

In questo numero

- Asparagi
Pag.2
Miele contro malattie cardiovascolari

- Consumare latte e derivati contro carie

- Olio di cartamo aiuta il cuore
Pag.3
Quanti coloranti nelle bevande?

- L'olio extravergine contro il cancro
Pag.4
Gravidanza e rischio diabete per bimbo

- Città del Made in Italy
Pag.5
Cibi che allontanano l'invecchiamento

- Caffè riduce ictus nelle donne
Pag.6
8 vitamine "rosa"
Pag.7
L'angolo della poesia
Pag.8
L'aspirina riduce morti per tumore?
Pag.9
Maggiore tutela consumatori
Pag.10
Il latte (parte 3)
Pag.11
Cibi clonati, ancora nessun accordo

- Impronta idrica
Pag.12
Fare sport rende ragazzi intelligenti
Pag.13
4^ Giornata Nazionale delle Ferrovie
Dimenticate - Report
Pag.14
Attenti allo sciroppo di mais

- Ansia e paura
Pag.15
Ricette del mese
Pag.16
Agroterrorismo e biosicurezza
Pag.17
Allarme nucleare
Pag.18-19
L'economia del Regno Duo-Siciliano
(parte 2)
Pag.20
Brevetto contro germi al supermarket

- Carenza ferro negli adolescenti
Pag.21
Biologico negli ospedali

- Tonno rosso, divieto pesca invalido
Pag.22
Curiosità Flash
Pag.23
Flash News

- Pillole di Saggezza

ASPARAGI: Protagonisti di Piatti Raffinati

di Domenico Sacca

Gli asparagi (*Asparagus officinalis*) hanno una stagione piuttosto breve, dalla fine di marzo a tutto giugno.

Tuttavia, grazie alle importazioni da altri Paesi, sono ormai reperibili tutto l'anno seppur a prezzi elevati e indubbiamente di qualità inferiore rispetto ai nostrani.

Si tratta di prodotti che deperiscono piuttosto rapidamente, pertanto è necessario consumarli ben freschi, per gustarne appieno tutte le qualità. Fu coltivato e utilizzato nel Mediterraneo dagli **Egizi** e in Asia Minore 200 anni fa, così come in Spagna.

Mentre i **Greci** non sembra coltivassero gli asparagi, i **Romani** già dal 200 a.C. avevano dei manuali in cui minuziosamente se ne espone la coltivazioni.

L'asparago fu appunto citato da **Teofrasto, Catone, Plinio e Apicio**; in particolare quest'ultimi due ne descrissero accuratamente non solo il metodo di coltivazione, ma anche quello di preparazione.

Agli imperatori romani gli asparagi piacevano così tanto, che, ad esempio, sembra che abbiano fatto delle navi apposite per andarli a raccogliere, navi che avevano come denominazione proprio quelle dell'asparago (asparagus).

Dal XV secolo è iniziata la coltivazione in **Francia**, per poi nel XVI secolo giungere all'apice della popolarità anche in **Inghilterra**; solo successivamente fu introdotto in Nord Europa.

Della stessa famiglia dell'aglio e delle cipolle, l'asparago condivide con essi anche alcune proprietà positive (grazie all'effetto diuretico è un coadiuvante contro gotta, calcoli renali, reumatismi e idropisia).

In particolare esso ha un ruolo attivo nella diminuzione di casi di eczema. Il consumo di asparagi da parte delle donne in gravidanza riduce sensibilmente la possibilità che li

feto sviluppi malformazioni soprattutto la "spina bifida".

Gli asparagi si distinguono a secondo del colore dei **turioni** (sono così chiamate le punte e la parte carnossa).

Tra i più conosciuti:

- i **bianchi**, tra i quali primeggiano gli asparagi di Bassano, Terlan e quelli olandesi. (L'asparago bianco, che germogliando interamente sotto terra, in assenza di luce, ha un sapore delicato);

- i **verdi**, piemontesi e quelli di Altedo (l'asparago verde che germoglia alla luce del sole come quello violetto, ha un sapore marcato e il suo germoglio possiede un gusto dolciastro. E il solo asparago che non ha bisogno di essere pelato).

- i **violetti**, di Argenteuil e quelli napoletani (in realtà è un asparago bianco che riesce a fuoriuscire dal suo sito e vedendo la luce, quindi a sua volta attuando la fotosintesi, ed ha un leggero gusto amaro).

Molto apprezzati dai buongustai, i **selvatici**, piccoli asparagi di bosco e di campo, pur somigliando ai cugini più celebri, hanno in realtà caratteristiche completamente diverse e sono adatti per minestre, frittate, oppure insalate speciali.

Nell'acquistare gli asparagi tenere presente che la dose media per ogni persona è di 6-8 asparagi (circa 200 grammi).

Gli asparagi freschi si distinguono da quelli meno freschi poiché, piegandoli, si rompono con un colpo secco.

Se si mangiano crudi o in insalata, è consigliabile tagliarli a fette molto sottili nella lunghezza e farli marinare con un poco d'olio, sale e succo di limone.

Il metodo di cottura più indicato è certamente quello a vapore. Oppure in abbondante acqua salata in ebollizione, a pentola scoperta e per pochi minuti, da accostare un buon vino bianco siciliano.



Miele per prevenire le malattie cardiovascolari



Lotta alle placche che irrigidiscono i vasi sanguigni con il miele. Oltre a frutta e verdura, costantemente raccomandate dagli esperti, si aggiunge un nuovo alleato.

I ricercatori dell'**Università dell'Illinois** hanno spiegato che il miele contiene tanti antiossidanti quanti frutta e verdura a foglia verde, come spinaci, mele, arance e fragole.

Il più ricco di antiossidanti è il miele scuro, che si è rivelato un vero scudo anche contro alcuni batteri, come lo streptococco mutante, responsabile, tra l'altro, delle carie dentali.

Lo studio, condotto su 25 uomini tra i 18 e i 65 anni, è il primo a dimostrare l'efficacia del miele per prevenire le malattie vascolari e cardiache.

La raccomandazione degli esperti è comunque di mantenere una dieta ricca di frutta e verdura che non può essere sostituita dal miele, perché per fare il pieno di antiossidanti attraverso il miele, bisognerebbe mangiarne in quantità pari a quella di una dieta ricca di vegetali. Il consiglio, allora? Sostituire lo zucchero con il prodotto delle api.

Consumare latte, yogurt e formaggi previene la carie dentale

La carie dentale è una delle malattie più frequenti al mondo.

Lo dice l'**OMS, Organizzazione mondiale per la Sanità** e si sa che per combatterla occorrono una costante igiene dentale, il controllo periodico da parte di un dentista e un corretto apporto di fluoro, che può essere assunto attraverso gli alimenti, i dentifrici o gli integratori.

Ma è importante anche consumare regolarmente latte, yogurt e formaggi.

Uno studio realizzato in Giappone su 2.000 bambini di 3 anni e pubblicato sul "**Journal of dentistry**" ha rivelato una sensibile minor presenza di carie tra i bimbi che consumavano almeno 4 yogurt a settimana rispetto a quelli che ne mangiavano meno di uno a settimana.

La frequenza delle carie diminuiva man mano che i consumi di yogurt aumentavano.

Un altro studio, condotto in Giappone su 20.000 dentisti che sono stati monitorati per 5 anni, ha mostrato che chi mangiava più latte e formaggi riusciva a conservare più a lungo i denti sani rispetto a chi prediligeva glucidi, riso e dolci (fonte: **Community dentistry and oral epidemiology**).

Assolatte precisa che la caseina, la proteina caratteristica del latte, esercita un effetto protettivo nei confronti dello sviluppo della carie perché limita l'aderenza della placca dentale. E i grassi di latte e derivati, formano una pellicola protettiva sulla superficie dello smalto dei denti.

Il formaggio, poi, stimola la produzione di saliva, che assicura un'auto-pulizia della bocca. "Quindi - conclude l'Associazione - mangiare le tre porzioni giornaliere di latte e yogurt e le due porzioni settimanali di formaggi consigliate dalle "**Linee guida per una sana alimentazione**" elaborate dall'Inran (**Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione**), non fa bene solo alle ossa ma anche ai denti".



2 cucchiaini olio di cartamo al giorno per un cuore in forma



Una piccola dose di olio di cartamo - una pianta simile alla zafferano, dagli stessi colori intensi ma dal sapore meno caratteristico - pari a poco meno di due cucchiaini al giorno per 16 settimane, potrebbe aiutare a tenere a bada le malattie cardiache: è quanto emerge da uno studio pubblicato sulla rivista **Clinical Nutrition** da un gruppo di ricercatori dell'**Ohio State University (Usa)** guidati da **Martha Belury**, docente di nutrizione umana.

Lo studio ha messo in evidenza che l'olio vegetale è in grado di migliorare i parametri legati al colesterolo buono, alla presenza di zuccheri nel sangue e alla sensibilità all'insulina, e abbasserebbe i livelli di infiammazione nelle donne obese in postmenopausa che soffrono di diabete di tipo 2. Il merito sarebbe dell'**acido linoleico** in esso contenuto, un acido grasso essenziale della famiglia degli omega6.

Quanti e quali coloranti caramello nelle bevande?



Quali e quanti "caramelli" sono presenti nelle bibite in commercio?

La domanda dell'**Unione Nazionale Consumatori** scaturisce da una recente decisione dell'**Autorità europea per la sicurezza alimentare (Efsa)** che ha rivisto e ridotto il consumo giornaliero accettabile per uno dei coloranti caramello, l'E150c.

Al riguardo, il segretario nazionale UNC Massimiliano Dona ha annunciato di aver chiesto formalmente alle aziende produttrici di bevande chiarimenti sui controlli effettuati per verificare che nelle bibite commercializzate sul mercato non vi sia più di un caramello.

"Di recente - ricorda Dona - l'Efsa ha valutato la sicurezza dei quattro 'caramelli' utilizzati come coloranti nella produzione di bibite, definendo le dosi accettabili giornaliere di ognuno. Seppur la presenza contemporanea dei quattro 'caramelli' all'interno della stessa bevanda sembra essere probabile, nelle etichette dei vari prodotti commercializzati sul mercato si rinviene di norma la presenza di un solo caramello e talvolta non è neanche specificato di quale dei quattro 'caramelli' si tratti".

"In questo modo il consumatore riceve un'informazione incompleta e non è messo nelle condizioni di valutare se la sostanza è presente nella bibita entro i limiti stabiliti. Per questo abbiamo chiesto formalmente alle aziende del settore di fornire informazioni sulle attività di controllo che svolgono per verificare la presenza contemporanea di più 'caramelli' e di effettuare una stima della dose accettabile giornaliera di questo colorante fornita con il consumo di bibite".

La segnalazione è stata inviata anche all'**Assobibe (Associazione Italiana tra gli Industriali delle Bevande Analcoliche)** perché promuova azioni che rassicurino i consumatori.

L'olio extravergine d'oliva utile nella prevenzione del cancro

La **Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica**, che si è conclusa il 21 marzo, ha avuto come simbolo prediletto della prevenzione l'olio extravergine d'oliva. Non a caso migliaia di medici e operatori sanitari, della **Lilt, Lega Italiana per la Lotta contro i tumori** ne hanno distribuito, in tutte le città italiane, una bottiglia.

Già riconosciuto per le sue caratteristiche e qualità nel prevenire le malattie cardiovascolari e metaboliche, l'olio sembra che potrebbe fare davvero molto di più. Secondo la ricerca, una buona e giusta alimentazione e uno stile di vita sano, sarebbero infatti una buona base per prevenire le malattie oncologiche.

Sono oltre 2 milioni e mezzo le persone ammalate di cancro in Italia, con 270 mila nuovi casi ogni anno, il tasso di guarigione è del 58%, percentuale che potrebbe migliorare, non solo grazie ai nuovi farmaci e ai trattamenti d'avanguardia, ma anche alla prevenzione e alla diagnosi precoce che restano gli strumenti più efficaci per combattere i tumori. Del resto vi sarebbero semplici regole da seguire, semplici azioni che ogni persona può compiere per ridurre il rischio di sviluppo della malattia. A cominciare da una dieta salutare, com'è la Dieta Mediterranea, di cui il re è senz'altro olio d'oliva, alimento prezioso nei confronti di vari tipi di tumore.

L'olio extravergine di oliva, a differenza degli altri olii alimentari, è costituito prevalentemente da acidi grassi monoinsaturi, con la presenza in giusta quantità di acido grasso linoleico, polifenoli, vitamina E e beta carotene. La presenza di questi elementi antiossidanti rende l'olio extravergine particolarmente importante per la nostra salute.

E' stato inoltre scientificamente verificato che il suo costante utilizzo favorisce un abbassamento del colesterolo "cattivo" (LDL) ed un contestuale innalzamento di quello "buono" (HDL) aiutando a prevenire le malattie cardiovascolari e l'arteriosclerosi.



Gravidanza, una dieta povera aumenta il rischio diabete nel bambino



In gravidanza bisogna fare molta attenzione alla dieta: quante volte lo abbiamo ripetuto?

Cercare di mantenersi troppo in linea può causare delle carenze nutrizionali gravi per il bimbo. È importante quindi seguire i consigli del medico. Tra i vari rischi, i ricercatori dell'**Università di Cambridge** hanno evidenziato un collegamento tra la dieta seguita dalla mamma nei nove mesi di gravidanza e il rischio per il bambino di sviluppare il diabete negli anni futuri. Insomma, oltre a carenze nutrizionali anche danni permanenti alla salute: direi che in gioco c'è molto di più di un po' di cellulite o un chilo in più da smaltire dopo.

Un gene (l'Hnf4a) è molto sensibile alla dieta seguita dalla donna incinta e una variazione a quest'elemento potrebbe essere trasmessa alle generazioni future. Lo studio si è svolto sui topi e ha definito che la dieta fatta seguire ai topi femmina incinta era stata ridotta a un 8% di pro-

teine, contro il 20% dello standard. Questo ha indotto la nascita di una prole con un maggiore tasso d'incidenza di diabete.

I ricercatori hanno detto che le reazioni dei topi sono simili a quelle dell'uomo di conseguenza lo studio ha valenza per entrambi.

Susan Ozanne del **Cambridge Institute of Metabolic Science** ha specificato: "La cosa più emozionante di questi risultati è che ora stiamo iniziando a capire davvero come la nutrizione nei primi nove mesi di vita trascorsi nel grembo materno dà forma alla nostra salute a lungo termine, influenzando le cellule del nostro corpo".

Insomma, il messaggio è sempre lo stesso, una dieta sana ed equilibrata è particolarmente importante durante la gravidanza a causa dell'impatto sul bambino a lungo termine, e il potenziale impatto sui nipoti. Cercate quindi di seguire con attenzione i consigli alimentari del vostro dottore. Sono solo nove mesi più allattamento dopo potrete riprendere la vostra vita.

Anci istituisce Commissione "Città del Made in Italy"



Contro la contraffazione, per la promozione del marchio "Città 100% qualità", il **Consiglio nazionale dell'Anci (Associazione nazionale comuni italiani)** ha approvato all'unanimità una delibera che istituisce la Commissione Anci "**Città del Made in Italy**".

Ha spiegato, illustrando il progetto, il sindaco di Biella Donato Gentile: "Vogliamo in questo modo difendere il lavoro italiano e combattere la contraffazione, che in Italia rappresenta un giro d'affari di 10 miliardi. Tutelare il *Made in Italy* vuol dire anche tutelare la salute degli italiani, e i Sindaci in questo frangente sono chiamati a intervenire in prima linea".

Come prima azione, la Commissione intende "licenziare un modello di Ordinanza che preveda l'attivazione di sportelli per i cittadini presso le Polizie municipali e l'esercizio di attività di vigilanza e controllo con esami a campione anche sulle merci al dettaglio".

Cereali, legumi, olio. Ecco i cibi che allontanano l'invecchiamento

La guerra all'invecchiamento parte dalla tavola trova in prima fila gli uomini, nelle retrovie le donne, ancora più dietro i fumatori. Questi ultimi i più disattenti a tavola rispetto alle regole nutrizionali contro l'invecchiamento cellulare.

È quanto emerge da un'indagine dell'**Osservatorio Nutrizionale Grana Padano** su un campione di circa 4000 persone di età superiore ai 40 anni: sono gli uomini a introdurre più antiossidanti, agenti che potenziano i nostri meccanismi di difesa contro i dannosi radicali liberi.

Gli uomini infatti introducono in media più acido ascorbico, carotenoidi, licopene, retinolo, tocoferolo e zinco, rispetto alle donne di pari età; ma anche così quasi un terzo di loro risulta comunque "scoperto" rispetto agli apporti di antiossidanti raccomandati.

"La cosa interessante emersa dallo studio dell'OGP - spiega **Michela Barichella**, responsabile della **Struttura di Dietetica e Nutrizione Clinica Icp di Milano e presidente dell'Associazione italiana di Dietetica (Adi) Lombardia** - è che i fumatori, che producono una quantità maggiore di radicali liberi e avrebbero quindi bisogno di potenziare il proprio sistema di difesa, introducono invece quantità più basse di sostanze antiossidanti rispetto ai non fumatori".

L'invecchiamento precoce della pelle è uno dei segnali più conosciuti e visibili dello stress ossidativo causato dai radicali liberi, molecole prodotte naturalmente dal corpo umano, che sono a loro volta causa di molte patologie.

"Avere un'alimentazione equilibrata e ricca di antiossidanti - spiega ancora Barichella - aiuta a combattere l'invecchiamento precoce delle cellule, non solo quelle cutanee, che possono creare dei problemi estetici, ma anche quelle nervose, responsabili di vere e proprie patologie, anche importanti, come le malattie neurodegenerative".

Il consiglio è dunque quello di rivedere le proprie abitudini alimentari, non solo introducendo alimenti che esercitano un'azione protettiva nei confronti dei radicali liberi, come frutta e verdura, ma anche andando a modificare comportamenti scorretti che possono aumentarne l'attività, come il seguire una dieta troppo ricca di grassi animali o di ferro.



Ictus alle donne, il caffè riduce il rischio



Una tazza di caffè al giorno non nuoce alla salute ma favorisce nelle donne la riduzione della possibilità di incorrere nel rischio di ictus, inoltre consente al nostro organismo di fare il pieno di antiossidanti, grazie alle sostanze benefiche di cui la famosa bevanda risulta essere composta.

In Italia il caffè risulta essere una delle bevande più apprezzate, gradite e consumate: tuttavia innumerevoli sono le critiche che gravano su un consumo eccessivo della bevanda che, secondo molti, contenendo una notevole dose di caffeina comporterebbe, a causa della presenza di questa sostanza di tipo alcaloide naturale, una notevole stimolazione del sistema di tipo nervoso, conducendo il soggetto a uno stato di particolare tensione mentale e fisica e alla perdita della normale sonnolenza.

Ma non tutti conoscono le **proprietà benefiche e salutari** di questa bevanda liquida che, attraverso una composizione consistente principalmente in sostanze antiossidanti, sarebbe addirittura in grado di limitare notevolmente il rischio di ictus nelle donne, attraverso una specifica azione mirata a diminuire e favorire una particolare amministrazione dei livelli di insulina. Sarebbe inoltre dimostrato che, un consumo non eccessivo di caffè contribuisce a difendere il corpo dall'attacco di malattie gravi come il cancro e il diabete.

Nonostante questi dati confortanti che registrano le innumerevoli proprietà conferite al fisico dal consumo di caffè, in molti restano scettici e fortemente dubbiosi circa la possibilità di bere questa sostanza sulla base della considerazione di valutazioni assolutamente salutari per il proprio benessere. In molti, infatti, risultano essere categoricamente contrari a un consumo del caffè attraverso la certezza di assumere una bevanda di tipo benefico e efficace per il proprio organismo, considerandolo ancora in tanti come una sostanza che troppo facilmente conduce il fisico a problemi di sonnolenza e la mente a una tensione particolare e di tipo nervoso.

Le 8 vitamine “rosa”, indispensabili per la salute della donna

In quali cibi si trovano e a che cosa servono le sostanze più importanti per l'organismo femminile. Da assumere solo con la dieta, non con le pillole



Le vitamine fanno bene a tutti. Ma ce ne sono alcune che sembrano nate apposta per risultare indispensabili soprattutto alla salute della donna. In particolare, l'organismo femminile ha un preciso bisogno di 8 vitamine.

Vediamo quali sono:

- **VITAMINA A** - Il beta-carotene, che viene convertito in vitamina A, aiuta a mantenere in salute le ossa e i tessuti. La vitamina A stimola il sistema immunitario e protegge la vista. Gli alimenti ricchi di A sono latte, tuorlo d'uovo, vegetali a foglia verde, carote, cocomero, melone, arancio e guava.
- **VITAMINA B6** - Conosciuta come piridossina, questa vitamina ha un ruolo importante nel rafforzare il sistema immunitario e aiuta a regolare gli ormoni. È utile al metabolismo e al funzionamento del cervello. Gli alimenti ricchi di B6 sono pollo, carne, avena, cereali, avocado e banana.
- **VITAMINA B9** - Più conosciuta come folato o acido folico, fondamentale nello sviluppo del sistema nervoso centrale, è anche la sostanza nutriente chiave del nostro Dna. Il folato è particolarmente importante per le donne perché aiuta lo sviluppo corretto del feto. La carenza di folati può portare a difetti del nascituro, ma anche alterazioni del Dna. Gli alimenti ricchi di B9 sono: ortaggi a foglia verde, agrumi, legumi, uova, fegato.
- **VITAMINA B12** - Chiamata cianocobalamina, è la vitamina della memoria, regola e stimola il corretto funzionamento dei nervi. È importante per la divisione cellulare, la sintesi delle proteine, il metabolismo e l'estrazione dell'energia dagli alimenti. I cibi ricchi di B12 sono i latticini, le uova, il pesce e la carne.
- **VITAMINA C** - La “super-vitamina” per eccellenza è il miglior carburante per il sistema immunitario. Presente in molte attività cellulari, aiuta la produzione di globuli rossi e nel trasporto del ferro da parte dell'emoglobina. Inoltre, la vitamina C aumenta la concentrazione incrementando i livelli di noradrenalina nel cervello. Gli alimenti ricchi di C sono: pompelmo, kiwi, arance e fragole, patate, broccoli.
- **VITAMINA D** - È la vitamina salva-ossa per antonomasia. Con l'avanzare dell'età, le ossa perdono densità provocando l'osteoporosi: la vitamina D previene questo rischio aiutando la formazione di ossa e denti sani. Durante il ciclo mestruale, poi, la vitamina D allevia i sintomi. Studi affermano che può anche prevenire il cancro al colon e l'artrite reumatoide. Gli alimenti ricchi di D sono: latte, uova, pesce. Anche il sole ne aiuta la sintesi.
- **VITAMINA E** - È un antiossidante importante per le donne. Aiuta nella crescita e nella salute dei capelli e della pelle e per la riparazione dei tessuti. Protegge dall'invecchiamento del corpo. Inoltre assicura unghie sane, protegge gli occhi e il fegato. Gli alimenti ricchi di E sono quasi tutta la frutta e verdura.
- **VITAMINA K** - La vitamina K è importante perché aiuta nella coagulazione, inoltre aiuta le ossa a mantenersi forti. Previene le malattie cardiache. Gli alimenti ricchi di K sono: verdure a foglia verde, broccoli, olio di soia e olio di pesce.

GARIBBADDI U CONDOTTIERU

Si Garibbaddi in Sicilia non avissi sbarcatu,
nui Sicilliani appattinumu a n'altu statu.
Vinciu tutti i battagli cu tantu successu,
c'arrivau cu tutti i cammici russi finu a Gessu.
Supra a nu cavaddhu biancu scinniu pu Faru,
tuttu u villaggiu in bona patti fù saccheggiatu,
a racina, u mulini, iaddhuzzu, si futteru in tanti,
ancora si parra di Garibbaddi onestu e diligenti.

'Nto libbru di storia, non si parra di stu incidenti
e ora vinemu a sapiri chi futtiu un saccu di genti.
Si sistimau vicinu o mari, pi studiari a traversata,
e addha i garibbaddini si ficiru na bella manciata.
Ogni tantu si sintia nu coppu i fucili e nannuni,
iddhi continuaunu a manciari, iaddhuzzi e mulini.
Fannu di notti a travisata pi arrivari 'nta Calabria,
lassannu tutti i faroti residenti, cu fieli e ca rabbia.

Ci scrivunu o Guvennu, mi si fannu pagari i danni,
a sentirsi a risposta di Cavour, c'è di rizzari li canni:
Nenti vi tocca pi tutti sti danni chi vui ciccati,
lata ringraziari a Garibbaddi, picchè fustu libbirati.
Era megghiu chi ni lassava poveri, e spasulati.
Dopu centucinquantanni ristammu ancora baraccati.
Avissumu essiri felici e contenti, chi fummu libbirati,
ma semu tristi, picchè soddi non ni furunu mai mannati.

A chiddhi du continenti, ci vurria lanciari nu messaggiu:
stati attenti a Bossi, chi mi pari un Garibbaddi sabbaggiu,
l'Italia in dui voli dividiri, ca so smania di secessioni,
picchè voli fari comu a Garibbaddi, dannu, e a tutti illusioni.
I ricchi anna stari chi ricchi, i povireddhi chi povireddhi,
chista è a strategia di Bossi, da lega, e di cammici viddi.
Ora capisciu picchè vonnu fari u ponti 'nta sta città,
così quannu fannu a travisata non trounu nuddha difficoltà.

O santu Garibbaddi picchi non ti fascisti i cazzi toi
annasti a libbirari a Sicilia, cia cunsignasti e poi...?
A st'ura erumu tranquilli ca biddhizza du nostru mari
E unni nui, 'nta nostra terra, tutti viniunu a visitari.

Pippo Castorina



L'aspirina riduce le morti per tumore?

L'acido acetilsalicilico, il principio attivo contenuto in molti farmaci, tra cui l'aspirina, può ridurre le morti per tumore?

Lo sostiene un articolo pubblicato di recente dalla rivista scientifica **Lancet**, che ha analizzato i dati di circa 25mila pazienti coinvolti in studi sull'uso di aspirina contro infarti e ictus. Ma *Altroconsumo* avverte: "leggendo i dati, bisogna stemperare i facili entusiasmi".

I ricercatori si sono posti la seguente domanda: si muore di meno di tumore se si assumono 75 mg o più di acido acetilsalicilico ogni giorno?

Si sono recuperati i dati provenienti da 8 studi clinici dove l'acido acetilsalicilico è stato

assunto per almeno 4 anni, in prevenzione di ictus e infarti. Assumere aspirina sembrerebbe ridurre le morti per tutti i tumori che, nel corso degli studi, passano dal 3 al 2,4%.

Le morti verrebbero quindi ridotte di un quinto.

"Una diminuzione significativa ma modesta osservabile non prima di 5 anni di assunzione quotidiana di aspirina, anche a basse dosi".

"Se è vero che l'effetto è evidente per i tumori dell'apparato gastrointestinale, le cui morti diminuiscono della metà, è anche vero che per gli altri tumori l'effettivo beneficio è incerto. Questi effetti sulla mortalità permangono a 20 anni di distanza e sembrano più evidenti tra le persone che hanno assunto aspirina per più di 7 anni".

Allora perché oggi non è possibile consigliare a tutti di prendere un'aspirina ogni giorno?

Altroconsumo ne elenca i motivi:

- L'assunzione regolare di aspirina non sembra dare benefici prima di 5 anni, ma un uso giornaliero del farmaco per un lasso di tempo così prolungato ha un effetto sulla fluidità del sangue, che coagulerà in tempi più lunghi in caso di ferite.

Inoltre l'acido acetilsalicilico, come gli altri antinfiammatori non steroidei, può causare gravi effetti indesiderati a livello gastrointestinale (sanguinamento, ulcera, perforazione). Perciò non è da sottovalutare il pericolo di incorrere in un'emorragia gastrica.

- Il rischio di morire di tumore è diminuito in assoluto dello 0,6%. Tradotto, quasi 200 persone devono assumere aspirina tutti i giorni per almeno 5 anni affinché uno solo di loro non muoia a causa di tumore.

A conti fatti, perciò, 199 persone assumerebbero aspirina inutilmente, con tutti i rischi che questo comporta.

- La riduzione del numero di morti per tumore non ha avuto un impatto sul dato della mortalità generale del gruppo studiato.

In totale nei 2 gruppi (con aspirina e senza aspirina) non c'è stata una differenza significativa nella mortalità generale. E' perché un numero maggiore di soggetti è morto per altre cause?

- L'effetto è limitato solo ad alcuni tumori, nello specifico a quelli gastrointestinali. Nessun effetto è visibile per molti tumori come quelli del rene, della prostata e tutti i tumori del sangue.

Per altri tumori come quelli della mammella e, in generale, tutti i tumori femminili non contemplati dallo studio, non si ha alcun dato.

- Nonostante i ricercatori sostengano che l'effetto è riscontrabile anche a seguito della somministrazione di basse dosi, in realtà non si ha nessuna certezza su quale sia l'effettiva quantità di farmaco da assumere per avere un beneficio.



Dall'Europa più protezione per prodotti difettosi

L'europarlamento chiede più controlli alla frontiera, un database per i consumatori e il potenziamento del **Sistema europeo di rapido scambio di informazioni (RAPEX)**. I prodotti più pericolosi restano giocattoli e cosmetici.



Più protezione sui prodotti difettosi e potenzialmente pericolosi, tracciabilità e maggiori controlli alla frontiera. L'**Europarlamento** ha votato a larga maggioranza una risoluzione di iniziativa con delle raccomandazioni chiare e precise alla Commissione europea in vista della revisione della direttiva Ue sulla *sicurezza generale dei prodotti (DSGP)* prevista per fine anno.

Un buon primo passo per una maggiore tutela dei consumatori, ma il percorso è lungo e tortuoso in quanto simili revisioni devono essere prese in codecisione tra Ue e Stati membri e il testo del Parlamento non ha purtroppo valore legislativo.

"Abbiamo bisogno di rafforzare il sistema di sorveglianza del mercato e avere una sorveglianza che sia coerente in tutto il mercato unico europeo", ha detto **Christel Schaldemose**, socialista danese e responsabile della risoluzione.

La questione più annosa sembra proprio essere il controllo sull'importazione di prodotti difettosi da paesi extraeuropei, soprattutto dal Sud Est Asiatico.

In quest'ottica si iscrive anche la legislazione sul "*Made In*" per cui i deputati italiani si stanno battendo da anni all'interno dello stesso Europarlamento. Diversi infatti gli interessi di tedeschi, inglesi e generalmente dei paesi del Nord Europa.

Il *Made In* prevederebbe l'indicazione obbligatoria sul paese d'origine per le principali categorie di "prodotti importati da paesi terzi".

Proprio l'ultimo aggiornamento (11 marzo) fatto dall'Italia al *Sistema europeo di rapido scambio di informazioni (RAPEX)*, denuncia come pericoloso un brand di maxi stelle filanti importato dalla Cina perché troppo facilmente infiammabili.

Ecco allora che l'Europarlamento chiede alla Commissione d'introdurre sanzioni più severe nel caso di prodotti difettosi importati da paesi che violano le norme di sicurezza Ue e una maggiore attenzione alle vendite online, secondo dati Eurostat in costante crescita negli ultimi anni (Francia +31,4% nel 2010, Germania 17,2% e Gran Bretagna +12,4%).

Un occhio particolare deve essere riservato a prodotti sensibili come farmaci ed alimentari. Come? Intanto intensificando i controlli alla frontiera e puntando sulla "tracciabilità dei prodotti con ritiro definitivo dal mercato di quelli difettosi".

Poi ci vuole "un quadro comune europeo per la sorveglianza del mercato dotato di risorse adeguate". Insomma, Commissione e Stati membri devono investire di più ed avvalersi dell'aiuto del *Forum europeo per l'applicazione delle norme in materia di sicurezza dei prodotti (PROSAFE)*. A questo proposito, si auspica "lo scambio di pratiche sperimentate e testate" grazie ad una "piattaforma per un maggior coordinamento tra gli Stati membri".

L'Aula di Strasburgo sollecita la Commissione a "istituire una banca dati pubblica d'informazione sulla sicurezza dei prodotti di consumo che comprenda una piattaforma per le denunce, se possibile basata sui sistemi regionali e nazionali già esistenti negli Stati membri". Questa banca dati, potrebbe essere costituita sviluppando le banche dati già esistenti, quali il *Sistema europeo di sorveglianza del mercato (ICSMS)* o la *Banca dati sulle lesioni (IDB)*. Il *Sistema europeo di rapido scambio di informazioni (RAPEX)* costituisce uno strumento utile ed efficiente per far circolare tra gli Stati membri informazioni riguardo alle misure adottate rispetto ai prodotti pericolosi, ma secondo gli eurodeputati lo strumento deve essere ulteriormente migliorato.

Inoltre la revisione della Direttiva DSGP dovrebbe prevedere, in aggiunta ai già presenti riferimenti a "bambini" e "anziani", l'introduzione sulle etichette dei prodotti di un riferimento ai "disabili", allo scopo di garantire la sicurezza di tutti i consumatori particolarmente vulnerabili.

A questo riguardo l'**European Consumers' Organisation (BEUC)** e l'**European consumer voice in standardisation (ANEC)**, seppur soddisfatte della risoluzione, chiedono una maggiore attenzione ai prodotti dedicati ai bambini.

Il latte (terza parte - I latticini, dalla preistoria ai giorni nostri)

a cura di Santino Parisiliti della Pasticceria Charlotte



Non è facile narrare della storia del formaggio, perché le fonti sono molto limitate. Questo, in primo luogo, è dovuto al fatto che all'origine i derivati del latte avevano un aspetto marginale, e secondariamente perché, a differenza di reperti storici e preistorici è totalmente degradabile, quindi non è in grado di conservarsi per periodi molto lunghi. Da reperti trovati in scavi archeologici è facile immaginare che la storia del formaggio, (l'antenato di tutti i derivati del latte), sia vecchia quanto la pastorizia. Le prime notizie dirette si ricavano dal ritrovamento di utensili risalenti all'età del bronzo. Una leggenda narra che il formaggio sia nato per caso, quando nell'antichità si trasportava il latte negli otri (gli stomaci degli animali), il latte spesso si rapprendeva, infatti il caglio è un enzima che si trova nello stomaco dei ruminanti. Anche Omero nell'Odissea, parla del formaggio, quando Ulisse esplora il territorio di Polifemo, assiste alla mungitura del bestiame e alla fabbricazione del formaggio. Aristotele nei suoi scritti parla di coagulanti vegetali e di caglio, usati per rapprendere il latte. In Mesopotamia, tra il 3000 e il 2500 a C. conoscevano l'alterazione controllata del latte, come certifica il famoso "**fregio del latte**" conservato nel museo di Baghdad (*immagine sotto*).



Un'altra testimonianza del 2800 a C. arriva dall'Egitto. Anche se ci sono poche testimonianze scritte, (*l'argomento no era così importante per romanzarlo*) si pensa che anche in Italia la manipolazione del latte abbia delle origini molto antiche. I romani, originariamente popolo di pastori. Se ne trova traccia all'epoca dei sette re di Roma. Quando si è consolidato l'impero romano già avevano dato dei nomi ben precisi al formaggio, se era fresco lo chiamavano *cacium*, se era stagionato lo chiamavano *formaticum*. Si suppone che siano stati proprio loro a esportare delle tecnologie a migliorare la produzione del formaggio, sia in Gallia, oggi Francia, sia in Palestina. Dal medioevo ai giorni nostri, l'arte, la tecnologia e la scienza casearia, si sono via via evolute. Oggi, dopo migliaia di anni di esperienza, in Italia siamo arrivati ad una realtà produttiva e una conoscenza che non ha paragoni nel mondo.

Cibi clonati, ancora nessun accordo tra Parlamento UE e Consiglio

Parlamento Europeo e Consiglio non riescono a trovare un accordo sulle modifiche alla legislazione sui nuovi alimenti (novel foods).

I negoziati in corso non hanno ancora trovato un testo comune e, secondo le regole della procedura di conciliazione, la data ultima per arrivare ad un consenso è la fine del mese di marzo. E l'ultima riunione possibile è stata fissata, per ora, qualche giorno fa.

Intanto il presidente della delegazione del Parlamento Europeo, **Gianni Pittella** (S&D, IT) e la deputata **Kartika Liotard** (GUE/NGL, NL) hanno dichiarato: "Il Parlamento ha compiuto uno sforzo notevole per facilitare il raggiungimento di un compromesso, a differenza del Consiglio, che non ha fatto altrettanto. È semplicemente incomprensibile che il Consiglio, formato dagli stessi gruppi politici che compongono il Parlamento, non riesca a convenire sulla posizione del Parlamento per una messa al bando degli alimenti derivanti da animali clonati e dalla loro discendenza. Allo stesso modo è incomprensibile che il Consiglio sia pronto a chiudere gli occhi di fronte alle preoccupazioni dei cittadini, alle questioni etiche e a quelle legate al benessere degli animali che la clonazione solleva".

"Il tempo a disposizione è quasi terminato e i negoziati potranno avere un risultato positivo solo se il Consiglio deciderà di rispettare le aspettative dei consumatori sulla questione della clonazione. Se la posizione di Consiglio e Commissione resta esclusivamente orientata verso interessi commerciali, il Parlamento rifiuterà ogni accordo."



Per l'Europa urge calcolare l'impronta idrica



Conoscere l'impronta idrica dell'Europa attraverso uno standard comune. Ecco l'obiettivo di uno strumento come **Waterfootprint** e degli standard messi a punto da **Ruth Mathews** direttore esecutivo del **Wfn** che lancia un appello agli Stati per convincerli a usarlo con il fine di razionalizzare i consumi di acqua.

Ma cos'è l'impronta idrica? È il calcolo del consumo dell'acqua di ogni individuo, comunità, impresa o Stato. Si consuma acqua, però, non solo per le comuni attività ma anche per produrre merci. Dunque si consuma acqua per produrre un jeans, una maglia, una borsa, ma anche una moto o un computer. Più cose e beni usiamo più acqua consumiamo.

L'acqua è dappertutto e non è solo un modo di

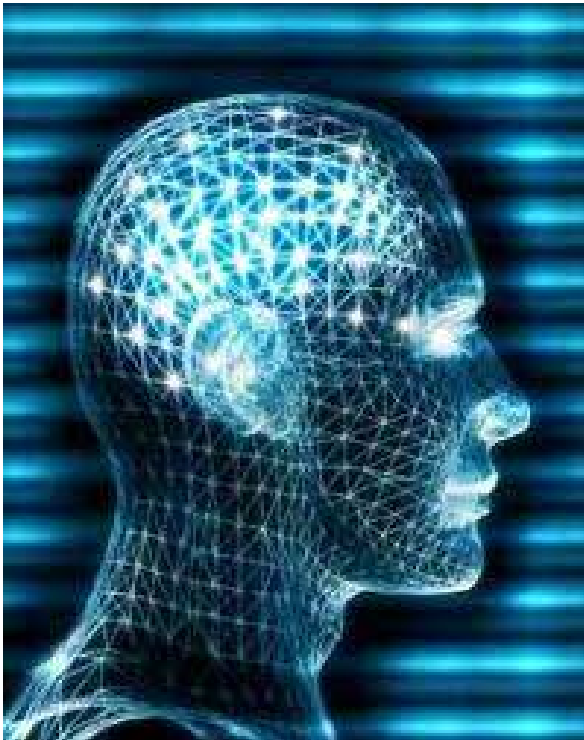
dire. Ogni cosa che ci circonda per essere prodotta richiede acqua. Sapete quanta acqua richiede l'intero ciclo produttivo di un caffè nel bar preferito? 140 litri di acqua; per un litro di latte occorrono, per l'intero processo, 1000 litri d'acqua; per ottenere un chilo di riso sono necessari 3000 litri d'acqua mentre per un chilo di carne bovina se ne usano 16mila litri; 6800 litri per un jeans e 1500 litri per una T-shirt. Così si calcola che l'impronta idrica della Cina sia di 700 metri cubi procapite l'anno; degli Usa è di 2500 metri cubi procapite l'anno.

Questo strumento, dunque, si sta rivelando prezioso per le aziende che intendono ottimizzare l'uso dell'acqua. Addirittura viene usato dalle banche che valutano i rischi legati all'acqua prima di effettuare investimenti. Insomma l'uso razionale dell'acqua sta diventando una necessaria discriminante anche nel business. Secondo la Mathews, le aziende stanno mostrando un crescente interesse verso la metodologia, che può aiutarli a conoscere sia il loro consumo d'acqua rispetto alla linea di produzione sia lungo la catena di approvvigionamento. Essi possono quindi identificare le aree delle inefficienze e affrontarle.

Osserva la Mathews che per necessità le imprese si sono mostrate molto rapide e ricettive, al contrario dei Governi che non hanno, evidentemente, messo bene a fuoco il problema. Un primo progetto pilota riguarda la Spagna che ha effettuato una valutazione della sua impronta idrica sui bacini idrografici. E da questa esperienza si è arrivati al nuovo standard.

Fare sport rende i ragazzi più intelligenti

Selezione e Sintesi a cura della Redazione



Per uno sviluppo ottimale della mente, è fondamentale anche un regolare esercizio cardiovascolare. Il fitness fa bene al cervello

Che faccia bene al corpo e alla mente, lo dicevano già i latini. Ma che l'attività fisica, oltre a rilassare e a donare una sensazione di benessere, contribuisca anche a sviluppare l'intelligenza dei ragazzi, è una novità assoluta.

Livello di fitness e prestazioni intellettuali

I teenager che svolgono attività fisica sono più intelligenti dei loro coetanei sempre in poltrona, stando a quanto risulta da un vasto studio condotto in Svezia.

I ricercatori affermano che incoraggiare lo sport a scuola non solo aiuta a combattere le malattie legate allo stile di vita sedentario, ma potrebbe ridurre il rischio di "scarse prestazioni intellettuali e accademiche".

Il **dottor H. Georg Kuhn** e i colleghi dell'**Istituto di Medicina dell'Università di Goteborg** hanno indagato se la buona forma aerobica (o cardiovascolare) e la forza muscolare fossero associate al quoziente intellettivo e al futuro status socioeconomico.

I ricercatori hanno analizzato il livello di fitness e le prestazioni intellettuali di tutti gli uomini svedesi (1,2 milioni) nati tra il 1950 e il 1976 al momento della visita per il servizio militare, a 18 anni. L'equipe di Kuhn ha anche considerato i fattori di origine genetica e familiare (analizzando i punteggi dei fratelli sia a livello di fitness che di capacità intellettive) e poi, nel corso degli anni, ha studiato l'associazione tra il punteggio iniziale e i risultati ottenuti nella carriera universitaria e lavorativa.

È così emerso un forte legame positivo tra la buona forma cardiovascolare e l'intelligenza, ma non tra la potenza muscolare e il quoziente intellettivo. Inoltre, i ragazzi che i 15 e i 18 anni avevano aumentato la loro attività sportiva avevano registrato anche un aumento del punteggio nei test di intelligenza rispetto ai ragazzi che negli stessi anni avevano diminuito la loro attività fisica, come si legge sui **Proceedings of the National Academy of Sciences**.

Forma fisica e quoziente intellettivo

"I nostri dati sono oggettivi - sottolinea Kuhn - perché basati non su questionari ma su misurazioni obiettive; inoltre il confronto tra i punteggi raggiunti dai fratelli gemelli è un punto di forza dello studio che ci ha permesso di rimuovere l'influenza del contesto genetico, sociale e familiare". In media il gemello con una migliore forma fisica aveva anche un maggior quoziente intellettivo.

Certo, lo studio non risolve la domanda fondamentale: i ragazzi più attivi sono più intelligenti o i ragazzi più intelligenti sono più attivi? "Occorreranno nuovi studi per capire qual è la causa e quale l'effetto", scrivono Kuhn e colleghi.

"Non possiamo assumere che di per sé il fitness aumenti le capacità cognitive: entrare in palestra non ci rende automaticamente più intelligenti.

Ma per uno sviluppo ottimale della mente, occorre anche un regolare esercizio cardiovascolare", conclude Kuhn.

E per quanto riguarda le ragazze? Non sono state incluse nello studio, ma secondo i ricercatori "è probabile che gli stessi risultati valgano anche per loro".



4^ Giornata Nazionale delle Ferrovie Dimenticate Report dell'Associazione Ferrovie Siciliane - AFS

a cura di **Gualtiero Palermo** dell'Associazione Ferrovie Siciliane

Si è svolta Domenica 6 marzo la IV° Giornata nazionale delle Ferrovie dimenticate, appuntamento promosso dalla **Confederazione Mobilità Dolce (Co.Mo.Do)** articolatosi in più di 80 iniziative, dal nord al sud Italia, che hanno coinvolto associazioni, enti e appassionati che intendono promuovere, valorizzare e richiamare l'attenzione sulle migliaia di chilometri di linee ferroviarie dismesse e abbandonate presenti in tutto il territorio nazionale.

L' **Associazione Ferrovie Siciliane – AFS** (www.a-f-s.it), per l'occasione e grazie all'ospitalità concessale dal Dopolavoro ferroviario del capoluogo peloritano, ha proposto un incontro-dibattito sulla vecchia linea di valico dei Peloritani.

Dopo una breve presentazione, a cura del socio e segretario Vincenzo Annuario, sulle attività e sugli scopi culturali su cui opera l'associazione AFS, tra realtà e modellismo, creando un connubio unico attivo nella città di Messina, è stato presentato un mini documentario, curato dal socio **Gualtiero Palermo**.



L'obiettivo di tale proiezione è stato quello di effettuare una ricognizione sullo stato dei luoghi e dell'infrastruttura ferroviaria dalla sua chiusura ad oggi. Non sono mancati alcuni minuti finali dedicati alla storia del valico con immagini uniche e preziosi documenti gentilmente messi a disposizione da soci e simpatizzanti che sostengono le attività dell'AFS. Di grande impatto emotivo, la proiezione ha suscitato non poche perplessità, indignazioni e rabbia ma ha anche rievocato numerosissimi ricordi nella memoria dei tanti ex ferrovieri che hanno partecipato all'iniziativa.

A seguire, lo studio d'architettura e progettazione AR.CA. degli architetti **Gianluca Arditi e Natale Caristi (Vicepresidente AFS)**, ha presentato un'interessantissima ipotesi di riqualificazione in greenway della tratta, di circa 5 Km, compresa tra la zona di Gazzi (il ponte di ferro) e la stazione di Camaro.



La greenway ipotizzata dai giovani e valenti professionisti messinesi seguirebbe interamente il percorso della ferrovia e sarebbe accessibile da 5 punti dislocati, strategicamente, lungo il percorso, con ampi spazi ricreativi per tutte le esigenze.

Una siffatta realizzazione, tanto come percorso ciclabile (e carrabile) quanto in forma di passeggiata pedonale avrebbe, senza ombra di dubbio, una forte valenza sociale e restituirebbe alla città un meritato spazio verde, favorendo la crescita e lo sviluppo sociale ed economico delle aree attraversate.

La folta e competente platea che ha partecipato alla manifestazione, con l'attenta osservazione di quanto proposto e la successiva interessata partecipazione al dibattito, ha dimostrato di avere apprezzato tantissimo la proposta AFS ed ha invitato i suoi rappresentanti ad attivarsi nei confronti degli enti, delle istituzioni e dei soggetti preposti per presentare anche a loro questa ipotesi di sfruttamento di un'area ormai in disuso ma che, con costi sostenibili, offrirebbe al capoluogo peloritano ed alla sua cittadinanza un ulteriore spazio verde e di aggregazione sociale, uno spazio la cui assenza contribuisce a relegare, oggi, Messina agli ultimi posti delle graduatorie di vivibilità delle città del nostro Paese.



Obesità: attenti allo sciroppo di mais!



Lo sciroppo di mais è un dolcificante, per metà composto da fruttosio e per metà da glucosio, usato per bevande, sciroppi e caramelle.

Cosa più importante, tale sostanza sarebbe capace di provocare l'aumento delle cellule del grasso nei bambini, situazione-chiave per lo sviluppo dell'obesità avanti con gli anni.

A dirlo, una ricerca dell'**Università di Bristol (Gran Bretagna)**, diretta da **Georgina Coade** e presentata al **meeting dell'Endocrine Society**, che si è concluso qualche giorno fa a San Diego.

La Coade e colleghi hanno lavorato con 32 bambini, tutti normopeso ed in età prepubere, estraendo da loro i pre-adipociti (le cellule che diventeranno cellule del grasso) sia dal grasso sottocutaneo, posto appena sotto la pelle, che da quello viscerale, collocato in pro-

fondità nell'addome.

Successivamente, le cellule sono state immerse in due soluzioni: una a base di glucosio normale ed una e una soluzione di glucosio ad alto contenuto di fruttosio, del tutto simile alla composizione dello sciroppo di mais.

L'osservazione ha così messo in evidenza come i **pre-adipociti** del grasso viscerale si moltiplicavano e maturavano più rapidamente se posti nella soluzione simile allo sciroppo di mais. Diversamente, entrambi gli adipociti (viscerali e sottocutanei) aumentavano i livelli d'insulino-resistenza, possibile araldo del diabete, quando posti nel glucosio.

Sui risultati è intervenuta l'**American Dietetic Association**, facendo notare come prima di emettere giudizi definitivi bisognerà attendere conferme ulteriori, oltre ai test condotti in laboratorio.

Spiega il portavoce Kei Gans: "Non si possono trarre conclusioni sulla base di un singolo studio, così come dobbiamo tenere conto del fatto che questo studio è stato realizzato solo in vitro. Non sarebbe giusto prendere questi risultati e applicarli a tutto l'organismo umano".

Ansia e paura: il segreto è nell'amigdala

Dove nascono l'ansia e la paura? E' possibile controllarle?

A queste domande sembra rispondere lo studio pubblicato su '**Nature**' e condotto dai ricercatori della **Stanford University, in California, coordinati da Karl Deisseroth**.

Gli scienziati avrebbero scoperto un vero e proprio interruttore nel cervello, per 'spegnere' l'ansia.

Si tratta di un circuito cerebrale situato nella regione dell'amigdala, quella parte del cervello che riveste un ruolo importante dal punto di vista della gestione delle emozioni, compresa la paura.

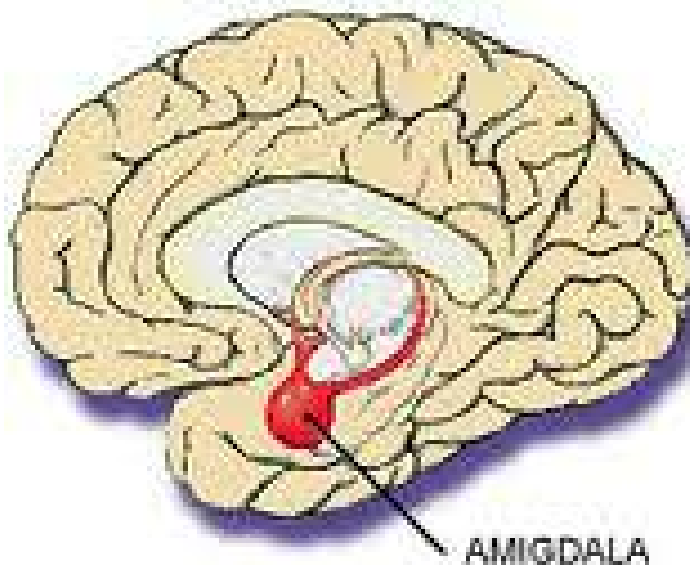
Stimolare questo meccanismo può ridurre, nei topi, il comportamento ansioso.

Con la tecnica dell'optogenetica, i ricercatori hanno stimolato con degli impulsi luminosi le cellule nervose dei topi rese fotosensibili.

I topi di solito evitano gli spazi aperti, poiché si sentono più esposti all'attacco dei predatori.

Ebbene, stimolando il meccanismo cerebrale in questione, è aumentata negli animali la propensione al rischio, tanto che i topi sono all'improvviso apparsi più a loro agio in situazioni che normalmente percepiscono come pericolose e che dunque sono fonte di ansia.

I risultati ottenuti dai ricercatori potrebbero aprire la strada a nuovi trattamenti per i disturbi d'ansia.



Pollo in salsa verde

Ingredienti per 4 persone

- 1 spicchio d'Aglio
- 3-4 foglie di Alloro
- 15 foglioline di Basilico
- 20 gr di Capperi
- 1 Carota
- 1 Cipolla
- Insalata verde (se si vuole aggiungere) q.b.
- Succo di Limoni q.b.
- 3 cucchiaini di Olio extravergine di oliva
- 20 gr di Olive verdi denocciolate
- una decina di grani di Pepe nero
- 600 gr di petti di Pollo
- 20 gr di foglioline di Prezzemolo
- Sale q.b.



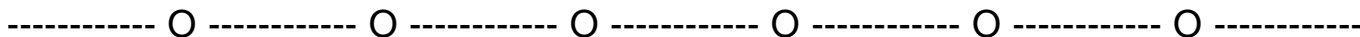
Preparazione

Per preparare il pollo in salsa verde, iniziate sbucciando una cipolla e pelando e tagliando in due una carota. Ponetele in circa 1,5 lt d'acqua e aggiungete le foglie di alloro e i grani di pepe. Salate e portate a ebollizione. Abbassate il fuoco e ponetevi i petti di pollo a lessare, dovranno cuocere dai 10 ai 20 minuti a seconda dello spessore della carne, che dovrà risultare completamente bianca ma ancora piuttosto tenera. Nel frattempo dedicatevi alla preparazione della salsa. In un mixer sminuzzate le olive, i capperi, il basilico, l'aglio e il prezzemolo.

Aggiungete 3 cucchiaini di olio e una spruzzata di succo di limone e amalgamate il tutto.

Aggiustate eventualmente di sale e se la salsa verde dovesse risultare troppo densa aggiungete a piacere un po' d'olio, un po' di succo di limone o un po' d'acqua. Scolate quindi i petti di pollo (potete conservare il brodo per altre preparazioni), fateli intiepidire e tagliateli a listarelle regolari.

Mettete dell'insalata in una ciotola, aggiungete le listarelle di petti di pollo e conditeli con la salsa verde ottenuta. Il pollo in salsa verde può essere anche servito con delle patate bollite.



Risotto al pomodoro

Ingredienti per 4 persone

- qualche fogliolina di Basilico
- 1 lt di Brodo vegetale
- 20 gr di Burro
- 1 Cipolla
- 3 cucchiaini di Olio extravergine di oliva
- 40 gr di Parmigiano Reggiano
- 400 ml di Pomodori ciliegia pelati
- 2 cucchiaini di Pomodori passati (se si vogliono aggiungere)
- 400 gr di Riso carnaroli
- Sale q.b.



Preparazione

Per preparare il risotto con il pomodoro iniziate a soffriggere una cipolla tritata finemente in 3 cucchiaini d'olio a fuoco basso per circa 10 minuti; la cipolla non deve bruciare ma diventare trasparente. Trascorso questo tempo versate il riso e fatelo tostare per un paio di minuti. Sfumate quindi con un mestolo di brodo vegetale e lasciate evaporare.

Aggiungete i pomodorini pelati ai quali avrete aggiunto un cucchiaino di zucchero per togliere l'acidità, mescolate bene e incorporate un mestolo di brodo. Aggiungete a piacere due cucchiaini di passata di pomodoro. Continuate a incorporare un mestolo di brodo ogni volta che il risotto si asciugherà, fino a fine cottura.

Quando la cottura sarà quasi ultimata aggiungete del basilico tritato, secondo i vostri gusti e aggiustate eventualmente di sale.

Togliete quindi la casseruola dal fuoco e mantecate con il burro, aggiungete infine il parmigiano grattugiato e mescolate. Servite il risotto al pomodoro ben caldo e guarnito con qualche fogliolina di basilico.

Agroterrorismo e biosicurezza

Selezione e Sintesi a cura della Redazione

Negli Usa è stato simulato un attacco di afta epizootica in un allevamento. La presenza del virus è stata individuata dopo cinque giorni quando era già diffuso in 23 Stati; all'ottavo giorno aveva colpito 23 milioni di capi da abbattere in 29 Stati. Insomma una catastrofe dai danni incalcolabili, per un intero settore produttivo, per la sicurezza dei cittadini. L'esperimento è stato descritto nel corso della **tavola rotonda dedicata da Confagricoltura al tema dell'agroterrorismo e della biosicurezza svolta stamani a Roma.**

Anche l'agricoltura e, più in generale, il settore agroindustriale vengono considerati tra i possibili obiettivi di azioni terroristiche; quindi si è avviata una cooperazione internazionale di studiosi, che hanno intensificato le sinergie dopo gli attentati dell'11 settembre 2001.

"Il nostro obiettivo - ha detto il presidente di Confagricoltura - non è creare allarmismo. Vogliamo far conoscere una problematica importante, non perché ci sia un pericolo imminente ma per valutarne per tempo i rischi".

Nel corso della tavola rotonda gli interventi di *Maria Lodovica Gullino (direttore di Agroinnova, centro di competenza per l'innovazione in campo agro ambientale ed agroalimentare)*, *Fausto Pedrazzini (coordinatore dell'Ufficio Grant dell'Istituto di Fisiologia Clinica del CNR di Pisa)*, *Marco Uguzzoni (comandante del Nucleo Antifrodi dei Carabinieri di Parma)* hanno posto in evidenza come la "biosicurezza" stia diventando uno dei temi più importanti per la comunità internazionale. Ricomprende anche il rischio che deriva dall'introduzione deliberata di parassiti delle piante, capaci di mettere a rischio l'economia agricola di una nazione, la qualità e la sicurezza delle produzioni, la fiducia dei consumatori e, più in generale, il benessere di un Paese.

L'idea che i parassiti delle piante possano essere usati come armi biologiche insomma non è priva di fondamento. Ed ai programmi già in atto per monitorare questo rischio all'inizio del 2011 si è aggiunta la costituzione di una rete di eccellenza, finanziata nell'ambito del VII Programma Quadro europeo Sicurezza. Il nuovo progetto, a cui partecipano tredici partner, appartenenti a otto Paesi (Italia, Francia, Germania, Gran Bretagna, Ungheria, Israele, Turchia, Stati Uniti d'America) è volto alla costituzione di un Centro virtuale di eccellenza sul tema della biosicurezza in campo agro-alimentare e prende in considerazione il rischio posto dalla possibile introduzione, a fini terroristici, di patogeni vegetali e animali delle colture e di patogeni dell'uomo, utilizzati per contaminare derrate. Il progetto prevede, come per tutte le reti di eccellenza finanziate nell'ambito dei Programmi di ricerca europei, non solo attività di ricerca, ma anche formazione, divulgazione e comunicazione. Particolare attenzione verrà prestata alla formazione di personale altamente qualificato, in grado di operare nei servizi fitosanitari, nonché all'approfondimento di aspetti legati a tematiche nuove, quali la fitopatologia forense e la cosiddetta "dual use research", cioè quel tipo di ricerca i cui risultati, ottenuti per pure finalità scientifiche, possono essere utilizzati per scopi anche illeciti. Il "quartier generale" di questo organismo per difenderci dall'agroterrorismo è a Torino, presso Agroinnova.

Si sta studiando anche come eradicare gli agenti patogeni ed in particolare lo stanno facendo gli scienziati partner israeliani.

C'è poi il discorso delle indagini investigative e quindi delle repressioni dei reati. Corrado Clini, direttore generale della Direzione per lo sviluppo sostenibile del ministero dell'Ambiente, dal canto suo ha sottolineato come ci si stia attrezzando per affrontare una "strategia di sostenibilità, ovvero di prevenzione ma anche di monitoraggio, di intelligence e di repressione. L'Arma dei Carabinieri potrà dare un validissimo supporto".

Quali le colture che possono essere contaminate? Evidentemente quelle più necessarie dal punto di vista alimentare come quelle cerealicole. Nell'ex-Unione Sovietica l'inizio del programma di guerra biologica risale al 1928 sotto la direzione dell'Armata Rossa ed ha riguardato la produzione di spore di *Puccinia recondita*, agente della ruggine bruna dei cereali.

"Abbiamo voluto porre in evidenza - ha detto in chiusura *Nicola Motolese, presidente dei Giovani di Confagricoltura* - il riflesso geopolitico che deriva dalle dinamiche economiche legate all'agricoltura e la necessità di una politica dei rapporti con i Paesi Terzi che non guardi solo alla liberalizzazione commerciale, ma anche agli aspetti politico-sociali della cooperazione tra le varie aree del pianeta; con una visione della politica internazionale che non trascuri, ma piuttosto riporti al centro delle scelte il settore agricolo anche come elemento stabilizzatore sociale; di strumenti, anche a livello globale, che aiutino a gestire l'alta volatilità dei mercati".



Allarme nucleare: il parlamento europeo quasi profeticamente aveva fissato il 15 febbraio scorso i livelli di radioattività massimi ammissibili per i prodotti alimentari e per gli alimenti per animali

Selezione e Sintesi a cura della Redazione

Prima che nel mondo irrompesse prepotentemente e con rinnovato timore l'incubo del nucleare e quindi meno di un mese prima dei tragici eventi del Sol Levante, quasi profeticamente, il 15 febbraio scorso il **Parlamento Europeo** ha adottato una propria risoluzione al regolamento del **Consiglio Euratom** che istituisce un sistema che detta i livelli massimi tollerabili di radioattività per i prodotti alimentari e per gli alimenti per animali in caso di un incidente nucleare o in qualsiasi altra possibile emergenza radioattiva.

Non dimentichiamo, infatti, ricorda **Giovanni D'agata**, componente del **Dipartimento Tematico "Tutela del Consumatore"** e fondatore dello **"Sportello dei Diritti"** che anche in Europa sono attivi ben 195 impianti e quindi è opportuno rammentare che anche la popolazione europea è soggetta ai pericoli connessi e per dipanare ogni dubbio, chi scrive ritiene utile anche alla luce del disastro di Cernobyl che sconvolse il Vecchio Continente negli anni '80 e dei recentissimi fatti poc'anzi ripresi relativi al Giappone, una politica europea unitaria di abbandono del nucleare quale fonte energetica e di smantellamento graduale di tutte le centrali atomiche presenti.



La statuizione dell'organo europeo, peraltro, affonda le sue radici nell'art. 168 del **Trattato sul funzionamento dell'Unione europea (Tfue)**, per il quale "nella definizione e nell'attuazione di tutte le politiche ed attività dell'Unione è garantito un livello elevato di protezione della salute umana" e gli Stati membri sono responsabili di verificare la conformità di alimenti e mangimi anche rispetto ai livelli massimi ammissibili di contaminazione radioattiva stabiliti nel nuovo regolamento.

Il regolamento, disponibile sul sito dell'Europarlamento, è composto di 11 articoli e 5 allegati che riportiamo in sintesi:

- in caso di incidente nucleare o emergenza radiologica, la Commissione adotta immediatamente una decisione – valida per non più di tre mesi - sull'applicazione dei livelli massimi ammissibili di contaminazione, in conformità agli allegati del regolamento. La Commissione è assistita da un comitato di esperti scientifici indipendenti, competenti in materia di sanità pubblica e sicurezza alimentare (art. 2).

- la Commissione aggiorna gli allegati con atti delegati (da notificarsi al Parlamento europeo e al Consiglio, che hanno due mesi per obiettare), tenendo conto di ogni nuovo dato scientifico disponibile o, quando necessario, dopo un incidente nucleare o un'emergenza radiologica (art. 3-6). - i prodotti alimentari o gli alimenti per animali non conformi ai livelli massimi ammissibili non possono venire immessi sul mercato. Il regolamento si applica anche ai prodotti alimentari e mangimi importati da paesi terzi, in transito doganale o destinati all'esportazione. Gli Stati membri verificano la conformità con i livelli massimi ammissibili di contaminazione radioattiva. Per questo fine, organizzano un sistema di controlli ufficiali e la comunicazione al pubblico, in conformità all'art. 17 Re. Ce n. 178/2002 (art. 7).

- entro marzo 2012 la Commissione dovrà presentare al Parlamento europeo e al Consiglio una relazione su un meccanismo per indennizzare gli agricoltori i cui prodotti alimentari siano stati contaminati oltre i livelli massimi e non possano essere immessi sul mercato. Tale meccanismo dovrebbe essere basato sul principio «chi inquina paga» (art. 8).

- il regolamento, infine, abroga i precedenti (Euratom) n. 3954/87 del Consiglio e n. 944/89 e n. 770/90 della Commissione (art. 10).

L'economia del Regno Duo-Siciliano (parte 2)

La rivoluzione liberale

Ricerca e sintesi a cura di Vittorio Cocivera

La differenza tra Sicilia e parte continentale erano tuttavia più apparenti che reali perché l'asse portante della società sia nel continente che nell'isola era rurale e in questo non ci sarebbe stato niente di male, se non fosse stato che la terra rimaneva saldamente in mano all'aristocrazia che, specie in Sicilia e nelle zone montane della parte continentale del Regno, ben si guardava dall'ammodernare le colture e continuava a sfruttare in maniera obsoleta il latifondo, con predominio della cerealicoltura e del pascolo, con scarso sviluppo del mercato interno. Inoltre è bene ricordare che il grano nella prima metà dell'ottocento aveva perso gran parte del suo valore strategico. L'espansione delle aree coltivate in Europa e la parallela evoluzione dei trasporti via mare fecero sì che nel Mediterraneo ormai si commerciassero anche il grano russo e il grano turco a prezzi concorrenziali. È da notare come si mantenne praticamente invariato il tessuto urbano: mentre nel nord Italia e nel resto d'Europa si disgregavano i borghi medievali e si costituivano fattorie e aziende agricole, nel Mezzogiorno il sistema di coltivazione rimase in gran parte immutato e poche furono le zone che si adattarono ai nuovi modelli e introdussero nuove colture. Per fare un esempio la patata ed il mais che tanta importanza ebbero per lo sviluppo dell'Europa perché rispondevano all'espansione delle esigenze alimentari determinate dalla rivoluzione industriale furono scarsamente considerate. Non tutto ovviamente era rimasto immobile, notevole sviluppo ebbero le colture della vite e degli agrumi e dell'olivo. Ma anche qui, dispiace dirlo, i maggiori produttori portavano cognomi stranieri: Ingham, Whitaker, Woodhouse, Wood, ecc. Solo un nome italiano spicca tra questi, quello dei Florio.

Si esportavano soprattutto materie prime non lavorate, quali zolfo e sale marino e prodotti agricoli pregiati quali olio, agrumi, manna, liquirizia, seta grezza e vino. Di contro eravamo costretti ad importare prodotti finiti quali tessuti, cuoio, medicine, ecc destinati quasi totalmente a soddisfare necessità individuali. Il segno tangibile della nostra subalternità ai mercati esteri è dato dalla modalità di produzione e del commercio degli zolfi. L'industria degli zolfi in Sicilia nasce nel 1808, quando il governo diede i consensi per lo sfruttamento del sottosuolo. La necessità di estrarre in gran quantità lo zolfo era dettata dalla nascita della moderna industria chimica europea e la Sicilia aveva il monopolio naturale dello zolfo. L'apertura delle miniere, avviata al tempo dell'occupazione inglese durante le guerre napoleoniche fece vivere alla Sicilia una sua particolare rivoluzione industriale che cresceva al crescere dell'industria inglese e francese. In Sicilia l'attività mineraria fu tuttavia caratterizzata da uno sfruttamento della manodopera a dir poco selvaggio. Gli operai lavoravano in condizione disumane. Eppure furono tantissimi i braccianti che preferirono lasciare i campi per lavorare nelle miniere. Questo ci fa capire quanto drammatiche fossero le condizioni dei lavoratori della terra. In



I Carusi delle zolfatare

miniera avevano per lo meno la certezza del pane quotidiano. L'esodo dalla agricoltura fu significativo e influì non poco nella diminuzione della produzione cerealicola dei latifondi. Nonostante si fosse venuto a creare un "proletariato industriale" enorme per quei tempi (le prime statistiche, risalenti al 1860, registrano la presenza nelle miniere di un'occupazione operaia di circa 16.000 unità) le connotazioni dello "sfruttamento" delle zolfatare era prettamente coloniale. Tutto il prodotto era destinato all'estero allo stato grezzo e la commercializzazione era prevalentemente in mano ad operatori stranieri, per lo più inglesi che si occupavano anche dell'aspetto creditizio assicurando il pagamento anticipato sulle consegne. Il sistema però accontentava tutti e cioè i proprietari delle miniere, che erano i grandi proprietari terrieri, i gabelloti, a cui era affidato lo "sfruttamento" cioè la gestione dei singoli giacimenti e gli operatori commerciali che agivano sul mercato estero. Da questa situazione scaturiva una cultura di rapina e sfruttamento nei confronti degli operai. I metodi di estrazione, per risparmiare, rimasero in uno stato quasi primitivo, tipico delle industrie coloniali. Con il beneplacito al solito dei baroni e dei gabelloti. Una tale corsa alla produzione a basso costo portò spesso a crisi di sovrapproduzione e la situazione era diventata talmente poco sopportabile per uno Stato che aspirava a diventare moderno che il governo borbonico, nel 1838, cercò di arginare questo stato di cose offrendo un accordo vantaggioso alla società francese Taix-Aycard: i ministri di Ferdinando II offrirono ai francesi il monopolio del commercio degli zolfi, con un limite massimo di produzione annua, in cambio della costruzione di una moderna raffineria e di un impianto industriale per la produzione di acido solforico e soda solforata e l'impegno di addestrare manodopera locale. L'idea era di allentare la morsa del predominio economico inglese e permettere lo sviluppo di un'industria chimica sicilia-

(continua) L'economia del Regno Duo-Siciliano

na. Un tale accordo avrebbe dovuto essere accettato con grande entusiasmo e invece "il cartello" costituito dagli inglesi, dai proprietari delle miniere e dai gabelloti lo osteggiarono fortemente: questi ultimi videro nell'iniziativa del governo soltanto una diminuzione del loro profitto individuale e non i vantaggi generali ed a lungo termine per il Regno. Contemporaneamente all'accordo con la Taix-Aycard furono promulgate le leggi per lo scioglimento delle promiscuità e la censuazione dei beni ecclesiastici. Ciò colpì indistintamente sia gli interessi liberali che quelli delle economie più arretrate e parassitarie e quindi non ci fu una intesa tra governo e forze borghesi in vista di uno sviluppo economico autonomo. Nel contrasto con la Gran Bretagna il governo rimase isolato e finì col trovarsi tra due fuochi. Da una parte gli inglesi che minacciavano il ricorso alle armi, dall'altra i fuoriusciti siciliani [9]. La diplomazia borbonica cercò aiuto all'Austria e alla Francia e fece anche delle pubbliche proteste contro gli Inglesi disponendo l'embargo per le navi inglesi. Ferdinando si trasferì in Sicilia per meglio gestire la questione ma non ebbe nessun aiuto sul piano internazionale e l'appoggio locale non fu adeguato. Alla fine fu praticamente costretto a revocare l'accordo con la Taix-Aycard. Al danno si aggiunse la beffa perché il governo dovette risarcire sia i francesi che gli inglesi.

Dobbiamo tuttavia osservare che fin dagli anni '30 dell'800 si era sviluppato un vivace dibattito tra protezionisti e liberisti, tra agraristi e industrialisti per lo sviluppo economico ma continuava a mancare un qualsiasi spirito di associazione che avrebbe consentito di aumentare non solo il capitale in denaro ma anche di macchine, di strumenti, di materie grezze e soprattutto di operai e dirigenti specializzati. Non dimentichiamo infatti che le nostre università vantavano cattedre di teologia, di filosofia, di economia, di lingue orientali, di astronomia ma mancavano di cattedre di ingegneria e di qualsiasi materia inerente la gestione dell'industria. Non si curava, in parole povere quell'"arte" che oggi chiamiamo "gestione aziendale" né di preparare operai qualificati.



Palazzo Florio

Alla base del mancato decollo dell'economia isolana, come bene scriveva Lucchesi Palli (Effemeridi scientifiche e letterarie, 1834), c'era soprattutto la mancata crescita del mercato finanziario "*La Sicilia non sarà mai né perfetta agricola, né commerciale, né manifatturiera, se pria un'immissione di nuovi capitali circolanti non ne vivifichi il suo stato.*" Non si reinvestivano i capitali nell'isola, come abbiamo già avuto modo di osservare, e non solo per gli interessi della finanza internazionale (in prima fila i Rothschild) ma soprattutto per la mancanza di una cultura in tal senso degli operatori siciliani. Pochi furono quelli che si scostarono da questo andazzo: Vincenzo Florio e Camillo Camposanto ad esempio si adoperarono per la nascita di stabilimenti per la lavorazione ed il commercio dei tabacchi. I Florio in particolare, diedero inizio alla loro spettacolare ascesa, intervenendo a 360° nell'economia isolana, nell'industria del vino, nell'estrazione e commercializzazione degli zolfi, nella produzione chimica, nella navigazione e nella cantieristica navale, nelle tonnare, ecc. Erano la dimostrazione che in Sicilia si poteva crescere. Bastava semplicemente investire capitali e formare mano d'opera qualificata impedendo il mero sfruttamento del territorio e della nostra forza lavoro da parte di operatori stranieri. Nell'attività degli zolfi dimostrarono come fare impresa, costituirono infatti società per azioni con i proprietari delle miniere anziché contentarsi del solito rapporto di gabella e anche nelle altre società si unirono ad altri validi operatori, come i Riso, i Bordonaro o gli stessi Ingham, formando società finanziarie con sede in Sicilia. Ad esempio, per ovviare alla carenza dei trasporti per il commercio e non affidare le merci a società estere, venne costituita, nel 1840 la società dei battelli a vapore con un capitale di 35.000 onze diviso in 350 azioni che l'anno successivo fu in grado di assorbire la Fonderia oretea che doveva essere una azienda di supporto a quella di navigazione. La fonderia fu ampliata e fornita di apparecchiature moderne adatte a costruire caldaie e motori per nave e creando posti di lavoro.

[9] I rapporti tra re Ferdinando da un lato e francesi e inglesi dall'altro faranno assai più tesi durante la guerra di Crimea, soprattutto quando il regno di Piemonte si unisce agli alleati che combatterono a fianco dell'impero ottomano contro la Russia. Incidenti di poco conto furono artatamente gonfiati come fossero di livello internazionale come accadde quando il capo della polizia di Napoli, Mazza, durante una rappresentazione a teatro ordinò platealmente a George Fagan di abbandonare il palco accusandolo di fissarlo col binocolo. Dopo il trattato di Parigi a Ferdinando fu virtualmente ordinato da lord Clarendon e dal conte Walewski, ministro degli esteri francese, di promulgare una amnistia. Ferdinando non se ne diede per inteso e Gran Bretagna e Francia ruppero i rapporti diplomatici. Fu in questo periodo che Agésilao Milano compì il suo attentato al re (8 dicembre 1857)

Germi al supermarket? Italiano brevetta gadget salva-carrello

Selezione e Sintesi a cura della Redazione



Carrelli dei supermercati più sporchi dei bagni pubblici? A risolvere il problema ci ha pensato un imprenditore italiano, che ha brevettato un semplice sistema in grado di fare da 'scudo' fra i germi presenti sull'impugnatura del carrello e le nostre mani. Ma la Grande distribuzione organizzata sembra aver accolto tiepidamente la novità, lamentando problemi di budget che impediscono di adottarla su larga scala. Da un recente studio dell'**università dell'Arizona (Usa)** è emerso che il 72% dei carrelli è positivo al test per la rilevazione dei batteri fecali e la metà a quello dell'*Escherichia Coli*, fra i più aggressivi e resistenti al mondo. Dietro l'angolo anche il rischio di *Salmonella*.

Franco Berto, di Mira (Venezia), ha messo a punto "un innovativo copri-impugnatura del carrello monouso che garantisce l'igiene delle nostre mani - racconta all'Adnkronos Salute - realizzato in policarbonato biodegradabile a base di mais, quindi del tutto naturale. Basta infilarlo sopra il manico del carrello e impugnarlo normalmente, evitando però di entrare in contatto con virus e batteri. Un'azienda sarebbe

pronta a produrre questo dispositivo, ma la Gdo non è interessata: la scusa sono problemi di budget, eppure per inondare le cassette della posta con pubblicità inutile, i soldi ci sono". "Ogni volta che tocchiamo l'impugnatura del carrello non pensiamo a lavarci le mani - ricorda Berto - nè sappiamo se chi l'ha usato prima di noi abbia effettuato questo semplice gesto. Vista l'elevata quantità di persone che ogni giorno tocca l'impugnatura del carrello i virus, i batteri e le forme aggressive di funghi proliferano su questa superficie. Dopo aver confermato con studi appositi il problema, abbiamo pensato di produrre e brevettare una protezione che svolga la funzione di incapsulare e preservare l'impugnatura del carrello. Non esiste un'idea simile in tutta Europa, solo negli Usa hanno pensato a un sistema di disinfezione, che però costa molto di più: il nostro salva-carrello costa solo 4-6 centesimi di euro".

Carenza ferro negli adolescenti, presente nel 18% del campione

L'INRAN ha condotto, nell'ambito del **progetto europeo HELENA (VI programma quadro UE)** ed in collaborazione con gli altri partner, una valutazione della carenza in ferro negli adolescenti europei.

" Dai dati dallo studio HELENA - afferma **Marika Ferrari, ricercatore INRAN** che ha condotto lo studio - è emerso che il 18% degli adolescenti presenta una riduzione delle riserve di ferro, con una prevalenza significativamente più elevata tra le ragazze con il 21%, rispetto ai ragazzi con il 13%. Per quanto riguarda l'Italia, in particolare la città di Roma, bassi depositi di ferro sono stati osservati nel 21% delle ragazze e nel 17% dei ragazzi, mentre la carenza conclamata di ferro è risultata più elevata tra le ragazze con il 4% rispetto al 2% dei ragazzi e la comparsa di anemia conseguente alla carenza di ferro è risultata presente solo nel 2% delle ragazze e in nessun ragazzo."

Lo studio, pubblicato su "European Journal of Clinical Nutrition", si basa su un campione di 940 ragazzi, 438 maschi e 502 femmine, tra 12 e 17 anni, provenienti da 10 città europee (tra cui Roma) ed evidenzia come la prevalenza di carenza di ferro tra gli adolescenti sia un fenomeno trasversale nei diversi paesi europei.

"Particolare attenzione, dunque - conclude **Catherine Leclercq, coordinatore INRAN del progetto HELENA** - va posta all'alimentazione delle ragazze adolescenti, gruppo a maggior rischio di carenza. L'apporto di ferro nella loro dieta quotidiana dovrebbe essere adeguato ai loro fabbisogni, dovuti alla crescita e alle perdite mestruali. Il ferro è presente in tanti alimenti: nei cereali - specie se integrali - , nelle verdure a foglie, nella carne, nel pesce, nei legumi e nella frutta secca oleosa. Il ferro della carne e del pesce è più facile da assorbire, ma non per questo è indispensabile consumare questi alimenti. Piccoli accorgimenti permettono di migliorare l'assorbimento del ferro presente negli alimenti di origine vegetale. Poichè la vitamina C trasforma il ferro in una forma più disponibile, la spruzzata di limone sulle verdure e l'arancia consumata come tale o come spremuta sono un valido aiuto. L'importante è limitare al massimo le calorie vuote nella dieta e cioè gli alimenti che contengono grassi e/o zuccheri, ma non apportano micronutrienti: bibite alcoliche ed analcoliche, dolci, caramelle, etc. "



Biologico negli ospedali, in Sicilia

Selezione e Sintesi a cura della Redazione

Siglato un accordo tra **Aiab e Aiop Sicilia** per offrire assistenza alle strutture private che vorranno garantire alimenti da agricoltura biologica ai propri pazienti.

L'intesa è stata firmata da **Andrea Ferrante, Barbara Cittadini e Francesco Crimaldi, rispettivamente presidente nazionale dell'Aiab, presidente dell'Aiop Sicilia e consigliere regionale dell'Associazione italiana ospedalità privata.**

L'Aiab, tramite la propria struttura territoriale, assisterà tutti gli associati dell'Associazione italiana ospedalità privata che vorranno "convertirsi" al biologico e adottare un modello di mensa sostenibile; l'Aiop, a sua volta, sosterrà le "biodomeniche", campagna di Aiab Sicilia che punta alla valorizzazione dell'agricoltura biologica.

Secondo una recente ricerca elaborata su dati degli *assessorati regionali alla Sanità e alla Pubblica Istruzione* riferiti al 2008 e citata dall'Adn Kronos, le 72 mense degli ospedali isolani hanno erogato complessivamente 20,7 milioni di pasti, la metà dei quali suddivisi tra le provincie di Palermo e Catania. Considerando che il costo medio per la materia prima di ogni pasto erogato nelle mense di 1,6 euro, al biologico siciliano si apre un mercato potenziale di 33,12 milioni di euro. Se a quelle ospedaliere si aggiungono anche le mense universitarie (35) e quelle scolastiche (252), il totale dei pasti erogati dalla ristorazione collettiva pubblica siciliana sfiora quota 25 milioni. E sempre considerando il costo della materia prima alimentare del singolo pasto, il giro d'affari del settore si può stimare in 40 milioni di euro.

"La ristorazione pubblica sostenibile e il Green Public Procurement (Gpp) - spiega Andrea Ferrante - non fanno bene solamente al gusto, alla salute e all'educazione alimentare, ma anche all'economia locale, al recupero dei prodotti tradizionali, alla corretta gestione del territorio e all'ambiente. Per questo motivo è strategico adottare politiche che supportino e promuovano l'adozione di prodotti biologici nelle mense pubbliche e negli acquisti delle derrate alimentari da parte delle pubbliche amministrazioni.

E a dirlo non è soltanto l'*Aiab*, ma le tante esperienze virtuose che, in giro per l'Italia, hanno dimostrato i tanti risvolti buoni e positivi dell'uso di cibi bio nelle mense, indifferentemente dal fatto che si tratti di scuole, ospedali, università, ministeri, o caserme".



Tonno rosso, Corte UE: il regolamento che vieta la pesca è in parte invalido

Non c'è pace per il tonno rosso. La **Corte di Giustizia dell'Unione Europea** ha emesso una sentenza in cui dichiara che il regolamento comunitario, che vieta alle tonniere di pescare il tonno rosso nell'Oceano Atlantico orientale e nel **Mar Mediterraneo** a partire dalla metà di giugno del 2008, è parzialmente invalido. Secondo la Corte, infatti, il regolamento viola il principio di non discriminazione, in quanto il divieto di pesca parte dal 16 giugno 2008 per le tonniere greche, francesi, italiane, maltesi e cipriote, mentre per le tonniere spagnole parte dal 23 giugno 2008.

Inoltre, la Corte considera che non è stato dimostrato che le tonniere spagnole fossero in una situazione obiettivamente diversa da quella delle altre tonniere considerate dal regolamento, situazione che avrebbe giustificato il rinvio di una settimana dell'entrata in vigore delle misure di divieto di pesca.

Infine, poiché il divieto di pesca al tonno rosso non era fondato sull'esaurimento della quota attribuita ad uno Stato membro ma sul rischio di esaurimento degli stock di tonno rosso e sull'impatto della pesca con reti a circuizione su tali stock, non è stato dimostrato - secondo la Corte di Giustizia dell'UE - che le tonniere spagnole fossero diverse dalle altre tonniere quanto alla loro capacità di catturare tonno rosso e quanto al loro impatto sull'esaurimento degli stock di tale pesce. Il regolamento è quindi invalido nei limiti in cui tratta diversamente le tonniere spagnole rispetto alle altre tonniere senza che tale differenza di trattamento sia obiettivamente giustificata, considerato l'obiettivo perseguito, costituito dalla protezione dello stock di tonno rosso.

Curiosità Flash



A Guildford, città della Gran Bretagna vive Karina Oakley, una bimba di non ancora tre anni, che possiede uno stupefacente QI (il quoziente intellettivo) pari a 160. Per avere un'idea di che cosa significhi, basti considerare che la media nazionale inglese è 100. Molti sono però gli esperti che contestano l'opportunità (e la validità) di un test per la valutazione del quoziente d'intelligenza in una bambina così piccola.

Ogni anno negli Stati Uniti si celebrano circa 2.500.000 matrimoni, mentre le sentenze di divorzio pronunciate sono quasi 1.200.000.

Tradizionalmente gli innamorati lasciano testimonianze scritte dei loro amori sotto il balcone di Giulietta, a Verona. L'artista inglese Marc Quinn ha coperto con le sue installazioni i graffiti, consentendo però ai giovani di scrivere sui suoi teloni: che ora rivende a 300.000 euro ciascuno!

Durante il primo convegno degli chef dei capi di Stato europei, i grandi cuochi si sono scambiati informazioni e segreti. E' emerso, per esempio, che il principe Alberto di Monaco è un appassionato di cucina e porta dai suoi viaggi libri di ricette che consegna al suo chef; che Putin mangia spesso carne al tartufo e che all'Eliseo, dopo l'arrivo di Carla Bruni, si preparano con maggior frequenza che in passato piatti di pasta.

Una recente ricerca, condotta a Milano, ha quantificato il danno apportato dalla tivù alla comunicazione tra grandi e piccini: è stato calcolato che un'ora di video "ruba" 700 parole dei genitori ai figli e riduce di 1/4 l'interazione vocale tra bambini e genitori.



Fumetti in classe per educare ad una corretta alimentazione

Saranno due simpatici scoiattoli, Pic e Nic, ad insegnare a più di 600mila bambini, studenti di 4.500 scuole dell'infanzia e primarie, e a 350 mila famiglie italiane, l'importanza di una corretta alimentazione e del vivere all'aria aperta. Con il **progetto "Polli Pic&Nic Progetto Scuola"**, promosso dall'*azienda agro-alimentare toscana Polli*, i piccoli studenti italiani potranno apprendere l'abc della corretta alimentazione e il rispetto della natura divertendosi, attraverso dei fumetti con protagonisti i due scoiattoli, scelti come testimonial dell'iniziativa.

Per fare ciò saranno fondamentali gli insegnamenti su meteorologia, ecologia e alimentazione, attraverso degli originali kit di studio creati ad hoc, per spingere i bambini ad abbandonare la 'tv sitter' e a uscire di casa per vivere all'aria aperta. L'iniziativa, visibile anche online sul sito www.picnicprogettoscuola.it, propone un inedito percorso didattico raccontato dai prof scoiattoli, al termine del quale, anche i bambini potranno trasformare i propri elaborati in divertenti fumetti con l'aiuto di un cartoonist professionista.

L'iniziativa è realizzata in collaborazione con *Editrice La Scuola* e propone agli insegnanti un approccio fra arti e scienze originale e interdisciplinare, e fornendo loro diverse schede d'analisi e spunti per l'attività didattica rapportate all'età dei bambini e ai programmi ministeriali. In tutte le scuole sono stati inviati dei kit di studio contenenti spunti alternativi su meteorologia, ecologia e alimentazione, spiegate da due professori d'eccezione, i due scoiattoli protagonisti Pic e Nic. Le schede saranno integrate con esperimenti scientifici che insegneranno a costruire, con semplici oggetti, veri e propri strumenti di osservazione, come anemometri, barometri o bussole, per analizzare e conoscere meglio la natura e i fenomeni fisici e atmosferici, utilizzabili anche in gite fuori porta in compagnia di maestri e genitori. Ed è questa la nuova idea di pic-nic che lancia questa iniziativa: momento di informazione e divertimento che coinvolgerà le famiglie anche on line, dove potranno condividere, nell'area del sito loro dedicata, le foto dei più bei posti visitati, i ricordi entusiasmanti dei loro pic-nic o racconti di fantasia.

"*Polli Pic&Nic Progetto Scuola*" ha anche un risvolto artistico: ai bambini è infatti chiesto di realizzare disegni improntati sul tema del pic-nic e avranno come protagonisti le simpatiche mascottes. Una giuria di esperti selezionerà i lavori più originali, 5 per ogni ordinamento, e il primo classificato di ognuno riceverà in classe la visita di un cartoonist professionista, che trasformerà l'elaborato in un fumetto e un pc portatile di ultima generazione. Agli altri finalisti verranno consegnati premi prestigiosi e utili per tutta la scuola, come stampanti e macchine fotografiche digitali.

Pillole di Saggezza

Il desiderio del potere è una cosa altrettanto bassa del desiderio di sottomettersi ad esso

Paul Leautand

Dare una mano agli altri è il modo migliore per tenersi in piedi

Indro Montanelli

La nostra paura del peggio è più forte del nostro desiderio del meglio

Elio Vittorini

Il potere mortifica chi lo esercita quanto chi lo subisce

Curzio Malaparte

Il buon cittadino deve preferire le parole che salvano alle parole che piacciono

Demostene

Lo studio è la miglior previdenza per la vecchiaia

Aristotele

Infinita è la turba degli sciocchi, cioè di quelli che non sanno nulla

Galileo Galilei

L'amore vero è quello che spinge l'essere amato verso la sua perfezione

Henri-Frederic Amiel



Quando sei sicuro di tenere il coltello dalla parte del manico, assicurati che il tuo avversario non abbia una pistola

Guido Clericetti

Il pensare è l'anima che parla a se stessa

Platone 23

È facile amara l'umanità. Più difficile è amare una persona

Carlo Arturo Temolo

L'amore bacia la mano di chi lo ferisce

Nino Salvaneschi

È vecchio colui che non riesce più a pensare che a se stesso

Ugo Ometti

Arrendersi è il più grande vantaggio che si può dare al nemico

Confucio

Tutte le colpe producono da sole la propria punizione

Henri-Frederic Amiel