

## In questo numero

- Un viaggio con le "guide"  
Pag.2
- Caffeina contro tumori pelle  
\*\*\*
- Russia ammette che birra è alcol  
Pag.3
- Lavorare dopo pensione fa bene  
\*\*\*
- Salmonè anti ansia  
\*\*\*
- Piatti fatti in casa per i bambini  
Pag.4
- Piramide alimentare per anziani  
\*\*\*
- Omega-3 nella dieta contro ansia  
Pag.5
- Esercizio fisico per rimanere giovani  
\*\*\*
- Acquisti bio in aumento  
Pag.6
- E' pericoloso mangiare le cozze?  
Pag.7
- Vitamina C migliore nel kiwi  
\*\*\*
- Stress ossidativo  
Pag.8
- Gelato che passione  
\*\*\*
- Meno calorie per cervello giovane  
Pag.9
- Non buttare latte e yogurt scaduti  
\*\*\*
- Curry salva tendine  
Pag.10
- Sale nemico n.1 sulla nostra tavola  
\*\*\*
- Far mangiare verdura ai bimbi  
Pag.11
- Quale pesce meglio alla salute  
\*\*\*
- Hot dog come sigarette  
Pag.12
- Pesticidi nel piatto 2011  
Pag.13
- Alimentazione over 40  
Pag.14
- Sorpresa mirtilli  
\*\*\*
- Etichetta prodotti anti colesterolo  
Pag.15
- Ricette del mese  
Pag.16
- Ortoressia  
Pag.17
- Gambero rosso di Sicilia diventa dop  
\*\*\*
- Masticare bene  
Pag.18-19
- Siqilliya - I musulmani di Sicilia  
(parte4)  
Pag.20
- News  
Pag.21
- Voli aerei in sicurezza per cardiopatici  
Pag.22-23
- News  
Pag.24
- Perchè è importante la frutta  
Pag.25
- Curiosità Flash  
Pag.26
- Eventi  
\*\*\*
- Pillole di Saggezza

## Un viaggio con le "guide" per scoprire la buona cucina nel mondo

di Domenico Saccà

Con un giro, tra le specialità e curiosità eno-gastronomiche, in Italia e nel mondo, cerchiamo di capirne qualcosa in più con l'aiuto delle più autorevoli "guide" del settore che danno punteggi e riconoscimenti a ristoranti, alberghi e trattorie.

Partiamo, con il **Gambero d'Oro**, da più di 20 anni leader nel campo della comunicazione, per la formazione in Italia della cultura del gusto.

Il primo passo nel 1987, è la fondazione di una casa editrice che debutta col volume "**Vini d'Italia**", cui segue nel 1989, "**Ristoranti d'Italia**", nel 1952 esce in edicola con un mensile, nel 1999 dà vita al primo canale telematico italiano interamente dedicato all'alta cucina (dal 2009 visibile su SKY), nel 2001 inaugura gli spazi polifunzionali della prima "Città del Gusto" a Roma, e nel 2008, quelli della seconda, a Napoli.

Il "Top" per i ristoranti sono "tre forchette", per i vini "tre bicchieri" ( con una valutazione che prende in esame cucina, cantina, servizio, ambiente).

La "**Michelin**" è la più antica guida turistica internazionale di riferimento per le classifiche dei ristoranti. È nota anche come la "**Guida Rossa**". Esiste anche una "**Guida Verde**" dedicata soprattutto al turismo itinerante.

L'edizione del 2011 è la 56ª per l'Italia, ed ha riportato solo 6 ristoranti italiani, che figurano nell'olimpico culinario della Michelin, cioè che hanno meritato il massimo della valutazione.

Utilizza le **stelle**, ed il massimo sono tre stelle.

"**L'Accademia della Cucina Italiana**" è nata nel 1953, da allo-

ra questa associazione ha svolto moltissimo lavoro, tiene convegni sulle civiltà della tavola; possiede un Centro Studi Nazionale; Centri Studi Territoriali, e una biblioteca fornitissima; ha un'intensa attività editoriale; effettua mostre itineranti; ha istituito numerosi premi (tra cui uno, riservato agli insegnanti teorico-pratici degli Istituti Alberghieri).

Col simbolo dei **tempietti** si identifica: quattro tempietti = 1° posto, tre tempietti = 2° posto, tre tempietti per due volte consecutive danno diritto al "**Diploma di Buona Cucina**".

Mentre la guida del "**Touring Club Italiano**" esce ogni anno e segnala le eccellenze nella ristorazione e nell'accoglienza alberghiera.

La guida 2011 ha preso in esame 7000 voci, setacciando l'Italia,

per consentire a tutti la possibilità di orientarsi al meglio, sempre con un occhio di riguardo al rapporto qualità/prezzo.

La valutazione viene effettuata col simbolo della **medaglia**: 3 medaglie "top" della cucina, 2 medaglie "eccellente", 1 medaglia "raccomandato".

I 12 riconoscimenti collegati alla guida, sono indicati con la "**Ruota d'Oro**".

Da non dimenticare la **guida de L'Espresso**, anch'essa riservata a ristoranti, i riconoscimenti sono identificati dal "**Cappello del Cuoco**" e vanno da 1 a 3 che è il top.

Penso che questo modesto contributo, possa aiutare quanti tra i nostri Soci, vogliano saperne di più.



## La caffeina inibisce i tumori della pelle



**L**o studio nei topi ha dimostrato che agisce quando le cellule sono in stato pre-canceroso. Ma i topi non prendono la tintarella...

Creme solari a base di caffeina e il profumo della bevanda più amata dagli italiani potrebbe presto divenire caratteristica delle vacanze al mare. Fino ad arrivare a distinguere creme più concentrate, tipo Espresso, o più diluite, tipo caffè all'americana. E chissà che non compaia anche il tipo cappuccino.

A parte le ipotetiche soluzioni commerciali, il lavoro scientifico che apre questa importante prospettiva salva-pelle ha per ora dimostrato che nei topi la caffeina protegge dai danni del sole e a prevenire quindi il tumore alla pelle. Lo studio, che il caso ha voluto pubblicato il giorno dopo di Ferragosto, è fir-

mato dagli studiosi della **Rutger University (Stati Uniti)**. La rivista è quella dell'**Accademia delle Scienze americana (Proceedings of the national academy of sciences)**.

**L'ENZIMA** - Il meccanismo protettivo riguarda una proteina chiamata Atr. È un enzima che entra in azione per individuare i danni del Dna delle cellule della pelle. E che è molto sollecitato quando il corpo è esposto a bagni di raggi ultravioletti. La caffeina inibisce Atr.

I ricercatori della Rutger University hanno, allora, modificato geneticamente alcuni roditori in modo che non producessero nella loro pelle Atr. I topi sono stati quindi esposti ai raggi Uvb tre volte alla settimana per 40 settimane. Le cavie senza Atr hanno sviluppato il primo tumore tre settimane dopo i topi normali e dopo 19 settimane avevano il 68% di tumori in meno rispetto a quelli normali.

**NEOPLASIE** - In precedenti ricerche era stato osservato che l'organismo di topi ai quali veniva somministrata acqua alla caffeina, e che successivamente venivano esposti a lampade a raggi Uvb, era in grado di eliminare le cellule danneggiate dagli ultravioletti, con un minor rischio di degenerazione da cellule sane a malate. Va anche precisato che, esposti costantemente agli Uvb, sia i roditori Ogm sia quelli non geneticamente modificati finivano comunque per sviluppare neoplasie.

**IL MECCANISMO** - Allan Conney, direttore del Susan Lehman Cullman Laboratory for cancer research della Rutgers, al riguardo ha una sua interpretazione: «Il fatto che comunque tutti alla fine si ammalino sta a indicare che l'inibizione dell'enzima Atr funziona al meglio quando le cellule della pelle sottoposta agli Uvb sono ancora in uno stadio precanceroso, cioè prima che i tumori causati dalla fotoesposizione si siano completamente "innescati"». Secondo lui «l'applicazione di caffeina potrebbe realmente prevenire le neoplasie indotte dai raggi solari».

**DUBBI** - Resta un però... La caffeina sulla pelle di un essere umano al sole sulla spiaggia non è certamente paragonabile a ciò che si è verificato nei topolini di laboratorio geneticamente modificati. Ulteriori ricerche sono d'obbligo, prima che in commercio arrivi la crema all'Espresso o al caffè americano che sia.

## Russia ammette per la prima volta che la birra è un alcolico

**L**a bevanda ha una gradazione alcolica minore del 10%? Allora è un semplice softdrink. Era la regola che fino a oggi vigeva in Russia, dove la birra, consumata con 'disinvoltura' dai cittadini anche nei parchi e per strada, come fosse aranciata, è stata per la prima volta classificata come alcolico, grazie alla firma di un documento ufficiale da parte del presidente **Dmitry Medvedev**.

Il consumo medio di alcolici in Russia è oggi pari al doppio rispetto ai livelli massimi di sicurezza indicati dall'*Organizzazione mondiale della sanità*.

Prima in classifica la vodka, 'bevanda nazionale', seguita dall'alcol puro, preferito dai bevitori più selvaggi. Il nuovo provvedimento aiuterà a tenere sotto controllo le vendite di birra, in sensibile crescita negli ultimi anni, esattamente come già avviene per gli altri alcolici.

E' prevista inoltre per il 2013 l'entrata in vigore di una nuova legge che vieterà la vendita di alcol nei chioschi non autorizzati e in alcuni orari, oltre alla pubblicità sui drink.

## Chi lavora dopo la pensione resta in salute



**C**ontinuare a lavorare anche dopo essere andati in pensione, anche solo per mezza giornata o a giorni alterni, è il segreto per una vita lunga e in buona salute.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti dell' **Università del Maryland, negli Stati Uniti**, e pubblicata sulla rivista di psicologia **Journal of Occupational Health Psychology**.

I ricercatori hanno studiato, per un periodo di dieci anni, un gruppo di dodicimila uomini appena arrivati all' età della pensione.

Analizzando le loro abitudini e il loro stato di salute, gli studiosi hanno verificato che quanti proseguono un impegno di lavoro regolare, anche di lieve entità, si ammalano meno di diabete, ipertensione, malattie polmonare, ictus ischemico, tumori, artrite reumatoide e godono anche di un equilibrio nervoso migliore rispetto ai coetanei che cessano qualsiasi tipo di attività.

Secondo gli esperti americani, questo accade perché mantenere un impegno giornaliero spinge a fare più attività fisica, inoltre aumenta le risorse economiche e autostima.

## Acidi grassi fanno bene a umore, il salmone e' anti-ansia

**G**li acidi grassi omega-3 di cui sono ricchi i pesci sono utili per ridurre infiammazione e ansia.

Lo dimostra uno studio pubblicato da Brain, Behavior and Immunity in cui i ricercatori dell'**Ohio State University (Columbus, Stati Uniti)** hanno analizzato i livelli di stress e ansia in studenti che assumevano integratori a base di queste molecole.

Quantità di omega-3 4 o 5 volte superiori a quelle assunte mangiando una porzione di salmone al giorno riducono l'ansia del 20% e diminuiscono del 14% i livelli ematici di interleuchina-6, una molecola associata all'infiammazione causata dallo stress. Ma secondo **Martha Belury**, coautrice dello studio "e' prematuro raccomandare l'uso indiscriminato di integratori di omega-3. Per il momento bisognerebbe aumentarne l'apporto attraverso l'alimentazione".

## Piatti fatti in casa per i bambini

**I**l segreto per rendere piacevoli frutta e verdura anche al bambino più testardo? E' semplice, basta rendere tali alimenti più divertenti cucinandoli con tanta fantasia.

I piatti fatti in casa sono la risposta quando decidete di assicurare ai piccoli della famiglia un'alimentazione sana e nutriente. Frutta e verdura sono ricche di vitamine, proteine e sali minerali, antiossidanti e molecole salutari che fanno bene al benessere fisico e psichico di grandi e piccini.

A confermarlo è uno studio della **De Montfort University di Leicester** e delle **Università di Bristol e Birmingham**.



Secondo la ricerca, tutti gli alimenti di cui ci si nutre da piccoli possono influenzare l'alimentazione ed il benessere da adulti. Lo studio scientifico è stato pubblicato su **Public Health Nutrition** ed è stato considerato davvero interessante a livello mondiale.

L'alimentazione e la salute dei più piccoli è la base su cui puntare se si desidera migliorare il benessere dell'umanità. Mangiare almeno 4-5 porzioni al giorno di frutta e verdura garantisce protezione contro malattie cardiovascolari, tumori, miglioramento delle qualità mentali, respiratorie ed emotive. I ricercatori hanno analizzato i dati di 7886 mamme di bambini nati tra il 1991 ed il 1992; secondo i risultati emersi, i figli abituati a mangiare piatti preparati in casa, dopo lo svezzamento, almeno fino al sesto mese, sono più propensi a mangiare frutta e verdura all'età di 7 anni.

I risultati confermano, secondo gli scienziati, che l'abitudine al consumo di frutta e verdura per i bambini è importante durante il periodo dello svezzamento precoce. In questo modo, il bambino si abitua precocemente ad ingerire piatti di frutta e verdura fatta in casa ed assume tutte i nutrienti benefici, necessari per il suo sviluppo.

## Piramide alimentare per gli anziani



Quello della 'piramide alimentare' è un concetto introdotto nel mondo dei nutrizionisti alla fine degli anni Novanta. Ma da qualche tempo è arrivata anche una piramide specifica per gli Over 70.

È frutto delle ricerche portate avanti dallo 'Human Nutrition Research Center on Aging' della Tufts University di Boston.

In una corretta piramide alimentare per le persone anziane comandano farine e cereali integrali, seguiti da verdura e frutta.

Uno schema elaborato per ricordare alle persone anziane i bisogni di un organismo che fatalmente invecchia e quindi ha bisogno di ritrovare le sue componenti essenziali. E per aiutare le persone di una certa età a mantenere un corretto metabolismo, considerato che fisiologicamente il loro è più lento, ecco arrivare posizionati in testa alla piramide alcuni micronu-

trienti, cominciando con calcio e vitamina B12.

Elementi fondamentali per la buona salute delle ossa e la preservazione delle funzioni cognitive, due fattori chiave per la qualità della vita dell'anziano come ha spiegato anche **Alice Lichtenstein**, una delle ricercatrici che ha seguito il progetto: «Gli anziani assumono meno calorie perché fanno meno attività fisica, però al tempo stesso devono mantenere un'alimentazione completa per esaudire tutte le necessità fisiologiche ed è quindi necessario che la loro dieta concentri tutto in quantità complessive di cibo minori. Un ruolo di primaria importanza va attribuito a tutti gli alimenti ricchi di fibre e a quelli che contengono farine integrali, a partire dal pane, che favoriscono la motilità intestinale e prevengono vari disturbi».

Gli alimenti presenti nella nuova piramide sono quindi, nell'ordine: farine e cereali integrali, come il pane e il riso integrale. A seguire verdura dai colori brillanti, come carote e broccoli, e frutta dal colore vivace, come mirtilli e melone. E più in basso latticini a basso contenuto di grassi, quali possono essere yogurt e latte con poco lattosio, seguiti da legumi, noci, pesce, carne bianca, uova. A chiudere gli oli vegetali liquidi con pochi acidi e i grassi saturi.

Accanto ad una sana attività fisica è molto importante assumere molti liquidi perché sono frequenti i casi di disidratazione, non solo d'estate. Il senso della sete si attenua con il passare dell'età, ma la richiesta di liquidi da parte del corpo è la stessa. Un recente studio dell'Università di Melbourne ha confermato come nelle persone anziane la zona cerebrale che controlla il bisogno di bere è molto meno attiva. Per favorire l'assunzione di liquidi quindi si consigliano tutti gli alimenti che sono ricchi di acqua come frutta e verdura, minestre e succhi.

La frutta e la verdura possono anche essere surgelate in modo da favorirne la consumazione anche durante le giornate invernali quando per un anziano può risultare maggiormente difficoltoso uscire per fare la spesa.

## Omega-3 nella dieta per calmare l'ansia



I preziosi acidi grassi polinsaturi (eicosapentaenoico, Epa e docosaesaenoico, Dha) si rivelano sempre più dotati di benefiche proprietà. Secondo i risultati di uno **studio scientifico svolto negli Stati Uniti**, infatti, una supplementazione di omega-3 è in grado di ridurre del 14% la produzione stimolata di una citochina pro-infiammatoria, l'interleuchina 6 (Il-6), e del 20% i sintomi correlati all'ansia.

L'esperimento durato 12 settimane è stato fatto su 68 studenti di medicina, per verificare gli effetti sull'umore sapendo che sia l'ansia che la depressione aumentano la produzione di citochine infiammatorie. Campioni ematici sono stati prelevati dai partecipanti durante periodi tranquilli e il giorno prima di un esame, inoltre i ragazzi sono stati sottoposti a scale di valutazione

standard per ansia e depressione.

La riduzione osservata è molto significativa, soprattutto se si considera che i partecipanti erano giovani adulti sani, senza diagnosi di disturbi dello spettro ansioso né di depressione al basale. Nessuna evidenza per quanto riguarda la depressione, ma sarebbe stato strano il contrario perché è difficile cogliere dei cambiamenti in assenza di un disturbo iniziale.

## L'esercizio fisico ci può mantenere giovani?

**N**ell'Università dell'Ontario è stata condotta un'interessante ricerca sull'influenza dell'esercizio fisico in un gruppo di topi geneticamente condizionati a invecchiare precocemente.

Lo racconta un articolo pubblicato sulla rivista *Pnas (Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America)*.

Gli animali oggetto dell'esperimento erano affetti da una mutazione genetica che impediva l'abituale riparazione dei mitocondri malfunzionanti. I mitocondri sono piccoli organi intracellulari che producono, scomponendo sostanze in presenza di ossigeno, l'energia necessaria alla cellula per tutte le sue funzioni.

I mitocondri grazie al proprio Dna, distinto da quello contenuto nel nucleo della cellula, hanno la capacità di moltiplicarsi; le mutazioni genetiche che hanno luogo in questo processo vengono riparate da appositi meccanismi fino a che, con l'avanzare dell'età, il processo di ripristino diviene insufficiente. La riduzione del numero di mitocondri efficienti è considerata da molti scienziati una delle cause dell'invecchiamento anche negli esseri umani.

Nell'esperimento condotto da **Mark Tarnopolsky (professore di Pediatria alla McMaster University di Hamilton, Ontario)** i topi geneticamente modificati invecchiavano precocemente: all'età di 8 mesi (equivalenti ai 20 anni di un uomo) erano già molto indeboliti, con muscoli ipotrofici, cuore affaticato, cervello involuto, gonadi atrofiche e pelo grigio. A un anno di età (corrispondente ai 60 anni di un uomo) nessuno di questi topi era sopravvissuto.

Ma nella metà della popolazione di questi topi, a cui era stato consentito di compiere esercizio fisico per 45 minuti, 3 volte alla settimana, questi dannosi effetti non sono stati osservati. A 8 mesi di età i topi fisicamente attivi avevano ancora tutte le caratteristiche giovanili: normale massa muscolare e volume cerebrale, pelo florido, gonadi integre, cuore intatto. Perfino i ricercatori sono rimasti stupiti dall'entità dell'effetto favorevole dell'esercizio fisico sulla salute degli animali da laboratorio. Anche se gli specifici meccanismi fisiologici alla base di questo effetto restano ancora da chiarire, secondo Tarnopolsky è indubbio che l'esercizio fisico abituale influisce sull'invecchiamento. È probabile che vi sia una soglia di attività fisica per ottenere questo effetto, ma ciò non toglie che per un soggetto sedentario anche un po' di esercizio fisico sia meglio della totale inattività e apporti alcuni benefici alla sua salute.



## Acquisti "bio" in aumento dell'11,5% nella GDO

**I**l biologico continua a conquistare sempre più spazio nella Grande Distribuzione Organizzata: tra gennaio e aprile 2011 gli acquisti di prodotti bio sono aumentati del 14,6% nei supermercati, dell'11,8% negli ipermercati e del 16,1% nei discount.

A dispetto del crollo del 3,6% dei consumi alimentari tradizionali, il segmento bio ha registrato nel primo quadrimestre del 2011 una crescita dell'11,5%.

Un dato che rende ormai definitivo il passaggio del biologico da "moda passeggera" o "di nicchia" a vera e propria "abitudine di spesa".

Lo afferma la **Cia-Confederazione italiana agricoltori** sulla base dei **dati Ismea**, secondo cui a trainare la spesa "bio" delle famiglie italiane nel primo quadrimestre dell'anno sono ancora una volta pasta e riso (più 32,9%), latte e formaggi (più 20,4%).

Le mozzarelle registrano un aumento dell'82,7%; biscotti e dolci del 15,4%, mentre il pane cala del 11,3%.

Ma la vera novità è la crescita record dell'ortofrutta fresca "bio" (più 9,2%) rispetto a quella convenzionale, che nello stesso periodo perde oltre l'8%.

"Più in dettaglio - si osserva - tra gennaio e aprile i consumi di carciofi biologici sono cresciuti del 6,1% mentre quelli "normali" hanno creduto il 6,3%; le zucchine "bio" sono aumentate del 18,9% contro il meno 0,7% delle convenzionali; gli asparagi "bio" hanno guadagnato il più 30,3% mentre quelli "normali" sono crollati del 16,8%. Le arance biologiche sono salite del 20,2% contro un calo dell'1% di quelle convenzionali. Rispetto alle aree geografiche gli acquisti di prodotti "bio" continuano a crescere in tutto il paese, ma il consumo principale si registra al Nord: +22,7% di vendite nel Nord-Est; +5,1% nel Nord-Ovest. Sale anche il Centro Italia (+13,7%), mentre resta bassissima la quota al Sud (solo +1,8%).



## Quanto è pericoloso mangiare le cozze?

**Q**uesta estate, l'inquinamento delle acque nostrane ha colpito uno dei prodotti più diffusi sulle tavole degli italiani: le cozze.

L'**Asl di Taranto** ha infatti vietato la pesca e la vendita dei mitili allevati nel golfo interno della città - il Mar Piccolo - dopo il ritrovamento al loro interno di tracce troppo elevate di composti altamente tossici come Pcb (policlorobifenili) e diossine.

Secondo le analisi effettuate dall'**Istituto zooprofilattico di Teramo**, i livelli di Pcb hanno infatti superato la soglia massima degli 8 picogrammi per grammo (pg/g) previsti per legge, raggiungendo quota 10,5 pg/g.

Quanto basta per imporre lo stop immediato ai mitili provenienti da 24 dei 103 allevamenti della zona,

che non potranno più raggiungere le tavole fino a nuovo ordine. Ma quali sono i rischi legati al consumo dei prodotti appena pescati? Ha risposto l'esperta **Catherine Leclercq, responsabile del programma 'Sorveglianza del rischio alimentare' presso l'Inran (Istituto Nazionale per la Ricerca sugli Alimenti e la Nutrizione)**.



Dottoressa Leclercq, quanto è diffuso l'inquinamento da Pcb e diossine?

"In Europa, per quanto riguarda le diossine e i Pcb diossina-simili, il livello di inquinamento è sceso a partire dagli anni Settanta, in seguito all'adozione di una serie di provvedimenti speciali. Gli allarmi sono diventati più frequenti anche perché la trasmissione dell'informazione è sempre più efficace, e il sistema di allerta rapida ci permette di essere messi al corrente di situazioni anomale che si verificano in qualsiasi paese dell'Unione. Un fatto molto positivo per la tutela della salute dei consumatori, perché possiamo far ritirare immediatamente dal commercio i prodotti alimentari potenzialmente dannosi".

Si parla di alti contenuti in Pcb. Perché queste sostanze sono tanto pericolose?

"Alcune di queste sostanze sono cancerogene per l'essere umano anche se assunte in piccolissime quantità. Inoltre, i Pcb sono interferenti endocrini (vedi Galileo: Infertilità, attenti all'inquinamento), cioè si comportano come se fossero ormoni. I livelli di contaminazione nella nostra dieta sono troppo elevati, perché questi composti si accumulano lungo tutta la catena alimentare. Le diossine e i Pcb si concentrano nei grassi animali, e ne troviamo quindi piccole quantità nelle uova, nel latte e nei suoi derivati, nella carne e nei prodotti ittici. Tra questi ultimi, i frutti di mare e i grandi pesci carnivori sono quelli che accumulano di più questi contaminanti".

Quali sono le zone d'Italia in cui i mitili sono maggiormente esposti al rischio di inquinamento da Pcb?

"I limiti di legge sono gli stessi in tutta l'Unione Europea. La zona dove il livello di contaminazione è più elevata è il Mar Baltico; qui, infatti, sono state concesse delle deroghe per potere commercializzare salmone e aringa con livelli al di sopra dei limiti. Non esistono però deroghe del genere per i mitili, motivo per cui gli allevamenti di Taranto sono stati messi sotto sequestro. Tuttavia, non è possibile definire delle aree a rischio semplicemente sulla base dei monitoraggi, perché non vengono svolti con criteri omogenei. Per questo motivo, nel rapporto Efsa (Autorità Europea per la Sicurezza degli Alimenti) del 2010, si spiega che i risultati non permettono di evidenziare chiaramente né le zone (ad eccezione del Mar Baltico) né le singole specie più a rischio".

Ma se è così, è il caso di consumare prodotti ittici?

"I bambini piccoli, le donne in gravidanza e in allattamento sono i gruppi di popolazioni per i quali è particolarmente importante il consumo di prodotti della pesca come fonte di acidi grassi a catena lunga. D'altronde, sono anche i gruppi più sensibili alle diossine. È quindi opportuno che consumino i prodotti ittici meno contaminanti, e cioè i piccoli pesci azzurri. Devono limitare il consumo di grandi pesci carnivori ed escludere i frutti di mare. Consumare piccoli pesci azzurri è anche meno dannoso da un punto di vista ambientale. Inoltre, è importante consumare prodotti della pesca molto freschi ed evitare il consumo di prodotti crudi. Questa regola è fondamentale per i bambini, gli anziani e le donne in gravidanza".

## La vitamina c che si assorbe meglio? e' quella del kiwi

**R**ispetto a quella "pura" presente negli integratori la vitamina C (acido ascorbico) contenuta nei kiwi viene assorbita dall'organismo 5 volte di più e mantenuta più a lungo.

È quanto emerge da uno studio pubblicato su **American Journal of Clinical Nutrition** da un gruppo di studiosi dell'**Università di Otago di Dunedin (Nuova Zelanda) coordinati da Margreet Vissers**, che spiega che la vitamina C - indispensabile per mantenere il corpo umano in salute - non viene prodotta dall'organismo, e deve quindi essere assunta dagli alimenti.

La ricerca è stata condotta su alcuni topi affetti da deficit vitaminico che, per più di un mese, sono stati nutriti con kiwi o con integratori contenenti quantità equivalenti di vitamina C.

Al termine dell'esperimento è emerso che l'acido ascorbico presente nel frutto era stato assorbito 5 volte più efficacemente e si era mantenuto più a lungo: secondo gli studiosi questo dimostra che nei kiwi è presente una sostanza che ne migliora l'assimilazione e il mantenimento.

"I risultati della sperimentazione sui topi hanno importanti implicazioni sull'alimentazione umana", spiega Vissers, attualmente impegnata a scoprire se il kiwi produca lo stesso effetto anche sugli uomini.



## Effetti maggiori in individui a rischio "stress ossidativo"

**A**ssumere frutta e succhi di frutta, verdure, tè, vino, prodotti a base di cacao, soia e prodotti derivati ecc. può incidere positivamente sulla capacità dell'organismo di rispondere a stress di tipo ossidativo, ma, sulla base delle attuali conoscenze, non è ancora stato possibile identificare le molecole responsabili dell'effetto.

È il risultato cui è giunto l'**INRAN**, l'**ente pubblico italiano per la ricerca in materia di alimenti e nutrizione vigilato dal Mipaaf (Ministero per le Politiche Agricole, Alimentari e Forestali)**, che ha curato la prima revisione sistematica sulla capacità degli alimenti di origine vegetale e dei loro polifenoli, di modulare le difese antiossidanti dell'uomo.

Lo studio raccoglie ed analizza la totalità delle evidenze scientifiche in materia: sono stati, infatti, presi in esame 158 studi per un totale di 227 interventi realizzati sull'uomo con diverse tipologie di alimenti

Lo studio evidenzia una maggiore necessità di antiossidanti nutrizionali da parte di quegli individui che si trovano a rischio "stress ossidativo" e che hanno bisogno di potenziare le difese antiossidanti endogene attraverso la dieta, in conseguenza di uno stile di vita non sano. "Un dato particolarmente interessante emerso da questa revisione - spiega l'autore dello studio, **Mauro Serafini**, ricercatore e responsabile del Laboratorio Antiossidanti dell'INRAN - è, infatti, che l'azione degli alimenti di origine vegetale assunti con la dieta è risultata essere maggiormente efficace in soggetti affetti da patologie e/o caratterizzati da fattori di rischio cardiovascolare, come ipertensione, ipertrigliceridemia e fumo, piuttosto che in soggetti sani. Questo concetto di "necessità antiossidante" potrebbe spiegare il fallimento di molti studi condotti su soggetti sani, dove, probabilmente, gli antiossidanti nutrizionali non esercitano in pieno la loro azione protettiva, dato che non esistono condizioni conclamate di stress. A mio modo di vedere, -conclude Serafini - la ricerca dovrebbe studiare a fondo le necessità dell'organismo per gli antiossidanti in maniera da evitare sovradosaggi, ottimizzando le capacità di recupero dagli agenti stressogeni attraverso una "Dieta Antiossidante Funzionale".



## Gelato, che passione!

Anche nel 2011 il gelato artigianale si conferma uno dei piaceri irrinunciabili dell'estate. Secondo la **Coldiretti** la spesa annua per questa tipologia di prodotto si aggira attorno ai 2,5 miliardi di euro.

Se quasi il 90 per cento degli italiani consuma abitualmente il gelato per una quantità stimata in media pari a 6 chili a testa ogni anno, sono molte le curiosità di quest'anno: dal gelato al latte d'asina a quello a chilometri zero magari distribuito dalle agri-gelaterie direttamente dalla stalla alla coppetta.

I gusti più gettonati restano nell'ordine il cioccolato, la nocciola, il limone, la fragola, la crema e la stracciatella, ma si registra tra gli oltre 600 gusti offerti sul mercato anche una tendenza verso quelli locali ottenuti da prodotti caratteristici del territorio, dalle fragole al cocomero, dalle nocciole al aceto balsamico, ma anche alla polenta, al grana padano e al vino. Esperienze gustose sono sparse lungo tutta la penisola a partire dalla Lombardia dove si contano già 13 agrigelaterie e che hanno aperto nelle province di Milano, Varese, Mantova, Brescia e Como. In Piemonte, collocata sul Pianalto, in affaccio al torrente Banna e all'abitato di Poirino, nel Torinese, sorge la cascina San Pietro dove la cooperativa agricola San Pé produce, a partire da latte alta qualità, diversi tipi gelati compreso quello alla nocciola "Tonda gentile delle Langhe".

Viene dal bergamasco un esclusivo gusto di gelato che racconta le eccellenze dell'agricoltura. E' il frutto di un'idea messa in campo della gelateria Grom di Bergamo e dell'azienda vitivinicola Tenuta degli Angeli di Carobbio degli Angeli, che insieme hanno realizzato un gustoso connubio tra il classico gelato alla crema pasticcera e il Balsamo degli Angeli, uno straordinario condimento prodotto nell'acetaia della famiglia Testa e realizzato secondo le tecniche tradizionali della produzione dell'aceto balsamico. Anche in Toscana agricoltura e artigianato s'intrecciano e collaborano per il gelato della filiera corta. E' nata vicino Massa Carrara la prima gelateria a km 0. Si chiama "Lo Scoiattolo" ed il latte utilizzato, cremoso e di altissima qualità, arriva dal pascolo di San Cristoforo dell'allevamento di Mariella Lenzetti a pochi chilometri dalla gelateria stessa.



## Diminuire calorie 'ringiovanisce' il cervello



Una moderata riduzione dell'apporto calorico giornaliero è in grado di 'ringiovanire il cervello', promuovendo negli animali adulti un incremento della plasticità cerebrale, caratteristica peculiare del sistema nervoso giovane.

Ad analizzare tale relazione, la ricerca **'Food restriction enhances visual cortex plasticity in adulthood'**, realizzata su ratti adulti e sani da un gruppo di ricercatori dell'Istituto di neuroscienze del Consiglio nazionale delle ricerche di Pisa (In-Cnr) guidato da **Lamberto Maffei, presidente dell'Accademia nazionale dei Lincei** e già direttore dell'Istituto.

Lo studio è stato pubblicato su **Nature Communications**. "Abbiamo dimostrato che una lieve riduzione delle calorie ingerite ha un forte impatto sulla plasticità del cervello, quella caratteristica che ci permette di apprendere, memorizzare e promuovere il recupero da danni cerebrali di vario genere", afferma Maria Spolidoro, ricercatrice dell'In-Cnr di Pisa. Lo studio è stato realizzato principalmente sulla plasticità del sistema visivo, utilizzando la deprivazione monoculare, continua Spolidoro: "Una procedura che, effettuata durante le fasi precoci dello sviluppo postnatale, determina cambiamenti funzionali e anatomici a livello della corteccia visiva primaria binoculare ed è modello sperimentale per una delle patologie più diffuse della vista, l'ambliopia (nota anche come 'occhio pigro')".

"Tale patologia, la cui incidenza nella popolazione umana raggiunge l'1-4%, può essere indotta solo da alterazioni della vista presenti in età precoce: il suo trattamento risulta pertanto inefficace se ritardato all'età adulta", evidenzia ancora la ricercatrice. "Lo studio, invece, ha dimostrato come la restrizione calorica induca cambiamenti molecolari noti per essere correlati con un innalzamento della plasticità ed ha consentito, pertanto, di intervenire sull'ambliopia anche in ratti adulti". Il valore di un'alimentazione corretta ed equilibrata si conferma dunque fondamentale. "Una limitata diminuzione di cibo può avere effetti sorprendenti sull'aspettativa di vita media in una grande varietà di specie: dai lieviti, ai vermi, ai moscerini della frutta, ai roditori fino alle scimmie", conclude Spolidoro.

"Tale aumento della longevità parrebbe accompagnato da un effettivo antagonismo del processo di invecchiamento sia a livello di salute in generale - con minore incidenza di malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione e neoplasie - sia a livello cerebrale, con conseguente rallentamento del declino cognitivo e dei deficit di memoria dell'ippocampo". Tuttavia, "bisogna fare attenzione: una deprivazione di cibo eccessiva o prolungata può avere effetti diametralmente opposti, causando un grave stress all'organismo".



## Latte, yogurt, burro scaduti? Non buttarli, usali!

**I** consigli di **Assolatte** per non sprecare latticini scaduti. Basta riutilizzarli per scopi non alimentari. Scopri come...

Per alcuni è un'eccezione, per altri una "dolorosa" abitudine: chi per dimenticanza, chi per noncuranza, tutti noi abbiamo ci siamo ritrovati almeno una volta con una o più confezioni di yogurt, del latte o del burro scaduti in frigorifero.

E sempre ci siamo sentiti costretti, seppure a malincuore, a gettar via tutto nella spazzatura.

Ebbene, c'è una buona notizia: i prodotti caseari scaduti possono rivelarsi ancora molto utili, anche dopo la scadenza.

Basta seguire i consigli di Assolatte, l'associazione italiana lattiero casearia, che ne suggerisce i migliori e più efficaci usi (ovviamente non alimentari...).

1) Il latte può essere usato come efficace detergente sulle macchie più difficili. Come quelle lasciate dalla frutta, che "spariscono" senza lasciare traccia se si lava il capo con acqua e sapone e poi si tampona la macchia con una spugna imbevuta di latte. Se ad aver sporcato camicie e maglioni è stato il vino, la macchia va tamponata con latte caldo, mentre in caso di inchiostro è meglio usare un mix di latte e aceto.

2) Il latte è ottimo anche per pulire i guanti di pelle: basta farlo intiepidire e poi passarlo delicatamente sui guanti utilizzando un batuffolo di cotone. Una volta asciutti i guanti torneranno puliti e morbidi.

3) Il latte serve per far brillare le scarpe di vernice. Come fare? E' sufficiente usare dapprima uno straccetto imbevuto di latte freddo e poi lucidarle con un panno di lana.

4) Lo yogurt è eccezionale per pulire l'ottone: basta spalmarlo sulla superficie da pulire e lasciarlo agire per 10 minuti, rimuovendolo poi con una spugnetta umida e passando infine uno straccio per lucidare.

5) Con il burro ormai scaduto, si possono ammorbidire le macchie di nafta, catrame o bitume su tessuti di fibre naturali (come cotone, lana e seta) o sintetiche. Così, quando poi le si tampona con la trielina, la pulizia diventa più facile e veloce.



## Curry salva tendine, da dieta 'spice' speranze per gomito tennista

**E'** l'incubo dei tennisti e dei golfisti, colpiti da fastidiosi dolori alla parte esterna del braccio vicino al gomito.

La tendinite è una forma di infiammazione che provoca gravi fastidi alle articolazioni, specie appunto a spalla e gomito. Oggi una nuova speranza arriva direttamente dalla cucina orientale. Un componente del curry indiano, la curcumina, contrasterebbe i meccanismi biologici che fanno 'accendono' la malattia dei tendini.

La scoperta è di un team di ricercatori delle **Università di Nottingham (Gb) e di Monaco di Baviera**. In uno studio che sarà pubblicato a breve sul **'Journal of Biological Chemistry'**, gli scienziati hanno dimostrato come la curcumina, all'origine del colore giallo brillante 'marchio di fabbrica' della curcuma e del curry, inibisce l'accensione della 'scintilla' che avvia la cascata infiammatoria.

"La nostra ricerca non vuole suggerire che il curry, la curcuma e la curcumina sono cure per le condizioni infiammatorie come tendinite e artrite - afferma **Ali Mobasher**, autore dello studio - ma crediamo che potrebbero offrire agli scienziati un nuovo trattamento per queste condizioni dolorose anche attraverso l'alimentazione". A chi soffre di tendinite, oggi la medicina mette a disposizione per alleviare il dolore e ridurre l'infiammazione gli antinfiammatori non steroidei (Fans).

"Il problema - osservano i ricercatori - sono gli effetti collaterali di questi farmaci: nausea, vomito, bruciore di stomaco, mal di testa, diarrea". Gli scienziati hanno studiato gli effetti positivi della curcumina sulle cellule tendinee umane in coltura.

"L'obiettivo principale - sottolineano gli autori - è stato quello di osservare gli effetti che la curcumina ha sui meccanismi infiammatori e degenerativi indotti dalle interleuchine, i mediatori dell'infiammazione. I risultati hanno mostrato che l'introduzione di curcumina impedisce l'accensione e la promozione di un'ulteriore aggressione dell'infiammazione".



## Il sale è il nemico numero uno sulla nostra tavola

**B**rutta abitudine quella di insaporire le pietanze con troppo sale visto che il cibo già ne contiene di per sé una quantità che potrebbe soddisfare il palato e al tempo stesso salvaguardare la nostra salute.

È una cosa che ci sentiamo consigliare continuamente dagli esperti: diminuire la quantità di sale ingerita durante il giorno, eppure non riusciamo a rinunciare ai richiami del palato. Noi italiani siamo uno dei popoli che consuma più sale al mondo, ne ingeriamo oltre 10-15 grammi al giorno, una quantità 2-3 volte superiore a quanto raccomandato dall'**Organizzazione Mondiale della Sanità**.

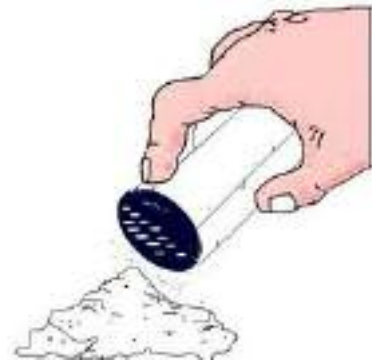
Ebbene pensate che la riduzione dell'apporto di sale di un terzo servirebbe a salvare milioni di vite in tutto il mondo.

Solo tre grammi, la quantità che sta in mezzo cucchiaino, eviterebbe i 200mila morti per ictus o infarto che si verificano ogni anno in Inghilterra.

A puntare i riflettori su questo problema è il **prof. Francesco Cappuccio**, presso la **Warwick University**, che fa appello affinché sia fatta pressione in particolare con campagne informative e che siano attuate indagini sul consumo di sale.

Il Prof. Cappuccio sostiene che la pressione alta è il più pericoloso assassino di adulti in tutto il mondo, e chiede all'Onu di intervenire con campagne efficaci. Molti studi hanno già provato la correlazione esistente tra quantità di sale assunta con la dieta e pressione arteriosa. L'eccessivo consumo giornaliero di sale è, infatti, uno dei principali responsabili dell'insorgenza di ipertensione arteriosa che causa patologie dell'apparato cardio e cerebrovascolare. Gli stessi tre grammi di sale tagliati negli Stati Uniti porterebbero far diminuire ogni anno di 120.000 unità i casi in meno di malattia coronarica, 66.000 i casi di ictus in meno e 99mila quelli per infarto.

È intenzione dell'OMS, l'Organizzazione mondiale della Sanità, abbassare l'assunzione di sale a livello globale a meno di 5 grammi al giorno entro l'anno 2025.



## Far mangiare verdura ai bambini è possibile



**F**ar mangiare verdure ai bambini, prevenendone i rischi di obesità, è un'impresa possibile.

Bambini in età prescolare hanno consumato quasi il doppio di quasi tutte le tipologie di verdure, assumendo così quasi l'11 per cento in meno di apporto proteico nel corso di una giornata. Secondo i test effettuati da alcuni ricercatori della **Penn State University, in Pennsylvania (Usa)**, il segreto è stato aggiungere le verdure sotto forma di puree al cibo preferito dei bambini.

"I tassi di obesità infantile sono in aumento, e allo stesso tempo i bambini non mangiano la quantità raccomandata di verdure", ha detto **Barbara Rolls**, titolare della **Cattedra Helen A. Guthrie in Scienze della Nutrizione dell'Università americana**. "Le verdure

hanno dimostrato di aiutare a mantenere più basso l'apporto calorico ma il problema, ora, è quello di convincere i propri figli a mangiare verdure a sufficienza". Nel loro studio, i ricercatori hanno servito antipasti di verdure a 39 bambini di età compresa tra 3 e 6 anni, a distanza di tre giorni diversi.

Hanno testato tre cibi familiari, pane alle zucchine per la colazione, pasta al pomodoro per il pranzo e pollo alla casseruola per cena. Il team ha quindi modificato le ricette standard per questi alimenti con l'aggiunta di una varietà di puree di verdure allo scopo di ridurre l'apporto di calorie del 15-25 per cento.

"Abbiamo inserito le verdure in diversi piatti, tra cui broccoli, cavolfiori, zucchine, pomodori e zucchine", ha detto **Maureen Spill, dottore di ricerca in scienze nutrizionali e primo autore dello studio**. "Siamo stati lieti di constatare che i bambini che trovavano il puree di verdure nei diversi gusti, ritenevano il piatto ugualmente accettabile delle ricette standard".

Secondo Spill, i bambini mangiavano lo stesso peso del cibo a prescindere dal contenuto di verdure presente nel piatto, raddoppiando così la loro assunzione giornaliera.

La ricerca è stata pubblicata sull'**American Journal of Clinical Nutrition**. "Alcune persone sostengono che nascondere le verdure negli alimenti è l'unica soluzione per farle consumare ai bambini. Ma io non sono d'accordo", ha detto Rolls.

"I genitori possono invece sempre modificare le ricette. Ad esempio, è ormai chiaro che una mela può essere utilizzata senza problemi per sostituire l'olio in una pastella dolce".

"La preparazione e l'uso di verdure nei primi piatti - ha concluso Spill - è una tecnica che deve essere usata insieme ad altre strategie, come per esempio fornirle insieme a snack e contorni. L'insieme di queste strategie può aumentare notevolmente l'assunzione di verdura per bambini e, allo stesso tempo, insegnare loro ad apprezzarle".

## Quale pesce fa meglio alla salute?

**I**l pesce fa bene alla salute perchè contiene sostanze preziose, soprattutto per lo sviluppo dei più giovani. Gli acidi grassi Omega 3 sono conosciuti per le loro proprietà benefiche e a differenza di quelli saturi contenuti in carne e latticini, proteggono l'apparato cardiovascolare e garantiscono il buon funzionamento del cervello e del sistema nervoso. Ma quali sono i tipi di pesce che fanno meglio alla salute e contengono più sostanze salutari? E come si cucina meglio il pesce?

### PROTEINE, SALI E VITAMINE

Il pesce, come detto, è un prezioso toccasana della salute, essendo fonte importante di proteine, di tutti gli aminoacidi, di sali minerali e vitamine. Tra i sali minerali soprattutto lo iodio e poi il fluoro, lo zinco e il fosforo. Tra le vitamine, la A, la vitamina B12 e la vitamina D.

### PER I BAMBINI

In genere è utile dare da mangiare il pesce ai bambini sin da piccoli. Si può offrire liofilizzato o omogeneizzato, già intorno al sesto mese dalla nascita. Dal settimo mese si può proporre il pesce fresco o surgelato. Se il bambino, per una predisposizione familiare, è a rischio di allergie è bene aspettare l'anno di età prima di introdurre il pesce nella sua dieta.

### I PESCI MIGLIORI, QUELLI CON PIU' SOSTANZE BENEFICHE

Sono le varietà magre di pesce ad avere gli effetti migliori per la salute dell'uomo. Ad esempio la sogliola, la platessa, il merluzzo, il nasello, la cernia, il dentice, il branzino, la coda di rospo e il palombo sono le tipologie migliori, consigliate anche da molti dietologi. Poi dipende molto dal modo in cui si cucinano.

### I PESCI MENO CONSIGLIATI

Tra i pesci più grassi ce ne sono due che finiscono quotidianamente nei piatti degli italiani: tonno e salmone. Crostacei e molluschi contengono diverse vitamine, ma sono varietà molto allergizzanti. È meglio evitare invece il pesce affumicato e in scatola perché molto salati (i primi) e con troppi conservanti (i secondi).

### CUCINARE IL PESCE

Il pesce fritto è una vera e propria minaccia per fegato e intestino. Il pesce andrebbe sempre offerto al forno, alla griglia oppure in umido, accoppiato a verdure salutari come pomodori, capperi o erbe aromatiche.



## Hot dog come sigarette, l'ultima crociata dei medici USA



**F**ar considerare ai consumatori gli hot dog pericolosi come sigarette e ridurre così il consumo dei panini in questione. Questo l'obiettivo dei medici USA riuniti nel **Physicians Committee for Responsible Medicine**, associazione di medici di base con sede a Washington DC.

Le preoccupazioni dei medici sono sostenute da ricerche come quella del **World Cancer Research**.

Datata 2007, tale indagine ha concluso come bastano 50 grammi di carne lavorata al giorno (la dose del classico salicciotto) per far salire il rischio di cancro al colon del 21%. Allora, spiega Susan Levin comandante delle operazioni, "Gli hot dog dovrebbero essere venduti con etichette informative che aiutino i consumatori a comprendere i rischi per la salute".

La dottoressa ed i suoi compagni sono stati particolarmente attivi a Luglio, negli USA tempo di manifestazioni sportive accompagnate da valanghe di hot dog. Il battesimo del fuoco ad Indianapolis, dove la corsa automobilistica attira spettatori in grado di mangiare più di 1,1 milione di hot dog.

Tuttavia, quest'anno gli amanti del panino con mostarda, cipolla e ketchup hanno ricevuto una sgradita sorpresa. Indianapolis e dintorni erano tappezzati di cartelloni, dove i salicciotti erano inseriti in un pacchetto di sigarette, completo di teschio sulla confezione. A rendere più chiaro il messaggio, la frase "Attenzione, gli hot dog nuocciono gravemente alla salute".

Comunque sia, gli amanti degli hot dog non vogliono rinunciare al loro piatto preferito, legato agli States tanto quanto la Statua della Libertà o la bandiera stellata.

Dalla loro parte, una comunicazione della **American Cancer Society**, che ritiene come "Non è necessario eliminare il consumo di carni rosse, normali o trasformate. Ma il messaggio è che questi alimenti non dovrebbe essere il pilastro della dieta".

## Pesticidi nel piatto 2011, ancora troppo elevata la loro presenza

*Selezione e Sintesi a cura della Redazione*



**S**olo il 50% della frutta risulta incontaminata mentre, a 32 anni dalla sua messa al bando, ricompaiono tracce di DDT in un campione di insalata analizzato in Friuli. Sono i risultati più evidenti del **dossier di Legambiente Pesticidi nel piatto 2011**.

Nonostante gli sforzi tesi a una riduzione dell'uso della chimica di sintesi in agricoltura, anche quest'anno la quantità di residui di pesticidi rilevati nei campioni di ortofrutta e derivati risulta eccessivamente elevata.

Rispetto allo scorso anno, il rapporto di Legambiente elaborato sulla base dei **dati ufficiali forniti da Arpa, Asl e laboratori zooprofilattici**, ha evidenziato una maggiore presenza di campioni multi residuo ovvero di campioni che presentano contemporaneamente più e diversi residui chimici.

«I dati del dossier Pesticidi nel piatto 2011 di Legambiente confermano che l'agricoltura italiana deve fare ancora importanti passi avanti in termini di sostenibilità e sicurezza alimentare. Checché ne dicano le pretestuose campagne denigratorie cui

abbiamo assistito negli ultimi mesi - commenta **Andrea Ferrante**, presidente nazionale AIAB -, il biologico presenta un migliore livello di sicurezza rispetto all'agricoltura tradizionale. Il settore dell'agricoltura bio, infatti, è disciplinato da un rigido disciplinare europeo che impone la certificazione e controlli capillari».

Se le irregolarità registrate dal dossier firmato da Legambiente sono lievemente scese, i casi di campioni multi residuo sono aumentati sia nell'ortofrutta che nei prodotti derivati, facendo segnalare concentrazione di residui particolarmente alta in prodotti di eccellenza del made in Italy come il vino (38,6% dei campioni analizzati con uno o più di un residuo) e l'olio d'oliva (26,1% con uno o più di un residuo).

«Preoccupa fortemente - conclude Ferrante - l'alta concentrazione di residui chimici rilevata in prodotti 'vetrina' dell'agricoltura italiana nel mondo come il vino e l'olio. Casi che evidenziano una volta di più l'urgenza di convertire il nostro settore primario, compresa dunque l'agricoltura tradizionale, verso più alti standard di sostenibilità ambientale».

Questi i numeri di pesticidi e fertilizzanti riportati dal dossier 2011:

- 153,4 mila- le tonnellate di prodotti fitosanitari distribuiti per uso agricolo nel 2007 in Italia
- 3% - l'aumento, rispetto al 2006, della quantità di prodotti fitosanitari per uso agricolo nel 2007
- 0,6 % - il calo dei principi attivi immessi al consumo nel 2007 rispetto al 2006
- 81.000 - le tonnellate di principi attivi contenuti nei preparati immessi al consumo nel 2007
- 1,2% - la porzione di campioni di ortofrutta e derivati in vendita in Italia risultati irregolari per superamento dei limiti massimi di concentrazioni di pesticidi
- 2,3% - i campioni di frutta irregolari per la presenza di pesticidi sopra i limiti di legge
- 0,8% - i campioni di verdura irregolari per la presenza di pesticidi sopra i limiti di legge
- 71,3% - i campioni regolari e senza alcun residuo chimico
- 27,5% - campioni regolari ma con la presenza di uno o più di un residuo



## Alimentazione over40

*Selezione e Sintesi a cura della Redazione*

Oltre i 40 anni, l'occorrenza di calorie e di proteine diminuisce gradualmente di circa il 5 % ogni 10 anni sino ai 60 anni d'età; dai 60 ai 70 anni il calo è del 10 %, e un'altra riduzione del 10 % avviene dopo i 70 anni.

Ma il problema, nell'anziano, non è tanto quello dell'apporto calorico, quanto quello di un regime alimentare equilibrato e completo nei principali nutrienti.

La dieta ideale deve coprire in modo armonico ed equilibrato i fabbisogni nutrizionali dell'anziano e, molto schematicamente, deve essere impostata assicurando l'apporto calorico totale intorno alle 2.100 calorie e l'energia deve essere fornita dai carboidrati per il 50 - 60 per cento, dalle proteine per il 12 - 14 per cento, dai lipidi per il 30 - 35 per cento.

I carboidrati sono contenuti prevalentemente nel pane, nella pasta, nelle patate ...

Le proteine sono presenti nelle carni, nel latte, nei legumi ecc ...

I lipidi o grassi si trovano, invece, negli oli, nel burro, nei formaggi, ecc



È essenziale, poi, l'apporto di acqua, vitamine e sali minerali. Gli anziani sentono meno la sete e si astengono dal bere per paura di disturbi come l'incontinenza urinaria o per timore dell'accumulo di liquidi che secondo un'idea sbagliata "fa gonfiare".

È necessario bere ogni giorno una buona quantità di acqua (almeno otto - dieci bicchieri) per preservare la funzionalità renale, idratare la pelle, ammorbidire le feci e così ridurre il rischio di stipsi. Una buona abitudine è bere due bicchieri di acqua il mattino a digiuno. Oltre che con l'acqua, i liquidi s'introducono con il consumo di succhi di frutta, caffelatte, tè, latte freddo o caldo, tisane.

Anche un bicchiere di vino durante o meglio alla fine del pasto va bene. Stimola la secrezione di succhi gastrici, favorisce la digestione e dà un senso di benessere... purché la quantità sia limitata (non più di mezzo litro il giorno). Da evitare sono invece i superalcolici.

I sali minerali, presenti nei formaggi, nelle carni, nelle uova ecc., sono necessari al corpo umano in quantità diverse tra loro. Nella dieta dell'anziano devono essere assolutamente presenti il calcio ed il ferro.

Il latte intero, il formaggio, lo yogurt, il pesce ecc. sono cibi ricchi di calcio. Due tazze di latte intero al giorno coprono il 75% del fabbisogno giornaliero di calcio e contribuiscono a mantenere la densità delle ossa prevenendo, così, l'osteoporosi. Se si è intolleranti al latte sono in commercio prodotti trattati in modo da essere facilmente digeribili.

Le persone anziane sono a rischio di carenza di ferro. Si può evitarla aumentando il consumo di legumi, radicchio verde e spinaci, uova, tonno in scatola, carne rossa e petto di pollo.

Bisogna stare attenti, inoltre, ad introdurre cibi ricchi di fibra (cereali, legumi, mele, ecc.). Questi alimenti, accompagnati da un'abbondante quantità di liquidi, oltre a dare un senso di sazietà, contribuiscono a regolare l'intestino.

### I pasti

Il consumo del fabbisogno nutrizionale giornaliero deve essere suddivisa in tre pasti:

- Uno leggero al mattino, non limitato ad una tazza di caffè, ma accompagnato da qualche biscotto. Se non c'è intolleranza, il latte è un ottimo alimento, ricco di calorie, calcio, proteine e liquidi.
- Il pasto principale, il pranzo, costituito da pane e cereali, cibi ricchi di proteine (carne, pesce, uova), verdura e frutta fresca ricca di vitamine. Grassi in piccola quantità come condimento.
- Alla sera la cena deve essere leggera: un pasto abbondante rende la digestione lenta e laboriosa e si concilia male con il sonno.

È indicato, pure, fare due leggeri spuntini, uno a metà mattino e l'altro a metà pomeriggio.

Oltre a combinare ed a distribuire con equilibrio gli alimenti tra loro, è essenziale anche curare che le pietanze siano variate ogni giorno, approntate secondo i gusti e le preferenze di chi le deve consumare e servite in modo da rendere la tavola attraente.

Bisogna non perdere mai di vista che mangiare è più di una funzione biologica e che il momento del pasto è un'occasione per assaporare i piaceri genuini e sani del buon cibo. Per quanto possano essere semplici (il sapore di un pomodoro perfettamente maturo, l'odore del pane fresco), hanno la facoltà di farci vivere in salute e in allegria.

Vi sono, però, alcune condizioni che possono nuocere ad un'adeguata alimentazione e al necessario equilibrio tra i vari elementi nutritivi. Una dentatura in disordine, per esempio, o una protesi difettosa, unita ad una riduzione della salivazione, possono rendere difficoltosa la masticazione, cosicché si è portati a rinunciare ad alimenti che sono necessari. Come anche le ristrettezze economiche, che a volte affliggono gli anziani, possono causare rinunce a cibi importanti (frutta, verdura, carni).

### Anche uno stato depressivo può causare malnutrizione.

Occorre, pertanto, per stabilire una dieta personale, prima valutare con cura le condizioni fisiche, psicologiche, economiche ed ambientali e, soprattutto definirla insieme all'anziano, pena il rischio di fallimento di qualsiasi consiglio o prescrizione alimentare.

## Sorpresa mirtilli, oltre le antocianine, la quercetina



**S**orpresa mirtilli. Oltre alle proprietà salutari già note, i frutti di bosco offrono altri vantaggi, in grado di irrobustire contro malattie coronariche e tumori. La scoperta arriva da una ricerca dell'Istituto agrario di **San Michele all'Adige (Iasma)**, diretta dalla **dottorssa Urska Vrhovsek** e pubblicata da "**Journal of food composition and analysis**".

Da tempo la scienza analizza i mirtilli, cercando di sfruttare al massimo la loro composizione. Come ricordano gli esperti, il lavoro fino ad oggi svolto si è concentrato sulle antocianine, antiossidanti che rendono il mirtillo scudo e rinforzo per le pareti dei vasi capillari e venosi.

Partendo da qui, il team di Vrhovsek si è attivato. Due gli obiettivi: esplorare la chimica del mirtillo, ed evidenziare eventuali differenze tra piante selvatiche e varietà coltivate.

Sono state così selezionate 9 varietà di mirtillo coltivato, originarie di Italia, Polonia, Romania e Germania, USA ed Australia. Le piantine sono state inserite in trincee profonde 50 cm, foderate con tessuto permeabile e servite da un sistema di fertirrigazione a goccia. Dopo la maturazione, le bacche sono raccolte a mano e sottoposte ad una batteria d'esami, tra cui la spettrometria di massa ad alta risoluzione.

I test hanno provato come, per cominciare, "Il mirtillo coltivato è del tutto simile a quello di bosco", per usare le parole della capo-ricercatrice. Inoltre, forse più importante, il frutto mette in campo un (finora ignorato) nutriente. Sono i flavonodi glicosidi, prima fra tutti la quercetina: essi proteggono il consumatore da malattie coronariche e tumori.

E' le dosi sono notevoli: la ricerca conclude come "Una singola porzione di mirtilli (150 g) fornisce quindi in media 30 mg di flavonoli, circa 2-3 volte superiori a quelli assunti giornalmente nella dieta occidentale. Questo significa che il mirtillo coltivato è in assoluto una tra le fonti più concentrate di flavonoli glicosidi nella dieta umana".

## Pasta e biscotti contro colesterolo, nelle etichette è cambiato poco

**G**li alimenti "anticolesterolo" - quelli con i famosi betaglucani, pasta e biscotti, già oggetto di sanzioni e di attenzioni da parte dell'Antitrust - hanno adeguato le loro etichette che vantavano proprietà non dimostrate di riduzione del colesterolo? Non molto, non tutti. "Siamo tornati ad acquistare i prodotti che erano finiti nel mirino dell'Antitrust perché vantavano la capacità di ridurre il colesterolo grazie alla presenza di betaglucani. Poco è cambiato nelle etichette": è quanto afferma **Altroconsumo**, che è andata a controllare se le etichette sono state modificate.

I prodotti presi in considerazione sono in primis la *Pasta Riso Scotti*, oggetto di una sanzione di 120 mila euro dell'Antitrust. "Sulle confezioni di pasta Riso Scotti Attiva - ricorda Altroconsumo - compariva la scritta: 'con i betaglucani dell'orzo che aiutano a ridurre il colesterolo' ma questo non si può dire perché queste fibre, secondo quanto stabilito dall'Autorità europea per la sicurezza alimentare, semplicemente 'contribuiscono a mantenerne le normali concentrazioni' a patto che i prodotti che vantano un beneficio sul colesterolo apportino almeno 3 grammi di betaglucani al giorno in una o più porzioni (cosa che, tra l'altro, non avviene consumando la pasta Scotti)". Lo stesso problema si era posto per biscotti e cracker Galbusera, per alcuni biscotti Saiwa e i per cereali *Kellogg's Optivita*, che l'Antitrust si è impegnata a sanzionare o per i quali ha accolto l'impegno di modificare le etichette (per Saiwa Cereacol e Kellogg's Optivita).

Quale è stato il risultato del monitoraggio? Poco è cambiato. Sulla Pasta Riso Scotti si legge ancora: "con i betaglucani dell'orzo che aiutano a ridurre il colesterolo". Per Galbusera, sulla confezione dei cracker ColCuore effettivamente la dicitura è differente da quella precedente perché dice: "con betaglucani che aiutano a controllare il colesterolo". Ma il loro contenuto non è stato aumentato come era stato promesso. Al momento non è cambiato nulla sulle confezioni dei cereali Kellogg's Optivita.

Saiwa invece ha adeguato l'etichetta dei biscotti CereaCol. "Innanzitutto - spiega Altroconsumo - ha tolto l'indicazione 'che aiuta naturalmente a ridurre il colesterolo' (riferito ai betaglucani dell'avena) sia dalla parte anteriore che posteriore dell'etichetta. Sul retro della confezione, inoltre, adesso è riportata l'informazione corretta 'la quantità di betaglucani ritenuta efficace per il contenimento del colesterolo è pari a 3 g al giorno, e una porzione dei Oro Cereacol ti aiuta ad introdurre 4g di fibra e 1g di betaglucani'".



## Rigatoni terra e mare

### Ingredienti per 4 persone

- 5 filetti di Acciughe (alici)
- 1 spicchio di Aglio
- 1 vaschetta di Brodo
- 1 piccola Cipolla
- 200 gr di Fagioli cannellini lessati
- 150 gr di Funghi champignon
- 4 cucchiaini di Olio di oliva
- 350gr di rigatoni di Pasta
- Pepe macinato fresco a piacere
- 250 ml di passata di Pomodori
- 2 cucchiaini di Prezzemolo tritato
- 70 gr di Tonno sott'olio sgocciolato
- mezzo bicchiere Vino bianco

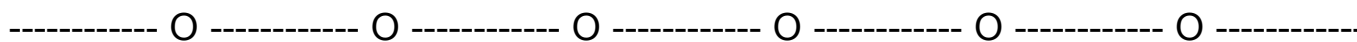


### Preparazione

Per preparare i rigatoni terra e mare iniziate tritando finemente una cipolla, mettetela quindi in un tegame abbastanza ampio con 4 cucchiaini d'olio e fatela appassire, aggiungete il trito di prezzemolo e l'aglio intero. Sgocciate e sbriciolate il tonno, versatelo nel tegame e unite i filetti d'acciughe ridotti in pezzetti. Lasciate cuocere gli ingredienti un paio di minuti fino a che le acciughe non si saranno sciolte e il tutto risulterà amalgamato, quindi unite i funghi champignon tagliati a fettine e mescolate fino a quando non cominceranno a perdere la propria acqua.

Quando i funghi cominceranno ad essere morbidi unite i fagioli cannellini, saltate velocemente e sfumate il tutto con il mezzo bicchiere di vino bianco; lasciatelo evaporare e a questo punto per dare un tocco davvero speciale al sugo terra e mare aggiungete una vaschetta di Cuore di Brodo Knorr Delicato.

Mescolate delicatamente per farlo sciogliere e far insaporire gli ingredienti, e aggiungete la passata di pomodoro. Fate cuocere una decina di minuti e aggiungete pepe nero macinato a piacere. Scolate i rigatoni che avrete bollito in abbondante acqua salata, versateli nel sugo e fateli saltare. Servite i rigatoni terra e mare ben caldi, spolverizzati eventualmente con altro prezzemolo tritato.



## Insalata di pasta Mediterranea

### Ingredienti per 4 persone

- 250 gr di Pomodori ciliegino
- 200 gr di Mozzarella a ciliegia
- 20 foglie Basilico fresco
- 320 gr di Pasta farfalle (o altro)
- 200 gr di Tonno sott'olio (peso sgocciolato)
- 40 gr di Olive nere (o verdi) denocciate
- Olio di oliva extravergine q.b.
- Pepe (o peperoncino fresco) a piacere
- Sale q.b.



### Preparazione

Fate lessare la pasta in una pentola di acqua bollente e salata, lavate e tagliate i pomodorini in piccoli pezzi (4 o 8 a seconda delle dimensioni) e riducete le olive nere in rondelle.

Fate sgocciolare l'olio del tonno in un'insalatiera dove aggiungerete anche i pomodorini e le foglie di basilico spezzettate con le mani: mescolate per bene, scolate la pasta quando sarà molto al dente e fermate la cottura ponendola sotto un getto di acqua fredda, quindi unite nell'insalatiera anche la pasta ben scolata e fredda. Unite poi ora le olive nere, le mozzarelline e il tonno sbriciolato con i rebbi di una forchetta: mescolate, e lasciate insaporire il tutto per almeno mezz'ora prima di servire, completando il tutto con un filo di olio extravergine di oliva.

## Ortoressia, quando il mangiar sano diventa un'ossessione

Selezione a cura della Redazione

**C**onduurre una vita sana facendo sport e nutrendosi di alimenti non trattati è lo stile di vita di tante persone che, pur fagocitate dai ritmi odierni, non smettono di prendersi cura di se stesse. Questo atteggiamento verso il cibo non è deprecabile, anzi viste le tante malattie trasmesse da alimenti contaminati, è auspicabile che si faccia attenzione a ciò che si mangia e alla sua provenienza. Il problema sorge quando l'attenzione verso i cibi sani diventa ossessiva fino a che il rapporto con il cibo subisce una distorsione.

Si tratta di un vero e proprio disturbo dell'alimentazione denominato **ortoressia nervosa (dal greco "orthos" che significa giusto, corretto; e "orexis", che significa appetito e coniato per la prima volta nel 1996 da Steven Bratman), un'ossessione del mangiare sano.**

L'ortoressia non è immediatamente e facilmente diagnosticabile in quanto l'intento della persona è positivo. Ha inizio instaurando un cattivo rapporto con il cibo, da principio scartando i cibi trattati con pesticidi o con additivi artificiali, per arrivare ad avere esigenze sempre maggiori fino a seguire un'alimentazione povera a livello nutrizionale e potenzialmente dannosa se condotta per lungo tempo. L'obiettivo infatti è quello di seguire un'alimentazione che porti a "purificarsi" e a mantenere uno stato di salute ottimale.

Spesso le persone ortoressiche iniziano le loro restrizioni partendo da un tipo di filosofia alimentare (ad esempio: vegetarianismo, veganismo, fruttarismo, ecc.) oppure a causa di allergie ad alcuni cibi, perdendo poi il controllo e creando proprie regole alimentari sempre più rigide fino a degenerare nella patologia. In uno **studio condotto nel 2004, alcuni ricercatori (Donini, Marsili, Graziani, Imbriale e Cannella, 2004)** hanno rilevato che su 404 soggetti il 7% soffriva di ortoressia e che in maggioranza erano uomini con un basso livello di istruzione.

Come accade per le persone che soffrono di altri disturbi dell'alimentazione, gli ortoressici pensano al cibo ogni minuto della loro giornata. Facendo un confronto con l'anoressia e la bulimia, in questi due casi la preoccupazione è indirizzata alla quantità di cibo ingerito, mentre nel caso dell'ortoressia il pensiero è incentrato alla qualità. Si passa molto tempo a controllare le tabelle nutrizionali degli alimenti, a verificarne la provenienza e a valutare eventuali rischi di contaminazione.

Spesso gli ortoressici hanno sentimenti di superiorità rispetto agli altri, considerandoli indisciplinati, golosi e impuri nelle loro abitudini alimentari. Questo comportamento porta ad isolarsi per seguire queste restrizioni e non essere coinvolti dagli amici in aperitivi o in altri incontri sociali dove si consuma cibo "cattivo" (infatti molti mangiano solo cibi che hanno comprato e cucinato loro). Se la persona ortoressica non riesce a defilarsi, in queste occasioni sarà facile osservarla bere solo acqua oppure, se spinta a mangiare dalla tentazione, ben presto proverà una sensazione di malessere tale da mettere in atto condotte di evacuazione per liberarsi dei cibi ingeriti attraverso il vomito o l'astinenza dal cibo fino a sentirsi "disintossicata".

L'insieme di questi comportamenti patologici comprende alla fine sia un quadro di disturbo dell'alimentazione sia un disturbo ossessivo compulsivo. Infatti il fulcro centrale di questa patologia è la sensazione di benessere prodotta dal controllo sulla propria vita e sulla propria alimentazione, controllo che è solo un'illusione che degenera in qualcosa di incontrollabile. Ironicamente gli ortoressici iniziano con il voler controllare la propria alimentazione, ma alla fine è l'alimentazione che li controlla fino a prendere il sopravvento.

La linea di demarcazione tra l'impulso sano e la patologia è veramente sottile e proprio lì è il problema, perché in apparenza la persona si prende cura di sé mentre in realtà si fa solo del male, negando a se stessa il gusto e il piacere del cibo e del nutrirsi. Ciò comporta conseguenze negative anche a livello fisico (ad esempio: osteoporosi, atrofia muscolare, ecc.), che però sono riscontrabili solo a distanza di tempo. Di conseguenza la motivazione a cambiare e a curarsi non può essere solo questa, poiché il problema più rilevante è che la persona ortoressica è convinta di agire per il meglio e si sente superiore a chi non riesce a controllarsi nell'alimentazione allo stesso modo. Una psicoterapia con questo tipo di persone si focalizza sulle emozioni collegate all'obiettivo salute e a tutti gli alimenti che invece possono fare male al fisico. L'intento è condurre lentamente il paziente a ritrovare il piacere nel nutrirsi provando ad accettare piccole trasgressioni alle sue ferree regole per ristabilire un impatto flessibile e piacevole con il cibo. Parallelamente la persona riacquisirà una percezione del proprio corpo come bisognoso di tutti gli alimenti per essere davvero sano. È quest'ultimo aspetto quello più importante. La chiave del mangiare sano è seguire una dieta bilanciata, mangiando nella giusta quantità e in alternanza alimenti che non provochino carenze a livello nutrizionale per il fisico.





## Il gambero di sicilia diventera' "dop"

**U**n disciplinare per il riconoscimento della Dop, la denominazione d'origine protetta, per il gambero rosso, viola e rosa di Sicilia, come risultato della ricerca sulla fattibilita' commerciale del marchio "gambero del Canale di Sicilia".

La presentazione e' avvenuta nella sede dell'**assessorato regionale delle Attivita' produttive, insieme al progetto "Ricerca dei limiti ambientali, alieutici e di filiera allo sfruttamento del gambero"**, realizzato nell'ambito del programma "Innovazione dei distretti", e promosso dai dipartimenti Attivita' produttive e Pesca della Regione siciliana e dal ministero dello Sviluppo economico.

Erano presenti Marco Romano, dirigente generale del dipartimento regionale Attivita' produttive, Salvatore Barbagallo, dirigente generale del dipartimento degli Interventi per la Pesca, Giovanni Tumbiolo, presidente del Distretto produttivo della pesca, Giuseppe Pernice, coordinatore dell'Osservatorio della Pesca nel Mediterraneo, Vincenzo Fazio, docente del dipartimento di Scienze economiche aziendali e finanziarie dell'Universita' di Palermo, e i rappresentanti di Icram, Ispra, Istituto zooprofilattico sperimentale e Parco scientifico e tecnologico della Sicilia.

"La Regione – ha detto Barbagallo – ha sostenuto questa iniziativa che migliora la qualita' grazie alla tracciabilita', e questo, oltre a tutelare i consumatori aiuta il settore perche' ricerca e filiera della pesca, insieme, fanno acquisire competitivita' del nostro prodotto sui mercati, anche internazionali".

Il disciplinare tutelera' con il marchio Dop l'altissima qualita' del gambero pescato nel Canale di Sicilia certificandone, attraverso apparecchiature applicate a bordo dei pescherecci e sulle reti, resa, tempi e tecniche di pesca, condizioni e integrita' del prodotto, qualita' organolettiche, tempi e temperatura di congelamento.

"Bisogna infatti che tutti sappiano – ha specificato Tumbiolo – che il gambero rosso deve rigorosamente essere congelato a bordo e consumato appena scongelato, per mantenere integre le sue qualita'. Questo, inoltre, permette di contenere al minimo la presenza di bisolfito di sodio".

La Dop sara' anche un marchio di qualita' ambientale, a tutela degli ecosistemi e degli habitat marini sensibili.

"Questo progetto – ha concluso Romano – dimostra come oltre ai fondi comunitari, e questo dipartimento ha praticamente raggiunto gli obiettivi del PO Fesr, sia importante intercettare la programmazione nazionale, e per questo abbiamo rafforzato la nostra collaborazione con Mise e Miur perche' la Sicilia abbia il giusto peso nell'ambito della distribuzione dei finanziamenti alle singole regioni. Un'iniziativa, questa del 'progetto Gambero', che rappresenta una concreta sinergia sul campo di diversi dipartimenti e istituzioni per fornire strumenti operativi alle imprese".



## Masticare bene aiuta una corretta alimentazione



**American Journal of Clinical Nutrition** ha pubblicato una ricerca condotta da **Jie Li della Scuola di Salute Pubblica alla Harbin Medical University** che afferma che la masticazione aiuta a mantenere il peso e a dimagrire.

Il campione di 30 uomini adulti, era composto da obesi e normopeso, è stato sottoposto ad un controllo e monitoraggio della masticazione.

La metodologia dello studio prevedeva che ci fossero 2 gruppi, è stato servito del cibo identico sia che per quantita' che per contenuto calorico ad entrambi i gruppi, l'unica differenza sostanziale era che un gruppo doveva mangiare ogni boccone con 15 masticazioni, l'altro gruppo con 40 masticazioni.

Il risultato dello studio è stato interessante. Gli obesi tendevano a masticare meno e più velocemente, quindi mangiavano di più.

Se costretti a masticare 40 volte un solo boccone, ingerivano fino al 12% delle calorie in meno, quindi a livello biologico si ha una riduzione del senso di fame grazie ai livelli ematici più bassi di grelina e a livelli più alti di colecistochina, ormone deputato allo stimolo della sazietà.

La conclusione è che la masticazione è uno strumento utile per dimagrire e per controllare il peso. Con una corretta alimentazione e qualche esercizio fisico la masticazione corretta può prevenire il sovrappeso o far dimagrire. Oltre a questo risultato si potrebbe evidenziare che la masticazione oltre a dimagrire fa bene anche in tutti i casi in cui si deve avere una migliore irrorazione cerebrale e nella risposta glicemica dopo il pasto.

## Siqilliya - I musulmani di Sicilia (parte4)

Ricerca e sintesi a cura di Vittorio Cocivera

Le maestranze arabe seppero utilizzare al meglio le risorse idriche del sottosuolo; recenti ricerche di speleologia urbana hanno rivelato nel sottosuolo di Palermo e della Conca d'Oro, una straordinaria rete di condotti sotterranei di drenaggio delle acque. Analoghe strutture sono tutt'ora in funzione a Marsala. Essi sono costruiti secondo la tipologia dei qanat, strette gallerie scavate artificialmente e collegate alla superficie da pozzi seriali. Grazie alla leggera ma costante pendenza dei cunicoli, l'acqua scorre dal punto di captazione per centinaia e centinaia di metri, a volte per chilometri.

Grazie al razionale utilizzo delle acque in Sicilia compaiono e/o si diffondono le coltivazioni di cotone, lino, canapa, ortaggi, legumi, papiro, canna da zucchero, agrumi, datteri e anche i gelsi, necessari per l'allevamento dei bachi da seta. Dello sviluppo dell'orticoltura e di coltivazioni arboree pregiate ne sono ancora oggi testimonianza termini come *nuara*, *senia*, *cubba*, *gebbia*, *vattali*, *garrafu*, ecc. Si continuò a produrre ancora grano, olio e vino ma in quantità minore anche in considerazione del fatto che per via delle guerre erano andati perduti i mercati esteri tradizionali, in particolare Roma. Dello sviluppo dell'agricoltura e dell'arricchimento del patrimonio botanico non poca parte ebbe l'estensione dell'ecumene islamico e l'intensificarsi dei commerci con le regioni asiatiche fino all'India. Per intenderci si verificò un'apertura di commerci paragonabile a quella che qualche secolo più tardi causò, ma in campo atlantico, la scoperta delle Americhe.

### Balarm, la Medinah

I conquistatori arabi, come precedentemente detto, non sono intervenuti a modificare il tessuto urbano, piuttosto che adattare la città ai loro modi di vivere, si sono adattati loro a quella di città quali Messina e Palermo, fra le più importanti del mediterraneo.

Palermo, secondo l'usanza magrebina, da città marinara sarebbe dovuta diventare una città interna lontana dalle insidie e dai pericoli del mare, ma non fu così e la grande strada centrale che dal mare portava a piedimonte, fino al vecchio nucleo fortificato (Qasr, Castello, da cui Cassaro) venne mantenuta ed arricchita.

Gli scrittori arabi la descrivono affiancata da botteghe e pavimentata (*simat al balat*)

Oltre alle botteghe, che occupavano determinate vie della città in ragione della categoria merceologica, si svilupparono i *suq* (mercati). Ibn Hawqal ci descrive i *suq* di Palermo indicando per ciascuno il luogo ed il tipo di commercio che vi si svolgeva.

Un'altra cittadella fortificata, la Eletta (*al-khalisah*, l'odierna Kalsa) venne edificata, successivamente, nei pressi del porto. Attorno alle due cittadelle fortificate sorsero numerosi quartieri aperti, popolarissimi ed attivissimi.

Palermo si arricchisce, in quest'epoca, di palazzi, di moschee e di parchi diventando una metropoli orientale; fioriscono scuole di medicina, di matematica, di diritto, di teologia musulmana, poeti e storici fanno splendere il suo nome nel mondo intero. La città araba esercita un ruolo predominante su tutta la Sicilia; questa posizione elitaria è sottolineata anche dal nome significativo di *Medinah* con il quale viene chiamata, termine che sta a significare *città capo di molti domini*.

Nel linguaggio comune, comunque, la città continua ad essere chiamata con il suo antico nome anche se si assiste alla trasformazione fonetica del toponimo Πανόμοπος (Panormus) in *Balarm* o *Balarmuh*.

Nel X secolo i due viaggiatori arabi, Al-Muqaddasi ed Ibn Hawqal, forniscono delle descrizioni dettagliate della città; Al-Muqaddasi nella sua opera intitolata *Ahsan at-taqàsīm fī mā rifat al-aqālim* (La migliore delle ripartizioni per la conoscenza delle regioni) scrive: "Palermo capitale di Sicilia, è situata sul mare in quell'isola. È più grande di *al-Fustât* (il Cairo vecchio), ma è ripartita in diversi settori; i fabbricati della città sono di pietra e calce ed essa appare rossa e bianca. La circondano sorgenti e canneti, le fornisce acqua un fiume chiamato *Wadi Abbàs* (l'odierno fiume Oreto). I mulini sono numerosi nel suo mezzo ed essa abbonda di frutta e di produzioni del suolo e d'uva. L'acqua batte le sue mura. Possiede una città interna, nella quale si trova la moschea *gâmi*; i mercati sono nel sobborgo (*rabad*). Ha inoltre una città esterna dotata di mura e chiamata *al-Halisah*, in cui si aprono quattro porte" (De Simone A., Palermo araba, in La Duca R., 2003). Sul punto più alto della città gli arabi costruiscono il primo nucleo dell'attuale Palazzo dei Normanni. L'Emiro e la classe dirigente risiedono all'interno delle mura dell'antica città di impianto punico-romano fino al 937-938; le antiche mura racchiudevano i quartieri della *Galka* (*al-Halqâh*, la cinta), sede degli spazi amministrativi, e quello del Cassaro (*al-Qasr*, il castello) corrispondenti rispettivamente alle primitive paleopoli, e neapoli attraversati dalla *simat al balat*, l'odierno Corso Vittorio Emanuele (Cassaro). Al di fuori delle mura, via via che aumenta il numero degli abitanti per il naturale accrescimento demografico, si vanno formando altri quartieri: l'*hârat al masjid Ibn Siqlâb* (quartiere della moschea) e

**(continua) Siqilliya - I musulmani di Sicilia (parte4)**

l'*hârat al gadidah* (quartiere nuovo) che abbracciano quelli che saranno i quartieri dell'Albergheria e dei Lattarini, compresi fra le mura meridionali della città e l'odierno corso Tukory; l'*hârat as Saqâlibah* (quartiere degli Schiavoni), sede di mercanti e milizia mercenaria, situato a settentrione, al di là delle rive del Papireto; il *muaskar*, sede di stanza delle truppe, una vasta contrada suburbana scarsamente edificata situata ad occidente. Tutti i quartieri che vengono edificati al di fuori delle antiche mura vengono indicati dagli arabi con il termine di *rabad* cioè borgo.

Vengono costruiti numerosi bagni pubblici, gli *hammâm*, profondamente legati alla cultura ed alla religione islamica. Oggi l'unica testimonianza di bagni arabi in Sicilia è data da quelli di Cefalà Diana che rappresentano anche una delle poche opere appartenenti con certezza a questo periodo, tutto il resto è stato distrutto o modificato o costruito dai re Normanni.

La città manterrà la sua egemonia per tutta l'età araba manifestando tutto il suo fasto ed il suo splendore all'arrivo dei nuovi dominatori normanni.

Una delle più belle descrizioni della Sicilia di quel felice periodo è quella offertaci dal geografo e scienziato Al-Idrisi il quale afferma: *"Diciam dunque che l'isola di Sicilia è la perla del secolo per abbondanza e bellezze; il primo paese del mondo per bontà di natura, frequenza di abitazioni e antichità. Vengovi da tutte le parti i viaggiatori e i trafficanti delle città e delle metropoli, i quali tutti ad una voce la esaltano, attestano la sua grande importanza, lodano la sua splendida bellezza, parlano delle sue felici condizioni, degli svariati pregi che si accolgono in lei e dei beni d'ogni altro paese del mondo che la Sicilia attira a sé. Nobilissime tra tutte le altre che ricordi la storia, furono le sue dominazioni; potentissime sopra tutt'altre le forze che i Siciliani prostrarono chi lor facesse contrasto. E veramente i re della Sicilia vanno messi innanzi di gran lunga a tutti gli altri re, per la possanza, per la gloria e per l'altezza de' proponimenti"*

La cultura arabo-islamica elaboratasi in Sicilia è di stampo maghrebino e quindi fortemente dipendente da quelle dell'*Ifriqiya* e della Spagna islamica con la quale l'isola ha molteplici scambi culturali.

La vita quotidiana è scandita dall'osservanza degli insegnamenti del Corano e dalle attività religiose legate alla preghiera.

Nella prima fase che segue la conquista dell'isola si assiste ad una sorta di conversione di massa; la gente del libro abbandona il proprio credo per avvicinarsi alla nuova religione islamica.

Questa ondata di "islamizzazione" non è tanto legata a motivi religiosi ma quanto alla possibilità di godere dei privilegi riservati ai musulmani e ad evitare il pagamento della *jizya* e della *kharâj*.

Non c'è da stupirsi quindi se questo primo periodo è segnato da una totale assenza di rispetto verso le leggi coraniche come è sottolineato da Michele Amari il quale, riportando le impressioni di Ibn Hawqal sulla gente siciliana afferma che *"Non usano la circoncisione, né osservano le preghiere, né pagan la limosina legale, né vanno in pellegrinaggio; appena avvien che digiunino il ramadhan e che facciano il lavacro in un sol caso. [...] non essere in Palermo begli ingegni né uomini dotti, né sagaci, né religiosi, non vedersi al mondo gente meno svegliata, né più stravagante; men vaga di lodevoli azioni né più bramata di apprendere vizi"*.

I musulmani siciliani amano molto la vita sociale; sono soliti riunirsi il venerdì, giorno di festa, per banchettare, danzare e suonare. Gli strumenti musicali più diffusi in Sicilia sono l'oboe, l'arpa, il liuto e il tamburo come ricorda Ibn Hamdis nei suoi versi: *"le cantatrici toccan le corde, calmano i moti del dolore negli animi degli astanti. Questa qui stringesi al collo un suo liuto; quella bacia il suo flauto. La ballerina getta il pie' a misura della mano che picchia la tamburella"*. I pranzi del venerdì, ai quali sono invitati solo gli uomini, vengono imbandite splendide tavole ricche di numerose pietanze; la quantità e la varietà dei cibi è non solo manifestazione pubblica delle ricchezze del padrone di casa, ma anche indice di generosità.



Monete

## Dieta mediterranea e riposo pomeridiano per aumentare la longevità

**I**karia è un'isola greca situata nel **Mar Egeo** il cui nome deriva da Icaro, il celebre personaggio mitologico che precipitò in mare nel tentativo di fuggire in volo dal labirinto di Cnosso.

Mitologia a parte, Ikaria ha almeno un altro elemento di interesse: l'1,1% della sua popolazione ha più di 90 anni.

Un dato che potrebbe lasciare indifferenti se non si aggiunge che, nel resto dell'Europa, solo lo 0.1% della popolazione supera i 90 anni di età. Quindi, gli abitanti di quest'isola hanno possibilità dieci volte maggiori di varcare e superare la soglia dei 90 anni rispetto ad un europeo medio.

Ecco perché la scienza ha voluto indagare sul segreto della longevità della popolazione dell'isola di Ikaria.

E la spiegazione, stando agli esiti di uno studio condotto dai ricercatori della **Facoltà di Medicina dell'Università di Atene** e diretto dal **professor Christos Pitsavos e dalla dottoressa Christina Chrysohoou**, sarebbe da ricercarsi in due aspetti specifici della vita degli isolani: la loro alimentazione tipica, cioè la dieta mediterranea, e il riposino pomeridiano che essi si concedono.

I ricercatori hanno analizzato per 5 mesi oltre 1400 dei circa 8000 abitanti dell'isola. Il 13% dei soggetti coinvolti aveva più di 80 anni.

I fattori presi in considerazione per essere valutati sono stati lo stile di vita, le abitudini alimentari e le condizioni di salute generale dei partecipanti.

Dall'analisi dei dati raccolti, è emerso che gli abitanti dell'isola mangiano regolarmente pesce, frutta, verdura e legumi, cibi che gli autori della ricerca definiscono dei veri e propri "scudi per il sistema cardiovascolare". Inoltre, il loro consumo di olio di oliva è quotidiano, il che contribuisce a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo e a contrastare l'azione dannosa dei radicali liberi, responsabili dell'insorgenza di alcune delle principali patologie legate all'invecchiamento.

Infine, coloro che vivono sull'isola bevono poco caffè, preferendo invece il tè, bevanda ricca di antiossidanti, e sono soliti concedersi una rigenerante "siesta" pomeridiana, abitudine che sembra favorire il relax e ridurre lo stress.

Ulteriori aspetti di rilievo evidenziati dalla ricerca riguardano il fatto che la fascia più anziana della popolazione tende a mettere in atto comportamenti più virtuosi rispetto ai giovani, adottando un regime dietetico e uno stile di vita più salutare, e che condizioni patologiche quali il diabete, l'ipertensione e l'ipercolesterolemia si manifestano in età più avanzata tra gli abitanti dell'isola rispetto al resto dei greci.

Secondo il professor Christos Pitsavos, oltre all'alimentazione sana e allo stile di vita corretto, la non comune longevità degli abitanti dell'isola di Ikaria potrebbe essere spiegata anche da fattori genetici.

In definitiva, abbiamo l'ennesima conferma dei grandi benefici per la nostra salute assicurati da una dieta sana ed equilibrata come quella mediterranea. E, in qualche modo, dovremmo cercare di prendere esempio dagli abitanti di Ikaria anche per quanto concerne il rallentamento dei ritmi di vita e la necessità di provare a rilassarci più spesso di quanto non facciamo di solito.



## Alghe contro l'infarto

**L**o sapranno i popoli orientali, che delle alghe (insieme al riso) hanno fatto il piatto forte della loro cucina e che, in effetti, sviluppano meno colesterolo e meno problemi cardiaci di noi occidentali.

Le alghe fanno bene al cuore, prevengono malattie cardiache e perfino problemi ai vasi sanguigni come l'ictus.

La scoperta è del **Teagasc Food Research Centre di Dublino** che ha individuato nella "macroalga", un genere di alga commestibile, alcune proprietà necessarie al nostro organismo per mantenere la pressione a livelli bassi e così prevenire l'infarto e l'ictus. Si tratta dei peptidi bioattivi che producono un effetto simile ai farmaci ACE inibitori.

Occorre però incentivare la coltivazione di questo tipo di alga, il suo uso alimentare e lo studio per approfondire la ricerca su tali proprietà curative, perché ancora molto potrebbe essere scoperto e utilizzato in favore della nostra salute.



## Voli aerei in sicurezza per pazienti cardiovascolari

**S**secondo le **statistiche Eurodap** sei italiani su dieci hanno paura dell'aereo.

Un'ansia generalizzata che riguarda altri mezzi di trasporto come il treno e la nave e che, secondo gli psicologi, è sintomatico del senso di precarietà che ci pervade.

Ma al di là dell'ansia esistono anche problemi medici veri e propri che affliggono chi si accinge ad affrontare un viaggio aereo in particolare deve prestare molta attenzione chi è stato colpito da un infarto o ha il cuore e le coronarie che fanno le bizze.

La **British Cardiovascular Society** ha realizzato un report sull'argomento dai toni tutto sommato rassicuranti.

«L'ambiente della cabina» sottolineano le linee guida

«rappresenta una minaccia minima. Non è volare il problema ma piuttosto la stabilità o instabilità della condizione patologica che indica la probabilità che si verifichi un evento nel corso del volo». Si può viaggiare senza patemi d'animo perciò, avendo sempre cura di informarsi dal medico prima di partire, se si soffre di qualche disturbo.



### **Restrizioni minime per pacemaker e stent**

Il principale impatto sul viaggio aereo, spiega il documento, è rappresentato dall'inalazione di aria a ridotto contenuto di ossigeno in un ambiente pressurizzato, con una minore circolazione di ossigeno nel sangue, la cosiddetta ipossia ipobarica. I passeggeri già a rischio di angina, infarto miocardico, attacco cardiaco o fibrillazioni potrebbero essere condizionati negativamente dall'ipossia, ma secondo gli esperti britannici i livelli di ossigeni indotti dal volo hanno scarsi effetti circolatori e di sicuro non se si tratta di voli di breve-media percorrenza.

Le linee guida entrano poi nel dettaglio specifico delle singole condizioni e dei singoli rischi, sottolineando come, per esempio, i pazienti post-infartuali Stemi (con sovrallivellamento del tratto St o non Stemi), i soggetti più a basso rischio possono volare già tre giorni dopo l'evento e quelli a rischio medio devono aspettare fino a dieci giorni. Evidentemente i soggetti ad alto rischio o in attesa di ulteriori accertamenti devono rimandare eventuali progetti di viaggio. Dopo una riperfusione coronarica percutanea o angioplastica senza complicazioni le linee guida affermano che si può volare già dopo due giorni e lo stesso vale per l'impianto di un pacemaker, a meno che non ci sia stato un pneumotorace, nel qual caso l'attesa deve essere di almeno due settimane.

La stessa avvertenza vale per le persone con defibrillatore cardioverter impiantabile, con la raccomandazione aggiunta di non volare dopo che il defibrillatore ha avuto uno shock fino a che la situazione non si è stabilizzata.

### **Il caso trombosi venosa profonda**

Un capitolo a parte è dedicato alla trombosi venosa profonda, la cosiddetta sindrome da classe economica. Come noto lo stare seduti a lungo, in uno spazio angusto, con le gambe rattrappite, rallenta la circolazione del sangue nelle vene negli arti inferiori, facilitando il formarsi di coaguli di sangue, che distaccandosi (emboli) possono arrivare al cuore e chiudere i rami dell'arteria polmonare o, quando numerosi e grandi, il suo tronco principale provocando il blocco della circolazione sanguigna e quindi la morte nel giro di ore o anche di minuti.

Le persone più esposte sono gli anziani, le donne in gravidanza o che fanno ricorso alla terapia estrogenica, le persone con vene varicose degli arti inferiori, quelle affette da cancro, gli obesi. Ecco perché l'American Airlines ha speso 70 milioni di dollari per aumentare lo spazio per le gambe sui suoi aerei e analoga iniziativa è stata presa dalla United Airways.

La British Airways invece ha cominciato a distribuire ai suoi passeggeri che si imbarcano per voli di lunga durata un foglietto illustrativo dei rischi di trombosi e delle misure da prendere per evitarli. Fare alcuni esercizi, muoversi durante il volo, bere molta acqua sono i consigli più comuni. Ma anche su questo punto le linee guida britanniche sono tutto sommato rassicuranti. È vero che un volo di lunga gittata raddoppia il rischio, ma succede lo stesso anche viaggiando in macchina, in treno o in bus per lo stesso periodo di tempo. E il rischio assoluto di trombosi venosa profonda per una persona sana e in forma è di uno su 6000 per un volo superiore alle quattro ore, sottolineando come i piloti non sono più a rischio della popolazione generale. Ma anche i soggetti ad alto rischio come anziani, donne in gravidanza o obesi possono volare purché garantiscano una serie di condizioni come il movimento durante il volo o il bere molti liquidi (non caffeina o alcol) o indossare calze elasticizzate. L'aspirina non è raccomandata, concludono gli esperti britannici.

## L'amore per le verdure nasce 'nel pancione'

Selezione e Sintesi a cura della Redazione



**L'**amore per le verdure nasce 'nel pancione'. Un esperimento scientifico ha dimostrato infatti che i sapori viaggiano nel liquido amniotico, e che quindi l'educazione alla dieta sana può e deve partire presto. Molto presto: già in utero. A invitare le future mamme a mettere più 'verde' nel piatto per addestrare le papille gustative del nascituro è un gruppo di ricercatori americani del **Monell Chemical Senses Center di Philadelphia**, autori di uno studio pubblicato su **'Pediatrics'**.

Carota, vaniglia, aglio, anice, menta. Sono questi alcuni dei sapori che, secondo la ricerca Usa, possono essere trasmessi da mamma a bebè durante i 9 mesi di dolce attesa.

Per prima cosa gli studiosi, coordinati da **Julie Mennella**, hanno somministrato capsule d'aglio o di zucchero a donne che dovevano essere sottoposte a un prelievo di routine di liquido amniotico. Gli scienziati hanno quindi chiesto a un gruppo di persone di annusare i campioni prelevati, e hanno osservato che i 'nasi' reclutati riuscivano facilmente a riconoscere i campioni ottenuti dalle donne che avevano assunto pillole d'aglio. Poiché il senso del gusto dipende per il 90% dall'olfatto, gli autori hanno dunque ipotizzato che i bimbi ancora nel pancione possono percepire i sapori della dieta materna, iniziando a familiarizzare con i cibi più consumati dalla mamma. La teoria è stata confermata dalla seconda parte dell'esperimento, il cui obiettivo era appunto quello di verificare che nei bebè ancora in utero si possa effettivamente formare una memoria dei sapori conosciuti attraverso la dieta della madre.

Il team statunitense ha quindi arruolato un gruppo di donne in gravidanza e l'ha suddiviso in tre sottogruppi: a uno è stato chiesto di bere succo di carota ogni giorno durante il periodo di gestazione, il secondo gruppo doveva bere succo di carota in fase di allattamento e il terzo doveva evitare del tutto il sapor di carota. Non appena i figli di tutte le donne iniziavano ad assumere cibi solidi, gli studiosi hanno proposto ai piccoli cereali all'aroma di carota.

Ebbene, i bimbi che avevano 'sperimentato' questo sapore in utero attraverso il liquido amniotico, o con la poppata durante l'allattamento, mangiavano più cereali aromatizzati rispetto ai bebè 'naive' alla carota. Morale: fare il pieno di verdure in gravidanza è un modo di 'portarsi avanti', risparmiandosi la fatica di dover convincere in futuro il cucciolo di casa che le carote, i broccoli, i fagiolini e in generale tutti gli ortaggi sono buoni e fanno bene.

## Il sonno è essenziale per la memoria

**I**l sonno è essenziale per una buona salute fisica così come per l'apprendimento, secondo un nuovo studio, pubblicato sulla rivista **Proceedings of National Academy of Sciences**.

Per i ricercatori dell'**Università di Stanford**, che hanno condotto lo studio, un minimo di sonno ininterrotto è necessario per il consolidamento della memoria.

Il sonno profondo è importante per la rielaborazione dei ricordi e la loro selezione in base alle priorità.

Anche le persone che soffrono di patologie legate alla memoria, come il morbo di Alzheimer o altri deficit cognitivi associati all'età, sono affette dai disturbi del sonno.

Tuttavia, la natura di tali legami rimane sconosciuta. Non si sa se la discontinuità del sonno sia un fattore che porta allo sviluppo di queste malattie, o viceversa.

Il team dell'Università di Stanford ha condotto uno studio sui topi usando una tecnica capace di alterare alcune cellule in modo che possano essere controllate dalla luce. Hanno agito sulle cellule che svolgono un ruolo tra il passaggio dal sonno alla veglia. Con l'invio di impulsi di luce a queste cellule, ad alcuni topi è stato disturbato il sonno senza comprometterne per il resto la durata o la qualità.

E' emerso che i topi a cui il sonno era stato disturbato riconoscevano con più difficoltà gli oggetti familiari, rispetto a quelli che avevano dormito normalmente.

Secondo gli esperti, durante il giorno, si accumulano i ricordi e, ad un certo punto, c'è bisogno di ordinarli e questo processo avviene durante il sonno.

Dormire bene è dunque necessario per la conservazione dei ricordi.



## La pappa pomodoro aiuta e prevenire le malattie cardiovascolari

*Selezione e Sintesi a cura della Redazione*

**V**iva la pappa al pomodoro, recitava una canzone di Rita Pavone ed è proprio il caso di dirlo quando si parla di cuore. Il pomodoro, ingrediente protagonista del piatto tipico della tradizione toscana, è infatti un alimento importante e utile nella prevenzione delle malattie cardiovascolari. Il pomodoro è ricco di licopene, un antiossidante che si è rivelato prezioso nella riduzione non solamente delle malattie cardiovascolari, ma anche degli infarti. Ha inoltre un risvolto positivo anche nei pazienti che soffrono di ipertensione, spiega **Guidalberto Guidi**, autore di **"Cuore mediterraneo. La salute vien mangiando...mediterraneo"** libro che promuove la dieta mediterranea (proclamata dall'Unesco "Patrimonio orale e immateriale dell'umanità" nel 2010) collegando l'alimentazione allo stato di salute del cuore.



La nutrizione è di primaria importanza nella prevenzione delle principali malattie metaboliche e cardiovascolari, nonché è il necessario supporto di una qualsiasi terapia farmacologica. Gli alimenti possono essere ritenuti dei farmaci naturali. Mangiare bene e in modo equilibrato, mantenendo un peso corporeo ideale, è uno dei cardini per poter vivere in salute e a lungo. E la dieta mediterranea, grazie alla sua varietà e all'utilizzo di grassi vegetali, garantisce questo sano equilibrio.

Prendersi cura del proprio cuore è fare attenzione a ciò che si mette in tavola. La dieta ha un'influenza preponderante sul rischio di malattie e in particolare di malattie coronariche. Un approccio dietetico comportamentale deve essere il primo intervento terapeutico sia per la prevenzione primaria sia per quella secondaria delle malattie metaboliche e cardiovascolari-coronariche.

Del resto, oggi le malattie cardiovascolari sono la prima causa di morte e invalidità nel mondo occidentale, più di tutti i tipi di tumore: viene stimato che almeno un decesso ogni due sarà determinato da problemi di cuore, ma se si aggiungono anche le patologie broncopolmonari, che sono strettamente legate al sistema cardiocircolatorio, la percentuale sale ulteriormente.

Per prevenire queste malattie basta poco. Il primo passo è la pappa al pomodoro, un piatto indice di un regime alimentare basato sui "prodotti mediterranei".

I nostri nonni preparavano questo piatto semplice, definito anche povero per i suoi ingredienti, ma dal grande apporto nutrizionale. Nella pappa al pomodoro si utilizzano verdure, olio extra vergine di oliva e pane toscano.

Tutti ingredienti caratteristici della nostra dieta mediterranea. Così è possibile ridurre le malattie cronico-degenerative, ma anche combattere l'invecchiamento. Consumare pomodoro, che conserva le sue caratteristiche sia cotto sia crudo, è fare prevenzione. È avere cura del nostro cuore. Soprattutto in estate quando il pomodoro è un ortaggio di stagione e lo si può trovare più facilmente.

## No alla dieta in gravidanza

**M**angiare poco nel corso della prima metà della gestazione può compromettere lo sviluppo cerebrale del nascituro: è quanto emerge da uno studio realizzato dai ricercatori della **University of Texas Health Science Center di San Antonio (Texas, Usa)**, in collaborazione con la **Southwest Foundation for Biomedical Research (SFBR) di San Antonio** e la **Friedrich Schiller University di Jena (in Germania)**, secondo cui il cervello del feto è vulnerabile anche a modeste diminuzioni dell'alimentazione materna.

Lo studio è stato realizzato su due gruppi di madri babbuino: uno dei due poteva mangiare quanto voleva, mentre l'altro è stato indotto a seguire una dieta pari al 30% in meno dell'adeguato fabbisogno giornaliero.

I ricercatori hanno rilevato, nei feti delle babbuine "a dieta" durante la prima metà della gravidanza, una ridotta formazione delle connessioni cellula-cellula, una diminuita divisione cellulare e un abbassamento dei livelli dei fattori di crescita rispetto ai feti delle babbuine alimentate normalmente. "Questa è una finestra temporale in cui si sviluppano molti neuroni e diverse cellule di sostegno per il cervello", spiega **Peter Nathanielsz della University of Texas**, che ha partecipato allo studio.

"Abbiamo trovato - conclude **Laura Cox della SFBR** - una disregolazione di centinaia di geni, molti dei quali noti per regolare la crescita e lo sviluppo cellulare, indicando che la nutrizione gioca un ruolo importante nello sviluppo fetale".



## Perchè è importante la frutta

a cura di Santino Parasiliti della Pasticceria Charlotte a Giampillieri



Frutta e verdura sono particolarmente importanti per una sana alimentazione, tanto che le raccomandazioni dei nutrizionisti suggeriscono di assumere giornalmente almeno cinque porzioni tra frutta e verdura, meglio se di colori diversi nei diversi pasti, dalla prima colazione, agli spuntini e alle merende, oltre che ovviamente a pranzo e a cena.

Verdura e frutta soddisfano importanti esigenze del nostro organismo e contribuiscono a "riparare" i danni derivanti da cattive abitudini alimentari grazie anche alla presenza di sostanze particolari, tra cui gli antiossidanti. Questi sono ritenuti molto importanti per la protezione da neoplasie e malattie cardiovascolari, in quanto contrastano la formazione di radicali liberi, sostanze chimiche prodotte dal nostro corpo che, in determinate condizioni, causano dei mutamenti a livello cellulare. Non sono tuttavia le singole sostanze presenti in frutta e verdura ad esercitare questa protezione, come dimostrano molti studi sui fattori di rischio oncologico, che rivelano in più del 90% dei casi che l'efficacia protettiva di frutta e verdura, non è la medesima di una eventuale integrazione anche se viene eseguita con pillole contenenti le stesse sostanze. Frutta e verdura, oltre ai micronutrienti (elemento o composto essenziale richiesto in quantità minima), hanno una presenza rilevante di vitamine (C, A, B1, B2), di sali minerali (calcio, fosforo, potassio, ferro, rame) e di fibra alimentare; contengono molta acqua, zuccheri in quantità variabile, poche proteine e quasi nessun tipo di grassi. Consumare frutta e verdura in abbondanza inoltre aiuta a tener sotto controllo l'eventuale soprappeso grazie al loro scarso apporto calorico e all'elevato potere saziante. È sempre preferibile consumare i prodotti ortofrutticoli secondo una "logica" stagionale, imparando a scegliere se è possibile prodotti di provenienza locale o almeno nazionale, in quanto più tempo passa tra la raccolta dei vegetali e il momento del consumo più diminuisce la quantità di micronutrienti, soprattutto di vitamine.

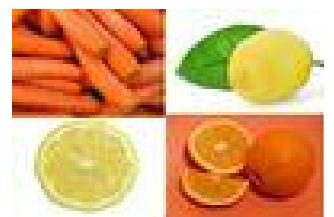
### Idee per consumare frutta in modo naturale

*I frullati vanno conservati in frigo e consumati in giornata*

**Quando le fragole sono di stagione**, consiglio una centrifuga o frullato di frutta. Il trucco per un frappé molto gustoso, sta nel scegliere dei frutti molto maturi, (sono più dolci), per 2 bicchieri servono (una vaschetta di fragole, una grossa mela, due pesche e un ciuffo di menta). Si frulla, poi si cola, mettere in frigo. Da servire freddo.



**Come fare L'ACE.** In inverno vanno molto gli agrumi, oltre a essere frutti di stagione, quindi molto economica, aiuta a prevenire i malanni invernali. Per due bicchieri si mettono nel frullatore 4 carote pulite e spezzettate con il succo di 2 arance e un limone, frullare per circa 30 – 40 secondi, filtrare e mettere in frigo.



**Per gli amanti dei gusti meno dolci.** Un frullato di cetrioli pesche e melone, è l'ideale. Come fare. Pulire mezzo melone, due cetrioli o uno grande, due pesche, frullare per bene, filtrare, e conservare in frigo.



## Curiosità Flash



Secondo l'esame dell'EWEA (European Wind Energy Association), la produzione di energia eolica nel nostro continente è in notevole crescita: aumenterà dai 28.400 MegaWatt rilevati nel 2003 a circa 75.000 nel 2012 e a ben 180.000 nel 2020; entro quest'ultima data, lo sfruttamento della "forza del vento" arriverà a soddisfare la domanda energetica di almeno 200 milioni di Europei.

*Il cane più alto del mondo, certificato dal Guinness World Records, risulta essere attualmente l'alano Gibson, della signora californiana Sandy Hall, che misura 107 cm alla spalla e raggiunge in piedi l'altezza di ben 213 cm.*

**Michael Hamilton, un trentenne residente a Ann Arbor, nel Michigan negli USA, ha chiamato la polizia per denunciare il "rapimento" del suo pesce rosso da parte della padrona di casa, come ritorsione per i suoi ritardi nel pagamento dell'affitto.**

**Il giovanotto si era però dimenticato di essere ricercato non essendosi presentato in tribunale in seguito a varie denunce per guida senza patente ed è stato così arrestato.**

*Nel 1966 un ragazzino di Miami portò con sé, da un viaggio in Africa, tre lumache giganti, che lasciò poi libere nel giardino di casa. I lumaconi hanno proliferato, diffondendosi a migliaia in diverse zone degli Stati Uniti, soprattutto nel Wisconsin: costituiscono un pericolo perché non solo distruggono moltissime piante, ma, ciò che è più grave, possono trasmettere la meningite.*

Secondo un rapporto della Birdlife International, reso noto in una conferenza mondiale a Durban in Sudafrica, una specie di uccelli su otto minacciata dal rischio di estinzione a causa dello sviluppo incontrollato di agricoltura intensiva e deforestazione.



a cura della Redazione

### Una splendida giornata...

Riuscitissima, l'escursione su Monte Scuderi, una delle cime più alte dei Monti Peloritani (1253 metri) che sabato 6 agosto, ha visto protagonista oltre 40 appassionati, che partiti dalla località di Vena (Pezzolo), di buon mattino, hanno raggiunto la cima in meno di 3 ore, godendosi uno spettacolo irripetibile, che è andato dall'Etna, alle Isole Eolie, dalla riviera Jonica fino a Catania, allo splendido Stretto di Messina.

La presenza del Prof. Gaetano Girasella, attento studioso della storia di Pezzolo (ME), ha fornito ai partecipanti interessati, utili notizie risalenti a parecchi secoli fa, ricordando (dai ruderi che s'incontravano) quanto fosse importante il crocevia di Pezzolo, nei



traffici commerciali e come importante via di comunicazione, oltre alla presenza di pregiati siti religiosi.

Ancora una volta l'Associazione Na.Sa.Ta. – I Sapori del Mio Sud, con la collaborazione del Comitato Prov.le ARCI PESCA F.I.S.A. (Federazione Italiana Sport e Ambiente) e della Coop. C.A.I.F.E. di Pezzolo, ha mantenuto le aspettative dei partecipanti.

Più a valle, con la solita maestria dell'amico Gianni La Fauci, non sono mancate le "pennette alla norma" ed una favolosa grigliata di carne, oltre alla degustazione dei sott'oli della C.A.I.F.E., consumati in socializzante allegria, mentre molti escursionisti, ostentavano "mazzetti" odorosi di varia dimensione del pregiato "origano" di Monte Scuderi.

### Pillole di Saggezza

Se non puoi parlare bene di una persona, non parlarne affatto

**Gandhi**

Il bisogno di certezze è sempre stato più forte del bisogno di verità

**Gustave Le Bon**

Il mondo va avanti non solo con le spallate degli eroi, ma pure con le piccole spinte di ogni onesto lavoratore e cittadino di questo mondo

**H. Keller**

Poche persone sanno vedere le cose come sono. Gli uni vedono solo ciò che vogliono, gli altri ciò che viene loro fatto vedere

**Gustave Le Bon**

Non c'è più pazzo al mondo di chi crede d'aver ragione

**Luigi Pirandello**

Nulla viene per caso: c'è una ragione per ogni cosa, anche se non ce ne rendiamo conto. Se cerchi il positivo e lo chiedi, arriva.

**H. Kung**

Spesso la prova di coraggio non è morire, ma vivere

**Vittorio Alfieri**

A me piacciono solo due tipi di uomini: gli stranieri e quelli del mio paese

**Mae West**

Chi desidera procurare il bene altrui ha già assicurato il proprio

**Confucio**

I soldi bisogna prenderli dove sono. E cioè ai poveri. Certo, di soldi ne hanno pochi, però loro sono talmente tanti...

**Guido Clerichetti**

L'arte della vita sta nell'imparare a soffrire e nell'imparare a sorridere.

**Herman Hesse**

Anche se il mondo dovesse morire domani; io non esiterei a piantare un seme oggi.

**Anonimo**