

In questo numero

- La cipolla: la regina degli ortaggi
Pag.2
- La salute comincia con la spesa
Pag.3
- Vino rosso antidiabetico

- La barbabietola fa bene alla memoria

- La carta nata dal riciclo del Tetra Pak
Pag.4
- La bufala della dieta tuta snack
Pag.5
- Stoccafisso anticellulite e afrodisiaco

- Arsenico nell'acqua: decisione Ue
Pag.6
- L'alga spirulina

- Più attenzione per la merenda
Pag.7
- L'angolo della poesia
Pag.8-9
- L'ambiente nuoce gravemente
alla salute
Pag.9
- Celiachia, donne più danneggiate
Pag.10
- Acquisti on line nell'Ue
Pag.11
- Lo sviluppo del gusto nel bambino

- Agricoltura sostenibile in Francia
Pag.12
- Obesità - Aspetti epidemiologici
(2^a parte)
Pag.13
- Il decalogo contro l'influenza
Pag.14
- Pelle, come proteggerla dal freddo

- Progetto Vintage
Pag.15
- Ricette del mese
Pag.16
- Il latte
Pag.17
- Contro le scottature in casa...
Pag.18-19
- Ad ogni età il suo piatto
Pag.20
- Gli europei e il cibo

- Prendere spesso il sole protegge
dal melanoma
Pag.21
- L'Oms boccia la sigaretta elettronica

- Le virtù dei pomodori
Pag.22
- Curiosità Flash
Pag.23
- Eventi

- Pillole di Saggezza

La cipolla: la regina degli ortaggi

di Domenico Sacca

Parte da molto lontano la storia della **cipolla** (*Allium cepa L.*), sembra che i suoi bulbi siano stati usati come cibo già nell'antichità, e proprio in Egitto dagli operai che costruirono le piramidi.

Gli antichi **Egizi** ne fecero oggetto di culto, associando la sua forma sferica e i suoi anelli concentrici alla vita eterna.

L'uso delle cipolle nelle sepolture è dimostrato dai resti di bulbi rinvenuti nelle orbite di **"Ramesse II"**.

Gli Egizi credevano che il forte aroma delle cipolle potesse ridonare il respiro ai morti.

Nell'**antica Grecia** gli atleti mangiavano cipolle in grande quantità, poiché si credeva che esse alleggerissero il sangue.

I **Gladiatori Romani** si strofinavano il corpo con cipolle per rassodare i muscoli. Nel Medioevo le cipolle avevano grande importanza come cibo, tanto che erano usate per pagare gli affitti e come doni.

I medici prescrivevano le cipolle per alleviare il mal di capo e per curare i morsi di serpente e le perdite dei capelli, prima ancora **Plinio il Vecchio** nella **Naturalis Historia**, fa riferimento alla Cipolla Rossa come rimedio per curare una serie di mali e di disturbi fisici.

La cipolla fu introdotta in America da **Cristoforo Colombo** nel suo viaggio del 1493 ad Haiti. Nel XVI secolo le cipolle erano inoltre prescritte come cura per l'infertilità, non solo nelle donne, ma anche negli animali domestici.

Le cipolle è forse la pianta da orto più coltivata in Italia, sia per le sue proprietà organolettiche, sia per l'alto contenuto di sali e vitamine in esse presenti.

Vi sono molte varietà di questa specie che possono assumere sia forma che colori vari, per noi le più nota è la **Cipolla di Tropea**.

Per un buon raccolto si devono verificare tre fattori fondamentali:

a) il terreno deve essere molto leggero, per far sì che il bulbo si sviluppi in modo omogeneo e senza trovare resistenza del terreno stesso nella fase di crescita.

b) Le temperature di coltivazioni dovranno essere temperate. Questo ortaggio infatti soffre quando la temperatura raggiunge i 0 °C

c) L'apporto di sostanza organica è fondamentale dato che la cipolla necessita di grandi quantità di potassio e fosforo.

La cipolla è uno degli aromi più usati nelle cucine di tutti i paesi, il suo gusto particolare da alle preparazioni quel sapore che esalta gli altri ingredienti usati.

Sarebbe molto lunga elencare tutte le preparazioni che ne fanno uso, ma si possono ricordare a titolo di esempio, i **soffritti**, il brodo di verdure, la peperonata, la frittata di cipolle, la cipollata di pesce e di carne e fra i piatti internazionali la **"soupe d'ognon"**, la zuppa

francese di cipolle e gli **"onion rings"** della cucina americana.

Cruda, in particolare la rossa **cipolla di Tropea**, viene usata nelle insalate, specie con pomodoro, patate o fagioli, ed è molto usata soprattutto in estate.

Per i messinesi accompagnare (immersa in acqua e aceto) le tradizionali **costardelle fritte**, piatto tipico dei Peloritani.



La salute comincia con la spesa



La nostra salute è condizionata da ciò che mangiamo. Ecco le dieci regole d'oro per una spesa perfetta!

Se è vero che buona parte della nostra salute è dettata dalla nostra alimentazione, è altrettanto vero che il tutto ha origine nel momento in cui ci dirigiamo al supermercato od al negozietto all'angolo per fare la spesa. E' dunque opportuno ponderare bene cosa acquistare e cosa no e, soprattutto, è necessario evitare i classici specchietti per le allodole posti sui vari scaffali del negozio stesso. Senza dimenticare che la maggior parte dei

supermercati studia appositi percorsi obbligati in cui il consumatore non può che perdersi tra i più svariati articoli.

Tra gli errori più comuni dei consumatori troviamo: l'andare a fare acquisti frettolosi dettati dalla fame; il farsi affascinare dalle belle confezioni appositamente studiate da qualche reparto marketing che a tutto pensa tranne che alla vostra salute; evitare di fare la spesa in giorni ed orari in cui i negozi sono palesemente affollati e, soprattutto, se, come sarebbe opportuno, stilate una lista della spesa, abbiate premura di seguirla scrupolosamente, senza cadere in altre tentazioni.

E per aiutare anche il consumatore più sprovveduto, ecco che presentiamo le dieci regole d'oro per una spesa perfetta:

1. Evitare di fare la spesa se si ha fame, ciò determina uno stato in cui il consumatore è più propenso ad acquistare anche cose di cui non ha reale necessità in quanto indotto dalla voglia del momento;
2. Quando acquistate frutta e verdura, privilegiate ortaggi di stagione. Ciò vi consentirà di assumere i vari nutrienti, sali minerali e vitamine durante i giusti periodi dell'anno;
3. Cercate di comprare il pane fresco di giorno in giorno. Se potete scegliete quello integrale, in quanto maggiormente ricco di fibre. Evitate assolutamente il pane confezionato e se proprio non potete farne a meno, cercate di evitare di darlo ai bambini, tenete presente che per conservare questo tipo di pane viene utilizzato l'alcol etilico;
4. Quando comprate la carne, cercate di avvantaggiare quella bianca. E' maggiormente digeribile e contiene meno grassi;
5. Cercate di assumere pesce almeno 2 o 3 volte a settimana. Nel caso non trovaste quello fresco, sappiate che i surgelati sono ottimi sostituti. Ricordiamo infatti che il pesce viene congelato subito dopo averlo pescato e pulito, ciò determina un prodotto fresco dalle proprietà equiparabili a quello da banco;
6. Se siete amanti di salumi ed insaccati, privilegiate prodotti quali bresaola, prosciutto crudo dolce e prosciutto cotto;
7. Quando acquistate il sale, abbiate cura di sceglierlo iodato. Evitate comunque di assumerne in quantità maggiori di 5 grammi;
8. Sebbene richiedano un tempo di preparazione maggiore, assumete l'abitudine di mangiare legumi (fagioli, ceci, cornetti, piselli,...) freschi. E' bene sapere che i legumi in scatola hanno un elevato contenuto di sodio;
9. Per quanto pratici, evitate il più possibile i cibi precotti. Oltre a contenere troppo sodio, sono pieni di grassi saturi idrogenati. In questo punto occorre precisare che anche la margarina (per quanto si dica che sia sana) altro non è che un agglomerato di vari grassi vegetali la cui struttura solida viene data dall'idrogeno. E' quindi preferibile, se proprio non volete utilizzare l'olio, un po' di burro piuttosto che la margarina;
10. Quando scegliete l'olio per le vostre insalate od i vostri piatti, abbiate cura di acquistare l'extra-vergine d'oliva. Anche qui è bene precisare che la bottiglia dove è contenuto deve essere a vetro scuro (per proteggerlo dalla luce) e con un basso valore di acidità.

Il vino rosso è una importante fonte di composti antidiabetici



La scoperta, illustrata dal settimanale *"New Scientist"*, è frutto degli studi dell'**Università di risorse naturali e scienze della vita di Vienna**.

Diversi studi hanno dimostrato che un consumo moderato di vino rosso può ridurre il rischio di diabete di tipo 2: Alois Jungbauer e i suoi colleghi dell'università viennese hanno cercato di capire perché.

Hanno testato 10 vini rossi e due bianchi mettendoli a confronto con gli effetti di un farmaco antidiabete che agisce su una proteina Ppar-gamma, un recettore che regola l'assorbimento del glucosio nelle cellule adipose. I risultati dimostrano che i bianchi avevano bassa capacità di legame con la proteina, mentre mezzo bicchiere di rosso ha mostrato effetti paragonabili a quelli del farmaco.

"È incredibile. È un'attività molto alta", sottolinea Jungbauer: "Abbiamo identificato i composti responsabili di questo comportamento".

Il flavonoide epicatechina gallato, presente anche nel tè verde, ha avuto la più alta affinità di legame con la proteina seguita dall'acido ellagico, che viene dalle botti di rovere.

Ma Jungbauer avverte: "Questi composti non fanno del vino rosso una bacchetta magica. Non tutti i composti presenti in un bicchiere di vino saranno assorbiti e disponibili per l'organismo".

La barbabietola fa bene alla memoria

Mangiare spezzo barbatieole aiuta il cervello ad invecchiare meglio.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti americani del **Wake Forest Science Center di Winston-Salem**, negli Stati Uniti, e pubblicata sulla rivista di ricerca medica ***Biology and Chemistry***.

Gli esperti hanno studiato l'effetto della barbabietola su un gruppo di quattordici persone di oltre settanta anni di età: dopo averne esaminato il cervello con un esame chiamato "risonanza magnetica", hanno somministrato per quattro giorni a ognuna un bicchiere di succo di barbabietola. Poi, al termine dello studio, hanno ripetuto l'esame: così hanno scoperto che consumare questa verdura migliora la circolazione del sangue nei lobi frontali, la zona che si occupa di memoria e ragionamento, con ottimi effetti sulla brillantezza della mente. Merito dei nitrati, spiegano i ricercatori, sostanze contenute in grandi quantità nella barbabietola. Esse hanno la proprietà di fare dilatare i vasi sanguigni.



in grandi quantità nella barbabietola. Esse hanno la proprietà di fare dilatare i vasi sanguigni.

Eco Lucart Natural, la carta nata dal riciclo del Tetra Pak

Il gruppo Lucart presenta ***Eco Lucart Natural***, la nuova carta che nasce dal riciclo del Tetra Pak. Lucart Group, leader nel campo della carta, ha trovato un innovativo modo per utilizzare il Tetra Pak nella produzione della carta e grazie a questa scoperta è stato segnalato tra i migliori progetti nel **Premio all'Innovazione Amica dell'Ambiente 2010 di Legambiente**.

Le fibre di cellulosa contenute nei contenitori Tetra Pak, sono di qualità paragonabile alla cellulosa vergine, e conferiscono quindi al prodotto finito ottime doti di resistenza e assorbenza e una tinta avana chiaro simile al colore naturale del legno.

La tecnologia sviluppata permette di utilizzare in altre attività manifatturiere anche la parte di materiale plastico del Tetra Pak.

Sintesi a cura della Redazione

La bufala della dieta tutta patatine, biscotti e snack



Mettiamocelo in testa una volta per tutte: la dieta ideale, quella capace di farci dimagrire mangiando però tutto quello che ci piace, quanto vogliamo e quando ci pare, non esiste. O almeno: si può anche perdere peso a colpi di cibi che non sono proprio il massimo per i nutrizionisti; ma questo non significa che l'organismo non ne risenta. Insomma: per dimagrire bene, in modo sano e soprattutto duraturo, bisogna affidarsi a una dieta varia, equilibrata e personalizzata secondo le esigenze del vostro corpo. Che solo un medico nutrizionista può elaborare per voi.

La strana dieta del dottor Haub

Tutto l'opposto di una stramba sperimentazione che **Mark Haub**, professore di nutrizione umana alla **Kansas State University (negli Usa)** ha da

poco concluso: 10 settimane di dieta senza pasti tradizionali, ma basata prevalentemente su snack dolci e salati di ogni tipo, patatine in busta, merendine, biscotti, cereali con aggiunta di zucchero... Tutto per provare che non importa quali cibi mangi, conta solo il numero di calorie che assumi: controllando quelle, si può perdere peso. Al termine di questa sperimentazione, Haub ha perso oltre 12 kg, rientrando – secondo l'Indice di massa corporea (il Bmi) – tra i “normopeso” da “sovrappeso” che era. A questo punto, la domanda è una sola: una dieta così fa bene o male? Si può davvero trascurare quello che mangi e guardare soltanto alle calorie? Basta mangiare meno – a prescindere dai cibi – per dimagrire?

Una dieta che non è una dieta

Procediamo per ordine. Anzitutto, già definire “dieta” quella seguita da Mark Haub è un errore: una dieta è un regime alimentare costruito ad hoc sulle esigenze personali e fisiologiche di un individuo; la **Twinkie Diet (dal nome di una celebre marca di snacks americana)** è l'opposto.

E ancora: come spiega il professor **Nicola Sorrentino, specialista in Scienza della nutrizione dietetica**, “un regime alimentare che punti a far perdere peso dev'essere anzitutto vario ed equilibrato. Questo significa che deve permettere di mangiare tanti cibi diversi, buoni, mantenendo il giusto bilanciamento nutrizionale. E quella indicata dal professor Haub non è certo una dieta costruita secondo questi principi”.

Difficile considerare varia ed equilibrata una dieta che prevede quasi esclusivamente grassi idrogenati, tipici della maggior parte dei prodotti industriali da forno, molti, troppi zuccheri – nei biscotti, nei cereali con zuccheri aggiunti – pochissime fibre e vitamine (che di solito si assumono tramite la frutta e la verdura), proteine non nobili.

Come si fa a dimagrire davvero

Ma è possibile dimagrire senza tener conto di quali cibi si mangiano, quanto piuttosto delle sole calorie che si assumono ogni giorno? Qui va fatta una precisazione. Come spiega il professor Sorrentino, “non esiste un'unica dieta ideale, capace di farci dimagrire senza sforzi, mangiando tutto quello che vogliamo, senza limitazioni. E affidarsi a quelle diete che promettono di poterlo fare è sbagliato. Perché l'unico regime alimentare che ci permette di mangiare tanti cibi diversi, buoni, mantenendo il giusto equilibrio nutrizionale, è la dieta mediterranea. Ma anche quella, senza controllare le quantità e senza abbinarla a corretti stili di vita e piccoli accorgimenti da osservare, rischia di essere inutile”.

Già, perché una volta concluso il periodo di restrizioni alimentari, è molto facile cadere nella tentazione di ricominciare a mangiare come se niente fosse. Nella convinzione che tanto si potrà in qualunque momento ricominciare una dieta: “E invece no”, dice ancora il professor Sorrentino, “perché persi i chili di troppo, bisogna osservare la cosiddetta dieta di mantenimento, un regime meno rigoroso di quello precedente, ma comunque controllato, che corregga abitudini alimentari sbagliate e rischiose per chi tende al sovrappeso”. Attenzione, però, perché anche il mantenimento, da solo, non basta: “Gli va affiancata una giusta dose di attività fisica, leggera e costante; occhio a non senza esagerare, perché troppo sport può indurre a mangiare di più, nell'errata convinzione di bruciare più calorie”.

Stoccafisso anticellulite e afrodisiaco

Lo stoccafisso, cioè il merluzzo essiccato, da non confondere con il baccalà, ovvero il merluzzo conservato sotto sale, è un pesce molto presente nella cucina di alcune regioni italiane, ma forse non tutti sanno che ha anche insospettabili qualità benefiche.

Il metodo di conservazione dello stoccafisso (per tre mesi a basse temperature e altrettanto tempo al chiuso) gioca un ruolo importante nel garantire benefici per la salute: "Conserva inalterate le proprietà del pesce, ricco di numerosi minerali necessari all'organismo come ferro, potassio, fosforo e iodio. E questo lo rende molto adatto per chi è attento alla linea, infatti contiene poche calorie e grassi, 1 grammo ogni 100 di stoccafisso messo in ammollo in acqua"

rivela la **dottorssa Sara Farnetti, specialista in Medicina interna e nutrizione funzionale del Policlinico Gemelli di Roma.**

E per chi teme il fenomeno della ritenzione idrica e, quindi della cellulite, nessun problema: "Può essere inserito nelle diete iposodiche perché contiene tanto sodio quanto quello che c'è in una bistecca di pollo" spiega la dottoressa. E ricordiamo che è proprio il sale a favorire la ritenzione di liquidi e quindi la buccia d'arancia.

Alleato delle donne, il merluzzo essiccato si rivela anche un piatto che non può mancare nel menù maschile: "Grazie al suo contenuto di arginina, una sostanza naturale da cui deriva il nitrossido, una molecola gassosa responsabile dell'erezione maschile può considerarsi un ottimo stimolante sessuale. Ci sono ben 1,8 grammi di questa sostanza in ogni 100 grammi di prodotto" conferma Farnetti. Un afrodisiaco naturale che non fa ingrassare è anche un aiuto per la tiroide, grazie al suo contenuto di iodio: un pesce, quindi, che vale la pena portare in tavola più spesso.



Arsenico nell'acqua: la legislazione europea e la decisione della Commissione



La qualità dell'acqua potabile è disciplinata a livello europeo dalla **direttiva 98/83/CE** concernente la qualità delle acque destinate al consumo umano (la cosiddetta direttiva "acqua potabile"), che fissa 48 parametri microbiologici, chimici e organolettici per assicurare la qualità e la sicurezza dell'acqua potabile.

Gli Stati membri hanno, tra gli altri, l'obbligo di controllare costantemente questi parametri, di informare la cittadinanza e di sottomettere una relazione alla Commissione ogni tre anni sull'attuazione degli obblighi previsti dalla direttiva.

La direttiva, largamente basata sui parametri dell'Organizzazione mondiale della sanità, lascia agli Stati membri la libertà di imporre regole più severe nel proprio territorio, ma non di fissare standard di sicurezza sanitaria meno rigorosi.

E' tuttavia prevista la possibilità di una deroga temporanea, a condizione che non comporti rischi per la salute umana e non esistano altri mezzi immediati per far rientrare l'acqua potabile entro i parametri previsti. Gli Stati membri possono richiedere due deroghe di tre anni e, solo in casi eccezionali, una terza.

La terza deroga italiana.

L'Italia ha recentemente richiesto una terza deroga rispetto ai parametri massimi dell'arsenico, del fluoruro e del boro per alcuni Comuni in Campania, Lazio, Lombardia, Toscana, Trentino-Alto Adige, Umbria. Le "condizioni eccezionali" che giustificano la richiesta sono legate, secondo l'Italia, all'origine sotterranea della maggior parte dell'acqua potabile presente nella penisola; le misure per far rientrare le riserve idriche nei parametri sarebbero in via di implementazione.

La Commissione ha attentamente esaminato le prove scientifiche dell'Organizzazione mondiale della sanità e ha concluso che alcuni dei parametri possono essere ecceduti per un breve periodo senza rischio per la salute umana. Questo non si applica tuttavia al consumo di acqua di neonati e bambini.

Nella sua decisione del 28 ottobre la Commissione ha concesso alcune deroghe e ne ha negate altre, a seconda del livello di sostanze nocive riscontrate nelle riserve idriche dei singoli Comuni. In allegato alla decisione si trova l'elenco dettagliato dei Comuni e delle sostanze per le quali la deroga è stata accordata o meno. Ogni deroga è concessa a condizione che siano messe in atto misure effettive di limitazione del danno, tra le quali la fornitura a neonati e bambini di acqua pura imbottigliata.

L'alga spirulina, un alimento dall'elevato valore nutrizionale



Si chiama “Dihè” ed è un alimento tradizionale della regione del **Lago Chad in Africa** e un'importante risorsa alimentare ed economica, potenzialmente anche per altri territori africani.

Per questo motivo, l'**INRAN, l'ente pubblico italiano per la ricerca in materia di alimenti e nutrizione vigilato dal Mipaaf (Ministero per le Politiche Agricole, Alimentari e Forestali)**, ha condotto nell'ambito di un progetto pilota della Fao e dell'Unione Europea, uno studio sulla sicurezza e sulla qualità nutrizionale del Dihè.

È soprattutto un cibo naturale, dall'elevato valore nutrizionale, che si ricava dall'essiccazione e dalle successive lavorazioni dell'alga verde-azzurra tipica del lago, conosciuta anche come Spirulina.

Questo progetto pilota Fao-Ue, è stato avviato nel 2004 con l'intento di promuovere e sperimentare nuove tecniche di trasformazione che migliorino la qualità e la sicurezza del prodotto rispetto a quello ottenuto tradizionalmente. Per questo studio sono stati raccolti 17 campioni di Dihè, sia tradizionali che migliorati, provenienti da nove differenti siti intorno al lago. L'INRAN in collaborazione con l'**ITRAD (Institut Tchadien de Recherche**

Agronomique pour le Developpement du Chad) li ha analizzati per rilevare qualità nutrizionale e sicurezza dell'alimento ricavato con entrambe le modalità produttive.

«E' emerso che il Dihè migliorato, pur mantenendo un elevato valore nutrizionale, è igienicamente più sicuro e non è contaminato dalla sabbia. Certo, sotto il profilo tossicologico e tecnologico, la ricerca può ottenere risultati ancor più significativi, tuttavia il Dihè migliorato resta una fonte eccellente di proteine, minerali, folati e carotenoidi, per combattere la malnutrizione garantendo sicurezza igienica e rispetto delle tradizioni locali e favorendo al tempo stesso uno sviluppo socio-economico diffuso», spiega Marina Carcea, il ricercatore INRAN che ha coordinato lo studio.

Questo studio si pone come un contributo concreto alla ricerca perché - come sottolineato di recente dal ministro Galan alla Fao - «Chi muore di fame si aspetta che la mano del buon Samaritano gli dia qualcosa da mangiare e non gli atti di un convegno da studiare».

Più attenzione per la merenda



Quanto all'alimentazione dei propri figli i genitori vengono promossi, ma sulla merenda di metà mattina e di metà pomeriggio si devono fare ancora molti passi in avanti.

Sono questi, in sintesi, i risultati principali che emergono dal **1° Osservatorio Nutrikid Nestle'** realizzato in collaborazione con la **Clinica Pediatrica dell'Ospedale San Paolo di Milano e con SPES - Società per l'Educazione alla Salute.**

Dal sondaggio, realizzato analizzando oltre 1.000 questionari compilati dalle famiglie nell'ambito del progetto di educazione alimentare *Nutrikids - I segreti degli alimenti*, giunto alla terza edizione e che ha visto coinvolti oltre 140 mila bambini, emerge che i genitori ritengono importante l'educazione nutrizionale, ma si dovrebbe fare maggiore attenzione alla qualità e alla varietà dei pasti - soprattutto degli spuntini - e all'attività fisica.

I questionari hanno evidenziato come la corretta alimentazione passi per due buone abitudini: ben l'83.5% del campione dichiara di far fare ai figli gli ideali 5 pasti al giorno - 3 principali e 2 spuntini - e solo il 12.5% dichiara di prevederne 4. Alcuni passi decisivi da compiere ancora ci sono, però: se infatti l'importanza di una colazione sembra ormai acquisita a livello familiare (circa il 90% del campione dichiara di farla regolarmente), lo spuntino di metà mattina e di metà pomeriggio sembrano ancora non avere dignità di "pasto", e troppo spesso consistono in un solo alimento e spesso nutrizionalmente non adeguato.

NON E' PIU' GIORNO

E' giorno già,
come sempre....

Un ricordo vivo,
nella mia mente.

Io con lei sempre gioivo,
continuamente.

Io sempre l'abbracciavo,
lei mi sorrideva, felicemente.

L'orizzonte scrutavo
Ora non c'è più niente.

E' buio,
non c'è più l'alba.

Ora è veloce il giorno.
Non riesco più a sognare.

È già notte,
Ora io dormo
e continuo ad amare.

Pippo Castorina



L'ambiente nuoce gravemente alla salute

Come sottolineato in un incontro tra esperti, promosso a Milano dalla **Mario Negri institute alumni association**, viviamo immersi in un aerosol e respiriamo in condizioni normali circa 200 milioni di particelle al minuto, 10 milioni delle quali si fermano nei polmoni e vi restano depositate. Se la concentrazione di particelle aumenta ulteriormente o se varia la composizione e subentrano componenti tossici, compaiono anche danni alla salute.



Cuore e polmoni da ricovero

Sono, infatti, in aumento i segni dell'impatto negativo, per esempio sull'apparato respiratorio e sul sistema cardiovascolare, registrato da numerose indagini sperimentali ed epidemiologiche. Gli esperti tendono a fare una distinzione tra gli effetti acuti che si manifestano subito dopo l'innalzamento delle concentrazioni di inquinanti atmosferici, come aumento dei decessi o dei ricoveri, e gli effetti cronici. Questi ultimi infatti si manifestano a causa di una prolungata esposizione che può favorire la comparsa di patologie croniche a carico dell'apparato respiratorio, come asma, sensibilizzazione agli allergeni e probabilmente anche tumore polmonare, o a carico del sistema cardiocircolatorio con patologie che vanno dall'infarto alla trombosi venosa. Il dato rincuorante è che a differenza di periodi storici passati alcuni inquinanti di riconosciuta pericolosità, come l'anidride solforosa (SO₂), sono nettamente diminuiti. Per contro, sono ancora molto alti, o in aumento, i livelli del particolato, le cosiddette polveri sottili (Pm₁₀), la cui presenza soprattutto nelle aree urbane è da attribuire al traffico delle auto. Il particolato fine, oltre a raggiungere trachea e bronchi, tende a penetrare nel sangue, interferendo con la coagulazione e aumentando, appunto, la tendenza alla trombosi. È stato, infatti, stimato che un aumento di 10 microgrammi al metro cubo di Pm₁₀ fa salire dell'1% la mortalità totale. Un dato che si traduce, per esempio in una città come Milano, in un numero di morti compreso tra 160 e 200 attribuibili alle condizioni di esposizione. Una recente ricerca condotta presso l'ospedale San Paolo di Milano, ha registrato un aumento dei ricoveri per problemi respiratori in corrispondenza dell'aumento delle concentrazioni di monossido di carbonio (CO) e di biossido di azoto (NO₂).

Pericoli ancor più gravi per i più piccoli

L'impatto sulla salute dei bambini rappresenta un capitolo a parte proprio perché come sostiene **Luigi Terracciano, dirigente medico nello staff di Pediatria del Presidio ospedaliero Macedonio Melloni di Milano**: «I bambini non sono adulti in miniatura e interagiscono con l'ambiente in maniera diversa, che determina una suscettibilità ai danni da sostanze inquinanti che è quasi sempre maggiore». Nel bambino, infatti, le difese dalle aggressioni ambientali sono ancora immature ed è in corso un processo di sviluppo e di accrescimento di organi e funzioni, che lo rendono particolarmente vulnerabile. Ma gli effetti degli inquinanti possono incidere sull'evoluzione nel periodo prenatale e immediatamente post-natale: per esempio è stata riscontrata una riduzione del peso alla nascita per esposizione al particolato, all'ozono e agli ossidi di azoto, ma anche al fumo di sigarette attivo e passivo. Le conseguenze possono essere ancora più gravi, come dimostrano i dati di aumento dei casi di tumore e di malattie neuropsichiche. Per ciò che riguarda i tumori, l'incremento più consistente interessa i bambini sotto l'anno di età per alcune particolari forme di tumore come linfomi e tumori del sistema nervoso, che rendono molto probabile il contributo alla loro genesi di un'esposizione materna o dei gameti a sostanze tossiche. Inoltre, centinaia di studi confermano che la presenza nell'organismo, di metalli pesanti e di altri inquinanti può interferire sullo sviluppo neuro-endocrino dell'embrione, del feto e del bambino. Un recente studio della **Harvard school of public health**, pubblicato sul **Lancet**, segnala l'aumento dei danni neuro-psichici che interessano ormai il 10% dei bambini.

Celiachia, donne più danneggiate

La celiachia è generalmente nota per essere una malattia che interessa il tratto gastrointestinale con danni all'intestino e modificazione della mucosa di parti di esso e sintomi tipici come diarrea, meteorismo, dolori addominali.

Ma da alcuni anni si sta prestando maggiore attenzione a condizioni apparentemente estranee alla malattia ma riconducibili a essa. In particolare è stato notato che alcuni dei disturbi associati alla celiachia hanno un impatto maggiore sulla salute della donna, dall'osteoporosi all'anemia, da problemi di infertilità fino all'aborto ricorrente.



Autoanticorpi e autimmunità chiamati in causa

«La malattia è caratterizzata da due aspetti importanti» spiega **Antonio Gasbarrini, dirigente medico presso la UOC di Medicina Interna e Gastroenterologia del Policlinico Gemelli di Roma** «da un lato c'è un problema di malassorbimento a livello intestinale che riduce la quantità di nutrienti assimilati dal cibo; dall'altra c'è una produzione anomala di anticorpi che può dare origine a reazioni incrociate, che vanno a interessare altri organi o tessuti».

L'alterazione della funzione intestinale comporta squilibri nutrizionali anche per ciò che riguarda micronutrienti come il calcio: una riduzione del suo assorbimento, abbassa i livelli ematici e innesca un processo di depauperamento del tessuto osseo che, oltre a compromettere la crescita di una persona in sviluppo, può portare a osteoporosi precoce nella donna non ancora in menopausa.

Ma anche un calo del ferro causato dallo stesso motivo è causa di anemia da carenza di ferro per esempio nelle donne con un flusso mestruale particolarmente abbondante.

Sintomi extragastrointestinali dipendono anche dalla componente autoimmune della malattia celiaca: gli autoanticorpi prodotti dal soggetto celiaco creano delle reazioni incrociate, contro antigeni presenti sull'endotelio dei vasi sanguigni contribuendo a creare le condizioni che favoriscono problemi vascolari come l'emigrania con o senza aura, disturbo prevalentemente femminile.

La dieta ferma aborti ricorrenti

La celiachia ha anche spiegato l'eccesso di aborti ricorrenti, un problema che riguarda il 15% delle donne sane, ma che, in presenza della malattia, triplica le probabilità con cui si verifica. Il meccanismo che sottende a questo effetto è stato portato alla luce dall'equipe di Gasbarrini insieme a **Nicoletta Di Simone, del Dipartimento per la tutela della salute della donna e della vita nascente**. I ricercatori hanno verificato che gli anticorpi anti-transglutaminasi (attivi contro l'enzima transglutaminasi che serve a demolire la gliadina, una componente del glutine) determinano un danno alla placenta in quanto inibiscono la capacità invasiva delle cellule placentari, essenziale per permettere l'impianto dell'embrione.

Considerando il carico notevole di effetti che si possono manifestare anche in pazienti apparentemente asintomatiche, è di fondamentale importanza sollevare il sospetto che dietro a quadri clinici idiopatici (cioè non spiegabili con altre malattie) si esegua anche uno screening diagnostico per escludere la possibilità di essere in presenza di celiachia. In caso di positività una stretta dieta priva di glutine rappresenta la soluzione immediata e per le donne celiache che cercano una gravidanza un'alimentazione adeguata a partire almeno da sei mesi prima del concepimento, azzerà la presenza dei anticorpi anti-transglutaminasi in circolo nel sangue.

Acquisti on line nell'UE, i consumatori si lamentano

Gli acquisti transfrontalieri sono il principale argomento dei reclami che giungono ai **Centri Europei dei Consumatori**.

Il settore dei trasporti, in particolare il trasporto aereo, è quello che registra il maggior numero di denunce.

La **rete dei CEC**, che compie 5 anni di attività, ha gestito dal 2005 al 2009 circa 270.000 contatti.

Qual è uno dei peggior nemici dei consumatori europei?

Si è sviluppato soprattutto negli ultimi anni, ma non ha ancora raggiunto un sufficiente grado di efficienza: si tratta del commercio transfrontaliero.

Tra il 2005 e il 2009 sono stati ben 270.000 i contatti gestiti dalla rete dei Centri Europei dei Consumatori, per fornire agli utenti assistenza sugli acquisti transfrontalieri.

E' il quadro che emerge dal rapporto pubblicato dalla Commissione Europea proprio per celebrare i 5 anni di attività della rete CEC.

Ogni anno il numero di contatti registrati dalla rete è cresciuto sempre di più, passando dai 43.000 del 2005 ai 60.000 del 2009. Nel 2008 il valore delle risoluzioni delle controversie tra consumatore e commerciante è stato di circa 3,5 milioni di euro, tra rimborsi e compensazioni.

E sono le transazioni on line il soggetto di oltre la metà dei reclami: nel 2009 il 55,9% dei reclami ricevuti dai CEC ha riguardato gli acquisti transfrontalieri; il settore più colpito è quello dei trasporti (il 30,6% dei reclami del 2009), soprattutto del trasporto aereo.

Oltre il 75% dei reclami relativi ai servizi di trasporto ha coinvolto il trasporto aereo, dai rimborsi alle compensazioni per annullamento del volo, alla perdita dei bagagli.

Gli altri settori interessati dai reclami sono quelli del tempo libero e cultura e dei ristoranti e alberghi.

I consumatori si lamentano soprattutto della qualità o delle caratteristiche dei beni o dei servizi (il 29% dei reclami del 2009), dei ritardi nella consegna o nella fornitura (il 21%) e delle disposizioni contrattuali (il 18%), ad esempio le modalità di cessione del contratto. Un dato positivo, da non sottovalutare, è la diminuzione negli anni del numero di denunce di problemi con pratiche commerciali scorrette o pratiche di vendita sleali.

Il rapporto è stato presentato ai membri del Parlamento Europeo a Bruxelles, in occasione di una **mostra dedicata alla rete dei Centri Europei dei Consumatori**, che sono presenti in 29 Paesi (i 27 Stati membri più Norvegia e Islanda). I CEC, oltre ad informare i consumatori sui loro diritti, li aiuta concretamente quando si trovano di fronte a reali problemi.

Nel 2009 il 48% dei reclami è giunto a risoluzione; negli altri casi il Centro si occupa di trasferire il reclamo ad altri organi competenti, come gli organismi di risoluzione extragiudiziale delle controversie. Dal lavoro congiunto dei CEC è nato Howard, un assistente virtuale che aiuta i consumatori negli acquisti transfrontalieri.

"I Centri Europei dei Consumatori rappresentano un importante pilastro per la sicurezza dei consumatori dell'Unione Europea che vogliono approfittare delle occasioni offerte dal mercato interno, alla ricerca di prezzi più interessanti o di una scelta maggiore. Grazie a questa rete - ha dichiarato il **Commissario Europeo alla salute e alla tutela dei consumatori, John Dalli** - è possibile ottenere un aiuto efficace e gratuito nel proprio paese e nella propria lingua, qualsiasi sia il paese in cui si riscontra il problema. Possiamo essere fieri di questo eccellente esempio di azione concreta a favore dei consumatori europei".



Lo sviluppo del gusto nel bambino

Un articolo di grande interesse pubblicato su **Medico e Bambino** riguarda lo sviluppo del gusto nel bambino.

Molto spesso ci chiediamo perchè un bambino e poi un adulto hanno preferenza per alcuni cibi rifiutando altri. La risposta sino a questo momento era basata più su congetture, ipotesi di abitudini viziate, di "fissazioni", di colpevolizzazioni.

L'articolo ci apre strade nuove, in primo luogo conoscitive, ma anche pratiche, per le interpretazioni che possono essere fornite ai genitori e per i consigli che riguardano in particolare il periodo dello svezzamento. Rafforzano l'idea che lo svezzamento è un momento di fronte al quale qualsiasi rigidità, qualsiasi schema preconfezionato può essere non solo poco utile ma anche controproducente. E questo per diversi motivi e tra questi "l'apprendimento" del gusto, che ha indubbie basi genetiche, come ci ricorda **Paolo Gasparini, dell'IRCCS Burlo Garofolo di Trieste** nel suo editoriale che accompagna l'articolo, ma che può essere in parte modificato.

Come per tutto, il gusto, la scelta di un alimento piuttosto che di un altro, è legato per la metà circa alla genetica, per l'altra metà all'ambiente: nel caso particolare, all'abitudine, e specialmente alle abitudini precoci, gestazione, allattamento, svezzamento. Si tratta di un primo approccio, insieme scientifico e antropologico, alla scienza dell'alimentazione applicata al bambino.



Questi i messaggi chiave che si possono ricavare dalla lettura del lavoro:

1. I gusti sono 5: dolce, salato, amaro, acido e umami. Quest'ultimo è un gusto particolare, individuato di recente, associato al L-glutammato.
2. Ciascuno di questi gusti ha una sua spiegazione funzionale, ed è stato elaborato dall'evoluzione in funzione di precisi benefici per l'individuo e per la specie.
3. Il sistema sensoriale è comune per i diversi gusti e si basa su recettori specifici, presenti in tutte le cellule gustative.
4. La tendenza del gusto è diversa nei bambini (più semplice, orientata soprattutto al dolce e ai grassi) che negli adulti (che accettano di più le sfumature amare e che mostrano di avere gusti meno definiti). Queste differenze sono dovute all'apprendimento.
5. Il lattante preferisce gli alimenti che già ha gustato attraverso il liquido amniotico e poi attraverso il latte materno; l'assunzione delle pappe vegetali è più facile nei bambini allattati al seno che in quelli allattati al poppatoio.
6. Una forzatura della neofobia (il rifiuto del nuovo, cioè delle prime pappe) produce un rifiuto stabile. Ogni nuovo alimento deve essere fornito con pazienza, a piccole quantità per volta, in 7-8 occasioni, e condiviso in parte con la mamma che, assaggiando il cibo, rassicura il bambino.

Agricoltura sostenibile in Francia

A rivelarlo è una ricerca portata avanti dall'**Istituto nazionale di ricerca agronomica francese (Inra)**. Di che cosa si tratta? L'Istituto ha elaborato vari scenari di riduzione di antiparassitari da applicare alla campagna agraria in Francia.

E' stato valutato che si può arrivare a una riduzione del 30 per cento, senza profonde revisioni, eliminando i trattamenti inutili o utilizzando metodi alternativi (diserbo meccanico, lotta biologica contro i parassiti) o preventivi (densità e date delle semine). In questo caso, il ribasso delle rese sarebbe modesto. Appena il 6 per cento, come media.

Ma si può fare di più e raggiungere l'obiettivo del 50 per cento di riduzione, in dieci anni. Come? Occorrerebbe «una combinazione» di diversi metodi. di produzione: il 13 per cento circa delle superfici dovrebbe essere destinato all'agricoltura biologica, mentre una larga parte delle aziende dovrebbe passare alla produzione integrata.

La riduzione della produzione sarebbe in questo caso più sensibile (12 per cento) e quindi secondo **Jacquet**, ricercatore dell'Inra, andrebbero attivati meccanismi di compensazione per gli agricoltori, sia con sovvenzioni sia con una tassa sui prodotti fitosanitari che sarebbe ridistribuita ai più virtuosi. In Francia, sta per nascere una rete di un migliaio di aziende agricole dimostrative di tecniche alternative agli antiparassitari.

Obesità - Aspetti epidemiologici

(parte 2)

Selezione a cura della Redazione

L'obesità nei giovani

Hbasc (Health Behaviour in School-aged Children - Comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare), studio multicentrico internazionale a cui l'Italia ha aderito nel 2000, ha lo scopo di incrementare le conoscenze sulla salute dei giovani (11, 13 e 15enni), con particolare attenzione alle abitudini alimentari, all'immagine corporea, all'attività fisica e al tempo libero, ai comportamenti a rischio, alla salute e al benessere percepito, al contesto familiare, al gruppo dei pari e all'ambiente scolastico. In particolare, relativamente alle abitudini alimentari, dal rapporto sui dati italiani dello studio internazionale Hbasc 2006 "**Stili di vita e salute dei giovani italiani tra 11-15 anni**" (http://www.hbasc.unito.it/hbasc/files/stilidivita1_file_stampa.pdf), è emerso che nelle tre classi di età considerate (11, 13 e 15 anni) i valori del sovrappeso sono rispettivamente: 20%, 18,4% e 15,9%. Quelli dell'obesità sono, rispettivamente: 3,6%, 2,7% e 2,7%. La somma delle frequenze relative del sovrappeso e obesità sommate danno valori rispettivamente di 23,5%, 21,2% e 18,6%.

	11 anni % (N)	13 anni % (N)	15 anni % (N)
Sotto/normopeso	76,46 (838)	78,82 (948)	81,40 (1015)
Sovrappeso	19,98 (219)	18,44 (222)	15,88 (198)
Obesi	3,56 (39)	2,74 (33)	2,73 (34)
Totale	100,00 (1098)	100,00 (1204)	100,00 (1247)

Valutazione dello stato nutrizionale in base all'Indice di Massa Corporea, per età.

Fonte: rapporto sui dati italiani dello studio internazionale Hbasc 2006 "Stili di vita e salute dei giovani italiani tra 11-15 anni"

L'obesità in età adulta

Secondo le indagini multiscopo Istat, dal 2001 a oggi in Italia è in aumento il trend della quota di obesi. Nel 2006, la proporzione di obesi si attestava al 10,2%. Valore che sembrava stabilizzarsi nel 2008, quando si è registrato un valore simile (9,9%). Tuttavia, nel 2008 è aumentata la proporzione delle persone in sovrappeso. Rapportata alla popolazione interessata dalla rilevazione Istat (>18 anni, 50 milioni circa di persone), la stima del numero totale di obesi tra gli adulti è pari a circa 5 milioni di persone. La proporzione di obesi è diversa per età ed è massima tra i 55 e i 64 anni.

Persone con più di 18 anni, per indice di massa corporea (2001-2008).

Fonte: Istat

anni	indice di massa corporea			
	sottopeso	normopeso	sovrappeso	obesi
2001	3,3	54,2	33,9	8,5
2002	3,2	54,7	33,6	8,5
2003	3,2	53,9	33,8	9
2005	2,8	52,6	34,7	9,9
2006	2,8	52	35	10,2
2008	3	51,5	35,5	9,9

1 2 Numeri confermati anche dal sistema di sorveglianza Passi, che forniscono un quadro dei dati riferiti alle Asl partecipanti all'indagine durante un'intervista telefonica da un campione di residenti di età compresa tra i 18 e i 69 anni. Secondo i dati raccolti nel 2009 del pool delle Asl che partecipano al sistema di sorveglianza Passi, circa tre adulti su dieci (32%) risultano in sovrappeso, mentre uno su dieci è obeso (11%): complessivamente, quindi, circa quattro adulti su dieci (42%) sono in eccesso ponderale. Il sovrappeso è una condizione diffusa e che tende ad aumentare con l'età, è più frequente negli uomini, nelle persone con basso livello di istruzione e in quelle che dichiarano di avere molti problemi economici. Dal confronto con le stime dei due anni precedenti, nel triennio 2007-2009 si nota che il valore delle persone in eccesso ponderale è rimasto stabile: 43% nel 2007 e nel 2008, 42% nel 2009.

Il decalogo contro l'influenza

Alimentazione contro i malanni invernali?

Ecco il Decalogo dei medici, dei nutrizionisti e degli specialisti in scienze dell'alimentazione dell'**Osservatorio Nutrizionale Grana Padano** per la prevenzione influenzale.

1. Curare l'alimentazione per garantirsi il giusto apporto di vitamine e sali minerali. Si consiglia di consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura fresca al giorno, in particolare agrumi, frutti di bosco, kiwi, peperoni, pomodori, broccoli, cavolo e verza.

2. Utilizzare aglio e cipolla nella preparazione dei cibi. Questi alimenti, infatti, oltre ad essere ricchi di vitamine e sali minerali, hanno proprietà antisettiche, fluidificano ed aiutano ad eliminare il catarro.

3. Condire le pietanze con limone al posto o in aggiunta all'aceto: il limone facilita l'assorbimento del ferro presente in altri alimenti, che a sua volta potenzia le difese naturali contro raffreddore, mal di gola e tosse.

4. Ricordare che le spezie svolgono un'azione vasodilatatrice che favorisce la sudorazione e la conseguente stabilizzazione della temperatura corporea, e in particolare curry, paprica e peperoncino sono fonti naturali di un importante principio attivo antinfiammatorio, l'acido acetilsalicilico.

5. Anche il brodo, se è sufficientemente caldo, crea vasodilatazione e quindi beneficio per le vie aeree superiori irritate, creando un effetto fluidificante su muco e catarro.

6. Non dimenticare l'importanza di integrare i liquidi. Bere dunque acqua e bevande salutari, come l'infuso di rosa canina, che contiene vitamine, zinco, flavonoidi e tannini, oppure tisane tiepide dolcificate con miele .

7. Aprire le finestre più volte al giorno per almeno 15 minuti per favorire un buon ricambio di aria, ricordando che il ristagno favorisce la proliferazione batterica. L'umidità dovrebbe assestarsi intorno al 50-60% perché un microclima troppo secco favorisce l'ingresso nelle vie aeree di germi e batteri.

8. Mantenere un'ottima igiene del corpo, lavandosi spesso le mani, e scegliere con cura l'abbigliamento, vestendosi a strati ed evitando capi troppo pesanti, che provocano abbondante sudorazione. Via libera alla lana sulla pelle, che offre un ottimo isolamento termico..

9. Fare attenzione agli sbalzi di temperatura, la differenza tra la temperatura interna ed esterna non dovrebbe mai superare 10-15 gradi .

10. Evitare i luoghi troppo affollati, dove si moltiplicano le occasioni di contagio.



Pelle: come proteggerla in inverno



La nostra pelle in inverno va protetta. Ma come fare? Basta applicare soltanto alcune semplici regole, che vanno soprattutto a beneficio della pelle del viso, maggiormente esposta al freddo e all'umidità. È essenziale puntare in modo particolare sull'idratazione e sulla nutrizione. Il tutto per mezzo di adeguati trattamenti estetici volti a ristabilire il giusto equilibrio.

Un problema per tutti è quello che riguarda le screpolature e gli arrossamenti che interessano la pelle delle mani. Utile è premunirsi di guanti, ma, per rimediare alle conseguenze degli sbalzi di temperatura, si può provare ad utilizzare l'olio di mandorle, che rende la pelle liscia e morbida.

L'inverno è il momento di coccolare la nostra pelle e di pensare al suo benessere. Cosa possiamo fare concretamente? Cominciamo dall'acqua della doccia.

È bene evitare acqua troppo calda, soprattutto per chi ha una pelle secca. Molto importante è invece bere molta acqua, per favorire l'idratazione e l'eliminazione delle tossine. I prodotti, come creme e lozioni, vanno scelte a base di antiossidanti e il latte detergente utilizzato non dovrebbe contenere coloranti o profumi dannosi per la pelle. Se si fanno dei soggiorni in montagna o se si lavora all'aperto non bisogna trascurare le protezioni solari. Infatti non si deve dimenticare che per la salute della pelle i pericoli dell'esposizione solare sussistono anche d'inverno.

Ci si deve ricordare inoltre di ricorrere a balsami emollienti anche più volte nel corso della stessa giornata per proteggere le labbra. Omega 3 e frutta e verdura contenenti beta-carotene e magnesio sono gli elementi rilevanti di un'alimentazione intesa a garantire il benessere della pelle.

Progetto Vintage

Ssecondo i dati 2007 di **Eurobarometro** il 27% degli europei dai 55 anni in su ha avuto in un anno almeno un episodio settimanale di **binge-drinking (assunzione di 5 o più unità alcoliche - 50g di alcol - in un'unica occasione)**.

Il consumo dannoso di alcol da parte degli anziani è un problema poco conosciuto e spesso i suoi sintomi vengono confusi con quelli generici dell'invecchiamento.

Il **progetto Vintage**, finanziato nel 2009 dalla Commissione europea, consiste in un insieme di attività di revisione della letteratura scientifica sul tema alcol e anziani e in attività di rilevazione di programmi, progetti e best practice nell'Unione e ha l'obiettivo di arrivare a definire le nuove strategie sull'alcol in Europa.

Le indagini hanno rilevato che su 89 realtà europee esaminate ed esperienze raccolte in Europa su anziani e alcol, 53 non hanno avviato alcuna attività di prevenzione, mentre le buone pratiche condivise con la comunità scientifica e i policy maker sono 21.

Secondo il documento "Alcohol in the elderly: the time to act is now!", a cura del coordinatore di Vintage Emanuele Scafato, uno dei principali problemi che i governi di tutta Europa si troveranno a dover affrontare è la carenza di finanziamenti nel welfare. La riduzione di 85 euro per persona determinerà nel 2011 un incremento del 2,8% della mortalità alcol-correlata nella popolazione e, in particolare, tra gli anziani.

Per maggiori informazioni consigliamo di consultare i seguenti documenti:

- il sito del progetto Vintage <http://www.epicentro.iss.it/vintage/>
- i risultati preliminari della survey sulle best practice sul sito della Commissione europea http://ec.europa.eu/health/alcohol/docs/ev_20100914_co04_en.pdf
- i risultati preliminari della revisione sistematica della letteratura sul sito della Commissione europea http://ec.europa.eu/health/alcohol/docs/ev_20100914_co02_en.pdf
- il report del progetto Vintage "Alcohol and older people: a public health perspective" <http://www.epicentro.iss.it/vintage/outputs.asp>
- il viewpoint di Emanuela Scafato "Alcohol in the elderly: the time to act is now!" http://www.iss.it/binary/pres/cont/alcol_and_the_elderly_the_time_to_act_is_now.pdf



Marmellata di cipolle rosse di Tropea

Ingredienti per 8 persone

- 1 kg di cipolle rosse di Tropea pulite e mondate
- 2 dl di aceto di mele o di vino
- 4 foglie di alloro
- 1 cucchiaino di sale
- 500 gr di zucchero



Preparazione

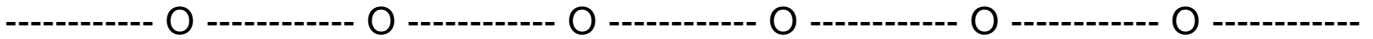
Tagliare le cipolle a metà e poi a fettine di 2mm, per non avere dei fili troppo lunghi.

Mettere in una ciotola di vetro, assieme all'aceto, il sale e le 4 foglie di alloro.

Mescolare e lasciare riposare per almeno 3 ore. Aggiungere quindi 500 grammi di zucchero, girare e lasciare riposare per altre 4 ore, meglio se 5! Durante questo periodo è probabile che si crei un po' di acqua di vegetazione.

Mettere l'impasto così ottenuto a cuocere e dopo 15 minuti la marmellata è pronta per essere messa nei vasi, togliere prima l'alloro.

Chiudere i vasi e capovolgerli. Mangiare fredda!



Frittura di pesce

Ingredienti per 4 persone

- 200 gr di Anelli di calamari
- 4 gamberi
- 4 scampetti
- 4 soglioline
- 4 piccoli naselli
- 4 trigliette
- Pastella (100 gr di semola di grano duro, acqua e birra)
- 2 limoni
- Olio extravergine di oliva
- Sale



Preparazione

Lavate e pulite accuratamente il pesce. Sgusciate i gamberi e gli scampetti. Eviscerate le soglioline, i naselli e le trigliette. Asciugate il pesce sulla carta assorbente, passatelo nella pastella e frigetelo in una padella capiente con l'olio nel seguente ordine: prima le soglioline, i naselli e le trigliette, poi i gamberi e gli scampetti e infine gli anelli di calamari. Asciugate la frittura di pesce sulla carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso e conditela con i limoni affettati.

Il latte



I latte rispetto all'uovo, di cui si è parlato ampiamente nei numeri precedenti, è da considerarsi un alimento del tutto completo presente in natura.

Infatti per un breve periodo della vita dei mammiferi, è l'unico alimento, per questa ragione la natura l'ha forgiato come un alimento completo ed equilibrato dal punto di vista dei macronutrienti, ed è la principale fonte di calcio della dieta degli occidentali.

Il latte è un alimento che si presta facilmente a pericolose contaminazioni batteriche, legate alla salute degli animali, alla pulizia delle mammelle, dei recipienti utilizzati, della stalla, alla sua temperatura durante trasporto e conservazione. Perciò, tra industria e consumatori è la legge che traccia i meccanismi di deposito, conservazione, trasformazione e trasporto, e definire cos'è il latte ed in particolare quello fresco.

Tuttavia la digeribilità del latte non è ottimale poiché l'organismo umano ha una capacità limitata di digerire il lattosio. Esistono in commercio latte vaccino senza lattosio o addirittura del latte vegetale.

È opportuno scegliere latte a ridotto tenore di grassi o non serve a nulla?

Il latte intero ha 65 kcal/100gr, il latte parzialmente scremato 45, quello totalmente scremato (o scremato) 35.

Si può affermare con matematica certezza che non serve a nulla assumere latte scremato. Anche bevendo mezzo litro di latte al giorno (cosa improbabile), il risparmio calorico sarebbe di 50 kcal (rispetto al parzialmente scremato). Considerando che il latte scremato è poco più che 'acqua sporca', ovvero assolutamente insapore, e per di più non esiste fresco ma solo UHT, si può affermare che il gioco non vale la candela: si penalizza di molto il gusto per risparmiare quasi nulla. La scelta tra latte intero e parzialmente scremato va valutata a seconda del consumo, anche se nella maggior parte dei casi il latte parzialmente scremato porta benefici trascurabili. Se si bevono 300 gr o più di latte al giorno, utilizzando latte parzialmente scremato al posto di quello intero si risparmiano almeno 60 kcal, quantità che alla lunga non è trascurabile. Se il consumo è inferiore (per esempio ci si limita al caffè latte mattutino), allora si può bere latte intero senza problemi. Alta qualità non è uno slogan commerciale sulla bontà del prodotto, ma una vera e propria categoria merceologica, indicata dalla legge. I requisiti necessari affinché il latte fresco pastorizzato sia definito di Alta Qualità sono così rigorosi che poche aziende italiane sono oggi in grado di proporre questo tipo di latte. Queste condizioni che sono continuamente sottoposte a controllo, riguardano la selezione e lo stato di salute delle razze bovine, la loro alimentazione, l'igiene delle stalle, le condizioni di mungitura, la raccolta e distribuzione, la struttura della centrale di lavorazione, i trattamenti termici ed il confezionamento del latte.

Il latte crudo, quello bianco, fresco, alimento più che bevanda.

Ma cos'è il latte fresco? Chi, magari in vacanza in montagna, ha compiuto il gesto trasgressivo di bere del latte appena munto, tiepido, untuoso, profumato di pascolo ed erbe aromatiche, sa cos'è, dal punto di vista del gusto!

La vendita diretta di latte crudo è un fenomeno in grande espansione. Il latte munto alla stalla viene filtrato e refrigerato, cioè portato a una temperatura compresa tra 0 e 4 °C e poi distribuito con la vendita del porta a porta o tramite dei distributori automatici a selfservice: si inserisce la moneta e il beccuccio eroga il latte. Le bottiglie si possono trovare sul posto oppure portare da casa. Non subisce nessun trattamento termico (pastorizzazione o sterilizzazione), né omogeneizzazione; in pratica si consuma al naturale. I vantaggi di un prodotto del genere sono indubbi. Dal punto di vista della qualità, il latte crudo è più ricco di proteine e vitamine rispetto a quello pastorizzato. Sotto il profilo del gusto, è ricco di grasso non omogeneizzato, quindi più saporito del latte confezionato.

Nei prossimi numeri parleremo a cosa serve il latte nelle fasi di lavorazione e come lavorarlo.

Contro le scottature in casa niente olio e niente burro!



Capita a molti scapoli alle prese coi lavori domestici. Ma non ne sono immuni neppure le massaie più allenate.

Le scottature da contatto, causate dall'accidentale accostamento di una fiamma o una superficie rovente alla pelle, sono all'ordine del giorno e rappresentano circa il 70% del totale dei casi. Anche se vengono considerate come banali incidenti domestici, spesso si tratta di ustioni di terzo grado. Si verificano lo scollamento dello strato superficiale della pelle e al contempo la lesione di quello più profondo.

Possono comparire gonfiori e bollicine. Seppure di estensione limitata (anche solo un centimetroquadrato), la bruciatura è molto profonda.

Paradossalmente, proprio quando non si avverte dolore il danno è maggiore: infatti il calore può distruggere le cellule nervose, portatrici di sensazioni tattili al cervello. Se invece la scottatura è lieve si avvertono fastidio e bruciore attraverso le cellule sopravvissute.

Per ustionarsi bastano un paio di secondi ma la guarigione e la sparizione della traccia su1 tessuto dermico avvengono in tempi molto lunghi.

Come comportarsi per accelerare il processo di guarigione dopo che acqua bollente, ferro da stiro, fornelli o altri elettrodomestici hanno lasciato il segno?

Le regole per il pronto intervento sono poche e semplici.

RAFFREDDARE LA PELLE

Porre subito la parte colpita sotto un getto di acqua fredda per almeno dieci minuti. Oppure effettuare un impacco freddo, utilizzando un panno pulito imbevuto d'acqua. In questo modo il calore si disperde e la sua azione aggressiva sulla pelle viene interrotta.

EVITARE I RIMEDI CASALINGHI

Non applicare mai unguenti, creme o pomate grasse, disinfettanti, perchè troppo aggressivi. Da dimenticare i rimedi casalinghi quali bicarbonato, olio, burro.

NON FORARE LE BOLLE

Se sulla pelle compaiono vesciche non vanno bucate: a contatto con l'aria, la parte lesa rischia di infettarsi.

CONSULTARE UN MEDICO

Generalmente è preferibile far valutare al medico lo stato della scottatura: anche la più banale potrebbe infettarsi. In caso non sia già stato fatto, lo specialista consiglia sempre di sottoporsi alla vaccinazione antitetanica.

La visione della scottatura permette al medico di comprenderne lo stato. Dopo tre giorni dall'incidente il quadro del problema è chiaro: la bruciatura fresca tende a demarcarsi meglio, rendendo più agevole la valutazione della profondità.

APPLICARE CREME ANTIBIOTICHE

Per curare la scottatura si devono applicare creme antibiotiche o antinfiammatorie, avendo cura di ricoprirle con bende sterili. Il tempo di guarigione varia sempre in relazione alla profondità.

Le ustioni superficiali si risolvono in genere entro un paio di settimane senza lasciare cicatrici.

PROTEGGERSI DAL SOLE

Dopo la guarigione va bene applicare un cerotto o una fasciatura sterile per evitare ulteriori stress alla pelle: meglio non esporre la zona bruciata alla luce diretta del sole per almeno sei mesi (si evita la comparsa di macchie) e utilizzare creme solari ad altissima protezione.

Ad ogni età il suo piatto!

Selezione a cura della Redazione

L'alimentazione è importante ad ogni fase della vita. Seguire una dieta sana ed equilibrata è senza dubbio uno dei primi fondamenti di una buona salute. Scopriamo alcune buone norme alimentari dalla prima infanzia alla anzianità.

Alimentazione e infanzia

Una dieta sana ed equilibrata è fondamentale nella prima infanzia a garantire lo sviluppo e la crescita ottimale del bambino. In questa fase della vita l'alimentazione deve tener conto di tutti quei macronutrienti necessari alla salute del piccolo e a garantire delle buone abitudini alimentari future.

I cibi consigliati per questa età

Il latte naturalmente è il primo alimento di cui il bimbo piccolo si nutre nella primissima infanzia. Dopo lo svezzamento vi è la fase del latte di proseguimento, mentre nei mesi successivi (6-12), l'alimentazione del bambino necessita di cautela nella scelta dei cibi per abituarlo alle prime pappe.

- *Pappe e minestrine*: nei primi mesi di vita di un bambino, non eccedere con carne e formaggi, ai quali preferire pappe e minestrine con l'aggiunta di verdure, di formaggini etc.

- *Proteine e fibre*: col passare dei mesi occorre integrare nella dieta del bambino proteine di natura animale e vegetale, come anche le fibre (che troviamo nella frutta e nella verdura) per una sana e regolare attività intestinale. Le proteine di cui ha bisogno un bambino le troviamo nella carne bianca, nel pesce, nelle uova, nel latte, nei formaggi, nei legumi e nei cereali. Cibi consigliati per assicurare buone fonti di proteine sono tacchino, pollo, latte, uova, pesce.

- *Micronutrienti*: importanti in questa fase della vita sono le vitamine, i minerali e il calcio (per lo sviluppo delle ossa), il sodio, il ferro, lo zinco. In particolare le vitamine del gruppo B utili per la crescita e per il metabolismo.

- *L'acqua e i bambini*: I bambini hanno bisogno di acqua durante il giorno, almeno 1 litro e $\frac{1}{2}$, ed è preferibile sia naturale. L'acqua si trova anche nei cibi che mangiamo, ovvero negli alimenti vegetali (frutta e ortaggi). Un consumo regolare di frutta, verdura, passati e zuppe di verdure contribuisce a mantenere i necessari livelli di acqua nell'organismo. Per approfondimenti potete visitare il blog *Le pappe di Alice*

Alimentazione e adolescenza

L'adolescenza è una fase della vita molto delicata per diverse ragioni. In questa età solitamente si affrontano cambiamenti importanti che investono l'organismo ma anche la psiche. Il corpo dell'adolescente subisce negli anni mutamenti fondamentali, che saranno le basi dell'età adulta.

Una dieta ricca e variegata

Gli adolescenti hanno bisogno di cibo sano per affrontare al meglio le fasi della loro crescita, compresa quella delle ghiandole endocrine che secernono diversi tipi di ormoni. Il sistema ormonale dell'adolescente ha bisogno di un'alimentazione adeguata. La dieta ideale dovrebbe contenere abbondante frutta, verdura, legumi, germogli, noci, cereali integrali e latticini.

Bisogno di grassi e calorie!

Gli adolescenti hanno bisogno di grassi e calorie, essenziali per il nostro organismo e per il nostro sistema nervoso. Attenzione però a non confondere i grassi buoni con quelli idrogenati che si trovano nel cosiddetto "cibo spazzatura", quello tipico dei fast food, che andrebbe evitato. I grassi buoni da assumere con l'alimentazione sono i grassi polinsaturi, che troviamo nell'olio di semi, di girasole, di oliva, nel pesce, nelle mandorle, per citarne alcuni.

L'adolescente sportivo

Molti adolescenti praticano lo sport come attività parascolastiche, ma anche a livello agonistico. In entrambi i casi l'alimentazione del giovane che pratica sport deve essere, a maggior ragione, curata.



(continua) Ad ogni età il suo piatto!

Selezione a cura della Redazione

Quali alimenti rispondono meglio alle esigenze di una dieta per chi pratica sport? Alimenti ricchi di proteine, carboidrati, vitamine, antiossidanti, minerali e omega 3.

Un consiglio per il post-esercizio: le arance e le banane sono i frutti migliori per i giovani sportivi perché contengono vitamina C e potassio, e aiutano il recupero muscolare dopo l'esercizio, oltre a favorire l'assorbimento del ferro e a ridurre la fatica muscolare.

Altri cibi importanti nella dieta di un adolescente sono

- cereali per l'assunzione di carboidrati e fibre
- le patate dolci che contengono carboidrati, vitamina A (in betacarotene, importante per l'organismo)
- il pesce grasso (tonno, salmone) ricco di proteine e acidi grassi essenziali (omega 3)
- le uova (ottima fonte proteica)
- le verdure a foglia verde ricche di fibre, minerali e vitamine
- il pollo per le proteine (in qualità di carne bianca, nutriente e leggera!). Ecco altri approfondimenti sull'alimentazione e lo sport

Alimentazione in età adulta

I principi fondamentali di una dieta sana e bilanciata rimangono più o meno gli stessi nella fascia di età 25-65 anni, ma abbiamo bisogno di cibi specifici nel passaggio da una fase all'altra in questo arco temporale.

Una dieta sana e bilanciata

La varietà dei cibi è senz'altro la prima regola di una dieta bilanciata. Cibi ricchi di carboidrati: pane, pasta, riso, cereali e patate, alimenti ricchi di fibre, soprattutto presenti nei prodotti integrali. Per quanto riguarda l'apporto proteico, sarebbe consigliabile alternare il consumo della carne rossa con quella bianca e magra (pollame) e con il pesce (da mangiare settimanalmente).

Frutta e verdura (un mix di verdure colorate ogni giorno forniscono sostanze nutritive diverse), almeno cinque porzioni al giorno! Sappiamo quanto siano ricche di proprietà benefiche per la salute. Mantenere un peso forma entro la norma (con l'ausilio di cibi sani e con l'attività fisica regolare). La moderazione delle porzioni: controllare i grammi dei cibi che mangiamo. Bere almeno 1 litro e mezzo di liquidi al giorno (anche più se si svolge attività fisica).

Una buona colazione per chi lavora

La colazione è un pasto fondamentale, il primo col quale iniziamo la nostra giornata! Fare colazione per una persona che ha dei ritmi lavorativi è essenziale per tenere lontani i morsi della fame e mantenere un'alimentazione equilibrata.

Alimentazione e anziani

Nella terza età l'alimentazione deve necessariamente subire delle variazioni. La causa principale è la riduzione delle attività metaboliche e di una maggiore sedentarietà che comportano minori bisogni calorici. L'apporto calorico dovrebbe ripartirsi tra il 15-16% di proteine, il 28-30% di grassi e il 54-57% di zuccheri.

L'anziano ha maggiore necessità di apporto proteico (+ 3% rispetto a quello dell'età adulta) per riparare i tessuti che tendono a "decadere".

I grassi vanno tenuti a bada per non danneggiare il fegato e per prevenire il rischio di alcune malattie legate al metabolismo, come l'arteriosclerosi.

Per quanto riguarda le proteine, sono da preferire quelle di origine vegetale che troviamo nei legumi. Proteine nobili sono invece quelle contenute nella carne, nel pesce, nelle uova, nel latte, nei formaggi.

Sopperire al bisogno di zuccheri con un buon piatto di pasta o di riso, un moderato consumo di pane, e con della frutta. Da tenere a bada l'utilizzo di grassi animali quali burro, lardo, strutto che contengono un'alta percentuale di colesterolo.

Un menu esemplificativo è costituito da un primo piatto a base di riso o pasta, condito con pomodoro o verdure, un secondo piatto a base di carne, pesce, uova o formaggio, un contorno di verdure preferibilmente fresche ed un frutto, rappresenta un apporto calorico ben equilibrato e bilanciato tra i costituenti alimentari.



Gli europei e il cibo

Selezione a cura della Redazione



On line i risultati di un sondaggio (il secondo di questo tipo in cinque anni) realizzato da **Eurobarometro** e commissionato dall'**Efsa**, relativamente alla percezione dei consumatori sui rischi legati all'alimentazione.

Gli obiettivi della ricerca erano: comprendere meglio le preoccupazioni dei consumatori sugli alimenti e sui rischi associati alla catena alimentare e stabilire il livello di fiducia dei consumatori nelle autorità pubbliche sui temi legati alla sicurezza alimentare.

L'indagine, condotta attraverso interviste faccia a faccia, è stata effettuata su un campione rappresentativo di 26.691 individui, di 15 anni e più in tutti i 27 Stati membri.

Le risposte degli intervistati rappresentano le opinioni di

oltre 500 milioni di consumatori europei.

Le conclusioni più salienti della relazione sono:

- la maggior parte degli europei associa gli alimenti e il loro consumo al piacere
- le persone interessate ai potenziali rischi legati all'alimentazione tendono a preoccuparsi più della contaminazione chimica degli alimenti, piuttosto che della contaminazione batterica o di aspetti sanitari e nutrizionali
- la maggior parte degli europei ha fiducia nelle autorità nazionali e nell'**Autorità europea per la sicurezza alimentare (Efsa)** come fonti di informazione sui possibili rischi associati al cibo.

La maggioranza degli interpellati ha associato in larga misura gli alimenti e il loro consumo a un senso di piacere derivante, per esempio, dal fatto di scegliere cibi freschi e saporiti (58%) o di godersi un pasto in compagnia di familiari e amici (54%).

Di fronte a un elenco di possibili problemi associati agli alimenti, gli intervistati hanno indicato come rischi di cui essere "molto preoccupati" i residui chimici di pesticidi in frutta, verdura e cereali (31%), gli antibiotici o gli ormoni nella carne (30%), la clonazione di animali per i prodotti alimentari (30%), il mercurio nel pesce e le diossine nel maiale (29%).

I cittadini dell'Ue hanno espresso il massimo livello di fiducia nelle informazioni ricevute da medici e altri operatori sanitari (84%), famiglia e amici (82%), associazioni di consumatori (76%), scienziati (73%) e gruppi per la protezione ambientale (71%). Le autorità nazionali ed europee hanno ottenuto un livello di fiducia pari rispettivamente al 64% e al 57%, mentre i governi nazionali si sono attestati al 47%.

Sul sito dell'Efsa scarica il report e la sintesi dell'indagine Eurobarometro "2010 Eurobarometer survey report on risk perception in the Eu" <http://www.efsa.europa.eu/en/riskcommunication/riskperception.htm> e leggi l'approfondimento dell'Iss

<http://www.iss.it/pres/prim/cont.php?id=1108&lang=1&tipo=6>

Prendere spesso il sole protegge dal melanoma

In questi giorni tipicamente uggiosi, riceviamo un piacevole contrordine, almeno parziale, rispetto a quanto i medici ci hanno sempre raccomandato sull'esposizione al sole giunge da una ricerca degli scienziati americani dell'**Università del New Mexico** e presentata al **Congresso della Società italiana di dermatologia clinica a Rimini**.

Secondo lo studio, prendere il sole non fa male, come sapevamo, bensì, purché ci si esponga con moderazione e con regolarità

riduce le probabilità di essere colpiti dal melanoma, uno dei più seri tumori della pelle.

Gli esperti hanno studiato oltre diecimila persone, analizzandone le abitudini di esposizione al sole e la salute: hanno così scoperto che chi prende il sole, anche vestito, per quindici o venti minuti al giorno, aumenta di ben otto volte la quantità di vitamina D del proprio corpo.

Come conseguenza, si riduce del diciassette per cento il rischio di ammalarsi di tumore e addirittura del diciannove per cento il pericolo di contrarre un melanoma. Infatti la vitamina D, spiegano gli esperti, limita la moltiplicazione delle cellule tumorali e aiuta il corpo a eliminarle.



L'Oms bocchia la sigaretta elettronica

Sintesi a cura della Redazione

Un alt alle sigarette elettroniche che secondo l'**Oms (Organo mondiale della sanità)** non aiutano affatto a smettere di fumare e che non sono innocue come si tende a credere, e alle centinaia di additivi aggiunti al tabacco arriva della **Conferenza sul controllo del tabacco (CCLAT), tenuta a Punta del Este, in Uruguay.**

Una netta presa di posizione che ufficializza quando denunciato da molti altri organismi, compresa l'Unione Europea che su entrambe le questioni della sigaretta elettronica e degli additivi ha già annunciato un giro di vite.

Pubblicizzata come infallibile sistema indolore per buttare il pacchetto una volta per tutte, la sigaretta elettronica «sabota in realtà le strategie messe in atto dall'Oms nella sua lotta contro il fumo», ha detto nel suo intervento **Eduardo Bianco, direttore regionale dell'Alleanza per la**

Convenzione-quadro anti-tabacco dell'Organizzazione mondiale per la sanità.



Venduta ormai in tutte le farmacie, non è altro che un mini aerosol metallico a forma di sigaretta che sprigiona vapori aromatizzati che danno l'illusione di fumare. «Ma non è assolutamente provato che aiutino a smettere, anzi, c'è chi le usa perché in alcuni paesi sono permesse anche dove il fumo è vietato», ha detto Bianco. Inoltre, ha aggiunto, certi ingredienti «sono nocivi».

Per gli esperti è necessario regolarizzare l'impiego delle sostanze aromatiche contenute nella sigaretta. In alcuni casi possono essere infatti più pericolose del tabacco.

Sul fronte istituzionale l'Unione Europea è pronta a intervenire con una consultazione pubblica proprio sulle sigarette elettroniche, bonbon che contengono nicotina e gli additivi presenti nelle sigarette.

La norma attuale, che risale al 2001, fissa già limiti massimi di sostanze presenti nelle sigarette come la quantità di nicotina, catrame e ossido di carbonio, impone ai fabbricanti di stampare testi di avvertenza sanitaria, ha vietato i termini light o mild e propone una nuova regolamentazione delle sostanze nocive, tese a indurre dipendenza dai prodotti del tabacco.

In Italia è per ora fermo al Senato un disegno di legge bipartisan firmato dal senatore Pd Ignazio Marino e da Antonio Tomassini del Pdl.

«Proponiamo l'inserimento in ciascun pacchetto di sigarette - spiega Marino - di un foglietto illustrativo con l'elenco e la concentrazione delle sostanze nocive e velenose che si assumono con le sigarette. Mercurio, ammoniaca, cianuro di vinile e altre 40 sostanze tossiche si aggiungono, infatti, alla nicotina, al monossido di carbonio e al catrame. Se il ddl non fosse bloccato in Commissione Bilancio al Senato, l'Italia avrebbe l'occasione di essere al passo con le delibere internazionali molto prima di altri Paesi».

Le virtù dei pomodori (pure coltivati in serra)

Un'altra credenza sfatata: i prodotti coltivati in serra hanno le stesse sostanze salutari di quelli di stagione.

A partire dai pomodori. La conferma arriva dall'**Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione**, che su **Ok Salute** elenca i benefici della dieta mediterranea anche nei mesi più freddi.

«Un pomodoro coltivato a dicembre o gennaio — dice il ricercatore **Andrea Ghiselli** — ha lo stesso contenuto di antiossidanti, fibre, vitamine e minerali di uno raccolto in luglio».

«Sdoganati» anche altri prodotti dell'orto: via libera a zucchine, asparagi, melanzane e peperoni.

«Perché quello che davvero conta nella dieta — conclude — è alternare».

Curiosità Flash



La raccolta dell' Achillea moscata, pianta alpina di cui si utilizzano foglie, fiori e bacche per la preparazione di un liquore tipico della Valtellina, era stata sottoposta a rigidissime restrizioni; una nuova delibera regionale ha reso meno drastiche le disposizioni, con soddisfazione della ditta produttrice, penalizzata dal primo provvedimento, che già temeva di dover importare dall'estero uno degli ingredienti essenziali del "suo" celeberrimo amaro.

Il 22° Reggimento per le Trasmissioni Strategiche, di stanza a Pozuelo de Alarcon, non lontano dalla capitale spagnola Madrid, ha deciso di dismettere un suo "corpo speciale" e cioè i 300 piccioni viaggiatori che risultavano ancora in servizio.

Un innovativo tessuto fluorescente, brevettato da una ditta canadese di Toronto, è in grado di amplificare selettivamente la luce benefica del Sole, bloccando i raggi UVA, nocivi.

A quanto affermano i suoi produttori, sono sufficienti una maglietta o, per il viso, un semplice cappellino da baseball o una visiera, per ottenere la riduzione di acne, rughe e macchie dovute alla fotosensibilizzazione.

Pare che gli extraterrestri siano ghiotti di latte: almeno così farebbe pensare la dichiarazione di alcuni testimoni che giurano di aver visto a Mosca, un gruppo di alieni scesi da un'astronave assaltare durante la notte un camion-cisterna carico di latte, parcheggiato in una via della capitale russa, Berne. Il contenuto e poi ripartire soddisfatti.

Un gruppo di zoologi di Amsterdam, studiando la capacità di orientamento dei pipistrelli, che volano di notte (compiendo anche spostamenti di oltre 50 km per trasferirsi dalle grotte-rifugio invernali a quelle dove vivono d'estate), ha scoperto che questi animali sfruttano la posizione del Sole al tramonto (direzione Ovest) come indicatore sul quale calibrare il campo magnetico della "bussola personale" di cui sono dotati.



Eventi



L'anno appena passato è da considerarsi positivo per l'attività svolta dalla nostra Associazione sia a livello di organizzazioni di eventi che hanno portato i nostri soci e simpatizzanti a contatto diretto con la natura ed il territorio cittadino con le giornate svoltesi nel **Vivaio di Ziriò**, sui monti peloritani all'interno del progetto **"Amiamo e conosciamo i Monti Peloritani"**, sia per i momenti di aggregazione con gli incontri e le cene a tema, come non ricordare la cena con protagonista il **Pescestocco messinese**.

Si sono ancora una volta strette le collaborazioni con alcune aziende tipiche della zona che continuano ad offrire a tutti i nostri Soci prodotti genuini a prezzi molto competitivi.



Ma anche l'attività "virtuale" non ha avuto soste, con il sempre più apprezzato sito web www.isaporidelmiosud.it che ha superato le 35000 visite e che è stato aggiornato con nuovi contenuti, quali nuove puntate di **barzellette**, informazioni riguardo gli **eventi** che si sono tenuti nella città e non solo, e le **fotogallery** che testimoniano la partecipazione alla vita associativa, e soprattutto il **Dicono di Noi**.

Tutto questo non può far altro che accrescere la voglia e la passione per procedere in questo percorso sempre nel migliore dei modi nell'anno 2011!!!

Pillole di Saggezza

Il piacere dell'amore non dura che un momento, il dispiacere dell'amore dura tutta la vita

Jean Pierre Florian

La solitudine è la mancanza di parole intorno a noi

Michelangelo Antonioni

A volte, come i vini, le persone amabili sono un po' troppo leggere

Anonimo

La scusa che è utile non giustifica nessuno nel fare il male

Seneca

Attende il futuro chi non sa vivere il presente

Seneca

A me l'esperienza ha insegnato che l'esperienza non insegna niente

Anonimo

L'ingratitudine è sempre una forma di debolezza

Johor Wolfgang Goethe

Agli uomini piace la caduta del giusto e la sua ignominia

Fedor Dostoevskij

La patria è dove si vive felici

Voltaire

Non si deve aspettare l'avvenire. Si deve costruire.

Andre Gide

Gli inganni credono che la bellezza sia la madre dell'amore, invece è l'amore che crea la bellezza

Alphouse Kars



L'amore è l'attesa di una gioia che quando arriva annoia

Leo Longanesi

Il popolo quanto meno capisce tanto più ammira

Jean de La Bruyère

Si dice che non si ama che una volta sola. E vero, perché poi non si ha più voglia di ricominciare

Etienne Rey

Chi ha meno di quanto desidera deve sapere che ha più di quanto vale

Georg Lichtenberg

Per evitare un difetto, gli sciocchi cadono nel difetto contrario

Orazio

Nelle donne ogni cosa è cuore, anche la testa

Jean Paul