

In questo numero

- Occhio ai contenitori
Pag.2
- Birra senza eccesso alleata del cuore
Pag.3
- Frutto baobab anti-invecchiamento

- Xilitolo fa bene anche alle orecchie
Pag.4
- Notizie Tg fanno male allo stomaco

- Zenzero antinfiammatorio

- Caffè contro tumore alla pelle
Pag.5
- Malumore con menù sbrigato

- Sauna toccasana per cuore malato
Pag.6
- Cambio di stagione a tavola
Pag.7
- Perché dopo dieta si riprende peso

- Giocare al pc crea dipendenza
Pag.8
- Cala produzione olio

- Antiossidanti per benessere mentale
Pag.9
- Sicuri sui filetti di pesce?

- Ragazzi dipendenti da energy drink
Pag.10
- Troppo imballaggio in frutta a scuola

- Scarola riciclata
Pag.11
- Più bici e meno auto

- Gene rende difficile smettere da alcool
Pag.12
- Italia a tavola 2011, i commenti
Pag.13
- Italiani preferiscono birra al vino
Pag.14
- Ricette del mese
Pag.15
- In Italia oltre 110mila celiaci
Pag.16
- Coffee break, importante non esagerare
Pag.17-18
- La Storia di Mimma Ferraro (p.2)
Pag.19
- Osteoporosi ko con dieta adatta

- Frutta e verdura contro patologie genetiche del cuore
Pag.20
- Italiani più snelli d'Europa

- Colesterolo questo sconosciuto
Pag.21
- Aumentano i vegetariani in Italia

- Dieta mediterranea contro apnee notturne
Pag.22
- I Consigli della Nonna
Pag.23
- Pochi omega-6 in dieta italiani
Pag.24
- Curiosità Flash
Pag.25
- Offerte Rosangel

- Pillole di Sagghezza

Per cuocere i cibi, occhio ai contenitori!

di Domenico Saccà

Alcuni materiali per pentole, padelle, spatole, posate, ecc., si sono confermati validi, attraverso secoli d'uso in cucina, altri un po' meno; è bene capirne un po' di più.

Gli antichi usavano le pietre arroventate al sole per cuocere i cibi, erano gli antenati delle moderne "pietre ollare", di origine vulcanica e appartenenti alla categoria delle rocce metamorfiche, vengono scaldate sul fuoco, nel forno, nei barbecue o sul gas, consentendo un metodo di cottura "sano e pulito" curando di non versare liquidi freddi finché sono calde e non ricorrere a detersivi per pulirle.

Mentre, le pentole e formine di **terracotta**, molto belle da vedere, non sempre sono compatibili con il concetto del cucinare sano, per via degli "smalti" che soprattutto nei colori vivaci possono contenere metalli che nel tempo rischiano di passare nel cibo e diventare tossici, quindi preferire quelli di colore naturale.

Esistono anche **porcellane e vetro borosilicato (Pyrex)** fatte con terre speciali che tollerano bene il calore e si prestano per cotture sane a fuoco lento come la terracotta, ma possono essere lavati con detersivi.

Le pentole di **alluminio**, funzionali in casa per la loro leggerezza, a patto che non si usino per cibi acidi contenenti succo di limone, aceto, pomodoro. Inoltre le pietanze non dovrebbero mai rimanere in queste pentole oltre il tempo strettamente funzionale alla cottura, ma subito travasare i cibi, curando di lucidare con cura l'utensile ed eliminare ogni traccia di ossido di colore scuro. Le tracce di alluminio, che passano nel cibo in date condizioni sono sospette di contribuire all'insorgere della sindrome di Alzheimer, perché nei tessuti cerebrali di questi pazienti si riscontrano alti livelli del metallo in questione. Anche le pen-

tole di **rame**, se usate, bisogna pulirle con grande attenzione, perché il rischio di formazione dell'ossido di rame è reale (molto tossico), meglio lasciarlo agli effetti decorativi.

L'**acciaio inossidabile** è l'ideale per molti tipi di pentole, perché è leggero e non si altera, sono costosi ma durano tantissimo.

Molto diffuso, l'uso di tegami, padelle e pentole rivestite di **materiale antiaderente**, che sono leggere e maneggevoli, si può cucinare con pochi o addirittura senza grassi, la tecnologia più nota in questo settore è quella del "teflon".

Gli attrezzi così rivestiti non tollerano le alte temperature (lasciate sul fuoco, specie vuote), in passato si consigliava di non superare i 350°C, oggi si suggerisce un limite massimo di 230°C,

facilmente superato quando si cucina a forno, il calore intenso libera sostanza che si diffondono nell'aria e risultano tossiche per l'uomo, inoltre lo strato del rivestimento deve essere assolutamente integro, non usare attrezzi metallici per mescolare o servire i cibi, e di pagliette o altri strumenti abrasivi per la pulizia.

È consigliabile cambiare gli utensili rivestiti ogni due anni, difatti giunge dagli Stati Uniti la notizia che in seguito ad un esame il 98% del campione sottoposto a test presentava nel sangue tracce di **acido perfluorottanoico (Pfoa)**, un composto tossico presente proprio nei materiali di rivestimento, pare che dal 2015 l'uso del "teflon" per utensili da cucina negli USA sarà vietato.

In cucina, bisogna essere vigili non solo sulla qualità degli alimenti, ma anche sugli attrezzi che servono per la propria cattura, è proprio vero, nutrirsi, sta diventando sempre più complicato, ma quando c'è di mezzo la salute, le precauzioni sono d'obbligo.



Studio italiano promuovere birra, senza eccessi alleata cuore



Uno studio italiano promuove la passione per le 'bionde'. La birra, infatti, non ha nulla da invidiare al succo d'uva per quanto riguarda gli effetti positivi sulla salute cardiovascolare.

E' la conclusione di un lavoro condotto dai **Laboratori di ricerca della Fondazione di ricerca e cura 'Giovanni Paolo II' di Campobasso**.

Che evidenzia come sia per il vino che per la birra è cruciale bere moderatamente e con regolarità. La ricerca, pubblicata online dall'**'European Journal of**

'Epidemiology', è frutto di una meta-analisi che ha permesso di esaminare dati relativi a oltre 200.000 persone.

Ebbene, le abitudini con le diverse bevande alcoliche sono state messe a confronto con il rischio di malattie cardiovascolari. I risultati generali, spiegano i ricercatori, confermano quello che già era noto per il vino: un consumo moderato (ovvero due bicchieri al giorno per gli uomini e uno per le donne) può abbassare il rischio malattie cardiovascolari, che è fino al 31% inferiore a quello di chi non beve affatto. Ma per la prima volta viene documentato scientificamente il rapporto tra quantità moderate di birra e protezione cardiovascolare.

L'effetto 'scudo' massimo si osserva con un consumo medio corrispondente, per una birra di 5 gradi, a circa tre classiche 'bionde' piccole alla spina (200 ml ciascuna) al giorno. "Nella nostra ricerca - spiega **Simona Costanzo, primo autore dello studio** - abbiamo considerato vino e birra separatamente: in generale si osserva una riduzione nel rischio cardiovascolare con un consumo basso o moderato. Poi però, con l'aumento delle quantità, si può vedere che questo vantaggio sparisce, fino a che il rischio diventa più alto rispetto a un non bevitore. La parte interessante del nostro studio - aggiunge - è che, tra le ricerche selezionate per la meta-analisi, ce ne sono 12 in cui il consumo di vino e di birra è stato paragonato direttamente. Usando questi dati abbiamo potuto osservare che le curve della protezione cardiovascolare per le due bevande si sovrappongono molto bene".

Ma i bevitori, di vino o di birra, faranno meglio a essere cauti prima di brindare. "Quello di cui stiamo parlando - dice **Augusto Di Castelnuovo, capo dell'Unità di Statistica dei Laboratori di ricerca e uno dei pionieri negli studi epidemiologici sull'alcol** - è un bere moderato e regolare. Penso che questo concetto non sarà mai evidenziato abbastanza".

"Vino e birra - prosegue - sono parte di uno stile di vita. Un bicchiere accompagna cibi salutari, mangiati alla giusta ora e magari in compagnia della famiglia o di amici. Non c'è posto per il binge drinking o per qualsiasi altra forma di abuso. I dati riportati nella nostra meta-analisi - sottolinea Di Castelnuovo - non possono poi essere estesi a chiunque. In donne giovani ancora in età fertile, ad esempio l'alcol può elevare leggermente il rischio di alcuni tipi di tumore. Questo potrebbe controbilanciare gli effetti positivi sul sistema cardiovascolare e perciò ridurre i benefici complessivi delle bevande alcoliche sulla salute".

Una domanda, poi, resta ancora senza risposta: gli effetti favorevoli derivano dal solo alcol o da altre sostanze contenute nelle due bevande? Vino e birra, infatti, sono differenti per composizione ad eccezione dell'alcol, ma entrambe contengono polifenoli, anche se differenti tra loro. I ricercatori sottolineano che questo aspetto è da approfondire meglio in futuro.

Frutto baobab, ecco il nuovo alimento anti-invecchiamento



Mirtilli, noci, papaya. All'elenco dei frutti che aiutano a tenere lontani i segni del tempo si aggiunge ora anche quello prodotto dal baobab, maestoso simbolo dell'Africa, chiamato dagli stessi africani anche '**albero farmacista**' e '**albero della vita**', proprio per le riconosciute capacità terapeutiche. Il frutto - che ha avuto ampio spazio al **Natural Products Expo East di Baltimora (Usa)** che si è chiuso questo weekend - si candida a essere il nuovo must del salutismo, grazie alle sue elevate capacità antiossidanti. Poco conosciuto in Italia, il frutto del baobab - il cui gusto ricorda un mix di pompelmo, pera e vaniglia - ha un elevatissimo contenuto di vitamina C: la polpa, chiusa in un duro guscio ovoidale grande come una noce di cocco, per 100 grammi di prodotto fornisce una quantità di vitamina pari a 6 volte quella contenuta in un'arancia.

La polpa racchiude anche buone quantità di vitamine B1, B2, B3 e PP. Il contenuto di calcio, poi, è doppio di quello del latte.

E' anche una buona fonte di ferro, a fronte di un basso contenuto di zuccheri, e apporta più fibre di mele, pesche, albicocche e banane.

Una 'lista' di ingredienti che ne fa una fonte preziosa di integratori. E molte aziende, in particolare statunitensi, ci stanno puntando.

Chewingum allo xilitolo: benefici anche per la salute delle orecchie

Una recente ricerca condotta dall'**Università di Toronto**, pubblicata sul numero 11 della rivista medica **The Crochane Library**, ha sottolineato ancora una volta ciò che molte altre ricerche mediche hanno evidenziato in passato.

Lo xilitolo contenuto nelle gomme da masticare, in particolare, non fa soltanto bene alla salute dei denti, ma anche a quella delle orecchie perché protegge i bambini dalle infezioni otologiche.

I vantaggi delle gomme allo xilitolo in merito alla lotta contro la placca e la carie sono stati già dimostrati in passato da numerosi studi scientifici e la conferma della sua azione benefica contro le otiti che colpiscono i più piccoli è un'ulteriore riprova dell'utilità di questa sostanza naturale. Nonostante il nome, che sembra avere davvero poco di naturale, lo xilitolo è una sostanza di origine vegetale.

Noto anche con il nome di "**zucchero del legno**", prima di essere inserito tra gli ingredienti delle gomme da masticare, esso viene estratto da alcuni alberi, frutti e cereali.

Le betulla, in particolare, è uno degli alberi che ne contiene di più; buone quantità, però, sono presenti anche nelle prugne, nei lamponi, nelle fragole e nel grano.

Per quanto riguarda la salute delle orecchie, in particolare, le gomme da masticare allo xilitolo aiuterebbero i bambini con un'età compresa tra i 6 e i 10 anni su due diversi fronti.

La masticazione di chewingum allo xilitolo, infatti, da un lato favorirebbe l'eliminazione del cerume migliorando l'igiene dell'orecchio; dall'altro, invece, contrasterebbe la diffusione di alcuni dei principali batteri responsabili delle infezioni alle orecchie, che tendono ad attecchire generalmente in corrispondenza delle trombe di eustachio, la zona che mette in comunicazione l'orecchio con il naso. Ulteriori studi in merito, inoltre, potrebbero essere utili nel determinare un metodo alternativo per l'assunzione dello xilitolo visto che è altresì noto come la masticazione continua dei chewingum tenda a determinare, a lungo andare, problemi alla mandibola.



Tg 'brucia' stomaco di 700 mila italiani



Niente telegiornale a tavola per chi soffre di bruciore di stomaco: le notizie politiche e di cronaca nera, infatti, scatenano il reflusso per oltre 700 mila italiani, cioè il 6% dei 12 milioni di connazionali che convivono con il disturbo.

È quanto emerge da una recente indagine realizzata da **Carlo Erminero & Co** con il contributo di **Novartis Consumer Health**, che mette in luce il legame tra l'attualità e un disturbo sempre più frequente, che si verifica quando il contenuto acido dello stomaco risale ed entra in contatto con

l'esofago, provocando una sensazione di bruciore e di sapore acido in bocca.

Tuttavia il nemico numero uno dello stomaco sono, secondo l'indagine, i litigi in famiglia, che favoriscono il reflusso in oltre la metà dei casi (54%). Giocano un ruolo determinante anche le riunioni o i colloqui di lavoro (37%) e l'arrivo di bollette o di multe (14%).

Si tratta di situazioni che, in tutti i casi, si possono considerare fonte di stress e tensione: la vera causa del disturbo per tre sofferenti su quattro.

Gli esperti che collaborano con l'Osservatorio contro il bruciore di stomaco spiegano questo legame tra reflusso e stress: "Il bruciore di stomaco spesso è legato a un riflesso nervoso che fa sentire al paziente degli stimoli di tipo subliminale. E tutte le volte che esiste una condizione di stress questa ipersensibilità viscerale si accentua", spiega **Vincenzo Savarino, gastroenterologo presso il Dipartimento di Medicina interna e specialità mediche dell'Università degli Studi di Genova**. "Meglio - conclude l'esperto - non guardare il telegiornale a cena".

Zenzero antinfiammatorio naturale riduce rischio colon

Lo zenzero, antinfiammatorio naturale, aiuta a ridurre il rischio di tumori al colon.

I ricercatori dell'**Università del Michigan** hanno stabilito infatti, un legame tra consumo quotidiano di integratori estratti dalla radice e riduzioni di infiammazioni all'intestino, in uno studio pubblicato su **Cancer Prevention Research**.

Le virtù dello zenzero nella prevenzione tumorale erano state già provate in laboratorio, sui ratti. In questo nuovo studio trenta persone sane sono state invitate a prendere, per 4 settimane, due grammi al giorno di radice in polvere, mentre un gruppo di controllo assumeva un placebo.

Prima e dopo la cura i ricercatori hanno prelevato un campione di tessuto del colon dei partecipanti per analizzarlo e cercare le molecole che favoriscono le infiammazioni.

I dati hanno dimostrato che, alla fine della sperimentazione, chi aveva assunto polvere di zenzero aveva il tessuto intestinale meno infiammato rispetto al primo prelievo e una presenza minore di sostanze predisponenti all'irritazione. Di conseguenza, meno rischi di tumore.



Caffè protettivo contro tumore della pelle

Benefici inaspettati dal consumo regolare di caffè. Berne quotidianamente potrebbe essere utile nella prevenzione di un tumore della pelle, il basalioma o carcinoma basocellulare. Un effetto evidente soprattutto per le donne.

L'indicazione arriva da uno studio americano dell'**Università di Harvard**, coordinato da **Fengju Song**, e presentato al meeting dell'**American Association for Cancer Research di Boston**.

La ricerca ha evidenziato come nelle donne che ne bevono più di tre tazze al giorno (test su caffè americano) il rischio si riduca del 20% rispetto a chi non ne consuma affatto.

Gli uomini, invece, sembrano godere meno dei benefici, con una riduzione del 9%. I test con decaffeinato non hanno invece mostrato effetti. I ricercatori, per il momento, non sanno spiegare il meccanismo all'origine del fenomeno, ma sottolineano come sia utile valorizzare gli elementi di protezione dai tumori legati alla nutrizione che possono avere un impatto importante sulla salute della popolazione generale a basso costo. Lo studio americano confermerebbe le virtù antitumorali della caffeina già dimostrate nei topi in precedenti studi.



Malumore con menu sbagliato, calma con pecorino e uova

Attenzione al giusto menù. Cibi che aiutano a combattere l'aggressività e pietanze che fanno perdere la calma.

E' quanto emerge da un'analisi della in riferimento alla ricerca condotta da un team di studiosi dell'**Università di Cambridge** e pubblicata sulla rivista **Biological Psychiatry**. Secondo i ricercatori, l'alto contenuto di triptofano presente in alcuni alimenti avrebbe proprietà rilassanti e aiuterebbe a combattere il nervosismo: per questo è bene non fare mancare dalla propria dieta questi prodotti che l'agricoltura italiana offre in abbondanza.

"Oltre ai funghi coltivati - rende noto la **Coldiretti** - sono particolarmente efficaci pappa reale e mandorle ma anche bieta cruda, uova, spinaci crudi, cioccolato, noci, latte, fagiolini, farina di grano integrale, crescenza, zucchine, orata, agnello, tacchino, pecorino romano".

Evitare il malumore assumendo triptofano. La ricerca inglese ha preso in esame 30 volontari sani e li ha sottoposti a diversi trattamenti, analizzando le risposte del cervello (volti arrabbiati, tristi, espressioni neutre) con la risonanza magnetica funzionale.

Due metodi sono stati poi utilizzati per valutare l'impatto de triptofano sulla connettività funzionale tra corteccia prefrontale e amigdala. La Coldiretti, basandosi sullo studio inglese, ha affermato che il malumore deriva proprio dalla mancanza di serotonina nel cervello, che si verifica soprattutto quando si saltano i pasti o si ha una dieta in cui è carente il triptofano, che è il precursore della serotonina.



Sauna toccasana per umore e cuore malandato

Gli amanti delle 'sudate' in sauna ne saranno fieri: l'usanza originaria dei Paesi del Nord ma molto amata anche in Italia è infatti in grado di tenere alto l'umore e persino di aiutare un cuore 'malandato'.

Lo hanno scoperto gli studiosi dell'**Università di Toyama in Giappone**, con una ricerca pubblicata sull'**American Journal of Cardiology**.

Pare che le persone con insufficienza cardiaca cronica che si sottopongono a sauna cinque volte alla settimana per tre settimane possano migliorare la loro funzione cardiaca e la quantità di esercizio fisico che si sentono in grado di fare.

Allo stesso tempo, gli esperti hanno scoperto che i neuroni che rilasciano la 'molecola della felicità', cioè l'ormone serotonina, rispondono all'aumento della temperatura corporea, spiegando l'effetto piacevole che la sauna ha su molte persone.

La prima scoperta è stata effettuata grazie ai test su 41 pazienti con insufficienza cardiaca cronica, mentre la seconda su modello animale, attraverso l'analisi di topolini di laboratorio.

Quest'ultima ricerca è firmata dallo stesso team e appare su '**Heart and Circulatory Physiology**'.

"Pensiamo che le saune ripetute - spiegano gli esperti - possano innescare la produzione di ossido nitrico e di altre molecole" benefiche per il cuore.



L'Alzheimer si combatte anche a tavola, il pesce è un toccasana

Il morbo di Alzheimer è una tremenda malattia ma a quanto pare si contrasta anche a tavola; basta mangiare pesce, cucinato al forno o alla griglia, almeno una volta a settimana per diminuire di cinque volte il rischio di insorgenza.

Il dato emerge da una ricerca svolta presso l'**Università di Pittsburgh**, ove sono state sottoposte ad un'attenta valutazione 260 persone. Una volta concluso lo studio, i ricercatori hanno potuto affermare che assumere pesce almeno una volta a settimana ha effetti positivi sulla sostanza grigia, e si tiene lontano il rischio di insorgenza dell'Alzheimer.

Il cambio di stagione si affronta a tavola

Una fastidiosa sensazione di stanchezza, mancanza di concentrazione e, a volte, perfino di malessere: è il cambio di stagione, che interferisce con i nostri ritmi. Cosa fare per farsi trovare preparati e in forza?

Gli specialisti dell'équipe di **Dietistica di Humanitas Gavazzeni di Bergamo**, sostengono che il segreto risiede in una corretta alimentazione... di stagione.

"In questo periodo è particolarmente importante seguire una dieta equilibrata, ricca di cibi tipici autunnali, che sia in grado di darci il giusto apporto di vitamine, sali minerali e proteine di elevata qualità. Un'alimentazione basata su frutta e verdura di stagione". Il rosso dei melograni, il giallo delle patate, il verde delle mele, l'arancio dei cachi: un



arcobaleno di colori e sapori che dalle zucche alle carote, dai limoni all'uva, dalle pere alle nocciole, regala un importantissimo sostegno al nostro fisico. Lo confermano gli esperti, sottolineando come "frutta e verdura autunnale rappresentano un vero e proprio fortino di salute: ricche di vitamine, minerali, fibre e antiossidanti contrastano l'invecchiamento, prevengono malattie come arteriosclerosi e infarto. Addirittura, il melograno è in grado di offrire una buona protezione anche in caso di disturbi cardio-vascolari".

Anche i legumi come i ceci, i fagioli, l'orzo, il farro e le lenticchie giocano un ruolo molto importante in questa stagione. Perché? "I legumi contengono una buona quantità di proteine ad alto valore biologico e ricche di amminoacidi essenziali, fondamentali per il benessere del nostro organismo. Le lenticchie, per esempio, sono ricchissime di ferro e dunque perfette nell'alimentazione di individui anemici o che soffrono di carenza di ferro. L'unica controindicazione dei legumi è che possono dare sensazione di gonfiore a livello intestinale, ma il problema viene facilmente risolto se assunti in modiche quantità o passati come puré. Ottime fonti di proteine vegetali e con un buon grado di digeribilità, ben si associano ai cereali. Sì allora a pasta e fagioli, pasta e ceci, pasta e lenticchie: ottimi piatti unici gustosi, genuini, nutrienti ed ipocalorici".

Il fungo, re della tavola d'autunno

Che dire invece del re indiscusso della tavola autunnale, ossia il fungo? Frutto dei boschi amato da moltissimi e raccolto con passione è un alimento gustoso e prelibato. Ma cosa sappiamo a riguardo? Quali sono le sue proprietà nutrizionali? "Ricco di fibra cellulosa (elemento primario della struttura del legno) e chitina (elemento primario della struttura dello scheletro degli animali) il fungo ha un apporto calorico bassissimo ed è tra i frutti naturali il meno digeribile in assoluto ed in grado di sviluppare facilmente fenomeni di intolleranze alimentari. Composto per la maggior parte di acqua, contiene minerali, zuccheri e idrati di carbonio, svariate proteine differenti a seconda delle specie ed alcune vitamine come la A e la D.

I funghi si possono mangiare anche crudi, come i classici champignon o i porcini in insalata, ma per la maggior parte delle varietà si consiglia la cottura, proprio per evitare possibili rischi di intolleranze. La cottura inoltre ne migliora la digeribilità, ma soprattutto serve ad eliminare eventuali parassiti presenti. Soprattutto, è consigliabile evitare di conservare i funghi in contenitori di alluminio o rame, per evitare lo sviluppo di formazione di composti tossici, dovuti al contatto del fungo con questi metalli; perciò è da preferire l'utilizzo di materiali quali terracotta, inox o vetro.

I funghi, infine, sono sconsigliati alle persone con problemi gastrointestinali perché potrebbero incorrere in ulteriori complicanze. In gravidanza sono tollerati, mentre attenzione maggiore va riservata ai bambini perché possono sviluppare allergie".

Prepararsi all'inverno

Infine, visto che l'autunno precede l'inverno, come prepararsi al meglio ad affrontare l'imminente arrivo della stagione fredda? Quali sono gli alimenti da privilegiare per rafforzare le difese immunitarie? "Innanzitutto gli agrumi, che grazie al loro apporto di vitamina C sono necessari e fondamentali per chiunque voglia rafforzare le proprie difese immunitarie. Appena possibile, via libera quindi a spremute d'arancia e/o pompelmo, che insieme alle verdure e ai legumi come fagioli, ceci, farro e orzo, sono i migliori alleati e compagni di una tavola tinta di colori autunnali".

Ecco perché dopo la dieta si riacquista peso

I dietologi lo hanno sempre saputo: dopo una dieta ipocalorica e una discreta perdita di peso, il metabolismo delle persone rallenta e l'organismo subisce cambiamenti ormonali che aumentano l'appetito. Risultato: i chili persi tanto faticosamente ritornano.

Ora, un **gruppo di ricercatori australiani** ha fatto un ulteriore passo avanti, verificando che queste modificazioni permangono per un lasso di tempo più lungo di quanto si pensasse in passato.

Gli esperti hanno reclutato un gruppo di 50 persone sane ma in sovrappeso oppure obese e le hanno messe a dieta, portandole a 'buttare giù' almeno il 10% del loro peso corporeo.

Successivamente i pazienti sono passati a un regime alimentare di mantenimento. Un anno dopo, i ricercatori hanno scoperto che il metabolismo e i livelli ormonali dei partecipanti non erano tornati ai livelli precedenti l'avvio dello studio.

L'indagine, pubblicata sul *'New England Journal of Medicine'*, come avvertono gli esperti dell'università di Melbourne è di piccole dimensioni, dato che ha coinvolto solo 50 persone, di cui 16 non hanno raggiunto la perdita di peso del 10% richiesta o hanno abbandonato lo studio.

E, anche se gli ormoni studiati hanno un collegamento logico con l'aumento di peso, i risultati non dimostrano apertamente che sono colpevoli di aver fatto riprendere i chili persi ai pazienti. Il merito è di aver indicato per la prima volta che i cambiamenti ormonali permangono per lungo tempo dopo la dieta.



Giocare al pc cambia il cervello e crea dipendenza

Mondi virtuali e giochi di ruolo. Consolle o semplicemente la tastiera di un personal computer possono diventare una 'droga'. E modificare il cervello degli appassionati che giocano regolarmente, portando a delle differenze con chi invece è indifferente alla seduzione degli universi virtuali.

A rivelarlo è uno **studio internazionale** condotto tra gli adolescenti, che ha mostrato il ruolo fondamentale di un 'centro di ricompensa' nel cervello, già coinvolto nelle dipendenze.

Una zona cerebrale più sviluppata in chi gioca ai videogame in modo regolare. Il rapporto è stato pubblicato sulla rivista *'Translational Psychiatry'*.

Secondo i ricercatori sembra molto plausibile che "stare ai videogiochi per una mezza giornata a settimana potrebbe effettivamente cambiare la struttura del cervello".

"Questi risultati - avvertono gli scienziati - sono molto importanti per la pratica clinica in quanto potrebbero aiutare a colmare le lacune scientifiche tra il gioco compulsivo e altre dipendenze, dandoci una migliore comprensione dei possibili interventi a lungo termine nei trattamenti".

Lo studio ha esaminato 154 adolescenti di 14 anni. Chi stava davanti al computer nove ore alla settimana è stato classificato dai ricercatori come giocatore 'regolare', oltre si diventava giocatori 'intensivi'. Nessuno dei giovani è stato indicato come 'dipendente' dal gioco.

Le scansioni del cervello dei partecipanti hanno mostrato un corpo striato ventrale più grande nei giocatori 'regolari': "Si tratta del fulcro del sistema di ricompensa del cervello", spiega **Luke Clark, del Department of experimental psychology dell'University of Cambridge (GB)**.

Secondo lo studio questa zona "di solito si attiva quando le persone recepiscono degli effetti ambientali positivi o delle esperienze molto gratificanti. Un processo - precisano - simile però a quello di chi è tossicodipendente".



Calo del 5% della produzione dell'olio

La produzione di olio di oliva nel 2011 in Italia è stimata in calo di almeno il 5 per cento con la raccolta delle olive che è iniziata in alcune zone anche un mese in anticipo per effetto del caldo e della ridotta piovosità estiva e autunnale.

E' quanto afferma la **Coldiretti** sulla base delle **previsioni Ismea** nel sottolineare che in alcune zone i raccolti si sono ridotti fino a valori anche del 50 per cento.

Il caldo ha provocato un anticipo di maturazione delle olive con una diminuzione delle rese anche se la qualità viene giudicata buona. Il risultato è che è già possibile in alcune zone cominciare ad assaggiare l'olio novello - così si chiama quello in vendita sino a non più di 4 mesi dall'estrazione - che si caratterizza per un gusto spiccato fruttato quasi piccante, ha una maggiore quantità di sostanze antiossidanti polifenoliche e una minore acidità.

La dieta mediterranea, della quale l'olio d'oliva è una componente centrale, è da tempo associata a molteplici effetti benefici per la salute, riducendo rischio di infarto e ictus, alcuni tipi di tumore e di demenza. In particolare - precisa la Coldiretti - l'olio novello vanta tutti i benefici dell'olio meno giovane, ma dà un pizzico di salute in più proprio per il sapore pungente che si avverte in gola gustando un buon piatto condito con questo prodotto "fresco".

L'Italia è il secondo produttore mondiale di olio di oliva con circa 250 milioni di piante e una produzione di oltre mezzo milione di tonnellate e può contare su 40 oli extravergine d'oliva: Dop/Igp. Il fatturato del settore è stimato in 2 miliardi di euro con un impiego di manodopera per 50 milioni di giornate lavorative. Il consumo nazionale è di circa 14 chili a testa.



Antiossidanti chiave per benessere mentale



In inglese "food", cibo, fa rima con "mood", umore. Da tempo nutrizionisti e psichiatri sostengono che l'alimentazione giochi un ruolo decisivo sul benessere della nostra psiche.

Ora l'**Osservatorio Aiipa (Associazione Italiana Industrie prodotti Alimentari - Area Integratori Alimentari)** - in collaborazione con **Giovanni Scapagnini, biochimico clinico dell'Università del Molise** - fa il punto sulla "dieta della felicità": un ruolo chiave spetta agli antiossidanti. Preziose sostanze presenti in frutta e verdura.

"Finora - afferma Scapagnini - gli studi scientifici alla base di questa teoria si sono concentrati sulla capacità di alcuni alimenti di modulare il rilascio e la sintesi dei neurotrasmettitori

responsabili del tono dell'umore, quali serotonina, dopamina e noradrenalina.

Nell'ultimo congresso della **Società Europea di Neurofarmacologia**, che si è da poco concluso a Parigi, è stata sottolineata un'altra possibile via di influenza degli alimenti sulla sfera psichica: l'apporto di sostanze antiossidanti e il loro ruolo sul benessere mentale.

Durante il Congresso, Michael Maes - uno dei primi scienziati a dimostrare uno stretto nesso causale tra stress ossidativo a livello cerebrale e depressione - ha presentato numerosi dati clinici riguardo l'effetto di antiossidanti nutrizionali sui disturbi del comportamento".

"Negli ultimi mesi - prosegue Scapagnini - sono stati inoltre pubblicati studi scientifici che dimostrano la capacità di vitamine antiossidanti, quali la vitamina C e la vitamina E, di ridurre i sintomi depressivi. Anche molti polifenoli vegetali, come la curcumina e le catechine del tè, hanno mostrato la capacità di ridurre disturbi del comportamento, azione riconducibile alle proprietà antiossidanti e antiinfiammatorie di questi composti. Un paio di anni fa anche lo studio spagnolo 'Sun', condotto dall'**Università di Navarra**, ha mostrato che la dieta mediterranea e la corretta assunzione di sostanze nutrizionali ad azione antiossidante svolge un ruolo benefico nei confronti dell'insorgenza di disturbi depressivi nella popolazione sana".

"Un altro lavoro, sviluppato nell'ambito dello **studio 'InChianti', condotto in Toscana** su una popolazione di circa 1.000 anziani, ha recentemente evidenziato che la scarsa assunzione alimentare di carotenoidi è associato ad un maggior rischio di depressione. Da tutte queste ricerche - conclude Scapagnini - emerge che una "dieta della felicità" dovrebbe sicuramente includere adeguata assunzione di sostanze in grado di ridurre stress ossidativo e infiammazione a livello cerebrale, e quindi, in primo luogo, sufficienti quantità di frutta e verdura".

Filetti di pesce, sai cosa compri?

Sono una delle soluzioni più pratiche, gustose e nutrizionalmente corrette che si possano immaginare. Parliamo dei filetti di pesce, che negli ultimi tempi si sono conquistati sempre più spazio sulle nostre tavole.

Il motivo? Sono già puliti, privi di spine, si cucinano con facilità e risultano sempre molto buoni.

Il problema, però, è che anche acquistandoli in pescheria, o sul banco del pesce della grande distribuzione, è difficile capire se e quanto siano davvero freschi. A differenza del pesce intero, infatti, è impossibile basarsi su indicatori come gli occhi, le branchie, le squame... Ma non basta: grazie alla globalizzazione, non sempre quello che troviamo è davvero un filetto di platessa o una sogliola o un merluzzo. Già, perché esistono specie molto simili a quelle che conosciamo bene, che provengono però dai mari più esotici. E allora, come comportarsi?

Dai Paesi esotici

Facciamo qualche esempio. Spesso, al posto di pesci a noi familiari come la sogliola o la gallinella, ci viene venduto un pesce proveniente addirittura dal Vietnam: si tratta del Pangasio, allevato nel fiume Mekong, importato in filetti congelati e venduto scongelato. E ancora: il Persico Africano del lago Vittoria in Tanzania, o la limanda decongelata dell'oceano Pacifico, sono spacciati per platessa. Per non parlare del merluzzo sudafricano o sudamericano, di cui si millanta la provenienza dai mari del nord Europa. Il fatto di presentarsi sfilettati li rende praticamente impossibili da distinguere, anche per i responsabili degli acquisti della grande distribuzione. Che finiscono per comprarli, attratti dai prezzi decisamente più bassi.

Occhio ai rischi

Ma non è solo un discorso economico. Entra in ballo, infatti, anche la sicurezza alimentare. Difficile, infatti, avere consapevolezza del rischio che può essere collegato a una specie che non si conosce: certi pesci, infatti, possono essere più suscettibili alla presenza di batteri particolari. Non solo: il pericolo più serio arriva dai filetti che, giunti congelati nel nostro Paese, vengono scongelati e venduti come freschi.

L'etichetta

Dal punto di vista nutrizionale, i "cloni" esotici dei nostri pesci mediterranei sono inferiori: il Pangasio, per esempio, è meno nobile della sogliola, avendo per esempio molti meno acidi grassi omega 3, oltre che sapore diverso e più povero.

Che fare per difendersi? Il primo consiglio è ovviamente quello di rifarsi alle etichette, che prevedono informazioni sul nome commerciale della specie, sul metodo di produzione (pescato o allevato?), sulla zona di provenienza. Ma è importante anche affidarsi al buon senso (rivolgersi solo a peschiere o negozianti di fiducia, informarsi sempre sulla provenienza del pesce) oppure visitare i siti delle associazioni dei consumatori e del ministero delle politiche agricole e forestali: le guide per orientarsi in un settore così delicato non mancano.



73% ragazzi dipendenti da energy drink, aiuto per lavoro e studio

Battere la stanchezza e il sonno buttando giù quantità industriali di energy drink. Lo fa, secondo l'indagine della **società di ricerche inglese Mintel**, il 73% dei ragazzi tra i 16 e i 24 anni. Mentre è 'solo' il 31% degli over 55 ad apprezzare queste bibite. Secondo i ricercatori le bevande energetiche, a base spesso di caffeina, taurina, vitamine e altre sostanze, stanno diventando "il simbolo della 'generazione Z', ovvero i nati nell'ultima decade del vecchio millennio - avverte lo studio - abituati a vorticosi ritmi di vita, soprattutto quando si parla di divertimenti, socializzazione e tempo libero".

"Mentre la maggior parte dei giovani - sottolinea lo studio riportato dalla stampa inglese - afferma che 'il gusto' è il motivo principale per acquistare queste bevande. Il 70% le sceglie perché forniscono 'una spinta' energetica. Mentre il 66% indica nel 'miglioramento delle performance' sul lavoro o lo studio la ragione principale del loro consumo". Secondo i ricercatori "oggi i ragazzi sono più impazienti e cercano nervosamente sempre nuovi stimoli. Ecco che gli energy drink offrono loro quella spinta contro stanchezza e sonno". L'indagine della Mintel ha evidenziato inoltre come il consumo maggiore di queste bevande avvenga a casa. Ma esistono eccezioni: ad esempio il 75% dei londinesi preferisce berle per strada.



Frutta nelle scuole, troppo imballaggio

Gianna Ferretti, su *Trashfood* mette un dito nella piaga delle buone iniziative legate a sviluppo sostenibile e tutela della salute che spesso nascondono contraddizioni altamente inquinanti.

E' il caso del progetto **Frutta nelle scuole – Nutrirsi bene**, un insegnamento di frutta voluto fortemente dal Ministero delle Politiche Agricole e Forestali (MiPAF).

Il progetto è veramente importante e ampio: coinvolge 325 mila ragazzi di 1.700 scuole in 10 regioni italiane e in sostanza educa i nostri figli ad una sana alimentazione fatta con spuntini a base di frutta e ortaggi (nella foto in alto una confezione di finocchi).

Ma arrivano i primi dubbi soprattutto in merito all'elevata quantità di bustine di plastica usate per confezionare i frutti o le preparazioni.

Non solo: invece di usare frutta locale e dunque a Km0 accade che in Trentino arrivino mele dall'Emilia Romagna.



Scrive Ferretti:

Probabilmente questo è accaduto poiché "come buona parte dei progetti portati avanti a livello europeo, il progetto ha portato ad appalti per chi si è aggiudicato la commessa (il progetto è finanziato solo per la parte italiana con oltre 25 milioni di euro). Nel 2010, in seguito al bando di gara del Mipaf in cinque lotti, (1: Piemonte – Valle D'Aosta – Lombardia; 2: Bolzano – Trento – Veneto – Friuli Venezia Giulia – Emilia Romagna; 3: Liguria – Toscana – Umbria – Lazio – Sardegna; 4: Abruzzo – Molise – Campania – Marche; 5: Puglia – Basilicata – Sicilia – Calabria), due erano stati vinti dalla cooperativa Apofruit di Cesena.

Il progetto che è europeo però non ha funzionato bene neanche nel resto degli Stati membri. Nell'anno scolastico 09/10 su 90 milioni di euro di budget ne sono stati usati appena 33milioni di euro.

Spiega Ferretti: *la prima ragione è che si tratta di un progetto co-finanziato: vuol dire che lo Stato, o le autorità locali, devono metterci una parte di risorse, e non tutti hanno reputato opportuno stanziare fondi sul progetto. In Germania, per esempio, solo 7 Lander (regioni) su 16 hanno partecipato. Ci sono stati anche problemi di natura burocratica: troppe pratiche amministrative richieste per accedere ai fondi. La Commissione ha già semplificato le procedure per gli anni successivi.*

In vendita la 'scarola riciclata'



Arriva sul banco del supermercato la 'scarola riciclata', un'insalata coltivata con un compostaggio naturale ottenuto dalla parte umido-organica dei rifiuti domestici.

Lo annuncia la **Cia, la Confederazione italiana agricoltori**, che spiega come questo particolare compost di qualità, oltre a dare una giusta utilizzazione ai rifiuti organici, promuove la fertilità dei terreni migliorandone le caratteristiche chimiche, fisiche e biologiche, andando a integrare la componente organica.

Infatti - sottolinea - l'impiego come ammendante dei suoli agrari di compost naturale, ottenuto dalla frazione organica proveniente dalla raccolta differenziata dei rifiuti solidi urbani, rappresenta non solo una strategia di grande valenza

ambientale, ma anche agronomica perché migliora la qualità e la struttura del suolo e delle comunità microbiche, contenendo, tra l'altro, il costo del fertilizzante stesso.

Il progetto targato **Cia e Università di Salerno**, con il supporto del ministero delle Politiche agricole alimentari e forestali, nasce nel 2009, in piena emergenza rifiuti in Campania, per dimostrare tutte le potenzialità di una corretta raccolta differenziata e dei benefici che essa può portare anche in molti settori produttivi.

Più bici e meno auto per salvare vite e portafogli

Quattro ruote addio e gambe in spalla, per risparmiare denaro e salvare vite umane.

Secondo un maxi-studio americano rimpiazzare i viaggi casa-ufficio in auto con pedalate quotidiane in bicicletta regala importanti benefici in termini di salute, ma anche di mancate spese mediche.

Stando alla ricerca basta sostituire la metà dei brevi viaggi quotidiani verso l'ufficio con spostamenti in bici nei sei mesi più caldi dell'anno, per risparmiare - secondo le stime relative a 11 maxi-aree metropolitane - circa 3,8 mld in ridotte cure mediche per obesità e cardiopatie. Insomma, secondo gli scienziati americani questo approccio consentirebbe di risparmiare circa 7 miliardi di dollari l'anno, incluso il corrispettivo di 1.100 morti evitate grazie a una miglior qualità dell'aria e all'aumento dell'attività fisica.

Secondo il team di **Jonathan Patz, direttore del Global Health Institute dell'University of Wisconsin-Madison (Usa)**, la 'conversione' da auto a bici per i brevi percorsi quotidiani "rappresenta un approccio win-win, troppo spesso ignorato. Parliamo tanto dei costi delle energie alternative, ma raramente si esaminano i benefici di questo tipo di strategia".

L'analisi delle 11 maggiori aree metropolitane nel Midwest è partita esaminando le riduzioni dello smog collegate all'eliminazione dei brevi viaggi in auto, sostituiti da spostamenti in bici. Dopodiché si sono stimati i riflessi per la salute: a beneficiare di più dell'aria pulita sono i polmoni e il cuore. E non solo quelli di chi vive nelle aree metropolitane, spiega Scott Spaak, coautore della ricerca, ora all'Università dell'Iowa.

Lo studio ha eseguito quindi una proiezione, stimando in 433 vite salvate il beneficio dovuto solo alla riduzione del particolato sottile, grazie ai viaggi in bici. Poi il team ha voluto comprendere gli effetti della conversione alla bicicletta, spalmati su sei mesi. Scoprendo che asma, obesità e diabete di tipo II, insieme ai costi relativi ai trattamenti di queste due condizioni, risentono in modo decisamente positivo del passaggio alla bici.

"L'obesità è ormai un'epidemia nazionale, e il fatto di non fare sufficiente esercizio ha un ruolo importante", sottolinea **Maggie Grabow, prima autrice dello studio** pubblicato su *'Environmental Health Perspectives'* e illustrato a Washington, al meeting dell'*American Public Health Association*.

Dunque a fare bene alla salute e al portafogli non è solo il movimento, ma il fatto di farlo in un ambiente meno 'affumicato' dai tubi di scappamento. Tanto che i ricercatori non hanno dubbi: "Occorre ridisegnare le nostre città per consentire ai nuovi ciclisti di spostarsi senza rischi", conclude Patz.



Un gene rende più difficile 'uscire dal tunnel' dell'alcol



Non solo questione di forza di volontà: uscire dal tunnel dell'alcolismo potrebbe essere impossibile per chi possiede la particolare variante di uno specifico gene.

Sono i risultati di uno studio portato avanti dal **Dipartimento di psicologia e dalla Sahlgrenska Academy dell'università di Gothenburg (Svezia)**, pubblicato sulla rivista *'Alcohol and Alcoholism'*.

I dati provengono dal *Göteborg Alcohol Research Project*, che ha evidenziato come una specifica variante del gene recettore della dopamina D2 sia molto più presente nelle persone affette da alcolismo, e come tale variante sia legata a un numero maggiore di mancati 'lieto fine' nella storia medica di questi pazienti, che sono a più alto rischio di insuccesso nei tentativi di dire addio al bicchiere

e persino di morte a causa della loro dipendenza.

"La nostra indagine - sottolinea Claudia Fahlke, uno degli autori - mostra che gli alcolisti portatori di questa variante genetica sono 10 volte più a rischio di morte prematura a confronto con la popolazione media".

Italia a Tavola 2011, i commenti

Selezione e Sintesi a cura della Redazione



Nel 2010 l'attività operativa dei **Nuclei antifrodi dei carabinieri (Nac)** ha controllato oltre 2.537 aziende, accertando illeciti contributi comunitari per oltre 23 milioni di euro, sequestrando 15.000 le tonnellate di prodotti alimentari e 337 milioni in conti correnti e beni collegati al circuito illegale.

Sempre nel 2010 il **Comando dei Carabinieri per la Tutela della Salute (Nas)** ha effettuato complessivamente 33.688 ispezioni accertando oltre 20.000 infrazioni, tra frode in commercio e detenzione/somministrazione di alimenti in cattivo stato di conservazione e carenze igienico strutturali. In particolare, durante

l'operazione "**Estate Tranquilla**", sono stati controllati i posti di ristoro autostradali e le grandi vie di comunicazione, i villaggi turistici e campeggi, gli stabilimenti balneari e gli agriturismi.

"Il Nas continua a monitorare l'intera filiera assolvendo al meglio il proprio mandato istituzionale che è quello della tutela del consumatore - ha dichiarato, a margine della presentazione del **Rapporto Italia a Tavola di Legambiente e Movimento Difesa del Cittadino**, il colonnello **Antonio Concezio Amoroso, vice comandante del Comando dei Carabinieri per la Tutela della salute** - La sicurezza del consumatore - ha aggiunto Amoroso - vuol dire anche sicurezza dei mercati e questo è un fattore molto importante per il nostro Prodotto interno lordo. Il Nas oltre a perseguire i reati cerca di accrescere la consapevolezza sia nei confronti del cittadino sia nei confronti delle imprese, grandi o piccole che siano. Il cittadino deve essere sempre più attento e punire l'impresa sleale, l'imprenditore onesto deve essere sempre più accorto verso tutti i passaggi del processo produttivo, attenendosi alle procedure normative. Un messaggio importante - ha concluso Amoroso - è quello che il consumatore se si trova di fronte ad episodi di contraffazione non deve esitare ad interpellare i controlli che sono quelli che definiscono le eventuali anomalie del sistema".

Intervenendo alla presentazione del Rapporto Italia a Tavola, il **Direttore delle Agenzie delle Dogane, Giuseppe Peleggi**, ha spiegato la complessità del fenomeno della contraffazione. "Si tratta di un fenomeno molto difficile da quantificare - ha detto - I dati ufficiali, infatti, vanno da 1 miliardo a 60 miliardi di euro. Il problema è, intanto, capire, ad esempio, quanto vale un Rolex falso. Vale quanto un Rolex vero? Un altro problema è: la contraffazione è tutta uguale? Cioè chi falsifica un capo d'abbigliamento va punito nello stesso modo di chi falsifica un alimento?" Peleggi ha parlato delle falle che ci sono nella normativa italiana che sul Made in Italy ha diminuito la pena. Un altro punto messo a fuoco dal Direttore dell'Agenzia delle Dogane è la velocità della contraffazione: "Le merci oggi si muovono velocemente, come il capitale che c'è dietro. Per questo è fondamentale la tracciabilità e l'approccio globale che riesca a contenere tutti gli aspetti del fenomeno. I risultati del 2010, come emerge dal Rapporto presentato oggi, sono positivi - ha concluso Peleggi - Da una parte perché sono aumentati i controlli, ma dall'altra anche perché, con la crisi, si è allargato il volume delle frodi: in questo periodo difficile ci siamo trovati di fronte a soggetti che non avrebbero mai frodato prima".

"I dati del Rapporto Italia a Tavola si mantengono costanti negli anni - ha dichiarato l'**Ispettore generale capo Giuseppe Serino, dell'Ispettorato centrale della tutela della qualità e repressione frodi dei prodotti agroalimentari** - Oggi il coordinamento è sicuramente maggiore e i risultati dei controlli finiscono su più tavoli. La prevenzione, però, resta una priorità e può essere una delle soluzioni per contrastare il fenomeno".

La **Coldiretti** commenta i dati del Rapporto presentato con quanto emerge da una recente indagine: ben 6 cittadini su 10 considerano le frodi alimentari più gravi di quelle fiscali e degli scandali finanziari, poiché possono avere effetti sulla salute. "Un atteggiamento confermato peraltro dall'ultima indagine Eurobarometro secondo la quale gli italiani associano al cibo un rischio potenziale addirittura superiore a quello di un incidente in macchina, dell'essere vittima della criminalità o delle malattie. "Gli ottimi risultati dell'attività del Corpo Forestale dello Stato confermano - sottolinea la Coldiretti - la necessità di tenere alta la guardia contro le frodi a tavola, che mettono a rischio la salute dei cittadini e fanno concorrenza sleale alle imprese che sono impegnate nel mantenere alti standard di qualità. "La credibilità conquistata dagli agricoltori italiani nel garantire la qualità delle produzioni è un patrimonio da difendere nei confronti di quanti con le frodi e la contraffazione cercano di sfruttare la fiducia acquisita nelle campagne per fare affari" ha affermato il presidente della Coldiretti Sergio Marini nel sottolineare che si tratta di "un crimine particolarmente odioso perché si fonda soprattutto sull'inganno nei confronti di quanti, per la ridotta capacità di spesa, sono costretti a risparmiare sugli acquisti di alimenti".

La **Cia-Confederazione italiana agricoltori** sottolinea che il danno provocato dalle frodi e dalle sofisticazioni alimentari supera le 150 euro l'anno per ogni famiglia italiana. Un vero e proprio inganno a tavola che genera un business illegale di oltre 2 miliardi di euro, pagato non soltanto dai consumatori ma anche dagli agricoltori. Si tratta infatti di alimenti "pericolosi" che valgono poco meno del 5% della produzione agricola nazionale. E' troppa la merce che entra "clandestinamente" e attraverso strane "triangolazioni", ma la cosa più grave è che così sui banchi di vendita arrivano prodotti alimentari di scadente qualità e soprattutto non sicuri sotto l'aspetto della salubrità. "Ci troviamo a fronteggiare - avverte la Cia - una vera invasione di prodotti che, poi, grazie all'incessante opera delle forze dell'ordine, in tantissimi casi vengono sequestrati. Però molti finiscono sulle nostre tavole, anche a causa della crisi che spinge i consumatori ad acquistare prodotti a basso costo e di dubbia provenienza".

Italiani preferiscono birra e superalcolici al vino

Selezione e Sintesi a cura della Redazione

Birra e superalcolici preferiti al nettare degli dei. Nella nuova realtà socio-culturale italiana è possibile notare una drastica riduzione dei consumi di vino e un lieve aumento del consumo di birra e dei superalcolici. Ma anche una crescita della moda del fuori pasto, un aumento della platea dei consumatori, specie dei moderati, un aumento della percentuale di donne bevitrice regolari e l'affacciarsi sulla scena di nuove categorie di bevitori a rischio in passato meno visibili: i giovani.

A scattare la fotografia sui gusti dei nostri connazionali è il **Censis**, che ha elaborato i dati in serie storica sulle **sei indagini Osservatorio permanente giovani e alcol/Doxa condotte dal 1991 al 2010**. La ricerca è stata presentata a Roma.

Nella prima delle due elaborazioni proposte dal Censis sono stati presi in considerazione i consumi nel tempo - tra il 1991 e il 2011 - di bevande alcoliche (birra, vino, aperitivi e superalcolici) tra giovani di età compresa tra i 15 e i 24 anni.

Tre quarti degli intervistati si dichiara consumatore di almeno una bevanda alcolica - 59% birra, seguita dal vino con una percentuale che oscilla tra il 50% e il 40%, dagli aperitivi con il 30-40%, e infine dai superalcolici con il 20-30%.

D'altra parte, in vent'anni il consumo di birra è quasi stabile, mentre si registra un calo di consumo di vino: aumenta la platea dei consumatori moderati e calano i consumatori eccessivi. Il consumo di aperitivi e di superalcolici, invece, segnano rispettivamente un incremento del 10% e del 20%, aumento legato alla moda del 'fuori pasto'. Il consumo di aperitivi (10%) e superalcolici (20%), nel ventennio considerato, segna una crescita.

Più 'responsabile' la serie storica del consumo del vino: aumenta la platea dei consumatori moderati e calano i consumatori eccessivi. Anche la birra segue un trend analogo.

Per quanto riguarda gli aperitivi, aumenta sia la platea dei consumatori sia quella dei consumatori eccedentari.

La moda del fuori pasto porta i giovani a consumare sempre più spesso gli aperitivi soprattutto nei fine settimana e sempre in compagnia. Per i superalcolici, la quota di bevitori regolari è bassa e al di sotto della media europea, ma dal 2000 al 2010 si registra un aumento della quota relativa a fenomeni di consumo eccedentari, che coinvolgono entrambi i sessi.

Dalla seconda analisi, in cui si compara il campione del 1991 dei consumatori della classe di età 15-24 anni, il campione del 2000 dei giovani adulti tra i 25 e i 34 anni, e i giovani adulti che nel 2010 rientrano nella fascia d'età 35-44 anni, si evince un aumento dei consumi alcolici solamente nella fascia di età 25-34 anni.

L'approfondimento relativo ai luoghi di consumo e ai contesti mostra come, chi vent'anni fa aveva tra i 15-24 anni, si caratterizza per scarsi consumi eccessivi. Raramente si consuma vino tra amici, mentre la maggior parte beve vino in famiglia durante i pasti, ma quasi mai per strada, al bar, alle feste e fuori pasto.

Col passare degli anni, cresce il consumo di tutte e quattro le bevande alcoliche e gli stili di consumo tendono a essere in più occasioni caratterizzati da forme di abuso. E' il caso delle persone nella fascia d'età giovane-adulta (25-34).

Benché continui ad essere il vino la bevanda più bevuta in famiglia ai pasti, cresce il consumo di superalcolici tra amici, fuori pasto e in discoteca. Aumenta il consumo di birra in vacanza, aumentano significativamente i consumi

di tutte e quattro le bevande alcoliche in compagnia del partner e aumenta il consumo di aperitivi. Con l'età adulta, e cioè per gli individui del campione tra i 35-44 anni - cioè di coloro che vent'anni fa avevano tra i 15-24 anni - si registra un ritorno agli stili di consumo moderato precedenti, accompagnati da comportamenti di svago e tempo libero più consapevole. All'aumento dell'età anagrafica corrisponde una diminuzione dei consumi di alcol, e soprattutto di quelli eccessivi; si beve quotidianamente, ma in maniera più moderata.

Calano i consumi regolari ed eccessivi di superalcolici e aperitivi, che vengono bevuti solo in particolari occasioni, aumenta il consumo di vino tra amici e di tutte le bevande alcoliche con il partner.



Orata al forno

Ingredienti per 2 persone

- 2 spicchi di Aglio
- 3 cucchiaini di Olio extravergine di oliva
- 400 gr di Patate
- Pepe macinato, q.b.
- Orata da circa 900 gr
- 2 rametti di Rosmarino
- Sale q.b.
- 2 foglie di Salvia
- 2 rametti di Timo
- 1 bicchiere di Vino bianco

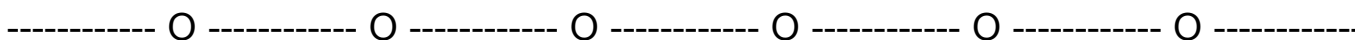


Preparazione

Per preparare l'orata al forno iniziate pulendo l'orata (se non l'avete acquistata già pulita), private-la quindi delle pinne sul dorso, delle squame e delle interiora. Riempite ora il ventre dell'orata con sale, pepe, due spicchi d'aglio, la salvia e del rosmarino. Irrorate d'olio una pirofila da forno e posatevi al centro l'orata.

Pelate le patate, tagliatele a spicchi e sbollentatele per 5 minuti in acqua salata. Poi scolatele e aggiungetele nella teglia intorno all'orata. Irrorate con del vino bianco, aggiungete le foglioline di timo, qualche rametto di rosmarino e dell'olio extravergine di oliva a filo.

Infornate l'orata a 180°C per circa 40 minuti (la cottura dipenderà dallo spessore e dal peso del pesce), girandola a metà cottura. Se lo desiderate, a cottura terminata potete estrarre l'orata dal forno e lasciare le patate ancora una decina di minuti in modalità grill per asciugarle e conferire una leggera doratura. Servite l'orata al forno con patate ben calda!



Zeppole di riso

Ingredienti per 4 persone

- succo di due Arance
più la buccia grattugiata di una
- 1 pizzico di Cannella
- 125 gr di Farina
- mezzo bicchiere di Latte
- 10 gr di Lievito di birra
- 200 gr di Miele
- 250 gr di Riso
- Olio di semi di arachide q.b.



Preparazione

Per prima cosa lessate il riso in acqua salata, quando il riso sarà cotto scolatelo, ponetelo in una ciotola e lasciatelo raffreddare. Quando sarà freddo, impastatelo con la farina e con il lievito di birra sciolto in mezzo bicchiere di latte tiepido.

Amalgamate bene e unite la buccia grattugiata di un'arancia. Lasciate riposare l'impasto per circa mezz'ora, poi spianatelo su un piano leggermente infarinato e formate dei bastoncini ben affusolati della lunghezza di 10 cm circa. Una volta che avrete formato tutti i bastoncini friggete le zeppole di riso in abbondante olio bollente.

Una volta che le zeppole si saranno ben dorate su tutti i lati, toglietele dalla padella e fate scolare l'olio in eccesso su un foglio di carta assorbente. Prendete un piatto da portata e sistemate le zeppole di riso, quindi in una piccola ciotola amalgamate 200 g di miele insieme al succo di 2 arance, un pizzico di cannella, mescolate bene e versate uniformemente questo intingolo sulle zeppole di riso. Ultimate la preparazione delle zeppole di riso con una spolverizzata di zucchero a velo vanigliato.

In Italia oltre 110 mila celiaci, 10% in più ogni anno



Sono più di 110 mila i celiaci in Italia. Una cifra in continua evoluzione dal momento che ogni anno si registra il 10% di incremento delle diagnosi.

A sottolinearlo è l'**Associazione italiana celiachia (Aic)**. Per ora l'unico modo per contrastare l'intolleranza al glutine è evitare di mangiare cibi che lo contengano.

In fase di sperimentazione c'è la pillola anti-zonulina, un farmaco che - precisa l'Aic - non sconfiggerebbe in modo definitivo la celiachia, ma permetterebbe l'estemporanea ingestione di glutine senza reazioni immunitarie abnormi. La zonulina è un ormone gastrointestinale che regola l'apertura delle giunzioni tra le cellule che pavimentano l'intestino. È stato

identificato dal **prof. Alessio Fasano dell'Università del Maryland, Baltimora (Usa)**.

"Nonostante non possa considerarsi un vaccino, è indubbio però che la pillola risulterebbe un'arma in più a disposizione del celiaco, con un incremento di vantaggi psicofisici e sociali - sottolinea l'Associazione - Il vaccino per contrastare l'intolleranza al glutine rimane, perciò, uno dei traguardi scientifici più attesi da tutti i celiaci che al momento hanno, come unica e concreta terapia a disposizione, una dieta priva di glutine".

Il 21 luglio 2010 è stata inoltre diffusa la notizia della scoperta delle tre molecole responsabili della malattia: i frammenti (peptidi) del glutine che scatenano la reazione immunitaria nel celiaco.

A realizzarla è stata la **compagnia biotech di Melbourne Nexpep Pty Ltd.** e, nello specifico, il team di **Bob Anderson e di Jason Tye-Din del Walter and Eliza Hall Institute of Medical Research a Parkville, Australia**.

L'isolamento delle molecole è avvenuto in diverse fasi. Gli esperti australiani: hanno arruolato 200 pazienti; hanno fatto mangiare loro dei cereali e hanno isolato, dopo sei giorni, con un prelievo di sangue, le cellule immunitarie artefici della reazione al glutine ingerito giorni prima.

Hanno fatto poi "incontrare" queste cellule (linfociti T) con 2.700 peptidi sospetti; e hanno trovato i tre che si accoppiano più saldamente alle cellule. Questi tre composti sono attualmente oggetto di sperimentazione in un test. La speranza è che questo porti a un vaccino: somministrando cioè in piccolissime quantità i tre peptidi ai pazienti, questi dovrebbero desensibilizzarsi nei confronti del glutine.

"Ciò permette grosso modo di dimezzare i tempi previsti per la messa a punto e la commercializzazione di un vaccino, 5-10 anni contro i 15-20 ritenuti necessari finora", ha commentato **Italo De Vitis, dirigente dell'unità di medicina interna e gastroenterologia dell'Università Cattolica di Roma presso il centro integrato Columbus**.

"Forse non è ancora arrivato il momento di considerare vinta la battaglia nei confronti della celiachia, ma certamente la ricerca scientifica ha fatto un altro passo avanti estremamente importante per trovare una cura definitiva alla celiachia - precisa invece **Umberto Volta, presidente del Comitato Scientifico Nazionale Aic** - le basi scientifiche per raggiungere questo risultato, atteso da milioni di celiaci in tutto il mondo, si fanno sempre più consistenti".

Da un punto di vista genetico, la predisposizione alla celiachia dipende dalla presenza nell'organismo delle molecole HLA DQ2 e HLA DQ8. L'ingestione di glutine provoca, nel soggetto geneticamente predisposto, un'infiammazione cronica a livello di intestino tenue e la progressiva scomparsa dei villi intestinali. Ciò è particolarmente grave, in quanto i villi intestinali garantiscono l'assorbimento dei nutrienti contenuti negli alimenti. L'organo bersaglio della celiachia è l'intestino tenue, ma numerosi altri organi ed apparati possono essere interessati nell'ambito dell'intolleranza al glutine con uno scenario che talvolta assume le caratteristiche di una malattia sistemica.

Ci sono diverse forme cliniche di celiachia: la celiachia tipica si manifesta nei bambini quando, terminato lo svezzamento, cominciano ad ingerire alimenti contenenti glutine, e più raramente nell'adulto; la celiachia atipica si manifesta più frequentemente tra gli adulti, ma non è rara neanche in età pediatrica. Colpisce più frequentemente le donne rispetto agli uomini e si manifesta con alterazione dei processi digestivi e di malassorbimento selettivo di vitamine e sali minerali, nonché con alterazione del sistema immunitario.

C'è poi la celiachia silente che è asintomatica ed è rilevabile solo tramite screening anticorpale e successiva biopsia intestinale, che permette di individuare eventuali lesioni della mucosa intestinale. E, infine, la celiachia potenziale che identifica quel sottogruppo di celiaci in cui è presente una positività per i marcatori serologici (anticorpi antiedomio ed antitransglutaminasi), ma la mucosa intestinale è normale.

In tutto sono 13.768 i prodotti inseriti nel *Prontuario degli Alimenti edizione 2011 di AIC* (il 20% in più rispetto al 2009 e oltre il 50% in più rispetto al 2005). 1.107 quelli a marchio "spiga barrata", mentre sono 2.500 i locali inseriti nella guida "*Afc - Alimentazione Fuori Casa*" dell'associazione.

Coffee break e salute, l'importante è non esagerare



Il coffee break può aiutare il nostro organismo, ma come sempre l'importante è non esagerare. Questa, in sintesi, la conclusione degli esperti che a Milano si sono confrontati sugli studi che analizzano i possibili effetti del consumo di caffè sulla salute.

"La ricerca scientifica è in continua evoluzione. La gran massa dei lavori pubblicati sostiene gli effetti positivi del caffè, però ci sono anche studi che danno risultati contrari o critici rispetto agli altri. E proprio questa è la garanzia su cui si basano la serietà e l'indipendenza della scienza", afferma **Amleto D'Amicis, vicepresidente della Società italiana di nutrizione umana (Sinu) e membro del Comitato scientifico per gli studi sul caffè Fosan**.

"E' grazie alle numerose sostanze bioattive presenti (antiossidanti di vario genere, alcuni tipi di

grassi, sali minerali, come il potassio, fino ai precursori di alcune vitamine) - aggiunge il nutrizionista - che il caffè può definirsi, se consumato con moderazione, una bevanda benefica. E anche la caffeina, che non ne altera il sapore, alle piccole dosi abituali di consumo può svolgere un'azione blandamente stimolante e termogenetica, aiutando anche a dissipare energia".

Eventi cerebro-cardiovascolari come l'ictus, performance dell'intestino e tumori come il cancro coloretale e quello del pancreas: sono questi i fronti più 'caldi' del dibattito scientifico su caffè e salute.

Riguardo ad esempio all'ictus, terza causa di morte in Italia e prima di invalidità, "tra i fattori protettivi emergono le abitudini alimentari e fra esse va considerato con attenzione il consumo di caffè", dice **Luca Scalfi, ordinario di nutrizione umana all'università Federico II di Napoli**.

"Da una recentissima rassegna sistematica dei dati disponibili in letteratura effettuata dal nostro gruppo, che ha preso in considerazione la quantità di caffè consumata (moderata da una a 3 tazzine giorno; alta da 3 a 6 tazzine; molto alta oltre le 6 tazzine giorno) - sottolinea lo specialista - è emerso che l'assunzione quotidiana moderata di caffè ridurrebbe il rischio di ictus del 18%. Tale effetto protettivo sembra scomparire nel caso di consumi molto elevati".

E "lo stesso vale in area tumorale", precisa **Alessandra Tavani, capo di laboratorio all'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri di Milano**. "E' proprio attraverso metanalisi e pooled analysis - spiega Tavani - che si è messo in evidenza quanto un consumo moderato di caffè, non più di 3-4 tazzine al giorno, non presenta nell'individuo sano rischi per le neoplasie. Anzi potrebbe avere un qualche effetto protettivo sul rischio di tumore del cavo orale/faringe, del fegato (inclusa la cirrosi), dell'endometrio e forse del colon".

"Proprio nel caso del tumore del colon retto - puntualizza **Nicoletta Pellegrini, associato di nutrizione umana presso la Facoltà di agraria dell'Università degli Studi di Parma** - non è ancora chiaro quale componente possa svolgere questo effetto protettivo e attraverso quale meccanismo, ma nuovi studi prendono in considerazione le molte molecole che, proprio perché non assorbite nel tratto digestivo umano, potrebbero influenzare positivamente le funzioni intestinali. E ancora, un altro studio dimostra che un moderato consumo di caffè in volontari sani è in grado di aumentare il numero di microrganismi positivi come i bifido batteri. Un probabile ruolo positivo del caffè sul benessere intestinale, che merita di essere approfondito".

Infine, "il caffè non aumenta il rischio di tumore del pancreas - assicura Tavani - L'idea che il caffè potesse essere un fattore di rischio per questa neoplasia era nata da uno studio pubblicato nel 1981, ma una metanalisi recentissima che include quello studio e altri 53 studi epidemiologici successivi smentisce quei risultati, mostrando nel complesso un'assenza di relazione".

La Storia di Mimma Ferraro (parte 2) a cura di Carmelo Ferraro

(la prima parte la trovate sul numero precedente)

...L'uomo prese la chitarra, la spolverò, l'accordò e iniziò...

- a te, vita mia - Carmelo sembra sciogliersi, disse tutte le parole che non aveva detto da quando il treno era partito- ti leggo una poesia del mio amico Giovanni, Giovanni Formisano, il poeta, quello di Catania, sai ha fatto ultimamente una poesia bellissima, che io e i miei amici stiamo provando a musicare...

**“U suli è già spuntatu nta lu mari
E vui bedduzza mia durmiti ancora
l'aceddi sunnu stanchi di cantari
e affriddateddi aspettanu ccà fora
supra ssu barcuneddu su pusati
e aspettanu quann'è ca v'affacciati**

**lassati stari nun durmiti cchiui
ca'nzemi a iddi dintra sta vanedda
ci sugnu puru iu c'asprettu a vui
ppi virili ssa facci accussì bedda
passu cca fora tutti li nuttati
e aspettu sulu quannu v'affacciati”**

Carmelo non lasciò più la sua chitarra, ripassava le nenie per non farsi trovare impreparato all'arrivo della nuova sua stella.

7 febbraio 1910 nasce Domenica, per tutti Mimma.

Dopo qualche anno, la famiglia Ingegnosi tornò nella sua valle del Camaro. Carmelo e Donna Antonia ebbero altre due stelline, Enza e Concettina.

La serenità dura poco, Mimma ha appena undici anni, suo padre muore. Carmelo si accomiatò nel 1921, al suo capezzale in ospedale c'era Nino, Carmelo con gli stessi occhi del viaggio del settembre del 1909 si fece forza

- “Nino vai a casa, devi badare ora tu alla famiglia, che stai a fare qui, la festa è finita!”.

Tutta la famiglia ne risentì, Donna Antonia sembrava che metà di se stessa se ne fosse andata con Carmelo, stava ore e ore seduta sul “bisolo” dell'uscio della loro casetta a piangere, non riusciva a sentire nemmeno i figli che cercavano di scuoterla.

Mimma badava alle sorelline, capiva o meglio comprendeva lo strazio di una moglie che non riusciva a scuotersi, e un giorno lasciò intravedere quale fosse il suo futuro. Enza per dormire qualche minuto in più si coricava vestita per essere la mattina pronta per la scuola. Mimma con l'aiuto di Concettina una sera la fecero andare a letto con il pigiama. Mimma voleva fare un regalo a sua sorella. Prese una stoffa nera, con la forbice fece un cerchio per fare passare il capo, cucì alcune parti della stoffa per fare uscire le braccia, et voilà, ecco pronto un vestito per sua sorella Enza, il suo primo vestito.

(continua) La Storia di Mimma Ferraro (parte 2)

Ogni giorno che passava Mimma si faceva sempre più bella e già qualcuno si faceva avanti per avere la sua mano. Un Carmelo, più grande di lei di dieci anni, attraente, si fece avanti, ma l'età sembrava per Mimma un vincolo. Ma Carmelo era pronto a giocarsi tutte le sue carte pur di conquistarla. Un giorno le mandò una foto...

"Sembrava un attore" fu il commento di Mimma, "peccato che è molto più grande di me", pensò! Prese la foto come se la stesse accarezzando con un certo rammarico, la girò e la mise in un suo libro, ma notò che dietro c'era una frase: "A te Mimma ideale del mio presente e del mio avvenire"... e la scintilla scoccò, nella fede nuziale si impresse: Carmelo e Mimma 3-9-1930! Arrivano così i figli Mimmo, Mimmuccia, Peppuccio, Sandro, Armando e dulcis in fundo Mariantonella. Purtroppo Peppuccio e Mimmuccia come due angioletti volano in cielo e i quattro rimasti si faranno strada nella vita. Fra di loro burle, discussioni accese sulla musica, rincorse a cannoli volanti e qualche ceffone per un arancino ingurgitato di cui Armando ne trovò un chicco di riso nelle labbra della colpevole sorella!



Un Carmelo, più grande di lui di dieci anni, attraente, si fece avanti...



Purtroppo Mimmuccia e Peppuccio come due angioletti volano in cielo. Questa foto è stata sempre presente nella camera da letto di Mimma, e dormì con sotto il materasso con un vestitino di Mimmuccia per tutta la vita

Mimmo, Sandro, Armando, Mariantonella, le quattro perle di Carmelo e Mimma dotati ognuno di loro di un dono della natura:

Mimmo si lacerò il tendine dell'indice della mano destra, e quell'indice insieme al pollice riuscirono ad imbracciare la penna, penna che fu una delle più poetiche giornalistiche del '900;

Sandro nasce con la mano destra offesa, indice, medio e anulare racchiusi su se stessi per i tendini che non vollero crescere, e quelle dita lo trasformarono in

chef eccezionale quando mescolava le varie pietanze come se fossero una spezia in più;

Armando nato sordo, inspiegabilmente recuperò parzialmente l'udito, con l'aiuto dell'amore materno che le tentò tutte, soprattutto portando Armando al seguito di lunghe processioni. Armando diventò uno dei più grandi intenditori all'avanguardia di Jazz. Un Mistero per tutti!

Mariantonella, che nella sua permanenza a S.Teresa di Riva, rimase incastrata in una buca che si aprì improvvisamente nel balcone. Un miracolo, ne venne fuori un vulcano di persona, prima insegnante poi valida diabetologa al servizio di tutti...

Torniamo a Mimma...



Mimmo



Sandro



Armando

(continua sul prossimo numero)

Osteoporosi ko, ecco la dieta per proteggere le ossa



Stando a uno studio condotto dalla **McMaster University (sezione Dipartimento di Kinesiologia)** diretto dalla **Dott.ssa Andrea Josse**, per rinforzare le ossa e soprattutto per mantenerle in salute, bisogna seguire una dieta in cui si dovrebbero ridurre i carboidrati e aumentare le proteine, specie quelle derivanti dai latticini.

Per giungere a questa conclusione, gli esperti hanno preso in esame tre gruppi di donne in sovrappeso o obese e in pre-menopausa. I tre gruppi sono stati seguiti per sedici settimane e hanno seguito una dieta a base di latticini, abbinata a un esercizio aerobico e a due sessioni di sollevamento pesi.

Risultato? Alla fine dell'esperimento, è stata notata una rapida riduzione di peso, grazie allo sport, inoltre l'alimentazione ricca di proteine aveva difeso le ossa, impedendo che l'organismo subisse danni dal rapido dimagrimento.

Tutto questo è accaduto perché, stando agli esperti, chi consuma proteine ha una maggiore perdita di grassi, mentre conserva la massa magra. Oltretutto aumenta anche la Vitamina D e diminuisce l'ormone paratiroideo che, se elevato, è generalmente considerato responsabile della perdita ossea.

E non finisce qui. Gli effetti di questa dieta potrebbero protrarsi anche a lungo termine, garantendo una più lunga protezione contro malattie tipiche dell'invecchiamento come l'osteoporosi che colpisce entrambi i sessi, maggiormente quello femminile dopo la menopausa.

Frutta e verdura contro la predisposizione genetica alle malattie cardiache



Alcuni soggetti presentano varianti genetiche che li rendono più soggetti alle malattie cardiache. Tuttavia, il consumo continuato di frutta e verdura può agire sull'effetto dei geni "cattivi" rendendoli meno pericolosi.

È l'argomento di una ricerca di due **Università del Canada, McMaster e McGill**, diretta dai **dottori Jamie Engert e Sonia Anand** e pubblicata su **"PloS Medicine"**.

Lo studio ha puntato i riflettori sulle varianti del gene 9p21, conosciute per la capacità d'indebolire il cuore e favorirne i disturbi.

Allora, il team canadese ha esaminato 27.000 volontari, appartenenti a cinque etnie: caucasici, cinesi, arabi, latinos ed asiatici meridionali. Gli esperti hanno valutato lo loro stile alimentare e lo

stato di salute.

Così facendo, è emerso come una dieta equilibrata può indebolire l'azione delle varianti genetiche, dando ai soggetti ad alto rischio (poiché con 9p21) lo stesso rischio di quelli a basso rischio (privi delle varianti pericolose). Nel sistema, parte del leone è di frutta e verdura, da consumare crude e, se possibile, cinque volte al giorno.

Comunque sia, Anand vuole ribadire il concetto-base: "Abbiamo osservato che l'effetto di un genotipo ad alto rischio può essere attenuato consumando una dieta ricca di frutta e verdura. I nostri risultati supportano la raccomandazione di consumare più di cinque porzioni di frutta o verdura al giorno per promuovere un buono stato di salute".

Italiani fra più snelli d'Europa, obesi solo 11,3% uomini e 9,3% donne

In tempi di critiche e bassa considerazione dell'Italia in Europa, il Bel paese si prende una piccola rivincita risultando, secondo l'indagine dell'Eurostat condotta tra il 2008 e il 2009, il meno soggetto all'obesità: solo 9,3% delle donne e 11,3% dei maschi over 18, in forte sovrappeso. Meglio hanno fatto solo i Romeni (rispettivamente 8% e 7,6%).

In testa alla classifica dei più 'ciccioni' tra i 19 Stati dell'Ue, c'è il Regno Unito, con il 23,9% delle donne (22,1% uomini) e Malta con il 24,7% degli uomini e 21,1% delle donne.

Percentuali basse di obesità tra i due sessi sono state osservate anche in Bulgaria (11,3% donne e 11,6% uomini) e Francia (rispettivamente 12,7% e 11,7%).

Il fascino delle donne dell'Est sembra incrinarsi se si leggono i dati dell'obesità nel 'gentil sesso' in Lettonia (20,9%) ed Estonia (20,5% nel 2006). Mentre in Ungheria (21,4%) e Repubblica Ceca (18,4%) sono gli uomini ad aver un girovita troppo largo.

Un aspetto che se trascurato, insieme ad uno stile di vita sano e un'alimentazione equilibrata, può trasformarsi in un fattore di rischio per l'infarto, alcuni tipi di tumori e per il diabete. Secondo l'indagine Eurostat, che ha preso in esame l'indice di massa corporea (Bim) come indicatore dell'obesità, la quota di persone in sovrappeso aumenta con l'età. Per il sesso forte la bilancia diventa un problema sistematico dopo i 65 anni. Mentre, soprattutto nelle donne, l'obesità legata ad un basso livello d'istruzione.

"Per gli uomini il modello è leggermente diverso - si legge nella ricerca - in 8 degli Stati membri, la più alta percentuale di maschi in sovrappeso si osserva in quelli con più scarso livello di istruzione. Mentre in 6 Paesi in quelli con un livello medio e in altri 4 è stato registrato in persone con un alto livello".



Colesterolo questo sconosciuto, 20% italiani non l'hanno mai controllato

Il colesterolo non fa paura agli italiani. Nel nostro Paese, infatti, 20 persone su 100 oltre i 18 anni non si sono mai controllate. Eppure dovrebbero farlo, visto che il colesterolo è tra i big killer del cuore: ogni ora 26 persone vengono ricoverate per un problema di aterosclerosi coronarica e per malattie ischemiche del cuore, 14 hanno un infarto e 25 muoiono per un problema cardiaco.

A lanciare l'allarme gli esperti riuniti a Roma per la conferenza stampa di presentazione di nuove strategie terapeutiche nella lotta al colesterolo alla luce dei risultati dello *Sharp (Study of Heart And Renal Protection)*.

I meno attenti a questo fattore di rischio sono i sardi (quasi 30 persone su 100 ignorano gli esami per il colesterolo). I meno distratti, invece, sono gli emiliano-romagnoli (12,5%).

Tra coloro che non eseguono i controlli, poi, è più alta la percentuale di celibi e nubili. Fatto sta che il colesterolo non sembra preoccupare come dovrebbe i nostri connazionali, nonostante il legame colesterolo-eventi cardiovascolari sia stato ormai ampiamente dimostrato e confermato. Il colesterolo può essere definito la 'Cenerentola' dei fattori di rischio. C'è chi non lo valuta proprio e chi pensa che per combatterlo basti una piccola correzione nell'alimentazione.

"È un triste destino che il colesterolo condivide anche, per esempio, con l'ipertensione - spiega **Alberico Luigi Catapano, professore ordinario di Farmacologia all'Università degli studi di Milano** - È un problema culturale, il medico e il paziente devono convincersi che la riduzione deve essere prolungata nel tempo e che solo così si possono ottenere i benefici attesi".



5 mln di vegetariani in Italia, trend in aumento



"Ssecondo il **rapporto Eurispes 2011** sono circa 5 milioni gli italiani vegetariani. E lo 0,4% ha optato per una decisione ancor più drastica, escludendo dalla dieta anche latte e uova, e diventando vegan".

Questa la 'fotografia' del fenomeno illustrata all'**Adnkronos Salute** da **Leonardo Pinelli, vicepresidente della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana**.

Scelgono la dieta verde soprattutto le donne: il 7,2% contro il 5,3% degli uomini; mentre le vegane sono lo 0,5% contro lo 0,3% dei maschi. Anche il 13,5% di giovanissimi, tra i 18 e i 24 anni, e persino il 9,3% degli over 65, predilige diete senza carne.

"Per circa la metà dei vegetariani questa opzione dipende dalla convinzione, scientificamente ben fondata, che mangiare soprattutto frutta e verdura arrechi benefici alla salute. Molto alta, poi, la percentuale di coloro che sono mossi verso questa decisione

da ideologie animaliste (44%)".

"Infine, in aumento costante coloro che scelgono la dieta verde per ragioni di tipo ambientalista: è provato che questo tipo di dieta - prosegue il medico - comporti un minore spreco di risorse e provochi meno danni all'ambiente. Nel giugno 2011 un'indagine *Unep, Programma delle Nazioni Unite sull'Inquinamento*, ha rivelato che il 18% delle emissioni di Co2 nell'atmosfera derivano dalla fermentazione dei mangimi all'interno dell'intestino degli animali allevati dall'uomo. Allevare animali da destinare all'alimentazione umana inquina quindi ben più, ad esempio, del trasporto su gomma in tutto il mondo".

"Il saldo totale delle risorse alimentari destinabili all'uomo, poi - spiega ancora Pinelli - è pesantemente intaccato dalla destinazione di risorse vegetali all'alimentazione degli animali da allevamento: se la maggior parte della popolazione mondiale divenisse vegetariana, e si riservassero così all'alimentazione umana le estensioni a latifondo oggi appannaggio della produzione di foraggi, potremmo arrivare a sfamare ben 11 miliardi di persone, ben più dell'attuale popolazione mondiale".

Dieta mediterranea e sport contro apnee notturne



Dieta mediterranea e regolare esercizio fisico. E' la ricetta per combattere le apnee notturne. Secondo uno studio greco, coordinato da **Christopher Papandreou dell'Università di Creta** e pubblicato sull'**European Respiratory Journal**, chi soffre di queste interruzioni della respirazione durante il sonno può avere benefici da un'alimentazione ricca di frutta e verdura e da una vita attiva. Il disturbo colpisce dal 2 al 4% della popolazione adulta, ma la percentuale sale fino al 40% negli obesi, per i quali la prima 'medicina' è perdere peso.

I ricercatori greci, quindi, hanno studiato 40 persone obese afflitte da apnee notturne dividendole in due gruppi: uno seguiva una dieta controllata, l'altro i criteri della dieta mediterranea. Per questi ultimi le pietanze a base di carne rossa e pollame erano ridotte di tre volte rispetto

all'altro gruppo, mentre erano tre volte più frequenti i piatti di pesce, cereali e verdure, il tutto condito da olio d'oliva. Consentiti anche uno o due bicchieri di vino rosso, eliminati invece dalla dieta controllata. Tutti i pazienti erano tenuti ad aumentare l'attività fisica, con almeno 30 minuti di cammino al giorno. La presenza di apnee è stata misurata con la polisonnografia, applicata all'inizio della sperimentazione e alla fine, ovvero 6 mesi più tardi.

Dai risultati è emerso che i pazienti del gruppo dieta mediterranea avevano meno apnee durante il sonno Rem, fase che rappresenta il 25% totale del sonno notturno. Inoltre, in confronto all'altro gruppo, il rispetto della restrizione calorica è risultato maggiore, così come l'adesione a una maggiore attività fisica, con il risultato di una riduzione del grasso addominale più elevata. I ricercatori sottolineano come gli effetti, ottenuti su un campione limitato di pazienti, siano solo indicativi e si limitino a un miglioramento di una fase del sonno e non della gravità della sindrome. Per questo, dicono, saranno necessari studi più approfonditi, su tempi più lunghi e su un numero maggiore di volontari.



I Consigli della Nonna!



Torta salata al formaggio



Prendete una confezione di pasta sfoglia pronta e adagiatela in una pirofila lasciando la carta in cui è avvolta.

Bucherellate la base utilizzando una forchetta. Sbattete 2 uova in una ciotola, aggiungete sale, 200 ml di panna fresca, 100 g di formaggio emmenthaler tagliato a filetti e un po' di latte. Guarnite la base della pasta con 100 g di prosciutto cotto e 50 g di emmenthaler a pezzetti e versatevi sopra il contenuto della ciotola. Mettete in forno a 200 °C e lasciate cuocere 15 minuti, finché la pasta diventa dorata.

Se la marmellata rimasta nella dispensa si è cristallizzata, non vuol dire che è andata a male, anzi, basta farla ricuocere versandovi il succo di due limoni per ogni chilo di marmellata

E' utile inumidire il pesce con aceto, prima di squamarlo: scoprirete che l'operazione risulterà molto più semplice

Se avete rotto accidentalmente un bicchiere di cristallo, è opportuno che usiate un grosso batuffolo di cotone inumidito per raccogliere i pezzetti senza farvi male

Torta salata con piselli e porri



Foderate con 1 foglio di pasta sfoglia fresca il fondo e i bordi di una tortiera rotonda.

Punzecchiate la pasta con una forchetta.

Nel frattempo, stufate in 3 cucchiai di olio d'oliva e 1 cucchiaino di rosmarino 4 porri lavati e finemente

affettati, fino a quando diventeranno teneri, poi scolateli su carta da cucina, fateli intiepidire e versateli sul fondo della pasta sfoglia.

Bollite intanto 250 g di pisellini, poi frullateli con 1 cucchiaio di succo di limone, ½ cucchiaio di zucchero e sale quanto basta.

Versate il tutto sui porri e infornate a 180 °C per 30 minuti.

Per misurare quanta carta ci vuole per fare un pacco, passate dello spago intorno al regalo, tagliatelo della lunghezza desiderata e usatelo per misurare la carta

Se vi hanno regalato una pianta da interni, una volta messa in un punto della casa, ideale per luce, temperatura e umidità, è opportuno non spostarla più, per non farle risentire del cambiamento

Pochi omega-6 in dieta italiani, raddoppiarli salva il cuore



Olio, noci, borragine, cereali e pane integrale. Ingredienti alleati di cuore e arterie, che possono ridurre di un quarto gli eventi coronarici e abbattere di 3 volte la mortalità cardiovascolare.

La buona notizia per i gourmet, e in particolare per i golosi di alcuni piatti tipici della cucina 'tricolore' - uno su tutti i pansotti al sugo di noci della tradizione ligure - arriva dagli esperti della **Società italiana per lo studio dell'arteriosclerosi (Sisa)**.

Gli specialisti confermano l'effetto-scudo degli acidi grassi polinsaturi omega-6, primo fra tutti l'acido linoleico.

La scienza ne dimostra le virtù salva-cuore, ma gli italiani ne assumono troppo pochi: circa la metà dei livelli raccomandati dai ricercatori. Riduzione del colesterolo 'cattivo' Ldl e aumento di quello 'buono' Hdl.

E' questa l'azione benefica degli omega-6, provata da numerosi studi, **metanalisi e documenti ufficiali di**

Oms, Fao ed American Heart Association, che raccomandano di assumerli in quantità pari al 5-10% delle calorie totali.

Nella Penisola, però, la quota è ferma al 4% circa (**dato Inran, l'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione**).

In termini assoluti bisognerebbe introdurre dai 5 ai 20 grammi al giorno: l'ideale sono 12-15 grammi per un adulto che consumi 2.200 calorie quotidiane, calcolano gli esperti.

"Per gli uomini con valori più elevati di omega-6 nel sangue, la probabilità di morire per cause cardiovascolari risulta ridotta di circa 3 volte rispetto ai soggetti con concentrazioni minori di acidi grassi polinsaturi nel sangue", sottolinea **Andrea Mezzetti, presidente della Sisa**.

"Una metanalisi di diversi studi pubblicata di recente sull'**American Journal of Clinical Nutrition**' - aggiunge **Alberico Catapano, direttore della Fondazione Sisa e ordinario di farmacologia all'Università degli Studi di Milano** - ha mostrato come all'aumento del 5% dei livelli di assunzione di omega 6, passando da un apporto modesto (3-4%) a uno elevato (6-10%), corrisponda una netta riduzione (-26%) del rischio di eventi coronarici".

"Due studi della **Nutrition Foundation of Italy (Nfi)**, uno condotto su circa 450 milanesi adulti e l'altro su 100 italiani con un recente primo infarto, confrontati con 100 controlli sani - riferisce **Andrea Poli, direttore scientifico Nfi** - dimostrano che nei pazienti che hanno subito un infarto i livelli nel sangue di acido linoleico, il principale rappresentante degli omega-6, sono ridotti rispetto alla popolazione sana. Mentre nei sani, livelli elevati dello stesso acido grasso sono associati direttamente a un migliore profilo di rischio cardiovascolare".

E ancora. In un **documento Fao/Oms** pubblicato di recente sugli **'Annals of Nutrition and Metabolism'**, ricordano gli specialisti, si spiega che i limiti di assunzione minimo e massimo per l'acido linoleico corrispondono rispettivamente al 2% e al 9% delle calorie complessive giornaliere. Ma sono necessari livelli del 2,5-3,5% per eliminare il rischio di sintomi da carenza.

"In ogni caso - puntualizza Mezzetti - è stato dimostrato che superare questi valori e assumere quantità maggiori di acidi grassi polinsaturi non comporta effetti collaterali, a partire da quelli sulla pressione arteriosa, come si era erroneamente convinti in passato".

L'unica avvertenza riguarda l'apporto calorico: nel caso della frutta secca, per esempio, è alto e quindi vale il solito invito alla moderazione. In generale, evidenziano gli esperti, l'acido linoleico è indispensabile per il corretto funzionamento delle cellule dell'uomo, che non è in grado di sintetizzarlo e quindi deve assumerlo 'già pronto' con la dieta.

Si trova in vari alimenti: può costituire più del 50% dei lipidi contenuti in alcuni tipi di olio come quello di mais, ma è presente un po' in tutti gli oli vegetali come pure nella frutta col guscio, nel pane integrale, nei cereali, in particolari vegetali come la borragine, e in misura minore in cibi di origine animale come uova e latticini.

Curiosità Flash



Per un primo periodo si noleggia, poi se si è contenti del suo comportamento si può comprare: l'oggetto in questione è la gallina. In Spagna un giovane imprenditore ha intrapreso l'attività di noleggiatore-venditore di galline: ognuna garantisce un uovo fresco al giorno, e a Eduardo Otxoa l'idea è parsa un buon antidoto per combattere la crisi che minaccia le tasche degli Spagnoli.

La Columbia University ha messo a punto un nuovo metodo di indagine in grado di "fotografare" le beta-cellule del pancreas e distinguere se funzionano bene o male, quindi idoneo a diagnosticare l'insorgere del diabete.

Gli scienziati che lavorano al "Charles Darwin Research Station" nelle isole Galapagos hanno lanciato un nuovo segnale d'allarme riguardo alla sopravvivenza delle tartarughe giganti: discendenti di una specie preistorica che esisteva milioni di anni fa, sono seriamente minacciate dal pericolo di estinzione totale. Già tre delle quattordici sottospecie che una volta popolavano le isole si sono estinte.

Ricercatori dell'Università di Ginevra hanno progettato un fascio luminoso laser che, indirizzato verso il cielo, provoca pioggia; lo stimolo artificiale dei fasci di luce spinge il vapore a condensarsi rapidamente in nuvole. Il vantaggio è che non vengono utilizzati agenti chimici.

Ora è allo studio il modo di allargare il raggio d'azione, perché attualmente la pioggia si genera solo nella zona d'azione dei raggi luminosi.

Presso l'Università di Stato del Colorado sono state ottenute "piante anti-esplosivo". Questi specialissimi vegetali hanno la proprietà di "impallidire" in presenza di TNT (il trinitrotoluene, l'esplosivo più comune): ciò grazie a una particolare proteina aggiunta all'interno delle foglie, che, quando percepisce la micidiale sostanza, reagisce facendo defluire rapidamente la clorofilla.



a cura della Redazione

Devi fare un regalo alla persona amata? Offerte Rosangel!

I gioielli che potete trovare alla **Gioielleria Rosangel** durano per tutta la vita. La tradizione che li contraddistingue è a vostra completa disposizione.

Nelle Liste Nozze e Bomboniere troverete tutto l'assortimento che desiderate, oltre alla qualità e alla cortesia che rappresentano il titolo preferenziale della nostra ditta.

Rosangel propone inoltre, lo **Speciale Natale 2011**, con agevolazioni estese anche ai familiari.

I punti vendita sono a Messina, nella sede storica di Viale S.Martino n. 276-278, telefono 090.696846 e al Centro Polifunzionale Today S.S. 114 Vill.Pistunina (Palazzo Combipel/Unieuro).

È possibile effettuare pagamenti agevolati rateali su tutti gli articoli in negozio, ad interessi zero.

Per tutti i soci "Nasata - I Sapori del mio Sud", inoltre, la Gioielleria Rosangel effettuerà un esclusivo sconto, previa presentazione della tessera sociale.

Approfittatene tutti!!!

Scaricate qui il volantino:

http://www.isaporidelmiosud.it/Locandine/Rosangel_offerte_Natale2011.pdf



Devi fare un regalo alla persona amata?

I nostri gioielli durano per tutta la vita.

La tradizione che ci contraddistingue è a vostra completa disposizione.

Nelle nostre Liste Nozze e Bomboniere troverete tutto l'assortimento che desiderate, oltre alla qualità e alla cortesia che rappresentano il titolo preferenziale della nostra ditta.



Rosangel propone inoltre, lo **Speciale Natale 2011**, con agevolazioni estese anche ai familiari.

Venite a trovarci nelle nostre sedi a Messina sul

Viale S.Martino n. 276-278, telefono 090.696846 e al Centro Polifunzionale Today S.S. 114 Vill.Pistunina (Palazzo Combipel/Unieuro).

È possibile effettuare pagamenti agevolati rateali su tutti gli articoli in negozio, ad interessi zero.

Per tutti i soci "Nasata - I Sapori del mio Sud"



la Gioielleria Rosangel effettuerà un esclusivo sconto,

previa presentazione della tessera sociale.



Emanuele Di Bolla e Famiglia, augurano a tutti i clienti un Sorono Natale ed un Felice Anno Nuovo.

Pillole di Saggezza

La fedeltà è una virtù della quale vogliamo essere esonerati, ma alla quale difficilmente esoneriamo gli altri

Alphonse Karr

Com'è che se un ricco non lavora è un eccentrico, mentre se un povero non lavora è un lazzarone?

Guido Clericetti

Ognuno nasce diverso perché non è chiamato a fare il già fatto, bensì quello che c'è da fare

M. Buber

Generalmente, gli uomini prestano fede volentieri a ciò che desiderano

Giulio Cesare

Si dice che la verità trionfa sempre, ma questa non è una verità

Anton Cechov

I risparmi sono una cosa buona soprattutto se i tuoi genitori li hanno fatti per te

Winston Churchill

Oggi l'uomo non vende più l'anima al diavolo ma a un altro uomo

Ramon Gomez

Senza musica, la vita sarebbe un errore

Friedrich Nietzsche



Se uno sogna da solo, il suo rimane un sogno; se il sogno è fatto insieme ad altri, esso è già l'inizio della realtà

H. Camara

Per imparare a scrivere bastano pochi mesi, per imparare a cancellare non basta una vita

Pitigrilli

All'alba le stelle sono piene di sonno e chiudono gli occhi

Ramon Gomez

Sposati: se trovi una buona moglie sarai felice, se ne trovi una cattiva sarai filosofo

Socrate

Anche gli egoisti fanno del bene: a se stessi

Guido Clericetti

Non è possibile che il male e il bene durino per sempre, ed essendo duraturo molto il male il bene è vicino

Nello Ajello