

In questo numero

- Sale Q.B.
Pag.2
Cervello obesi più vecchio

- Dieta Mediterranea combatte l'asma

- Gli strani effetti del caffè
Pag.3
Kiwi alleati della salute

- Mangiare carote per vivere a lungo
Pag.4
Camminare e riabilitazione infarto

- Alcol a dosi moderate

- Poodoro e colesterolo
Pag.5
Frutta e verdura ricche di potassio

- Caffè protegge la prostata
Pag.6
Occhio al sale nel cibo
Pag.7
News
Pag.8
Cuore al sicuro con fibre

- Online segnalazione cosmetici nocivi
Pag.9
Farmaco contro l'alcolismo

- Olio d'oliva contro ictus
Pag.10
Colon irritabile per 20% italiani

- Il peperoncino rosso fa dimagrire
Pag.11
Cellulari disorientano le api

- Nella buccia di mela un tonificante
Pag.12
News
Pag.13
Studi dagli USA
Pag.14
Evitare il glutine fa bene

- Latte di mamma elisir anti-bullismo
Pag.15
Ricette del mese
Pag.16-17
Stanati elisir di lunga vita
Pag.18-19
Sìqilliya - I musulmani di Sicilia
(parte2)
Pag.20-21
News
Pag.22
Occhio a menu' fresco

- Creme solari economiche o di lusso?
Pag.23
News
Pag.24
Il formaggio in pasticceria
Pag.25
Curiosità Flash
Pag.26
Eventi

- Pillole di Saggezza

A tavola usare il sale q.b. (quanto basta)!!!

di Domenico Sacca

Per conferire sapore ai cibi è senza dubbio il **sale (Cloruro di Sodio)** l'elemento essenziale usato dall'uomo sin dai tempi antichi, ma per quanto abbondantissimo in natura, ha rappresentato a lungo un problema per l'uomo antico. La storia del sale ha origine con la comparsa delle prime civiltà stabili, quella "sumerica", quella "egiziana", quella della "valle dell'Indo" e quella "cinese" ma è solo con le popolazioni del bacino del "Mediterraneo" che il sale raggiunge una dimensione del tutto commerciale.

Nella Roma antica la "Via Salaria" era la strada che portava al porto di Ostia da cui proveniva la principale fornitura di sale; ai soldati che facevano parte di avamposti all'estero, in zone in cui scarseggiava il sale, ne veniva



fornita una quantità chiamata "salarium" che più tardi si trasformerà in una gratifica in denaro o paga (da solarium deriva il nostro salario).

L'ospitalità, una pratica fra le più sacre, era sancita dal rito della spartizione del sale con l'ospite, in tutto il Mediterraneo Orientale, in Giappone e presso gli antichi greci.

L'importanza del sale si vede anche nelle "superstizioni popolari", anche questo dovuto al semplice fatto che la mancanza ed il costo del sale portava le persone a ritenere un sacrilegio anche solo rovesciarne un po'.

Per moltissimo tempo, il sale rimase un bene di "lusso", fino all'età moderna, quando ancora era sottoposto al "Monopolio di Stato".

Nel secolo XX, Gandhi si servì di questa condizione per condurre il popolo "Indiano" l'indipendenza dalla Gran Bretagna guidando la famosa "Marcia del Sale", e proprio il 6 Aprile 1930 i marciatori raggiunsero il mare e Gandhi, l'uomo che li guidava, raccolse sulla spiaggia un cristallo di "sale", violando simbolicamente la legge inglese che

riservava allo Stato, il Monopolio della produzione e della vendita dello stesso e sul quale era imposta una tassa vessatoria, che colpiva principalmente le decine di milioni di indiani che vivevano nella miseria più profonda.

In Italia, invece, l'imposta del sale applicata sin da tempi antichissimi, è rimasta in vigore fino al 1975, quando aveva raggiunto il 300%.

Bisogna sottolineare che il "sale da tavola" è di provenienza minerale, mentre il "sale marino" deriva dall'evaporazione dell'acqua di mare.

In cucina l'uso del sale è fondamentale, ma richiede alcuni accorgimenti:

- salare le verdure da lessare dopo la cottura per mantenere molte delle loro sostanze nutritive;
- salare i legumi secchi verso fine cottura

per non farli indurire;

- salare la carne in casseruola dopo averla fatta rosolare;
- salare la carne da grigliare prima della cottura;

- spolverizzare con il sale verdure come le melanzane o le zucchine, che perderanno il loro gusto amarognolo, dopo essere state tagliate a fette, e lasciate a riposare per una quindicina di minuti prima di cuocerle.

Bisogna sapere che ogni grammo di sale contiene circa 0,4 gr di sodio; in condizioni normali il nostro organismo elimina giornalmente da 0,1 a 0,6 gr di sodio.

Un elevato consumo di sale può favorire l'instaurarsi dell'ipertensione arteriosa, soprattutto nelle persone predisposte; aumenta il rischio per alcune malattie del cuore, dei vasi sanguigni e dei reni, sia attraverso l'aumento della pressione arteriosa che indipendentemente da questo meccanismo. È inoltre associato ad un rischio più elevato di tumori dello stomaco, a maggiori perdite urinarie di calcio e quindi, probabilmente, ad un maggiore rischio di osteoporosi.

Cervello persone obese piu' 'vecchio' di 16 anni



Arterie ostruite, cuore affaticato, ossa e articolazioni in tensione. Ma anche cervello a rischio di invecchiamento precoce.

Le persone obese devono fare i conti con una serie di danni provocati dai chili in eccesso, l'ultimo dei quali è stato messo in evidenza da una ricerca dell'**Università di Los Angeles (Usa)**: essere 'oversize' fa guadagnare alla propria materia grigia, la parte 'pensante' del cervello, fino a 16 anni in più rispetto alle persone con un peso nella norma. Gli studiosi, scansionando il cervello di circa 100 persone con più di 70 anni d'età, hanno calcolato che quello dei pazienti in sovrappeso od obesi è più piccolo del 4-8% rispetto ai normopeso. Il motivo è che il sangue raggiunge con più difficoltà il capo e quindi l'ossigeno è più carente, cosa che fa morire un buon numero di neu-

roni. E questo ha un effetto di invecchiamento precoce sulla mente.

"Basiamo i nostri calcoli - spiega Paul Thompson, che ha guidato l'indagine - sul fatto che, in media, una persona perde lo 0,5% di materia grigia l'anno. Le persone in sovrappeso perdono il 4% in più del loro cervello rispetto ai normopeso e si può dire che la loro mente abbia circa 8 anni in più. Gli obesi, da parte loro, hanno perso l'8% del loro cervello, cosa che si traduce in 16 anni in più. Certo, è qualcosa che certo non li ucciderà, ma si arriverà a un punto in cui la differenza si vedrà".

Uno studio della **Kent State University (Usa)**, esaminando un gruppo di 150 pazienti in procinto di sottoporsi a bypass gastrico, ha però confermato che perdere peso fa 'riguadagnare' alla mente la lucidità e la prontezza di quando si era più in forma.

La dieta mediterranea aiuta l'asma

Confessiamolo! Almeno una volta, da genitori comuni, abbiamo pensato che alcuni alimenti, cosiddetti allergizzanti, potevano contribuire allo sviluppo dell'asma nei nostri bambini.

Ma ora possiamo sentirci più rassicurati su questo fronte da uno studio dell'**Università di Atene** pubblicato dalla rivista **Pediatric Allergy and Immunology**.

La nostra italianissima dieta mediterranea potrebbe persino proteggere i nostri piccoli!

Un corretto regime alimentare infatti, fra i vari aspetti positivi, presenta il vantaggio di diminuire l'asma nei bambini.

Uno dei più ampi studi nutrizionali in età pediatrica, il Panacea, ha analizzato i sintomi di asma in soggetti che seguivano la Dieta Mediterranea.

I soggetti sottoposti all'indagine sono stati 700 bambini di 10-12 anni ed è stato riscontrato che più alto era il punteggio Kidmed (unità per misurare l'aderenza alla Dieta Mediterranea) meno si presentavano sintomi di asma.

A tal punto che l'aumento di questo Kidmed di una unità riduce del 14% la probabilità di sintomi di asma.

E la cosa più importante rilevata dai ricercatori è che il fenomeno non è associato solo a specifici alimenti, bensì alla dieta mediterranea completa di tutto.



Gli strani possibili effetti del caffè

Bere troppo caffè' puo' giocare brutti scherzi al cervello, fino a fargli sentire suoni che non ci sono. Lo ha dimostrato un esperimento dell'**Università di Melbourne** su 92 volontari, descritto dal **Daily Telegraph**.

I ricercatori hanno chiesto ai soggetti di ascoltare un rumore di fondo indistinto, dicendo loro che a un certo punto dell'ascolto sarebbe stata inserita qualche nota della canzone **'White Christmas'** di **Bing Crosby**, e di premere un pulsante nel momento in cui l'avessero sentita.

"In realtà non abbiamo mai trasmesso la canzone - ha spiegato **Simon Crowe**, uno degli autori - ma abbiamo notato che le persone che avevano bevuto più di cinque tazze di caffè e che si dichiaravano molto stressate hanno premuto il pulsante. La combinazione di stress e caffeina ha prodotto degli effetti simili a quelli di una psicosi".

Secondo gli autori l'esperimento dovrebbe mettere in guardia contro gli effetti di un eccesso di caffeina. "Questa è una vera e propria droga psicoattiva - ha detto Crowe - e bisognerebbe evitare un uso eccessivo".

Kiwi, ottimi alleati della salute



I kiwi battono le mele, in qualità di frutti più salutari, almeno stando ai risultati di un recente studio giapponese, secondo il quale il primo posto tra gli alleati della salute e del benessere di tutto l'organismo spetta proprio a questo frutto dalla polpa verde e dal retrogusto leggermente acido. Secondo le evidenze dello studio nipponico, quindi, si potrebbe tranquillamente declinare diversamente il famoso proverbio, sostituendo la mela con il kiwi: "un kiwi al giorno... toglie il medico di turno". Ebbene sì, i kiwi rivelano proprietà salutari inaspettate e potenzialità benefiche impreviste, non solo in termini di gusto e di ridotto apporto calorico.

Infatti, come conferma la sperimentazione giapponese, pubblicata sulle pagine del **Biological And Pharmaceutical Bulletin**, i kiwi sono in grado di contrastare efficacemente l'invecchiamento cellulare, grazie all'elevato contenuto di sostanze antiossidanti, che, numeri alla mano, risulta addirittura superiore rispetto a quello degli agrumi.

Gli esperti nipponici, un team di ricercatori della **Teikyo University di Tokyo** hanno coinvolto nello studio alcuni volontari, invitandoli a mangiare tre kiwi al giorno. Monitorando gli effetti di questa introduzione nel loro regime alimentare e, in particolare, misurando il livello di una classe di antiossidanti, chiamata polifenoli, nelle loro urine, è emerso con chiarezza il ruolo chiave dei frutti contro l'invecchiamento cellulare.

Kiwi, preziosi alleati contro il processo di invecchiamento cellulare e, quindi, anche nella prevenzione di malattie degenerative, come il Parkinson o l'Alzheimer.

Esperti Usa, zero alcol alla guida, nessun limite e' sicuro

Quando si guida, meglio non bere neanche un bicchiere di vino. Perché, anche a bassissime quantità, l'alcol può essere pericoloso.

Lo sostengono gli esperti dell'**Università di San Diego (Usa)** sulla rivista **'Addiction'**, spiegando di essere giunti a questa conclusione esaminando i dati del **Fatality Analysis Reporting System** americano.

Dal database emerge che quasi 1,5 milioni di persone sono morte fra il 1994 e il 2008 negli States per incidente stradale. E gli studiosi, analizzandoli, hanno scoperto che questi eventi sono comunque più gravi del 36% quando l'alcol è presente anche in piccole quantità nel sangue dei guidatori.

Anche ai minimi livelli del tasso alcolemico consentito negli Usa, spiegano, ci sono 4,33 incidenti gravi ogni incidente non grave, mentre quando il guidatore è sobrio questa proporzione scende a 3,17 eventi gravi per ogni incidente non grave.

Chi mangia carote vive più a lungo

Dopo aver scoperto l'azione antiossidante del kiwi, arriva un'altra buona notizia per chi ama curarsi e prevenire le malattie mangiando. Questa volta la novità riguarda la comunissima carota, che oltre a migliorare la vista, favorire l'abbronzatura, fornire una grande quantità di vitamina C e sali minerali, è anche ricca di alfa carotene, che a quanto pare è un ottimo alleato per condurre una vita sana e longeva.

A dirlo sono i ricercatori del **Centers for Disease Control and Prevention di Atlanta**, autori di uno studio reso noto anche su **"Archives of Internal Medicine"**, in cui si evidenziano i risultati di un esperimento condotto su un gruppo di volontari.

Gli studiosi americani - guidati da **Chaoyang Li** - hanno infatti testato 15.000 persone monitorandole per circa 20 anni, nell'ambito del **"Third National Health and Nutrition Examination Survey Follow-up Study"**, e hanno scoperto che i livelli di alfa carotene presenti nel sangue sono inversamente associati al rischio di morte, con particolare riferimento alle malattie cardiovascolari e al tumore.

In base a questi dati quindi gli esperti hanno concluso che l'analisi fornisce un ulteriore supporto alla tesi che ricorre ormai da anni: mangiare frutta e verdura fresche aiuta a prevenire la morte prematura e a vivere più a lungo.

Insomma, Bugs Bunny ci aveva visto lungo e poiché la carota si trova praticamente tutto l'anno, **3** grazie alle sue numerose varietà, vale la pena approfittarne!



Infarto, camminare velocemente serve nella riabilitazione



Camminare a passo spedito è un toccasana per chi è stato colpito da un infarto ed è in fase di riabilitazione.

Lo dicono i dati dello **studio italiano ICAROS (the Italian survey on Cardiac Rehabilitation and Secondary prevention after cardiac revascularization)**, condotto su oltre 1440 pazienti, secondo cui fare attività fisica riduce del 25% la probabilità di un secondo evento cardiaco.

Il genere di attività fisica che i medici consigliano è “un impegno di 30 minuti per 4-5 volte alla settimana con un'intensità assimilabile a quella di chi è in ritardo per un appuntamento, un passo accelerato fino alla percezione della fatica – dichiara **Marino Scherillo**, presidente ANMCO – “L'esercizio fisico migliora la capacità aerobica, ha effetti positivi sulla capacità lavorativa e riduce il rischio di nuovi infarti perché diminuisce la frequenza cardiaca aumentando allo stesso tempo la forza del cuore; inoltre, riduce i grassi nel sangue, ha effetti antipertensivi ed è un ottimo antidepressivo. Non ci sono limiti di età per cominciare a muoversi di più, basta individuare i modi e i tempi giusti per ciascun paziente e seguire

qualche precauzione nei soggetti più fragili. Inoltre, durante il percorso riabilitativo si aiuta anche il paziente ad astenersi dal fumo, a seguire un'alimentazione sana e ad assumere le terapie raccomandate. E in chi si attiene a tutte le componenti della riabilitazione i benefici quadruplicano”.

Alcol a dosi moderate è un ottimo ingrediente nella dieta mediterranea

Può sembrare strano ma anche l'alcol può far bene la nostra salute ma ad una condizione: occorre berlo con intelligenza. A quanto pare se consumato a piccole dosi l'alcol può far parte integrante della dieta mediterranea.

La conferma sui suoi effetti benefici arriva da diversi studi presentati ad un recente seminario scientifico sul bere responsabile nello stile di vita italiano. Il direttore dei **Laboratori di Ricerca della universita' Cattolica di Campobasso (Giovanni de Gaetano)** spiega che “Studi italiani di popolazione hanno confermato la ben nota riduzione da parte dell'alcol a dosi moderate dell'incidenza di malattie cardiovascolari. Inoltre, per la prima volta, anche la mortalita' cardiovascolare e quella associata all'insieme di tutte le malattie sono risultate significativamente diminuite dall'assunzione moderata di bevande alcoliche”.

“Tra i meccanismi attraverso cui le bevande alcoliche esplicano il loro benefico effetto - continua de Gaetano - particolare interesse ha suscitato la teoria dell'ormesi presentata dal professor **Fulvio Urisini, dell'universita' di Padova**. Secondo questa tesi, effetti apparentemente contrastanti possono essere osservati a dosi moderate o eccessive di sostanze nutrienti: cio' spiegherebbe l'effetto protettivo delle bevande alcoliche a dosi moderate e il loro effetto tossico a quantita' piu' elevate”.

Nel pomodoro cotto il segreto contro colesterolo alto e ipertensione



Molto più di un condimento per pasta e pizza: il pomodoro cotto si è rivelato un ottimo alleato contro colesterolo alto e l'ipertensione.

La scoperta arriva dall'Australia, dove un team di ricercatori guidati da **Karin Ried, della University of Adelaide**, ha analizzato i risultati di 14 studi internazionali sui benefici della particolare sostanza che conferisce al pomodoro le sue preziose virtù. Si tratta del licopene, il composto responsabile del tipico colore rosso vivo dei pomodori maturi.

Numerosi studi hanno riconosciuto l'effetto anti-età del licopene, un carotenoide dall'azione antiossidante superiore al betacarotene.

Questo potente antiossidante, affermano gli studiosi, aiuta a ridurre il rischio di infarti o ictus e potrebbe essere un'efficace alternativa alle statine, i farmaci comunemente prescritti nei casi di rischio cardiovascolare. I test hanno dimostrato che il licopene viene meglio assorbito dall'organismo quando i pomodori sono cotti.

“Assunto quotidianamente in dosi superiori ai 25 milligrammi, il licopene può ridurre il colesterolo cattivo fino al 10%” spiega Ried, l'autore della ricerca pubblicata su 'Maturitas'. Il licopene si trova anche in anguria, guava, papaya, pompelmo rosa, albicocca, rosa canina, ma in concentrazioni minori.

Frutta e verdura, ricche di potassio, riducono la pressione

Aumentare l'apporto giornaliero di potassio, attraverso un maggior consumo di frutta, verdura e legumi, comporta una riduzione della pressione arteriosa con una conseguente riduzione del rischio d'ictus del 22% e del 26% di problemi cardiovascolari in genere, lo rivela una ricerca della **Società Italiana per l'Iperensione Arteriosa (SIIA)**.

Ricercatori della SIIA, hanno riesaminato tutti gli studi, compiuti negli ultimi 50 anni, che avevano dati, sia sulle quantità di potassio introdotte, sia sul numero di casi d'ictus ed infarti, selezionando infine un campione di circa 250mila persone, controllate per un periodo variabile tra i 5 ed i 19 anni.

Dopo aver estrapolato i dati inerenti allo studio, i ricercatori hanno così potuto dimostrare, su basi scientifiche, l'effetto protettivo del potassio, nei soggetti ipertesi e la conseguente riduzione di rischio di patologie ad esso correlate, come ictus ed infarto.

Per **Pasquale Strazzullo, direttore dell'Unità di Medicina Interna, Iperensione e Prevenzione Cardiovascolare dell'università Federico II di Napoli**, membro del direttivo SIIA ed autore dello studio, "Il meccanismo protettivo del potassio va anche oltre il "bilanciamento" del sodio. Il potassio infatti migliora la funzionalità dell'endotelio, il tessuto che riveste l'interno dei vasi sanguigni e produce sostanze vasodilatatrici, importanti per mantenere la pressione bassa; inoltre sembra avere anche un effetto antiossidante diretto. Tutti e tre questi motivi spiegano perché il potassio, riducendo la pressione e proteggendo le arterie, possa diminuire anche il rischio di ictus".

Sempre per Strazzullo, la dose raccomandata è di 4gr/die, possibile attraverso il consumo delle classiche e sempre raccomandate cinque porzioni di frutta e verdura al giorno, che purtroppo, ancora oggi, non rientrano nelle abitudini alimentari di molti Italiani.



6 caffè al giorno proteggono la prostata



Chi beve sei o più caffè al giorno ha un rischio minore di sviluppare un cancro letale alla prostata.

E l'effetto non è dovuto alla caffeina: largo, quindi, anche al consumo del decaffeinato.

Lo dice una ricerca pubblicata dal **Journal of the National Cancer Institute** condotta dai ricercatori dell'**Harvard School of Public Health (Massachusetts, Stati Uniti)**.

Lo studio ha coinvolto 47911 uomini che, dal 1986 al 2008, hanno dichiarato ogni quattro anni il proprio consumo giornaliero di caffè. Nei grandi consumatori il caffè riduce del 20% il rischio di cancro alla prostata, con un picco di riduzione del 60% nel caso delle forme letali. Consumare, invece, da una a tre tazze di caffè al giorno abbassa il rischio di cancro letale del 30%.

Le benefiche proprietà della bevanda, indipendenti dalla presenza della caffeina, sono dovute all'elevato contenuto di sostanze che riducono lo stress ossidativo e l'infiammazione e che regolano l'insulina, fattori tutti coinvolti nell'insorgenza di questo tipo di neoplasia.

"Ad oggi non sono noti i fattori di rischio che possono essere modificati per diminuire il pericolo di insorgenza di cancro letale alla prostata - spiega **Kathryn Wilson**, autrice principale dello studio - . Il caffè potrebbe rappresentare un elemento per ridurre il rischio di insorgenza delle forme più pericolose".

Occhio al sale nel cibo, è più dannoso di fumo e grasso

Gli italiani mangiano troppo salato: nove su dieci introducono ogni giorno in media 10 grammi di sale, il doppio della quantità giornaliera raccomandata. E gli effetti sono peggiori di quelli del fumo e del sovrappeso.

A dirlo è la prima fotografia sui consumi di sale nel nostro Paese, presentata in anteprima durante il **Congresso dell'Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri (ANMCO)**, svoltosi a Firenze.

Un cucchiaino da tè in meno di sale ogni giorno e si potrebbero evitare 67 mila casi di infarto all'anno, 40 mila ictus. Secondo le raccomandazioni dell'**Oms (Organizzazione mondiale della Sanità)** il consumo di sale quotidiano non dovrebbe superare i 5 grammi, ma gli italiani ne introducono in media il doppio: solo il 14 per cento delle donne e appena il 4 per cento degli uomini non oltrepassano tali limiti.

Delle regioni esaminate fino ad oggi, tutte hanno un consumo superiore ai 9 grammi negli uomini e a 7 grammi nelle donne adulte (35-79 anni); maglia nera al Sud: in Basilicata, Calabria e Sicilia si introducono in media 2 grammi di sale in più al giorno, rispetto alla media dei 10 grammi.

Il nemico è nascosto e apparentemente innocuo ma legato a doppio filo alle malattie cardiovascolari, alle patologie neurodegenerative e ad alcuni tumori.

"Tutti i segmenti della popolazione beneficerebbero della riduzione del sale – afferma **Marino Scherillo**, presidente ANMCO – e questi vantaggi sarebbero addirittura superiori a quelli legati alla riduzione del fumo, dal controllo del sovrappeso e dalla riduzione dell'ipercolesterolemia, e garantirebbero un risparmio delle spese sanitarie fra i 7 e i 16 miliardi di euro all'anno".

Lo studio Minisal-Gircsi, coordinato da **Strazzullo dell'Università di Napoli Federico II** in collaborazione con l'**Istituto Superiore di Sanità e l'Istituto Nazionale di Ricerca sugli Alimenti e la Nutrizione (INRAN)**, l'**Università Cattolica di Campobasso**, l'**Università di Foggia e Fondazione per l'ipertensione arteriosa**, ha monitorato circa 3000 adulti tra i 35 e i 79 anni, aggiunge Simona Giampaoli, dirigente di ricerca dell'Istituto Superiore di Sanità e coordinatore del Progetto Cuore. I risultati mostrano che gli uomini arrivano a introdurre 11 grammi di sale al giorno, mentre le donne in media ne consumano 8 grammi; non ci sono invece differenze di età, giovani adulti e anziani amano il sale tutti allo stesso modo".

Il dato è omogeneo su tutto il territorio nazionale, con una minima differenza tra il Nord, leggermente più virtuoso, e il Sud: tutte le regioni, anche le più virtuose, mostrano un consumo medio al di sopra dei 9 e 7 grammi di sale al giorno rispettivamente negli uomini e nelle donne.

Solo il 14 per cento delle donne e appena il 4 per cento degli uomini riescono a rimanere entro i limiti di consumo indicati dall'Oms.

Anche in Umbria, dove storicamente si consuma pane "sciapo", la ricerca rivela la stessa quantità di sale: evidentemente al pane insipido si compensa con una alimentazione ricca di sale. Sull'uso del sale, secondo gli esperti, c'è in generale una scarsa informazione e una sottovalutazione dei pericoli che comporta.

Ne è un esempio l'atteggiamento degli ipertesi che, nonostante abbiano anche la diagnosi di una patologia strettamente correlata all'introito di sale, ne riducono il consumo di appena il 10%.

Il ministero della Salute ha dichiarato guerra al sale già dal 2003, e nel 2009, nell'ambito del programma 'Guadagnare salute', è stato firmato un accordo con i panificatori per mettere in vendita panini e pagnotte a ridotto contenuto di sale.

Ma un rimedio della nonna è suggerito da **Coldiretti**: riscoprire l'uso in cucina delle erbe aromatiche al posto del sale per insaporire il cibo aiuta a difendere la salute senza rinunciare al gusto a tavola.



Voglia di cioccolata quando si è stressati e depressi? La colpa è di un ormone

Una delusione amorosa, una sconfitta sul lavoro, il mutuo che pesa sul conto corrente.

Qualunque sia il motivo per cui ci sentiamo stressati e sconfortati, cibi come la cioccolata, il gelato o le patatine fritte possono regalarci un momento di benessere. Ora, un gruppo di ricercatori del **Ut Southwestern Medical Center** suggerisce sul *'Journal of Clinical Investigation'* che a spingere a rifugiarsi nel cibo super-calorico e grasso è un ormone, detto **grelina**.

Si tratta di una sostanza già soprannominata 'ormone della fame', responsabile della sensazione di bisogno di cibo ma anche, a quanto sostengono gli studiosi americani, del picco della voglia di alimenti dolci e gustosi quando si è in preda alla preoccupazione e allo stress.

La verifica è avvenuta analizzando su modello animale la reazione allo stress e il legame con l'alimentazione: i topolini geneticamente modificati in modo che l'azione della grelina fosse 'spenta' non hanno mostrato preferenze nei confronti di alimenti normalmente succulenti per un roditore. Al contrario, gli animali normali esposti a stress hanno scelto di 'abbuffarsi' proprio di quei cibi.



KLM vola con biokerosene da oli usati in cucina

KLM ha annunciato che da settembre i 200 voli Amsterdam Parigi saranno alimentati grazie al biokerosene derivato da oli **usati in cucina (Used Cooking Oil)** che ha ricevuto la certificazione ASTM.

Il biocarburante che sarà usato da settembre è prodotto dalla **Dynamic Fuels con SkyNRG**, consorzio nato per sviluppare biocarburanti e fondato nel 2009 da KLM, North Sea Group e Spring Associates.

Con loro anche la sezione olandese del WWF, Solidaridad e l'Istituto Copernico dell'Università di Utrecht.

Secondo l'Energy Report del WWF sarebbero proprio i biocarburanti l'alternativa ai combustibili fossili per l'aeronautica.

Ha detto Camiel Eurlings managing director per KLM:

"Nel novembre del 2009 abbiamo dimostrato che era tecnicamente possibile volare con alimentazione a biokerosene ed ora, un anno e mezzo dopo il nostro primo volo test alimentato con carburante derivato dalla pianta della Camelina, siamo passati ad una nuova fase, certificata, di biokerosene".

L'obiettivo del 100% di biocarburante è ambizioso.

I costi dei biocarburanti devono abbassarsi significativamente ed in maniera definitiva e questo può essere fatto solo tramite l'innovazione, la collaborazione ed un impianto legislativo che ne stimoli lo sviluppo e garantisca un'onesta competizione.



Cuore al sicuro se la dieta è ricca di fibre

Mangiare fibre oggi per avere un cuore sano domani: il consiglio arriva dalla sessione scientifica annuale dell'*American Heart Association "Nutrition, Physical Activity and Metabolism/Cardiovascular Disease Epidemiology and Prevention 2011"* svoltosi ad *Atlanta, in Georgia (Usa)*.

Un gruppo di studiosi della **Northwestern Medicine, (Illinois, Stati Uniti)** ha infatti dimostrato che una dieta ricca di fibre può davvero fare la differenza nella salute delle persone tra i 20 e i 59 anni: lo studio ha infatti trovato che gli adulti abituali consumatori di fibre hanno un rischio cardiovascolare significativamente più basso.

"I risultati di questo studio sono abbastanza sorprendenti - spiega **Hongyan Ning della Northwestern University Feinberg School of Medicine e primo autore della ricerca** -. Abbiamo rilevato che i giovani tra i 20 e i 39 anni e gli uomini di mezza età tra i 40 e i 59 anni che assumono più fibre, rispetto a coloro che ne mangiano di meno, hanno fatto registrare un rischio più basso statisticamente significativo di malattie cardiovascolari".

Nelle persone tra i 60 e i 79 anni, invece, l'assunzione di fibre non è risultata significativamente associata a una riduzione del rischio-cuore: "È possibile che ciò sia avvenuto - conclude Ning - perché l'effetto benefico delle fibre alimentari richiede un lungo periodo prima di manifestarsi, e gli anziani coinvolti nello studio potevano aver già sviluppato un rischio per le malattie cardiache al momento di iniziare la dieta a base di fibre". Il consiglio? "Iniziare una dieta ricca di fibre ora per migliorare la salute futura".



Cosmetici, presto sarà possibile segnalare online gli effetti negativi



Icosmetici spesso hanno delle controindicazioni spiacevoli. Sono sempre più diffuse le allergie, le irritazioni cutanee o le macchie. Rossetti, creme o shampoo, qualsiasi prodotto usato per l'igiene o per il make up potrà essere segnalato sul sito del ministero della Salute.

È un nuovo servizio di '**cosmeticovigilanza**', al via tra circa un anno, che si collegherà a un osservatorio europeo, proprio come stabilito dalla normativa UE. L'obiettivo è quello di controllare gli eventuali rischi.

"Puntiamo a essere i primi in Europa a fornire questo servizio, che sarà obbligatorio dal luglio 2013", commenta il **sottosegretario alla Salute Francesca Martini**, annunciando l'iniziativa durante la presentazione del **Beauty Report 2011 dell'Unipro, l'associazione italiana delle aziende cosmetiche**.

Il sito internet sarà aperto agli addetti ai lavori, ma anche ai consumatori. Saranno proprio loro a segnalare le reazioni: in questo modo i cittadini potranno contribuire alla tutela della loro salute in modo diretto. Gli esperti stanno anche pensando di segnalare il sito già sulla confezione del prodotto.

Sul packaging è già presente il contenuto e la data di scadenza. Tutte indicazioni che già danno indicazioni molto importanti al consumatore, che spesso si dimentica di leggere o non sa interpretare. Si spera che questa iniziativa scoraggi la produzione di cosmetici di bassa qualità.

Un farmaco contro l'alcolismo

Si chiama **Acamprosato**, ed è in circolazione già da 20 anni in 40 diversi paesi.

Oggi, nel 2011, anche in Italia viene messo a disposizione di chi dipende dall'alcol, a spese del Servizio Sanitario Nazionale.

Nel nostro paese ne soffrono un milione e mezzo di persone, di cui solo 100mila si sono sottoposte a trattamenti terapeutici per stroncare la dipendenza. E di questi 100mila, solo 23mila assumono farmaci.

L'Acamprosato è un neuromodulatore specifico che aiuta a stabilizzare il bisogno di alcol del paziente, favorendo la costanza dell'astinenza dal bere: va ad agire direttamente sul desiderio di assumere alcol diminuendo così l'incidenza, l'importanza e la frequenza delle ricadute.

La dipendenza dall'alcol deve essere curata, perchè oltre a creare danni al bevitore in primis - l'alcol è una sostanza tossica - , ne crea anche a quelli che gli sono accanto, soprattutto la famiglia. L'alcol innesca comportamenti violenti quali abusi, abbandoni, perdita di opportunità sociali, grande difficoltà con i legami affettivi e le relazioni stabili, invalidità, incidenti sul lavoro e in strada. Addirittura possono portare all'omicidio o al suicidio: un omicidio su 4 e un suicidio su 6 possono essere ricondotti a comportamenti legati all'abuso di bevande alcoliche. Un costo sociale che nel 2010 ha raggiunto quota 3,5% del PIL italiano.

I dipendenti dall'alcol sono tanti, troppi. In Italia se ne contano un milione e mezzo, di cui 20mila l'anno muoiono per cause totalmente o parzialmente legate all'alcol. La maggioranza delle vittime è composta da uomini, 13mila, contro una cifra pur sempre alta che riguarda la componente femminile: 7mila. Il dato più sconcertante è che, prendendo in esame pazienti dai 15 anni in su, l'alcol risulta essere la prima causa di morte tra i giovani fino ai 24 anni.

Mauro Ceccanti, professore del Centro di Riferimento Alcolologico della Regione Lazio, spiega che i dati epidemiologici a disposizione della struttura mostrano come una notevole parte della popolazione italiana abbia disturbi e patologie legate all'uso di alcol ma aggiunge che "quello che è poco noto è che le persone che condividono gli effetti dell'azione dell'alcol e vengono, pertanto, definite 'alcolisti' o 'alcol dipendenti', sono il prodotto di una complessa interazione ambiente-genotipo, in cui l'alcol è l'unico elemento sicuramente comune. Questo", continua Ceccanti, "ha sempre comportato una difficoltà nell'individuazione di terapie farmacologiche efficaci quando si è tentato di intervenire sulla dipendenza, senza considerare le differenze dei fattori genetici e ambientali che intervengono nella genesi di quello che noi chiamiamo 'alcolista' ". Insomma, non di tutta l'erba si può fare un fascio. Questo farmaco, sempre secondo il professore, avrebbe grandi potenzialità in quanto, diminuendo la frequenza delle ricadute, andrebbe ad incidere anche sulle patologie legate alla dipendenza.

L'Acamprosato, utilizzato in un quadro più ampio che preveda un supporto psicosociale e psicoterapeutico, non dà assuefazione e non vi sono pericoli di abuso nè di astinenza una volta terminata l'assunzione. Inoltre, non potenzia l'effetto dell'alcol se viene assunto nel periodo del trattamento, non modifica lo stato psichico dell'individuo e non dà problema alcuno nell'interazione con altri farmaci utilizzati dai pazienti alcolisti. Alfio Lucchini, psichiatra, direttore del Dipartimento Dipendenze dell'Asl Milano 2, spiega che "la terapia farmacologica costituisce un valido aiuto al sostegno psicoterapeutico, per ottenere un buon risultato nel trattamento di un paziente alcol dipendente".



L'olio d'oliva per prevenire l'ictus

Le persone anziane che per cucinare usano regolarmente ed esclusivamente l'olio extravergine d'oliva hanno meno probabilità degli anziani che non usano l'olio d'oliva di avere un ictus: è quanto sostiene uno studio condotto presso l'**istituto di ricerca francese INSERM** e pubblicato sulla rivista **Neurology**.

Lo studio in questione è di tipo osservazionale, ma ha permesso di evidenziare come durante un follow up di 5 anni fra gli oltre 7000 francesi ultrasessantacinquenni seguiti quelli che usavano per condire il solo olio di oliva avevano il 41% di probabilità in meno rispetto agli altri anziani di avere un ictus.

L'olio d'oliva è uno degli alimenti cardine della dieta Mediterranea e per la sua particolare composizione è in grado, come hanno sottolineato altri studi, di tenere sotto controllo il grasso addominale, la pressione arteriosa e il colesterolo cattivo ovvero di tipo LDL.

Le persone che scelgono l'olio d'oliva sono persone che, generalmente, effettuano scelte alimentari equilibrate e salutari e che seguono la dieta Mediterranea che prevede anche un bicchiere di vino rosso ai pasti, frutta, verdura e pesce.

Colon irritabile per 20% italiani, occhio a dieta e rimedi 'fai da te'

A tutti capita di conoscere qualcuno che pensa di soffrire di colite spastica, e molti per alleviare fastidi e disagi rinunciano ad alcuni cibi o assumono farmaci e probiotici consigliati da parenti e amici.

"In realtà 'colite spastica' non vuol dire nulla: nella maggior parte dei casi si tratta di sindrome del colon irritabile, un problema che affligge due italiani su dieci, che troppo spesso si affidano a diagnosi e rimedi 'fai da te'". Parola di **Alessandro Armuzzi, gastroenterologo del complesso integrato Columbus-Università Cattolica di Roma.**

"Gonfiore, dolore addominale, stipsi o diarrea - dice il medico, nel corso della **Digestive Disease Week (DDW) di Chicago** - possono avere un andamento ciclico ed essere più o meno fastidiosi. Risultato? Si tira in ballo la colite spastica e si finisce per modificare l'alimentazione, a volte privandosi di importanti nutrienti".

In realtà il colon irritabile, che colpisce un po' più spesso le donne, è caratterizzato da un andamento ciclico e stagionale, ma il trattamento per essere efficace "deve essere studiato dal medico e davvero su misura: il paziente deve fare una serie di prove per capire cosa funziona meglio per lui. Insomma, per alcuni i probiotici possono rivelarsi utili, per altri 'funzionano' meglio gli antispastici, per altri ancora è utile limitare il latte e le verdure, perché così si attenuano dolore e gonfiore".

Quello che è meglio evitare, dice l'esperto, è ricorrere a un approccio fai da te e negarsi alcuni cibi senza aver consultato il medico.

"Si rischia di fare più male che bene - dice Armuzzi - Altro errore, quello di correre a fare i test delle intolleranze. Se il breath test è validato per l'intolleranza al lattosio, gli esami fatti attraverso il prelievo di sangue non lo sono affatto, e dunque eliminare alcuni alimenti a causa dei responsi ottenuti attraverso questi esami può essere inutile".



Il peperoncino rosso? Fa dimagrire!



Mangiare peperoncino rosso può aiutare a controllare l'appetito e a bruciare più calorie del pasto appena consumato. Le quantità? Minime. Una spolverata di questa spezia, pari a circa mezzo cucchiaino (1 grammo) e subito se ne vedono i risultati.

Gli effetti sul controllo del peso, li ha dimostrati una ricerca realizzata alla **Purdue University di West Lafayette, in Indiana (Usa)** pubblicati su **Physiology & Behavior**.

Lo studio sostiene che l'effetto, però, vale soprattutto per gli individui che non consumano la spezia regolarmente e che smette di funzionare quando se ne fa un uso regolare e si diventa avvezzi al gusto piccante che provoca. Perché se

ne vedano gli effetti bisogna consumare il peperoncino al naturale e non nella versione in capsule.

Hanno partecipato alla ricerca un gruppo di 25 persone sane non in sovrappeso, di cui 13 abituali consumatrici di cibo piccante, il cui livello di sopportabilità di consumo di peperoncino rosso è stato determinato in anticipo, pari a 0,3 grammi per i non "habitué" del piccante e a 1,8 per i seguaci di peperoncini e affini. Ed è emerso che, in tutti i partecipanti all'esperimento, il consumo di peperoncino rosso ha fatto aumentare la temperatura interna del corpo e ha favorito la combustione della calorie introdotte e che, in coloro che non erano abituati al gusto piccante, è stata registrata una diminuzione dell'appetito e, in particolare, del consumo di cibi grassi, salati e dolci. Perché il peperoncino fa bene

Le molteplici virtù del peperoncino sono ormai note. E' anestetico, antidolorifico, disinfettante, stimolante, ricco di vitamine antiossidanti. Aiuta a controllare l'uso del sale perché dà sapore alle pietanze. Se però non volete vedere cancellato il sapore dei cibi non eccedete nelle dosi. Preferite quello crudo a quello cotto, perché in questo modo conserva intatte tutte le sue qualità, che si perdono, invece, a una temperatura superiore ai 70° C.

I Cellulari disorientano e uccidono le Api

A cosa è dovuto il calo della popolazione delle api, certificato dall'ONU, secondo rapporti che provengono da diverse parti del mondo?

L'inquinamento da pesticidi?

I cambiamenti climatici? Non soltanto.

Una nuova spiegazione sembra poterla fornire l'**Istituto Federale Svizzero della Tecnologia** che ha condotto una ricerca sull'interazione fra i segnali dei nostri cellulari e gli insetti che si occupano dell'impollinazione di una miriade di specie vegetali.

Daniel Favre e il suo team hanno condotto 83 esperimenti che dimostrerebbero come le api vengano disorientate dal segnale dei cellulari, fanno fatica a svolgere il compito che la natura le ha assegnato e a riprodursi.

I ricercatori hanno registrato le reazioni delle api quando sono in prossimità di telefoni cellulari nelle tre modalità: spenti, in standby o durante una chiamata.

I risultati? Quando sono vicine ad un cellulare in funzione le api emettono un "rumore" 10 volte maggiore. Questo aumento viene normalmente utilizzato dagli insetti per comunicare con fra loro la necessità di lasciare l'alveare. Non è chiaro se le api percepiscano come una minaccia le radiazioni emesse dai telefoni cellulari, ma appare evidente che abbandonando l'alveare e perdendo l'orientamento rischiano una morte prematura giustificando, insieme ai fattori legati ai cambiamenti climatici, lo spopolamento.



Nella buccia di mela un tonificante per i muscoli



Non sono gli spinaci a tonificare i muscoli, come insegna Braccio di Ferro.

Almeno nei topi, infatti, a prevenire l'atrofia muscolare, la perdita cioè di massa, e favorire l'accrescimento della stessa è l'acido ursolico, una sostanza che si trova nella buccia delle mele.

Lo ha scoperto **Christofer Adams, endocrinologo dell'Università dello Iowa**, che descrive sulle pagine di **Cell Metabolism** come questa sostanza sia capace anche di ridurre i lipidi, i livelli di zucchero nel sangue, il colesterolo e i trigliceridi.

"L'atrofia muscolare è piuttosto comune e colpisce soprattutto persone malate o anziane", ha dichiarato Adams. "E non esiste un trattamento".

Per questo il ricercatore ha cominciato a studiare l'attività dei geni che sovrintendono allo sviluppo muscolare nei pazienti affetti da questa patologia, usando queste informazioni per individuare una sostanza chimica in grado di bloccare il processo.

Da questa analisi è emerso il ruolo interessante dell'acido ursolico.

Da qui la decisione di somministrare questa sostanza a topi di laboratorio.

L'esperimento ha dato i risultati sperati: negli animali trattati è aumentata sia la massa sia la forza del muscolo.

"Questo accade perché l'acido ursolico agisce direttamente su due degli ormoni che partecipano alla costruzione muscolare: l'insulina e il fattore di crescita insulino-simile (IGF1)", ha precisato Adams.

Lo sviluppo della massa muscolare non ha causato un aumento del peso corporeale; si sono invece registrati una riduzione dei lipidi grasso e un abbassamento dei livelli di glucosio, colesterolo e trigliceridi nel sangue.

Calcio contro osteoporosi, uno studio dimostra che esagerare è inutile

Selezione e Sintesi a cura della Redazione



Un recente studio pubblicato dal *British Medical Journal* ha dimostrato che assumere più di 750 mg di calcio al giorno per prevenire l'osteoporosi non serve a niente.

A darne informazione è *Altroconsumo* secondo cui è sufficiente una dieta normale e non servono integrazioni né alimenti arricchiti.

I ricercatori dell'**Università svedese di Uppsala** hanno analizzato i dati di oltre 61.000 donne, seguite per 19 anni. Di queste il 24%, circa 15.000 donne, ha avuto fratture negli anni successivi; nel sottogruppo di 5.000 donne in cui è stata studiata la presenza o meno di osteoporosi, la diagnosi è stata confermata nel 20% dei casi.

Sono state registrate le abitudini alimentari delle donne, calcolando anche il consumo di calcio. Si sono poi incrociati i dati delle pazienti che hanno avuto problemi ossei con i dati sull'apporto giornaliero di calcio. In base ai dati ottenuti, gli autori hanno concluso che:

- un rischio più elevato di fratture e di osteoporosi compariva nelle donne che assumevano quantità di calcio inferiori a 700 mg al giorno;

- aumentare questo apporto non produceva ulteriori benefici, cioè non riduceva il rischio di avere fratture o di sviluppare osteoporosi; l

- a quantità ottimale di calcio da assumere per minimizzare il rischio era intorno ai 750 milligrammi al giorno.

Altroconsumo ribadisce la sua opinione rispetto all'assunzione di calcio attraverso integratori, spesso suggerita dal mercato pubblicitario. In riferimento allo spot televisivo dello yogurt Danone arricchito con calcio (Danaos), tornato recentemente in tv, l'Associazione aveva già sottolineato che il prodotto è buono, ma non è necessario per soddisfare il fabbisogno dell'organismo di calcio.

Le proteine spia dell'invecchiamento



Invecchiando, l'organismo umano perde massa muscolare. Con il passare del tempo, infatti, nove proteine coinvolte nei processi di crescita riducono progressivamente la loro attività. Nonostante ciò, se sottoposte a trattamento con testosterone, riescono a riprendere in parte le loro funzioni.

Lo dimostra uno studio pubblicato sulla rivista *Immunity and Aging* firmato da un team di ricercatori della **Boston University School of Medicine e della University of Texas Medical Branch**.

L'uso eccessivo di testosterone provoca però molti effetti collaterali, soprattutto a livello cardiovascolare.

Per questo, come sottolinea **Monty Montano** della

Boston University: "lo scopo di questo studio era quello di identificare gli elementi che vengono danneggiati dalla vecchiaia in modo tale da creare dei nuovi farmaci che possano agire allo stesso modo del testosterone, evitando i suoi effetti collaterali".

Lo studio è stato condotto confrontando i livelli di proteine isolate nel sangue di uomini sani appartenenti a due diverse fasce di età: 18-35 anni e 60-75.

Negli uomini anziani il pro-collagene (PIIINP), i fattori di crescita (IGF-1, IL-7, IL-12p40, PDGFβ) e le proteine coinvolte nei processi di risposta immunitaria (ENA78, MIP-1β, IP-10) sono stati trovati in numero ridotto. Al contrario, la monochina MIG, anch'essa coinvolta nella risposta immunitaria, era elevata.

In entrambi i gruppi, il trattamento con testosterone ha aumentato la massa muscolare e, nei giovani così come in alcuni anziani, si è alzato anche il livello di queste proteine. La risposta, tuttavia, non è stata uguale per tutti: negli anziani il testosterone non ha riattivato tutte le sue funzioni e i maggiori benefici si sono avuti su coloro che avevano livelli di ormone molto bassi.

Usa: addio «piramide alimentare». Arriva il piatto diviso in quattro

Selezione e Sintesi a cura della Redazione

È stato tenuto segreto fino all'ultimo momento, ma ora ecco il nuovo schema alimentare degli americani che va a sostituirla la "piramide" cui siamo ormai abituati e che gli statunitensi avevano formulato ispirandosi alla nostra dieta mediterranea.

Il nuovo schema, di notevole impatto visivo, e forse anche di più immediata comprensione, fa parte della grande campagna di sensibilizzazione sulla prevenzione dell'obesità (che negli Usa colpisce un cittadino su quattro), fortemente voluta **Michelle Obama**.

E, infatti, è stata la stessa moglie del presidente a presentarlo a Washington. Le anticipazioni, fatte anche sulla stampa italiana, non avevano centrato, la reale configurazione del "piatto", diviso in quattro parti ma non di uguali dimensioni: una, come si vede, è riservata alla frutta, un'altra, un po' più grande, alla verdura (insieme frutta e verdura occupano la metà dello spazio disponibile), una terza ai cereali e l'ultima ai cibi fonti di proteine, leggermente più piccola di quella dei cereali. In più, a fianco, un piattino, per ricordare la necessità di consumare anche latte e derivati.

LE DIFFERENZE - La struttura della vecchia piramide è quella che tutti ricordiamo: alla base i cereali che debbono essere consumati tutti i giorni, nel piano successivo i vegetali e la frutta (complessivamente almeno cinque porzioni al dì) e poi latte e derivati affiancati a carne, pesce, uova e legumi da consumare giornalmente alternandoli, nello spazio più ristretto grassi e zuccheri da utilizzare con molta parsimonia. Che cosa ci suggerisce ora, in concreto, il "piatto" made in Usa? «Il messaggio è semplicissimo - risponde la nutrizionista Carla Favaro - bisogna far sì che più tre quarti di quello che mettiamo nel piatto sia di origine vegetale, con prevalenza di verdura e frutta seguite da cereali. Più nel dettaglio il testo che accompagna l'immagine, suggerisce di "godersi il cibo, ma di mangiare meno", di "non fare porzioni troppo abbondanti" e di fare in modo che almeno metà dei cereali siano integrali. Di usare latte scremato o parzialmente scremato, di scegliere zuppe pronte, pane, cibi surgelati con basso contenuto di sodio. E di bere acqua invece di bibite zuccherate».

LE CRITICHE - Una rivoluzione rispetto alla piramide o, tutto sommato, no?

«L'originalità sta nel fatto che i suggerimenti vengono dati non su base giornaliera, ma per ogni pasto; per il resto non ci sono novità di rilievo, se non la semplificazione del messaggio. Ricordiamo, poi, che la frutta può essere mangiata anche come spuntino e non solo a pasto. Inoltre, qui manca una valutazione sui condimenti, invece l'olio d'oliva extravergine in dosi ragionevoli è un condimento validissimo. E per finire da questa immagine non si evince che nella scelta degli alimenti per eccellenza proteici, bisogna privilegiare il pesce e le carni magre, rispetto a quelle grasse, oltre, naturalmente, ai legumi. Infine, può essere fuorviante la parola "proteine" scritta sul piatto: fa dimenticare che ne sono ottime fonti anche latte e derivati qui finiti fuori dall'immagine principale. Per altro anche i cereali contengono proteine, sia pure di qualità inferiore».



Ogm, UE denuncia pressioni USA



Il commissario europeo all'agricoltura, Dacian Ciolos, intervistato da un quotidiano romeno, ha dichiarato che gli USA farebbero pressioni sulla Commissione Europea di Bruxelles, affinché essa attui una politica di apertura verso l'adozione delle coltivazioni ogm in Europa.

Lo stesso Ciolos ha precisato di parlare a titolo personale, e che a suo parere i contadini dovrebbero essere posti in una condizione di libera scelta tra coltivazioni tradizionali e coltivazioni modificate con ogm, ma senza che chi sceglie la prima via venga posto in una condizioni di svantaggio o

ne subisca influenza.

Il commissario non nasconde di preferire la coltivazione tradizionale, che offra alimenti di qualità, garantendo la biodiversità naturale.

Nella UE, sono consentite due forme di ogm: il mais modificato, che ha ottenuto l'autorizzazione già nel 1998, e la patata Amflora, che ha ricevuto l'ok di Bruxelles nel 2010, ma solo per scopi industriali.

Ad oggi, sono in attesa di ricevere l'autorizzazione o meno dalla UE altri dieci prodotti. Le autorizzazioni sono valide in tutti i 27 stati membri della UE, i quali singolarmente possono solo decidere di porre alcune restrizioni, ma senza intaccare i principi del via libera della Commissione. La denuncia di Ciolos non potrà rimanere sicuramente inascoltata.

Evitare il glutine fa bene, a prescindere dalla Celiachia



Una dieta gluten-free migliora il benessere gastrointestinale e la qualità di vita correlata alla salute.

È questa la tesi di uno studio presentato alla settimana delle malattie digestive di Chicago.

Per ora i risultati del trial non sono stati pubblicati in letteratura, quindi vanno presi con cautela, però **Katri Kaukinen, del Gastroenterology department del Tampere university hospital and school of Medicine in Finlandia** ha reclutato 3.031 persone per la sua ricerca. I volontari sani, imparentati con qualcuno affetto da celiachia, sono stati sottoposti a screening per la celiachia e 40 sono risultati positivi al test degli anticorpi anti-endomisio. Indipendentemente dal risultato dei test metà dei volontari, scelti a caso, hanno continuato a seguire la solita dieta, mentre gli altri sono stati indirizzati a un regime privo di glutine.

«Abbiamo scoperto che la maggior parte dei soggetti ha tratto beneficio dalla dieta senza glutine» ha detto Kaukinen «inoltre i pazienti positivi al test anticorpale ave-

vano un evidente disturbo glutine-dipendente e perciò si potrebbe dedurre che il test sia sufficiente a porre la diagnosi di malattia celiaca».

Rilevante comunque il fatto che al termine dello studio l'85% dei partecipanti volesse mantenere una dieta priva di glutine e il 58% valutasse positivamente lo screening per la celiachia cui era stato sottoposto.

Latte di mamma 'elisir' anti-bullismo

Il latte di mamma fa bene al corpo, ma anche alla mente. I bebè allattati al seno per almeno 4 mesi, oltre a essere più protetti dal pericolo di infezioni e obesità, sono anche meno a rischio di sviluppare problemi comportamentali nell'infanzia.

La poppata naturale, insomma, funziona come una specie di 'elisir' anti-bullismo.

Ad aggiungere una voce alla lunga lista dei benefici del latte materno, raccomandato dall'**Organizzazione mondiale della sanità** come alimento esclusivo per i primi 6 mesi di vita del neonato, è uno studio inglese pubblicato sugli **'Archives of Disease in Childhood'**, firmato dagli scienziati delle **Università di Oxford, Essex, York e dell'University College di Londra**.

L'indagine ha coinvolto oltre 10 mila mamme arruolate nella maxi-ricerca **Millennium Cohort Study** e i loro bimbi.

Gli studiosi hanno indagato sulle abitudini di allattamento delle madri e sugli eventuali problemi comportamentali dei bambini fino all'età di 5 anni: dall'attaccamento morboso alla mamma all'eccessiva agitazione, dal 'vizio' di dire bugie alla tendenza a rubare.

A conti fatti, solo il 6% dei bimbi che erano stati allattati al seno mostrava disturbi del comportamento, contro il 16% dei piccoli nutriti con latte artificiale.

E anche 'correggendo' il dato considerando fattori come l'età della madre, il suo grado di istruzione e il livello socio-economico, elementi che rendono una donna più incline ad allattare a lungo al seno, i bambini nutriti con latte formula risultavano più a rischio del 30% di problemi comportamentali. Ma perché poppando al seno si cresce 'angioletti'? **Maria Quigley** dell'università di Oxford, coordinatrice dello studio, spiega che il latte di mamma, oltre a essere ricco di ormoni e fattori della crescita, contiene in abbondanza un particolare acido grasso importante per lo sviluppo del cervello e del sistema nervoso.

Un'altra ragione potrebbe essere il rapporto speciale che si instaura fra la madre che allatta e il suo bimbo. Secondo gli esperti, grazie alla poppata al seno la madre riesce a interagire meglio con il figlio, trasmettendogli con più successo le regole di una buona condotta.



Pasta e piselli

Ingredienti per 4 persone

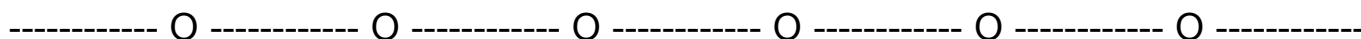
- 1 lt di Brodo vegetale
- 20 gr di Burro
- 320 gr di Pasta ditali rigati
- 400 gr di Piselli sgranati
- 80 gr di Cipollotti fresco
- Noce moscata q.b.
- 1 cucchiaio di Olio
- Pepe macinato q.b.



Preparazione

Per preparare la pasta e piselli tritate i cipollotti e fateli appassire in un tegame assieme al burro e all'olio, poi aggiungete i piselli freschi sgranati (oppure, se non è stagione, quelli surgelati) e lasciateli cuocere per cinque minuti mescolando di tanto in tanto.

Aggiungete il brodo vegetale e poi quando arriverà a bollire, unite la pasta. Mescolate fino a che il brodo non bollerà di nuovo e poi unite il sale; quando la pasta sarà cotta e al dente unite il pepe macinato e la noce moscata. Se preferite una pasta e piselli brodosa aggiungete ancora del brodo, altrimenti gustatela asciutta.



Pomodori ripieni

Ingredienti per circa 6 persone

- 1 spicchio di Aglio
- 40 gr di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 10 foglie di Basilico
- 12 Pomodori ramati da circa 200 gr l'uno
- 40 gr di Pecorino grattugiato
- 2 cucchiaini di Prezzemolo tritato
- 320 gr di Riso vialone nano
- 120 gr di Scamorza (provola)
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Pepe q.b.
- Sale q.b.



Preparazione

Per preparare i pomodori ripieni lavate e asciugate i pomodori, poi tagliate loro le calotte e tenetele da parte. Tagliate il perimetro interno del pomodoro con un coltellino e poi servendovi di un cucchiaio, scavate ed eliminate tutto il contenuto dei pomodori che riverserete in una ciotola e frullate. Salate l'interno dei pomodori e metteteli a sgocciolare su di una gratella con la parte scavata verso il basso. Mettete in una padella due cucchiaini di olio e uno spicchio di aglio schiacciato, quindi fatelo dorare e poi aggiungete il composto frullato di pomodori. Fate asciugare e addensare il tutto e poi, prima di spegnere il fuoco, salate, pepate e aggiungete il prezzemolo e il basilico tritati.

Lessate il riso in abbondante acqua salata e scolatelo ancora molto al dente, quindi versatelo dentro ad una ciotola dove aggiungerete il composto di pomodoro e i formaggi grattugiati, quindi pepate e mescolate per bene (6).

Riempite ogni pomodoro con un cucchiaio di ripieno; tagliate quindi la provola in 12 dadi del peso di circa 10 gr l'uno e infilate ogni dado nel centro dei pomodori ripieni di riso; ricoprite con altro riso e ponete i pomodori ripieni in una teglia dal fondo oliato. Mettete sulla leccarda del forno un foglio di carta forno e poggiatevi sopra tutte le calotte che avete inizialmente tagliato via dai pomodori. Cospargete i pomodori con un filo d'olio evo e poi infornate in forno già caldo a 180° per almeno 50 minuti, mettendo nella tacca sotto a quella dove avete poggiano i pomodori, la leccarda con le calotte. Quando i pomodori avranno la superficie ben dorata (se non lo fosse accendete per qualche minuto il grill del forno) estraete i pomodori e le calotte, lasciate riposare per 5 minuti e poi mettetevi le calotte sui pomodori come fossero dei cappellini e servite i vostri pomodori ripieni!

Ecco gli elisir di lunga vita 'stanati' dalla scienza

Selezione e Sintesi a cura della Redazione

Le carote, l'abilità di saper suonare uno strumento, un buon bicchiere di vino, avere un matrimonio felice. Questi e tanti altri gli elisir di lunga vita 'stanati' dalla scienza solo negli ultimi anni, con ricerche ad hoc per individuare alimenti, abitudini o stili di vita potenzialmente in grado di moltiplicare le candeline sulla torta.

L'**Adnkronos Salute** ha tentato di rimettere insieme qualche tassello, passando in rassegna le principali ricerche scientifiche sull'argomento.

Tra gli ultimi segreti indicati dagli studiosi per assicurarsi una lunga vita, i ricercatori dei **Centers for Disease Control and Prevention (Cdc) di Atlanta** hanno annoverato le carote. Grazie alla presenza di alfa-carotene, questo ortaggio sarebbe in grado di ridurre i rischi di passare a 'miglior vita'.

Fra i più noti elisir di longevità figura naturalmente lo **sport**. Molteplici le ricerche che in questi anni hanno dimostrato che fare attività fisica allunga la vita. Tra i tanti uno studio di **ricercatori di Madrid e Stoccolma**: gli scienziati hanno mostrato, prove alla mano, che dandosi da fare in palestra o all'aria aperta si allontanano le malattie croniche come diabete e ipertensione, finendo per vivere più a lungo.

Gli atleti e gli ex atleti, infatti, godono di una salute fisica migliore rispetto a chi non pratica o non ha mai praticato sport. A tavola sono tanti i potenziali alleati per aspirare a una vita lunga e in salute.

Tra questi le **arance**: sono ricche di vitamina C e altri antiossidanti, sostanze fondamentali per mantenere ossa e vasi sanguigni in forma. Più di recente si è inoltre valutata la capacità di questi agrumi di prevenire alcune forme tumorali e alcune gravi patologie a carico dall'apparato cardiovascolare. Una funzione protettiva che sarebbe associata all'alto contenuto di flavonoidi.



Si rincorrono poi da sempre le ricerche che hanno incoronato il **pesce** come vero e proprio elisir di lunga vita. Si tratta di uno 'scudo' anti-tumorale, alleato anche di cuore e arterie. Il merito, assicurano i ricercatori, va tutto all'alto contenuto dei preziosi acidi grassi omega-3.

Altro protagonista indiscusso del campo di studi che va a caccia dei segreti della longevità, il **vino rosso**. Tante le prove che ne mostrano le potenzialità. Tra questi, ad esempio, la ricerca dell'**Università del Wisconsin a Madison, negli Stati Uniti**, che ha riscontrato come il resveratrolo, prezioso composto contenuto nel 'nettare degli Dei', interviene sui processi di invecchiamento rallentando la degenerazione dei tessuti, con una particolare protezione nei confronti del cuore. Tanto che bere mezzo bicchiere di rosso al dì, hanno stimato i ricercatori della olandese **Wageningen University**, regala circa 5 anni di vita in più. La presenza del resveratrolo nell'uva, nel melograno e in altri vegetali, è valsa l'ambito titolo di elisir di lunga vita anche a questi alimenti. Rimedi a tavola, ma non solo.

Per assicurarsi una vita da Matusalemme, vale la pena convolare a nozze. Un'editoriale pubblicato sul '**British Medical Journal**' nel gennaio scorso, infatti, incorona il matrimonio come vero e proprio elisir di lunga vita. Chi decide di infilare la fede al dito vive di più, assicurano **David e John Gallacher dell'università di Cardiff**, e mentre per lui lievitano i benefici fisici, lei vede migliorare la propria salute mentale. A patto, naturalmente, che la relazione sia solida e felice. Ma non è solo la vita a due ad allungare gli anni di vita.

Chi è **ottimista** e riesce a godersi la vita, mostra un meta-analisi condotta su 160 studi scientifici, ha una salute migliore e di solito campa di più. Esiste una relazione, spiegano i ricercatori dell'**Università canadese Mc Master**, tra un atteggiamento mentale positivo e un migliore stato di salute, con positive ripercussioni per una maggiore longevità. Del resto la solitudine accorcia la vita, mentre l'affetto degli amici e dei parenti stretti è un alleato della giovinezza, che permette di vivere in salute e più a lungo. Anche se non era forse necessaria una ricerca per dimostrarlo, **Julianne Holt-Lunstad e i colleghi della Brigham Young University** hanno voluto dare valore scientifico alla tesi, analizzando i risultati di 148 studi realizzati in passato per un totale di 300 mila persone.

(continua) Ecco gli elisir di lunga vita 'stanati' dalla scienza

Anche saper **suonare uno strumento** giova alla causa degli aspiranti Matusalemme. Uno studio della **Northwestern University** pubblicato sulla rivista **'Ploze One'**, infatti, mostra che saper strimpellare mantiene giovane il cervello, a dispetto del trascorrere delle stagioni.

A sorpresa, anche **Facebook** figura tra i segreti per una vita lunga e in salute, per lo meno quando sono gli over 65 a scegliere il più gettonato tra i social network. Uno **studio tutto italiano** ha infatti dimostrato che collegarsi quotidianamente a Facebook per un'ora ha un effetto benefico sulla memoria, la conserva attiva perché stimolata, e migliora l'umore dei navigatori della Rete dalle tempie grigie. A



volte il segreto per vivere a lungo è proprio dietro l'angolo. Assumere piccole ma regolari quantità di **litio**, un oligoelemento che si trova nell'acqua corrente e in alcuni alimenti, ad esempio, può notevolmente favorire la longevità. E' il risultato di uno studio degli scienziati della **Friedrich Schiller University di Jena (Germania)**, pubblicato sull'**'European Journal of Nutrition'**, secondo cui, dunque, la fonte della giovinezza sarebbe presente in tutte le case: per attingerle basterebbe aprire il rubinetto.

Per vivere più a lungo, meglio poi **bandire la pigrizia e mettersi a studiare**. Sudare alla scrivania per anni, tra testi di greco o biologia, è un'elisir di longevità 'in rosa'. Le donne più colte e istruite, infatti, vivono più a lungo delle altre e influiscono anche sulla longevità dei loro partner. Lo suggerisce una **ricerca svedese**, pubblicata su **'Epidemiology and Community Healthcare'**.

L'antico adagio 'non è mai troppo tardi' sembra invece adattarsi alla perfezione allo studio della **statunitense Brigham and Women's Hospital di Boston**, che mostra come uno stile di vita sano, anche se adottato quando si sono già **speinte le 70 candeline**, può costituire la chiave di volta per aggiungerne altre 20 sulla torta.

Per tagliare il traguardo degli ambiti 90, in altre parole, darsi da fare con l'attività fisica, mangiar sano e **buttare il pacchetto di sigarette nel cestino**, ad esempio, diventano fattori determinanti, in barba anche a quel che è scritto nei geni. Secondo i **ricercatori statunitensi**, infatti, se la genetica conta per un buon 30% sul fronte longevità, uno stile di vita sano la fa da padrone e vale più di tutto il resto. Un ruolo determinante, in tal senso, è giocato da quel che portiamo sulle nostre tavole.

Un amico della salute che dà sapore a ogni pietanza è senza alcun dubbio l'**olio d'oliva**, incoronato da centinaia di studi che ne hanno mostrato le proprietà salutari: miniera di antiossidanti e 'scudo' per le arterie.

Anche il **latte** ha avuto i suoi riconoscimenti. Non è solo un toccasana per la crescita dei bambini e per ossa a prova di frattura. Uno studio delle **Università di Reading e Cardiff (Gb)** dimostra che è un preziosissimo alleato della salute, anch'esso vero e proprio elisir di lunga vita. I numeri della ricerca: berne ogni giorno qualche sorso riduce di un quinto il rischio di morire stroncati da un infarto o da un ictus. E non è tutto. Più in generale, il latte dà taglia del 15-20% la possibilità di morire per malattia. Mangiar sano, dunque, ma anche mangiar poco.

Una **sforbiciata alle calorie** consente infatti di vivere più a lungo e rallentare il temuto invecchiamento. La 'cura', senz'altro invisibile ai golosi, potrebbe rivelarsi una vera e propria terapia di longevità. Sulle scimmie, per lo meno, il rimedio sembra funzionare. Nello studio condotto dal **Wisconsin National Primate Research Center** e durato 20 anni, i primati a stecchetto sono vissuti il 20% in più con una riduzione delle calorie del 30%. Che, tradotto per noi uomini, equivarrebbe più o meno a 6 anni di vita guadagnati. Ma la ricerca, pubblicata sulla rivista **'Science'**, fa suo un imperativo: tagliare sì, ma mantenendo una dieta controllata ed equilibrata, ricca di tutte le proprietà nutritive indispensabili all'organismo. Prima tra tutte la **dieta mediterranea**, che non a caso si è guadagnata il titolo di patrimonio dell'umanità salvaguardato dall'Unesco, esattamente come i sassi di Matera, la laguna di Venezia o L'ultima cena di Leonardo Da Vinci. Un patrimonio da portare a tavola per tutelare la salute, allungare gli anni di vita e dilettere il palato.

Siqilliya - I musulmani di Sicilia (parte2)

Ricerca e sintesi a cura di Vittorio Cocivera

Asad ibn al Furat, vecchio esperto di diritto, fu nominato capo della spedizione, un'armata composta da arabi, berberi, spagnoli, persiani e africani.

L'armata sbarcò in Sicilia il 17 giugno dell'827. Il primo scontro, in un luogo imprecisato della Sicilia occidentale, nei pressi dell'odierna Mazara, avvenne verso la metà di luglio, l'esercito bizantino venne distrutto ed i musulmani iniziarono una rapida avanzata ma nei pressi di Siracusa la marcia trionfale si arrestò.

Asad capì che non sarebbe stato facile conquistare la cittadella fortificata. Le difficoltà di approvvigionamento ridussero alla fame gli assediati e Asad fu costretto a chiedere rinforzi. Ma i rinforzi arrivarono anche ai bizantini e lo scontro fu tremendo. I musulmani fecero strage dei nemici, l'assedio fu ulteriormente stretto e Siracusa stava per crollare quando un'epidemia di colera scoppiò tra le fila dell'esercito musulmano. Lo stesso Asad pare ne rimanesse vittima. I musulmani tentarono dapprima di ritornare in Africa ma furono bloccati da una flotta veneta venuta in aiuto dei bizantini. A questo punto, racconta il Fazello, i musulmani bruciarono le navi per precludersi volontariamente, qualsiasi voglia di fuga verso l'Ifriqiya, iniziarono a ripiegare verso l'interno. Durante la ritirata conquistarono varie città e posero l'assedio a Castrogiovanni (l'odierna Enna). Qui Eufemio fu attirato in un'imboscata e ucciso. La conquista della Sicilia era ormai completamente in mano saracena ma non si dimostrava impresa facile. Ma una successiva spedizione, composta questa volta da ben 40.000 soldati, comandata dal generale Alcamet, sbarcò in Sicilia nell'831. Le forze congiunte della prima e della seconda spedizione investirono le grandi città siciliane. Palermo cadde, dopo un anno di assedio, nell'832; secondo una fonte islamica dei 70.000 uomini rinchiusi a Palermo ne rimasero in vita solo 3.000. Successivamente caddero Lilibeo (oggi Marsala) e poi Trapani ed Erice.

Ma la totale conquista dell'Isola durò altri quaranta anni ancora. Difatti Castrogiovanni, formidabile fortezza naturale arroccata su un acrocoro a circa 1000 metri d'altezza cadde nell'859, solo per l'aiuto di un traditore che indicò ai musulmani l'imboccatura di un acquedotto, che permise ai musulmani di penetrare nella città, Siracusa nell'877 e solo nel 902, per ultima, Taormina.

La conquista impegnò le truppe islamiche per ben 75 anni, e non fu facile né breve come comunemente si suol far credere. Né, inoltre, i Bizantini si rassegnarono alla perdita della Sicilia. Furono inviate in Sicilia due armate da Costantinopoli, una marittima ed un'altra di fanteria, ma furono inesorabilmente sconfitte, a Rometta, nel 965.

La pace che ne seguì, nel 967, decretò la perdita dell'Isola per Bisanzio. Ma, nonostante le vittorie sui Bizantini, la Sicilia musulmana non ebbe mai pace. A cominciare dal 910, pochi anni dopo la presa di Taormina, iniziarono nell'Isola le lotte intestine tra i capi musulmani, riflesso, d'altronde, di ciò che accadeva in Asia ed in Africa, nel cuore dell'impero arabo.

La Sicilia era stata conquistata dagli Aghalabiti ma, alcuni decenni dopo, i Fatimidi avevano sostituito con la forza i principi aghalabiti nel governo dell'Isola, dopo una feroce lotta che si era svolta in Sicilia ed in Africa.

Il governatore nominato dai Fatimidi, però, non si mostrò all'altezza della situazione, per cui l'emiro Qurhub, legato agli Abassidi di Bagdad, dichiarò l'Isola indipendente; ma i Berberi di Sicilia consegnarono il ribelle ai Fatimidi, che lo fecero uccidere; così questi ultimi ritornarono al potere; siamo nel 917.



Arance e Limoni - Introdotte in Sicilia dagli Arabi

Questo periodo non fu felice per la nostra Isola perché caratterizzato da sommosse e violenze inau-

(continua) Siqilliya - I musulmani di Sicilia (parte2)

dite. Solo nel 948, dopo decenni di lotte, con la vittoria di Hasan Ibn Alì, ritornò la pace e con la nuova dinastia Kalbita la Sicilia conobbe una benefica prosperità e Palermo emulò in splendore Bagdad e Cordova

Con la morte dell'emiro Yusuf nel 998, cui successe il figlio Giafar (998-1019), ricominciarono i disordini e le congiure, e i Berberi, considerati la causa di tali torbidi, furono espulsi dall'Isola. Successivamente, i musulmani di Sicilia si divisero in tre fazioni: una capeggiata da Ibn ath Thumma nella Sicilia orientale, quella dei Musulmani "siciliani" nella Sicilia occidentale, e quella di Ibn al Awas nell'Ennese.

Per meglio difendersi dai suoi avversari, Thumma si rivolse ai Normanni, che vennero nell'Isola come mercenari e finirono per conquistarla.

Le ripercussioni sociali ed economiche

A partire dallo sbarco avvenuto nell'827, si trovarono di fronte due gruppi, culturalmente fortemente diversi: gli invasori, di lingua araba e religione musulmana, i vinti ad esclusione degli ebrei, di lingua greca e/o latina e di religione cristiana. Alle differenze culturali si sovrapponevano quelle etniche. Gli islamici provenivano da parti diverse del dar al-Islam: Maghreb, Egitto, Arabia, berberi, persiani, sudanesi e sicuramente altri. Nell'isola vivevano indigeni di lingua greca e latina (greci e romani di Sicilia), immigrati provenienti dalle varie province dell'impero romano e da quello bizantino, barbari, rimasti come mercenari, ed ebrei.

Le grandi stragi dovute a 70 anni di guerra e la fuga di molti avevano depauperato l'isola e l'arrivo di immigrati musulmani servì dunque a ripopolare intere città ma dopo due secoli di conquiste, l'Islam aveva adottato una serie di norme che coniugavano da un lato il gihad, la guerra santa, e dall'altro i rapporti con la gente non musulmana sottomessa. Quando non ci si trovava di fronte ad un eccidio, dovuto all'eccitazione delle truppe dopo un lungo assedio (come avvenne per Enna, Siracusa, Taormina e Rometta, dove la popolazione fu ridotta in gran parte in schiavitù e gli uomini adulti passati a fil di spada) i musulmani, dopo due secoli di conquiste, avevano messo a punto una sorta di "protocollo" che regolamentava sia il gihad sia i rapporti con i non musulmani sottomessi. Più che la strage o la riduzione in schiavitù molto più spesso si preferiva la sottomissione che avveniva dietro negoziati e quindi a "patti" (minuziosamente descritti nell'accordo di Umar (Amari, Storia dei musulmani in Sicilia).

Ai non islamici l'Islam riconosceva il diritto a vivere ed esprimersi, anche se come "altri", all'interno delle proprie strutture sociali.

Ai cristiani di Sicilia che accettarono i patti, veniva concesso l'aman (la sicurezza, la protezione) e da quel momento venivano chiamati ahl adh dhimma (gente del patto) e veniva loro riconosciuto il diritto all'incolumità, alla libertà personale, alla libertà religiosa, alle proprie usanze, al possesso degli averi in tutto o in parte. La dhimma aveva come contropartita il pagamento di un'imposta sulla persona (la giziah) e di una tassa fondiaria (il kharag) e tutta una serie di limitazioni e obblighi come, ad esempio, il divieto di erigere nuove chiese, di fare processioni, di suonare le campane, di portare armi, di bere vino in pubblico, l'obbligo di porre contrassegni di riconoscimento sulla persona e sulle case, di cedere il passo ai musulmani Dalle imposte della dhimma i musulmani erano, ovviamente, esentati ma erano tenuti al versamento della zakàt (elemosina legale), che serviva e serve tuttora per il mantenimento ed il soccorso dei meno abbienti.

L'osservanza di queste regole era tuttavia assai elastica e dipendeva soprattutto dalla maggiore o minore concentrazione di musulmani, senza contare che per evitare l'aman bastava convertirsi all'Islam. Il carattere tollerante di tali norme è dimostrato dal fatto che al loro arrivo i Normanni trovarono ancora moltissimi cristiani e molti monasteri greci, specie nella parte nord orientale dell'isola. Nella stessa Palermo, capitale islamica, officiava all'arrivo di Ruggero d'Altavilla un arcivescovo greco.

Nonostante questo fenomeno di persistenza del cristianesimo nell'arco di circa due secoli la Sicilia conobbe un processo di acculturazione arabo-islamico assai profondo. All'islamizzazione e all'arabizzazione concorsero gli immigrati dell'ecumene musulmana provenienti da diverse parti del dar al-Islam, i loro discendenti e l'imponente numero di conversioni che affrancavano gli indigeni dal pagamento della giziah ed infine un ruolo importante ebbero anche i matrimoni misti.

Salute bambini, tornano i biberon in vetro

La salute dei bambini ancora una volta è in cima a ogni cosa, per fortuna.

Si era parlato tempo fa del **Bisfenolo A** e del fatto che fosse contenuto in molti biberon.

Dal primo giugno entra in vigore una direttiva europea che li vieta completamente. Insomma non sarà più possibile importare e commercializzare questo tipo di plastica.

La verità però è un'altra: nei negozi ci sono ancora i classici biberon in policarbonato con bisfenolo. Come difendersi?

Chiedete di leggere le etichette e acquistate solo quelli con la scritta: senza bisfenolo A. Un'ottima soluzione sono i biberon in vetro, sostanza perfettamente sicura anche grazie alle linee guida sulla fabbricazione e l'uso.

Ricordiamo che tutto ciò nasce da un'analisi della **Commissione Europea** che, dopo gli studi divulgati nel 2006 dall'**European Food Safety (EFS)**, ha tenuto conto della pericolosità del BPA.

"I neonati tra i 3 e i 6 mesi di vita alimentati con biberon in policarbonato/plastica hanno la più alta esposizione al BPA, che diminuisce una volta che l'alimentazione con biberon in policarbonato viene interrotta", si legge in una nota. Non ci resta quindi che cambiare strada.

Sulla stessa rotta anche la Cina, che vieterà il Bisfenolo A dal primo settembre 2011. Lo stop è per tutti i contenitori per alimenti e per bevande per bambini.



Matrimonio stabile, è come guadagnare 74mila euro l'anno



E' ancora una volta uno studio britannico a far luce sugli effetti benefici del matrimonio.

Un po' di tempo fa, uno studio dell'**University Hospital del Galles di Cardiff e della Cardiff University's School of Medicine**, ha scoperto che il matrimonio fa bene alla salute e fa vivere più a lungo, tanto che il tasso di mortalità delle persone sposate sarebbe inferiore del 10-15% rispetto a quello della popolazione in generale.

Oggi è **David Brooks** ad affermare che un matrimonio stabile ha lo stesso valore per gli sposi di uno stipendio di 65mila sterline all'anno, l'equivalente di circa 74mila euro.

Per il giornalista ed autore del libro *'The Social Animal'*, le coppie sposate sono più soddisfatte di quelle che convivono. "Abbiamo la tendenza a pensare a noi stessi come individui razionali spinti da motivazioni economiche - dice Brooks ad un programma radiofonico della Bbc - ma in realtà siamo individui sociali, spinti dal bisogno di relazioni. Siamo animali sociali". Questo significa che, 'a conti fatti', i rapporti con le persone sono più importanti dei soldi. Tutti d'accordo?

Incrociare le braccia allevia il dolore

Avete dolore? A quanto pare basta incrociare le braccia per avere un po' di sollievo: questo è stato il risultato della ricerca effettuata nel **Dipartimento di Psicologia dell'Università di Milano Bicocca**, sostenuta da un team condotto da **Giandomenico Iannetti**.

A dire il vero il sollievo non sembra essere molto elevato, dato che la percezione del dolore si riduce di appena il 3%, ma i risultati ottenuti sono comunque utili per comprendere quali meccanismi mette in atto il cervello in determinate circostanze.

Il campione sperimentato è stato di 8 volontari, ai quali è stato provocato del dolore alle mani con il laser: l'esperimento ha messo poi in luce come i soggetti presi in esame avevano una percezione ridotta del dolore con le braccia conserte piuttosto che con le braccia distese.

Secondo Iannetti, il gesto di incrociare le braccia manda in confusione il nostro cervello, abituato a percepire le mani come strumenti per afferrare oggetti, e in questa posizione si "distrae" lasciando meno spazio alla percezione del fenomeno doloroso.



Alimentazione e salute, mirtilli alleati delle ossa

I mirtilli, quei deliziosi frutti di bosco dalle particolari sfumature violacee intense, potrebbero rivelarsi alleati della salute più preziosi del previsto: non solo toccasana per la vista, ma anche per le ossa.

E' questa l'evidenza emersa nel corso di una sperimentazione, per ora condotta solo sui topi da un team di esperti a stelle e strisce.

Che la natura riservi sorprese davvero benefiche e che i suoi frutti, molto spesso, siano veri e propri toccasana per la salute di tutto l'organismo è ormai noto, ma che i mirtilli, già conosciuti per le loro proprietà protettive per gli occhi e la vista, fossero anche potenziali alleati delle ossa è una novità.

Proprio così, secondo lo studio condotto dai ricercatori dell'**Arkansas Children's Nutrition Center di Little Rock**, questi deliziosi frutti favoriscono lo sviluppo e la crescita di un apparato scheletrico più forte e robusto.

Ideali protagonisti della dieta di bambini e adolescenti, quindi, per mettere in atto una strategia di prevenzione davvero precoce: consumare mirtilli durante gli anni fondamentali per la crescita dell'organismo e delle ossa, può essere la scelta migliore per scongiurare la comparsa di malattie degenerative dello scheletro, come l'osteoporosi, in età adulta.

Tutto merito, o quasi, dei "soliti" polifenoli, responsabili anche della particolare colorazione dei mirtilli, come dimostra lo studio statunitense, che, nonostante sia solo nelle fasi iniziali, promette davvero bene.

La sperimentazione, pubblicata sul **Journal of Bone Mineral Research**, ha evidenziato una correlazione positiva tra i mirtilli e la massa ossea: le cavie nutrite con una parte di polvere liofilizzata di mirtillo hanno sviluppato ossa più robuste e forti.



Ue contro le etichette degli alimenti dietetici

Bruxelles dichiara guerra alla mancanza di trasparenza che spesso si nasconde sotto l'etichetta dei prodotti dietetici: quelli destinati alle persone intolleranti al glutine, ai lattanti, alle donne in gravidanza ma anche a sportivi e anziani.

La **Commissione europea**, su iniziativa del commissario alla salute **John Dalli**, propone, infatti, ai ministri della salute dell'Ue, di rivedere completamente l'approccio della vecchia normativa, per offrire al consumatore informazioni più trasparenti e precise, utili a paragonare più facilmente i prodotti che acquista.

Le informazioni dovranno basarsi su prove scientifiche, come già prevede la normativa europea.

Nella proposta approvata ieri, cresce anche la responsabilità dell'industria di prodotti dietetici: nessun alimento verrà ritirato dal mercato ma una parte dovrà probabilmente essere rietichettata.

La normativa più chiara, inoltre, faciliterà il compito degli ispettori che verificano la corretta etichettatura degli alimenti.

L'approvazione da parte dei ministri della nuova normativa, attesa nel 2012, avrà come prima conseguenza la fine degli alimenti dietetici intesi come categoria distinta senza - assicura Bruxelles - «incidere sulla sicurezza alimentare».

Nel regolamento resteranno comunque in vigore regole specifiche per i consumatori più vulnerabili: i lattanti, i bambini piccoli e le persone (ad esempio ospedalizzate) che necessitano di una particolare protezione.



Estate, occhio a menu' fresco. Non sempre fa dimagrire

Selezione e Sintesi a cura della Redazione



Arriva il caldo estivo ed ecco che gli italiani corrono ai ripari cambiando dieta. Nella speranza di togliere qualche chilo di troppo. O almeno ci provano. Fuori dal menù quindi pasta, carne e formaggi stagionati. Sostituiti da un gelato, mozzarella e prosciutto crudo, magari uniti a una fetta di melone.

Scelte che secondo **Filippo Ongaro, esperto di medicina rigenerativa e anti-aging**, "possono ingannare chi pensa di dimagrire cambiando regime alimentare appena arriva il caldo". "Il gelato - spiega il medico - è un alimento rinfrescante, giova per abbassare la temperatura interna in periodi di forte stress termico. Ma allo stesso tempo genera sbalzi della glicemia. Uno sforzo da parte dell'organismo nella fase di digestione".

Quindi per il nutrizionista è "fondamentale un ragionamento calorico non sul singolo gelato, ma sul fatto di farlo diventare il cardine della dieta giornaliera".

Stesso discorso anche per una celebre accoppiata molto apprezzata durante l'estate quella tra la mozzarella, magari di bufala e il prosciutto crudo.

"Andrebbe scelto un salume senza conservanti - avverte - inoltre la mozzarella è un derivato del latte. Quindi un agente che può scatenare di intolleranze e allergie alimentari". "Meglio - suggerisce l'esperto - se si vuole dare una scossa alla propria dieta, optare in questo periodo per un'insalata di riso. Un ottimo carboidrato privo di glutine, se integrale ancora più nutriente. Eccellente anche per stabilizzare la glicemia".

"Uno degli errori da non commettere è quello di non fare colazione perché già nelle prime ore della giornata il caldo toglie la fame". "Invece una centrifuga di verdure o della frutta fresca - suggerisce - possono darci quella carica necessaria per arrivare alimento fino a metà giornata".

Nessuna restrizione invece per chi sceglie d'estate la birra. Per lo specialista è sicuramente più dissetante dei drink alcolici e inoltre contiene la vitamina B.

"Questa - sottolinea il medico - ha un ruolo essenziale nel funzionamento del sistema nervoso, dell'area gastrointestinale ed è importante per i corretti processi di funzionamento della cute e dei capelli". Da evitare invece secondo Ongaro le bevande gassate e piene di zuccheri.

Creme solari 'cheap' o lusso? Non conta prezzo ma schermo Uva-Uvb

Essenziali ed economiche oppure ricercate e di lusso, le creme solari "garantiscono tutte sicurezza ed efficacia, dichiarando nella confezione qual è il loro fattore di protezione. In Europa, indipendentemente dal prezzo di questi prodotti", si può quindi stare tranquilli ed essere certi che ciò che offrono gli scaffali dei supermercati, fino alle profumerie o alle farmacie, sono filtri solari che rispondono a requisiti fissati per legge.

Ma la novità a cui bisogna prestare attenzione è che "sull'etichetta deve essere indicato il fattore di protezione nei confronti non solo dei **raggi Uvb, ma anche Uva**".

A fare il quadro della situazione è il **dermatologo dell'Università Cattolica di Roma Leonardo Celleno**.

Periodo di tintarelle sulle spiagge italiane. Ma sempre con i dovuti accorgimenti: "Dopo 11 mesi d'ombra - spiega l'esperto - è bene fare molta attenzione quando ci si espone per le prime volte al sole: sono i momenti più delicati e si deve proteggere la pelle con schermi solari alti, che contengano non solo un filtro anti-Uvb, i raggi che 'scottano' la cute, ma anche anti-Uva, i raggi che possono provocare i tumori della pelle. Bisogna tenere presente che il fattore di protezione sarà diverso per questi due tipi di raggi: se una crema possiede, ad esempio, un fattore 30 contro gli Uvb, la protezione contro gli Uva sarà pari a circa un terzo, dunque 10. Questi numeri devono essere riportati sulle confezioni dei prodotti" e tenuti in considerazione da chi li utilizza, "rinnovando le applicazioni dopo ogni bagno o sudata", avverte Celleno.

Nella 'giungla' delle migliaia di prodotti diversi disponibili sul mercato, come orientarsi quindi? "Si può effettuare la scelta in maniera più semplice - suggerisce il dermatologo - selezionando un solare in base alla sua 'fascia di protezione': bassa, media o alta, da scegliere a seconda del proprio tipo di pelle e dal momento dell'esposizione al sole".

Quanto al prezzo, una ricerca condotta negli Usa da Consumer Reports ha evidenziato che i solari più 'cheap' sarebbero anche i migliori. "Fermo restando che in tutte le creme solari è contenuto un filtro solare efficace e corrispondente al numero indicato in confezione - evidenzia Celleno - ci sono vari elementi che possono influenzare il costo di un solare: la texture, la profumazione, la gradevolezza sulla pelle, il packaging. Ma - ribadisce - tutti i solari devono garantire la correttezza e la corrispondenza del filtro a quanto riporta la dicitura. Il mercato americano è diverso da quello europeo, che offre delle solide garanzie ai consumatori", conclude.



Il latte d'asina per dimagrire

Selezione e Sintesi a cura della Redazione

Nella nostra alimentazione non dovrebbe mancare il latte d'asina, se vogliamo dimagrire.

A dimostrare i vantaggi apportati al nostro benessere e alla nostra forma fisica da parte di questo tipo di latte è stata una ricerca portata avanti da un gruppo di studiosi dell'**Università di Napoli**.

Varie sono le ragioni che rendono il latte d'asina ideale per combattere il sovrappeso.

Una ricerca precedente aveva messo in evidenza che esiste uno stretto rapporto fra dieta e linea, in quanto il latte aiuta a dimagrire.

Nello specifico il latte d'asina contiene **grandi quantità di omega 3**, di calcio e riesce a fornire al nostro organismo l'energia di cui esso ha bisogno nel corso della giornata. In particolare per lo sport va considerata la carica energetica dal latte al cioccolato. Secondo gli esperti il latte d'asina potrebbe essere una valida alternativa al latte scremato e al latte di soia per gli individui che intendono dimagrire. Il latte aiuterebbe anche a proteggere il cuore. Per ciò che concerne il latte d'asina i ricercatori hanno avuto l'opportunità di riscontrare che chi lo beve ha nel sangue meno grassi dannosi per le arterie e il cuore.

Il consumo di latte d'asina va quindi incentivato a favore della salute? Secondo gli esperti è proprio così, anche perché il latte d'asina potrebbe creare minori problemi ai bambini che manifestano una forma di allergia nei confronti del latte vaccino.

L'unico inconveniente sarebbe rappresentato dal fatto che il latte d'asina non è molto facile da trovare. Più che tentare al supermercato, ci si dovrebbe rivolgere in maniera diretta ai produttori.



20% italiani con allergie, nel 2020 saranno il 25%

Il 20% degli italiani soffre di allergie, e nel 2020 si raggiungerà il 25%: un connazionale su 4. Se poi si contano anche tutti gli episodi sporadici, le cifre del problema arrivano quasi a raddoppiare. E i bambini sono la categoria più esposta.

Questi gli argomenti al centro del **II Congresso nazionale della Federazione delle società italiane di immunologia, allergologia e immunologia clinica (Ifiaci)**, svoltosi a Roma.

Il principale incontro di allergologia e immunologia clinica in programma nel 2011 - riferisce una nota - riunisce oltre 800 specialisti della **Società italiana di allergologia e immunologia clinica (Siaic)**, dell'**Aaito (allergologi territoriali ospedalieri)** e della **Società italiana di immunologia, immunologia clinica e allergologia (Siica)**.

"Nell'arco di pochi anni - spiega **Massimo Triggiani**, presidente eletto della Siaic e docente di allergologia e immunologia clinica all'Università Federico II di Napoli - se non saranno adottate opportune misure di prevenzione e diagnosi precoce, l'incidenza di casi di allergie potrà raggiungere anche il 40% sull'intera popolazione".

Il programma scientifico elaborato dalle tre società vuole rappresentare per tutti i partecipanti un valido aggiornamento sui principali aspetti fisiopatologici, clinici, diagnostici, terapeutici e gestionali delle malattie allergiche ed immunomediate. Saranno affrontate anche tematiche di stretta attualità e sperimentazioni scientifiche con nuovi e importanti risultati.

Per esempio, "la diagnostica molecolare è un nuovo oggetto di studio. Stiamo sperimentando nuovi sistemi per diagnosi di allergie complessi - continua Triggiani - Anziché limitarsi a identificare in generale l'alimento o gli alimenti a cui si è allergici, questa metodica consente di scoprire direttamente le proteine che causano l'allergia. Ad esempio, l'allergene che c'è nei crostacei è molto simile a quello che si trova nell'acaro della polvere. Ed è importante saperlo per chi presenta una delle due allergie conclamate. I pazienti che presentano sensibilizzazioni multiple potranno quindi identificare la componente che causa il problema senza grandi quantità di test e potranno eventualmente essere trattati con terapie desensibilizzanti mirate. Lo studio procede con la diagnostica in vitro, tramite un semplice prelievo di campione di sangue".

La società in cui viviamo, sempre più pulita e sterilizzata - avvertono gli esperti - influenza e rende più fragile il nostro sistema immunitario che, non avendo più lavoro di difesa contro le infezioni da svolgere, arriva a commettere errori frequenti, come le reazioni nei confronti di allergeni che in realtà sono innocui. La presenza di varie allergie e di vari livelli di incidenza impongono un nuovo modo di curare la popolazione, non più in modalità generalizzate ma tramite terapie personalizzate.

IL FORMAGGIO IN PASTICCERIA

a cura di Santino Parasiliti della Pasticceria Charlotte a Giampillieri



La sua storia nell'utilizzo della creazione dei dolci si perde nella notte dei tempi. Si può affermare con certezza però che chi ha avuto un'idea così geniale, non poteva pensare di avviare una tradizione popolare radicata in tutta la Sicilia.

Dove sta la genialità? Indubbiamente nella semplicità. Mescolare la ricotta con lo zucchero, volendo aggiungere un po' di cioccolato e un po' frutta candita e niente più.

In Sicilia di cannoli se ne producono di tutti i tipi e di tutti i gusti, ma solo quando sono prodotti in modo semplice si possono definire tra i migliori e quindi tra i dolci più apprezzati al mondo.

Ma che cosa è la **ricotta**? Lo dice il nome stesso, ricotta (cotta di nuovo), prodotto con siero di pecora con aggiunta di latte. Non ha crosta, la sua pasta bianca è molto cremosa; ha forma rotonda

con diametro di cm. 20 alta cm. 30. Non richiede stagionatura poiché si consuma fresca a tavola. È un formaggio prodotto fresco nell'intero territorio regionale. Può essere derivato da latte di vacca, pecora o capra con siero di latte di vacca. Il siero di latte viene addizionato di sale marino o di agra (scotta acidificata) in relazione alla specie da cui proviene in prevalenza il siero, e il latte, quindi riscaldato a circa 90°C fino a quando non avviene l'affioramento della ricotta. Una volta affiorata si elimina la schiuma in superficie e si raccoglie la ricotta nelle fiscelle che verranno poste in un tavolo inclinato contenente dell'acqua fredda.

Tra le attrezzature storiche bisogna ricordare la caldaia di rame stagnato "**quarara**", il bastone di legno "**zubbu**", il contenitore di legno "**tinieddu di l'agru**" o "**serratizzu**", le fiscelle di giunco o di canne, il fascere in legno (per la ricotta salata), il cucchiaino in legno "**scumaricotta**", il mestolo, il tavolo spersore. Con fuoco diretto legna. Oggi, nei caseifici, si sono abbandonate le vecchie e gloriose tecniche di lavoro, poiché tutte le attrezzature più o meno tecnologiche devono essere conformi alle direttive di "**H.A.C.C.P.**" (Un sistema di autocontrollo di igiene e sicurezza molto affidabile). Sicuramente si è perso un po' in gusto, ma si è guadagnato in sicurezza alimentare.

In pasticceria si usa moltissimo anche il **mascarpone**, si tratta di un formaggio non adatto alla dieta di tutti i giorni, perché ha un contenuto di grassi molto elevato. Si tratta di una crema di latte con il 25/30% di grassi. Si riscalda intorno a 90 gradi, si aggiunge l'acido citrico per far coagulare il latte. Normalmente viene utilizzato per preparare il tiramisù, un dolce tanto buono quanto pericoloso. Le regole di base per la salubrità sono molto impegnative da seguire, ma ne vale la pena. Tuorlo e albume delle uova pastorizzate, è necessario creare un ambiente di lavoro fresco e poco ventilato, per evitare che il dolce riscaldi troppo. La confezione del mascarpone deve essere integra e possibilmente deve essere consumata tutta all'apertura. Se ci sono state delle difficoltà e il lavoro è durato più del previsto e quindi è un po' caldo, ponete il dolce nel freezer qualche ora.



Una volta questo formaggio veniva commercializzato solo d'inverno. Oggi con le nuove tecniche di filtrazione e produzione, il prodotto è molto più sicuro, e anche il confezionamento in atmosfera modificata ha la sua importanza, perché permette di non farlo irrancidire. Molto importante da ricordare: la scadenza indicata nella confezione ha valore solo con l'incarto integro.

Curiosità Flash



Le Isole Marshall (due gruppi di atolli nell'oceano Pacifico, strappati dagli Stati Uniti ai Giapponesi nel 1944), indipendenti dal 1986, rischiano di inabissarsi entro la fine del secolo, a causa del riscaldamento globale.

Per ora hanno posto un problema legale: una volta sommersa, la repubblica delle Isole Marshall cesserà di esistere e i suoi abitanti, a quel punto, quale nazionalità avranno?

Nel capoluogo umbro, Perugia, è in attività l'Etruscan Chocohotel, il primo albergo al mondo interamente dedicato al cioccolato: in terra non solo dolcissimi menù, ma anche molti oggetti, dai quadri ai soprammobili, realizzati in cioccolato.

Lodevole iniziativa a Strasburgo di un nutrito gruppo di parlamentari europei, che ha presentato una mozione, da approvare in aula, in cui si invita l'UE a promuovere misure a tutela degli animali, considerati come "esseri senzienti".

L'ONU ha lanciato un ennesimo SOS per la situazione climatica: la non diminuita emissione di CO2 minaccia in modo preoccupante la barriera corallina. Gli oceani assorbono l'anidride carbonica, ed il carbonato di calcio di cui sono costituiti i coralli diventa acido, poi bianco e infine si sgretola.

Al Museo Galileiano di Firenze è stato donato dalle celebri officine Panerai, che lo hanno realizzato, un orologio planetario perpetuo, battezzato Jupiterium. Rivestito da una sfera di cristallo su cui fanno da riferimento i disegni delle costellazioni, è composto di 1.476 parti, che riproducono i movimenti del Sole, della Luna, di Giove e delle sue prime quattro Lune dando del cielo la visione di chi lo guarda dalla Terra. Così come lo vide appunto Galileo quando scoprì, nel gennaio del 1610, i "pianeti medicei".

Ad Ajman, città degli Emirati Arabi è nata la prima facoltà al mondo in cui si consegue la laurea in... "maternità. Infatti la University College for Mothering and Family Science prevede, accanto a corsi che si potrebbero definire di economia domestica, tutta una serie di seminari riservati all'educazione dei bambini, dal momento della nascita in poi.



Eventi

Grandissimo successo per la “Festa d’Estate 2011” tenutasi il 3 Luglio scorsi nell’ambito del progetto “**Conosciamo ed amiamo i Monti Peloritani**”, presso l’**Area Attrezzata Ziriò** a partire dalle ore 8:00 fino alle ore 18:30.

La manifestazione, con il patrocinio del **Comitato Provinciale Arci Pesca F.I.S.A. (Federazione Italiana Sport Ambiente)**, ha offerto in tutto l’arco della giornata la visita al Parco dei Daini, fiore all’occhiello dei nostri Monti, mostra fotografica sulla flora e la fauna presente nei Peloritani a cura dell’**Azienda Forestale**, degustazioni varie di prodotti tipici siciliani e, per i più volenterosi, escursioni guidate su alcuni sentieri tracciati tra imponenti conifere (pino marittimo e domestico), con visita al Santuario di



Dinnammare ed ovviamente non sono mancate salutari passeggiate individuali.

L’intrattenimento musicale è stato a cura del cantautore **Salvatore Trimarchi** con la sua band, mentre è stato possibile degustare prodotti tipici, tra i quali pane casereccio e la vecchia pasta e fagioli preparata da **Gianni La Fauci**, come veniva fatta un tempo, con prodotti genuini e di provenienza biologica e tradizionali cannoli siciliani della Pasticceria Charlotte dei Fratelli Parasiliti.

Pillole di Saggezza

Acquisisci nuove conoscenze mentre rifletti sulle vecchie, e forse potrai insegnare ad altri.

Confucio

Chi possiede molto potere deve temere tutto.

Pierre Corneille

Definiamo genio la capacità per reazioni produttive contro l'apprendimento di qualcun'altro.

Bernard Berenson

Che cos'è più preciso della precisione? L'illusione.

Marianne Craig Moore

Bada di non perdere la sostanza quando cerchi di afferrare l'ombra.

Esopo

Non ho mai conosciuto un uomo che vedendo i propri errori ne sapesse dar la colpa a se stesso

Confucio

Altro è esser uomo erudito, ed altro è esser uomo grande.

Giuseppe Baretta

Nessuno è tuo nemico, tutti sono tuoi maestri

Proverbio Indù

Solo chi è forte può permettersi di essere non violento

D. Eck

In un'epoca di pazzia, credersi immuni dalla pazzia è una forma di pazzia

Saul Bellow

O adattarsi o ribellarsi, non c'è altra scelta nella vita

Gustave Le Bon

Una grande ricchezza è una grande schiavitù

Seneca

L'uomo veramente saggio dovrebbe dominare tutti gli impulsi del

suo cuore. Ma essere saggi non significa sempre essere felici

Gustave Le Bon

Vi sono persone alle quali non si perdona nulla, nemmeno la verità

Gianna Manzini

È forse meno difficile essere un genio che trovare chi sia capace di accorgersene.

Ardengo Soffici

Chi tiene ben stretta la borsa, ha il potere.

Otto von Bismarck