

In questo numero

- Fatevi le cozze vostre!!!
Pag.2
- Dieta più efficace, se a piccole porzioni ***
Barbabietola, dopante naturale ***
- Diabete, 3 milioni e mezzo di malati
Pag.3
Lo sport blocca l'appetito ***
- Le patatine fritte come una droga ***
Il pesce fritto fa male al cuore
Pag.4
- Europei con passione per grasso e alcol ***
Mipaaf a tute la dell'olio italiano ***
No a spuntini notturni
Pag.5
Ok indicazione Ogm in etichetta ***
- Soia meglio per pressione
Pag.6
- Nuova piramide per dieta mediterranea
Pag.7
Aglio contro raffreddore ***
- Appello contro arsenico nell'acqua
Pag.8
- Bimbi schizzinosi, adulti non in forma ***
Con insonnia, memoria alla deriva
Pag.9
Per bimbi doppia piramide ***
- Ci cureremo masticando una gomma
Pag.10
Legumi rallentano i tumori ***
- Cresce consumo di acqua del rubinetto
Pag.11
Il diabete può "sbiancare" il cuore
Pag.12
E' bene idratarsi
Pag.13
Lo yogurt fa bene all'intestino
Pag.14
Il cioccolato aiuta la pelle ***
- Ricetta per bebè extra-large
Pag.15
Ricette del mese
Pag.16-17
- La dieta perfetta per gli sportivi
Pag.18-19
- Siqilliya - I musulmani di Sicilia (parte3)
Pag.20
News
Pag.21
- Bandiere del gusto
Pag.22
- Caraffe filtranti sotto accusa ***
Perchè i crackers tra i dolci? ***
Pag.23
- Dal nostro socio Carmelo Ferraro
Pag.24
La frutta
Pag.25
Curiosità Flash
Pag.26
- Eventi *** Pillole di Saggezza

FATEVI LE COZZE VOSTRE !!!

di Domenico Sacca

Chiamato "cozza" (*Mytilus galloprovincialis*) nelle regioni centro-meridionali, è un mollusco bivalve, uguali tra loro, hanno una forma a goccia e sono unite da una cerniera dotata di tre o quattro dentelli.

La conchiglia delle "cozze" esternamente è di colore nero, con delle sfumature violacee, mentre l'interno è madreperlaceo.

Tra le valve e gli organi più interni delle cozze, vi è un "mantello" che varia in colore e spessore a seconda della fase riproduttiva in cui il mollusco si trova; il "mitilo" ha dimensioni massime di 11 cm, ma in commercio si trovano in media di 5 cm. La cozza vive aggrappata agli scogli, per mezzo di un filamento proteico detto "bisso", secreto dal mitilo, proprio con lo scopo di ancorarlo alle rocce.

La cozza molto presente in natura nel Mediterraneo e nell'Atlantico, fu un mollusco noto ai nostri avi già dal periodo "Paleolitico".

La semplicità della preparazione delle cozze, in confronto ai pesci pinnati ne ha dato una ampia diffusione in cucina.

L'allevamento di cozze è molto sviluppato in diverse regioni d'Italia (Puglia, Campania, Veneto, Liguria, Emilia Romagna e Sicilia) e la produzione nazionale è di circa 120 tonnellate all'anno.

Questo però non è sufficiente a soddisfare le richieste nazionali, quindi il "mitilo" spesso viene importato dalla Grecia e dalla Spagna.

Le cozze gastronomicamente più pregiate sembrano essere le "femmine" nella loro fase riproduttiva, riconoscibile dalle sfumature rossastre che presentano sulla carne, dal sapore dolciastro e dell'odore lievemente iodato.

La "cozza" viene commercializzata sia fresca (viva) che congelata: al momento dell'acquisto è importante controllare il colore del mitilo, che deve essere nitido e brillante e le sue valve devono essere ben chiuse, non crepate.

Per testare la freschezza della cozza, bisogna immergerle in acqua per qualche ora; eliminare quindi quelle socchiuse o addirittura aperte, poiché solo le valve ben serrate possono garantirne la freschezza.

Bisogna consumarlo il prima possibile, dal momento dell'acquisto; è possibile conservarle in frigorifero per tre giorni (max), in un recipiente coperto da un panno umido.

Se servita cruda, la "cozza" viene spruzzata con del "limone" e delle "spezie" (pepe o prezzemolo), ma può essere preparata in svariati modi: alla marinara, gratinato, in zuppa, le più conosciute sono le "linguine alle cozze", con prezzemolo aglio e pomodori.

Per ragioni sanitarie, sarebbe preferibile consumare questo mollusco cotto; le **cozze danneggiate** producono infatti una "tossina" (mitilitossina) che può perdere tossicità solo attraverso la cottura; se invece non ci si accorge della presenza di questa sostanza (che ha un cattivo odore), le conseguenze potrebbero essere molto gravi: nei casi più estremi può portare anche alla

morte, ma grazie alle normative sanitarie sempre più rigide (controllare l'etichetta nelle confezioni che ne descrive la provenienza, la data di raccolta e il confezionamento) questi problemi stano diventando ormai rarissimi.

Importante il lavaggio sotto l'acqua corrente, pulendo energicamente la parte ester-

na da incrostazioni, e poi tagliare il "bisso", strappandolo con l'aiuto di un coltello.

Le cozze sono una preziosa fonte di "antiossidanti", di vitamine (soprattutto la C) e di proteine nobili, contengono invece un basso contenuto di "lipidi" e calorie; i molti sali che contengono, come il potassio, il fosforo e il sodio, gli danno proprietà digestive e stimolanti.

Importante la presenza di "zinco" che è utile all'organismo per il benessere dei tessuti muscolari e ossei; invece il ferro e il magnesio sono importanti per le ossa, per il sistema nervoso e quello muscolare.

Famosi i laghi Messinesi per la molluschicoltura, si trovano a 10 Km da Messina, a Ganzirri e sono due laghi di acqua salata: il **lago di Ganzirri** (detto lago Grande o Pantano Grande) e il **lago di Faro** (detto lago Piccolo o Pantano Piccolo), il primo è collegato con lo Jonio e il secondo con il Tirreno. Con una superficie di 68,12 ettari vi insiste a "Riserva Naturale Orientata della Laguna di Capo Peloro".

L'area è diventata negli ultimi decenni anche un posto incontaminato e caratteristico di villeggiatura e turismo, e grazie alle tante trattorie tipiche è meta siciliana indiscussa per i buongustai amanti delle cozze, cucinate nelle più svariate maniere nel rispetto di antiche tradizioni.



Dieta più efficace, è quella delle piccole porzioni!



Diete dimagranti, diete anticellulite, diete disintossicanti: migliaia di persone sono alla ricerca della dieta più giusta ed efficace per perdere peso, restare in forma e semplicemente mangiare sano. Una dieta equilibrata e corretta è un ottimo incentivo per vivere meglio e più a lungo. In questi giorni, dove la prova costume è diventata uno stile di vita, è il Ministro della salute, Ferruccio Fazio a ricordare i benefici di una dieta sana e salutare.

Il Ministro ha preso parte al **Convegno promosso dal Barilla Center for Food & Nutrition (Bcfn)**, tenutosi a Roma, ed ha ricordato che per mantenersi sani ed in linea sono necessarie sempre porzioni non esagerate, soprattutto per quanto riguarda adolescenti e bambini

La dieta equilibrata deve impostarsi e basarsi su regole precise come varietà degli alimenti, equilibrio nelle scelte alimentari e nei condimenti e moderazione delle porzioni. La varietà dei cibi mangiati è capace di rendere un regime alimentare più appetibile e gradevole. L'equilibrio nella scelta dei cibi e dei condimenti è da ricercarsi nella qualità: bisogna preferire sostanze di natura biologica e di agricoltura controllata. Infine, la moderazione, ovvero la cosa più importante per la linea e l'equilibrio nutritivo dell'organismo: attenzione alle porzioni troppo cospicue e troppo condite. Privilegiate cibi leggeri e freschi. Non è detto che il senso di sazietà corrisponda al valore nutritivo. Per un ottimo risultato della vostra dieta, non dimenticate di praticare attività fisica con frequenza regolare, consumare frutta e verdura almeno 4-5 volte al giorno e bere tanta acqua. Il vostro organismo funzionerà a meraviglia e la vostra linea risulterà davvero invidiabile!

Barbabietola, il nuovo dopante naturale

La barbabietola rossa, un'alimento dal forte valore proteico e nutritivo, ricca di ferro e di antiossidanti naturali, è la sostanza candidata alla pole-position dei cibi che garantiscono un effetto dopante naturale.

Ebbene sì, la barbabietola è un vero e proprio doping naturale. Il succo di barbabietola rossa è ricco di sostanze nutritive antiossidanti che aiutano i muscoli a lavorare meglio. Molti professionisti dello sport potranno, quindi, cibarsi della bevanda dopante naturale al bisogno e senza incorrere in vergognose squalifiche.

Ad affermare le doti dopanti della barbabietola è uno studio dell'**Università di Exeter**, pubblicato sulla rivista "**Medicine and Science in Sports and Exercise**". I ricercatori hanno effettuato degli studi approfonditi su atleti ciclisti professionisti dell'Università, chiedendo loro di sottoporsi a numerose prove di velocità su distanze che andavano dai 4,5 ai 18 chilometri. I saggi sono stati ripetuti e calcolati in due momenti differenti, ma in entrambi i casi, i ciclisti avevano ingerito succo di barbabietola; la differenza è consistita nel fatto che la prima versione era un succo completo mentre la seconda volta la bevanda era stata privata dei nitriti, che si ritengono essere la causa dell'effetto dopante della sostanza.

I risultati hanno mostrato che bevendo il succo completo di barbabietola i tempi di percorrenza si abbassano di moltissimo e gli atleti si stancano con frequenza minore. I nitriti aiutano il cuore ed i tessuti. Il succo di barbabietola diventerà, quindi, il nuovo "must" per chi pratica sport, a livello agonistico e non.



Diabete, in Italia 3 milioni e mezzo di malati

Oggi in Italia ci sono tre milioni e mezzo di persone colpite da diabete, ovvero il 6% della popolazione generale. Ma il dato è probabilmente superiore, infatti un diabetico su tre non sa di esserlo. E' uno dei numeri emersi a Roma durante un **convegno organizzato dalla Federazione nazionale diabete giovanile (Fdg)** per celebrare i trent'anni di attività della Fdg.

La Sardegna è la regione più in difficoltà: ci sono infatti 42 casi ogni 100 mila abitanti. I pazienti colpiti dalla patologia, nel mondo, erano 120 milioni dieci anni fa. Il numero è salito oggi a 270 milioni e di questo passo saranno 400 nel 2020: ogni cinque secondi, nel mondo, una persona sviluppa il diabete. Dati non meno allarmanti per il diabete giovanile: 14 mila bambini colpiti tra 0-14 anni, 20 mila tra 0-18. Il numero dei casi aumenta ogni anno del 3,6%. "Il diabete è una pandemia annunciata - avverte Antonio Cabras, presidente Fdg - ora sta a noi intervenire".

Lo sport blocca l'appetito



E' vero, correre fa dimagrire. Ma non nel senso che credete voi! A quanto pare, infatti, l'attività fisica non solo aiuta a bruciare grassi in eccesso ma ha anche la capacità di bloccare il nostro appetito e quindi di indurci a mangiare di meno!

Lo rende noto l'**Università John Hopkins di Baltimora (USA)**, che ha condotto uno studio su topi molto attivi (denominati "gli sportivi") messi a confronto con altri topi più sedentari, osservando come l'intestino degli "sportivi" durante il pasto rilasciasse l'ormone AMILINA.

Tale ormone inibisce il bisogno di nutrizione e di conseguenza questi topi si saziavano subito e mangiavano molto meno dei "colleghi" sedentari.

Il movimento e l'attività sportiva, infatti, regolano il peso corporeo del nostro organismo e di conseguenza influenzano il rilascio di determinati ormoni nel nostro intestino, favorendo quelli che ci permettono di mantenere la leggerezza necessaria per continuare a muoverci agilmente. Non si tratta di una "inappetenza" vera e propria ma solo di un "minore bisogno" ... insomma, lo sportivo non muore di fame. Solamente raggiunge la soddisfazione e la sazietà mangiando meno cibo.

Patatine fritte come droga, ecco perché sono irresistibili

Una patina frita tira l'altra? A rendere irresistibili i fritti e altre golosità ipergrasse è una reazione chimica che avviene a livello dello stomaco, ma parte già dalla lingua.

Sotto accusa c'è una sostanza chimica naturale simile alla marijuana, che rende difficile resistere a queste golosità.

In pratica, spiegano i ricercatori dell'**University of California a Irvine** diretti dall'italiano **Daniele Piomelli**, quando le prime patatine fritte arrivano nello stomaco, i grassi lo inducono a produrre endocannabinoidi, sostanze che 'accendono' il segnale di fame e ci inducono alle scorpacciate. Un effetto che, spiegano i ricercatori nel lavoro pubblicato online su '**Pnas**', vale per tutti i cibi grassi, ma che zuccheri e proteine non hanno affatto.

Il pesce è buono per la salute, ma se fritto fa male al cuore

Il pesce è un alimento che apporta numerose sostanze benefiche per l'organismo, tra cui gli acidi grassi omega-3, presenti in quantità differenti nelle varie specie e diventa fondamentale il modo in cui è cucinato, perché se fritto, non solo perde le sue qualità nutrizionali, ma addirittura diventa veicolo di sostanze dannose per l'organismo, prodotte dal tipo di cottura come gli acidi grassi trans, lo rivela una ricerca condotta dall'**Università di Chicago**.

Donald Lloyd-Jones è il ricercatore dell'università americana, che è giunto a queste conclusioni, analizzando i dati dei regimi alimentari di 84mila donne in menopausa, ricavati da uno studio durato 20 anni, il **Women's Health Initiative Observational Study**.

Tutte le donne che erano state coinvolte nello studio, iniziato nel 1991 e terminato nel 2008, con un'età media di 63 anni, avevano risposto a questionari sulle loro abitudini alimentari e nel corso dello studio, 1800 di loro avevano avuto un infarto.

Confrontando i regimi alimentari delle donne con avevano avuto un infarto, con quelle senza problemi cardiovascolari, i ricercatori, si sono accorti, che vi erano evidenti differenze nel consumo di pesce e nel modo di cucinarlo.

Coloro che mangiavano pesce fritto una volta alla settimana, avevano un rischio maggiore del 48% di avere un infarto, erano mediamente più grasse e con un'alimentazione meno sana.

Di contro, chi nella propria alimentazione mangiava spesso pesce, ma cucinandolo alla griglia o al forno era più in forma, più sana e seguiva in generale, una dieta più equilibrata e tra i vari tipi di pesce, i ricercatori, ne hanno individuati alcuni, che sembrano presentare un maggiore fattore di protezione cardiovascolare, come salmone, sgombro ed in genere tutto il pesce azzurro.

Per Lloyd-Jones, "Mangiare spesso pesce al forno o alla griglia è una sorta di "indicatore" di una dieta benefica per diversi aspetti. Sicuramente, come dimostrano i nostri dati, il pesce cotto alla griglia o al forno previene le malattie cardiovascolari: è infatti un'ottima fonte di proteine magre".



È europea la passione per grassi e alcool



Le cattive abitudini a tavola potrebbero essere scritte nel Dna degli occidentali: infatti noi europei abbiamo un "interruttore" della golosità, ovvero un gene che ci rende inclini a mangiare molti cibi grassi e a bere alcolici, gravando, quindi, sul nostro girovita già messo a dura prova da sedentarietà ed eccessi alimentari.

È quanto dimostra una ricerca pubblicata sul *Journal of Neuropsychopharmacology* da Alasdair MacKenzie dell'Università di Aberdeen in Scozia.

Non solo la tendenza a ingrassare sarebbe ereditaria ma potrebbero avere una base genetica anche certi comportamenti a tavola come la voglia incontenibile di junk food.

Secondo i ricercatori scozzesi questa propensione verso i "cibi-spazzatura" è insita in un gene, la Galanina, attivo nel centro dell'appetito, l'ipotalamo. L'interruttore europeo della Galanina funziona troppo, spiega MacKenzie, quindi ci induce a eccedere in grassi e alcol; nel Dna degli asiatici, invece, c'è un interruttore più soft che garantisce un maggior controllo a tavola.

La variante europea è probabilmente un'eredità ricevuta dai nostri antenati e non è l'unica: anche uno studio pubblicato sul *New England Journal of Medicine* da esperti della **University of Dundee** mostra che la mutazione a carico del gene FTO si associa nei bambini alla preferenza per i cibi ricchi di grassi e zuccheri. Un motivo in più per controllare gli eccessi e praticare attività fisica, concludono gli autori.

Mipaaf firma protocollo a tutela olio extravergine italiano

Una firma a tutela dell'olio italiano. Per contrastare la pratica illecita della deodorazione dell'olio extravergine di oliva e della contraffazione del prodotto nazionale con prodotto proveniente dai mercati stranieri, il **Ministero delle Politiche agricole alimentari e forestali** ha firmato presso l'Ispettorato Generale del Corpo forestale dello Stato, un protocollo d'intesa con l'*Istituto Agrario San Michele all'Adige (IASMA)*.

"Quest'ultimo, che ha già sviluppato analogo expertise sul metodo degli isotopi stabili, metterà a punto analogo metodo per le analisi sui campioni d'olio extravergine di oliva proveniente da aree territoriali extranazionali con l'obiettivo di fare chiarezza sulle reali origini del prodotto": è quanto si legge in una nota del Corpo Forestale dello Stato, cui è affidato il coordinamento delle attività.

L'obiettivo è quello di sottoporre l'olio extravergine di oliva che arriva alle frontiere all'analisi degli isotopi, per evitare che prodotti dei mercati esteri vengano spacciati per nazionali. Il tutto a tutela della qualità dei prodotti e per il contrasto a illegalità e contraffazioni.

Le informazioni raccolte confluiranno nella futura **Banca Dati della Biodiversità Alimentare Nazionale**. Il protocollo è stato predisposto dal Nucleo Agroalimentare Forestale dell'Ispettorato Generale del Corpo. Il Corpo forestale dello Stato curerà il coordinamento fra lo IASMA e gli Enti che collaborano all'accordo - quali l'Agenzia delle Dogane e la Coldiretti - per l'acquisizione dei campioni autentici di prodotto.

Per restare in forma non fate spuntini notturni



Per mantenersi in forma non basta mangiare cibi sani e fare esercizio fisico: bisogna anche nutrirsi all'ora giusta e, soprattutto, dimenticare gli "spuntini" notturni.

Lo rivela uno studio condotto dagli esperti americani della **Northwestern University di Chicago** e pubblicato sulla rivista di nutrizione *Obesity*.

I ricercatori hanno messo a confronto in laboratorio per sei settimane due gruppi di topolini, somministrando loro lo stesso cibo, nella stessa quantità ma in due momenti diversi della giornata: in orari normali, cioè

nel periodo che questi roditori di solito dedicano alla veglia, e "fuori orario", nel periodo in cui abitualmente dormono. È risultato che i topolini del primo gruppo erano ingrassati del venti per cento rispetto al peso iniziale; quelli del secondo addirittura del cinquanta per cento. Questo accade, secondo gli studiosi, perché chi mangia fuori orario confonde l'orologio interno che regola il funzionamento del corpo: così brucia meno calorie e, quindi, ingrassa di più.

Ok all'indicazione in etichetta per i prodotti Ogm

Ok all'indicazione in etichetta per i prodotti che contengono Ogm in tutto il mondo.

La **Codex Alimentarius Commission**, un gruppo di più di cento agenzie per la sicurezza alimentare creata nel 1963 dalla **Fao** e dall'**Organizzazione mondiale della sanità**, ha approvato le nuove norme dopo anni di dibattito.

Durante il summit che si è tenuto a Ginevra, si è concordato che uno stato nazionale può scegliere volontariamente di indicare la presenza di Organismi geneticamente modificati in etichetta per i prodotti venduti all'interno dei propri confini.

La novità sta soprattutto nel fatto che così facendo non si andrà incontro a nessun provvedimento legale dal parte dell'Organizzazione mondiale del commercio per "motivi di concorrenza commerciale".

Gli Stati Uniti hanno sollevato il loro veto. A sorpresa gli Stati Uniti, storicamente contrari a queste etichette, hanno dato il via libera all'accordo. Tra gli altri Paesi soliti ad opporsi a queste informazioni troviamo Canada, Messico, Argentina, Costa Rica e Australia.

Prevedibili le ripercussioni sul commercio mondiale. In Canada, il 70 per cento circa di cibo venduto include ingredienti geneticamente modificati soprattutto per quanto riguarda le colture di mais, soia e canola, e fino adesso non c'era alcuna indicazione. In Perù nell'Aprile 2010 è stata resa obbligatoria l'indicazione in etichetta degli Ogm dal nuovo Codice del Consumo, ma questa decisione aveva fatto ventilare un intervento dell'Omc. Ecco che la nuova norma approvata Codex Alimentarius Commission cancella questo pericolo.

In Europa possono essere coltivati oggi solo due tipi di prodotti Ogm: la prima tipologia di mais (MON810) autorizzata nel 1998 e la seconda, la cosiddetta "patata Amflora", nel marzo 2010 ma solo per uso industriale. Più di 10 altri prodotti Ogm hanno già iniziato la procedura d'autorizzazione Ue. Gli stati membri possono solamente porre restrizioni circostanziate alla coltivazione Ogm all'interno dei propri confini, dal momento che le licenze Ue rilasciate sono valide in tutti i 27 Paesi membri. La presenza di Ogm nei prodotti finali deve essere indicata in etichetta.



Latte e soia meglio degli zuccheri per la pressione



Un maggior consumo di alimenti o bevande ricche di proteine della soia o del latte può aiutare a prevenire e trattare l'ipertensione.

Lo dimostra uno studio i cui risultati tolgono anche ogni dubbio circa un ipotetico ruolo dei carboidrati.

Nello studio, randomizzato e controllato, 352 adulti pre-ipertesi o con ipertensione di stadio 1 sono stati assegnati a ricevere, rispettivamente, un supplemento contenente 40 gr di proteine della soia, di proteine del latte o di carboidrati raffinati ogni giorno per 8 settimane a rotazione, intervallate da 3 settimane di washout.

I valori iniziali erano compresi tra 120 e 159 mmHg per la pressione sistolica e 80-95 mmHg per la diastolica, la pressione era poi misurata due volte in altrettante visite di controllo che seguivano ciascun periodo d'intervento. I trattamenti con supplementi proteici hanno fatto registrare rispettivamente una riduzione di 2,00 mmHg e 2,3 mmHg dei valori di pressione sistolica.

«Un dato piccolo a livello individuale» ha sottolineato **Jiang He**, epidemiologo alla **Tulane university school of Public health and tropical medicine di New Orleans**, a capo della ricerca «ma importante se valutato in termini di popolazione». Secondo studi precedenti, infatti, un simile effetto sarebbe sufficiente a ridurre del 6% le morti per infarto, del 4% i tassi di cardiopatia e del 3% la mortalità generale in America.

La Nuova Piramide della Dieta Mediterranea

La nuova piramide della Dieta Mediterranea moderna proposta dall'INRAN (Istituto Nazionale per la Ricerca degli Alimenti e della Nutrizione) segnala i cibi da includere nei pasti principali e, salendo, gli alimenti che vanno introdotti ogni giorno, ma non per forza in tutti i pasti.

Per la prima volta viene detto agli italiani di mangiare la stessa quantità di carne ("non più di 2 porzioni a settimana") e di legumi ("almeno 2 porzioni a settimana"). Il suggerimento è di consumare prodotti locali e di stagione.

È la prima volta che la piramide della Dieta Mediterranea viene strutturata con gli alimenti (tra questi, la pasta) che compongono un pasto principale alla base e, via via a salire, gli altri alimenti necessari a completare il pasto, distribuiti a seconda della frequenza di consumo consigliata, giornaliera o settimanale. Nell'intento dei suoi ideatori, si tratta di una Dieta Mediterranea rivisitata all'insegna della modernità e del benessere.



La nuova piramide della Dieta Mediterranea presenta vari elementi di novità rispetto alle edizioni precedenti. Alla base, nella parte decisiva della piramide, ci sono 4 nuove indicazioni importanti e significative:

- attività fisica
- convivialità
- stagionalità
- prodotti locali

L'attività fisica

Per attività fisica moderata e regolare si intende semplicemente praticare un'attività motoria (non necessariamente sportiva) che non sia eccessivamente intensa (es. camminare, correre, nuotare o pedalare, fare giardinaggio, salire le scale, ecc.); per almeno 30 minuti al giorno e per almeno 5 giorni alla settimana. È considerata importante, insieme a una dieta corretta, per mantenere il peso corporeo e prevenire molte malattie da civilizzazione dovute alla sedentarietà (obesità, ipertensione, aterosclerosi).

La convivialità

La convivialità indica il piacere che deriva dallo stare con gli altri.

Il pasto conviviale è quello in cui ci si confronta assaporando gusti di alimenti diversi. Tre sono gli ingredienti che dovrebbero essere ben amalgamati per fare del pasto un'esperienza conviviale: la convivialità a tavola è stata riscoperta come elemento fondante per la prevenzione dei disordini alimentari.

La stagionalità

La stagionalità della verdura, anche per i condimenti della pasta, e della frutta è importante, perché è stato dimostrato che i prodotti vegetali di stagione presentano le migliori caratteristiche merceologiche e nutrizionali. Inoltre, il ritmo delle stagioni corrisponde meglio alle esigenze dell'organismo in quel particolare periodo dell'anno.

Prodotti locali

Mangiare prodotti tradizionali e locali è un modo per allungare la loro vita e proteggere la biodiversità, oltre che conservare un mondo di sapori, ricette e tradizioni. Chi consuma prodotti locali ne conosce spesso la provenienza, gli ingredienti e la storia. Si instaura un vero e proprio rapporto unico con la cucina e le produzioni alimentari tradizionali, senza per questo tralasciare il piacere per il cibo, la condivisione dei sapori e la buona cucina.

Ripartizione dei nutrienti nella Dieta Mediterranea

L'alimentazione di tipo mediterraneo contiene mediamente:

- 55-60% di Glucidi dei quali l'80% di glucidi complessi (pasta, pane, riso, mais, ecc.) e il 20% di zuccheri semplici;
- 10-15% di Proteine delle quali il 60% di origine animale (carni, soprattutto bianche) e il 40% di origine vegetale (fagioli, ceci, lenticchie e legumi in genere);
- 25-30% di Lipidi (olio di oliva in prevalenza, burro, strutto, ecc.).

La ripartizione dei pasti si articola normalmente su cinque momenti giornalieri, tre principali (prima colazione, pranzo e cena) e due di sostegno (spuntino di metà mattinata e merenda).

Frutta e verdura di stagione occupano un posto di primo piano per la loro caratteristica di fornire vitamine, sali minerali, antiossidanti e fibre.

Mangiare aglio aiuta a prevenire il raffreddore

Mangiare spesso aglio è utile per evitare di prendere il raffreddore. Lo sostiene una ricerca condotta dagli esperti della **University dell'Australia Occidentale a Perth** e pubblicata sulla rivista scientifica **Advances in Therapy**, i quali hanno studiato per un periodo di tre mesi quasi centocinquanta persone divise in due gruppi.

Ai primi hanno chiesto di ingerire ogni giorno una pillola contenente estratto inodore di aglio, mentre agli altri hanno somministrato una pillola identica ma senza sostanze medicinali.

Dopo tre mesi, i ricercatori hanno scoperto che tra i pazienti del primo gruppo i casi di raffreddore erano stati ventiquattro, mentre ben sessantacinque si erano ammalati tra i pazienti del secondo. Non solo: i pazienti che avevano assunto la pillola all'aglio avevano anche mostrato di guarire più rapidamente.

Secondo gli esperti australiani, l'effetto protettivo dell'aglio si deve a una sostanza: l'allicina; essa infatti blocca il meccanismo che i virus del raffreddore usano per attaccare le vie respiratorie dell'uomo.



Medici per l'ambiente, appello contro l'arsenico nell'acqua

Scendere in campo con iniziative sul territorio o attraverso un'azione di pressing verso le istituzioni perché vengano al più presto predisposti interventi per ridurre l'esposizione delle popolazioni, e in particolare delle donne in gravidanza e dei bambini, all'arsenico nell'acqua, riconosciuto come elemento cancerogeno certo. L'appello viene dall'**Isde, l'associazione dei medici per l'ambiente**, ed è rivolto all'Ordine dei medici e chirurghi, ma in generale a tutti gli operatori della salute. L'allarme che l'associazione lancia deriva dai dati della letteratura. «L'arsenico» spiega l'Isde in una nota «è classificato dall'**Agenzia internazionale di ricerca sul cancro (Iarc)** come elemento cancerogeno certo di classe 1 e posto in diretta correlazione con molte patologie oncologiche, in particolare con il tumore del polmone, della vescica, del rene e della cute. L'assunzione cronica di arsenico, soprattutto attraverso acqua contaminata, è indicata inoltre quale responsabile di patologie cardiovascolari, neurologiche, diabete di tipo 2, e così via». Particolare attenzione deve andare a donne in gravidanza e bambini: secondo la normativa comunitaria, ripresa anche dall'Italia, il limite di arsenico nell'acqua è di 10 microgrammi per litro.

«La letteratura scientifica internazionale, d'altra parte» continua l'Isde «evidenzia il legame tra l'esposizione cronica ad acque e alimenti contenenti arsenico, in donne in gravidanza e bambini, e molte patologie del neurosviluppo - autismo, disturbo da deficit dell'attenzione, disturbo dell'attenzione da iperattività, riduzione del quoziente intellettivo, patologie dell'apparato respiratorio, perdita fetale e così via».

Tanto più che il Registro dei tumori italiano rileva che i tumori infantili nel nostro paese sono in costante aumento. «È quindi urgente ogni nostra azione affinché le istituzioni preposte facciano tutto il possibile per la dearsenificazione di tutta l'acqua destinata a consumo umano nelle aree interessate e per la predisposizione di forme alternative di approvvigionamento idrico».



Bimbi schizzinosi, adulti non in forma

Permettere al proprio figlio di fare i capricci riguardo al cibo è il miglior modo per minare la sua salute quando diventerà adulto. Secondo un recente **studio effettuato tra Gran Bretagna e Stati Uniti**, la “capricciosità” sul cibo si estende anche in età adulta, e potrebbe comportare gravi conseguenze sulla salute a lungo termine.

Il risultato più comune è facilmente individuabile in quelle persone che dicono di voler perdere peso o rimettersi in forma, ma che dicono di non voler mangiare le verdure.

Il problema è che sin da piccoli i loro genitori li hanno accontentati quando facevano storie per mangiare insalata e fagiolini, con il risultato che, una volta diventati grandi, non hanno imparato a mangiarli. E cominciare da adulti è difficile.

Ortaggi e frutta sono i cibi più sani a cui abbiamo accesso, eppure molti di noi non li mangiano.

Essi contengono antiossidanti come il beta-carotene e vitamina C, altri cosiddetti fitonutrienti che ci proteggono contro una serie di malattie, e fibre alimentari che aiutano ad abbassare i livelli di colesterolo e migliorare la salute dell'intestino.

Ma nonostante questi benefici siano universalmente riconosciuti, la dieta classica di un gran numero di persone prevede patatine fritte e cibi grassi trasformati, con poche e rare eccezioni che riguardano cibi più nutrienti.

Secondo i ricercatori, chi non mangia almeno 3-4 porzioni di verdura al giorno corre il rischio di sviluppare deficit di beta-carotene, vitamina C, fitonutrienti protettivi e fibra alimentare, che a loro volta, possono portare a malattie cardiache, vari tipi di cancro, diabete ed altre cosiddette “malattie dello stile di vita”. Per fortuna la situazione è migliorabile e, iniziando una dieta sana che preveda zucca, carote, patate dolci, broccoli, bietole, peperoni o spinaci, la salute si può recuperare.

Per questo è importante che i vostri bambini si abituino sin da piccoli a mangiare le verdure. Questi alimenti vanno introdotti nella dieta del bambino già durante il periodo di svezzamento (dopo i 6 mesi), cominciando con la frutta. Insistete con un cucchiaino alla volta fino a quando non comincerà a mangiarlo senza storie.

Poi iniziare con le verdure, insegnandogli a mangiarle tutte o quasi, e tentando, man mano che cresce, di fargli mangiare ogni tipo di alimento perché il trucco è far arrivare al corpo tutti i nutrienti di ogni tipo di cibo, quindi non disdegnare i prodotti lattiero-caseari e, di tanto in tanto, anche i grassi. In questo modo potrai garantire a tuo figlio una sana abitudine per il resto della sua vita.



Insonnia e sonno perso, così la memoria va alla deriva



Ricordi, memoria, concentrazione ed apprendimento: queste sono le cose destinate ad esaurirsi in una persona che soffre di insonnia o che perde preziose ore di sonno.

Memoria ed apprendimento sono davvero a rischio se non si dorme almeno per 7-8 ore a notte. Molte volte è possibile che a breve termine le conseguenze non si riescano ad apprezzare ma a lungo termine attenzione e freschezza mentale vengono perse irrimediabilmente.

Tutto ciò è stato portato alla luce da uno studio scientifico dell'**Università di Groningen, nei Paesi Bassi**, in cui gli scien-

ziati hanno effettuato degli esperimenti su topi per dimostrare che la perdita di sonno danneggia il cervello.

La zona cerebrale più colpita è l'area ippocampale, la parte del cervello che risulta importante per il processo di memorizzazione di luoghi e posizioni.

I risultati dello studio sono stati presentati all'**8° Congresso Mondiale IBRO, International Brain Research Organization di Firenze**. I ricercatori olandesi sono riusciti a dimostrare i danni al cervello provocati dalla perdita di sonno, grazie ad esperimenti su topi cavia che sono stati addestrati in attività spaziali. Gli scienziati hanno utilizzato stimoli ambientali, corse in labirinti al fine di valutare la formazione della memoria e la flessibilità di apprendimento.

Alla fine dell'allenamento le cavie murine sono state private del sonno per cinque ore, proprio nella fase ritenuta più importante per il consolidamento della memoria.

A breve termine, gli scienziati non hanno riscontrato alcun danno ma a lungo andare le prestazioni dei topi erano sempre più scarse. Tutto ciò è il risultato dell'insonnia e quindi, della perdita di sonno che ha causato danni alla memoria ed alle capacità di apprendimento. Se il problema si verifica durante la fase di consolidamento della memoria, i danni al cervello possono essere molto seri. Secondo questo studio, è necessario, quindi, dormire le giuste ore a notte per preservare i nostri ricordi, la nostra memoria e la capacità di apprendimento.

Per i bimbi 'doppia piramide' alimentare e ambientale

Cereali, frutta, verdura, latte e latticini tutti i giorni. Carne 2-3 volte alla settimana, pesce almeno 3 volte, legumi almeno 2 volte, formaggi 2 volte e uova 1-2 volte a settimana.

E' questa la composizione ottimale della dieta settimanale di un bambino secondo **Barilla Center for Food & Nutrition**, presentata in occasione del convegno **'Alimentazione e ambiente: un pianeta migliore per i nostri figli'**.

E' stato presentato uno studio che dedica particolare attenzione alla fascia dell'infanzia e dell'adolescenza, sottolineando l'importanza di adottare abitudini alimentari sane e corrette fin dalla giovane età, alternando quotidianamente tutti i principali alimenti.

E proponendo una 'doppia piramide' ambientale e alimentare su cui basarsi. L'apporto calorico quotidiano dovrebbe essere suddiviso su 5 pasti: la colazione dovrebbe contribuire per il 20%, la merenda a metà mattina per il 5%, il pranzo per il 35%, la merenda pomeridiana per il 10% e la cena per il 30%.

Parallelamente, gli esperti del Barilla Center propongono il modello della 'doppia piramide', che si basa su tre principali indici: consumo di territorio, generazione di gas a effetto serra e consumo di risorse idriche (Water Footprint).

Riclassificando gli alimenti sulla base del loro consumo di territorio, il modello della 'doppia piramide' mostra come i cibi per cui si consiglia un consumo più frequente siano anche quelli che determinano gli impatti ambientali minori.

Al contrario, gli alimenti per i quali si raccomanda un consumo ridotto sono quelli che provocano le maggiori conseguenze sulla salute del pianeta.

Lo studio dimostra anche come le tecniche di cottura utilizzate nella preparazione dei cibi possano incidere in maniera differente sull'ambiente. Per esempio: impiegare mezzo litro d'acqua in meno per cuocere su un fornello a gas mezzo chilo di pasta, riduce l'impatto della cottura del 7%, pari a 30g di CO₂.

Secondo il **Global Footprint Network (Gfn)**, per un cittadino di un Paese ad alto reddito i consumi alimentari sono la prima voce in termini di impatto ambientale, con una rilevanza sull'impronta ecologica complessiva pari a circa il 30-40%. Per il cittadino italiano medio, sono 42 i metri quadri globali sfruttati per l'alimentazione, contro una media globale di 60.

Dallo studio del Barilla Center for Food & Nutrition emerge che, confrontando due menù giornalieri entrambi equilibrati dal punto di vista nutrizionale, sia in termini di apporto calorico che di nutrienti, un menù a base di proteine animali derivanti soprattutto dalla carne ha un impatto due volte e mezzo superiore rispetto a quello vegetariano: 42 rispetto a 16.



Ci cureremo masticando una gomma

Tra pochi anni per la maggior parte delle malattie ci cureremo masticando una gomma medicinale. Lo rivela uno studio realizzato dai ricercatori della **University of California di Los Angeles, negli Stati Uniti**, e presentato nella stessa città all'ultimo congresso dell'Istituto americano di medicina: gli esperti hanno infatti capito come superare un limite di molti medicinali, che non si possono prendere per bocca perché sono distrutti dagli acidi dello stomaco.

I ricercatori hanno rinchiuso i farmaci in migliaia di microscopiche capsule resistenti ai succhi gastrici e poi li hanno aggiunti a una gomma da masticare. Quando le microcapsule arrivano nello stomaco si attaccano alle sue pareti e, da lì, liberano il farmaco nel sangue. Le prime gomme medicinali saranno in vendita entro due anni.



Legumi e olio d'oliva rallentano i tumori

Comprendere regolarmente nella propria alimentazione legumi come i fagioli e i ceci, soprattutto se accompagnati dall'olio extravergine di oliva, aiuta a prevenire i tumori. Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti italiani dell'**Università di Firenze** e presentata, nello stesso capoluogo toscano, nel corso dell'ultimo **Convegno scientifico sui prodotti tipici organizzato dal Centro di ricerca e valorizzazione degli alimenti di Firenze**.

I ricercatori fiorentini hanno coltivato in laboratorio per un periodo di dodici giorni due campioni di cellule umane colpite da tumore al colon.

Una coltura è stata semplicemente nutrita, la seconda è stata invece sottoposta a un trattamento impiegando una miscela di ceci e fagioli, tritati finemente, e olio extravergine di oliva.

Trascorsi dodici giorni, i ricercatori hanno esaminato nuovamente i campioni e hanno notato una enorme differenza nelle loro dimensioni: mentre le cellule tumorali non trattate si erano moltiplicate in modo davvero veloce, passando da diecimila a un milione in meno di due settimane, quelle "curate" con la miscela di legumi e olio erano solo a ottantamila.

In pratica, dicono i ricercatori, ceci e fagioli, insieme con l'olio, sono stati davvero decisivi per rallentare il peggioramento della malattia.

Perché questi alimenti abbiano questo effetto ancora non è ben chiaro, sottolineano gli esperti. Tutto però lascia pensare che il merito sia dei fitoestrogeni, sostanze simili agli ormoni di cui i legumi sono ricchi: potrebbero essere loro a rallentare in modo significativo lo sviluppo delle cellule tumorali.



Acqua del rubinetto, cresce il consumo



La propensione al consumo di acqua potabile del rubinetto vanta in Italia un'adesione senza precedenti, confermata anche dalla nuova statistica **ISTAT della Giornata Mondiale dell'Acqua 2011**. Secondo l'Istituto di Statistica, infatti, negli ultimi 10 anni, un trend più che positivo: le famiglie con un giudizio negativo sull'erogazione passano, infatti, dal 16,2% nel 2001 al 10,8% nel 2010.

Anche le famiglie che annoverano al proprio interno uno o più membri che non esprimono fiducia nei confronti dell'acqua del rubinetto diminuiscono dal 42% nel 2001 al 32,8% nel 2010.

Le ragioni che spingono gli italiani ad apprezzare l'acqua a km zero, trattata e non, sono, in primis, il gusto (29,8%) seguito dai maggiori controlli percepiti rispetto alla minerale in bottiglia (20,4%), la comodità di non dover più trasportare casse di acqua dal supermercato fino a casa (20,2%), il risparmio economico che va dalle 300 alle 1000 volte

rispetto alla bottiglia (16,3%) e l'attenzione verso l'ambiente (13%).

Di conseguenza, diminuisce la propensione al consumo di acqua minerale: nel 2009 il 63,4% delle famiglie italiane l'ha acquistata contro il 67,6% nel 2000 e il 64,2% nel 2008. La distribuzione territoriale è piuttosto uniforme: si passa dal 65,2% di famiglie del Mezzogiorno, al 62,5% di quelle del Nord e al 62,8% di quelle del Centro.

I dati dell'Istat trovano conferma anche nelle indagini condotte da **AQUA ITALIA, Associazione delle aziende costruttrici e produttrici di impianti per il trattamento delle acque primarie, federata ad ANIMA - Confindustria**, che monitora la propensione degli italiani al consumo di acqua potabile del rubinetto. Nel 2010 il dato ha riguardato il 74% degli intervistati: nel 2010 si è registrato un incremento di quattro punti percentuali rispetto a quattro anni prima.

Una vera rivoluzione nel Paese che fino a qualche anno fa segnava il record nel settore delle acque minerali in bottiglia. Cresce anche la frequenza di utilizzo: un individuo su tre dichiara di berla "sempre", passando dal 40% circa del 2008 al 46% del 2010.

Il diabete può «sfiancare» il cuore

Che il diabete faccia male al cuore si sa. Ora si scopre che anche quando non c'è alcuna avvisaglia di disturbi cardiaci la glicemia troppo alta e non proprio sotto controllo può aver già fatto danni.

Accade in ben nove pazienti su dieci, stando ai risultati dello studio **DYDA** presentato a Firenze nel corso dell'ultimo congresso dell'Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri (ANMCO).

Che però dà anche qualche speranza: trattandosi di alterazioni iniziali, è possibile “rendere fiato” al cuore un po' stanco mettendosi in riga, ovvero migliorando lo stile di vita e tenendo sotto controllo il diabete.

Lo studio DYDA ha raccolto i dati di circa mille diabetici di tipo due in cura presso 37 centri di diabetologia sparsi in tutta Italia.

Ciascuno era il ritratto del diabetico tipico: circa 60 anni, un po' di pancetta, poca attività fisica, qualche difficoltà a tenere a bada la glicemia. I medici hanno analizzato il cuore di questi pazienti con un'ecocardiografia, per poi ripetere la valutazione dopo due anni. Il primo dato che colpisce è che già al momento dell'ingresso nello studio un diabetico su due aveva i primi segni di cuore “stanco”, come spiega il coordinatore della ricerca **Marco Comaschi, direttore del Dipartimento Emergenza dell'Università di Genova**: «Nel 48 per cento dei casi abbiamo trovato lievi segni di affaticamento cardiaco: il muscolo sotto contrazione risultava un po' accorciato e questo è un primo, precoce segno di alterazione della funzionalità del cuore. A due anni di distanza la percentuale dei pazienti che, pur non avendo alcun sintomo, aveva piccole alterazioni cardiache è salita all'88 per cento. Chi aveva questi primi segni di cuore “stanco” è andato più spesso incontro a decesso o ricovero, spesso anche per cause non cardiovascolari, nell'arco dei due anni».

Chi rischia di più la “deriva” verso un affaticamento cardiaco che, se non viene arginato, può portare addirittura allo scompenso? «Analizzando i dati a nostra disposizione abbiamo potuto creare una sorta di “test” predittivo per dire chi, nell'arco di due anni, è più a rischio di sviluppare piccole alterazioni della funzionalità cardiaca – dice Comaschi –. Chi è più anziano, ha una frequenza cardiaca elevata e un valore di emoglobina glicata alto, indicativo di un peggior controllo della glicemia nell'arco degli ultimi due-tre mesi, ha una maggior probabilità di ritrovarsi con il cuore stanco. È molto indicativa anche una circonferenza della vita superiore a 108 centimetri. Il problema vero è che questi pazienti non hanno il minimo sintomo: difficile che pensino alla salute del cuore, a verificare come sta davvero».

Le linee guida attuali per la gestione del diabete, peraltro, non prevedono l'impiego dell'ecocardiografia: la consigliano ogni tre-quattro anni ma senza “obblighi”.

I dati raccolti dai cardiologi ANMCO sembrano suggerire la necessità di controlli più serrati dello stato di salute cardiaco, come sottolinea **Marino Scherillo, presidente ANMCO**: «Vorremmo proporre una modifica alle linee guida, inserendo l'indicazione a un ecocardiogrammi controllo ogni due anni. Questo soprattutto perché i dati raccolti contengono anche una nota positiva: il 12 per cento dei pazienti che al momento dell'ingresso nello studio avevano in cuore un po' affaticato hanno visto migliorare la funzionalità del muscolo cardiaco nei due anni successivi. Ciò suggerisce che in queste fasi iniziali il deficit può regredire, a patto di intervenire sullo stile di vita: migliorando la dieta, aumentando l'esercizio fisico, dimagrendo se necessario e tenendo sotto controllo la glicemia è possibile intervenire sui fattori di rischio modificabili e scongiurare danni al cuore», conclude Scherillo.



E' bene idratarsi

Selezione e Sintesi a cura della Redazione



In tempi di "caldo africano" uno degli aspetti da non sottovalutare è quello della giusta idratazione.

In condizioni ottimali, infatti, ogni giorno nei vari processi metabolici si eliminano 4mila centimetri cubi di acqua, che devono essere reintegrati.

Una necessità ancora maggiore in estate quando diventa importante assumere una maggiore quantità di cibi ricchi di acqua, senza dimenticare di berne di più.

«Se la quantità giornaliera di bicchieri d'acqua necessaria varia da 6 a 8, d'estate i bicchieri dovrebbero aumentare fino a 8/10» spiega **Michela Barichella, Responsabile della struttura di Dietetica e Nutrizione clinica Icp di Milano e componente dell'Osservatorio nutrizionale "Grana Padano"**.

«Per quanto riguarda gli alimenti, gli italiani introducono mediamente tramite essi circa 1200 ml di acqua al giorno, ma d'estate queste quantità dovrebbero aumentare, bisognerebbe arrivare almeno a 1600/1700 millilitri quotidiani» continua la nutrizionista.

Inoltre quando il corpo necessita di acqua si possono manifestare problemi come cattiva digestione, gonfiore, ritenzione idrica, irritabilità, stanchezza, pelle secca, per tutte queste ragioni è particolarmente importante imparare a introdurre la giusta quantità di acqua prima che il fisico mandi segnali. Ma come fare? I Centers for disease control statunitensi hanno dedicato un capitolo del loro sito proprio alla necessità quotidiana di fluidi richiesti dal nostro organismo.

Bere e consumare cibi idratanti

La maggior parte delle necessità di acqua, spiegano i Cdc, sono soddisfatte attraverso ciò che si beve, ma anche il cibo non è da trascurare. Per esempio le minestre in brodo o altri cibi che hanno un contenuto di acqua oscillante tra l'85% e il 95% come pomodori, sedano, arance e meloni possono rappresentare un rilevante contributo idrico.

L'acqua è utile sia perché mantiene sotto controllo la temperatura corporea, sia perché lubrifica e protegge le articolazioni, sia perché protegge i tessuti più sensibili, sia perché infine ricompensa dei liquidi dispersi con le urine o con la sudorazione.

E la disidratazione va evitata in particolare quando il clima è più caldo o si è fisicamente più attivi. Quello dell'attività fisica è un capitolo cui i Cdc dedicano particolare cura, sottolineando come sia importante bere ancor prima di aver sete, un segnale che la disidratazione è cominciata.

È necessario idratarsi con più frequenza quando si registra un aumento della sudorazione, per esempio quando si ha la febbre o ci si trova in luoghi particolarmente caldi, o anche in caso di perdite idriche dovute a diarrea o vomito.

Occorre far particolarmente attenzione a mantenersi idratati quando si va in montagna.

In alta quota, infatti, (oltre i 2500 metri), si tende ad urinare di più e la frequenza respiratoria aumenta, con conseguente incremento delle perdite di acqua da parte del corpo.

Non vanno sottovalutate poi condizioni patologiche per le quali è previsto un limite all'assunzione di liquidi, come le malattie renali. Senza dimenticare i soggetti più fragili. Il fabbisogno di acqua aumenta durante gravidanza e allattamento: le donne incinte dovrebbero, infatti, bere almeno 2 litri di acqua al giorno, quelle che allattano almeno 3 litri, necessari alla produzione di latte.

Gli anziani tendono a bere poco e, soprattutto nei periodi caldi, sono soggetti a malori dovuti proprio alla scarsa idratazione, un'importante risorsa, perciò, può essere rappresentata da passati e creme di verdura, mentre ghiaccioli e gelati possono andare bene per i più piccoli a patto di non esagerare visto il loro contenuto in zuccheri.

Sempre in materia di zuccheri, infine, meglio non esagerare con gli integratori per gli sportivi, i soft drink o gli aperitivi alla frutta che forniscono sì acqua, ma anche zuccheri, spesso in eccesso.



Lo yogurt riduce i chili dovuti all'età e difende l'intestino

Selezione e Sintesi a cura della Redazione

Non sarà l'elisir di lunga vita ma varie ricerche, anche recentissime, suggeriscono che lo yogurt contribuisca effettivamente a salvaguardare la nostra salute. In uno studio, appena pubblicato dal **New England Journal of Medicine**, lo yogurt viene indicato fra gli alimenti che potrebbero aiutare a contenere l'aumento di peso associato con l'età.

Alcuni ricercatori della **Harvard School of Public Health di Boston**, dopo aver esaminato i dati relativi a più di 120 mila persone, hanno infatti rilevato che l'incremento di peso, in media 1,5 kg ogni 4 anni, risultava inferiore quando aumentava il consumo di alcuni alimenti e, innanzitutto, di yogurt.

E per ogni porzione in più al giorno, l'aumento di peso si riduceva di circa 370 g (grammi) ogni 4 anni, lo stesso accadeva per la frutta secca (meno 260 g), per quella fresca (meno 220 g), per i cereali integrali (meno 170 g), per la verdura (meno 100 g). Succedeva esattamente il contrario con le patate fritte (più 760 g ogni 4 anni), con le bibite zuccherate (più 450 g) e con le carni fresche e lavorate (rispettivamente più 430 e 420 g).



Insomma, piccoli cambiamenti dello stile di vita legati soprattutto all'alimentazione possono influire in modo sostanziale sull'aumento di peso a lungo termine ed è assai probabile che, per contrastare la tendenza a mettere peso, convenga concentrarsi, più che sul calcolo delle calorie, sulle scelte di cibi salutari che tolgono spazio ad altri meno sani. Nel secondo studio, appena pubblicato online dall'**International Journal of Cancer**, condotto su più di 45 mila persone della sezione italiana del vasto studio europeo EPIC, che sono state seguite per 12 anni, si è visto che chi aveva i consumi di yogurt più elevati (85 g al giorno per gli uomini, 98 g per le donne) presentava un rischio di tumori del colon retto del 38% inferiore rispetto a chi non ne consumava.

Ma perché lo yogurt avrebbe questo effetto protettivo? «Una nutrizione corretta e uno stile di vita attivo — chiarisce **Salvatore Panico, professore di medicina interna, all'Università Federico II di Napoli**, tra gli autori dello studio — hanno un'influenza fondamentale sull'insorgenza del tumore colon-rettale. Probabilmente cattive abitudini alimentari e mancanza di movimento sono la causa del 70% dei tumori di questo tipo. È dunque fondamentale sapere quali cibi sono preferibili ad altri. «I batteri che producono acido lattico, come quelli contenuti nello yogurt, — continua — sono potenzialmente in grado di prevenire alcune mutazioni genetiche delle cellule del colon. Mi spiego meglio: l'acido lattico, cambiando il pH dell'intestino, rende meno offensive le sostanze che facilitano le mutazioni, mutazioni che possono dare inizio alla cancerogenesi. Per di più l'acido lattico riduce l'infiammazione del colon che pure può avere un ruolo nella cancerogenesi».

«È bene però ricordare — conclude — che il "sistema-alimentazione" è complesso e quindi va tenuto ben presente quello che le ricerche americane hanno evidenziato. Evitiamo, perciò, il consumo di cibi e bevande ricchi di zuccheri e ad alta densità energetica, anche se sono a base yogurt ma con "aggiunte" varie, e diamo spazio ai prodotti di origine vegetale, compresi i cereali integrali e ai cibi semplici, come lo yogurt naturale».

Il cioccolato aiuta la pelle



Chi mangia spesso cioccolato aiuta la propria pelle a mantenersi in salute: questo goloso alimento, infatti, ha la preziosa virtù di proteggerla dai danni provocati dai raggi solari e dai segni lasciati dal tempo, cioè dalle rughe.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti inglesi della **European Dermatology Clinic di Londra** e pubblicata sulla rivista di dermatologia **Journal of Cosmetic Dermatology**.

I ricercatori hanno studiato per un periodo di tre mesi trenta pazienti di circa quaranta anni di età, in maggioranza donne, dividendoli in due gruppi.

Ai componenti del primo gruppo hanno chiesto di mangiare ogni giorno venti grammi di cioccolato fondente, la qualità più scura e più ricca di flavonoidi, sostanze antiossidanti che proteggono le cellule dall'invecchiamento: una quantità cioè pari a circa un quinto di una normale tavoletta.

Ai componenti del secondo gruppo, invece, gli studiosi inglesi hanno chiesto di mangiare quotidianamente la stessa quantità di cioccolato al latte, che contiene una quantità minore di flavonoidi.

Quindi, durante i tre mesi della sperimentazione, i pazienti sono stati sottoposti periodicamente a dosi per tutti identiche di raggi ultravioletti, radiazioni simili a quelle emesse dal sole.

Gli scienziati hanno così scoperto che la pelle dei pazienti che avevano mangiato cioccolato fondente aveva resistito meglio all'effetto invecchiante dei raggi ultravioletti: i ricercatori spiegano che il merito è proprio dei flavonoidi.

Super-pappe e passeggini, ecco la ricetta per un bebè extra-large

Mamme, non rimpinzate i vostri bimbi. L'idea che un bambino in carne sia sinonimo di un bambino in salute è tramontata da tempo. Oggi un milione di bimbi italiani è sovrappeso e oltre un bambino su 3 tra 6 e 11 anni pesa più di quanto sarebbe naturale.

“Il primo anno di vita è fondamentale”, dice a **Salute24 Giuseppe Di Mauro, presidente della Sippo, la Società di Pediatria Preventiva e Sociale**.

La prima regola è “allattare al seno e non usare il latte vaccino nel primo anno di vita”, continua lo specialista. Già nei primi 12 mesi di vita si gettano le basi per non avere un adolescente preoccupato (e forse depresso) per le taglie in più o un adulto a perenne dieta.

Attenzione, ci sono casi in cui il latte di mamma non c'è. Lo sanno bene anche i pediatri. “In questo caso - precisa Di Mauro - meglio sceglierne uno formulato con il più basso contenuto di proteine”.

Tuttavia, “se il bimbo ha più fame - spiega il pediatra - a volte è perché le mamme lo incoraggiano a mangiare”, con l'idea che rotolini e gambe ciiccottelle siano sinonimo di salute. “Sbagliato - corregge l'esperto - anzi, dopo i 24 mesi è meglio metter via il biberon e sostituirlo con il cucchiaino, con il quale è più facile controllare le quantità”.

Una corretta alimentazione nelle prime fasi di vita è il centro del progetto che la **Società di Pediatria Preventiva e Sociale** porterà avanti sin dal prossimo autunno nelle scuole e nelle famiglie di tutta Italia insieme alla Società italiana di Pediatria (Sip), al ministero della Salute e alla collaborazione di 500 pediatri italiani e interesserà circa 30.000 bambini.

Si chiama “**MiVoglioBene**” ed è una missione pedagogica rivolta a genitori, insegnanti e bambini che ruota intorno a 10 misure-chiave.

Alcuni esempi. Al bando le mamme-metropolitane (e non solo) che per comodità negli spostamenti portano a spasso il bimbo nel passeggino fin quando i piedini toccano terra. Meglio triciclo e bici. Evitare “l'uso abituale del passeggino dopo i 3 anni e non incoraggiare i genitori a regalare al piccolo moto o auto elettriche”, spiega Di Mauro. Un altro aiuto alle famiglie per evitare che il piccolo sovrappeso diventi un adulto obeso? L'atlante fotografico delle porzioni alimentari. Facile da usare, “viene utilizzato per mostrare ai genitori in modo memorizzabile - conclude il pediatra - quale sia la porzione alimentare da consigliare al bambino in età prescolare, tra i 3 e 6 anni.



Pomodori confit

Ingredienti per 4 persone

- 500 gr di Pomodori ciliegino (o perini)
- 1 mazzetto di Timo
- 1 spicchio d'Aglio
- Olio extravergine di oliva, q.b.
- Origano q.b.
- Pepe nero, q.b.
- Sale (o fior di sale), q.b.
- 2 cucchiaini di Zucchero

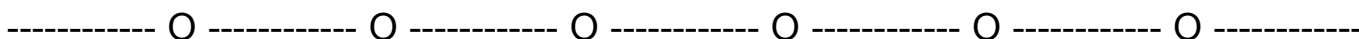


Preparazione

Per preparare i pomodori confit iniziate lavando i pomodorini ciliegino, asciugateli e tagliateli a metà.

Poi disponeteli con la parte tagliata rivolta verso l'alto su una teglia coperta di carta da forno.

Salate, pepate e cospargete i pomodorini con un velo di zucchero. Poi preparate un trito con il timo e l'aglio e distribuitelo sui pomodorini, infine cospargete di origano. In ultimo irrorate i pomodorini con l'olio extravergine di oliva. Infornate a 140°C (forno ventilato) per circa un'ora e mezza: i pomodorini dovranno appassire, ammorbidirsi e asciugarsi leggermente. Utilizzate i pomodorini confit tiepidi per condire una pasta o serviteli su una bruschetta!



Spiedini di gamberi

Ingredienti per circa 4 persone

- 500 gr di Gamberetti
- 2 Carote
- Farina q.b.
- 4 cucchiaini di Olio extravergine d'oliva
- Pepe q.b.
- Sale q.b.
- 1/2 bicchiere di Vino
- 2 Zucchine



Preparazione

Per preparare gli spiedini di gamberi iniziate lavando bene le zucchine, eliminate le estremità e tagliatele a julienne. Pelate le carote e riducete anch'esse a julienne lasciatele poi su un colino in modo che perdano l'acqua in eccesso. Sgusciate i gamberi e dopo averli infarinati, infilateli negli spiedini di legno.

Spiedini di gamberi In un tegame mettete l'olio e aggiungete gli spiedini di gamberi, sfumate con il vino, salate e pepate. Togliete gli spiedini e lasciateli da parte in caldo, aggiungete dell'altro olio nella padella e aggiungete le verdure che dovranno cuocere per pochi minuti in modo da risultare ancora piuttosto croccanti, infine salate.

Servite gli spiedini di gamberi adagiati sul letto di verdure e accompagnati da spicchi di limone.

La dieta perfetta per gli sportivi

Selezione a cura della Redazione

Qual è la dieta ideale per chi fa sport? Cibi e snack ipocalorici sono salutari? E sono utili vitamine e integratori? Ha fatto chiarezza **dott.ssa Manuela Pastore, dietista di Humanitas**.

Qual è la giusta dieta per gli sportivi di livello medio (2-3 volte a settimana)?

"Qualunque sport praticato a livello dilettantistico non richiede un'alimentazione particolare, i fabbisogni nutrizionali in calorie e nutrienti, infatti, possono essere tranquillamente soddisfatti rispettando le norme di sana alimentazione valide per tutta la popolazione.

Solo coloro che si allenano con continuità (9-10 mesi all'anno), regolarità (almeno un allenamento di 2-3 ore al giorno per 5-7 giorni alla settimana) e buona intensità necessitano di integrazioni nutrizionali, ossia quote caloriche aggiuntive derivanti soprattutto da un surplus di carboidrati e proteine. Un'ora di attività fisica intensa, infatti, può comportare un aumento del dispendio energetico fra le 400 e 900 kcal, in relazione al grado di allenamento, alla durata, all'intensità ed alla tipologia degli esercizi richiesti".

Quale può essere un decalogo da seguire per una buona alimentazione?

1. Non dimenticare mai la prima colazione: in questo momento il consumo energetico è massimo rispetto al resto della giornata, il rischio è affaticarsi ed arrivare a pranzo dopo troppe ore di digiuno e con troppa fame.

2. Evitare di saltare i pasti concentrando tutte le calorie nella cena: il fisico affronta meglio anche la prestazione sportiva se gli apporti nutrizionali sono frazionati piuttosto che concentrati.

3. Variare le scelte evitando, se non strettamente necessario, l'esclusione di interi gruppi alimentari: ogni alimento apporta infatti nutrienti diversi e preziosi.

4. Ogni pasto deve comprendere una porzione di carboidrati (pasta, riso, mais, orzo, farro o altri cereali, pane o derivati, patate) perché costituiscono il principale substrato energetico per i muscoli in attività. Gli zuccheri semplici (zucchero comune, miele, marmellate, dolci ...), invece, meglio in piccole porzioni ed utilizzati preferibilmente nella prima parte della giornata.

5. 1-2 porzioni di secondi piatti al giorno (carne, pesce, uova, affettato, formaggio) coprono il fabbisogno di proteine, in quanto fonti di proteine ad alto valore biologico. In aggiunta, meno complete ma non per questo meno importanti, cereali e/o legumi.

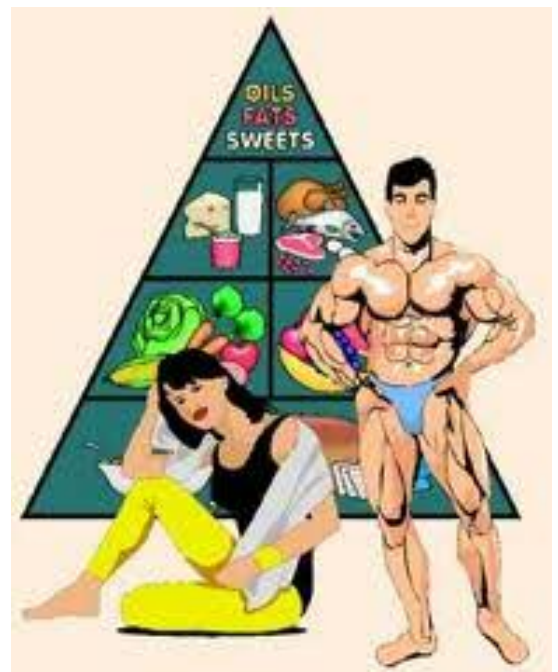
6. Attenzione ai grassi: preferire l'olio e limitare il burro, scegliere i tagli magri della carne, consumare almeno 2-3 volte alla settimana il pesce, limitare i formaggi e le carni lavorate, in particolar modo gli insaccati. Non utilizzare abitualmente salse. Scegliere nel quotidiano preparazioni semplici evitando frittture o impanature

7. Utilizzare la frutta come fine pasto oppure come spuntino per evitare lunghe ore di digiuno che possono provocare cali energetici.

8. Assicurarsi quotidianamente un buon apporto di fibra consumando ad ogni pasto una porzione di verdura cotta o cruda e, se piacciono, scegliendo le versioni integrali dei cereali (pasta o riso, pane o derivati)

9. Mantenere una buona idratazione bevendo più di un litro di acqua al giorno. Moderare l'alcol ed evitare le bevande zuccherate.

10. Masticare a lungo.



(continua) La dieta perfetta per gli sportivi

Sono utili vitamine e integratori? E le bevande energetiche?

"Premessa indispensabile è che non esistono alimenti particolari che migliorano la prestazione sportiva. Una corretta alimentazione garantisce ampiamente la copertura nutrizionale anche quando viene aggiunta alle normali attività quotidiane una quota di esercizio fisico. L'assunzione degli integratori deve rispettare necessità effettivamente dimostrate. Un eccesso sarebbe solo un lavoro in più per l'organismo. Non sono inoltre necessarie assunzioni extra di aminoacidi o proteine, poiché le proteine in eccesso non vengono conservate nell'organismo ma sovraccaricano il lavoro dei reni.

L'unica vera integrazione utile è l'acqua per compensare le perdite dovute alla sudorazione. Basta infatti una perdita del 2% del peso corporeo in acqua per ridurre la capacità di prestazione sportiva. Il sudore inoltre contiene sali minerali e, soprattutto negli sport di lunga durata o nelle competizioni che si svolgono in condizioni di temperatura elevata, la continua sudorazione può portare a importanti perdite di sodio e cloro ed in un secondo momento anche di potassio, magnesio e calcio. Per questo è utile bere prima, durante e dopo l'allenamento, piccole quantità di acqua minerale o bevande isotoniche.

Le bevande isotoniche sono quelle che hanno una concentrazione di sali e zuccheri simile a quella del plasma (circa 300 mOsm/L) pertanto vengono assimilati in tempi medio-rapidi. Sono particolarmente utili prima o durante l'allenamento o la gara. Naturalmente ricchi di acqua e minerali sono anche i centrifugati di frutta e verdura, che rappresentano quindi un'alternativa molto salutare e meno costosa alle bevande in commercio".



Cibi e snack ipocalorici (barrette dietetiche, cibi a ridotto contenuto di grassi....) sono salutari o possono far mancare all'organismo qualcosa di importante se assunti in sostituzione agli alimenti "normali"?

"Tutti i prodotti 'sgrassati' o light, ossia alimenti privati di una quota di grassi (latte, yogurt, formaggi) sono sicuramente utili a ridurre l'apporto calorico mentre mantengono invariati gli altri nutrienti. Viceversa i prodotti 'dietetici' non sempre hanno meno calorie rispetto all'equivalente non dietetico. La legge consente di denominare un prodotto dietetico qualora sia stato modificato aggiungendo o riducendo uno o più nutrienti (vitamine, minerali, proteine, grassi, zuccheri) e non sempre ciò si traduce in un prodotto ipocalorico. Tali prodotti pertanto dovrebbero essere inseriti durante la giornata consapevoli del loro reale valore nutrizionale. Le barrette, per esempio, potrebbero essere utilizzate occasionalmente come spuntino da assumere circa 1 ora prima dell'esercizio fisico, per la loro praticità, in sostituzione ad altri spuntini".

Quando è il momento giusto di fare attività fisica rispetto ai pasti?

"Non bisogna fare attività fisica subito dopo i pasti: devono trascorrere circa 3 ore da un pasto completo (primo + secondo piatto, contorno e pane); le ore si riducono a 2 circa se il pasto è composto da una sola portata, in particolar modo se costituito da un primo piatto (pasta o riso) con sughi semplici a base di solo pomodoro o verdure e pochi grassi, in quanto più digeribile.

I nutrienti e l'energia totale giornaliera (ETG) dovrebbero essere suddivisi in cinque pasti, di cui tre principali e due spuntini (anche un frutto è da considerare uno spuntino). La suddivisione in cinque pasti è da preferirsi in quanto evita di sovraccaricare l'apparato digerente e nello stesso tempo provvede a fornire all'organismo un adeguato apporto di energia durante tutta la giornata e nel corso delle prestazioni sportive".

Calcolando di voler fare sport (una partita di calcio o una quarantina di minuti di nuoto) è giusto mangiare qualcosa prima. Se sì, quanto prima? E che cosa?

Un'attività fisica moderata non richiede una quota calorica aggiuntiva quando si segue un'alimentazione equilibrata. Diverso è il caso in cui lo sport venga praticato a distanza di molte ore dai pasti (ad esempio pranzo alle 13 e sport alle 19, ritardando la cena alle 21). In questo caso è consigliabile, circa un'ora prima dell'esercizio, assicurarsi una riserva di energia facendo uno spuntino la cui entità è sempre funzione delle necessità caloriche individuali: frutta fresca, succo di frutta, spremuta, in associazione o in alternativa a cracker, pane con marmellata o miele, pane con prosciutto cotto o crudo sgrassati, biscotti secchi, fette biscottate. Da evitare alimenti molto ricchi di grassi - focaccia, pizza, tramezzini, dolci con creme. Attenzione, però: in caso di sovrappeso, occorre togliere dal pasto successivo la quota calorica aggiunta sottoforma di spuntino".

Siqilliya - I musulmani di Sicilia (parte3)

Ricerca e sintesi a cura di Vittorio Cocivera

A testimonianza delle facili ed interessate conversioni il viaggiatore Ibn Hawqal che visitò la Sicilia tra il 972 ed il 973, riferisce del tiepido slancio religioso dei contadini e della possibilità delle figlie di seguire il credo religioso cristiano della madre. La lingua (araba) era poi molto rozza, specie all'interno dell'isola e risultava incomprensibile ad Ibn Hawqal.

Un ruolo importante nell'acculturamento lo ebbe anche il programma d' "incastellamento" voluto dal califfo Muizz (attorno al 966), per difendersi dalle recrudescenze bizantine: la costruzione cioè di cittadelle fortificate all'interno delle quali la popolazione era invitata a soggiornare. Una tale politica aumentava il territorio da coltivare e favoriva il mescolamento fra cristiani e musulmani, favorendo l'insegnamento musulmano. L'effettiva islamizzazione è dimostrata ancor oggi dalla toponomastica. I nomi delle montagne (*gebel*) delle sorgenti (*fawara*) dei promontori (*rais*) ecc., come anche i grandi centri, ebbero il nome arabizzato, pensiamo, ad esempio, Panormus che divenne *Balarm* o Drepanis che divenne *Itrabnis*

Dopo la conquista l'isola venne divisa in tre grandi distretti amministrativi: Val di Mazara che comprendeva la parte centro-occidentale dell'isola, Val Demone che comprendeva la parte nord-orientale e Val di Noto che comprendeva la parte meridionale.

La capitale della Sicilia venne spostata da Siracusa a Palermo provocandone così il passaggio dall'area culturale greco-bizantina a quella del Mediterraneo occidentale.

Palermo, scelta come sede del governo, fu dotata di tutte le strutture burocratiche e dei servizi che si confacevano ad una capitale amministrativa.

Gli arabi iniziano ben presto un'opera di lottizzazione delle terre e sostituirono in buona parte con colture intensive le colture estensive del granaio di Roma; con l'impianto di ingegnose opere idrauliche i conquistatori migliorano e bonificano le campagne incentivando, specie nelle zone costiere nord occidentali e nella piana di Catania la coltivazione degli agrumi, del papiro, delle piante di cotone. Si assiste così, nel giro di pochi anni, al sorgere di opifici per la lavorazione delle stoffe, dello zucchero e dei papiri per la scrittura. Palermo, e la Sicilia, diventano un importante emporio per il commercio. Ha inizio un periodo di vero benessere sotto la dominazione degli arabi, portatori di una vigorosa ed originale civiltà che ben si armonizzò, modernizzandola, con quella millenaria locale; la città di Palermo e la Sicilia tutta vivono un eccezionale periodo di fioritura che investe l'arte, l'edilizia, le scienze, l'agricoltura e la cultura in tutte le sue manifestazioni con un conseguente aumento demografico.

Tale fermento percorre l'intera isola, ma Palermo è al centro di questo risveglio culturale. A tal proposito l'Amari riporta un brano di un compilatore arabo del XIII secolo, Ad-Dimasqi dove si sostiene che la Sicilia "sotto il dominio musulmano fiorì per dottrina e gran numero di scienziati, di letterati e di uomini illustri e rivaleggiò con la Spagna" (*Amari, Biblioteca arabo-sicula*). La mancanza di documentazione in tal senso è presumibilmente dovuta alle distruzioni belliche della conquista normanna che determinarono la totale scomparsa della documentazione araba nell'isola e alla scarsa ricerca negli archivi arabi e turchi relativi alla Sicilia di quel tempo.

Di sicuro c'è il fatto che la Sicilia assurge al rango di emirato e ciò è di grande rilevanza politica perché "emirato" equivale a regno (e prima di allora la Sicilia non era mai stata regno)

La conquista musulmana significa anche l'aggiunta di un altro pezzo etnico alla popolazione: Ai Sicani, agli Elimi, ai Siculi, ai Fenici, ai Greci ed ai Romani, non volendo considerare le residue minoranze di Vandali e Goti rimasti come mercenari, si aggiungono gli Arabo-berberi del nord Africa (mi viene un po' difficile considerare "pura" la nostra etnia! e aver paura di possibili "meticcianti" paventati da qualche miope politico).

La conquista araba portò pertanto un problema di "integrazione" non di poco conto: gli invasori erano di religione musulmana e di lingua prevalentemente araba, i vinti erano, ad esclusione degli ebrei, di religione cristiana e parlavano greco e/o latino. La questione religiosa fu risolta con l'applicazione dell'aman e con la tolleranza, ma alle differenze culturali e religiose si aggiungevano anche quelle etniche, presenti sia tra i vincitori che tra i vinti. Le genti di religione islamica provenivano da parti diverse del dar al-Islam: vi erano arabi provenienti dalla penisola arabica trapiantati nel Magrheb ed in Egitto, berberi, sudanesi, persiani, andalusi di discendenza indiana, ecc. Nell'isola vi erano indigeni (ancora gli abitanti non si chiamavano "siciliani"; solo da ora si chiameranno "siqilly" dal nome arabo dell'isola, Siqillya) di lingua greca e latina, antichi immigrati provenienti da varie zone dell'impero romano-mediterraneo, immigrati più recenti provenienti da varie zone dell'im-

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

però bizantino, vi erano certamente anche “barbari” arruolati come mercenari e piccoli gruppi di ebrei.

Nonostante queste “diversità” in Sicilia si verificò un vasto movimento di acculturazione e integrazione che determinò da un lato l’islamizzazione e l’arabizzazione dei residenti ma dall’altro si assisté alla “sicilianizzazione” degli invasori, così come a suo tempo si erano sicilianizzati i Greci ed i Romani. A tale fenomeno concorsero gli immigrati provenienti dall’ecumene musulmano (soprattutto dall’*Ifriqiya*) che si insediarono soprattutto nelle città della val di Mazara e della Val di Noto (più di tre quarti dell’Isola, per intenderci) che dopo qualche generazione cominciarono a “sentirsi *siqiyli*” (siciliani). Le città che erano state distrutte dopo lungo assedio come Siracusa, Rometta, Taormina ed Enna, divennero totalmente musulmane. Numerose colonie musulmane si immisero nelle città costiere abitate dai siciliani come Palermo, Messina, Marsala, Girgenti. E fu proprio l’insediamento nei centri urbani che determinò la sicilianizzazione dei musulmani. Qui i vincitori si trovarono di fronte ad antiche società urbane, ricche di storia millenaria, di arte e di cultura, ricche di case, di strade, di teatri! Palermo all’epoca aveva già più di 1500 anni! Scegliere fra la tenda e la casa, tra una città ed un villaggio non fu difficile. E i musulmani conquistatori non tardarono ad adattarsi “sicilianizzandosi” pur mantenendo un forte carattere islamico nell’organizzazione dello stato. Fu così che in Sicilia si ebbero più città musulmane che in tutta l’*Ifriqya*”.

Il processo di acculturazione si riflesse anche sulla lingua, dove troviamo una situazione assai complessa ed intricata.

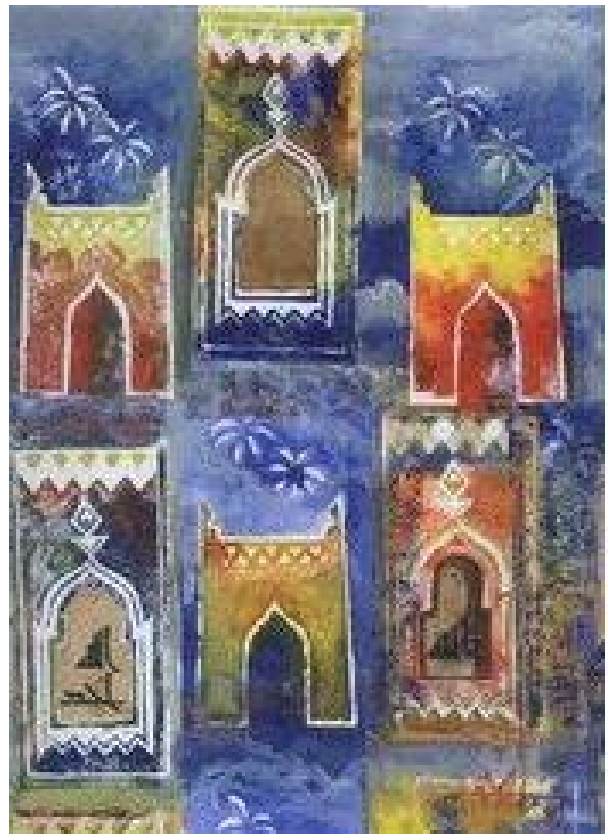
La lingua ufficiale dello stato era l’arabo classico del Corano (come il latino per la chiesa di Roma), poi vi era la lingua ufficiale delle istituzioni locali, della burocrazia, dei letterati, che era soprattutto una lingua scritta e colta, peculiare delle classi dominanti, ed infine l’arabo veicolare, quello di uso comune, data però la multietnia si parlavano anche il greco veicolare, il latino veicolare, l’ebraico veicolare, tutte lingue assai lontane dai corrispettivi classici.

Ricordiamoci che la maggior parte della popolazione non era in grado di leggere e scrivere.

L’arabo veicolare era a sua volta un ibrido tra arabo, berbero e parlate isolane, diverso da quello dell’*Ifriqiya*”; una parlata “originale” che chiameremo “arabo-siculo”, così come c’era l’arabo-ispánico o l’arabo-persiano, ad esempio.

Insomma per farla breve si venne a creare una sorta di parlata mista, una specie di Sabir costituito da qualche migliaio di parole in buona parte arabo-siciliane, e in minor parte greche e latine, la cui percentuale era in relazione alla maggiore o minor presenza di musulmani nei vari distretti dell’isola.

Un raffronto simile a quello linguistico si è avuto anche in altri campi, ed in particolare in quello dell’agricoltura, ed anche in questo caso più o meno pregnante in relazione alla presenza islamica.



L'Arte delle Maioliche Siciliane

Rivoluzionaria è la scomparsa del latifondo romano-bizantino in seguito all’applicazione dell’*iqta*, cioè della legge agraria islamica. L’*iqta* per l’Islam era quella che per Roma era stata la legge agraria per la colonizzazione delle terre occupate. Ad ogni cittadino islamico o convertito che ne avesse fatto richiesta, veniva assegnato un pezzo di terra da coltivare (come coltivatore diretto o con l’aiuto di servi, a secondo della grandezza e della posizione sociale ma che non poteva in ogni caso superare certi limiti) e su cui pagare le tasse. Da queste terre ogni coltivatore cercò di ottenere il massimo, grazie alle “moderne tecniche di coltivazione che si sovrapposero, arricchendole, alle tecniche agricole presenti nell’isola che fino ad allora aveva prodotto prevalentemente grano, olio e vino. Ma questa società agricola ebbe un limite che la indeboliva: ne beneficiavano soprattutto i Musulmani, conquistatori o convertiti, che erano in gran numero nelle campagne centro-occidentale. Troviamo pertanto una società egalitaria nella parte più musulmana dell’isola, quella centro-occidentale, che era la più grande, e assai meno egalitaria nelle zone orientali, dove solo i musulmani conquistatori e i pochi convertiti avevano diritto all’*iqta*.

Frutti di bosco per mantenersi giovani e difendere il cuore

I termini «polifenoli» o «antocianine», di cui sono ricchi i piccoli frutti ci sono oramai quasi familiari, perché sempre più spesso leggiamo di ricerche che ne confermano le proprietà salutari.

E gli ipotizzati effetti protettivi vanno dal contrastare il declino delle funzioni cognitive legato all'invecchiamento, alla prevenzione dei tumori, dalla protezione della salute cardiovascolare, sino alla riduzione del rischio di malattie metaboliche.

Ma, attenzione, perché se è vero che i piccoli frutti meritano un posto di riguardo nella sana alimentazione (anche perché, oltre ai polifenoli, contengono altre importanti sostanze come fibra alimentare, vitamina C, potassio), è però anche vero che prima di pensare che ne basti una coppetta per ottenere tutti i citati benefici bisogna ricordare che buona parte degli studi su questi alimenti (e sul loro contenuto di polifenoli) è stata condotta su animali, talvolta usando quantità di estratti di mirtilli e di altri piccoli frutti impossibili da raggiungere con le abituali porzioni di consumo.



Allora, che "peso" dare a queste notizie e soprattutto ai "meriti" dei polifenoli?

«I frutti di bosco — chiarisce **Daniele Del Rio, ricercatore e docente di Alimentazione e nutrizione umana all'Università di Parma** e coautore di una recente revisione su questo argomento, pubblicata sul *British Journal of Nutrition* — contengono tanti e diversi composti polifenolici. Non solo flavonoidi, ma anche acidi fenolici, più piccoli e come tali probabilmente più facili da assorbire per il nostro organismo. Gli studi più recenti dimostrano che i polifenoli, una volta ingeriti, ad esempio con una porzione di mirtilli, subiscono molte modifiche all'interno del tratto digerente e altre ancora ne subiscono dopo essere stati assorbiti. Le nuove molecole che si formano, durante questo processo, sono quelle che poi entrano in contatto con le cellule dei tessuti, esercitando azioni che appaiono, via via che la ricerca si affina, più interessanti. Oltre ad avere attività antiossidanti (e cioè a proteggerci dai radicali liberi), alcune di queste sostanze riducono l'infiammazione, altre possono migliorare l'elasticità dei vasi sanguigni o ridurre i danni che la glicemia alta (magari dopo un pasto abbondante) può provocare a vari livelli».

«Tuttavia, — prosegue Del Rio — per capire se questi composti sono davvero capaci di prevenire in maniera consistente le patologie croniche o di migliorare significativamente la performance cognitiva (e in che dose manifestano appieno la loro azione) ci vorrà tempo, anche perché parte della ricerca è stata condotta senza considerare l'azione dell'apparato digerente sulla struttura chimica di questi composti».

Tornando al contenuto in polifenoli che comunque già d'ora può essere considerato un pregio, c'è differenza fra i frutti di bosco selvatici e quelli che normalmente acquistiamo al supermercato?

«In generale — risponde Daniele Del Rio — i frutti di bosco selvatici crescono con quantitativi d'acqua molto inferiori rispetto al più standardizzato parente di serra: ciò fa sì che i polifenoli in questi ultimi risultino un po' più diluiti. Ed è per lo stesso motivo che i frutti di bosco davvero "di bosco" sono più saporiti: le molecole che ne definiscono il gusto sono più concentrate. Ma questo non significa che anche i mirtilli di serra non costituiscano un'ottima fonte di polifenoli e di fibra».

Il sonno fa bene agli sportivi

Prestazioni sportivi più efficienti dormendo 10 ore per notte.

A sostenerlo un gruppo di ricercatori della **School of Medicine dell'Università di Stanford (Stati Uniti)** che hanno dimostrato come dedicando più tempo alle ore di sonno, aumentano le possibilità di migliorare il tempo di corsa negli sprint e i tiri a canestro (+9 per cento per i tiri liberi, + 9,2 per cento per i tiri da 3 punti) e allo stesso tempo si è meno stanchi.

Il consiglio dei ricercatori, in particolare di **Cheri Mah**, principale autrice dello studio, è quello di riuscire a ben distribuire le ore di riposo, senza concentrarle tutte la notte prima di una partita, ma — se siete atleti — di metterle sempre in cima alla lista delle priorità.

Lo studio è stato pubblicato sulla rivista **SLEEP**.



Turismo enogastronomico, in Italia 4606 "BANDIERE DEL GUSTO"

Sono quattromilaseicentosei (4606) i prodotti agroalimentari italiani ottenuti secondo tradizioni antiche tramandate nel tempo censiti dalle Regioni nel 2011, che rappresentano il motore del turismo enogastronomico che in Italia vale 5 miliardi. E' quanto emerge dall'indagine della **Coldiretti** sull'Elenco dei prodotti agroalimentari tradizionali delle Regioni pubblicato con decreto nella Gazzetta Ufficiale.

Una ricchezza nazionale che comprende i prodotti ottenuti secondo regole tradizionali protratte nel tempo per almeno 25 anni e metodiche praticate sul territorio in modo omogeneo.

Un lavoro finalizzato a proteggere dalle falsificazioni e a conservare anche in futuro nella sua originalita' il patrimonio regionale delle tipicità ma anche per disegnare la mappa enogastronomica del territorio per le vacanze 2011.



Per più di un italiano su tre (35 per cento) infatti dipende dal cibo il successo della vacanza che per essere perfetta non deve mai far mancare la degustazione delle specialità enogastronomiche locali, secondo l'*indagine Swg*.

Nella mappa delle regioni che con più bandiere del gusto si classifica al primo posto la Toscana con 462 specialità seguita sul podio da Lazio (374) e Veneto (368) tallonato dal Piemonte (363), ma ottimi posizionamenti si riscontrano per Campania (354). A seguire ci sono Liguria (295), Calabria (271), Emilia-Romagna (257), Lombardia (242) che con 33 nuove denominazioni ha stabilito il record di incremento quest'anno, Sicilia (233), Puglia (226), Sardegna (174), Molise (159), Friuli-Venezia Giulia (151), Marche (151), Abruzzo (147), Trento (109), Bolzano (92), Basilicata (77) Umbria (69) e Val d'Aosta (32).

A prevalere tra le specialità "salvate dall'estinzione" sono i 1.387 diversi tipi di pane, pasta e biscotti, seguiti da 1.285 verdure fresche e lavorate, 765 salami, prosciutti, carni fresche e insaccati di diverso genere, 472 formaggi, 158 bevande tra analcoliche, liquori e distillati, 151 prodotti di origine animale (miele, lattiero-caseari escluso il burro, ecc.) e 146 preparazioni di pesci, molluschi, crostacei.

In undici anni, rispetto al luglio 2000 quando è iniziato il lavoro di catalogazione a livello regionale, i prodotti censiti dalle regioni sono più che raddoppiati grazie all'impegno degli imprenditori agricoli nel recupero delle tradizioni.

Nell'ultimo anno l'elenco è cresciuto complessivamente di 95 prodotti e sono stati messi "sotto tutela" tra gli altri la cipolla bianca di Fara filiorum petri (cipolla bianca, piatta e arrotondata abruzzese, tipicamente estiva, dal gusto morbido e dall'aroma delicato), il rappascione di Viggianello (zuppa lucana di cereali e legumi), il tabaccante di Casalbuono (fagiolo nano bianco campano utilizzato per la semina su terreno sodo cioè per la semina 'nda ristoccia'), la mariola (salame di grossa pezzatura tradizionale della Bassa Parmense e del Piacentino), l'oliva cellina di Nardo' in concia tradizionale (oliva impiegata nelle ricette salentine per completare la "puccia" o messe dentro il tipico pane "pizzo" con aggiunta di pomodoro e cipolla), il furmag de segia (formaggio caprino molto particolare della tradizione casearia della montagna varesina) e la mico'oula (pane di segala valdostano che si differenzia dal normale pane nero per la presenza di castagne, noci, fichi secchi, uva passa, e, talvolta, anche scaglie di cioccolato).

Ci sono anche regioni che hanno invece visto ridursi il patrimonio dal momento che alcuni prodotti sono usciti dall'elenco essendo stati riconosciuti a livello comunitario come Dop o Igp. Ad esempio, la Patata della Sila Igp (Calabria), la Farina di Neccio della Garfagnana Dop (Toscana), il Farro di Monteleone di Spoleto Dop (Umbria), il Piacentinu ennese o la Vastedda della Valle del Belice Dop (Sicilia).

L'Italia - conclude la Coldiretti - può contare sul record comunitario con ben 228 denominazioni di origine riconosciute a livello europeo, mentre sono 509 i vini a denominazione di origine.

Caraffe filtranti sotto accusa

Selezione e Sintesi a cura della Redazione



Il business di caraffe filtranti, complice la poca fiducia degli italiani negli acquedotti, non accenna ad arrestarsi mentre torna a far discutere la questione sulla qualità dell'acqua potabile dopo l'utilizzo di queste brocche.

A seguito della denuncia della **Mineracqua** ai produttori delle caraffe in questione (Brita, Auchan e Viviverde), sulle brocche filtranti si è posato il velo del sospetto. Si dà notizia che, dopo alcune indagini effettuate dai Nas, la Procura di Roma ha chiesto l'iscrizione nel registro degli indagati dei produttori del filtro in dotazione delle famose caraffe, tra cui, appunto, la Brita.

In linea di massima, tutte le brocche filtranti attualmente in commercio sarebbero dotate del "magico" filtro che contribuirebbe a impoverire l'acqua di calcio o a rendere più "gustose" quelle acque che per natura hanno lo sgradevole sapore di cloro.

In realtà, secondo analisi commissionate dal pm torinese Raffaele Guariniello qualche mese fa, le caraffe contribuirebbero a impoverire il liquido proveniente dagli acquedotti di calcio e magnesio, elementi importanti per la salute.

Forse non tutti sanno che una giusta quantità degli elementi in questione è in grado di fornire importanti vantaggi alla salute. Mentre il calcio rappresenta un alleato insostituibile

per il mantenimento delle ossa e per la prevenzione di patologie quali l'osteoporosi, il magnesio aiuta le funzioni metaboliche oltre che muscolari e nervose. Insomma, più che filtrare, le caraffe incriminate sembrerebbero deprecare l'acqua degli apporti minerali benefici (oltre che necessari) per la salute dell'uomo.

Oltre alla questione "saccheggio", l'attenzione degli esperti sarebbe rivolta anche alla possibilità che il filtro diventi un veicolo di colture batteriologiche; nondimeno, dato l'utilizzo continuo, il filtro delle caraffe sarebbe soggetto un deterioramento progressivo che oltre a inficiarne la presunta utilità potrebbe risultare addirittura dannoso per la salute.

Perché i crackers stanno tra i dolciumi

Negli scaffali dei supermercati si può vedere che i crackers stanno insieme ai dolciumi, nonostante siano salati, oltretutto stanno in compagnia delle fette biscottate.

La disposizione non deve sorprendere, è una vecchia questione che si è trascinata per anni con qualche problema per i produttori e che è stata risolta nel 1993.

Prima non si sapeva bene se crackers e fette biscottate, ai quali si aggiunsero poi i crostini (praticamente grissini con la forma di mini-pani) rientrassero fra i prodotti della panetteria e dovessero rispettare la legge sul pane.

Siccome non la rispettavano, alcuni produttori furono denunciati e si ebbero sentenze contrastanti della magistratura, poiché se assimilati al pane questi prodotti dovevano osservare tutta una

serie di prescrizioni: per esempio, non potevano essere fatti con farina integrale, perché considerati "pani speciali", non potevano contenere determinati grassi e componenti e l'industriale dolciario doveva chiedere perfino la licenza di panificatore, che è piuttosto complicato ottenere.

Per rimediare alla confusione, fu emanato il DPR n. 283/1993 che trasferì crackers, fette biscottate e crostini nella famiglia dei dolciumi, sia pure con determinate prescrizioni di composizione, mentre i grissini continuano ad essere considerati prodotti di panetteria.



Il bagno dopo mangiato? Ecco quando si può

Selezione e Sintesi a cura della Redazione

Al mare è la frase tormentone che tutti i bambini si sono sentiti ripetere dai genitori: "Vuoi fare il bagno? Devi aspettare. Se non digerisci, rischi la congestione!".

Appunto: il blocco della digestione causato da una brusca esposizione del corpo a temperature più basse di quelle ambientali. Proprio come quando ci si tuffa in acqua prima che la digestione sia completata: in questo caso il maggior afflusso di sangue che normalmente si verifica nell'addome durante la digestione, viene bloccato al livello intestinale, causando un'improvvisa diminuzione della pressione arteriosa che spesso porta alla perdita di coscienza. E se questo fenomeno si verifica in acqua, come succede il più delle volte, si possono correre seri pericoli di annegamento.



Quanto e quale cibo hai mangiato

Ma quanto tempo ci vuole per digerire? Tempo fa, uno studio condotto alla **New York University School of Medicine (Usa)** provò a smentire la radicata convinzione secondo cui bisogna far passare diverse ore prima del bagno dopo mangiato.

Secondo i ricercatori americani, nuotare subito dopo mangiato non aumenta il rischio di annegamento, a meno che non ci siano di mezzo delle bevande alcoliche.

Non è mai esistita una curva di sicurezza valida in tutte le circostanze. Fino a oggi, infatti, seguendo semplici regole di buon senso si è sempre considerato che l'intervallo di tempo che deve trascorrere tra il bagno e il pasto dipenda dalla quantità e dal tipo di cibo che è stato consumato e dalla temperatura dell'acqua. Questo perché, secondo la spiegazione scientifica, il sangue si distribuisce nel corpo umano in modo diverso secondo le esigenze. Il sangue necessario agli organi addominali durante la digestione, perciò, se si nuota viene dirottato ai muscoli in movimento e al tessuto sottocutaneo. La digestione verrebbe messa, così, in crisi. Per i ricercatori americani, invece, sarebbe fondamentale l'intensità della nuotata.

Cautela prima di fare il bagno

Come regolarsi, nell'incertezza? La parola d'ordine più raccomandata dev'essere sempre questa: cautela. Meglio evitare, perciò, pasti copiosi ricchi di grassi, sughi e vino che richiedono anche quattro o cinque ore di digestione e sconsigliano il bagno. Se invece si mangia uno snack leggero o un panino le inevitabili piccole ridistribuzioni del volume sanguigno sono asintomatiche e non richiedono particolari cautele. E se proprio si vuole mangiare un po' di più a pranzo esiste una soluzione: il mare tropicale. In questo caso la temperatura elevata dell'acqua dovrebbe limitare al massimo ogni pericolo.

....Dal nostro Socio Carmelo Ferraro

Carissimi Amici Soci e simpatizzanti, l'Associazione Na.Sa.Ta., nata alcuni anni fa, in breve tempo è diventata una sorta di patrimonio della città e non solo, un bel giocattolo che è piaciuto.

Il giocattolo sembra che smetterà di funzionare, e come è facile far sparire i puntini dal nome Nasata, speriamo che non comincino a sparire anche le lettere.

Vi chiederete il motivo.

È semplice, la nostra amnesia nel rinnovare la tessera. La quota non va nelle tasche di nessuno ma serve a mantenere l'Associazione, le spese che sembrano assenti ma è garantito che ci sono, come ad esempio i contatti con le aziende e la consulenza informatica.

I numeri sono chiari da centinaia di tessere a poche decine!

Ecco quindi l'obiettivo: per fine settembre arrivare almeno a un centinaio di tessere, se non si raggiungerà siete tutti invitati all'estremo saluto.

Una considerazione: ma la tessera costa... ma quanti soldi spendiamo in "minchiate"?

La sensazione è che nella nostra Associazione abbiamo acquisito quel vizio peculiare della nostra Messina: uno compra il giornale e dieci lo leggono!

Un invito quindi è necessario, rinnoviamo le tessere.

L'entusiasmo c'è, per il 2012 si stanno studiando nuovi servizi per i Soci, speriamo di arrivarci.

Si sta organizzando un soggiorno in provincia di Messina per il 26-27-28 Agosto, per ricompattare le fila, per conoscerci meglio, con prezzo abbordabile compreso il trasporto, a breve ne saprete di più.

Un fresco abbraccio da Na.Sa.Ta. ...con i puntini.

Il Socio
Carmelo Ferraro

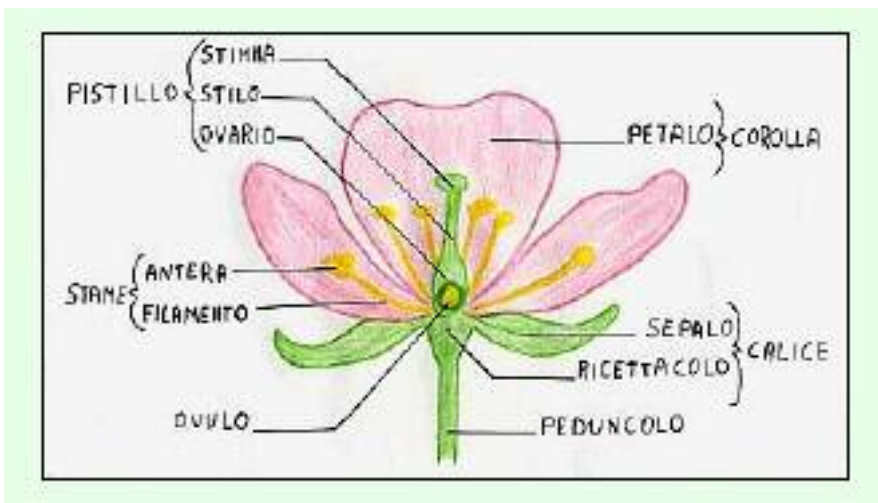


LA FRUTTA

a cura di Santino Parasiliti della Pasticceria Charlotte a Giampileri



Finalmente l'estate è arrivata. Ma se il lavoro ci costringe a rimanere in città, come si può resistere tra il traffico e l'afa? Una cosa è certa: l'alimentazione può darci l'energia giusta per affrontare anche le giornate più calde. Cosa è meglio mangiare quindi? La risposta è semplice: frutta e verdura, ricche di acqua e facili da digerire.



Ma cos'è la frutta fresca?

La frutta è universalmente conosciuta ed apprezzata, in tutte le tradizioni popolari, sia dei ricchi che dei poveri, dei cinque continenti. Si riconosce a colpo d'occhio dalla forma, dal colore e dall'odore spesso si intuisce anche lo stato della stessa.

A volte utilizzata per curare piccoli disturbi, più spesso per la dolcezza e il ricordo dei tempi che furono. La frutta è il simbolo della primavera e dell'estate.

Con la parola frutta raggruppiamo vari tipi di vegetali commestibili, anche se non sono veri e propri frutti, come pere, mele, nespole, mandorle, noci di cocco, noci, ne escludiamo altri, come i pomodori.

Le pere, le mele e le nespole fanno parte delle pomacee, si tratta dell'ingrossamento del "calice". (Il calice protegge tutte le altre parti del fiore, specialmente durante il loro sviluppo. E' formato da cinque foglioline verdi chiamate sepali, come si vede nel disegno).

Il frutto in questo caso è il torsolo.

Nel caso della frutta secca, mandorle, noci, ecc. la frutta è la parte esterna che va scartata. In questo caso chiamiamo frutta i semi della stessa. Il pomodoro chiamato da noi ortaggio, invece è il frutto dell'ortaggio, come le fragole.



Curiosità Flash



Per poter approfondire le indagini sulla natura dei terremoti, sulla velocità di propagazione delle onde sismiche sulla dinamica dei movimenti tettonici a placche e sui processi di riscaldamento e raffreddamento della Terra, un team di ricercatori dell'Università della California ha incredibilmente riprodotto in laboratorio le condizioni fisico-chimiche del centro della Terra

Ryanair, a Londra, dopo la proposta di aumentare il numero dei posti sugli aerei realizzando i cosiddetti sedili verticali, sui quali, in fondo all'aereo, i passeggeri viaggeranno in piedi, ne avanza un'altra (sicuramente più attuabile, in quanto non deve essere vagliata dai competenti organi per la sicurezza) per aumentare gli introiti: l'utilizzo delle toilette a bordo solo dietro l'esborso di una sterlina.

Studi condotti in Italia e supportati da analisi di DNA, permettono di ipotizzare l'esistenza di un unico progenitore per Sauri e Ofidi, vissuto 200 milioni di anni fa. Una conferma dell'origine comune proverrebbe anche da una recente scoperta: il professor Bryan Fry, dell'Università di Melbourne, ha individuato due specie di lucertole australiane dotate di ghiandole velenifere analoghe a quelle dei serpenti.

I ricercatori inglesi Donald Cowling e Neil Randall, esperti di tecnologie militari, hanno brevettato un sistema in grado di identificare i rifiuti grazie a una particolare telecamera che distingue i materiali analizzandone le radiazioni ultraviolette. Ideata per applicazioni militari, questa telecamera sarà impiegata nelle discariche, per guidare i bracci robotici che effettuano meccanicamente lo smistamento.

In una recente conferenza internazionale di vulcanologia tenutasi a New York, è stata ricordata una delle eruzioni più spaventose della storia: quella che nell'agosto del 1883 disintegrò letteralmente l'isola indonesiana di Krakatoa. L'eruzione, che, insieme al conseguente tsunami, provocò oltre 36.000 vittime, si concluse con una colossale esplosione da cui vennero proiettati nell'atmosfera quasi 20 km cubi di polvere.



Eventi

a cura della Redazione

Tre giorni in Fiera...

Si è conclusa con una bella serata di spettacolo la tre giorni della **1^a Festa del Lavoro, organizzata dalla CGIL** in fiera a Messina.

La nostra Associazione **Na.Sa.Ta.** ha potuto usufruire di uno stand informativo anche in rappresentanza dell'**Arco Pesca F.I.S.A.** con materiale divulgativo ed un punto mobile di tesseramento e rilascio del certificato di pesca sportiva.

Contiguamente all'attività istituzionale, la manifestazione è stata un'ottima vetrina per i prodotti artigianali e genuini della **Coop. C.A.I.F.E. di Pezzolo**, rappresentata dal nostro Socio **Gianni La Fauci**, e dai dolci della **Pasticceria Charlotte** di Giampilieri del nostro Socio **Santino Parasiliti**.

Ovviamente grande successo quindi per i sott'oli ed in particolare per funghi, pomodori secchi, melanzante insieme alle olive snocciolate e non, ed i patè per poi passare dai cannoli, piparelli e zuddi.

Tornando alla serata finale, essa ha visto protagonista assoluta la **Segretaria Generale Nazionale della CGIL Susanna Camusso**, che al termine del proprio intervento ha ricevuto in omaggio dai nostri associati, la classica pignolata messinese, ricotta infornata siciliana, salame S. Angelo, sott'oli vari, prodotti tipici della nostra terra, sotto lo sguardo attento ma compiaciuto di Enzo Cocivera e Lillo Oceano, massimi dirigenti della CGIL di Messina, nonché ideatori e realizzatori della riuscita dell'evento.



Pillole di Saggezza

Quando l'ultimo albero sarà abbattuto, l'ultimo fiume avvelenato, l'ultimo pesce pescato, vi accorgete che il denaro non si mangia

Popolo di Seattle

Dominare o essere dominate: non c'è per l'anima femminile nessun'altra alternativa

Gustave Le Bon

La violenza è la legge degli animali, la non violenza è la legge dell'uomo

Ghandi

Uno schiavo non ha il diritto di dire la verità che non piace ai suoi padroni

Euripide

Non sempre perdendo un'illusione si acquista una certezza

Gustave Le Bon

La violenza è la ragione di chi ha torto

Guido Clericetti

Buono non è chi non fa male ad alcuno, ma solitamente colui che fa tutto il bene che può

G. Borsare

Un oggetto, anche se non ottenuto con il furto; è tuttavia come rubato se non se ne ha bisogno

Ghandi



La notte è meraviglioso attendere la luce. Bisogna forzare l'auro-ra a nascere: basta crederci

Rostand

Non è mai troppo tardi per essere quello che avremmo potuto essere

G. Eliot

Le parole convincono sempre molto meno dei fatti

S. Gregorio Nazianzeno

Anche la più lunga camminata comincia con un passo

Proverbio Indù

Senza amore, non si vive; senza dolore, non si ama

N. Salvaneschi

Se chiudete la porta a tutti gli errori, anche la verità resterà fuori

Togore

Non sono le asperità del terreno a far male ai piedi, ma i sassolini che entrano nelle scarpe

Proverbio Arabo