

## In questo numero

- Fagioli: Miseria o Nobiltà?  
Pag.2  
Tassa su junk food  
\*\*\*
- Broccoli contro cancro  
Pag.3  
Aerobica per buttare giù pancetta  
\*\*\*
- 1 bicchiere di vino per dimagrire  
\*\*\*
- Cioccolato toccasana per cuore  
Pag.4  
Fragilità ossea negli anziani  
\*\*\*
- Vino italiano in Cina  
Pag.5  
Con troppo sale il cervello a rischio  
\*\*\*
- Donne e vino  
Pag.6  
Buon cibo, buona flora intestinale  
Pag.7  
Dieta mediterranea e cibi light  
\*\*\*
- Fare sport cura depressione  
Pag.8  
Latte superfluo per crescita  
\*\*\*
- Cioccolato nero rinforza i muscoli  
Pag.9  
Olio di coriandolo  
\*\*\*
- Marchi di qualità  
Pag.10  
Celiachia, nuovo test  
\*\*\*
- Sotto il letto mix di batteri  
Pag.11  
Non oltre 8 cucchiaini di zucchero  
\*\*\*
- Chi beve molto mangia male  
Pag.12  
Vita da obesi, si rischia la morte  
Pag.13-14  
Dieta vegetariana  
Pag.15  
Ricette del mese  
Pag.16  
News  
Pag.17
- Pane nostro emblema  
\*\*\*
- alcol aiuta cervello anziani  
Pag.18-19
- Siqilliya - I musulmani di Sicilia  
(parte5)  
Pag.20-21
- Consumo alcol più alto in Europa  
Pag.22  
News  
Pag.23
- I Consigli della Nonna  
Pag.24  
Il Cacao  
Pag.25  
Curiosità Flash  
Pag.26  
Eventi  
\*\*\*
- Pillole di Saggezza

## Fagioli: Miseria o Nobiltà?

di Domenico Saccà

**I fagiolo (*Phascolus Vulgari* L.)** è una pianta della famiglia delle "leguminose" originaria dell'America centrale.

Fu importato, a seguito della scoperta dell'America, in Europa dove esistevano fagioli dall'occhio (appartenenti al genere **Vigna**) soppiantando questi ultimi, in quanto si sono dimostrati più facili da coltivare e più redditizi.

Un tempo li chiamavano "la carne dei poveri", oggi vengono accantonati con cento scuse: fanno ingrassare, fanno venire mal di pancia, in estate non vanno bene. E poi, non siamo poveri...

Per fortuna, le riabilitazioni non mancano, l'ultima arriva dalla Nuova Zelanda.

I ricercatori dell'**Università di Otago** sono partiti dal presupposto che ormai vari studi confermano un legame tra consumo di cereali integrali e controllo del peso; mentre pochi sono gli elementi a sostegno di una simile ipotesi per i legumi.

Hanno quindi reclutato 113 volontari obesi (con indice di massa corporea uguale o superiore a 28) che hanno diviso in due gruppi e seguito per 18 mesi. La dieta del gruppo di controllo era basata sulle linee guida della "**Heart Fiundation**" **neozelandese** che sostanzialmente suggerisce: riduzioni di grassi saturi e aumento dei polinsaturi; diminuzioni dei dolcificanti; consumo di almeno tre porzioni al giorno di ortaggi e due di frutta, oltre che di sei porzioni di cereali e pane.

L'altra metà dei partecipanti riceveva ogni giorno due porzioni di legumi e quattro di cereali integrali in sostituzione dei carboidrati raffinati.

Alla fine dei 6 mesi i due gruppi mostravano livelli paragonabili quanto a dimagrimento, diminuzione dei valori di pressione arteriosa e di trigliceridi, riduzione del carico glicemico.

Ma per i consumatori di "legumi" si è rivelata migliore l'assimilazione dei nutrienti (in particolare alcuni minerali e vitamine) e l'apporto di fibre.

Inoltre, la circonferenza della vita si era ristretta molto di più. Non è un problema solo estetico: l'accumulo di grasso viscerale è, insieme ad

altri elementi, come colesterolo e ipertensione, un indice per individuare i soggetti a rischio di sindrome metabolica, che predispone a malattie gravi come diabete, patologie cardiovascolari e tumori.

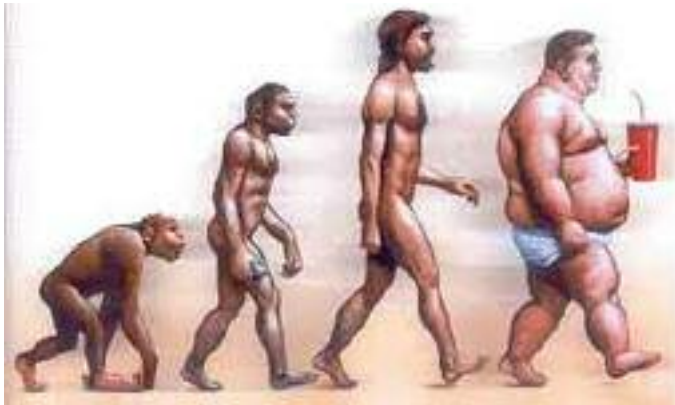
Lo studio neozelandese sfata proprio questo mito. È sempre possibile cucinare dosi doppie, così da coprire due pasti.

Cotti e divisi in porzioni, i fagioli si conservano bene nel freezer e sono comodissimi quando rientriamo la sera tardi.

Viene poi utilizzato anche per la preparazione di moltissimi altri piatti, dai primi (minestrone, risotti) ai secondi (con le cotiche con lo spezzatino) ai contorni (in umido, lessati). Più che consumati freschi, i fagioli sono utilizzati essiccati, in scatola o surgelati.



## Tassa su junk food o entro 2030 obeso 1 su 2



**O**besità e balzelli. E' allarme nel mondo medico per i ritmi di crescita della popolazione oversize. Secondo uno speciale pubblicato su **'Lancet'**, entro il 2030 quasi una persona su due in Usa e in Gran Bretagna potrebbe portare la taglia XXL se il trend storico non cambia. Il che significa che Oltreoceano gli obesi potrebbero passare dal 32% al 50%, e Oltremarica dal 26% al 46%. Una prospettiva che spaventa gli scienziati per le pesanti conseguenze sanitarie. Al punto che gli esperti sono arrivati a invocare l'introduzione di una tassa sul junk food.

Un balzello su tutto quello che è malsano e fa ingrassare, dai cibi spazzatura alle bevande ultracaloriche. Il dibattito è aperto, come emerge dai servizi dedicati al dilemma 'tassa o non tassa'.

**Steven Gortmaker**, docente dell'**Harvard School of Public Health**, spiega che dalla valutazione di 20 interventi collaudati per frenare l'obesità è emerso che 8 di queste misure potrebbero permettere di risparmiare spese e migliorare la salute.

Si va dalla tassa su cibo e bevande malsane alle restrizioni al marketing destinato ai bimbi, passando per i programmi scolastici finalizzati a promuovere il cibo salutare.

Secondo i risultati di questa ricognizione, la strategia anti-obesità con il miglior rapporto costo/beneficio è quella che prevede misure tarate sui bambini perché "hanno ancora taglie piccole" e hanno bisogno di meno interventi rispetto agli adulti che hanno accumulato 40 o 50 chili in più nella loro vita.

E a sostegno di una possibile tassazione, l'esperto porta cifre allettanti: "La tassa di un cent a oncia sulle bevande zuccherate in California potrebbe garantire entrate per 1,5 miliardi di dollari l'anno, ridurre il tasso di obesità e i costi legati alle malattie e alla perdita di salute. Allora perché non introdurla? Forse perché c'è un'industria da 50 miliardi di dollari che si oppone", azzarda Gortmaker. L'esperto critica poi l'approccio basato sulla collaborazione con le industrie alimentari per misure volontarie e concordate scelto dal governo britannico perché, spiega, "non abbiamo visto alcun effetto di queste iniziative".

**Klim Mcpherson**, l'epidemiologo dell'**Università di Oxford** che ha coordinato il lavoro uscito su **'Lancet'** e firmato nel 2007 il rapporto sull'obesità commissionato dal governo inglese, dice che l'entità della minaccia obesità è chiara, ma il timore per l'Esecutivo è che gli elettori li accusino di voler fare lo 'Stato balia'.

La posizione del **ministro della Salute inglese, Anne Milton**, fuga ogni dubbio su una imminente tassa sul junk food: "Combattere l'obesità è una priorità. Ma per ora non abbiamo in cantiere progetti per imporre una 'fat tax'. Stiamo lavorando con le industrie alimentari per ridurre grassi, zuccheri e sale nei loro prodotti e far sì che introducano alternative più salutari".

Il rapporto di **'Lancet'** sull'obesità precede il primo meeting statunitense sulle 'malattie non comunicabili', in programma a New York il 19 e 20 settembre e in occasione del quale gli esperti ribadiranno l'allarme obesità, 'pandemia' che rappresenterà una delle più grandi sfide globali nei prossimi anni.

## Broccoli scudo contro cancro, se 'spice' piu' efficaci

**L**a fantasia in cucina oltre a far godere il palato, può essere un'arma salutare contro le patologie oncologiche. Anche per ortaggi non sempre apprezzati, a causa del loro 'singolare' odore. Come i broccoli.

Secondo una ricerca dell'**University of Illinois (Usa)**, abbinare alle verdi crucifere spezie piccanti come senape, rafano, wasabi o peperoncino, che contengono l'enzima della mirosinasi, amplifica le già note caratteristiche antitumorali dei broccoli. Infatti questi ortaggi contengono il sulforafano, sostanza chimica nota per le sue capacità di prevenire il cancro. Ma gli effetti benefici dei broccoli possono essere amplificati servendoli anche con i ravanelli, i cavoli, la rucola, il crescione e i cavolfetti di Bruxelles.

Secondo lo studio, pubblicato sul **'British Journal of Nutrition'**, consumare da 3 a 5 porzioni di broccoli a settimana fornisce una sana protezione contro le patologie oncologiche. "Questa ricerca - spiega **Elizabeth Jeffery**, autrice dello studio - dimostra che anche se i broccoli vengono bolliti è ancora possibile aumentare le loro qualità, grazie all'accoppiamento con altri alimenti o spezie che amplificano i benefici dell'enzima chiave".

## Studi, aerobica e latticini per buttare giù pancetta estiva



**F**iondarsi in palestra per buttare giù la pancetta accumulata durante l'estate? E' una soluzione efficace, a patto che si scelgano le attività giuste, abbinate a un'alimentazione mirata.

La ricetta ideale è fare movimento di tipo aerobico e prediligere i cibi proteici rispetto ai carboidrati, soprattutto latticini.

E' un consiglio che arriva da due studi scientifici che ne hanno verificato l'efficacia: uno della **McMaster University (Canada)**, che apparirà sul **Journal of Nutrition**, e uno della **Duke University (Usa)**, pubblicato sull'**American Journal of Physiology Endocrinology and Metabolism**.

La prima ricerca ha messo in evidenza che, ad esempio, l'esercizio aerobico fa bruciare il grasso addominale 20 volte di più rispetto al sollevamento pesi.

Sul fronte della tavola, la seconda ricerca conferma la tesi secondo cui pochi carboidrati e tante proteine aiutano a ritrova-

re un punto vita 'da vespa'. Ma ancora meglio è optare per alimenti derivati del latte: via libera quindi a yogurt e formaggi, possibilmente poco grassi, per tornare a sollevare la lampo dei jeans agilmente, anche dopo gli stravizi durante le ferie.

## Chili di troppo? 1 bicchiere di vino al giorno puo' aiutare

**A** far felici i produttori di vino, nelle giornate di agosto dedicate alla vendemmia, ci pensa uno studio spagnolo che incorona il vino come un alleato per chi ha problemi con il girovita.

Secondo i ricercatori dell'**Università spagnola di Navarro**, bere quotidianamente un bicchiere del 'nettare di Bacco' può aiutare a tenere a bada l'ago della bilancia. E se gustato con moderazione, assicurano gli scienziati, il vino può anche far perdere peso. Un effetto decisamente contrario rispetto a quello sperimentato da chi alza troppo il gomito. L'alcol è sempre stato considerato una causa dell'aumento di peso, per il suo elevato contenuto di zucchero. Ma la nuova ricerca suggerisce che un bicchiere al giorno potrebbe far parte di qualsiasi tipo di dieta.

## Cioccolato, delizia per il palato e toccasana per il cuore

**E'** confermato: il cioccolato è un toccasana per il cuore. Fondente, al latte, in barretta a cubetti, di qualsiasi formato riduce di un terzo il pericolo di infarto ed ictus.

Non bisogna esagerare con le dosi perché l'effetto positivo si ottiene consumandone 7,5 grammi al giorno, ovvero l'equivalente di un cioccolatino.

Ad esaltare le virtù dell'alimento è stato una maxi-studio presentato a Parigi, al **congresso della Società Europea di Cardiologia (Esc)**.

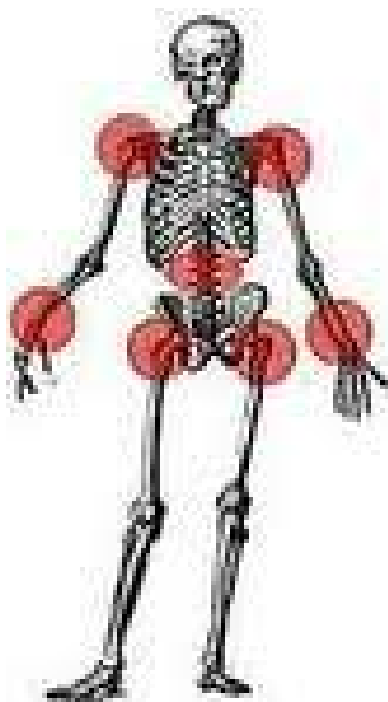
La ricerca, coordinata da **Oscar Franco dell'Università di Cambridge in Gb**, è stata pubblicata sull'edizione online del '**British Medical Journal**'.

Per il maxi-studio sono stati analizzati sette lavori per un totale di oltre 100 mila persone coinvolte, sia sane che cardiopatiche. Per ogni studio, i ricercatori hanno comparato tra loro i gruppi che mangiavano le quantità più alte e più basse di cioccolato.

In cinque studi è stato dimostrato che chi consumava più cioccolato aveva un pericolo cardiovascolare inferiore. In totale e al netto di possibili fattori confondenti, il rischio di attacchi cardiaci diminuiva del 37% e quello di ictus del 29%. Nessuna associazione positiva è stata invece rilevata fra consumo di cioccolato e prevenzione dello scompenso cardiaco. Secondo gli autori è importante fare ulteriori studi che possano appurare se sia davvero il cioccolato il responsabile di questi benefici, inoltre invitano anche a stare attenti alle calorie: le diverse 'varianti' di cioccolato in commercio regalano circa 500 calorie ogni 100 grammi, quindi esagerare significa perdere ogni possibile vantaggio sotto i colpi di chili di troppo, diabete e cardiopatie. Da qui l'appello degli scienziati al mondo dell'industria: "Bisogna trovare il modo di ridurre l'apporto di grassi e zuccheri fornito dai prodotti a base di cioccolato oggi sul mercato".



## La fragilità ossea negli anziani si combatte a tavola con la vitamina K



**U**no dei malesseri che più può interessare la salute delle persone anziane è quello relativo alla fragilità delle loro ossa.

Ma ora dalla medicina arriva una risposta importante: un'alimentazione sana e una dieta a base di vitamina K possono aiutare molto a limitare i rischi di fragilità ossea nelle persone dai 65 anni in su.

Una ricerca spagnola lo conferma: la vitamina K che troviamo in spinaci, broccoli e latticini combatte l'osteoporosi.

Lo studio arriva dal **Dipartimento di Nutrizione Umana di un'università spagnola** ed è stato pubblicato di recente dal *'Journal of Bone and Joint Surgery'*.

I dati raccolti dai ricercatori iberici su un campione di 200 anziani mostrano, sia negli uomini come nelle donne, una corrispondenza tra un elevato apporto di vitamina K e gli incrementi registrati nella misurazione della densità ossea, rilevati anche da test effettuati con l'ultrasonografia.

Uno studio che va ad affiancarsi alla letteratura scientifica già ricca sull'argomento: la sigla della vitamina **K sta infatti per Koagulation Vitamine**, ossia per la sua capacità di agente emostatico e di ausilio nella riparazione del tessuto osseo.

L'analisi è stata effettuata su 200 anziani con un'età media di 67 anni che avevano compilato un questionario dettagliato sulla frequenza di consumo degli alimenti e che sono stati oggetto di monitoraggio per un

biennio. L'apporto medio giornaliero di vitamina K è stato calcolato in 334 microgrammi per gli uomini e in 300 microgrammi per le donne e i ricercatori hanno constatato che a ogni aumento di 100 microgrammi nei livelli di assunzione di Vitamina K corrispondeva un incremento di 0,008 g/m<sup>2</sup> nella densità ossea. nella sintesi dell'osteocalcina, una proteina essenziale perché il calcio si fissi nel tessuto osseo.

Ma dove si trova più comunemente la vitamina K? Come vitamina K1, scientificamente fillochinone, nelle verdure a foglia verde quali spinaci, broccoli e lattuga, mentre come K2 (detto metachinone) nelle carni animali quali fegato di manzo e maiale, pancetta ed alimenti fermentati come formaggi e latticini.

Ecco dunque una facile ricetta che presenta tutto quello che può servire: sono le crêpes con ricotta e spinaci. Per 4 persone occorrono tre uova più un tuorlo, 500 grammi di spinaci (anche surgelati), 200 grammi di ricotta, formaggio grattugiato, olio d'oliva e sale.

Una volta preparate le crêpes (ne servono almeno 12), lessate gli spinaci colandoli ancora al dente, strizzateli e passateli in padella con un filo d'olio.

Una volta cotti uniteli in una ciotola alla ricotta e al tuorlo, spalmando poi il composto sulle crêpes che vanno infine ripiegate e messe in una pirofila leggermente imburata. Sopra cospargerle di formaggio grattugiato per fare la crosticina, infornare a 180° per un quarto d'ora e servire anche tiepide.

## Il vino italiano raddoppia le esportazioni in Cina



**S**ono più che raddoppiate le esportazioni di vino italiano in Cina, dove la domanda si è fatta economicamente consistente.

E' quanto emerge da **una analisi della Coldiretti** sul commercio estero in occasione della divulgazione dei dati Istat.

Nei primi cinque mesi del 2011 le esportazioni di vino italiano, nonostante la crisi, sono cresciute del 15 per cento, ma segnano un aumento del 126 per cento solo nei confronti della Cina.

Il vino italiano, comunque, si difende bene anche nei confronti dell'Europa e degli Stati Uniti, che sono i punti di riferimento storici.

Straordinarie però sono soprattutto le performance sui mercati emergenti, come la Russia che registra un balzo del 44 per cento e la Cina.

## Con troppo sale nel piatto cervello fa 'crack', rischi Alzheimer

**G**li anziani che hanno l'abitudine di condire con molto sale ogni piatto possono ritrovarsi, in futuro, con problemi al cervello e al cuore. Vittime di un declino mentale più rapido rispetto ai coetanei che hanno diminuito le dosi durante i pasti.

A stabilirlo è un ricerca dell'**Università di Toronto (Canada)** pubblicata sul '**Journal Neurobiology of Aging**', che ha scoperto come basti superare un cucchiaino di sale al giorno per avere effetti negativi sul cervello e aumentare il rischio di Alzheimer.

Secondo gli autori, un livello alto è stabilito in poco più di 3.090 mg di sodio puro al giorno.

Pari a circa un cucchiaino da tè colmo di sale (ovvero 7,7 grammi di cloruro di sodio), o tradotto in quello che mangiamo 15 sacchetti di patatine, tre 'Big Mac' e mezzo, quasi due colazioni all'inglese.

"I risultati del nostro studio - afferma **Alexandra Fiocco**, autore della ricerca - hanno dimostrato che una dieta ricca di sodio, combinato con scarso esercizio fisico, è un 'cocktail' particolarmente dannoso per le prestazioni cognitive degli anziani.

La buona notizia - sottolinea - è che gli anziani sedentari non hanno mostrato un declino cognitivo nel corso dei tre anni di osservazione quando hanno ridotto l'apporto di sodio".

Il team canadese ha monitorato, per un periodo di tre anni, il consumo di sale e i livelli di attività fisica di 1.262 uomini e donne di età compresa tra 67 e 84 anni, tutti in buone condizioni di salute. I ricercatori hanno valutato, allo stesso tempo, le risposte cognitive dei partecipanti all'inizio dello studio e una volta all'anno per tutta la durata della ricerca. Li hanno inoltre sottoposti a test per diagnosticare eventuali 'spie' di Alzheimer.

La ricerca ha quindi dimostrato che, se le persone riducono il sale nella loro dieta di circa 3 grammi al giorno, l'equivalente di sei fette di pane, possono abbassare del 25% la probabilità di sviluppare malattie cardiovascolari. Secondo lo studio, i bambini di età compresa tra 1 e 3 anni dovrebbero assumere con la dieta non più di 2 grammi al giorno di sale, per arrivare a 3 g al giorno tra 4 e 6 anni e a 5 grammi tra i 7 e i 10 anni.

Nel Regno Unito - ricorda il quotidiano britannico '**Daily Mail**' - la **Food Standards Agency** raccomanda che gli adulti non dovrebbero mangiare più di 6 grammi di sale nelle 24 ore, ovvero la quantità contenuta in un cucchiaino. Ma l'assunzione di un cittadino britannico è in media ben oltre il limite: si arriva a 8,6 grammi.



## Donne, due bicchieri di vino aiuterebbero a invecchiare meglio

**E'** stata scoperta la ricetta "magica" per invecchiare in ottima forma: le donne over 50 devono accontentarsi, si fa per dire, di bere due bicchieri di vino al giorno. Si tratta di una sana abitudine, che potrebbe giovare a notevoli vantaggi in ambito medico.

La ricerca arriva dai laboratori dell'**Università di Harvard**. Questa volta i medici hanno monitorato per 12 lunghi anni la quotidianità di circa 14 mila infermiere. Il risultato è sorprendente, infatti da questo studio emerge che il nettare degli dei, come amavano definirlo gli antichi, racchiude il mix perfetto per garantire lunga vita e salute.

Ad assicurarsi una vecchiaia perfetta sono proprio le signore che con costanza e regolarità bevono una parsimoniosa quantità di alcolici, mentre un futuro poco brillante si prospetta per le bevitrice occasionali e per le astemie.

Secondo quanto risulta dalla ricerca, le donne con un'età media di 58 anni che consumano quotidianamente tra i 5 e i 15 grammi di alcol, hanno il 50% di possibilità in più, rispetto a chi non beve, di trascorrere nel migliore dei modi la propria esistenza, ovviamente qualitativamente parlando.

I graditi effetti collaterali premiano anche il gentil sesso "dai ridotti consumi".

Infatti vi è la stessa possibilità di invecchiare bene per chi alza il calice più di tre volte a settimana, consumando circa 5 grammi di alcol al dì. Mentre nessun beneficio per chi, su 7 giorni, decide di brindare soltanto una o due volte.

Mente più elastica, minor rischio di diabete, ictus e cancro e conseguentemente un'ottima forma fisica, questo l'identikit delle bevitrice over 50. A tale proposito i camici bianchi della **Harvard School of Public Health**, raccomandano di non eccedere, perché gli eccessi, si sa, non hanno fatto bene mai a nessuno.



## Buon cibo, buona flora intestinale

**È** l'alimentazione a scegliere gli ospiti del nostro intestino: sono importanti per alcune malattie

Non è una novità che l'alimentazione sia un elemento essenziale per stare in salute. Tuttavia, la scoperta che arriva da uno studio pubblicato su *Science* aggiunge un ulteriore tassello: è dal cibo che consumiamo che dipende la tipologia di microrganismi che popolano il nostro intestino e che sono essenziali al corretto funzionamento dell'organismo.

**LO STUDIO** - La ricerca è stata realizzata da un gruppo di ricercatori afferenti a **diverse università americane e francesi e al nostro Istituto Superiore di Sanità**. Attraverso una complessa analisi genetica condotta sulle feci di 33 mammiferi, il team ha ricostruito le popolazioni di microrganismi presenti nell'intestino degli animali mettendole in relazione con la loro dieta. «Quel che abbiamo visto - ha spiegato **Luigi Fontana, direttore del Reparto di Nutrizione e Invecchiamento dell'Istituto Superiore di Sanità** e tra i firmatari dello studio - è che, indipendentemente dall'albero genealogico, esiste un gruppo di geni batterici in comune tra i diversi animali che sono determinati dalla dieta. I carnivori hanno per esempio una popolazione di batteri specializzati nella degradazione delle proteine, mentre gli erbivori possiedono batteri che sintetizzano aminoacidi». Si tratta di differenze importanti, secondo il ricercatore, perché dimostrano che nel determinare quali tipi di batteri popolano l'organismo, il tipo di dieta che l'animale consuma è più importante dell'evoluzione. I risultati sono stati confermati anche sull'uomo: «Abbiamo arruolato 18 individui che praticano un regime di restrizione calorica nella speranza di vivere più a lungo e in salute» ha raccontato Fontana. «La scelta è caduta su persone che praticavano questo regime alimentare perché sappiamo che registrano meticolosamente tutti i componenti della loro dieta giornaliera: questo ci ha permesso di scoprire che il contenuto di proteine e di fibre nelle loro diete è legato con la struttura e la funzione delle comunità di microbi che albergano nell'intestino».



**BATTERI E SALUTE** — La scoperta alimenta uno dei settori di ricerca più avanzati nel campo del rapporto tra alimentazione e salute: quello che sta cercando di ricostruire in che modo il cibo influisce sui microrganismi intestinali e come questi ultimi agiscano a loro volta sulle funzioni dell'organismo. «Il nostro intestino è popolato da miliardi di microrganismi che vivono in simbiosi con noi», ha spiegato Fontana. «Sono esseri viventi che interagiscono in continuazione, scambiando informazioni e sostanze». Ospiti che possono esercitare effetti protettivi contro diverse patologie o facilitarne la loro comparsa. «Ipotizziamo, per esempio, che possano influenzare l'insorgenza dell'obesità quando sono troppo "efficienti" e rendono disponibili una quantità eccessiva di nutrienti», ha continuato Fontana. Ma c'è il sospetto che i microrganismi intestinali siano anche coinvolti nello sviluppo di alcune malattie autoimmuni, del diabete e del cancro, quello al colon, soprattutto. «L'idea di fondo è che l'organismo secerne dei fattori metabolici nel lume intestinale che, insieme alla dieta, plasmano i batteri. Questi ultimi, da parte loro, producono metaboliti che vengono assorbiti e hanno un effetto sul rischio di sviluppare diverse malattie». Una complessa catena di cui lo studio è riuscito a confermare il primo anello. Resta tutto da ricostruire il secondo: cioè come i cambiamenti nelle popolazioni batteriche influiscano sui processi biologici umani. «È un lavoro molto complesso - ha precisato il ricercatore che si divide tra gli Usa e l'Italia - e le tecnologie indispensabili per svolgerlo sono disponibili da poco tempo. Tra uno o due anni speriamo di poter dare le prime risposte».

**ITALIA IN PRIMA LINEA** - L'Istituto Superiore di Sanità, intanto, si è buttato a capo fitto in questo nuovo filone di ricerca che vuole comprendere anche il ruolo dell'alimentazione nell'invecchiamento. Da tempo ha avviato una collaborazione con la **Washington University School of Medicine di Saint Louis in Usa** che ha dato vita a una delle eccellenze mondiali in questo campo. «E per il prossimo anno - ha anticipato Fontana - contiamo di aprire una nuova struttura in Italia che consenta di realizzare studi di intervento anche nel nostro Paese». La speranza è che in un futuro non molto remoto possa bastare correggere l'alimentazione o assumere specifiche sostanze - come i probiotici - per orientare la selezione di batteri "buoni" e prevenire o contribuire a curare alcune malattie.

## Dieta mediterranea messa ko da eccessi a tavola e cibi light

**P**orzioni sempre piu' abbondanti ed eccessive nei pasti, utilizzo sempre piu' diffuso di grassi animali e vegetali diversi dall'olio d'oliva, eccessivo ricorso ai cibi 'light' nella speranza, vana, di poter mangiare tanto senza ingrassare; e poi ancora, 'bambini tiranni' destinati a divenire gli adulti di domani perche' si impuntano su cosa mangiare facendo scelte alimentari spesso sbagliate di fronte agli impotenti e arrendevoli genitori.

E' in questa direzione pericolosa, spiega in un'intervista all'**ANSA** il nutrizionista **Gianvincenzo Barba dell'Istituto di Scienze dell'Alimentazione del CNR di Avellino**, che si muove rapidamente l'alimentazione degli italiani, che perde sempre di piu' la sua tradizione gastronomica di dieta varia, ricca di qualita' ma moderata nelle quantita'.

E un grosso "merito" nell'accelerare questa tendenza nefasta ce l'ha la pubblicita' che propone soprattutto cibi spazzatura, snack e merendine, e alimenti light o arricchiti di nutrienti di cui non avremmo affatto bisogno se mangiassimo con gusto, varieta' e moderazione.



## Fare sport cura depressione, funziona come i farmaci

**C**he lo sport faccia bene all'umore è cosa nota. Ma l'iniezione di endorfine garantita dall'attività fisica potrebbe addirittura risparmiare ai malati di depressione una seconda cura, nel caso in cui il primo farmaco non funzionasse a dovere.

E' la conclusione alla quale sono giunti gli scienziati dell'**University of Texas Southwestern Medical Center**, che in uno studio pubblicato sul '**Journal of Clinical Psychiatry**' dimostrano come un programma di allenamento mirato - disegnato su misura caso per caso - possa aiutare i pazienti depressi a 'tagliare' il numero di medicinali necessari per uscire dal tunnel del mal di vivere.

La ricerca - finanziata dal **National Institute of Mental Health americano**, iniziata nel 2003 e durata 4 anni - è uno dei primi studi controllati avviati negli Usa che arriva a paragonare l'effetto dello sport a quello di un medicinale antidepressivo.

L'indagine, condotta dal **Dipartimento di psichiatria dell'ateneo texano in collaborazione con il Cooper Institute di Dallas**, ha coinvolto pazienti di età compresa fra 18 e 70 anni, che soffrivano di depressione in media da 7 anni e che non avevano ottenuto risultati completamente soddisfacenti dall'assunzione di un classico antidepressivo (famiglia degli inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina).

I partecipanti sono stati suddivisi in due gruppi, ognuno sottoposto a sessioni di esercizio di diversa intensità, sul tapis roulant, la cyclette o entrambi.

L'attività cardiaca è stata monitorata anche durante l'attività fisica a domicilio, e tutti i pazienti hanno ricevuto un supporto psichiatrico per l'intera durata dello studio.

Conclusione: il 30% dei pazienti dei due gruppi otteneva una completa remissione dalla depressione, e un altro 20% mostrava un miglioramento significativo. Un esercizio fisico moderato risultava particolarmente efficace fra le donne con una storia familiare di disturbi mentali, mentre un'attività più intensa sembrava funzionare meglio nelle donne senza precedenti di depressione in famiglia. Per gli uomini, in generale, risultava più efficace un esercizio intenso. Una prova ulteriore, commentano gli autori, del fatto che ogni trattamento va 'ritagliato' su misura in base alle caratteristiche di ogni paziente.

"Questo studio - precisa il coordinatore della ricerca, **Madhukar Trivedi** - dimostra che, nella cura della depressione, l'esercizio fisico può essere altrettanto efficace che aggiungere un secondo farmaco al trattamento. Per molti pazienti può rappresentare una valida alternativa a un nuovo medicinale".



## Latte di crescita per bambini, è superfluo secondo un Istituto tedesco

**"N**ell'ambito di una dieta equilibrata, il latte di crescita per bambini tra uno e tre anni è superfluo".

È questo il parere dell'**Istituto tedesco per la valutazione del rischio, BfR**, un ente governativo che si occupa di sicurezza degli alimenti, e riportato dal Fatto Alimentare.

Il latte di crescita è un prodotto pensato proprio per i bambini di età compresa tra uno e tre anni, già svezzati, ma che non sarebbero ancora pronti per il latte vaccino. Il latte di crescita si differenzia da quello vaccino perché contiene meno grassi e meno proteine mentre ed è più ricco di vitamine e minerali (come ferro e zinco).

Secondo alcuni studi ci sarebbe una correlazione tra un'alimentazione ad alto apporto proteico durante la prima infanzia e lo sviluppo di obesità negli anni successivi; un prodotto con meno proteine potrebbe prevenire questo rischio.

Un maggior contenuto di ferro dovrebbe prevenire il rischio di carenza, eventualmente ipotizzabile nel caso di un'alimentazione a base di latte di mucca.

Ma, secondo il BfR, "non ci sono prove scientifiche definitive che mostrino come una riduzione dell'apporto proteico nei primissimi anni si accompagni davvero a un rischio minore di obesità". E poi con l'arricchimento in vitamine e minerali, c'è la possibilità di assumerne troppi, a discapito di altri micronutrienti presenti in maggior quantità nel latte vaccino.

Insomma, conclude il **presidente di BfR, Andreas Hensel**: "Da un punto di vista nutrizionale e fisiologico il latte di crescita non è necessario. Meglio puntare sul latte di mucca scremato, in modo che contenga meno grassi".



## Cioccolato nero come lo sport, rinforza i muscoli



**A**ncora buone notizie per i golosi di cioccolato. Un nuovo studio americano suggerisce che il fondente potrebbe produrre lo stesso effetto dello sport: rinforzare i muscoli e mantenerli 'giovani' negli anni.

Il condizionale è d'obbligo perché la ricerca - coordinata da **Moh Malek della Wayne State University di Detroit**, e pubblicata sul '**Journal of Physiology**' - è stata condotta sui topi.

L'esperimento dimostra comunque le virtù del cacao e in particolare dell'epicatechina, una sostanza contenuta nella polvere nera, che secondo gli scienziati agisce direttamente sulle centrali energetiche delle cellule ossia i mitocondri.

Il meccanismo è semplice: almeno nei topi, mangiare cacao aumenta il numero di mitocondri nelle cellule muscolari. E "avere più mitocondri - spiega Malek - significa riuscire a produrre più energia, quindi poter sostenere performance muscolari migliori e più intense".

Se da un lato "è noto che l'esercizio fisico di tipo aerobico, per esempio correre o pedalare, aumenta il numero di mitocondri nelle cellule dei muscoli - ricorda lo studioso - la nostra ricerca indica ora che l'epicatechina del cacao produce la stessa risposta, specie a livello del cuore e dei muscoli scheletrici".

Malek e colleghi hanno somministrato a un gruppo di topi un tipo particolare di epicatechina ottenuta dal cacao, due volte al giorno per 15 giorni. I roditori venivano anche sottoposti a un programma di 'allenamento' che prevedeva 30 minuti quotidiani di tapis roulant. Alla fine dei test, gli autori hanno osservato che i topi ai quali era stata data l'epicatechina mostravano le stesse performance fisiche di quelli che correvano sul nastro".

"Al momento servirebbe un atto di fede per dire che lo stesso effetto osservato nei topi vale anche per l'uomo", precisano gli scienziati Usa, ma "speriamo che questo possa essere dimostrato da future ricerche", aggiungono ottimisti.

Il team di Malek auspica che un giorno sarà possibile 'prescrivere' un consumo giornaliero di cacao per aiutare chi non è più giovanissimo a mantenere le performance degli anni verdi. "Il numero di mitocondri nei muscoli scheletrici diminuisce andando avanti con l'età - ricorda infatti lo scienziato - e questo calo corrisponde a una riduzione dell'energia muscolare e della resistenza agli sforzi".

Ma nel loro esperimento i ricercatori hanno anche osservato benefici concreti nei topi di mezza età che facevano sport e al contempo ricevevano l'epicatechina del cacao. Da qui l'idea: arrivare a "sfruttare l'azione dell'epicatechina sui mitocondri come strategia per ridurre gli effetti dell'invecchiamento muscolare".



## Olio di coriandolo arma 'verde' contro superbatteri

Conosciuto come il 'prezzemolo cinese' per la grande somiglianza con la più nota spezia nostrana, il coriandolo è apprezzato (in semi o foglie) nelle cucine orientali per il suo carattere esotico e fresco.

Un 'jolly' da utilizzare in molte ricette. Ora però un team di ricercatori portoghesi ne ha svelato anche le proprietà antibatteriche. L'olio di coriandolo, spiegano, può essere usato per curare una serie di infezioni e tossinfezioni alimentari. Ma è anche un arma 'verde' contro il 'superbatterio' Mrsa (lo stafilococco aureo meticillino-resistente).

Lo studio dell'**University of Beira Interior**, pubblicato sul '**Journal of Medical Microbiology**', ha dimostrato che l'olio estratto da questo vegetale può essere una valida alternativa agli antibiotici contro l'Mrsa. Un batterio molto resistente ai farmaci, che può provocare infezioni della pelle, delle ossa, delle articolazioni e polmoniti.

Gli scienziati hanno testato campioni d'olio di coriandolo, estratto dai semi della pianta, contro 12 fra i batteri letali più diffusi.

Tutti i germi trattati con l'olio vegetale mostravano una crescita ridotta, e la maggior parte veniva uccisa da una soluzione d'olio concentrata a meno dell'1,6%. Il team ha inoltre osservato che la sostanza funziona attaccando e distruggendo la membrana esterna dei batteri, inclusi salmonella, E. Coli e appunto l'Mrsa.

"L'olio di coriandolo - afferma Fernanda Domingues, autrice dello studio - potrebbe aiutare milioni di persone che ogni anno vengono colpite da infezioni batteriche veicolate dagli alimenti. Questo rimedio naturale - aggiunge l'esperta - potrebbe diventare una valida alternativa ai comuni antibiotici. Inoltre possiamo prevedere l'utilizzo dell'olio di coriandolo in lozioni, colluttori e persino in pillole, per combattere le infezioni batteriche multiresistenti che altrimenti non potrebbero essere trattate". Secondo la **Food Standards Agency**, riporta il quotidiano britannico '**Daily Mail**', nel Regno Unito ogni anno circa un milione di persone subiscono una tossinfezione alimentare. Sono 20.000 i pazienti che hanno bisogno di cure ospedaliere e circa 500 i decessi. Nel periodo 2009-2010 ci sono stati nel Paese 1.900 casi di Mrsa, con 500 vittime.



## I prodotti agroalimentari di qualità DOP, IGP e STG

Anche nel 2010 l'Italia si conferma primo Paese europeo per numero di riconoscimenti conseguiti: sono infatti 219 i prodotti Dop, Igp e Stg riconosciuti dall'Ue (25 in più rispetto al 2009). Di questi, 213 risultano attivi.

I settori con il maggior numero di riconoscimenti sono gli ortofrutticoli e cereali (84 prodotti), gli oli extravergine di oliva, i formaggi (entrambi 40) e le preparazioni di carni (33).

Le carni fresche e gli altri settori comprendono, rispettivamente, 3 e 19 specialità.

Nel 2010 gli operatori sono 84.587, in aumento del 3,0% rispetto al 2009. Di questi, il 92,2% svolge esclusivamente attività di produzione, il 6,0% solo trasformazione e il restante 1,8% effettua entrambe le attività.

I produttori (79.536 unità, +2,7% rispetto al 2009) sono concentrati soprattutto nei settori dei formaggi (32.432), degli oli extravergine di oliva (19.891) e degli ortofrutticoli e cereali (16.499).

I trasformatori (6.574 unità, +8,4% rispetto al 2009) sono presenti prevalentemente nella lavorazione dei formaggi (1.699), degli oli extravergine di oliva (1.641) e delle carni fresche (949).

Nel 2010 entrano nel sistema delle certificazioni 10.240 nuovi operatori (9.374 produttori e 1.197 trasformatori), che compensano l'uscita di 7.773 operatori (7.265 produttori e 688 trasformatori).

Al 31 dicembre 2010 il 52,2% delle aziende agricole è localizzato in sole tre regioni, Sardegna, Toscana e Trentino-Alto Adige.

Le produzioni di qualità sono più diffuse nelle aree collinari e montane del Paese, con il 46,5% dei produttori in collina e il 27,7 in montagna.

A livello territoriale si registra un progressivo rafforzamento dei prodotti di qualità nelle regioni meridionali.



## Celiachia, nuovo innovativo test saliva per bambini

**L**a celiachia, malattia conosciuta comunemente come intolleranza al glutine, è una patologia che impedisce l'assorbimento intestinale del cibo ingerito ed affligge la maggiorparte della popolazione giovane nazionale.

Il più delle volte, circa nel 90% dei casi, chi è malato di tale patologia non ne è al corrente e ciò rischia di diventare un serio problema, soprattutto se a soffrirne è un bambino. Recentemente è stato individuato un nuovo test che permette di capire se un soggetto è celiaco da una semplice analisi della saliva.

Moltissimi alimenti contengono glutine ed è quindi necessario riconoscerli ed evitarli: se si tratta di un bambino non sempre è facile fargli capire che un alimento può essere mangiato e l'altro no. Chi soffre di celiachia non può assolutamente mangiare o venire in contatto con alimenti contenenti il pericoloso glutine e non può neanche mangiare cibo cucinato in padelle dove sono stati precedentemente cotti cibi contenenti glutine.

È importante fare una diagnosi tempestiva e che i celiaci non mangino alimenti glutinati come orzo, segale, farina e derivati. Queste sostanze "minacciose" creano una sindrome da malassorbimento intestinale, in quanto il glutine attacca le pareti dell'intestino provocando atroci dolori all'addome, vomito, diarrea, malnutrizione. Proprio per questo, se avviene nei più piccoli, soprattutto nel periodo dello sviluppo, il problema alimentare può causare danni alla crescita.

Un nuovo aiuto per la diagnosi precoce arriva dall'innovativo test della saliva, messo a punto dai ricercatori dell'**Università "La Sapienza" di Roma**, in collaborazione con il **Centro Celiachia**. I ricercatori hanno sottoposto al test della saliva circa 7000 bambini, per essere sicuri dei casi incerti. Dalla saliva possono essere ricavate le anti-transglutaminasi, che sono presenti nell'intolleranza. Una ricerca importante ed innovativa che permetterà di salvare ed aiutare sempre più bambini.



## Sotto il letto 'mix' letale sostanze chimiche, bimbi più a rischio



**S**otto i letti si annida un 'mix' pericoloso di sostanze chimiche che può mettere in pericolo la salute. Arrivando a provocare seri danni alla fertilità, deficit d'attenzione e perfino malattie oncologiche.

A finire sul banco degli imputati sono gli interferenti endocrini rilasciati da molti oggetti presenti spesso in camera da letto: cosmetici, elettrodomestici e giocattoli.

E a rischiare di più sono i bambini europei, che passano fino al 90% del loro tempo in casa, dove l'esposizione a queste sostanze chimiche può arrivare ad essere mille volte superiore a quella riscontrata all'esterno.

A lanciare l'allarme è lo **studio 'Mostri malvagi sotto il letto'**, che ha analizzato la polvere presente nelle camere da letto in Europa,

Africa e Asia. La ricerca, pubblicata oggi, è stata promossa dall'**Associazione Malattie da Intossicazione Cronica e Ambientale (Amica)**, dall'**organizzazione no profit ChemSec**, insieme alla **Società Svedese per la conservazione della natura (Ssnc)**.

"Questo rapporto - afferma **Anne-Sofie Andersson, direttrice di ChemSec** - dimostra che sotto il letto si annidano sostanze chimiche altamente problematiche. Per permettere di dormire bene la notte sia l'Unione Europea che tutti i singoli Paesi membri devono agire con forza. Attualmente i cittadini non sono adeguatamente protetti da questo cocktail di interferenti endocrini dalle leggi comunitarie in materia".

"I risultati dello studio - riferisce l'Amica - hanno dimostrato che gli interferenti endocrini vengono rilasciati da molti prodotti comunemente presenti nelle nostre case, tra i cui mobili, strumenti elettronici, cosmetici e giocattoli. I soggetti che rischiano di più a causa dell'esposizione alle sostanze chimiche presenti nella polvere domestica sono quelli più vicini al pavimento, cioè i bambini piccoli".

Gli scienziati hanno analizzato i campioni di polvere raccolti nelle camere da letto in sei Stati membri dell'Unione Europea, in quattro paesi dell'Africa e in due del sud-est asiatico. Alcune delle sostanze chimiche ricercate, come il nonilfenolo e alcuni ftalati, sono state trovate a livelli più alti nelle case europee.

"È evidente che in Europa non viene sufficientemente impiegato il principio di precauzione - avverte Francesca Romana Orlando, vice presidente di Amica - se nelle case degli italiani e degli europei si riscontrano livelli così alti di interferenti endocrini. Servono maggiori controlli sui prodotti - prosegue - e, in generale, la Commissione Europea e i singoli governi dovrebbero comprendere che mettere limiti all'industria rappresenta un colossale risparmio in termini di salute e sicurezza ambientale".

## Non oltre 8 cucchiaini zucchero al di', occhio a quello nascosto in bibite

**B**ibite, dolci, bustine svuotate nel caffè'. Occhio agli zuccheri aggiunti, fonte di calorie 'nascoste' in alimenti e bevande: non bisognerebbe superare i 50 grammi al giorno per gli uomini e i 40 per le donne, in pratica non più di otto cucchiaini di zucchero al di'.

"Questo è il valore massimo consentito, secondo la comunità scientifica internazionale, per non incorrere in effetti negativi sul metabolismo, sia per la popolazione generale che per i diabetici", sottolinea **Gabriele Riccardi, presidente della Società italiana di diabetologia (Sid)**, dal **47.esimo congresso della Società europea per lo studio sul diabete (Easd) a Lisbona**. S

uperare gli 8 cucchiaini al giorno non è difficile, anche perché spesso si ignora la presenza di zucchero e ancor meno si conosce la quantità contenuta nei prodotti che consumiamo. In una lattina, per esempio, "sono presenti 33 grammi di zucchero, molto vicino alla 'dose' massima giornaliera 17:49 spiega Riccardi – In Italia si stima che i ragazzini ne bevano almeno 3 a settimana, negli Stati Uniti arrivano a una al giorno". Ignari dello zucchero e delle calorie che si celano in una lattina. Non solo.

Le bevande zuccherate, prosegue l'esperto, "non hanno alcun impatto sul senso di sazietà, a differenza degli zuccheri in forma solida e dei carboidrati. Se ci concediamo un cornetto prima di pranzo, successivamente avremo meno appetito e ci limiteremo a tavola. Questo 'effetto compensazione' non scatta con le bevande dolci, soprattutto in alcune persone. Si aggiungono così zuccheri a zuccheri e calorie a calorie. Non si vuole demonizzare nulla – precisa – ma l'eccesso di carboidrati sotto forma di zucchero nel lungo periodo aumenta i trigliceridi e favorisce l'insulino-resistenza". 'Promosse', sempre con moderazione, le versioni light, che non contengono zucchero.



## Chi beve molto mangia male



**O**ltre 12mila madrileni di età compresa tra i 18 e i 64 anni, intervistati tra il 2000 e il 2005 e il risultato sul rapporto tra consumo di alcol e di cibo risulta chiaro: chi beve tanto mangia anche male.

Lo studio condotto dai ricercatori del **Dipartimento di Medicina preventiva dell'Università di Madrid** è stato pubblicato sulla rivista **Alcoholism: Clinical and Experimental Research** e ha voluto indagare il rapporto tra alcol e alimentazione basandosi sulle linee guida per una corretta alimentazione pubblicate dal governo spagnolo.

La soglia per stabilire il passaggio dal bere moderato a quello eccessivo era stata fissata a 40 g di alcol al giorno per gli uomini e 24 grammi per le donne.

Il binge drinking veniva definito come assunzione di oltre 80gr di alcol negli uomini e oltre 60 gr nelle donne in un'unica sessione e il consumo di cibo veniva misurato e registrato con recall telefonici ripetuti ogni 24 ore.

Dall'analisi statistica dei dati è risultato che nel complesso il 4,3% dei partecipanti allo studio risultava essere un bevitore eccessivo, il 10,3% un binge drinker; il 6,5% preferiva bere

distillati o liquori e il 24,2% beveva alcolici durante i pasti.

Rispetto agli astemi i bevitori moderati risultavano mangiare molta più carne (circa 1 volta al giorno); i bevitori eccessivi assumevano troppo poco latte e troppe proteine animali (carne, pesce e uova) mentre i bevitori accaniti che avevano sperimentato il binge drinking non risultavano assumere abbastanza frutta e verdura, latte e carne.

Il consumo in prevalenza di liquori veniva associato anch'esso ad uno scarso apporto di frutta e verdura e ad una sistematico salto dei pasti principali.

In conclusione, coloro che bevevano alcolici durante i pasti risultavano avere un'alimentazione lontana dalle indicazioni raccomandate dalle linee guida per l'alimentazione. Interessante, nello studio, la mancanza di differenze rilevanti nei risultati tra i due sessi.

## Ogni decennio vissuto da obeso raddoppia rischio morte

Selezione e Sintesi a cura della Redazione



**E**ssere obesi, si sa, accorcia la vita. Ma esserlo da tanto tempo la accorcia ancora di più. Più che il numero di chili di troppo - avverte infatti un team di scienziati australiani - contano gli anni vissuti con un girovita fuori soglia. E il calcolo è di quelli che fanno paura: per ogni 10 anni in più vissuti con un indice di massa corporea maggiore di 30 (il classico parametro spia di obesità), il rischio di morire aumenta di oltre il doppio. Il monito agli 'extralarge di vecchia data' arriva da uno studio pubblicato sull'**International Journal of Epidemiology**, condotto dall'équipe di **Asnawi Abdullah della Monash University di Melbourne**.

Analizzando i dati relativi a oltre 5 mila americani sani arruolati nello studio di Framingham - la maxi-ricerca avviata nel 1949 con l'obiettivo di monitorare nel tempo l'impatto di vari fattori di rischio sulla salute - gli autori hanno dimostrato che gli anni trascorsi in una condizione di obesità incidono direttamente sulle probabilità di morte, indipendentemente da altri fattori di rischio come l'età o l'entità del sovrappeso.

Esattamente come il fumo, i cui danni si accumulano al trascorrere degli anni vissuti in compagnia del pacchetto, anche l'obesità diventa dunque più letale col passare delle primavere.

Secondo Abdullah e colleghi, oggi le conseguenze dell'epidemia di obesità sono ampiamente sottovalutate. Per avere un'idea realistica di quanto 'pesano' i chili in eccesso in termini socio-sanitari, gli scienziati lanciano una proposta: è indispensabile iniziare a calcolare gli 'anni di obesità'.

La domanda giusta, insomma, non è 'Quanto pesi?', ma è 'Da quanto sei grasso?'. Esaminando i dati di 5.039 americani reclutati nello studio di coorte Framingham, e sottoposti a specifici controlli ogni 2 anni nell'arco di vari decenni, gli scienziati australiani hanno osservato che il

rischio di morte aumentava del 7% per ogni biennio in più vissuto in una condizione di obesità. E ancora: chi era obeso da un periodo di tempo compreso fra 15 e 25 anni aveva una probabilità di morte più che doppia rispetto a chi aveva sempre mantenuto il proprio peso forma.

E per chi era obeso da più di un quarto di secolo, il rischio di morte risultava addirittura triplo. "Il nostro studio - riassumono gli autori - dimostra che per ogni decennio in più vissuto da obeso, il rischio di morte per tutte le cause (malattie cardiovascolari e tumori) aumenta di oltre il doppio, a significare che le probabilità di decesso associate agli attuali tassi di obesità tra gli adulti potrebbero essere significativamente più alti rispetto alle decadi precedenti". Ma il timore degli esperti riguarda soprattutto i bambini, considerando che "oggi l'obesità insorge almeno 10 anni prima che in passato".



"La nuova generazione, dunque, potrebbe essere la prima con un'aspettativa di vita inferiore a quella dei genitori", commenta alla **Bbc Tam Fry del National Obesity Forum britannico**. Secondo gli specialisti, convincere i propri pazienti a dimagrire dovrebbe essere un imperativo assoluto per ogni medico.

E ogni arma è buona, compresa la 'minaccia': "Se un medico di famiglia dicesse al suo assistito in forte sovrappeso 'Devi assolutamente fare qualcosa per correggere il tuo peso, altrimenti morirai a 65 anni invece che a 75', questa potrebbe essere una tattica dura ma utile", anche se certo non è la sola da utilizzare. Come a dire: sì anche al 'terrorismo psicologico', se è a fin di bene.

## La dieta vegetariana è sempre più diffusa in Italia

Selezione e Sintesi a cura della Redazione

"La dieta vegetariana è sempre più diffusa in Italia. Adottata ormai da milioni di adulti, quest'abitudine alimentare è destinata a coinvolgere un numero crescente di bambini. Di qui la necessità, soprattutto da parte dei pediatri, di informarsi e di approfondire il tema. Tanto più che l'alimentazione svolge nell'infanzia un triplice ruolo: accrescimento, sviluppo e prevenzione. Adottare sin da subito corrette abitudini alimentari equivale ad investire sulla salute dei bimbi". Queste le considerazioni di **Claudio Maffei**, docente di **pediatria presso l'Università di Verona** ed esperto in alimentazione, organizzatore del **convegno 'Nutrizione, metabolismo e diabete nel bambino e nell'adolescente'**, in programma oggi e domani presso il Policlinico Rossi di Verona.



La dieta vegetariana presenta tuttavia il rischio di carenze nell'apporto di particolari nutrienti, criticità che Maffei spiega così all'Adnkronos Salute: "Sottolineo che tutti i potenziali benefici della dieta vegetariana, anche e soprattutto nell'infanzia, si neutralizzano se questo tipo di alimentazione non garantisce un adeguato apporto di tutti i principi nutritivi. Per questa ragione ribadisco il mio no alle diete 'fai da te', a maggior ragione se si tratta di regimi vegetariani, che espongono un po' di più al rischio di insufficienze nutritive o caloriche. Una buona dieta vegetariana, insomma, andrebbe sempre studiata e bilanciata affidandosi alle cure di un pediatra esperto in nutrizione".

Sorge così la necessità di sensibilizzare sull'argomento, ancor prima dei genitori, gli stessi pediatri. "Scopo del nostro convegno è proprio quello di fornire informazioni aggiornate sulla dieta verde nell'età della crescita. Mostriamo agli specialisti che i possibili rischi della dieta vegetariana, i quali peraltro interessano quasi esclusivamente i bambini che adottano una dieta vegana - e quindi non i cosiddetti lacto-ovo vegetariani - potrebbero riguardare, semmai, la carenza di alcuni nutrienti specifici, ad esempio sali minerali e qualche vitamina. Elementi, questi, che possono comunque essere agevolmente reintrodotti, a mezzo di specifici integratori, su consiglio del pediatra, il quale - non si stanca di ribadire Maffei - deve seguire scrupolosamente la dieta del bambino, a maggior ragione se vegano".

Ferma restando la raccomandazione di affidarsi sempre ad uno specialista, allora, ecco i potenziali vantaggi di una corretta dieta vegetariana, secondo l'esperto: "Il 30% dei nostri bimbi è oggi in sovrappeso, e 1 su 10 addirittura obeso. Questi gravi problemi alimentari derivano da un apporto calorico eccessivo, il quale peraltro, al contrario di quel che si potrebbe pensare, espone comunque a carenze di alcuni nutrienti. Quantità, infatti, non significa anche qualità, e cioè equilibrio e varietà di elementi nutritivi".

"La dieta vegetariana, garantendo a parità di volume di cibo ingerito un minore apporto calorico, può assicurare l'assunzione di tutti i nutrienti necessari, e contribuire al contempo all'abbattimento dei rischi di sovrappeso e obesità".

"Vegetariani si può, vegetariani si deve. Anche da bambini". **Parola di Umberto Veronesi**. L'oncologo, paladino della dieta verde, promuove il trend che vede un aumento dei piccoli italiani allevati 'a carne zero'. Rispetto ai coetanei onnivori "sono più sani, hanno un quoziente intellettivo almeno equivalente e si ammalano di meno già all'asilo, perché hanno difese immunitarie migliori". Senza contare che "crescono più magri". I vegetariani "pesano in media circa il 10% in meno", ricorda lo scienziato, e 'dribblano' così le patologie legate ai chili di troppo come il diabete. Chi rinuncia a mettere gli animali nel piatto è "dal 20% all'80% più protetto dalle malattie cardiovascolari, il 40% più protetto dal cancro e dal 20% al 60% più protetto dall'ipertensione".

Dopo il via libera alla dieta vegetariana anche nei piccoli, che arriva dai pediatri riuniti a Verona per il convegno 'Nutrizione, metabolismo e diabete nel bambino e nell'adolescente', Veronesi ricorda all'Adnkronos Salute i concetti contenuti nel suo ultimo libro 'Verso la scelta vegetariana' (Giunti editore), scritto a 4 mani con il giornalista Mario Pappagallo.

(continua nella prossima pagina)

**(continua dalla pagina precedente)**

"E' nell'infanzia che si acquisiscono gli stili che poi ci accompagneranno per tutta la vita - spiega l'ex ministro della Sanità - Quindi educare i nostri bambini a mangiare in modo sano equivale a dotarli di una difesa fondamentale e duratura contro molte malattie".

In molti, anche fra gli 'adepti' della dieta vegetariana che diventano genitori, si domandano se sia giusto eliminare la carne dall'alimentazione dei bimbi. Temono che alcune sostanze contenute nella dieta carnivora siano indispensabili per la crescita. Certo "è una paura comprensibile - ammette Veronesi - ma infondata".

"I bambini vegetariani, oltre a essere più sani, non sono affatto penalizzati rispetto ai loro coetanei onnivori", garantisce Veronesi, sulla base delle ricerche condotte sul tema. "Alcuni studi hanno osservato che i bambini vegani, che mangiano solo cibi vegetali, all'età di 10 anni sono circa 2,5 centimetri più bassi e da 2 a 4 chili più leggeri rispetto ai bambini onnivori - precisa - ma raggiungono questi ultimi al compimento del ventesimo anno. D'altra parte, la crescita sempre più veloce dei bambini onnivori non è salutare", avverte l'oncologo.

"La tipica dieta americana, ricca di carne e povera di altri alimenti - ricorda - produce nei bambini un accumulo di ormoni sessuali che li portano ad anticipare sempre di più la maturazione sessuale, addirittura all'età di 8 anni. Le ragazze vegetariane invece hanno in genere le prime mestruazioni più tardi rispetto alle onnivore, e questo in età adulta è un fattore di protezione contro cancro". Dal mondo vegetale, dunque, "è possibile trarre una dieta ricca e variata capace di far crescere i bambini sani e robusti". E "se i dubbi permangono, invece che rinunciare" a educare i piccoli alla dieta verde, "è meglio consultare un nutrizionista esperto in vegetarianesimo".

In generale, continua Veronesi, "una delle regole da osservare per una corretta alimentazione vegetariana nei bambini è quella di prediligere pane e pasta integrali, e verdura fresca invece che in scatola". Inoltre, "i lattanti che mangiano già cibi solidi dovrebbero continuare a bere il latte materno, o in alternativa latte artificiale per neonati a base di soia". E ancora: "Poiché lo stomaco dei bambini sotto i 10 anni è piccolo, solo un terzo della dieta quotidiana dovrebbe essere costituito da alimenti ad alto contenuto di fibre e di acqua (come il sedano o le mele), mentre altri alimenti ricchi di sostanze nutritive (come passati di legumi, avocado, avena e frutta secca) dovrebbero costituire almeno la metà della loro dieta. Un'altra accortezza è non sostituire la carne con troppe uova e formaggi, perché un eccesso di grassi saturi è dannoso per la salute". E poi "troppi latticini possono impedire l'assorbimento del ferro".

"Nei bambini più grandi e negli adolescenti non bisogna poi trascurare l'aspetto psicologico", consiglia Veronesi. Se la dieta vegetariana non si insegna subito, ma nel corso degli anni, allora "il bambino dovrebbe poter passare da un'alimentazione onnivora al vegetarianesimo con naturalezza. Si può cominciare con il ridurre le porzioni di carne, oppure si può far provare al bimbo la dieta vegetariana per una settimana o due e vedere se la apprezza. Per attenuare la 'nostalgia della carne' esistono in commercio alimenti che le assomigliano (per esempio hamburger di soia, hot-dog di tofu e fettine di seitan, un prodotto del grano). Inoltre ci sono molti piatti appetitosi come le lasagne di magro o la pasta alla marinara, che sostituiscono efficacemente gli analoghi conditi con il ragù".

Infine, se la 'conversione' scatta in un teenager, "è anche importante verificare le motivazioni personali che inducono un ragazzo a optare per il vegetarianesimo. Alcuni, per esempio, potrebbero usare la scusa della scelta vegetariana per coprire un disordine alimentare. La scelta vegetariana, soprattutto nei giovanissimi, ha un forte valenza etica e come tutte le scelte etiche - raccomanda lo scienziato - deve avere radici solide nella consapevolezza e lucidità di pensiero".

Nel suo libro Veronesi inserisce anche una tabella espressamente dedicata ai genitori che allevano i figli secondo una dieta vegetariana. Mamma e papà dovrebbero assicurarsi di fornire dosi di olio di semi di lino o di semi di cartamo adeguate all'età, come pure di calcio sotto forma di bevande arricchite o latticini; minerali in traccia e vitamine del gruppo B (una porzione al giorno di verdure a foglia verde, una di verdure a radice e una di funghi 3 volte a settimana); dai 5 anni in avanti si suggerisce un cucchiaino di lievito alimentare in scaglie 3 volte alla settimana; integrazioni ad hoc di vitamina B12 e, per un pieno di vitamina D, 'pillole di sole': bastano "20 minuti di luce solare al giorno 3 volte alla settimana sulla faccia e sulle mani, o 10 microgrammi al giorno".

## Sangria

### Ingredienti per 8 persone

- 2 Arance
- 1 bicchierino di Brandy (o Grand Marnier o Cointreau)
- 2 stecche di Cannella
- 6 Chiodi di garofano
- 500 ml di Gassosa
- 2 Limoni
- 1 Mela
- 2 Pesche piccole
- 1 bacca di Vaniglia
- 1 litro di Vino rosso corposo
- 120 gr di Zucchero

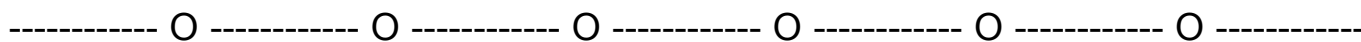


### Preparazione

Ponete in un contenitore abbastanza capiente da contenere tutti gli ingredienti il vino, lo zucchero, il liquore, i chiodi di garofano, la cannella intera, la bacca di vaniglia preventivamente incisa e il succo di un limone e di un'arancia: mescolate bene con un mestolo.

Lavate la frutta: togliete i torsoli alle mele e i noccioli alle pesche poi, senza sbucciarle, tagliatele a cubetti; tagliate a cubetti anche mezza arancia e mezzo limone non sbucciati le rispettive metà a rondelle sottili.

Versate la frutta nel vino, mescolate il tutto e riponete la sangria nel frigorifero per tutta la notte, coprendola con della pellicola trasparente; al momento di servirla, aggiungete la gassosa e qualche cubetto di ghiaccio.



## Alici al finocchio

### Ingredienti per 4 persone

- 500 gr di alici fresche
- 500 gr di finocchi
- aglio q.b.
- prezzemolo q.b.
- origano – aneto q.b.
- olio d'oliva q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.



### Preparazione

Togliete le parti esterne dal finocchio, lavateli bene ed affettateli sottili. Eviscerate le alici, privatele della testa e apritele a libro, sciacquatele e asciugatele.

Disponete i finocchi, affettati in una pirofila unta d'olio, salateli, cospargeteli con un pizzico abbondante di origano e con un po' di prezzemolo tritato e mezzo spicchio d'aglio; irrorateli con un filo d'olio e sigillateli con pellicola trasparente.

Cuoceteli nel forno a microonde per 5 minuti alla massima potenza. Togliete dal microonde accomodate sui finocchi, i filetti di alici, salate, pepate, cospargete con altro origano e irrorate con un filo d'olio.

Coprite e ripassate nel microonde per altri 3 minuti alla massima potenza, quindi servite il tutto, guarnito con aneto.

## Efsa, troppo furano in caffè e alimenti infanzia



**C**affè e alimenti per l'infanzia in vasetti nel mirino dell'**Autorità europea per la sicurezza alimentare (Efsa)** in quanto fonte dei "principali apporti" di furano, un composto organico che si forma nel corso di trattamenti termici degli alimenti, e che si è rivelato cancerogeno in studi di laboratorio compiuti su animali.

I risultati analitici di un monitoraggio su un totale di 5.050 campioni alimentari raccolti tra il 2004 e il 2010 in 19 Stati membri e in Norvegia evidenziano che "l'esposizione al furano è più elevata negli adulti e nei bambini piccoli" e i principali apporti sono registrati appunto nel caffè e in alimenti per l'infanzia in vasetti.

Nella sua ultima valutazione del rischio sul furano del febbraio 2010, il comitato congiunto dell'**Organizzazione delle Nazioni Unite per l'ali-**

**mentazione e l'agricoltura (Fao) e dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) di esperti sugli additivi alimentari (JECFA)** ha concluso che "il margine di esposizione per il furano rivela una preoccupazione per la salute umana" e ha concordato di studiare eventuali misure atte a ridurre l'esposizione del consumatore.

La relazione dell'**Authority con sede a Parma** è la terza sul furano negli alimenti pubblicata dall'Efsa dal 2009. La relazione, comprensiva dei risultati del 2009 e del 2010, presenta il 17% di dati nuovi ed è la prima a includere le stime dell'esposizione per varie popolazioni, desunte dai dati tratti dalla banca dati particolareggiata sui consumi alimentari in Europa, recentemente creata dall'Efsa. Tali stime dell'esposizione confermano quelle già pubblicate nella letteratura scientifica. In futuro questo lavoro andrà a completare il corpo di dati scientifici necessari per effettuare una valutazione globale del rischio di furano negli alimenti.

## Ictus, allarme anche tra i giovani

**L'**ictus fa paura, non solo agli adulti e agli anziani, anche ai giovani. L'incidenza della malattia è in rapido aumento anche nelle fasce più giovani della popolazione: ecco la fotografia scattata da una recente sperimentazione, condotta dagli esperti del **Centers for Disease Control and Prevention statunitense** e pubblicata su **Annals of Neurology**.

Un aumento poco rassicurante, soprattutto se si considera la fascia d'età d'incidenza: l'ictus, come emerge dallo studio a stelle e strisce, colpisce sempre più spesso anche i giovani. In particolare, tra il 1995 e il 2008 la frequenza della patologia è aumentata di circa un terzo nei bambini di età compresa fra i 5 e i 10 anni.

Il team di studiosi d'oltreoceano ha analizzato separatamente il rischio di ictus ischemico, causato dalla presenza di coaguli nei vasi sanguigni, e quello di ictus emorragico, legato, invece, alla rottura dei vasi. È la prima forma, secondo i dati raccolti dai ricercatori, quella che sembra destare maggiori preoccupazioni, con un incremento dell'incidenza, tra i giovanissimi, di età compresa tra i 5 e i 14 anni, del 31%. Sale l'età, ma non diminuisce di molto l'aumento del tasso di diffusione: tra i 15 e i 30 si attesta intorno al 30%, mentre tra i 35 e i 44 sale al 37%.

Tutta colpa, secondo gli esperti statunitensi, dello stile di vita poco salutare sempre più diffuso tra i giovani e i giovanissimi. Tra gli imputati principali ci sono le abitudini pericolose e i fattori di rischio, come l'ipertensione, l'alimentazione scorretta, ricca di cibo spazzatura, il diabete, l'obesità, l'abuso di alcol e il fumo.





## Pane, per metà degli Italiani è il nostro emblema

**I**l pane è il simbolo dell'Unità d'Italia a tavola: per il 48% degli italiani è l'emblema nazionale quando si parla di cibo, a fronte di un 23% di preferenze accordate alla pasta.

E' quanto emerge da un'indagine della **Cia-Confederazione italiana agricoltori** presentata a Torino alla **sesta Festa nazionale dell'agricoltura**.

La scelta del pane come simbolo del Paese, spiega la Cia, deriva "non solo dal fatto che rappresenta una delle componenti primarie della nostra alimentazione, ma anche perché nessun altro elemento è in grado di raccontare meglio l'evoluzione e i cambiamenti socio-economici che hanno caratterizzato i 150 anni della storia italiana".

Dalla 'rivolta del pane' nel 1898 agli "anni del pane nero" durante la seconda guerra mondiale, dal pane speciale che secondo una legge del 1967 poteva essere fatto solo con pochi e determinati ingredienti, al pane 'liberalizzato' con il Dpr 502/1998 che eliminava qualsiasi restrizione sul processo di preparazione: sono soltanto alcuni degli esempi che spiegano la continuità storica del pane. In 150 anni i consumi pro capite di pane sono notevolmente scesi ma ancora oggi quattro italiani su cinque lo comprano e lo mangiano ogni giorno. Nel 1861 se ne mangiava più di un chilo al giorno (circa 1.100 grammi) spendendo 30 centesimi di lira al kg. Oggi - osserva la Cia - il consumo è sceso a 120 grammi a persona al giorno, con un prezzo che tocca in media i 2,50 euro al kg. Nel mezzo ci sono più di un secolo di trasformazioni politiche, economiche e sociali. Ma anche di stili di vita e regimi alimentari.

Alla fine dell'Ottocento il pane rappresentava oltre l'80 per cento dell'alimentazione tipica degli italiani. Il "grande salto" avviene negli anni Sessanta; il boom economico, infatti, cambia radicalmente le abitudini alimentari degli italiani: il pane passa a valere il 40 per cento circa del totale della spesa alimentare degli italiani, soppiantato dal consumo nuovo e massiccio di carne, latticini, frutta, verdura e soprattutto zuccheri.

E sale anche il prezzo: si passa bruscamente dalle 45 lire al kg del 1945, alle 150 lire al kg del 1960, alle 450 lire del 1975. La spesa media mensile per il pane in Italia oggi è di 34,5 euro a famiglia, ma con lievi differenze territoriali: nelle Isole il budget è di 38 euro al mese, che al Nord diventano 35 euro, al Sud 33 euro e al Centro Italia circa 32 euro.

Negli ultimi anni, dopo l'invasione di pane lavorato nella Grande distribuzione, si è riscoperto il pane artigianale e oggi lo acquista il 57% degli italiani, scegliendo tra le oltre 300 varietà di pane presenti in tutt'Italia, con cinque 'eccellenze' che hanno pure ricevuto la certificazione europea: il pane di Altamura Dop, la pagnotta del dittaino dop, la coppia ferrarese Igp, il pane casareccio di Genzano Igp e il pane di Matera Igp.



## Studio, 1 o 2 bicchieri di alcol 'aiutino' per cervello anziani



**I**l vino meglio della birra. La dose giusta? Uno o due bicchieri durante la giornata. Ma non di più, perché già 3-5 drink alcolici al giorno sono pericolosi.

Sono i consigli che arrivano da uno studio americano, che dimostra come il consumo moderato di alcol possa ridurre del 23% il rischio di malattie cognitive e di demenza senile. Soprattutto per gli amanti del 'cicchetto' in là con gli anni.

La ricerca della **Loyola University Chicago Stritch School of Medicine**, una metanalisi di 143 studi pubblicata sulla rivista **'Neuropsychiatric Disease and Treatment'**, ha esaminato l'effetto dell'alcol su 365.000 pazienti, scoprendo che i bevitori moderati hanno una probabilità inferiore di quasi un quarto di incorrere in un decadimento del cervello. E per gli

adulti over 50 e gli anziani che si limitano a circa 1-2 bicchieri al giorno, si è osservata in particolare una protezione contro l'Alzheimer e altre forme di demenza. Basta non esagerare, avvertono però gli studiosi, altrimenti l'effetto positivo è completamente annullato.

"Non è consigliabile - afferma comunque **Edward Neafsey, autore dello studio** - suggerire ai non bevitori di cominciare a farlo. Ma assaporare un bicchiere di vino una volta al giorno può essere utile per la salute".

E' infatti noto che una moderata quantità del 'nettare di Bacco' "fa bene al cuore - ricorda lo scienziato - E questo potrebbe essere all'origine di una miglior circolazione del sangue a livello del cervello, quindi una difesa per il suo funzionamento contro le malattie neurodegenerative".

## Siqilliya - I musulmani di Sicilia (parte5)

Ricerca e sintesi a cura di Vittorio Cocivera

**L**a carne, è una delle pietanze principali, ma le tavole abbondano anche di pesci, datteri, mandorle, frutta fresca, pane farcito di miele e frutta secca, e una svariata quantità di dolci, tra i quali forse l'antenata della nostra cassata e i sorbetti alla frutta. Nella preparazione dei piatti si fa abbondante uso di spezie ed erbe aromatiche.

Le pietanze non vengono portate una alla volta ma si imbandisce la tavola con tutte le portate che vengono servite in ampi vassoi di rame. Ogni commensale non ha un proprio piatto ma si serve dal vassoio comune sistemato sulla tavola.

Particolare attenzione viene data anche all'abbigliamento e alla cura dell'igiene personale; la radice culturale di questa pratica è da ricercarsi nell'applicazione delle Sacre Scritture del Corano.

L'attenzione riposta nella cura dell'igiene personale è testimoniata da un libro arabo dell'XI secolo, intitolato Il Manuale dei segreti del matrimonio che, tra le tante raccomandazioni fatte alla giovani coppie, riporta anche una serie di ricette mediche e cosmetiche: "Per esempio, per rendere luminosa la pelle del volto, far sparire segni di lentiggini e anche macchie di lebbra, vaiolo e cicatrici, è consigliato un miscuglio di zafferano, zucchero candito, gomma arabica, urina di pipistrello, latte di madre, bianco d'uovo, olio di mandorla, succo di fichi, menta, pistacchi, mostarda, e così via. Poiché all'uomo è gradevole la donna prosperosa, ed egli può provare standole vicino un piacere che una donna magra non sa dare, elenchiamo una lista di cibi sui quali una donna scarna può contare per ingrassare, rinforzare i tessuti, rendere limpida la pelle, e accattivarsi i desideri del marito, aumentando di peso". Non garantisco della bontà dell'intruglio!

Gli uomini portano la barba che, in base alla lunghezza, al colore e alla forma, ne denota il rango sociale. Un uomo della classe agiata possiede una barba folta e di media lunghezza tinta di blu, giallo, verde o rosso; gli operai portano una barba corta; i medici e i giuristi una barba lunga e bianca. La barba dei militari è divisa in due ciuffi neri. Tutti hanno i capelli rasati tranne i principi che hanno una pettinatura formata da lunghe trecce. Gli uomini, oltre a riporre molta cura nella barba, si radono le ascelle e si dipingono gli occhi con il kajal. Le donne portano i capelli raccolti in trecce il cui numero e la lunghezza ne denunciano il ceto sociale.

L'abito maschile è costituito da una camicia e da un pantalone in tela bianca. Le camicie, formate da nove pezzi di tessuto cuciti insieme hanno delle larghe maniche che vengono arrotolate e talvolta usate come tasche. Il pantalone è trattenuto in vita da un cordoncino intrecciato con fili di cotone e fili d'oro. L'abbigliamento è infine completato da ampi mantelli e da una specie di giacca, anche essa formata da nove pezzi cuciti e con lunghe maniche, aperta sul davanti e stretto in vita da una fascia di tela o di seta.

Le donne indossano dei larghi pantaloni rigonfi sulle caviglie, una casacca di seta dai colori chiari con profonde aperture sul seno e sui fianchi che lasciano intravedere il petto coperto da una leggera camicia di seta con larghe maniche pendenti.

Le donne usano collane, spille, bracciali e le loro vesti sono riccamente ricamate. Gli uomini indossano un turbante o un copricapo adeguato alla propria posizione sociale.

In Sicilia, come nel resto del mondo arabo, è in uso la pratica della poligamia, a patto che si possano mantenere più mogli in "equal misura".

Oltre che nei costumi della vita quotidiana, gli Arabi lasciano profonde tracce del loro passaggio nella cultura scientifica; a Palermo si studiano la geometria della Terra e i punti cardinali e l'astrologia.

La Sicilia e, più in generale, tutta l'Italia meridionale acquistano nell'epoca musulmana conoscenze d'ogni tipo: mediche, filosofiche, astrologiche, scientifiche. Questo fenomeno continuerà durante il periodo normanno, soprattutto alla corte di Ruggero II, facendo della Sicilia uno dei punti più importanti attraverso i quali sono penetrati in Occidente gli influssi delle arti e delle scienze orientali.



*Abito da donna*

**(continua) Siqilliya - I musulmani di Sicilia (parte5)**

Non solo nelle città ma anche negli insediamenti rurali gli scavi archeologici hanno riportato alla luce monete e oggetti di uso quotidiano riccamente decorati che indicano un livello di vita tutt'altro che miserabile. Ancora oggi in certe zone della Sicilia si costruiscono le case alla maniera elaborata dagli arabi, presumibilmente sui modelli romani: un grande cortile interno, ornato di piante e fiori e piccole peschiere, sul quale si affacciano le stanze o gli appartamenti.

La fine

Come già accennato, le lotte intestine che si scatenarono tra gli emiri dei tre valli, in assonanza con le lotte d'Ifriqya, richiamarono l'attenzione di Bisanzio, che spedì un esercito al comando di Giorgio Maniace. Dopo alcuni successi iniziali, questi fu, però, costretto alla ritirata. Successivamente scoppiarono altre profonde liti, la leggenda narra, ancora una volta, per una questione di donne, che determinarono la chiamata degli Altavilla, i quali, ben presto, da mercenari al soldo di Ibn at Thumma, caid di Siracusa, si trasformarono in conquistatori.

La guerra di conquista durò 30 anni e alla fine le parti si rovesciarono e questa volta furono i furbi normanni ad applicare l'aman nei confronti dei musulmani siciliani. Riconobbero, comunque, l'alto grado di preparazione e civilizzazione araba e, apprezzandone la cultura, l'arte e i costumi, si adattarono felicemente continuando quel periodo di splendore e floridezza. La gestione dello stato cambiò radicalmente facendo precipitare la Sicilia in pieno feudalesimo quando Federico II, imperatore di Germania, avviò un processo di persecuzione che portò allo sterminio degli arabi e alla deportazione dei sopravvissuti in Puglia! Le terre musulmane del Val di Mazara rimaste deserte furono graziosamente donate a profughi ghibellini lombardi, che però non le coltivarono più "alla siciliana". E così anche ciò che di materiale rimaneva della cultura dei musulmani di Sicilia non rimase più niente.



*Costumi Arabo-Siciliani*

**Bibliografia**

- Amari, M., Biblioteca arabo-sicula, Edizioni Dafni, 1982
- Amari, M., Storia dei Musulmani di Sicilia, Le Monnier, 2002
- Contino, P, Il regio sollazzo della Favara a Mareddolce, tesi di laurea A.A. 2003-2004
- Ibn Gùbayr, Viaggio in Ispagna, Sicilia, Siria e Palestina, Mesopotamia, Arabia, Egitto, Sellerio Editore, 1979
- La Duca R., Storia di Palermo vol. II – Dal tardo-antico all'Islam, edizioni L'Epos, 2002
- La Sicilia islamica nelle cronache del medioevo, con un testo di U. Rizzitano, Edi.bi.si., 2004
- Maurici, F., Breve storia degli arabi in Sicilia, Flaccovio Editore, 1999
- Renda, F., Storia della Sicilia dalle origini ai nostri giorni, vol I , Sellerio, 2003
- Sucato I., Palermo sotto la dominazione Araba: vicende politiche sociali e religiose, Editrice La Via, Palermo 1963
- Tramontana S., Vestirsi e travestirsi in Sicilia, Sellerio editore, 1993
- Tramontana S., Il Regno di Sicilia, Einaudi, 1999

## La Regione Europea ha i consumi di alcol più elevati nel mondo

**D**al 12 al 15 settembre, 53 Paesi della Regione Europea dell'Oms sono riuniti nel corso del Comitato Regionale dell'Oms convocato a Baku, in Azerbaigian, per approvare (pdf 52 kb), insieme a una serie di iniziative di tutela della salute, un rinnovato piano per ridurre l'uso nocivo di alcol. In Europa, l'alcol è il secondo fattore di rischio per l'impatto di mortalità e carico di malattia, subito dopo l'uso del tabacco.

“L'uso nocivo di alcol rappresenta una preoccupazione prioritaria di pubblico interesse. Le evidenze a sostegno del piano d'azione sono ampie, diversificate e convincenti”, ha affermato **Zsuzsanna Jakab, direttore regionale Oms per l'Europa**.

“I Paesi sono ben consapevoli dei danni costosi e devastanti che l'alcol provoca e il nostro Piano d'Azione ha lo scopo di fornire loro una guida tecnica e il supporto in merito a ciò che può e deve essere fatto per ridurre questo danno”.



La **Regione europea dell'Oms** è la regione con i consumi più elevati di alcol nel mondo, con una prevalenza di intossicazione episodica di oltre il 20% degli adulti. Il consumo di alcol riferito è diminuito durante il 1990, poi aumentata stabilizzandosi a un livello più elevato tra il 2004 e il 2006. I consumi variano notevolmente tra Nazioni, con una media europea di 9,24 litri di alcol puro consumato per persona all'anno. Negli ultimi 15 anni il consumo è diminuito in Europa occidentale e aumentato in Europa orientale con rilevanti differenze tra i Paesi (vedi il Rapporto europeo alcol e salute 2010, [http://www.euro.who.int/data/assets/pdf\\_file/0004/128065/e94533.pdf](http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0004/128065/e94533.pdf)).

Il Piano d'Azione Europeo per ridurre l'uso nocivo di alcol 2012-2020

([http://www.epicentro.iss.it/temi/alcol/pdf/EAAP%202011%20wd13E\\_Alcohol\\_111372.pdf](http://www.epicentro.iss.it/temi/alcol/pdf/EAAP%202011%20wd13E_Alcohol_111372.pdf)) attraverso una panoramica completa del problema fornisce opzioni politiche per le quali è dimostrata la capacità di ridurre i danni causati dall'alcol. Politiche quali quelle orientate alla regolazione dei prezzi, al contesto alcol e guida e che limitano il marketing delle bevande alcoliche sono riconosciute essere efficaci.

Il settore sanitario ha un ruolo centrale nel riconoscere e rispondere ai problemi alcol correlati, ma il problema travalica l'ambito specifico della salute.

Ci sono prove convincenti sull'efficacia di numerosi misure tra cui:

- tassazione delle bevande alcoliche
- restrizioni riguardanti la densità di delle licenze e dei punti di vendita e limitazioni dei giorni e delle ore di vendita
- limiti riguardanti età minima di acquisto
- abbassamento dei livelli legali di alcol nel sangue alla guida e randomizzazione dei controlli alcolici
- programmi di counselling breve e di trattamento dei disturbi da uso di alcol.

### I danni causati dall'alcol

L'alcol danneggia altre persone oltre il bevitore, sia attraverso la violenza urbana o in famiglia, o semplicemente consumando impropriamente le risorse messe in campo dai governi. Molto dell'alcol consumato si beve ai fini di intossicarsi o in altre occasioni in cui si eccede che peggiorano tutti i possibili rischi agendo come una delle cause di tutti i tipi di lesioni volontarie e involontarie e di cardiopatia ischemica e morte improvvisa.

L'uso di alcol è responsabile di una differenza di oltre sei anni nell'aspettativa di vita tra Europa occidentale e orientale negli uomini di età compresa tra i 20 e i 64 anni nel 2002. È oramai evidente che la quantità di alcol consumato nel corso della vita aumenta il rischio di morire a causa di una patologia o problema alcol-correlati. Non esiste un livello sicuro di consumo di alcol e in molte società non vi è alcuna differenza nel rischio registrabile per uomini e donne. L'assunzione regolare per tutta la vita di sei bevande (60 g di alcol) al giorno, quantità spesso percepite come normali e abbastanza frequenti anche per le realtà mediterranee, determina in un adulto il 10% di probabilità di morire a causa dell'alcol.

Il costo totale tangibile dell'uso di alcol nell'Unione europea (costi delle cure sanitarie, le perdite di produttività, di welfare, l'impatto di lesioni o incidenti e episodi di violenza, costi per la ricerca e altri) è stato stimato nel 2003 pari a 125 miliardi di euro, l'1,3% dell'intero prodotto interno lordo. La spesa effettiva per problemi alcol-correlati è pari a 66 miliardi di euro, mentre la perdita potenziale di pro-

## (continua) La Regione Europea ha i consumi di alcol più elevati nel mondo

duttività a causa di mortalità prematura, assenteismo, disoccupazione genera ulteriori 59 miliardi di euro. Oltre a questi costi materiali (la spesa effettiva sui problemi alcol-correlati di 66 miliardi di euro e perdita di produttività potenziale di 59 miliardi) l'uso di alcol è causa di un costo intangibile compreso tra 152 e 764 miliardi di euro.

### L'Europa in qualità di leader globale

L'Europa è stata in azione, in prima linea per ridurre i danni causati dall'alcol.

È stata la prima Regione dell'Oms ad approvare un Piano d'Azione sull'alcol nel 1992.

Oggi, ogni Paese europeo ha una qualche forma di Piano di azione o strategia sull'alcol. Tuttavia, indipendentemente da quanto ampio o rigoroso sia il Piano d'azione adottato a livello nazionale, tutti i Paesi potranno trarre beneficio dalla revisione, regolazione e rafforzamento delle azioni attraverso il Piano d'Azione Europeo per ridurre l'uso nocivo di alcol 2012-2020.



I cinque obiettivi principali del piano delineati da un comitato editoriale e di esperti che si è avvalso nella sua definizione delle competenze e dell'expertise del Centro Oms per la Ricerca e la Promozione della Salute su Alcol e problematiche Alcolcorrelate, Osservatorio Nazionale Alcol Cnesps dell'Istituto superiore di sanità, che ha avviato e gestito il processo di revisione integrale delle evidenze proposte dal Piano d'Azione accogliendo il gruppo di esperti a Roma nel dicembre scorso, si colloca in diretta continuità e integrazione con i precedenti Piani di azione e si allinea con la strategia globale sull'alcol dell'Oms con la finalità di:

- incrementare la consapevolezza sull'impatto e la natura dei costi sanitari sociali e sul peso economico causato dall'alcol
- rafforzare e diffondere la base delle conoscenze
- rafforzare la capacità di gestire e trattare i disturbi alcol-correlati
- aumentare la mobilitazione delle risorse per azioni concordate
- migliorare la sorveglianza e la tutela.

Tradurre le indicazioni fornite dal Piano in azioni coerenti, con l'esigenza di tutelare in particolare i più deboli dall'impatto alcol-correlato, è la sfida dei prossimi anni che richiede l'attivazione responsabile, reale e condivisa da parte di tutti gli attori in gioco.

## Yogurt senza latte, respinta la modifica

"Respingiamo ogni deroga alla legge 138 per lo yogurt che proponga di produrre l'alimento senza latte. Si farebbe in tal modo l'interesse solo delle grandi imprese che utilizzano la materia prima proveniente dall'estero dando loro un vantaggio volto a scardinare la capacità competitiva di tutte quelle imprese che, radicate nel territorio nazionale, producono yogurt di qualità partendo da latte fresco".

È quanto sostenuto nell'audizione alla **Commissione Agricoltura della Camera da Fedagri-Confcooperative, Legacoop Agroalimentare e AGCI Agrital**, in merito alla modifica della legge per l'introduzione del latte in polvere per la produzione dello yogurt. "Quanto abbiamo ottenuto è il frutto di una operazione che mirava a tutelare esclusivamente la qualità dell'alimento" ha spiegato Corrado Callegari in una nota.

"Alla base della richiesta di modifica della legge attualmente in vigore - prosegue Callegari - c'era, infatti, solo un interesse economico".



## Piu' felici e magri svegliandosi presto al mattino

Selezione e Sintesi a cura della Redazione



**I**l modo più semplice per essere più magri e felici? Alzarsi presto al mattino.

Secondo una ricerca della **Roehampton University (GB)**, infatti, le persone più mattiniere sono in genere più magre, felici e persino sane dei dormiglioni.

Mentre a stare peggio è chi è abituato a fare tutte le notti le ore piccole, sia per quanto riguarda la salute che per il peso e l'umore.

I ricercatori hanno interrogato almeno 1.100 tra uomini e donne su stato di salute e abitudini notturne.

Il 13% è risultato mattiniero: per loro la sveglia suona prima delle 7 durante la settimana, e non poltriscono troppo neanche il week end. I gufi, invece, non escono dal letto prima delle 9 da lunedì a venerdì, e si concedono un pisolino extra nel finesettimana (6% del totale). Il restante 81% si trova fra questi due estremi.

Ebbene, secondo l'analisi illustrata alla conferenza della **British Psychological Society** e pubblicata sul **'Daily Mail'**, le 'allodole' mostrano meno segni di depressione e ansia, inoltre sono più inclini a fare colazione e sono in media più magre. "Gli effetti sono piccoli, ma statisticamente significativi", assicura Jorge Huber, autore dello studio.

## Il cibo contro la rabbia

**L'**alimentazione fa la differenza, non solo per la salute fisica, ma anche per gli stati d'animo. Se infatti la dieta è povera, aumentano le esplosioni di rabbia e diminuisce l'autocontrollo. Al contrario, i cibi appropriati riducono il nervosismo ed aumentano il benessere psicologico.

Il meccanismo è messo in luce da una ricerca dall'**Università di Cambridge** e dal **CNR di Catanzaro**, diretta dal dottor Luca Passamonti e pubblicata da **"Biological Psychiatry"**.

Secondo la squadra anglo-italiana, la chiave è nel nutriente triptofano.

Esso è stimolo fondamentale per la serotonina, ormone gestore della felicità percepita e della voglia di stare con gli altri.

L'insufficienza di triptofano genera carenza di serotonina, e successivamente crisi di stress e manifestazione di rabbia.

Al fine di provarlo, gli esperti hanno lavorato con due diversi gruppi di volontari in due momenti diversi. In un primo tempo, un gruppo di volontari ha consumato un pasto povero di triptofano. Poi tali persone hanno osservato fotografie, mentre il loro cervello veniva osservato.

La stessa cosa è avvenuta con un secondo gruppo, nutrito però con cibi ricchi di triptofano.

Come spiegano gli scienziati, nel primo caso i bassi livelli di serotonina hanno fatto sì che le aree del cervello legate alle emozioni interferissero con quelle legate alla razionalità. Ciò rendeva il soggetto più propenso a tensioni, manifestate con rabbia e nervosismo.

Al contrario, nel secondo caso i livelli di serotonina mantenevano saldo il controllo razionale e la conseguente regolazione delle emozioni.

I nutrizionisti ricordano come la dose ottimale di triptofano è 350 mg/giorno. Questo può essere fornito da vari cibi: in primis, cioccolato, ma anche formaggio, noci, pesce (, merluzzo, tonno, alici e caviale) formaggi, maiale, vitello, pollo e tacchino, avena, noci, arachidi e cacao amaro.





## I Consigli della Nonna!



### Marmellata di limoni



Lavate 12 limoni e tagliateli a fettine sottili, eliminando i semi (cercate di non disperdere il succo). Pesate i limoni, metteteli in una casseruola con la metà

del loro peso di acqua e cuocete per 10 minuti a fuoco moderato.

Aggiungete 1 arancia tagliata a fettine e, dopo 10 minuti, tanto zucchero quanto era il peso dei limoni. Mescolate fino a quando lo zucchero si sarà sciolto, schiumate con un mestolo forato e continuate la cottura a fuoco moderato mescolando spesso.

Per vedere se la marmellata è pronta, con un cucchiaino fate cadere qualche goccia su un piattino. Versatela calda nei vasetti, chiudeteli e capovolteteli; dopo 10 minuti girateli di nuovo e fate raffreddare, tenete i vasi in luogo fresco e buio.



### Risotto al radicchio



In un tegame fare imbiondire  $\frac{1}{2}$  cipolla tagliata a fettine con un po' d'olio.

Nel frattempo tagliate 1 ciuffo intero di radicchio in piccole parti e gettatelo nella cipolla fino a farlo appassire comple-

tamente, quando è completamente ammorbidito, unite 40 gr di riso a persona, dopo averlo fatto abbrustolire separatamente con  $\frac{1}{2}$  bicchiere di vino rosso.

A parte, preparate un po' di brodo di verdure e versatelo subito nel riso fino a coprirlo.

Cuocete per 15 minuti circa.

Alla fine unite 1 noce di burro e del parmigiano.

*Per pulire perfettamente le scarpe in pelle è utile usare l'interno delle bucce di banana.*

*La stessa pulitura perfetta si ottiene utilizzando uno straccio pulito imbevuto di latte tiepido*



**Per evitare che i formaggi diventino secchi, basta avvolgerli in uno strofinaccio imbevuto di aceto**



**Per non rischiare che i libri ingialliscano chiusi in un baule, mettete tra le pagine qualche foglia di alloro**



**Per mantenere più a lungo la freschezza dei fiori recisi, aggiungete del sale da cucina all'acqua del vaso dove li avete messi**



**Se volete ridare vitalità a un paio di jeans vecchi, non dovete fare altro che lavarli insieme a un paio di jeans nuovi**



**Se volete eliminare il sapore selvatico del fagiano, basta aggiungere nel ripieno o nel condimento tre magici profumi: alloro, ginepro e limone**

## IL CACAO

a cura di **Santino Parasiliti della Pasticceria Charlotte a Giampileri**

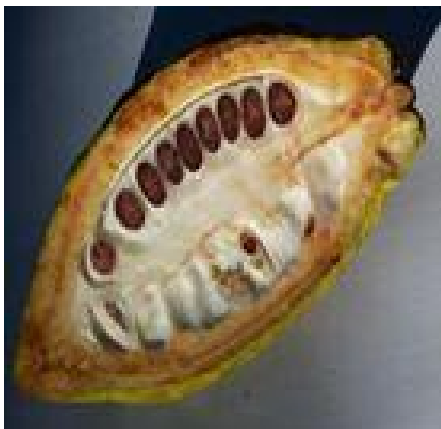


Il cacao è una polvere di colore bruno-rossiccio, viene ricavata dalla pianta del cacao (*Theobroma cacao*) che è originaria dell'America meridionale, in particolare del Venezuela; si tratta di una pianta appartenente alla famiglia delle *Sterculiacee* che può raggiungere gli 8-10 metri d'altezza ed è molto sensibile all'ambiente esterno, sia per quanto riguarda la temperatura, sia per la quantità di precipitazioni e il tipo di terreno. Il nome botanico, *Theobroma*, è un termine greco che significa "nutrimento per gli dei".

La zona in cui la pianta del cacao cresce e fruttifica in modo ottimale è perciò piuttosto ristretta. Il cacao alimentare viene ricavato dai frutti di quest'albero, che hanno la forma di piccoli meloni allungati, di colore diverso a seconda della varietà (Forastero, Criollo, Calabacillo) e del grado di maturazione. I frutti contengono alcune decine di semi, di aspetto simile alle mandorle, da cui si ricava il prodotto finale. L'albero del cacao può essere utilizzato per la raccolta dei semi dal quarto anno di età fino a oltre il trentesimo; durante l'anno la pianta del cacao fruttifica sempre, ma ha due periodi in cui la produzione è massima (variabili a seconda della zona di coltivazione). I semi vengono estratti dai frutti e ripuliti della polpa, quindi sono sottoposti a fermentazione ed essiccati (al sole o con aria calda). Dai frutti essiccati si ricava poi il prodotto finito.

Il cacao contiene la teobromina, una sostanza simile alla caffeina; tuttavia, a differenza di caffè e tè, contiene anche il *burro di cacao*, che è una sostanza grassa ed è perciò un alimento che fornisce un discreto apporto calorico. Il burro di cacao viene utilizzato soprattutto per la produzione del cioccolato, ma anche in forma solubile (dopo un opportuno trattamento), da diluire, ad esempio, nel latte. Il suo consumo è controindicato in presenza di alcune patologie (calcolosi renale ossalica, colecistite) per la presenza di sostanze particolari; inoltre in alcuni consumatori può provocare allergie e disturbi digestivi.

Le sostanze contenute nel cacao sono rappresentate da lipidi, glucidi e proteine oltre a minerali come il magnesio, potassio, calcio, fosforo, ferro e sodio. Molto importante la presenza di sostanze chimiche con proprietà benefiche per l'organismo umano come la caffeina, le serotonina, la tiramina e la feniletilamina. In ultimo è da annoverare la presenza nel cacao di alcune vitamine del gruppo B, in particolare la vitamina B3 che è presente in quantità discreta.



### Le controindicazioni del cacao

Meglio evitare di somministrarlo ai bambini sotto i tre anni, in quanto potrebbe scatenare reazioni allergiche.

Nelle persone soggette ad ipertensione e nervosismo la presenza di caffeina nel cacao potrebbe accentuare questi sintomi. Per la presenza di tannini, principi attivi con hanno proprietà astringenti, si sconsiglia l'uso del cacao a persone con problemi di stitichezza e

di emorroidi.

### Curiosità sul cacao... Sapevate che ?

I polifenoli presenti nel cacao bloccano l'attivazione delle cellule coinvolte nei processi infiammatori e allo stesso tempo contrastano l'aggregazione delle piastrine nel sangue diminuendo il rischio di infarto.



## Curiosità Flash



Tara Parker-Pope, una giornalista del "New York Times", ha scritto un libro sulle strategie da seguire affinché un matrimonio duri tutta la vita. Lo ha fatto quando, dopo 17 anni, il suo è naufragato in un divorzio.

Tra le regole non c'è quella della monogamia: questa, a quanto pare, esiste poco anche tra gli animali e può essere pretesa solo da quegli esseri umani (pochi) che l'hanno iscritta nel loro DNA.

*E' stata pubblicata sul "Journal of Natural Products" la notizia della presenza, anche nelle piante, del 1014%, progesterone, l'ormone sessuale femminile. Ora sarà da studiare quale funzione svolga nei vegetali*

**In Giappone sta facendo furore un "manga" (racconto a fumetti) in cui si narra di un architetto specialista in terme, nell'antica Roma, al tempo dell'imperatore Adriano, che, attraverso un condotto idraulico, viaggia nel tempo, giungendo nel Giappone attuale: impadronitosi della moderna tecnica termale, ritorna a Roma, dove elabora un progetto ad alta tecnologia.**

*E' stato inaugurato vicino all'aeroporto di Malpensa "Volandia", un parco-museo interamente dedicato al mondo del volo.*

*Su una superficie di circa 60.000 metri quadrati sono esposti apparecchi che hanno fatto storia, dal Caproni Ca. 1 del 1910 all'elicottero Agusta Bell 204. In tutto 30 velivoli originali e oltre 1.000 modelli.*

*E c'è anche una zona-simulatori, per provare "dal vivo" emozioni e brividi.*

Si è calcolato che, se tutte le badanti che ci sono in Italia tornassero a casa, lo Stato dovrebbe spendere per la realizzazione di nuovi ospizi per anziani non meno di 169 miliardi di euro.



## Eventi

a cura della Redazione

### Ottobre... tempo di festa!

Ottobre, un mese pieno di eventi per i Soci **Na.Sa.Ta.** – **I Sapori del Mio Sud**, si parte il **23 Ottobre** a S.Alessio Siculo, con “**Sapori d’Autunno nella Val D’Agrò**”, una kermesse Eno-Gastronomica di un’intensa giornata che vede impegnate in prima linea tre aziende nostre Socie e specificatamente la “**NaturAgrò**” del **Dott. Nino Aliberti**, l’**Azienda Agricola della Dott.ssa Maria Teresa Rizzo**, l’**Azienda Agricola C.A.I.F.E. di Pezzolo**.

Non mancheranno degustazioni di Maccheroni al sugo e Pasta e fagioli, Panini con Salsiccia, Castrato, Cottenne di Maiale al sugo ed altri derivati del maiale (anche non cucinato), Mostarda, coto-gnate, crespelle, pane casereccio e tanti altri prodotti di ortofrutta delle **Aziende a Km. 0**, rispettando i canoni della genuinità e delle antiche tradizioni contadine della Valle d’Agrò.



**NATURAGRÒ**  
MERCATO DEL CONTADINO

Analogamente manifestazione, si ripeterà il **30 ottobre** al vivaio Ziriò, sui Colli Peloritani, con la tradizionale “**Festa d’Autunno**”, che vedrà nella castagna, un ulteriore protagonista, in più tanta musica ed allegria.

### Pillole di Saggezza

Qual è il momento migliore per la cena? Per il ricco, qualunque; per il povero quando può  
**Diogene**

Chi sa ascoltare non solo è simpatico a tutti, ma dopo un po’ di tempo finisce per imparare  
**Wilson Mizner**

L’egoismo non consiste nel vivere come ci pare, ma nell’esigere che gli altri vivano come pare a noi  
**Oscar Wilde**

Ciò che fa l’originalità di un uomo è che egli vede una cosa che tutti gli altri non vedono  
**Friederich Nietzsche**

La ricchezza assomiglia all’acqua di mare; quanto più se ne beve, tanto più si ha sete  
**Arthur Schopenhauer**

Gli uomini politici sono uguali in tutto il mondo: promettono di costruire ponti anche dove non ci sono fiumi  
**Nikita Krushev**



Seminare non è così difficile come raccogliere  
**Johann Wolfgang Goethe**

Davanti allo specchio la mia solitudine cresce  
**Anonimo**

La lontananza e la lunga assenza vanno a scapito di ogni amicizia  
**Arthur Schopenhauer**

Solo ciò che non si paga costa  
**Camillo Sbarbaro**

Il denaro non dà la felicità... figuriamoci la miseria!  
**Woody Allen**

Il moderno invecchia, il vecchio ritorna di moda  
**Leo Longonesi**

Chi non è padrone di se stesso, finisce servo degli altri  
**Roberto Gervaso**

+l’amicizia raddoppia le gioie e divide le angosce a metà  
**Francesco Bacone**