risultati valorizzabili, vietati test su scimpanzè, gorilla, oranghi.

## I divieti di fumo riducono i casi di asma infantile

In Scozia i casi di asma infantile si sono ridotti del 20% grazie a leggi che vietano di fumare nei luoghi pubblici e quindi riducono il fumo passivo. Analizzando i ricoveri di 21 mila bambini asmatici Jill Pell, epidemiologo dell'University of Glasgow, ha documentato sul New England Journal of Medicine che dal 2006 i casi di asma si sono ridotti di quasi un quarto.

## Se hai bevuto l'auto non parte

La lotta contro gli incidenti causati dall'alcol ha uno strumento in più, sia tecnologico che normativo. A New York, chi ha avuto guai per ebbrezza alla guida, per avviare l'auto dovrà d'ora in poi soffiare in un misuratore di tasso alcolico, collegato con l'accensione. Test da ripetere durante il viaggio. No test? Non parti!

## Il dilemma dell'olio: extravergine o no?

Al supermercato si trovano soprattutto due tipi di olio di oliva: in etichetta hanno scritto rispettivamente olio extravergine di oliva e olio di oliva. Ma cosa li differenzia?

In pratica, il sistema di raccolta: l'extravergine è ottenuto dalla spremitura di olive prelevate dall'albero (anche tramite scuotimento della pianta e raccolta in reti), mentre l'olio di oliva viene da olive raccolte a terra.

Queste, a causa della elevata ossidazione, dovuta al tempo di permanenza a terra, danno l'olio lampante (così chiamato perché un tempo destinato all'illuminazione), inadatto al consumo umano. Questo olio può essere però corretto chimicamente (rettificato) per abbassarne l'acidità (fino all'1% massimo) e consentirne la vendita.

## Bresaola di zebù o pachino israeliano

Da Israele a Pachino de dal Sudamerica alla Valtellina: pomodoro ciliegino o bresaola, sotto tutela Igp, non sono proprio del tutto italiani.

La bresaola della Valtellina (prodotto secondo uno specifico disciplinare nella zona "tipica") proviene per circa l'1% da carni valtellinesi. Il resto, dichiarano dal Consorzio di tutela, viene in egual misura da carne europea e sudamericana, soprattutto di bovini zebù.

E il pomodoro di Pachino? È coltivato in serra nel Sud della Sicilia: ma proviene da semi selezionati in laboratorio dell'israeliana Hazera Genetics e introdotti in Sicilia nel 1989. ogni anno gli agricoltori ricomprano quegli stessi semi, frutto di un incrocio ottenuto con tecniche naturali.

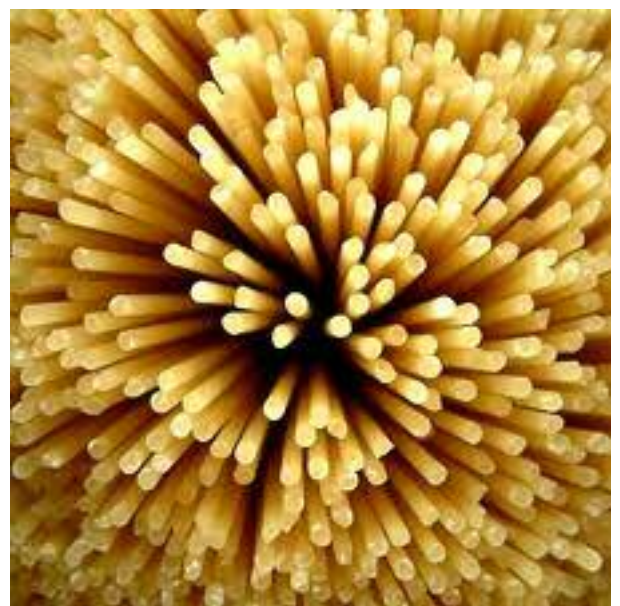
## Presentato a Bruxelles il Barilla Center for Food & Nutrition

**B**arilla ha illustrato al Parlamento europeo la missione e gli obiettivi del **Barilla Center for Food & Nutrition**. Il Barilla Center nasce proprio - ha spiegato Guido Barilla - dalla necessità di dare alle persone e alle istituzioni informazioni corrette e puntuali sui temi del cibo della nutrizione e degli impatti su società, ambiente e salute delle persone.

Mangiare bene significa anche alimentarsi in modo corretto seguendo le linee guida della dieta mediterranea in modo da incidere meno sulla spesa sanitaria.

Ancora oggi nel nostro Paese, come nel resto del mondo, c'è un numero crescente di bambini obesi o in sovrappeso che corrono il rischio di diventare adulti obesi o in sovrappeso con costi sociali e sanitari elevati.

Considerando poi che la popolazione del mondo crescerà in modo esponenziale - 9 miliardi secondo molte previsioni - ci vorrebbe un coordinamento mondiale per affrontare temi che apparentemente sono diversi - dall'agricoltura, all'ambiente alla salute - mentre andrebbero valutati nel loro insieme.



## Lumachine di mare

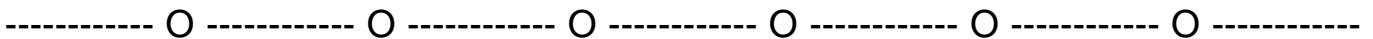
### Ingredienti per 4 persone

- 500 gr di Lumachine di mare
- Finocchietto selvatico
- 2 spicchi di aglio
- 2 bicchieri di Vino bianco
- 2 pomodori
- Prezzemolo
- Sale e pepe



### Preparazione

Lavate bene le lumachine di mare in acqua corrente, immergetele in acqua fredda salata per mezz'ora e poi fatele bollire in una pentola con il finocchietto selvatico per cinque minuti.. Sbollentate i pomodori in acqua salata, eliminate la pelle, i semi e l'acqua di vegetazione e tagliate la polpa a pezzetti. Tritate il prezzemolo con l'aglio e soffriggetelo in una padella con l'olio, quindi unite le lumachine sgocciolate con il finocchio selvatico, coprite, lasciate insaporire per dieci minuti, bagnate con il vino, salate, pepate, aggiungete i pomodori e terminate la cottura sul fuoco a fiamma moderata per venti minuti.



## Torta alle rose

### Ingredienti per 6 persone

- 400 gr di Farina
- 20 gr di Lievito di birra
- 120 gr di Zucchero
- 120 gr di Burro
- 1 uovo intero
- 2 tuorli di uova
- 2 cucchiaini di Grappa
- 1 cucchiaino di Olio di semi
- Sale



### Preparazione

Sciogliete il lievito in acqua tiepida, unite due cucchiaini di zucchero, un cucchiaino di farina e un pizzico di sale, coprite e lasciate lievitare la pastella per alcuni minuti al caldo di un termosifone. Quando ha raddoppiato il suo volume, versatela con un cucchiaino di olio di semi nella farina, stendetela su un canovaccio, spalmate all'interno una crema di burro, zucchero e grappa, arrotolate il composto nel canovaccio come uno strudel, facendolo aderire bene, eliminate il canovaccio e tagliatelo in sei parti. Adagiate al centro di una teglia una delle estremità più piccole, che rappresenta un bocciolo, e intorno le altre cinque parti modellate con le mani a forma di petali di rosa, poi lasciate lievitare ancora e, quando ha nuovamente raddoppiato il suo volume, disponete la teglia nel forno a 180 gradi per quarantacinque minuti.

## L'uovo (parte 4) - La coagulazione



La coagulazione delle uova sta alla base della magia di questo alimento.

Un uovo di gallina è composto al 74 per cento di acqua, al 12 per cento di proteine e all'11 per cento di grassi con tracce di vitamine, minerali e altre sostanze.

Il grasso è concentrato esclusivamente nel tuorlo, mentre l'albume è sostanzialmente una soluzione al 10 per cento di proteine in acqua.

Sono le proteine, e la loro capacità di coagulare all'aumentare della temperatura, che ci permettono

di preparare un uovo sodo.

Possiamo immaginare le proteine, sia nell'albume che nel tuorlo, come dei gomitoli di lana sospesi in un oceano d'acqua. Aumentando la temperatura alcune proteine cominciano a "srotolarsi" parzialmente: si "denaturano".

Quando due proteine denaturate si incontrano si possono legare tra loro. A poco a poco si forma un reticolo tridimensionale solido di proteine che intrappola le molecole di acqua al suo interno: è avvenuta la coagulazione.

Se tuttavia questa procede troppo a lungo, il reticolo proteico diventa così fitto che "strizza" fuori le molecole di acqua, l'albume assume una consistenza gommosa e poco appetibile mentre il tuorlo diventa secco e quasi sabbioso.

La coagulazione avviene anche a basse temperature, è semplicissimo: basta congelarlo per un po' di ore e scongelarlo successivamente. Più tempo rimane sotto zero e più diventa "pastoso", pur rimanendo crudo.

A livello industriale questa proprietà del tuorlo (di coagularsi parzialmente a basse temperature) viene sfruttata ad esempio per preparare la maionese, in modo tale da fornire la consistenza desiderata al prodotto finale, che non deve essere troppo liquido.

Un altro metodo di coagulazione a freddo, è con l'aggiunta di alcool. Il prodotto finale sarà l'uovo molto solido ma molto malleabile al punto che si può stirare con molta delicatezza con un matterello.

Lo zabaione, è una crema a base di uovo cotto a bagnomaria fino a 70° C con lo zucchero e vino liquoroso, grazie alla coagulazione si crea una crema molto delicata.

Anche la crema inglese sfrutta questo principio, infatti è una variante della crema pasticcera che utilizza come addensante solo i tuorli, sfruttando il loro potere coagulante tramite il caldo, si ottiene un composto piuttosto liquido, che ha utilizzi diversi rispetto alla crema o alla crema pasticcera.

Ma la meraviglia delle magie avviene nel forno nei pandispagna, con l'uovo montato. Dove le bolle d'aria, sfruttando il calore del forno, giovandosi della loro elasticità crescono fino al punto di rottura, la bolla diventando una parte solida tiene alla fuoriuscita dell'aria senza sgonfiarsi.

## Il tè verde previene il cancro alla bocca



**B**ere regolarmente tè verde aiuta a evitare di ammalarsi di tumore del cavo orale, cioè bocca o gola.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti dell' **MD Anderson Cancer Center presso l'Università del Texas a Dallas**, negli Stati Uniti, e pubblicata sulla rivista di oncologia **Cancer Prevention Research**.

Gli scienziati americani hanno studiato un gruppo di quaranta pazienti malati di leucoplachia, una malattia della bocca che provoca sulle gengive e sulla lingua la comparsa di placche di colore bianco che, con il tempo, possono anche trasformarsi in tumori. I ricercatori americani hanno diviso i partecipanti allo studio in due gruppi: ai pazienti del primo gruppo hanno somministrato ogni giorno, per un periodo di tre mesi, un estratto di tè verde; al secondo gruppo hanno sommini-

strato un prodotto identico come aspetto ma senza alcun effetto sulla salute. In questo modo gli scienziati hanno scoperto che nei pazienti che avevano assunto l'estratto di tè verde le dimensioni delle placche bianche causate dalla leucoplachia si erano ridotte nel sessanta per cento dei casi; nei pazienti che avevano assunto il prodotto inefficace, invece, il numero dei miglioramenti era pari a quelli spontanei che si verificano normalmente tra chi soffre di questa problema, cioè il venti per cento. Il tè verde, concludono gli scienziati, ha questo effetto positivo perché contiene sostanze capaci di bloccare la formazione di nuovi vasi sanguigni: in questo modo le placche bianche restano senza nutrimento e si riducono di dimensioni.

## Scarabocchiare mentre si ascolta o si parla stimola la memoria



**S**carabocchiare e fare ghirigori su un foglio di carta mentre si ascolta una lezione, una conferenza o una telefonata non è una attività inutile: serve, invece, a stimolare la memoria.

Lo rivela uno studio condotto dagli esperti inglesi dell'**Università di Cambridge** e pubblicato sulla rivista di psicologia **Applied Cognitive Psychology**.

I ricercatori hanno fatto ascoltare per due minuti e mezzo un messaggio registrato contenente una serie di nomi a un gruppo di quaranta volontari e poi hanno chiesto loro di scriverne un riassunto che contenesse il maggior numero di informazioni. Metà dei partecipanti sono stati invitati a usare liberamente carta e penna per scarabocchiare durante l'ascolto. Proprio i volontari che avevano scarabocchiato ricordavano, in media, sette nomi e mezzo, mentre gli altri poco più di cinque.

Secondo i ricercatori, scarabocchiare aiuta a ricordare meglio perché tiene desta attenzione, impedendo di dirottarla su altri pensieri che potrebbero distrarre.

## Mente sempre pronta? Bevete acqua!

**B**ere spesso acqua è necessario perché il cervello resti sempre in forma. Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti inglesi del **King's College di Londra** e pubblicata dalla rivista di neurologia **Human Brain Mapping**.

Gli scienziati hanno misurato con una analisi radiologica le dimensioni del cervello di venti giovani e poi hanno chiesto loro di dedicarsi a novanta minuti di sport. Dopo lo sforzo hanno misurato la perdita di sudore, di nuovo la grandezza del cervello e verificato la prontezza di ragionamento.

Hanno così scoperto che quando si suda molto il cervello si "restringe": le prestazioni intellettuali restano le stesse ma la mente fa più fatica. La cura, però è semplice: bastano due bicchieri di acqua.

## Le abitudini alimentari sono influenzate dai geni

*Selezione a cura della Redazione*

**P**erchè in certe aree del mondo si privilegiano certi cibi e certi sapori, mentre altrove le preferenze sono completamente diverse?

Dipende dalla disponibilità di certi ingredienti e dalle produzioni alimentari locali o è la produzione di quegli ingredienti e alimenti a essere condizionata dal gusto, cioè dalle capacità percettive degli abitanti di una certa area?

E quanto di queste capacità dipende dall'abitudine o dalla cultura e quanto da certe caratteristiche del patrimonio genetico?

Per rispondere a queste domande i genetisti del **Progetto MarcoPolo2010** stanno lavorando all'analisi dei dati nel **Laboratorio di Genetica Medica dell'Ospedale Burlo Garofolo e del Consorzio di Biomedicina Molecolare di Trieste**.

I primi dati sono stati presentati in una conferenza pubblica a Terra Madre, il meeting organizzato ogni due anni da Slow Food.

"Le prime elaborazioni - ha spiegato **Paolo Gasparini**, responsabile scientifico del progetto - confermano le nostre sensazioni sul campo: dall'Azerbaijan in poi, si riscontra una percentuale molto alta di persone che risultano supertaster al test dell'amaro, ovvero che percepiscono il gusto amaro in maniera molto forte. Questo tipo di test riguarda i geni coinvolti nel gusto, dai quali dipendono le nostre preferenze alimentari. Nel Pamir, per esempio, abbiamo registrato una percentuale di supertaster del 37 per cento, altissima se si considera che il dato medio registrato in Europa si aggira tra il 7 per cento ed il 15 per cento. Questo potrebbe spiegare perchè quelle popolazioni prediligano una cucina in cui sono dominanti i sapori dolci".

Nel dettaglio, i supertaster tra i soggetti campionati sono risultati così distribuiti: 10 per cento in Georgia; 13 per cento in Azerbaijan; 18 per cento in Uzbekistan; 17 per cento in Kazakistan, e 31 per cento in Tajikistan ad indicare un chiaro gradiente da Ovest ad Est.

I dati del Turkmenistan sono in fase di elaborazione. In Cina non sono stati effettuati campionamenti.

Similarmente anche per alcune preferenze alimentari esiste un gradiente Ovest-Est, come, ad esempio, per l'orzo, non particolarmente amato in Georgia e Azerbaijan, indifferente in Centro Asia e invece apprezzato molto in Tajikistan.

"Per quanto riguarda l'amaro - ha evidenziato ancora il responsabile del progetto - nei cibi ci sono vari composti che ne stimolano la percezione. A partire dagli anni trenta del secolo scorso, diversi studi hanno dimostrato che l'incapacità di percepire l'amaro varia da popolazione a popolazione da un minimo del 3 per cento nell'Africa occidentale a oltre il 40 per cento in India. I più sensibili all'amaro non prediligono i cibi come le crucifere, ricchi in tiouree come i cavoli, i broccoli, i cavoletti di Bruxelles, le rape, quelli contenenti caffeina, chinino, isomuloni (amaro della birra) e naringina (pompelmi). Sono inoltre più sensibili alla percezione del piccante e del grasso. Oggi sappiamo che altri geni sono coinvolti, oltre che nell'amaro, nelle scelte dei vari cibi e che l'olfatto, così come la vista e l'udito, giocano un ruolo importante nella scelta e nell'appetibilità di un cibo".

"Come Terra Madre - ha detto **Paolo Di Croce**, segretario generale della Fondazione - ci siamo concentrati sulla parte riguardante l'educazione sensoriale, tema per noi centrale. In collaborazione con Marco Polo 2010 abbiamo organizzato anche tre incontri nazionali lungo il percorso, in Azerbaijan, Georgia e Kazakistan, che hanno riunito per la prima volta accademici, contadini, giornalisti, studenti e cuochi in questi Paesi. Attraverso il suo passaggio, la spedizione ha messo simbolicamente insieme i nodi della rete Terra Madre e catalizzato lo sviluppo delle reti Slow Food nazionali. I risultati della ricerca saranno interessanti per noi: capire come la memoria culturale influisce, attraverso un'evoluzione millenaria, sul cibo prodotto e consumato oggi, passando dalla genetica, contribuisce alla consapevolezza e all'orgoglio per i saperi e i sapori, minacciati dalla grande distribuzione agro-alimentare".



## FAO, si riunisce nuova Commissione. Oxfam: dimezzare fame è possibile

*ricerca e sintesi a cura della Redazione*

**"D**imezzare la fame è ancora possibile solo se i paesi in via di sviluppo fanno proprio questo impegno perseguendolo con politiche e investimenti adeguati; se l'Italia e gli altri paesi donatori aumentano drasticamente gli aiuti destinati all'agricoltura, alla sicurezza alimentare e alla protezione sociale e sostengono i piani elaborati a livello nazionale e regionale dai paesi in via di sviluppo; e se tutti i governi affrontano insieme le problematiche globali che minacciano la sicurezza alimentare".

È quanto si legge nel rapporto **"Insieme contro la fame: ricette globali per un'azione vincente"** (<http://www.oxfamitalia.org/wp-content/uploads/2010/10/Oxfam-Italia-Insieme-contro-la-fame-full-report.pdf>), diffuso da **Oxfam** Italia in occasione della prima riunione intergovernativa ad alto livello della **Commissione sulla sicurezza alimentare mondiale (CFS)** da poco rinnovata, che si è aperta oggi alla FAO.

Informa la FAO: "Dalla sua ultima sessione nell'ottobre 2009, la CFS ha intrapreso un importante processo di riforma per riuscire a farne la piattaforma intergovernativa più onnicomprensiva a livello internazionale, che coinvolga tutti coloro che lavorano per assicurare la sicurezza alimentare. Trasformato in punto di riferimento centrale della governance mondiale per quanto riguarda il settore agricolo e la sicurezza alimentare, la CFS sarà molto meglio attrezzata per affrontare i problemi della fame nel mondo". Nelle deliberazioni sono dunque coinvolte anche organizzazioni non governative, organizzazioni della società civile, altri organismi ONU, settore privato e rappresentanti di enti filantropici, mentre a livello operativo il Segretariato della Commissione è adesso formato da membri delle tre agenzie ONU di Roma, FAO, IFAD e PAM.

Ha detto nel suo intervento il Direttore Generale della FAO, Jacques Diouf: "I problemi globali richiedono soluzioni sia globali che locali. Questo rinnovato organismo costituisce la piattaforma necessaria per discutere complessi problemi globali e raggiungere un accordo sulle soluzioni. Affinché la CFS riesca ad ottenere risultati concreti e tangibili è necessario che siano stabiliti contatti e partenariati a livello nazionale attraverso meccanismi appropriati e riconosciuti, come i gruppi tematici e le alleanze nazionali per la sicurezza alimentare".

Secondo Oxfam Italia, "la fame si può sconfiggere solo se i governi del Nord e del Sud del mondo uniscono le loro forze, abbandonando il vecchio gioco delle accuse reciproche. Inoltre, se l'Italia non farà la sua parte per aumentare le risorse per la sicurezza alimentare e l'agricoltura, il nostro paese abbandonerà quasi 21 milioni di persone ad una lotta contro la fame iniqua e impossibile da vincere. Una cifra agghiacciante, pari a un terzo della popolazione italiana". Sono i numeri del rapporto diffuso oggi, in occasione dell'apertura della 36esima sessione del Comitato per la Sicurezza Alimentare Mondiale, in programma a Roma dall'11 al 16 ottobre. Afferma il portavoce Chris Leather: "Il Comitato per la Sicurezza Alimentare deve diventare il principale forum politico mondiale in materia di lotta contro la fame e malnutrizione. Ma ciò sarà possibile solo se tutti i paesi lavoreranno insieme".

Nell'agenda del vertice, che dovrà definire un quadro strategico globale, si segnala la questione del "land grabbing": lo scorso anno circa 45 milioni di ettari di terra, una superficie equivalente all'intero territorio della Svezia, sono stati venduti ad investitori privati, con un impatto spesso decisamente negativo sui contadini poveri. Il fenomeno è aumentato di dieci volte rispetto agli anni precedenti. "Il rischio - spiega Leather - è che l'acquisto dei terreni continui in modo incontrollato, perché i governi non riescono ad assumersi le loro responsabilità".



## Eurispes-Unigioco. gian maria fara (pres. eurispes) "nel 2010 raccolta giochi 3,7% del pil"

*Selezione a cura della Delegazione Provinciale di Messina*



**I**l presidente dell'Eurispes, Gian Maria Fara, ha introdotto i lavori a Enna del 14.4.2010. Nel corso dell'incontro Eurospe e Fondazione Unigioco, Fara ha ribadito come "in n momento in cui il mercato mondiale emette forti segnali di crisi, in cui le fasce di povertà e le soglie della povertà si sono notevolmente allargate ed anche i ceti medi si trovano a fare i conti con una realtà quotidiana sempre più difficile, l'unico settore che non conosce battute d'arresto è proprio quello del gioco. Con 35 milioni di italiani coinvolti, una spesa complessiva, in soli sei anni, di 194 miliardi di euro, il mercato dei giochi ha raggiunto tra il 2003 e il 2008 proporzioni tali da poter essere considerata una vera e propria industria. Nel 2009 i giochi pubblici hanno fatto registrare una raccol-

ta di 54,4 miliardi di euro (pari al 3,5% del PIL), con un incremento del 14,4% rispetto al 2008. Le entrate erariali derivanti dai giochi si sono attestate a 8,8 miliardi di euro (+13,7% rispetto al 2008). Inoltre sono state conseguite ulteriori entrate una tantum pari a 596 milioni di euro provenienti dall'espletamento delle procedure di selezione per l'affidamento in concessione dell'esercizio di giochi pubblici. Pertanto nell'anno 2009 le entrate erariali complessive ammontano a 9,4 miliardi di euro" ha ricordato Fara. "Ai giocatori sono stati distribuiti in vincite oltre 37 miliardi di euro rispetto ai circa 33 dell'anno precedente (+15,5%). Il trend di crescita del settore dei giochi pubblici e scommesse registrato negli ultimi anni potrebbe proseguire, secondo l'Eurispes, anche nel 2010, con una raccolta stimata di 58 miliardi di euro (di cui il 49% nel primo semestre). In base alle più recenti stime sull'andamento dell'economia italiana, che indicano per il 2010 un Prodotto interno lordo di 1.572 miliardi di euro, la raccolta complessiva dei giochi stimata per l'anno 2010 risulterebbe quindi essere pari al 3,7% del Pil" ha aggiunto.

## Il 61% degli europei non vuole cibi biotech nel piatto

**S**econdo l'ultimo sondaggio di **Eurobarometro** gli europei non vedono bene i cibi ogm: ben il 61% dei cittadini dell'Europa dicono che "non vanno incoraggiati". La percentuale sale al 70% per gli animali clonati a scopo alimentare. E' disponibile anche il dato relativo ai cittadini italiani: per entrambe le questioni il 64% dice no.

Altri dati interessanti: il 57% degli europei (50% per gli italiani) non è favorevole all'introduzione di geni provenienti dai batteri nei meli per aumentarne le difese dalle malattie.

Più complessa e articolata la risposta alla domanda "l'introduzione artificiale di un gene, che naturalmente esiste nelle mele selvatiche, per aumentare la resistenza è da favorire?". In questo caso hanno risposto sì il 47% degli europei (35% degli italiani), no il 38% (45% italiani) e non so il 15% (21% italiani).



Questi dati sono stati presi da **Coldiretti** come una conferma del fatto che di cibo ogm in Europa non se ne deve produrre: "All'opposizione dei consumatori devono rispondere le Istituzioni e gli agricoltori come dimostra il fatto che si sono ridotti a soli sei, su ventisette, i Paesi Europei dove si coltivano Ogm con un drastico crollo del 12 per cento delle semine nel 2009".

## Muscoli piu' forti con meno proteine nel piatto, studio Telethon

*Sintesi a cura della Redazione*

**U**na dieta povera di proteine può aiutare a combattere la degenerazione muscolare causata da malattie come la distrofia. Ma più in generale, mangiare meno carne potrebbe contribuire a rallentare i processi di invecchiamento.

Lo suggerisce uno studio italiano finanziato da **Telethon** e pubblicato su **'Nature Medicine'**, condotto da **Paolo Bonaldo, dell'università di Padova**, e **Marco Sandri, dell'Istituto veneto di medicina molecolare e dell'ateneo padovano**.

Alla ricerca hanno collaborato anche altri ricercatori Telethon, come **Luciano Merlini dell'università di Ferrara**, **Nadir Maraldi dell'Istituto ortopedico Rizzoli di Bologna** e **Paolo Bernardi dell'università di Padova**.

Il team italiano ha dimostrato per la prima volta che si possono migliorare i sintomi della miopatia di Bethlem e della distrofia muscolare di Ullrich controllando la cosiddetta autofagia, il processo fisiologico che rimuove dalle cellule sostanze tossiche o porzioni cellulari danneggiate. Le due malattie genetiche rare - spiega Telethon in una nota - sono dovute a un difetto nel collagene VI, la proteina responsabile dell'ancoraggio delle fibre muscolari alla loro struttura esterna di supporto (la matrice).

Nel 2008 gli stessi ricercatori avevano dimostrato che il difetto genetico causa un'alterazione dei mitocondri, le centrali energetiche delle cellule: con la progressione della malattia, i mitocondri difettosi si accumulano nelle cellule muscolari e le portano alla morte. Ora gli scienziati hanno osservato che questi meccanismi sono strettamente correlati a una inefficiente autofagia sia nei topi distrofici sia nelle biopsie muscolari prelevate dai pazienti. Hanno provato inoltre che, grazie a una dieta povera di proteine o a un trattamento farmacologico ad hoc, si può promuovere la 'pulizia cellulare' nei topi distrofici quanto basta per rimuovere i mitocondri difettosi e mantenere le fibre muscolari pulite dalle sostanze di scarto. In questo modo si ottiene un miglioramento significativo della salute dei muscoli, che nel modello animale si è tradotto anche in un aumento della forza muscolare.

"L'autofagia è molto importante per un riciclo 'intelligente' delle sostanze che si accumulano nella cellula - spiega Bonaldo - Fornisce energia quando l'apporto metabolico è insufficiente ed evita la morte cellulare quando la cellula è affollata da materiali di scarto. Poterla controllare con la dieta o con un trattamento farmacologico mirato potrebbe rivelarsi una strategia vincente per contrastare la progressione della distrofia di Ullrich e della miopatia di Bethlem".

Più in generale, ritengono gli scienziati, "il controllo dell'autofagia potrebbe contribuire a contrastare l'invecchiamento delle cellule legato all'età: consumando una dieta povera di proteine e di aminoacidi e facendo tanto movimento, si può 'dare una mano' ad attivare questo meccanismo e a mantenere attivo il metabolismo basale del nostro corpo", puntualizzano gli studiosi. "E' importante però mantenere un giusto equilibrio", avverte Sandri. Infatti, "se l'autofagia viene attivata in modo eccessivo la cellula è portata di fatto ad 'autodigerirsi' e quindi a morire. Occorre quindi poter controllare questa attivazione: come accade generalmente in natura, il giusto equilibrio è sempre la strategia vincente".



## Italiani sempre più sedentari

**G**ià si sapeva ma ora lo confermano anche i dati del **sistema Passi (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia)**, la rete di sorveglianza che attraverso la raccolta di informazioni a livello di Asl monitora abitudini e stili di vita degli italiani: siamo un popolo di sportivi, ma da poltrona.

Difficile pensarla altrimenti, visto che nella fascia di età tra i 18 e i 69 anni una persona su tre non svolge alcun tipo di attività fisica, né al lavoro né nel tempo libero.

La fotografia del rapporto tra italiani e sedentarietà è stata scattata dal sistema Passi nel suo Rapporto nazionale 2009, condotto attraverso rilevazioni e interviste tra gli assistiti delle aziende sanitarie. Adottata la definizione di "attività fisica" fornita dalle linee guida, soltanto il 33% della popolazione può essere considerato fisicamente attivo e il 37% parzialmente attivo (cioè non svolge esercizio fisico nella quantità consigliata). Ma si tratta di cifre che subiscono variazioni considerevoli da regione a regione così come da una fascia sociale all'altra: la sedentarietà, per cominciare, risulta più diffusa al Sud (al top la Basilicata, con il 47% di sedentari, in fondo alla classifica la Provincia autonoma di Bolzano con il 13%), tra le persone di età compresa tra i 50 e i 69 anni (33% rispetto al 26% dei 18-24enni), tra le donne (32% contro il 28% degli uomini) e infine nelle fasce con livello di istruzione più basso (39% rispetto al 23% dei laureati) o gravate da forti difficoltà economiche (39%).

## Curiosità Flash



Il capo del Consiglio delle Antichità dell'Egitto, Zahi Hawass, sostiene che le piramidi non furono edificate utilizzando il lavoro degli schiavi, ma di uomini liberi. L'affermazione è conseguente alla scoperta, nei pressi delle piramidi, di una necropoli destinata agli operai che avevano lavorato alla loro costruzione: impensabile per l'esperto egiziano la collocazione di una necropoli di schiavi accanto alle tombe dei faraoni.

Tra le innumerevoli doti (vere o presunte) di Gheddafi pare che non manchi la capacità di progettare auto sportive. E' nata così la vettura battezzata "The Rocket", disegnata dal leader libico e realizzata dalla società italiana Tesco TS. L'auto, dalla linea avveniristica, pesa 1.860 kg, e lunga 5,50 m, ha il cofano allungato e monta un motore da 230 cavalli.

Sul settimanale inglese "New Scientist" è stata pubblicata una griglia in cui si mettono a confronto cani e gatti, per stabilire quale delle due specie sia domestica e amiche dell'uomo sia superiore. Di stretta misura (6 a 5), in base alle caratteristiche esaminate, vince il cane. I "gattofili" rimangono in attesa di una nuova tabella di confronto, nella quale risulteranno vincenti i cari amati gattini.

*Un gruppo di etologi dell'Università di Ca' Foscari di Venezia si è occupato in una ricerca del problema degli insediamenti aviari negli aeroporti: la forte presenza di uccelli infatti spesso crea serie difficoltà alla navigazione aerea e lo studio si occupa proprio delle strategie da adottare per evitare scontri tra velivoli e animali, partendo dall'analisi dei comportamenti dei volatili.*

*Dalla fine del 2009 è in funzione in Cina una tratta ferroviaria ad alta velocità tra Wuhan, nel Centro del Paese, e Canton, nel Sud; è lunga 1.069 km e costituisce uno dei tronconi della linea che collegherà Pe-chino a Canton, capoluogo della provincia del Guandong, una delle più importanti zone industriali cinesi. Le autorità sostengono che si tratta della linea più rapida al mondo, con una velocità media di 350 km all'ora.*



## Eventi



**G**rande successo della **cena a tema** con protagonista il **Pesce Stocco Messinese**, che si è svolta il 26 Novembre scorso presso il **"Covo del Viaggiatore"** a Messina centro. preparato dalla Chef **Lyuba**.

Tutti i partecipanti hanno potuto gustare il tipico pesce in svariati modi, dalle ricette più classiche a quelle più particolari ed elaborate.

Ovvimante non è mancata la scelta per accontentare coloro che, per motivi di gusto, preferivano un menù diverso.

Molto apprezzati oltre al ricco menù, la degustazione del **vino d.o.c. Faro "Vigna Beatrice"** offerta dal medico-produttore **Biagio Bonfiglio**, oltre ad assaggi di dolcini tipici del maestro-pasticcere **Santino Parasiliti** della **Pasticceria Charlotte**, oltre ai sempre graditi prodotti della **C.A.I.F.E. di Pezzolo** offerti da **Gianni La Fauci**.

Una ricca raccolta fotografica può essere visionata alla pagina Fotogallery del nostro sito web:

<http://www.isapori-delmiosud.it/photo-gallery.asp>



## Pillole di Saggezza

Quando occorre fare dei sacrifici conviene chiederlo a chi fa già tanti sacrifici: gli costa meno sacrificio

**Anonimo**

La disperazione stessa, per quanto duri, diventa una sorta d'asilo nel quale ci si può sedere e riposarsi

**Charles Augustin de Sainte Beure**

Dicono che ci è saggio non può capire chi è affamato; io aggiungo che un affamato non capisce un altro affamato

**Fedor Dostoevskij**

Non esistono problemi, ci sono solo soluzioni. Lo spirito dell'uomo crea i problemi dopo

**Andre Gide**

Ci sono politici che non rinunciano alla propria dignità, solo perché non l'hanno mai avuta

**Anonimo**

Quando un uomo cerca veramente l'amore di una donna, lo trova sempre

**Oscar Wilde**

Quando si chiede una grazia, non se ne devono chiedere due

**Luigi XI re di Francia**

Esiste un solo bene, la conoscenza, e un solo male, l'ignoranza

**Socrate**

La tattica consiste nel sapere fin dove spingersi nello spingersi troppo avanti

**Jean Cocteau**

Quando avete perduto ogni speranza, guardate un fiume che scorre. Sarete subito riconfortati

**Georges Duhamel**

Se è vero che in ogni amico v'è un nemico che sonnecchia, non potrebbe darsi che in ogni nemico, vi sia un amico che aspetta la sua ora?

**Giovanni Papini**

Una certa stupidità, nella vita è indispensabile

**Jean Cocteau**

È morale l'azione che ti fa sentire bene dopo che l'hai fatta, immorale quella che dopo ti fa star male

**Ernest Hemingway**