

In questo numero

- Il Cavolfiore
Pag.2
- I pistacchi fanno bene al cuore

- Cibo preferito contro lo stress

- Barbabietole contro ipertensione
Pag.3
- L'olio di oliva aiuta il fegato

- Sport contro l'influenza

- Record export vino italiano
Pag.4
- Genoma della fragola
Pag.5
- Vitamina B per il cervello

- Correre contro l'alzheimer

- Carote contro infarto e cancro
Pag.6
- Non mangiare tonno troppo rosso

- Latticini contro diabete
Pag.7
- L'angolo della poesia
Pag.8
- Cuore a rischio già a tre anni
Pag.9
- Leggende metropolitane
Pag.10
- Pulizia fa male alla pelle?
Pag.11
- Meglio il riposo 'tecnologico'

- Rapporto uso farmaci in Italia
Pag.12
- Obesità - Aspetti epidemiologici
(3^a parte)
Pag.13
- Cibo contro la tristezza
Pag.14
- Frutta nelle scuole

- Etichette chiare e trasparenti

- Prodotti dimagranti pericolose
Pag.15
- Ricette del mese
Pag.16
- Il latte (parte 2)
Pag.17
- Distributori di cibi salutari
Pag.18-19
- Il sistema bancario
Pag.20
- Il pane con la milza a Fiumicino

- Bambini meno allergici con un cane
Pag.21
- Pesce azzurro a rischio

- OGM, no dalle Regioni
Pag.22
- Curiosità Flash
Pag.23
- Flash News

- Pillole di Saggezza

Nell'orto "pensa ai Cavoli tuoi"...

di Domenico Sacca

Conosciuto fin dall'antichità il **Cavolo (*Brassica oleracea*)**, anche detto "Cavolfiore", nome che deriva dal latino "**caulis**" (fusto, cavolo) e "**floris**" (fiore) era considerato sacro dai Greci; i Romani lo utilizzavano per curare le più svariate malattie e lo mangiavano crudo, prima dei banchetti, per aiutare l'organismo ad assorbire meglio l'alcool.

Plinio cita il cavolo broccolo come elemento importante sui deschi dei romani più ricchi, e notizie certe danno il cavolo coltivato in Spagna dagli Arabi, che lo introdussero dalla Siria attorno al XII secolo.

Nei mercati inglesi e francesi veniva commercializzato già nel 1600 e dall'Inghilterra fu portato in India all'inizio del 1800.

In Italia, è coltivato soprattutto nelle regioni centro-meridionali, in tantissime varietà locali, alcune precoci come il *Ramoso Verde Calabrese*, *Bianco Precoce*, *Broccolo di Verona*, *Primaticcio di Albano*, e altre tardive come il *Pugliese*, *Tardivo di Albano*, *Nero di Napoli*, etc.

Il Cavolfiore, con la sua perfetta formula di sali, vitamine e antiossidanti, è la verdura di stagione da non far mancare a tavola.

Contiene poche calorie (25 per 100 gr.), anche se presente sui mercati tutto l'anno, è considerato un ortaggio invernale e primaverile.

Le proprietà benefiche del Cavolfiore per la salute sono molte. E' naturalmente ricco di minerali, acido folico, fibre, ferro, fosforo, calcio, potassio, magnesio, fosforo, vitamina C (allo stato fresco, ne contiene quanto le arance) e vitamina B9, necessaria alla moltiplicazione e al rinnovamento cellulare. Ha principi attivi antibatterici, antinfiammatori, antiossidanti, antiscorbutici, depurativi, rimineralizzanti e benefici per la rigenerazione dei tessuti.

Uno studio, condotto dal Nazional

Cancer Institute di Bethesda nel Mariland, ha evidenziato che chi segue un'alimentazione ricca di cavoletti di Bruxelles, cavolfiori, broccoli e cavoli presenta il 49% di possibilità in meno di ammalarsi; il loro segreto? La presenza di antiossidanti (flavoni) e di indoli, in grado di contrastare l'azione degenerativa dei radicali liberi.

Quando vengono cotti, tutti i cavoli (il cavolfiore in particolare) emanano un cattivo odore perché sono ricchi di composti di zolfo, che evaporano.

Già dopo 8 minuti le perdite di solfuri sono arrivate ad oltre il 90% e sono diventate quasi totali dopo 16 minuti, il che sprigiona i cattivi odori che i cavoli spargono per la casa quando vengono cotti (molte casalinghe non li cucinano per questo motivo).

Una volta acquistato, il cavolfiore si conserva nello scomparto della

frutta e verdura, accuratamente coperto per alcuni giorni (meglio non oltre la settimana) o in freezer (in questo caso prima bisogna lessarlo al dente in acqua acidulata con qualche goccia di limone, scolarlo e dividerlo in cimette).

Se particolarmente tenero e fresco, il cavolfiore si può consumare crudo (è anche più digeribile e salutare) conservando inalterate tutte le sue sostanze benefiche.

Va benissimo "lessato e condito con olio e aceto (o limone), gratinato con la besciamella, sott'aceto (affogato), fritto in pastella, come condimento per la pasta e nelle minestre o minestrone, zuppe, soufflé e sfornati.

La cottura in acqua, specialmente se prolungata, distrugge gran parte delle vitamine, rende il cavolfiore poco digeribile e con odore sgradevole.

Insomma, il detto "cavolo a merenda" è riduttivo, portiamolo sulla nostra tavola anche a pranzo o cene, e **Buon Appetito!!!**



Mangiare spesso pistacchi fa bene al cuore



Mangiare spesso pistacchi, noci e mandorle aiuta il cuore a rimanere in buona salute.

Lo dice una ricerca condotta dagli esperti dell'**Università di Loma Linda, negli Stati Uniti**, e pubblicata sulla rivista di medicina **Archives of Internal Medicine**.

Gli studiosi americani hanno esaminato lo stato di salute e le abitudini alimentari di un gruppo di quasi seicento persone di tutte le età e hanno così scoperto che consumare sessanta grammi al giorno di frutta secca, come pistacchi, noci, mandorle e nocciole, fa abbassare del dieci per cento la quantità di colesterolo Ldl, quello "cattivo", nel sangue.

Il merito è delle proteine vegetali, dei grassi insaturi, della fibra alimentare, dei minerali e delle vitamine, contenuti in questa frutta, spiegano gli esperti, e soprattutto dei fitosterolo-

li, sostanze di cui pistacchi, noci e mandorle sono ricchi. Infatti esse fanno diminuire l'assorbimento del colesterolo da parte dell' intestino.

Contro lo stress mangiate il vostro cibo preferito

Gustare un piatto ricco e goloso, meglio se dolce, aiuta a tenere sotto controllo lo stress e il nervosismo.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti americani dell'**Università di Cincinnati, negli Stati Uniti**, e pubblicata sulla rivista di ricerca scientifica **PNAS**.

Gli scienziati hanno studiato in laboratorio gli effetti di tre diversi tipi di bevande su tre gruppi di topolini: agli animaletti del primo gruppo hanno somministrato acqua zuccherata, bevanda della quale i topolini sono golosi: a quelli del secondo gruppo acqua con un dolcificante, a quelli del terzo gruppo solo acqua. Poi hanno analizzato il sangue e il comportamento dei topolini: in questo modo hanno scoperto che gli animaletti del primo e del secondo gruppo avevano, in media, livelli degli ormoni dello stress più bassi dei topolini che avevano bevuto solo acqua, ed erano più disposti a interagire: insomma, erano meno stressati e nervosi. Gustare il proprio piatto preferito, quindi, è un'ottima medicina contro ansia e stanchezza.



Barbabietole contro l'ipertensione



Consumare un centrifugato o una spremuta di barbabietole rosse aiuta a tenere sotto controllo la pressione del sangue.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti dell'**Università di Londra** e pubblicata dalla rivista di cardiologia **Hypertension**. Gli scienziati britannici hanno confrontato gli effetti sulla circolazione sanguigna di un gruppo di venti uomini di un bicchiere di succo di barbabietola, ricavato centrifugando questa verdura, con una compressa industriale di estratto di barbabietola. In questo modo hanno scoperto che entrambi i preparati abbassavano la pressione del sangue allo stesso modo: il succo, facile da preparare in pochi minuti e poco costoso, era efficace quanto le compresse.

L'olio di oliva aiuta il fegato a rigenerarsi



Consumato regolarmente, l'olio d'oliva aiuta il fegato a recuperare più velocemente dai danni causati da malattie come l'epatite o da cattive abitudini come l'eccessivo consumo di alcol.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti tunisini dell'**Università di Monastir** insieme con gli scienziati arabi dell'**Università di Riyadh** e pubblicata sulla rivista di nutrizione **Nutrition and Metabolism**.

Gli studiosi hanno messo alla prova l'efficacia dell'olio d'oliva in laboratorio, sperimentando i suoi effetti su ottanta topolini.

Dopo avere dato a tutti gli animalletti una sostanza che provocava un lieve danno al fegato, gli scienziati hanno somministrato a metà di essi differenti estratti di olio d'oliva. Si è così scoperto che questi topolini miglioravano rapidamente: gli altri animalletti, invece, restavano con il fegato

danneggiato. Questo accade, spiegano i ricercatori, perchè l'olio di oliva contiene i polifenoli, sostanze preziose che, tra le loro virtù, hanno anche quella di stimolare il meccanismo di autoriparazione del fegato.

Fare sport aiuta a prevenire l'influenza

Chi fa regolarmente attività fisica non si mantiene soltanto in forma: si ammala anche meno frequentemente di raffreddore e di influenza e quando è colpito da queste malattie, l'intensità del malessere è molto inferiore.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti americani dell'**Università del North Carolina a Chapel Hill, negli Stati Uniti**, e pubblicata sulla rivista di medicina dello sport **British Journal of Sports Medicine**.

Gli esperti hanno studiato un gruppo di mine persone tra i diciotto e gli ottantacinque anni di età per un periodo di sei mesi e hanno scoperto che quanti facevano sport per almeno cinque giorni alla settimana erano colpiti meno degli altri dal raffreddore: precisamente, il numero dei contagi si riduceva del quarantasei per cento rispetto a chi ammetteva di fare movimento fisico solo una volta alla settimana.

Non è tutto. Chi è in buona forma fisica, anche se è contagiato, supera meglio la malattia rispetto ai sedentari: guarisce infatti a una velocità quasi doppia.



'Made in Italy', in 2010 record storico export vino

Nel 2010 "si registra il record storico delle esportazioni di vino italiano nel mondo. Le aziende italiane hanno realizzato un fatturato stimato in 3,7 miliardi di euro, in aumento del 9 per cento, la voce più importante dell'export agroalimentare nazionale".

E' quanto emerge da una analisi **Coldiretti** sulla base dei dati **Istat** relativi al commercio estero dalle quali "si evidenzia che nel mondo sono state stappate più di 2 miliardi di bottiglie di vino italiano".

Oltre un quinto del fatturato viene realizzato negli Stati Uniti che nel 2010 con un aumento in valore del 9 per cento sono diventati il primo mercato di sbocco mettendo a segno uno storico sorpasso sulla Germania dove la domanda è cresciuta solo di un punto percentuale.

Non mancano però risultati sorprendenti sui nuovi mercati come la Cina dove è addirittura raddoppiato nel 2010 il valore del *vino Made in Italy* esportato con un aumento del 102 per cento, mentre la Russia con un aumento del 51 per cento e' un valore delle esportazioni nel 2010 stimato in 100 milioni di euro è divenuto uno dei principali partner commerciali. Il risultato sui mercati esteri è di buon auspicio per la vendemmia 2010, stimata su valori contenuti compresi tra i 45 ed i 47 milioni di ettolitri, con il 60 per cento della produzione che è destinato alla realizzazione dei 501 vini a denominazione di origine controllata (Doc), controllata e garantita (Docg) e a indicazione geografica tipica (330 vini Doc, 52 Docg e 119 Igt).

Dopo la vite e il melo, ecco il genoma della fragola



Dopo il sequenziamento del genoma della vite e del melo, l'**Istituto Agrario di San Michele all'Adige** è protagonista di un altro importante risultato di portata internazionale: la decodifica del genoma della fragola, precisamente della fragolina di bosco, varietà Hawaii4.

Il progetto è durato due anni ed è stato realizzato da un consorzio internazionale formato da 37 istituzioni scientifiche, coordinate dall'**Università della Florida**, dove l'Italia è rappresentata unicamente dall'*Istituto di San Michele*.

I risultati sono riportati in un articolo scientifico firmato da 71 autori di 37 Istituzioni, pubblicato on line, il 27 dicembre 2010, alle ore 19 (ore 13 New York) sulla prestigiosa rivista **Nature Genetics**, lo stesso mensile scientifico del gruppo Nature dedicato alle eccellenze nel settore genetico e genomico, che nel numero di ottobre ha riservato la copertina al genoma del melo.

I geni identificati sono 34.809 ed è il più piccolo genoma di pianta coltivata finora decifrato. Grazie a questo risultato si potrà sostenere e potenziare la ricerca nel campo della fragola e dei piccoli frutti (ad es. Lampone) per ottenere in modo rapido nuove varietà di fragola: i tempi del miglioramento genetico convenzionale saranno velocizzati per ottenere piante in grado di produrre frutti più salubri e gustosi e che si difendono da sole dalle malattie e dagli insetti, riducendo così gli interventi agronomici in campagna e realizzando una frutticoltura più sostenibile.

“Dopo pochi mesi dalla pubblicazione sulla stessa rivista dell'articolo sul genoma del melo questo risultato è per noi motivo di orgoglio e soddisfazione –spiega il presidente **Francesco Salamini**-. Proseguiremo con la ricerca nel settore della genomica con l'idea di utilizzarla a garanzia di una agricoltura sostenibile, per dare risposta alle esigenze dei produttori e dei consumatori”.

Il progetto ha visto partecipare 25 centri di ricerca nordamericani, due sudafricani, uno norvegese, uno francese, due spagnoli, due cileni, uno israeliano, e uno italiano, appunto, l'Istituto Agrario di San Michele all'Adige, che ha partecipato sia per le competenze sviluppate nei due progetti di sequenziamento di vite e melo, completate rispettivamente nel 2007 e nel 2010, nonché per le strumentazioni all'avanguardia di cui si è recentemente dotato durante i due progetti.

“Il sequenziamento del genoma della fragola, come lo è stato per vite e melo –spiegano gli autori italiani **Roberto Viola (dirigente del Centro ricerca e innovazione), Riccardo Velasco (coordinatore dell'area agricoltura del Cri) e la ricercatrice Michela Troglio**- amplifica di almeno mille volte le nostre conoscenze relativamente a questa importante pianta agraria, in particolare le sue proprietà nutrizionali, l'impatto ambientale, l'esplorazione della biodiversità, gli studi filogenetici ed evolutivi”.

Il genoma della fragola ora, dunque, non è più un segreto e le sequenze del Dna saranno disponibili da gennaio sulle banche dati internazionali, liberamente consultabili da parte della comunità scientifica.

Nel corso del 2008 e 2009 sono state prodotte le sequenze del Dna di fragola (circa 8 miliardi di nucleotidi sequenziati) e nel corso di quest'anno i ricercatori hanno effettuato l'assemblaggio e la ricostruzione del contenuto ordinato dei geni dei 7 cromosomi della fragola. Le sequenze coprono 40 volte il genoma della fragola, con oltre il 90% del genoma assemblato nei cromosomi e 34.809 geni ancorati ad una precisa posizione dei cromosomi.

La fragola sequenziata è la fragolina di bosco (*Fragaria vesca*), la quale ha contribuito per un quarto al genoma della fragola che troviamo sulle nostre tavole (*Fragaria x ananassa*).

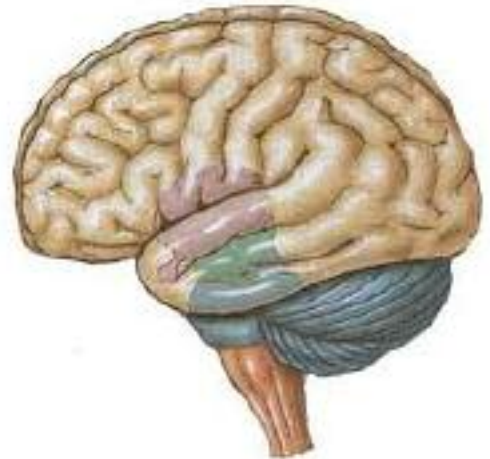
Il progetto ha permesso, inoltre, di identificare le relazioni tra i cromosomi della fragola e i cromosomi del pesco (entrambe sono della famiglia botanica delle Rosaceae, come del resto il melo) e le loro relazioni filogenetiche.

I “numeri” del genoma della fragola:

- 8 miliardi i nucleotidi sequenziali;
- 7 i cromosomi della fragola;
- 210 milioni le basi di Dna;
- 34.809 i geni identificati;
- 72 gli autori della pubblicazione scientifica;
- 37 le istituzioni partecipanti, di cui una italiana

Con la vitamina b il cervello invecchia meglio

La vitamina B aiuta il cervello a invecchiare meglio. Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti dell'**Università di Oxford** e pubblicata sulla rivista di informazione scientifica **Health News**. I ricercatori britannici hanno studiato gli effetti delle vitamine B6, B9 e B12 somministrandole per un periodo di due anni a un gruppo di dieci persone di oltre sessant'anni di età, mentre ad altri dieci pazienti della stessa età gli scienziati invece hanno dato un prodotto che non conteneva alcun principio attivo. Dopo due anni, gli esperti hanno visitato i partecipanti allo studio e hanno scoperto che quanti avevano assunto la vitamina B erano invecchiati meglio. Infatti l'atrofia cerebrale, il fenomeno legato all'invecchiamento che consiste nella riduzione progressiva delle dimensioni del cervello, e quindi in un calo delle sue prestazioni, in loro procedeva lentamente: l'evoluzione del loro invecchiamento era più lento del trenta per cento rispetto ai pazienti che non avevano assunto le vitamine.



Un chilometro al giorno può prevenire l'alzheimer



Camminare per almeno otto chilometri ogni settimana, poco più di un chilometro al giorno, è sufficiente per prevenire il rischio di ammalarsi del morbo di Alzheimer, la malattia che danneggia il cervello.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti dell'**Università di Pittsburgh, negli Stati Uniti**, e presentata all'ultimo congresso della **Società Radiologica del Nord America**.

Gli esperti americani hanno tenuto sotto controllo lo stato di salute e le abitudini quotidiane di un gruppo di oltre quattrocento adulti per un periodo di tredici anni. In questo modo hanno scoperto che quanti percorrevano, ogni settimana, almeno otto chilometri a piedi per recarsi al lavoro o anche per svago, dimezzavano il rischio di essere colpiti dal morbo di Alzheimer. Anche per i pazienti che già soffrono della malattia, camminare è importante: infatti in questi malati l'abitudine al movimento fisico rallenta il peggioramento addirittura dell'ottanta per cento.

zavano il rischio di essere colpiti dal morbo di Alzheimer. Anche per i pazienti che già soffrono della malattia, camminare è importante: infatti in questi malati l'abitudine al movimento fisico rallenta il peggioramento addirittura dell'ottanta per cento.

Mangiare carote aiuta a ridurre infarto e cancro

Una alimentazione ricca di ortaggi di colore giallo-arancio, come le carote e la zucca, e verde scuro, come broccoli, fagiolini, piselli e spinaci, protegge da malattie cardiache e tumori.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti americani del **Centers for Disease Control di Atlanta, negli Stati Uniti**, e pubblicata sulla rivista di ricerca medica **Jama**.

Gli scienziati hanno studiato per dodici anni più di quindicimila persone sottoponendole per due volte a un'analisi del sangue, all'inizio e al termine della ricerca. Gli esperti hanno poi messo in relazione i dati delle analisi con la salute dei pazienti nei dodici anni dello studio: hanno così scoperto che quanti avevano il sangue più ricco di alfa-carotene, una sostanza che il corpo ricava proprio dagli ortaggi di colore giallo-arancio e verde scuro, erano stati i meno colpiti da malattie cardiache o dal cancro. Il merito, secondo i ricercatori, va proprio all'alfa-carotene, che rallenta l'invecchiamento delle cellule del corpo.



Tonno troppo rosso? Meglio non mangiarlo



Atratti da un trancio di tonno bello rosso, che sembra fresco?

Attenzione, perché potrebbe essere tonno trattato con monossido di carbonio.

Quest'ultimo agisce come batteriostatico, inibisce cioè in parte la crescita dei microrganismi responsabili del deterioramento del pesce, ed esalta il colore mantenendo un rosso vivo.

Il tonno sembra fresco, ma fresco non è. Il monito viene da **Altroconsumo**, che sottolinea come, nonostante il trattamento sia vietato in Europa, "il problema della presenza in Italia di pesce al monossido esiste. A dimostrarlo le continue segnalazioni effettuate dall'Italia (e non solo) nel-

l'ambito del Sistema di Allerta Rapido Europeo anche nel corso del 2010: si tratta di tonno e pesce spada provenienti prevalentemente dal Vietnam e dal bacino asiatico".

Ammonisce inoltre: "Un trancio di tonno trattato con monossido può apparire fresco, ma non esserlo affatto. Al contrario potrebbe essere contaminato da una quantità elevata di microrganismi pericolosi per l'uomo, che ne rendono rischioso soprattutto il consumo a crudo o contenere quantità eccessive di istamina, una sostanza che può causare reazioni simili a quelle allergiche (eruzioni cutanee, prurito, mal di testa...) fino ad arrivare a esiti anche fatali, nel caso di soggetti particolarmente sensibili".

Bisogna dunque osservare bene il colore del tonno come pure quello del pesce spada: se sono troppo rossi, se le venature sono troppo accese, non consumarlo.

Latticini utili nella prevenzione del diabete



Ssecondo i ricercatori, una sostanza naturale contenuta nei prodotti lattiero-caseari proteggerebbe dal diabete.

In uno studio fatto su oltre 3.700 persone, gli studiosi dell'**Harvard School of Public Health di Boston** hanno trovato che ad alti livelli di acido trans-palmitoleico (contenuto nel latte, nei formaggi e in altri latticini, ma che non può essere prodotto dal corpo) è legato un ridotto rischio di ammalarsi di diabete di tipo 2.

La cosa è stata definita "sorprendente" dall'autore dello studio, il **dottor Dariush Mozaffarian**, perché l'acido trans-palmitoleico diminuisce del 60 per cento la probabilità di sviluppare il diabete di tipo 2.

Su oltre 700 partecipanti allo studio, durato due decenni, solo il 38%, tra quelli con i più alti livelli nel sangue di acido grasso, ha sviluppato il diabete, contro i 94 casi riscontrati tra altri 700

partecipanti con i livelli più bassi dell'acido grasso.

Secondo lo studio, a maggiori livelli acido trans-palmitoleico sono associati anche livelli più alti di colesterolo buono, una minore insulino-resistenza e, in generale, meno infiammazioni.

I risultati dello studio, sono stati pubblicati negli **Annals of Internal Medicine**.

Saranno comunque necessari ulteriori studi per stabilire le quantità ottimali di prodotti lattiero-caseari da assumere.

A MIA MADRE

Io le accarezzavo il viso,
lei mi faceva un sorriso.
Io negli occhi la guardavo,
lei gioiva perché la toccavo.

Continuavo ad accarezzarla
ma ero triste nel guardarla.
Lei lentamente stava morendo,
Io nel cuor mio stavo soffrendo

Nel suo sguardo l'amore per me
Nel mio viso una maschera triste
Io camuffavo gioia sublime
era per me sofferenza senza fine.

Lei al traguardo era arrivata,
la gara era finalmente finita,
la morte aveva vinto sulla vita.

Aveva premura di prendere il volo,
un appuntamento aveva in cielo.
Sua nipote la sta con gioia aspettando,
lei felice la sta in paradiso incontrando

Sto parlando della persona più cara,
che per me non sarà mai dimenticata
E' mia madre, sta incontrando mia figlia
Ecco, se né andata parte della famiglia.

Pippo Castorina



Cuore a rischio già a tre anni per colpa dei chili di troppo

Non sono paffuti, sono proprio obesi. E hanno già un piede nelle cardiopatie, a guardare il profilo dei loro fattori di rischio cardiovascolare degni di un sessantenne.

Eppure vanno alla scuola materna: secondo i dati raccolti da ricercatori americani dell'**Università della Carolina**, pubblicati su **Pediatrics**, quattro bimbi obesi su dieci hanno la proteina C reattiva troppo alta.

Un segno di infiammazione che può preludere allo sviluppo di malattie di cuore e vasi, come confermano dati italiani analoghi raccolti di recente dalla Società Italiana di Diabetologia.

STUDIO AMERICANO – Gli statunitensi hanno analizzato i dati di oltre 16 mila bambini e ragazzi fra uno e 17 anni, suddividendoli in quattro categorie a seconda del peso corporeo (normopeso, sovrappeso, obesi, gravemente obesi) e andando a vedere alcuni marcatori di rischio cardiovascolare come la proteina C reattiva e altri indici di infiammazione.

Ebbene, il 42,5 per cento dei bimbi molto obesi fra 3 e 5 anni ha già i marcatori infiammatori sbalati. A 15-17 anni, la quota schizza all'83 per cento. «Abbiamo verificato che esiste una correlazione molto marcata fra il peso corporeo e l'infiammazione, che sappiamo può poi portare a malattie di cuore e vasi – ha detto **Asheley Cockrell Skinner**, responsabile dello studio –. I dati raccolti ci hanno sorpreso, perché non pensavamo che i chili in eccesso potessero avere tanto presto effetti negativi sul rischio cardiovascolare».

IN ITALIA – Vietato credere che sia un problema da americani: dati simili sono stati riferiti di recente da ricercatori dell'**Università di Catania**, che hanno studiato un centinaio di giovanissimi fra 8 e 18 anni scoprendo che il 15 per cento dei bambini e degli adolescenti con eccesso di peso ha una glicemia a rischio, la pressione più alta del normale e trigliceridi del 42 per cento più elevati rispetto ai coetanei normopeso. I piccoli sovrappeso hanno valori di insulinemia del 45 per cento più elevati della norma: un elemento che indica la presenza di resistenza all'insulina e piazza ragazzini delle scuole elementari e medie nell'anticamera del diabete.

«I giovanissimi in sovrappeso hanno pure le carotidi più spesse dell'11 per cento rispetto alla norma e una riduzione di quasi quattro volte dell'elasticità dei vasi – spiega l'autrice del lavoro **Lucia Frittitta, responsabile dell'Unità di Obesità dell'Ospedale Garibaldi dell'Università di Catania** –. È come se il sistema circolatorio di questi bimbi avesse dieci o vent'anni di più della loro vera età, tant'è vero che una volta diventati adulti i bambini con un eccesso di peso durante l'infanzia e l'adolescenza hanno un rischio cardiovascolare del 33 per cento più alto rispetto agli altri. In assenza di un adeguato intervento, non è inverosimile pensare che la generazione dei nostri figli possa avere una aspettativa di vita media inferiore a quella attuale».

RICONOSCERE – Già, occorre intervenire. Per farlo però bisogna prima riconoscere che il proprio figlio ha un problema di peso, e pochi genitori lo fanno. Mamma e papà devono anche capire che il sovrappeso può avere ripercussioni sulla salute dei bambini, ma pure questo non sempre succede.

«I dati dello studio statunitense – ha commentato **Cam Patterson, direttore dell'Istituto di Cardiologia dell'Università del North Carolina** – non implicano che questi ragazzi avranno un infarto prima di aver compiuto dieci anni. Ci dicono però che le basi per futuri problemi a cuore e vasi si pongono prestissimo, nei piccoli sovrappeso. C'è di buono che la prevenzione non è impossibile, basta tenere sotto controllo il peso fin da quando si è bambini».

«Il problema va riconosciuto prima possibile, quando il bimbo ha un eccesso ponderale di pochi chilogrammi – conferma Frittitta –. A quel punto, bisogna far adottare ai figli uno stile di vita adeguato: una sana alimentazione, ricca in alimenti come frutta e verdura e povera in grassi e zuccheri raffinati (ad esempio merendine, patatine, bevande zuccherate), accompagnata da movimento all'aria aperta tutti i giorni è indispensabile per prevenire l'eccesso di peso».



Anche la cipolla tra le leggende metropolitane

Sempre più spesso si ricevono via posta elettronica dei file in formato per Power point di vario genere. Ne esiste anche uno che magnifica i poteri terapeutici della cipolla. Ma è credibile? Riportiamo un articolo di **Lorenzo Montali**, uno dei membri fondatori ed attuale componente del Direttivo del CICAP, il Comitato Italiano per il Controllo delle Affermazioni sul Paranormale.

Da qualche anno l'influenza è diventata oggetto di polemiche.

L'ultima ha riguardato l'annuncio con il quale nel 2009 l'**Organizzazione mondiale della sanità (Oms)** ha lanciato l'allarme pandemia per l'influenza suina.

Nel giugno scorso, un'inchiesta dell'autorevole rivista scientifica **British Medical Journal** ha sostenuto che alcuni degli esperti dell'Oms avevano lavorato in precedenza per case produttrici di vaccini anti-influenzali e che questo avrebbe potuto portarli ad amplificare la portata del virus, spingendo i governi ad acquistare grandi quantità di vaccini.

L'Oms, che respinge queste critiche, ha dichiarato il 10 agosto scorso che la pandemia è terminata. In ogni caso, la scarsa propensione degli italiani a usare i vaccini testimonia lo scetticismo nei confronti delle principali istituzioni mediche.

Questo non significa che il virus dell'influenza non faccia paura, anche perché il ricordo dei milioni di morti causati dalle epidemie influenzali del secolo scorso, come la famosa "spagnola", è richiamato ogni anno dai media quando si ricomincia a parlare dell'influenza invernale e dei vaccini anti-influenzali, come dimostra anche il documento che circola via mail. Nel Power point si racconta l'improbabile storia di un medico che si aggirava in territori nei quali l'influenza spagnola era diffusa, fin quando si imbatté in un gruppo che ne era miracolosamente immune.

Scoprì così che si erano salvati mettendo una cipolla in ogni stanza della casa: «Il medico trovò il virus dell'influenza nella cipolla. La cipolla aveva assorbito il batterio» dice il documento virtuale.

Già questo potrebbe far capire l'inconsistenza della tesi: virus e batteri non sono la stessa cosa. Si può anche aggiungere che il virus dell'influenza si trasmette per contatto con i malati e non perché aleggia nell'aria in attesa di una cipolla che lo assorba.

Nonostante questi strafalcioni scientifici, la storia però è interessante perché è una variante moderna dei poteri magici che da sempre vengono attribuiti a questo ortaggio. Nell'interessante *'Libro delle superstizioni'* si spiega infatti che la cipolla è sempre stata considerata una pianta misteriosa, dotata di speciali poteri curativi.

Già antichi Egizi credevano che la sua forma sferica e gli anelli concentrici fossero simbolo della vita eterna e che il forte odore potesse ridonare la vita ai morti.

La carica benefica della cipolla è presente anche nella tradizione contadina italiana, che le attribuisce il potere di guarire le malattie, specificando che per essere efficace deve essere messa fuori dalla finestra e tagliata in 2 parti uguali.

Queste credenze sono riscoperte nel Power point in questione e utilizzate per valorizzare i presunti poteri di una medicina naturale a basso costo in contrapposizione ai rimedi proposti dalla medicina scientifica, che si ritiene troppo legata a interessi di tipo economico.



Troppa pulizia fa male alla pelle?

L'allarme arriva da una ricerca dell'**Università del Michigan**, che ha rilevato che i giovani che usano troppo i saponi antibatterici (con triclosan) sono più soggetti alle allergie.

Non solo: l'esposizione a livelli maggiori di bisfenolo A (bpa) tra gli adulti influisce negativamente sul sistema immunitario. Dove si trovano queste sostanze esattamente? Il triclosan si trova in saponi, dentifrici, pannolini e strumenti medici, mentre il bisfenolo A è presente in molti materiali plastici, come i recipienti usati per conservare gli alimenti.

La parola al **professor Marcello Monti, responsabile di Dermatologia di Humanitas e Docente di Dermatologia all'Università di Milano.**



Troppa pulizia può far male?

"E' vero: troppa pulizia può far ammalare. Fin dal mattino, quando ci laviamo il corpo e i capelli e, poi, magari, applichiamo una crema, senza saperlo andiamo in contatto con differenti antimicrobici presenti nei prodotti d'igiene o di bellezza e questo non fa certo bene. Si sa da tempo che con l'utilizzo di antibiotici o antisettici i batteri della cute vengono per così dire 'spiazzati' e la guarigione delle ferite diventa più lunga o più difficoltosa. In altre parole, sembra che i batteri cutanei, come gli Stafilococchi o gli Streptococchi, che si sono adattati a noi nell'evoluzione da milioni di anni, collaborino al benessere e alla funzionalità della pelle. Per i microbiologi i batteri della pelle sono come dei guardiani del territorio che impediscono ad altri microrganismi di attecchire e provocare danni. Per i biologi i batteri della pelle producono sostanze proteiche stimolanti che mantengono attivo il sistema difensivo immunitario, non solo cutaneo, ma dell'intero organismo. E, del resto, gli stessi dermatologi avevano capito che applicando antibiotici sulla pelle si ritardava la guarigione delle ferite o delle ulcere".

Quando si rischia la setticemia?

"Oggi effettivamente il problema si è complicato perché sono entrate in campo le multiresistenze batteriche, un fenomeno per cui i batteri, sottoposti al contatto con antibiotici o antisettici, sviluppano una resistenza che poi trasferiscono ad altri ceppi batterici. In pratica, siamo rapidamente arrivati al punto che un batterio che, fino a pochi anni fa, veniva debellato con una dose di penicillina, ora è resistente a tutti gli antibiotici conosciuti e, quindi, si può morire di setticemia. Hanno, infatti, fatto scalpore le morti di giovani atleti del football americano dovute a banali infezioni cutanee causate da scontro di gioco".

E gli antimicrobici?

"Ora si punta il dito contro gli antimicrobici, sempre presenti a vario titolo nei cosmetici, prodotti da trucco, prodotti d'igiene e alcuni alimenti. Il bombardamento quotidiano, dall'interno e dall'esterno, di antimicrobici su vastissima scala sta producendo veri e propri danni nel sistema batterico della pelle con le preoccupanti conseguenze citate".

Quali sono i rimedi? Una provocazione: non lavarsi?

"Pochi per ora. Auspico la diffusione di una maggiore informazione corretta sull'uso di antimicrobici e, allo stesso tempo, tempestive restrizioni nell'uso di antisettici nei prodotti per la pelle e negli alimenti. Fino ad oggi si è pensato al concetto di 'sterilizzazione' dei prodotti commerciali, quindi mettiamo più antisettici e siamo più tranquilli. Ma è sbagliato. Domani dovremo sostituire il termine 'sterilizzazione' con quello di 'inibizione selettiva della crescita batterica', un concetto difficile da mettere sotto forma di regolamento e ancora più difficile da fare applicare. Impariamo, comunque, in generale, a considerare i batteri più come amici che come nemici. Per l'igiene o la cosmesi è bene rivolgersi a prodotti di marca che, essendo ben formulati, hanno bisogno di poco preservative, mentre quelli di fascia bassa, al contrario, usano gli antimicrobici più potenti per sopperire alle carenze igieniche e formulative in fase di produzione".

Salute: materasso a molle addio, agli italiani piace il riposo 'tecnologico'

Hi-tech e materiali innovativi conquistano gli italiani anche a letto.

Il materasso in materiale visco-elastico, il più "tecnologico" tra quelli in commercio, continua a registrare un incremento nelle vendite.

E' quanto emerge dai dati **Databank** che, per il 2009, hanno riscontrato uno spostamento dei consumi nazionali in materia di riposo: prevalgono le schiume poliuretaniche a discapito delle tecnologie più tradizionali, ovvero delle molle e del lattice.

Un trend avviato già nel 2008 quando le statistiche avevano registrato un crollo del 12,5% nella vendita dei materassi a molle e una riduzione del 3,5% per il lattice, sempre confrontando i dati dell'anno precedente.

I consumatori sembrano sempre più orientarsi quindi verso il materasso visco-elastico: +10% nelle vendite del 2009.

Del resto, il materasso a molle è un'invenzione che risale addirittura al diciannovesimo secolo. Da allora sono stati fatti passi da gigante, sia nello studio del riposo migliore, sia nella progettazione di nuovi materiali che potessero rispondere alle esigenze del "buon riposo".

La scelta di un materasso viene fatta prevalentemente sulla base di due caratteristiche: la durata nel tempo e il supporto al corpo. Secondo un'indagine condotta da Wilke e commissionata da Tempur che si è svolta nel dicembre 2009, gli italiani hanno indicato come prima caratteristica la durata del materasso.

Ben l'84% degli intervistati fa attenzione a quando potrebbe essere costretto a sostituirlo.

L'83% ne fa anche una questione di qualità: quindi facendo attenzione al fatto che il materasso possa fornire un buon supporto per il corpo, sia di alta qualità e dia un corretto sostegno alla schiena.



L'uso dei farmaci in Italia, pubblicato Rapporto 2010

La spesa territoriale per i farmaci di classe A, dispensati dal **Servizio Sanitario Nazionale**, è stata nei primi nove mesi del 2010 di circa 9.700 milioni di euro, con un aumento dello 0,8% rispetto all'anno precedente.

Sono alcuni dei dati contenenti nel **Rapporto nazionale OsMed gennaio-settembre 2010**, diffusi dall'Istituto Sanitario di Sanità.

L'**Osservatorio Nazionale sull'Impiego dei Medicinali (OsMed)**, istituito con la Legge n. 448/98, ha tra le sue finalità quella di descrivere i cambiamenti nell'uso dei farmaci, correlare problemi di sanità, pubblico e uso di farmaci, contribuire alle iniziative per promuovere un migliore uso dei farmaci.

Il rapporto analizza l'andamento dei consumi farmaceutici territoriali di classe A, in termini di consumi, spesa, tipologia di farmaci e caratteristiche degli utilizzatori. Sono esclusi dall'indagine i dati relativi ai farmaci somministrati all'interno delle strutture ospedaliere e a quelli in distribuzione diretta o erogati al momento della dimissione.

Riscontrata una maggiore incidenza del ticket che, nei primi nove mesi dell'anno è aumentato del 16,1% rispetto allo stesso periodo dell'anno precedente.

Le principali componenti della spesa, come quantità e prezzi, oltre ad un aumento delle quantità di farmaci prescritti, mostrano una diminuzione dei prezzi e uno spostamento della prescrizione verso specialità più costose. I farmaci equivalenti rappresentano ormai il 30% della spesa farmaceutica; nel corso del 2010, inoltre, hanno perso la copertura brevettuale importanti molecole.

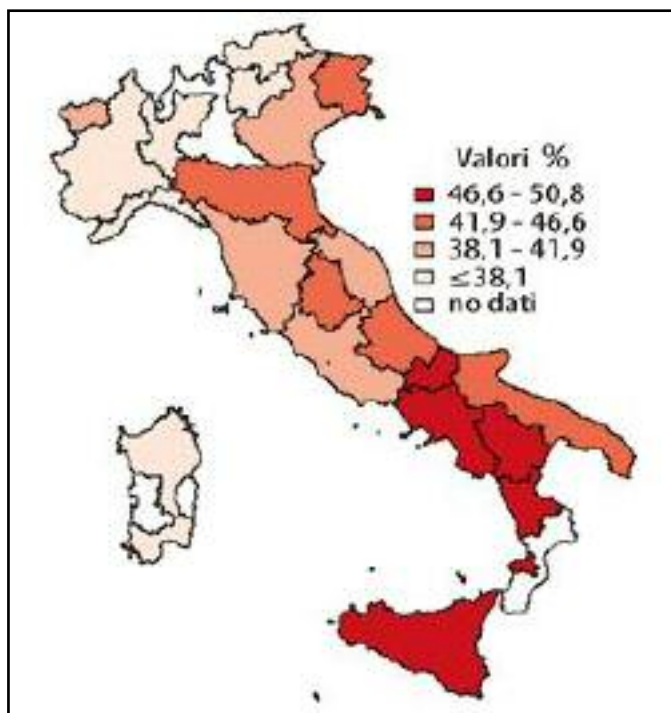
Consulta qui il Dossier "L'uso dei farmaci in Italia", pubblicato "Rapporto 2010"

(http://www.governo.it/GovernoInforma/Dossier/farmaci_spesa/)



**Obesità - Aspetti epidemiologici
(parte3)**

Selezione e Sintesi a cura della Redazione



*Eccesso ponderale
(sovrappeso/obesi)*

pool di Asl, Passi 2009

Le differenze rilevate sul territorio sono considerevoli e nel confronto interregionale si osserva un gradiente Nord-Sud: la P.A. di Trento è il territorio con la percentuale più bassa di persone in sovrappeso o obese (35%), mentre la Calabria (con le Asl di Cosenza e Vibo Valentia) è l'area con la percentuale più alta (51%).

I dati Passi confermano l'impressione secondo cui le persone in sovrappeso spesso - e le persone chiaramente obese a volte - non hanno l'esatta consapevolezza della propria condizione. Tra le persone in sovrappeso, infatti, ben il 46% ritiene il proprio peso giusto. Inoltre, un obeso su dieci percepisce il proprio peso come adeguato. Sul fronte dei consigli degli operatori sanitari, poco più della metà (54%) delle persone in eccesso ponderale dice di aver ricevuto, da un medico o altro operatore sanitario, il consiglio di

fare una dieta per perdere peso. E solo il 38% dichiara di aver ricevuto il consiglio di fare regolarmente attività fisica.

I grandi obesi

Il Passi riesce a stimare anche la proporzione di grandi obesi, cioè coloro che hanno un indice di massa corporea maggiore o uguale a 40. Questa quota, nel 2008, è dello 0,5%. La percentuale di diabetici tra i grandi obesi è di oltre il 24%.

Distribuzione obesi e grandi obesi per sesso - Pool di Asl, Passi 2008

	obesi %	grandi obesi %
uomini	10,8	0,4
donne	8,8	0,7

Distribuzione obesi e grandi obesi per età - Pool di Asl, Passi 2008

	obesi %	grandi obesi %
18-24 anni	3	0,2
25-34 anni	4,9	0,3
35-49 anni	9	0,4
50-69 anni	15,4	1

Distribuzione obesi e grandi obesi per istruzione - Pool di Asl, Passi 2008

	obesi %	grandi obesi %
nessuna/elementare	20,8	1,3
media inferiore	12,1	0,7
media superiore	6,7	0,3
laurea	5,4	0,2

Distribuzione obesi e grandi obesi per difficoltà economiche - Pool di Asl, Passi 2008

	obesi %	grandi obesi %
molte	15,4	1,3
qualche	10,8	0,6
nessuna	7,4	0,3

Cibi contro la tristezza

In inverno molti di noi manifestano sintomi di tristezza, di mancanza di volontà, di sonnolenza, lieve o media malinconia.

Esistono però delle facili soluzioni alla portata di tutti noi, poiché provengono da semplici alimenti presenti sulle nostre tavole quotidianamente.

Un modo semplice per combattere la nostra tristezza è per esempio allungare la mano verso il cesto della frutta!

Cominciamo dalle **mandorle**: lo sapete che ne basta una piccola manciata, 2 o 3 magari a colazione, per cominciare meglio e con il sorriso la giornata?

E per continuare sull'onda del buon umore basta prepararsi un saporito e sano **filetto di salmone** la sera.

Per il dopo cena, così come funziona per bambini e anziani, anche gli adulti potrebbero essere aiutati da una bella tazza di **latte caldo**, che rasserena l'animo e scalda dal freddo inverno.

Questi ed altri cibi fanno parte dei cosiddetti **mood food**, cioè i cibi dell'umore, o meglio per l'umore.

Ultimamente si parla di questi alimenti in moltissime riviste, trasmissioni e il famoso giornale *Elle* ha infatti dedicato ad essi un ampio servizio, ricco di foto e ricette da leccarsi i baffi!

La base del funzionamento di questa dieta è basata sulla biochimica, dunque è seria e attendibile. Risaputamente il nostro cervello è bombardato da stimoli vari e soggetto a diverse sostanze chimiche, che gli permettono di comunicare grazie ai neurotrasmettitori. Queste regole base, una sorta di A B C di biochimica, fanno già intuire come alcune sostanze giunte dall'esterno possano in qualche misura e in qualche modo influire positivamente sul nostro cervello e, conseguentemente, anche sul nostro umore.

I sopra citati neurotrasmettitori sono molto importanti poiché permettono la comunicazione corretta da un neurone all'altro, ad esempio tra i tanti uno in particolare è ben conosciuto, si tratta della serotonina, la sostanza che sovrintende all'umore, la cui azione è innescata da un aminoacido chiamato triptofano. Ecco allora il trucco! Consumare alimenti ricchi di questo aminoacido, il quale a sua volta stimolerà la serotonina: via libera allora a banane, cioccolato, latte e latticini, semi di sesamo e di girasole.

Il salmone, come la maggior parte dei pesci grassi abituati a vivere in acque molto fredde, ha una elevata quantità di vitamina B12 e di omega3: sostanze adatte a contrastare la depressione.

Avete bisogno di altri semplici consigli culinari facili e alla portata di tutti noi?

Le nostre nonne, quanto erano sagge! Senza avere chissà quali nozioni scientifiche in realtà erano sempre pronte a prepararci alimenti sani e che caricavano positivamente il nostro umore. Vi ricordate del classico uovo sbattuto, o dello zabaione? Io sì, mia nonna quando ero piccola me li preparava sovente, e che merenda energetica quello zabaione che aveva la peculiarità, oltre di essere strepitosamente buono, di tenere il cucchiaino al centro della tazza come sospeso in questa nuvola soffice di bontà.

Uova, latte, carne rossa e fegato sono tutti alimenti ricchi di colina, la quale favorisce la memoria e la concentrazione.

I carboidrati a lento assorbimento forniscono energia all'organismo e sono perfetti, oltre che per il buon umore, anche per sostenere uno sforzo fisico prolungato.

Non dimentichiamoci poi del cioccolato, famoso per liberare endorfine amiche del nostro umore.

Ricordatevi però che l'eccesso di qualsiasi cibo, anche quelli giudicati più sani, non è mai intelligente come scelta. Riportando le parole di Paracelso: "Qualsiasi sostanza può essere un veleno, dipende dalla quantità!".



Al via Frutta nelle scuole 2010-2011



Riparte il programma comunitario "**Frutta nelle scuole**", coordinato dal ministero delle Politiche agricole alimentari e forestali, che coinvolgerà a partire da dicembre oltre 10.000 scuole primarie di tutte le Regioni.

Sono state selezionate le organizzazioni di produttori che negli 8 lotti regionali procederanno alla distribuzione dei prodotti frutticoli e orticoli, privilegiando i prodotti stagionali, di qualità (Biologico, Dop, Igp) e del territorio, con una particolare attenzione all'impatto ambientale (utilizzo contenitori e confezioni biodegradabili o riutilizzabili). Almeno una volta alla settimana, fino alla conclusione dell'anno scolastico, la merenda di metà mattina sarà sostituita da frutta fresca o da spremute e centrifughe preparate al momento. Il programma ha l'obiettivo di incrementare il consumo

di frutta e verdura tra i bambini delle scuole primarie e di far conoscere ed apprezzare le nostre produzioni ortofrutticole per una sana alimentazione.

Etichette chiare e trasparenti: un voto storico al Senato

I consumatori sapranno così se comprano un prodotto davvero **Made in Italy** o uno dei tanti falsi che invadono il mercato alimentare, ha dichiarato il **Ministro delle politiche agricole alimentari e forestali**.

"Si tratta di un voto storico quello del 6 dicembre in Senato. Se, come spero, entro l'anno il provvedimento diventerà legge, l'Italia sarà il primo Paese in Europa ad avere etichette chiare e trasparenti a tutela dei nostri prodotti tipici e tradizionali. I consumatori sapranno così se comprano un prodotto davvero Made in Italy o uno dei tanti falsi che invadono il mercato alimentare. In questa occasione è doveroso ringraziare il presidente della Commissione Agricoltura Scarpa per l'impegno profuso in questi mesi e per la determinazione dimostrata. Sono adesso convinto che il Presidente Russo calendarizzerà il provvedimento il prima possibile così da trasformarlo in legge prima di Natale. Sarebbe un bel regalo sotto l'albero di tutti gli italiani". Così il Ministro delle politiche agricole alimentari e forestali.



Prodotti dimagranti, naturali ma pericolosi



Prodotti contenenti piante officinali e integratori alimentari venduti a scopo dimagrante possono provocare reazioni avverse: alcuni casi sono stati rilevati dal sistema di sorveglianza dell'**Istituto superiore di sanità**.

In particolare è stato segnalato che un prodotto con arancio amaro contiene anche sinefrina una sostanza che può determinare tachicardia o ipertensione.

Ma, anche con le stesse sostanze naturali, bisogna prestare attenzione, poiché, per esempio il fucus, un'alga marina usata a scopo dimagrante, può stimolare la produzione di ormoni tiroidei, la Garcinia Cambogia, pianta usata nei prodotti dimagranti, ha provocato un effetto tossico grave sul fegato, e, un'altra pianta, la Coleus forskoli, è risultata contaminata provocando un'alterazione a livello nervoso.

Infine, anche con i prodotti contenenti fibre da sciogliere con acqua per dare la sensazione di sazietà, è stato osservato un rischio di occlusioni intestinali.

Pasta col cavolfiore

Ingredienti per 4 persone

- 350 g di pasta tipo conchiglie
- 300 g di cavolfiore
- 150 g di passata di pomodoro
- 1 spicchio di aglio
- Prezzemolo
- Basilico
- 3 cucchiaini di pangrattato
- 1 noce di formaggio grana grattugiato
- Olio d'oliva
- Burro
- Sale



Preparazione

Lessare il cavolfiore per 15 minuti in acqua salata. Dividerlo in cimette.

Preparare un sugo con olio, pomodoro, aglio, basilico e prezzemolo.

A parte fondere una noce di burro, farvi tostare 3 cucchiaini di pangrattato mescolando spesso poi unire il cavolfiore e farlo dorare.

Lessare la pasta, scolarla, versarla in una zuppiera e condirla con il sugo di pomodoro, il cavolfiore e il grana.

Mescolare bene e servire subito.



Cannelloni al forno

Ingredienti per 4 persone

- 4 fogli di pasta per lasagne
- 400 gr di carne trita di manzo
- 120 gr di funghi
- 120 gr di pancetta
- 400 gr di pomodori
- Prezzemolo
- 1 cipolla
- 20 gr di burro
- Olio extravergine di oliva
- Sale



Preparazione

Pelate e affettate la cipolla, rosolatela in una padella con l'olio, unite la carne trita, la pancetta tagliata a dadini, i funghi tritati e cuocete a fuoco moderato per cinque minuti. Lavate i pomodori, tagliateli a pezzetti, trasferiteli nella padella con il prezzemolo tritato, salate, coprite e cuocete a fuoco moderato per venti minuti. In una pentola con abbondante acqua salata cuocete i fogli di pasta, scolateli al dente e asciugateli sulla carta assorbente. Tagliate i fogli di pasta a quadrati, disponete al centro il ripieno e arrotolateli, per confezionare i cannelloni. Su una placca imburata adagiate i cannelloni, versate un po' di latte e cuoceteli in forno a 180 gradi per quindici minuti. Estraiete i cannelloni dal forno, disponeteli nel piatto da portata e servite.

Il latte (parte 2)



Il latte è un liquido prodotto dalle ghiandole mammarie delle femmine dei mammiferi, dopo il parto. Questo alimento liquido, vischioso, è un'emulsione di sostanze grasse di forma globulare in un liquido che presenta delle analogie al plasma sanguigno. Questa sostanza fluida non è altro che il siero, formato principalmente di lattosio, sali minerali e proteine. Stiamo parlando quindi di un liquido che custodisce i **quattro componenti nutrizionali di base**: i grassi, for-

mati principalmente da trigliceridi, (burro e panna); proteine (caseine, albumine e globulina); zucchero, essenzialmente lattosio, e per ultimo, sali minerali.

La composizione, nelle sue quantità, varia enormemente tra una specie animale all'altra.

Ci sono altri numerosi componenti che in minima parte formano il latte, i più conosciuti sono le lectine, le vitamine ed enzimi, questi ultimi hanno una grande importanza nella trasformazione del latte in latticini (formaggio, yogurt, ricotta ecc.).

Il latte non ha delle protezioni naturali all'alterazione, perché la natura lo ha concepito solo per nutrire i neonati.

L'uomo col suo ingegno, nei secoli è riuscito a costruire delle protezioni abbastanza efficaci, usando l'igiene e il calore.

Per quanto riguarda l'igiene, usando delle regole di provata efficacia, si riesce a conservare per qualche giorno, senza nessun trattamento termico del latte crudo, preservando tutte le sostanze.

Per chi ha necessità di durata, ci sono tre possibilità di scelta, due scelte per il fresco e uno UHT. Infatti dal 2001 le possibilità sono passate da 2 a 3, si è aggiunto il microfiltrato.

Cosa è il **microfiltrato**? Il latte fresco tradizionale viene sottoposto a pastorizzazione di 80°C ed ha una durata di 4 giorni. Il latte microfiltrato, prima di subire il trattamento termico, viene fatto passare attraverso una membrana che possiede pori microscopici, in grado di far passare i principi nutritivi ma di trattenere la grande maggioranza dei batteri naturali presenti nel latte.

In questa fase si separa anche il grasso, poiché le particelle di grasso non passano attraverso i pori. Il grasso e la parte rimanente del latte vengono poi pastorizzati separatamente: il grasso insieme ai batteri viene pastorizzato a 85°C, una temperatura superiore alla normale pastorizzazione che uccide una quantità superiore di microrganismi. Il grasso viene poi miscelato nuovamente al latte, omogeneizzato ed è così pronto per la commercializzazione. In questo modo il latte possiede una carica batterica inferiore rispetto al latte pastorizzato e può quindi conservare più a lungo le sue caratteristiche. A livello qualitativo e nutritivo, ha le stesse caratteristiche del latte fresco.

Quindi perché non chiamarlo fresco?

Il trattamento UHT è un processo termico per la conservazione del latte liquido. UHT è l'acronimo di **Ultra High Temperature, ossia Temperatura Ultra Elevata**. I microrganismi vengono uccisi con il riscaldamento a 137 – 140° C per un brevissimo periodo di tempo (2-10 sec).

Se il latte viene confezionato in condizioni asettiche, può essere conservato a temperatura ambiente per diversi mesi, la data di scadenza s'intende con la confezione sigillata all'origine, infatti quando si apre per il normale consumo, la durata è limitata a tre giorni.

L'uomo, dalla notte dei tempi, riesce a trarre vantaggi dalle pecche del latte, controllando le alterazioni, si apre un mondo tutto da scoprire.

Distributori automatici di cibi salutari

Selezione e Sintesi a cura della Redazione

Promuovere corretti stili di vita, in particolare la sana alimentazione: è questo l'obiettivo dell'iniziativa pilota **"Pausa amica"** dell'Azienda provinciale per i servizi sanitari di Trento. Il progetto promuove il consumo di cibi salutari all'interno dell'Azienda sanitaria attraverso la sostituzione dei tradizionali distributori automatici alimentari con altri che offrono prodotti sani e del territorio locale. "Pausa amica" si inserisce all'interno del più ampio programma provinciale "Guadagnare in salute in Provincia di Trento", declinazione dell'omonimo programma nazionale.

Un'alimentazione sana protegge la salute e l'ambiente

È ormai risaputo che mangiare più frutta e verdura, ridurre il consumo di carne, evitare i cosiddetti "cibi e bevande spazzatura" (ad alto contenuto energetico e di sale, ma a scarso valore nutrizionale) protegge da sovrappeso, obesità e numerose altre malattie. Ma non solo. Alimentarsi in modo corretto, dando la preferenza a prodotti stagionali e locali, è anche un modo per ridurre il proprio impatto sull'ambiente. «Tutti ci stupiremmo», ha commentato Laura Ferrari, dirigente medico presso la direzione Igiene e sanità pubblica, Apss di Trento, «se entrando in un ospedale trovassimo un distributore automatico di sigarette. Ma trovare un distributore che vende alimenti e bevande ricche di zuccheri, grassi e a elevato contenuto calorico, è esattamente la stessa cosa. La distribuzione di alimenti spazzatura, infatti, è in contrasto con una delle principali linee strategiche di un'azienda sanitaria, ovvero la promozione della salute».

Il progetto pilota

In altre Regioni italiane iniziative legate ai distributori automatici di cibi salutari sono già state proposte. «La Regione a cui ci siamo un po' ispirati», ha spiegato Laura Ferrari, «è stata l'Emilia-Romagna. Nella Provincia di Trento progetti simili a questo erano già stati proposti, ma in maniera piuttosto sporadica e circoscritta ad alcune sedi». Il progetto pilota "Pausa amica", durerà sei mesi, nel corso dei quali sono previste, a cadenza mensile, sia la valutazione quantitativa dei prodotti venduti, sia quella qualitativa in termini di gradimento del servizio offerto. L'iniziativa è stata proposta in due sedi dell'Azienda sanitaria con due approcci diversi: in una i distributori sono stati affiancati a quelli tradizionali, nell'altra invece li hanno sostituiti. In questo senso sarà molto interessante vedere come si rapporta l'utente davanti alla possibilità di scegliere tra un prodotto salutare e uno tradizionale, più caro o a parità di prezzo.

La scelta dei prodotti

Valore aggiunto al progetto lo ha dato il coinvolgimento di diversi attori. Oltre all'Azienda sanitaria hanno infatti partecipato all'iniziativa "Pausa amica", il dipartimento Agricoltura della Provincia, le ditte distributrici e i produttori locali. Gli alimenti sono stati selezionati in collaborazione con i vari attori e facendo riferimento alle linee di indirizzo per la distribuzione automatica di alimenti redatte dal Friuli Venezia Giulia. «Riguardo alle bevande», ha commentato la dirigente sanitaria, «siamo stati piuttosto drastici: abbiamo eliminato tutte le bibite zuccherate e gasate e lasciato unicamente acqua (frizzante o naturale) oltre ai succhi e ai frullati di frutta biologica e di produzione locale». Di origine biologica anche la frutta e gli yogurt.

I costi

Uno dei punti più critici dell'iniziativa è il costo dei nuovi alimenti inseriti. «La maggior parte dei prodotti proposti» ha commentato Ferrari «è più cara di quelli tradizionali. Uno dei problemi alla base della corretta alimentazione è proprio il fatto che i cibi spazzatura costano molto meno rispetto agli alimenti più validi da un punto di vista nutrizionale. Si tratta di una questione che va ben oltre il nostro progetto. Purtroppo i cibi dei produttori locali, avendo una distribuzione più limitata, hanno prezzi più elevati rispetto alle grandi ditte, soprattutto quando la produzione è di tipo biologico. In questo senso i produttori locali coinvolti nel progetto si sono già dati molto da fare, riducendo al minimo i prezzi di vendita».

La prima valutazione

Il primo dicembre 2010 è stata fatta la prima valutazione qualitativa e quantitativa sulle vendite. Nella sede in cui si è proceduto affiancando le due tipologie di distributori, si è registrato che gli alimenti tradizionali non hanno subito alcuna flessione, ma allo stesso tempo quelli salutari hanno avuto un discreto successo, soprattutto yogurt, succhi biologici e frullati. Meno gradite sono invece risultate macedonia e frutta affettata in sacchetti.

Nella sede, in cui i distributori di alimenti salutari sono stati interamente sostituiti a quelli tradizionali, le vendite non hanno subito alcuna flessione. Si è registrato un aumento della vendita dell'acqua, che evidentemente va a sostituire le bevande zuccherate e gasate che erano presenti nei distributori tradizionali. Per quanto riguarda la vendita degli altri prodotti, è necessario fare una distinzione tra i distributori a cui accedono i dipendenti e quelli a cui accedono gli utenti esterni. Mentre l'utenza esterna, denotando una certa abitudine nella scelta dei prodotti, ha mostrato una preferenza per i succhi nel tetrapak e per i prodotti da forno più simili a quelli tradizionali, i dipendenti dell'Azienda sanitaria, hanno dimostrato invece di preferire i succhi e i frullati biologici proposti nel vetro e le merendine biologiche.

Il sistema bancario e il bilancio iniziale dello stato unitario italiano

Ricerca e sintesi a cura di Vittorio Cocivera

Al momento dell'unità in Italia c'erano solo due grandi banche: il Banco delle Due Sicilie (Banco di Napoli e Banco di Sicilia) e la Cassa di Risparmio di Milano (delle provincie lombarde). La prima era nettamente in testa con depositi per 200 milioni di lire del tempo contro i 120 della seconda; il Banco delle Due Sicilie era un'istituzione pubblica seria e stimata all'interno e all'estero, le sue fedi di credito (una specie di moneta cartacea) avevano una storia secolare ed erano apprezzate più dell'oro perché interamente garantite nel loro valore nominale che era pagabile a vista con monete contanti, sia negli sportelli del Banco sia nelle tesorerie provinciali.

Nei primi cinque anni dall'unità si scatenò una lotta feroce tra il Banco di Napoli e la Banca Nazionale (piemontese) ma mentre al Sud proliferarono le Casse di Deposito del Nord, un quarto di quelle che saranno costituite in Italia in quegli anni, il Banco di Napoli doveva invece ottenere l'autorizzazione statale per aprire filiali nel settentrione d'Italia. È evidente che lo scopo finale era di privilegiare gli interessi della borghesia del nord a scapito di quella meridionale.

Al momento dell'unità vennero stabiliti 5 istituti di emissione, con diritto, quindi, di battere moneta per conto dello neo Stato: Banca Nazionale (ex Banca Nazionale Sarda), la Banca Toscana, il Credito Toscano, il Banco di Sicilia ed il Banco di Napoli, aumentati a 6, con la Banca Romana, dopo il 20 settembre 1870, e poi ridotti a soli tre nel 1893, anno di nascita della Banca d'Italia, che si affiancava al Banco di Napoli e al Banco di Sicilia.

Ai suddetti 5 istituti bancari fu riconosciuto anche il compito di ritirare dalla circolazione le vecchie valute e di unificare i bilanci dei singoli Stati italiani preunitari in un unico Bilancio Nazionale. La situazione apparve subito molto difficile, si partì con un disavanzo, relativo al solo anno 1860, di 39 milioni di lire dell'epoca dovute al saldo negativo tra i bilanci che erano, in quell'anno, in attivo (Lombardia, Emilia, Marche, Umbria, Regno delle Due Sicilie) e quelli che erano in passivo, capitanati dal Regno di Sardegna con 91 milioni di lire e seguito dalla Toscana con più di 14.

Questo, però, era il meno perché al bilancio del neonato regno d'Italia bisognava aggiungere l'ammontare del debito pubblico dei singoli stati che ammontava, per il solo anno 1861, a 111 milioni di lire di cui ben 63 dovuti al regno di Sardegna (57% del totale).

Quello complessivo raggiungeva la astronomica cifra di 2 miliardi 241 milioni 870 mila lire dell'epoca. Di questi poco più di 440 milioni di lire circa erano portati dalle Due Sicilie, che però erano completamente garantiti tanto che i suoi certificati erano quotati a Londra ben oltre il valore nominale.

Il regno di Sardegna portava in eredità al nuovo stato, il triplo: più di 1 miliardo e 200 milioni. [per aggiornare le cifre ricordiamo che 1 lira dell'epoca equivale a circa 7.302 lire dell'anno 2001].

Questo debito era dovuto a due cause: la pessima bilancia commerciale piemontese, in continuo passivo dal 1849 al 1858 e ai costi di una onerosissima politica estera che imponeva l'accensione di enormi prestiti con le grandi potenze amiche (l'Inghilterra e la Francia), basti pensare, ad esempio, che il debito per la spedizione di Crimea del 1855 fu estinto addirittura nel 1902.



50 Lire del Banco di Napoli

Tav. 1 - 1860: raffronto del debito pubblico (in milioni di lire dell'epoca)

	NAPOLI	PIEMONTE
Debito pubblico consolidato	441,225	1.271,43
Interessi annui	25,181	75,474

“Ci fu un indebitamento colossale, coprire un debito con un altro debito, pagare una rata d'interessi facendo ancora un debito era diventato il sistema di governo: tra il 1849 e il 1858 il Piemonte contrasse all'estero, principalmente con il banchiere James Rothschild, debiti per 522 milioni - quattro annate di entrate fiscali. Si sostiene che lo Stato sabaudo si piegò alla necessità della unità nazionale e si aggiunge che è doveroso essere grati ai Savoia; di certo - di storico - c'è solo il fatto che il Regno di Sardegna se la cavò riversando i suoi debiti sul resto dell'Italia autoannessasi.”

Approfondimento

(continua) Il sistema bancario e il bilancio iniziale dello stato unitario italiano

Tav.2 - Andamento del debito pubblico nel Regno di Napoli e in Piemonte (in lire dell'epoca)

		REGNO DI NAPOLI	PIEMONTE
Debito a tutto il 1847	Lire	317.475.000	168.530.000
Debito a tutto il 1859	Lire	411.475.000	1.121.430.000
Incremento nel periodo	%	29,61%	565,42%
Interessi sul D.P.	Lire	22.847.628	67.974.177,1
Popolazione residente		6.970.018	4.282.553
Debito pro-capite	Lire	59,03	261,86
PIL	Lire	2.620.860.700	1.610.322.220
D.P./PIL	%	16,57%	73,86%
Interessi D.B./PIL	%	0,87%	4,22%

“Dal 1830 al 1845 la quota delle spese militari [piemontesi] non fu mai inferiore al 40% della spesa statale complessiva. Con la prima guerra di indipendenza l'incidenza delle spese militari su quelle totali raggiunse nel 1848 e nel 1849 rispettivamente il 59.4% e il 50.8%....con la guerra del 1859 e 1860....raggiunse rispettivamente il 55.5% e il 61,6%....mentre per l'assistenza sociale, l'igiene e la sanità, la pubblica istruzione e le belle arti, raramente nell'insieme si destinò annualmente più del 2% della spesa totale”

Per quanto riguarda il Tesoro il contributo più alto lo pagò il Sud che, al momento della annessione, partecipò per i 2/3 alla sua costituzione e mentre la moneta delle Due Sicilie era garantita interamente in oro, quella piemontese lo era solo per una lira su tre.

Tav.3 - Riserva aurea a garanzia della moneta circolante degli antichi stati italiani al momento delle annessioni (esprese in lire dell'epoca)

Stati Italiani preunitari	Milioni di lire
Due Sicilie	4 4 3, 2
Lombardia	8,1
Ducato di Modena	0,4
Parma e Piacenza	1,2
Roma (1870)	35,3
Romagna, Marche e Umbria	55,3
Piemonte	27
Toscana	85,2
Venezia (1866)	12,7
TOTALE	6 7 0, 4



Palazzo del Bando di Sicilia
Via Roma - Palermo

Le Due Sicilie “scoppiavano” di salute come metallo monetato, integralmente garantito in oro, tanto che le riserve auree erano, per abitante, il doppio di quelle degli altri stati europei ma, anche a questo proposito, il Corano-Donvito critica la “staticità” del credito meridionale che concedeva prestiti a tasso troppo alto e “conforme del tutto a questa dei privati [che preferivano risparmiare piuttosto che investire] era la condotta del Banco di Napoli, il quale dava altresì prova, esempio di inerzia dei capitali, tenendo in semplice deposito ordinariamente l'enorme somma -per quei tempi- di 120 a 130 milioni di lire..... bisogna concludere che nell'ex Regno delle Due Sicilie si perdevano annualmente i profitti che si sarebbero potuti ricavare dalla somma [nel complesso] di 300 milioni, se questa fosse stata investita in speculazioni agricole, industriali e commerciali con l'aiuto del credito...invece quel valore marisce negli scrigni dei proprietari” La gestione della nuova finanza pubblica del regno d'Italia, invece di farsi carico di programmi di sviluppo economico del nuovo Stato, rincorse illusori obiettivi di “pareggio del bilancio”. Per ottenere ciò si imposero nuovi tributi, ci si affrettò a svendere sottocosto i beni demaniali e quelli ecclesiastici con colossali profitti per gli acquirenti e cattivi affari per lo Stato.

1 dati tratti da Nicola Zitara “La gran cuccagna dei fratelli d'Italia”, periodico Due Sicilie 2\2004

2 i dati successivi sono tratti da “l'Italia economica nel 1873, Pubblicazione Ufficiale”, Roma, Barbera, 1874 (II ed.riveduta) che ripercorre tutto il cammino del bilancio dello Stato dall'Unità in poi; riportata da Aldo Alessandro Mola in “L'economia italiana dopo l'unità”, Paravia, Torino, 1971, pagg. 12 e segg.

3 Le finanze napoletane e le finanze piemontesi dal 1848 al 1860, Giacomo Savarese, Napoli - tipografia Gaetano Cardamone - 1862

4 Nicola Zitara, “L'unità truffaldina”, op. cit.

5 Giacomo Savarese, op. cit.,modif.

6 Anteo d'Angio, La situazione finanziaria italiana dal 1796 al 1870” in Storia d'Italia De Agostini. 1973, vol.VI, pag. 241 riportata da Antonio Socci , La dittatura anticattolica, Sugarco, 2004

7 Francesco Saverio Nitti, Scienze delle Finanze, Pierra, 1903, p.292.

8 op.cit. pag.65-107

Il pane con la milza sbarca all'aeroporto di Fiumicino

Selezione e Sintesi a cura della Redazione



Apre al terminal D un punto vendita dell'**Antica Focacceria San Francesco di Palermo**. Nel menu anche altre giottonerie siciliane. A rappresentare il vino solo cinque cantine.

Il **pane con la milza** dei fratelli Conticello dell'Antica focacceria di San Francesco a Palermo sbarca all'**aeroporto Fiumicino di Roma**.

Nulla di più buono per i gourmet di passaggio dall'affollato aeroporto della capitale, che dal 15 gennaio, al terminal "D" delle partenze, potranno immergersi nei sapori e nei profumi del cibo di strada palermitano all'interno del wine bar targato Antica Focacceria San Francesco.

Venti metri quadrati di "isola" dedicata al pubblico, dove l'arte della cucina siciliana vi prenderà per la gola.

Tre i menù base: **Favignana** (tartara di tonno, carpaccio di pesce spada, polpa di ricci); **Ballarò** (un fritto misto di panelle, croché, "rascatura", verdure in pastella); **Corleone** (salumi dei Nebrodi e formaggi come il ragusano dop, la vastedda, il piacentino). Non mancheranno la focacce con la milza, le arancine, i cannoli.

E poi c'è il vino. Cinque le cantine rappresentate: Planeta, Cusumano, Firriato, Baglio di Pianetto e Martinez. "La collaborazione con Martinez nasce dalla volontà di valorizzare il nostro Marsala, a volte soppiantato dai vari limoncello, nocino e vini da dessert".

Merita una menzione a parte il fatto che lo stesso cibo sarà replicato con prodotti senza glutine, per coloro che soffrono di celiachia. Il nuovo punto vendita è stato allestito al centro del lungo corridoio delle partenze, da dove ogni anno passano almeno quattro milioni di passeggeri diretti in Europa e Italia.

I Conticello hanno vinto la gara bandita dalla società Aeroporti di Roma per l'assegnazione di questo spazio food, scelti tra nove partecipanti. L'obiettivo del bando era quello di portare all'interno dell'aerostazione tipicità e qualità dei prodotti. Gli impiegati, almeno dieci, saranno formati dai cuochi siciliani. Due le responsabili del punto vendita.

Il processo di espansione degli imprenditori palermitani con il pallino di esportare le prelibatezze della tavola siciliana mira all'apertura di 70 punti vendita tra Italia ed estero.

"Abbiamo prevalso su altri marchi perché rispecchiamo la qualità della Sicilia e dell'Italia – continua soddisfatto il massimo rappresentante del gruppo imprenditoriale -. Il cibo di strada palermitano, l'italian street food, è diventato un brand nazionale".

I bambini che hanno un cane sono meno allergici

Se in casa c'è un cane, i bambini soffrono meno di allergie infantili e di asma. Lo rivela uno studio condotto dagli esperti tedeschi del **Centro di ricerche nazionale per la salute ambientale di Monaco di Baviera** e pubblicato dalla rivista di pneumologia **European Respiratory Journal**.

Questi scienziati hanno tenuto sotto controllo per sei anni un gruppo di oltre novemila bambini seguendo la loro vita quotidiana, dall'alimentazione allo sport, fino alla presenza, appunto, di animali in casa.

Così i ricercatori hanno scoperto che i bambini che vivono ogni giorno a stretto contatto con un cane

soffrono meno degli altri di asma, eczema e febbre da fieno: il loro sistema immunitario, infatti, è più "allenato" a tollerare le sostanze che si annidano nel pelo degli amici a quattro zampe.

Per ottenere questo risultato, sottolineano gli esperti, non basta però un contatto casuale, anche se frequente, con un animale: è necessario che il cane viva nella stessa casa del bambino.



+100% bianchetto a tavola. Pesce azzurro a rischio

Selezione e Sintesi a cura della Redazione

L'aumento del 100 per cento in due anni delle quantità di "bianchetto" pescate mette a rischio il settore del pesce azzurro e, con esso, il futuro delle risorse ittiche italiane, come dimostra anche il calo del 12 per cento della produzione totale registrato nello stesso periodo.

E' quanto afferma **ImpresaPesca Coldiretti** nel richiedere al Ministero delle Politiche agricole di non rilasciare deroghe al prelievo dei neonati di pesce azzurro, pesci di piccolissima taglia, denominati "bianchetto", che sono le varietà più giovani di sarde, acciughe, saraghi e altro pesce azzurro. Un tipo di pesca che interessa, almeno a livello ufficiale, qualche decina di imbarcazioni, e che viene effettuata prevalentemente sulla fascia costiera.



"Il problema è che questa tecnica di prelievo non è selettiva e, effettuandosi nelle aree di ripopolamento delle risorse ittiche, porta a catturare tutti i tipi di pesce, con grave danno per il nostro mare - denuncia il presidente di ImpresaPesca Coldiretti -. Il tutto con il paradosso che da una parte si autorizza a tirar su pesce della misura di due-tre centimetri, mentre dall'altra si multa chi non rispetta la normativa comunitaria sulle taglie minime e, magari, si è ritrovato nelle reti un pesce di otto centimetri invece che di nove".

Una situazione peggiorata negli ultimi anni, complici le deroghe che hanno portato all'aumento delle imbarcazioni impegnate nella pesca di bianchetto, il cui prelievo è letteralmente raddoppiato, passato da 1,8 milioni di chili a 3,6 milioni di chili all'anno. Contestualmente, quella che era un'attività tradizionale, ma circoscritta a poche zone, ha finito per allargarsi in maniera indiscriminata a sempre più compartimenti, arrivando anche in quelle regioni dove storicamente non era mai stata praticata. Continuare a permettere un simile stato di cose equivale a un vero e proprio suicidio del sistema, già provato dalla perdita dell'11 per cento del valore delle produzioni.

OGM. Ancora un "no" dalle Regioni

Recentemente le Regioni hanno ribadito all'unanimità che non vogliono la coltivazione di ogm su tutto il territorio e chiedono al governo che l'Italia si appelli alla clausola di salvaguardia".

Lo ha affermato l'assessore pugliese **Dario Stefano, presidente della commissione Politiche agricole della Conferenza delle Regioni**.

La posizione della Conferenza coincide con quella espressa in precedenza dagli assessori regionali e sarà lo stesso Vasco Errani a comunicarla al governo e a chiedere il ricorso alla clausola di salvaguardia come previsto dal regolamento di Bruxelles.

"La Conferenza delle Regioni e delle Province Autonome, che doveva esprimersi sulle linee della coesistenza tra colture convenzionali, biologiche e Ogm su richiesta del Ministro Galan, ancora una volta ha deciso di non decidere. Si sta nuovamente privilegiando il pregiudizio piuttosto che la presa di posizione lucida e basata su dati di fatto, che dovrebbe caratterizzare le scelte politiche".

Lo sottolinea **Confagricoltura** che critica il comportamento delle Regioni che, "per l'ennesima volta rinviando ogni decisione non affrontando il problema, mentre hanno il preciso obbligo di farlo - sottolinea ancora l'Organizzazione agricola - e non indicano nemmeno argomentazioni per invocare la clausola di salvaguardia che ha bisogno come presupposto di solide motivazioni scientifiche per evidenziare l'ipotetico danno alla salute e/o all'ambiente dalla coltivazione di Ogm".

D'altronde solo il 9 dicembre scorso la Commissione europea ha pubblicato una raccolta di studi sugli Ogm che abbracciano dieci anni di attività e 50 progetti di ricerca sul tema della sicurezza degli Ogm. Tutti studi che, secondo quanto afferma la stessa Commissione, assieme agli altri svolti da 25 anni a questa parte da oltre 500 gruppi di ricerca, dimostrano che "non esiste, allo stato, alcuna prova scientifica che gli Ogm determinino rischi maggiori per l'ambiente e per la sicurezza degli alimenti umani ed animali rispetto alle coltivazioni ed agli organismi convenzionali".

Ad avviso di Confagricoltura, "le Regioni si trincerano dietro una voglia di 'Ogm free' che non solo non ha basi scientifiche ma continua a danneggiare i maiscoltori italiani che ogni anno perdono oltre 300 milioni di euro tra mancati ricavi e maggiori costi. E la ricerca resta bloccata".

Curiosità Flash



Su modello degli "internet café", è stato aperto nella capitale francese un atelier con macchine per cucire, dove, al prezzo di 6 euro l'ora, ci si può sedere per sistemare un abito, cucire un orlo, accorciare dei pantaloni, con la possibilità di un angolo in cui gustare un tè o un caffè, chiacchierando e rilassandosi. Il café couture è stato battezzato "Sweat Shop" e si trova ai bordi del Canale St. Martin, in un quartiere esclusivo.

Nella pianificazione del verde del capoluogo lombardo si comincia a tener conto delle allergie: infatti si pensa di non incentivare la piantumazione con betulle, responsabili del 40% delle allergie, preferendo loro gli olmi.

E' accaduto di recente nella città lombarda di Varese, che una signora aveva fatto ordine nella stanza della figlia ventiduenne, gettando in un cassonetto per la raccolta degli abiti usati un vestito vecchio della ragazza. Quest'ultima, disperata, ha chiesto aiuto ai carabinieri: nelle tasche infatti aveva nascosto 2.500 euro, i suoi risparmi accumulati in anni di lavoro. Il "tesoretto" è stato fortunatamente recuperato.

In un ospedale milanese, in via sperimentale, vengono messe a disposizione delle neomamme le tecnologie di Skype. La rivoluzionaria rete di comunicazione, che consente video-chiamate tramite Internet, permette non solo di condividere con parenti lontani l'emozione dei primi vagiti del bambino, ma anche, alle ostetriche, di seguire a casa le mamme e i piccoli una volta dimessi.

Linheraptor exquisitus: così è stato battezzato il dinosauro scoperto nella Mongolia interna da due universitari che lavoravano nell'ambito di una ricerca dell'Accademia delle Scienze cinese. Lo scheletro risale a 75 milioni di anni fa, in perfetto stato di conservazione e ha una lunghezza di circa 2,40 m. Linheraptor era probabilmente un predatore veloce e agile, simile al Velociraptor



L'evoluzione della gomma da masticare, più facile da smaltire?

Si, anche se impiega un tempo relativamente lungo, dell'ordine dei 5 anni. Che è comunque la metà del tempo che impiega una lattina di alluminio e un centesimo di quello necessario al degradamento di un sacchetto di plastica. La composizione della gomma da masticare è cambiata negli anni dalla ricetta brevettata nel 1869 da **William F. Semple**: oggi si utilizza una gomma sintetica alla quale sono aggiunti sciroppo di glucosio, zucchero, aromi e altri ingredienti. La caratteristica elasticità dei chewing-gum, piacevole in bocca, può essere molto più fastidiosa quando la "cicca" viene a contatto con vestiti e scarpe o quando rimane impastata sui marciapiedi. L'attenzione all'ambiente ha quindi spinto recentemente alcuni produttori a creare chewing gum biodegradabili. E' il caso del **Consorzio Chiclero del Messico**, che ha creato "**Chicza rainforest gum**", gomma da masticare con ingredienti biologici e certificati, che si dissolve nell'ambiente in 6 settimane (quanto un giornale). Mentre i ricercatori dell'**Università di Bristol** hanno realizzato una gomma da masticare che si scioglie in acqua in 24 ore. Si chiama **Rev7** e attualmente è in vendita solo negli Stati Uniti.

Cosa sono le macchie bianche delle unghie?

Le macchie bianche che spesso si formano sulle unghie sono piccole bolle d'aria che si creano tra le lamine che costituiscono l'unghia. A causarle sono **piccoli traumi, pressioni** o un colpo accidentale alla base dell'unghia. La parte lesa diventa meno compatta e possono quindi infiltrarsi particelle d'aria, che diventano visibili sotto forma di macchie con il crescere dell'unghia verso l'esterno. Sono comuni a chi fa lavori manuali e spesso le hanno anche i bambini piccoli, perchè la lamina delle loro unghie non aderisce ancora bene al letto ungueale (in pratica, al dito). Le macchie bianche, chiamate popolarmente "**bugie**", non indicano invece malattie o carenze alimentari (come una dieta povera di calcio o altri sali minerali), a meno che non interessino tutte le unghie in modo diffuso. In questo caso possono segnalare malattie della pelle come la psoriasi e la dermatite atopica. La mancanza di ferro, rame o zinco non causa macchie bianche ma unghie fragili, che si spezzano o sfaldano facilmente.

Pillole di Saggezza

Per evitare un difetto, gli sciocchi cadono nel difetto contrario
Orazio

Tutto è relativo: per esempio, alle lumache la velocità delle tartarughe sembra pazzesca
Anonimo

Al pavone, se gli tolgono le sue belle piume, è anche lui un pollo, più o meno come gli altri
Anonimo

La passione è come la barba, quando cresce troppo, rende l'uomo irriconoscibile
Gino Rovere

Vale sempre la pena di fare una domanda, ma non sempre di darle una risposta
Oscar Wilde

Capire è difficilissimo; farsi capire è una smisurata ambizione
Henri-Frederic Amiel

L'onore non si può togliere, si può solo perdere
Anton Cechov

Ciò che l'uomo superiore cerca è in lui stesso; quel che cerca l'uomo da poco è negli altri
Confucio



Si può ingannare qualcuno per sempre, si possono ingannare tutti per qualche tempo, ma non si possono ingannare tutti per sempre!
Abraham Lincoln

La povertà è sicuramente una delle peggiori malattie ereditarie
Anonimo

È meglio commettere un peccato con fervore che una buona azione senza entusiasmo
Isaac B. Singer

L'esperienza non è che la somma delle nostre delusioni
Henri-Frederic Amiel

Spesso la paura di un male ci conduce a uno peggiore
Nicolas Boileau