

In questo numero

- Concervarli in frigo con cura
Pag.2
News
Pag.3
- Mangiare sano fa bene al cervello

- Birra conquista pub inglesi
Pag.4
- Consumare soia fa bene a circolazione

- Melagrane aiutano a mantenersi giovani

- A tavola italiani tradizionalisti
Pag.5
News
Pag.6
- Dieta mediterranea regala 3 anni di vita

- Carne magra aiuta il cuore
Pag.7
- Mandarini fanno bene al diabete

- Pesce fa bene al cervello
Pag.8
- Cereali integrali contro cancro al colon

- Vitamina B contro lo stress
Pag.9-10
News
Pag.11
- Frequenti colpi di testa possono danneggiare il cervello
Pag.12
- Via libera all'uva nella dieta
Pag.13
- L'angolo della poesia
Pag.14
- Ricette del mese
Pag.15
- I numeri sull'attività fisica e sulla sedentarietà
Pag.16
- Spesa arcobaleno
Pag.17
- La Storia di Mimma Ferraro (p.3)
Pag.18
- Coca-Cola boccia lattine di Natale

- A dieta stretta solo 2 giorni su 7
Pag.19
- Al cenone 50% calorie in più

- Si stappano 165 milioni di bottiglie
Pag.20
- Mangiare troppo invecchia la mente

- Così si danno i broccoli ai bambini
Pag.21
- Dall'Argentina con amore
Pag.22
- I Consigli della Nonna
Pag.23
- Sondaggio su Facebook su sana alimentazione

- Olio d'oliva in armonia con regime alimentare russo
Pag.24
- Curiosità Flash
Pag.25
- Nuova convenzione con RE Agency

- Pillole di Saggezza

Conservarli in frigo con cura

di Domenico Saccà

Cosa vuol dire conservare? Mantenere qualcosa in modo che non subisca alterazioni.

Conoscere le vere tecniche di conservazione, può aiutare a scegliere, utilizzare e a nostra volta conservare i prodotti che fanno parte dell'alimentazione quotidiana.

Ecco i consigli dell'utilizzo del frigo per alcuni prodotti di largo consumo:

Carne: indipendentemente dal tipo di carne, la qualità di questo alimento si valuta così: la "grana" deve essere fine, liscia al tocco, il succo gocciola normalmente, la massa è compatta, soda, elastica.

Il **grasso** (bianco del maiale e vitello, crema chiara nel manzo) s'insinua in grumi più o meno fitti attraverso la massa muscolare; al taglio deve sembrare a chiazze. Il colore è bello: rosso vivo per il manzo, più pallido nel maiale, chiaro e satinato nel vitello.

L'odore deve essere dolce e piacevole la carne fresca deperisce rapidamente e può essere conservata in frigo al massimo per 4 o 5 giorni a non più di 2°C.

La carne cotta si conserva meglio, purché non sia in umido in questo caso consumatela entro 24 ore perché i sughi sono un formidabile terreno di cottura per i germi. Da quando è confezionata, la carne ha una durata commerciale di 3-4 giorni al massimo (1 giorno per la carne tritata).

Controllate quindi sempre la data di confezionamento sull'etichetta, se l'acquistate al supermercato.

Quella surgelata, se la scongelate correttamente non perderete le caratteristiche ed il gusto:

la congelazione deve avvenire in frigorifero e lentamente, mai metterle sotto l'acqua o tenerle a temperatura ambiente, perde anche fino al 20% del suo succo con tutte le vitamine e i Sali minerali.

Pesce: il colpo d'occhio è fondamentale per sapere se il pesce che comprate è

veramente fresco, ma conta anche quando lo acquistate e dove. La pelle deve essere di colore vivo e brillante, senza zone dove il colore perde d'intensità. La patina viscosa che ricopre il pesce è indice di freschezza; deve essere trasparente e di aspetto acquoso. Più diventa sbiadita e lentiginosa, meno il pesce è fresco.

Anche l'aspetto delle branchie è fondamentale. Più il pesce è vecchio più le branchie assumono una colorazione giallognola. L'occhio deve essere bombato, la cornea trasparente e la pupilla nera e brillante.

Un occhio appannato, grigio e infossato deve mettere sul chi vive. Annusare l'aria del negozio dove comperate il pesce, l'assenza di odore è indice di scarsa igiene. Evitate di comprare il pesce all'inizio della settimana (mai di lunedì), avrete maggiori garanzie che sia appena arrivato. Il pesce fresco va consumato entro 1 o 2 giorni dall'acquisto e



conservato nella parte più fredda del frigorifero.

Attenzione: anche il pesce soffre dell'inquinamento. Gran parte degli scarichi industriali, agricoli o legati alle attività umane, arrivano al mare, l'inquinamento più subdolo è quello da metalli pesanti.

Mercurio, cadmio, piombo, possono arrivare alle nostre tavole attraverso la catena alimentare.

Più il pesce è di taglia grossa, più aumenta il rischio, per cui il pesce azzurro è sempre da preferire, perché ha meno tempo per inquinarsi.

A proposito, il **"Cioccolato"** non acquistatelo durante l'estate e non mettetelo in frigorifero.

Il cioccolato di buona qualità ha la superficie brillante di grana finissima, la spezzatura è secca e netta. Se il cioccolato è "sbiancato" scartatelo. Se è mantenuto al fresco e all'asciutto si conserva diversi mesi. Diffidate dagli sbalzi di temperatura. Questo è il periodo giusto per consumarlo senza eccedere, soprattutto quello fondente.

I pistacchi sono gli stuzzichini più sani



Niente popcorn, salatini, patatine, e pizzette: i pistacchi sono gli stuzzichini più sani.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti dell'**Università della California a Los Angeles**, negli Stati Uniti, e pubblicata dalla rivista di nutrizione **Journal of the American College of Nutrition**.

Gli scienziati hanno studiato trentadue persone chiedendo loro di seguire, per un periodo di tre mesi, un'alimentazione equilibrata.

A una metà di esse, quale forma di integrazione, hanno somministrato settantacinque pistacchi al giorno. Alle altre hanno dato, sempre al giorno, sessanta grammi di salatini.

Al termine dello studio, gli esperti hanno scoperto che i pazienti del primo gruppo, che avevano mangiato pistacchi, avevano perso peso più facilmente rispetto a quelli del secondo: a fare la differenza, secondo gli scienziati, sono i grassi insaturi dei quali i pistacchi sono ricchi: queste sostanze fanno aumentare la velocità con cui il corpo brucia, appunto, tutti i grassi e favoriscono così il dimagrimento.

L'olio d'oliva aiuta a prevenire l'infarto



Usare regolarmente olio extravergine di oliva per condire le pietanze e per cucinare aiuta a ridurre decisamente il rischio di essere colpiti da infarto.

Lo rivela uno studio effettuato dagli esperti francesi dell'**Università di Bordeaux** e pubblicato dalla rivista di ricerca medica **Neurology**.

Gli scienziati hanno esaminato per un periodo di oltre cinque anni un gruppo di settemila persone oltre i sessantacinque anni seguendone costantemente le abitudini a tavola e lo stato di salute.

Durante questo periodo, centoquarantotto pazienti sono stati colpiti da infarto: tra loro, però il numero delle persone che consumavano abitualmente olio extravergine di oliva era molto basso.

I ricercatori hanno calcolato che, per chi preferisce l'olio di oliva per condire e cucinare, il rischio di avere un infarto è più basso di oltre quaranta per cento rispetto a chi non ne fa uso e sceglie altri grassi e condimenti.

Il cioccolato aiuta a prevenire l'ictus



Mangiare spesso cioccolato fondente aiuta a ridurre il rischio di essere colpiti da un ictus.

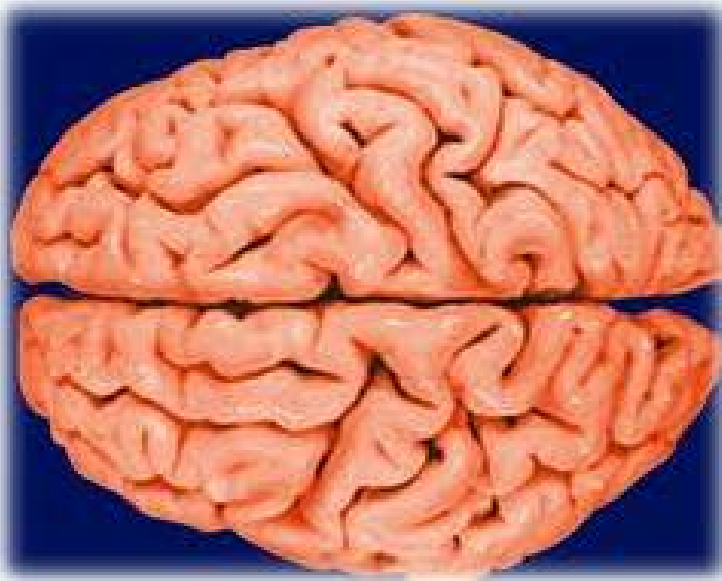
Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti svedesi del **Karalinska Institutet di Stoccolma** e pubblicata sulla rivista di cardiologia **Journal Of the American College of Cardiology**.

Gli scienziati hanno studiato per dieci anni l'alimentazione e la salute di un gruppo di più di trentatremila donne tra i quarantanove e gli ottantatré anni di età: in questo modo hanno scoperto che tra quante consumavano elevate quantità di cioccolato fondente, più di 45 grammi alla settimana (circa mezza tavoletta), gli ictus erano tre volte meno frequenti rispetto alle donne che ne mangiavano meno di nove gram-

mi alla settimana, cioè tre o quattro "quadratini".

Il cioccolato fondente ha questo effetto protettivo, spiegano i ricercatori, perché contiene grandi quantità di flavonoidi, sostanze antiossidanti che neutralizzano i radicali liberi, le sostanze di scarico prodotte dal corpo e che danneggiano la salute delle cellule.

Mangiare sano fa bene al cervello



Una sana alimentazione è preziosa per la salute del corpo e aiuta anche il cervello a rimanere in forma perfetta, diminuendo il rischio di essere colpiti dal morbo di Alzheimer, la malattia del cervello che danneggia la memoria.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti americani del **National Institute of Aging di Washington**, negli Stati Uniti, e pubblicata sulla rivista di neurologia **Archives of Neurology**.

Gli scienziati hanno studiato sessanta persone che seguivano alimentazioni differenti e hanno scoperto che nei pazienti che avevano mangiato troppi grassi saturi o troppi zuccheri i livelli di alcune sostanze che segnalano l'aumento della probabilità di essere colpiti dal morbo di Alzheimer erano aumentati.

I pazienti che invece, avevano seguito una ali-

mentazione sana era avvenuto esattamente il contrario: i livelli delle sostanze che segnalano pericolo di essere colpiti da Alzheimer erano diminuiti insieme con il rischio di ammalarsi.

Birra conquista pub inglesi (+15% export)

La birra italiana conquista i pub inglesi con un aumento record del 15 per cento nelle quantità esportate in Gran Bretagna dove è diretta oltre la metà della produzione Made in Italy spedita all'estero.

E' quanto emerge da un'analisi della **Coldiretti** sulle esportazioni di birra italiana nel primo semestre del 2011, in occasione dell'acquisto da parte del colosso britannico della birra SABMiller della rivale australiana Foster per 9,9 miliardi di dollari australiani (10,2 miliardi di dollari Usa).

La crescita delle esportazioni di birra made in Italy evidenzia una sorprendente performance in Paesi fortemente nazionalisti nei consumi e tradizionalmente attenti alla qualità della bevanda. Il successo della birra italiana è evidente anche oltreoceano con un aumento del 13 per cento delle esportazioni negli Stati Uniti che sono il più grande consumatore mondiale.

Si tratta degli effetti di un processo di qualificazione nella produzione avvenuto negli ultimi anni. Da segnalare a questo proposito è soprattutto la crescente diffusione sul territorio nazionale di produzioni locali ottenute artigianalmente che incontrano i gusti di una fascia consistente di giovani consumatori e aumentano nei consumi. A cogliere questa opportunità sono stati molti imprenditori agricoli.

Un recente decreto ministeriale (212/2010), infatti, permette alle aziende produttrici la materia prima (l'orzo) di creare una malteria o un birrifico aziendale e di considerare la produzione di questa bevanda (e del malto) attività agricola connessa.

Per la produzione di birra servono varietà specifiche di orzo che si stanno diffondendo nelle campagne insieme a numerosi "birrifici agricoli" a chilometri zero.



Consumare soia fa bene alla circolazione



Mangiare spesso prodotti a base di soia può essere utile alle donne in menopausa perchè le aiuta a prevenire i problemi della circolazione sanguigna.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti della **University of Southern California a Los Angeles**, negli Stati Uniti e pubblicata dalla rivista di cardiologia **Stroke**. Gli scienziati americani hanno studiato per tre anni un gruppo di trecentocinquanta donne in menopausa: dopo avere diviso le pazienti in due gruppi, a quelle del primo hanno somministrato regolarmente un estratto di soia, mentre a quelle del secondo una sostanza neutra che non dava effetti sulla salute.

Hanno così scoperto che le donne del primo gruppo, alla fine dello studio, avevano in media arterie con uno spessore inferiore del sedici per cento rispetto a quelle del secondo.

Le loro arterie erano quindi più elastiche e questo rendeva meno probabili trombosi, ictus e infarto. Nelle donne in menopausa da meno di cinque anni che avevano assunto soia, le arterie erano più sottili addirittura del sessantotto per cento.

Mangiare melagrane aiuta a mantenersi giovani

Mangiare ogni giorno una melagrana, o bere un bicchiere di succo di questo frutto, rallenta l'invecchiamento.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti spagnoli del laboratorio **Probelte-Bio di Madrid** e pubblicata dalla rivista di ricerca medica **MedPlus**.

Gli scienziati hanno studiato l'azione di questo frutto sulla salute somministrando a un gruppo di sessanta pazienti, ogni giorno per un mese, un estratto di melagrana che comprendeva la polpa, la buccia e i semi.

All'inizio e al termine dello studio i ricercatori hanno messo a confronto lo stato di salute dei pazienti con quello di altri sessanta pazienti cui, invece dell'estratto di melagrana, ogni giorno era somministrata una compressa con effetto placebo, cioè che, a loro insaputa, non dava alcun effetto.

In questo modo, gli scienziati spagnoli hanno scoperto che consumare spesso melagrane serve a ridurre il danno cellulare, cioè il processo di invecchiamento che porta le cellule a funzionare sempre peggio con il passare degli anni.



A tavola gli italiani restano tradizionalisti

A tavola gli italiani restano tradizionalisti e non si fanno conquistare dal fast food.

Nel nostro Paese il pasto veloce fuori casa fatica a prendere piede: infatti, ancora oggi 6 persone su dieci pranzano generalmente a casa.

Diffusa anche la buona abitudine di fare una colazione adeguata al mattino: l'82,9% delle donne e il 77% degli uomini abbina al caffè o al tè alimenti nutrienti come latte, biscotti, pane.

E' il ritratto degli italiani a tavola tracciato dall'**annuario Istat 2011**. Per quanto riguarda la salute in generale, poi, l'istituto statistico nazionale conferma che i cittadini stanno bene, ma gli uomini meglio delle donne.

Nel 2011, il 71% della popolazione valuta positivamente il proprio stato di salute: fra gli uomini la percentuale è più alta (75,1%) rispetto a quella femminile (67,2%). Quanto alle patologie croniche, il 38,4% delle persone dichiara di esserne affetto, ma la percentuale sale notevolmente, raggiungendo l'86,2%, fra gli ultrasettantacinquenni. Le malattie croniche più diffuse sono l'artrosi/artrite (17,1%), l'ipertensione (15,9%), le malattie allergiche (10,3%), l'osteoporosi (7,2%), la bronchite cronica e asma bronchiale (6,1%) e il diabete (4,9%).



Insomnia, il succo di ciliegia per dormire meglio e di più

Il succo di ciliegia sarà anche gradevole da bere e alcuni studi attribuiscono alla ciliegia proprietà simili all'aspirina, ma la novità più recente è che aiuterebbe a dormire meglio e di più.

La notizia è apparsa sull'**European Journal of Nutrition** che ha pubblicato uno studio portato a termine dai ricercatori della **Nurthumbria University**.

Secondo la ricerca, il succo di ciliegia aiuta a superare i problemi di sonno, a recuperare le forze dopo un infortunio e a superare più rapidamente il jet lag.

Lo studio è stato portato a termine dividendo dei volontari in due gruppi. Il primo ha bevuto il succo di ciliegia per una settimana, due volte al giorno, mattina e sera prima di dormire.

Al secondo gruppo è stato invece somministrato un diverso succo di frutta.

I ricercatori hanno così rilevato che nel primo gruppo il sonno è stato più lungo ma anche di migliore qualità.

La ricerca ha anche messo in luce che la somministrazione del succo concentrato di ciliegia ha favorito il recupero dopo eventi traumatici legati alla muscolatura e il superamento dei sintomi da jet lag, quel malessere diffuso dovuto al cambiamento dei fusi orari.

Tutto sommato, trattandosi di un alimento naturale, ci si può anche provare. L'importante è non eccedere, questa è la regola.



Pesce e noci per prevenire la depressione

Mangiare spesso alimenti ricchi di acidi grassi polinsaturi Omega-3, come il pesce, i crostacei, le mandorle e le noci, aiuta a prevenire la depressione. Lo rivela uno studio effettuato dagli esperti francesi dell'**Istituto nazionale per la salute e la ricerca medica** e pubblicato sulla rivista scientifica **Nature Neuroscience**.

Questi esperti hanno esaminato in laboratorio il comportamento di un gruppo di topolini nutriti con alimenti poveri di acidi grassi Omega-3.

Così facendo, hanno scoperto che gli animaletti privati di questo gruppo di sostanze erano colpiti da una serie di disturbi neurologici: le cellule del tessuto nervoso comunicavano tra loro con maggiore difficoltà, e una serie di recettori nel cervello, microscopici "interruttori" indispensabili per il corretto funzionamento della mente, era inattivata, diventando inutile.

Tali problemi hanno provocato negli animaletti una invincibile depressione, che poi però, è scomparsa quando sono stati dati loro cibi ricchi di acidi grassi Omega-3.



La liquirizia fa bene in menopausa

Consumare spesso liquirizia può aiutare le donne ad affrontare alcuni tra i più diffusi disturbi dovuti alla menopausa: vampate di calore, sudorazione e disturbi del sonno.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti della **University of Southern California**, a Los Angeles, e presentata durante l'ultimo **congresso della Società americana di medicina riproduttiva a San Diego**, negli Stati Uniti.

Gli scienziati hanno studiato l'effetto della liquirizia su un gruppo di cinquantuno donne che presentavano i primi sintomi della menopausa, somministrando loro un estratto della pianta tutti i giorni per un anno: al termine dello studio, le vampate si erano ridotte dell'ottanta per cento e i risvegli notturni si erano ridotti da quattro a meno di due.

Dieta mediterranea regala fino a 3 anni di vita

La dieta mediterranea fa vivere più a lungo. E ora si sa anche quanto: chi mangia grandi quantità di verdura e frutta, 'intervallate' da sani piatti di pasta asciutta, 'guadagna' 2-3 anni di vita.

Lo rivela uno studio della **Sahlgrenska Academy dell'Università di Gothenburg in Svezia**, pubblicato sulla rivista **'Age'**.

Fin dagli anni '50 gli studi scientifici hanno raccolto dati sempre più positivi sulla classica alimentazione del nostro Paese, basata su un elevato consumo di pesce e verdure e un basso consumo di prodotti di origine animale come carne e latte.

Questa volta gli scienziati svedesi, guidati però da un italiano, **Gianluca Tognon**, hanno studiato gli effetti della dieta mediterranea su persone anziane in Svezia.

Hanno confrontato in particolare un gruppo di 70enni che seguivano questo tipo di regime alimentare con un campione di coetanei abituati a mangiare più carne e prodotti animali, coinvolti nel cosiddetto **'H70 Study'**.

I risultati mostrano che gli habitués della dieta mediterranea hanno una probabilità del 20% superiore di vivere più a lungo.

"Questo significa in pratica - sottolinea Tognon - che le persone anziane che seguono una dieta mediterranea vivono circa 2-3 anni più di quelle che non la seguono". Questi dati sono supportati da altri tre studi ancora non pubblicati: uno effettuato in Danimarca, il secondo nel Nord della Svezia e il terzo sui bambini.

"La conclusione che possiamo trarre da tutti questi studi è che non vi è dubbio che la dieta mediterranea sia legata a una migliore salute, non solo per gli anziani, ma anche per i giovani", conclude Tognon.



La carne magra protegge il cuore

Anche la carne può aiutare a ridurre i livelli di colesterolo "cattivo", purché sia magra.

La notizia arriva dalla **Pennsylvania State University (University Park, Stati Uniti)**, dove **Penny Kris-Etherton** e colleghi hanno dimostrato che 100-150 grammi di carne magra al giorno riducono il colesterolo totale e quello "cattivo" del 10%. Lo studio che ha portato a questa conclusione è pubblicato sull'**"American Journal of Clinical Nutrition"**.

Gli autori della ricerca hanno istruito 36 individui con livelli di colesterolo moderatamente elevati, di età compresa tra i 30 e i 65 anni, a seguire per 5 settimane regimi alimentari caratterizzati da diverse dosi quotidiane di carne.

Ne è emerso, spiega Kris-Etherton che "la carne magra ricca di nutrienti può essere inclusa in una dieta salutare per il cuore che migliori i fattori di rischio cardiovascolare".

L'effetto ottenuto sarebbe del tutto paragonabile a quello garantito dalle diete attualmente consigliate per proteggere cuore e vasi sanguigni.

Secondo **Shalene McNeill**, direttore esecutivo dell'associazione dei produttori di carne statunitensi, "questa ricerca si aggiunge alle prove che dimostrano che è possibile includere la carne nella dieta quotidiana e ottenere benefici per la salute del cuore".



I mandarini fanno bene a chi soffre di diabete

Mangiare spesso mandarini può aiutare chi soffre di diabete e di problemi cardiaci.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti canadesi dell'**University del Western Ontario**, a Toronto, e pubblicata sulla rivista di diabetologia **Diabetes**.

Gli scienziati hanno studiato in laboratorio due gruppi di topolini nutriti con alimenti molto ricchi di grassi e di zuccheri: agli animalotti di uno dei due gruppi è stato somministrato regolarmente un estratto di buccia di mandarino.

Al termine dello studio, negli animalotti che non avevano assunto questo estratto di frutta erano aumentati di molto i livelli di insulina e di glucosio nel sangue, oltre ai livelli di colesterolo: un fenomeno che, invece, non era avvenuto nei topolini che avevano ricevuto l'integratore a base di mandarino. A fornire ai mandarini le sue benefiche qualità, spiegano gli esperti, è la nobiletina, una sostanza di cui questi frutti sono molto ricchi.



Mangiate pesce al forno o alla griglia se volete salvare il vostro cervello

Volete salvare le cellule grigie del vostro cervello? Volete difendervi dalla demenza senile? E allora mangiare pesce.

Al forno o alla griglia, in guazzetto o con le olive, la ricetta importa fino a un certo punto, purchè non sia fritto. Ma quello che conta è davvero consumarlo almeno una volta alla settimana, quanto basta cioè per preservare il volume della materia grigia del cervello e abbassare di quasi cinque volte il rischio di ammalarsi di Alzheimer.

A sostenerlo è uno studio condotto dall'**Università di Pittsburgh** presentato al **meeting annuale della «Radiological society of Nord America»**.

I ricercatori hanno raccolto da un gruppo di volontari informazioni sul consumo abituale di pesce nella dieta. Nel campione sono stati individuati 163 soggetti che mangiavano sogliole o branzini da una a quattro volte la settimana.

Tutti sono stati sottoposti alla risonanza magnetica del cervello in 3D, con una tecnica denominata morfometria basata sui Voxel, che serve a creare una mappatura del cranio allo scopo di misurare il volume della materia grigia.

Ebbene, dai risultati dello studio, si è potuto rilevare un collegamento preciso tra consumo di pesce al forno o alla griglia e le cellule grigie. Chi ne ha mangiato, ha presentato un maggior volume della materia grigia nelle sedi dell'ippocampo e nella corteccia frontale e ha ridotto di cinque volte il rischio di MCI o di ammalarsi di Alzheimer.

«È la prima indagine che riesce a stabilire una relazione diretta tra consumo di prodotti del mare, struttura del cervello e rischio di Alzheimer - ha spiegato il coordinatore dello studio, dottor **Cyrus Raji** - . Mangiare pesce al forno o alla griglia sostiene molto i neuroni nella materia grigia rendendoli più grandi e più sani. Questa semplice scelta di vita aumenta la resistenza del cervello al morbo di Alzheimer e ne riduce il rischio».

Una buona notizia, dato che ad oggi l'Alzheimer è ritenuta una patologia incurabile: soltanto in Europa, ne soffrono oltre sette milioni di persone.

I risultati hanno anche evidenziato un miglioramento delle capacità di concentrazione durante il lavoro: «Abbiamo trovato elevati livelli di memoria nelle persone che hanno mangiato pesce al forno o alla griglia su base settimanale, anche tenendo conto di altri fattori come l'istruzione, età, sesso e attività fisica», ha detto Raji. Di contro, mangiare pesce fritto non ha mostrato, durante lo studio, un aumento del volume cerebrale o la protezione contro il declino cognitivo. Insomma, il pesce fa bene, ma attenzione a come si cucina.



I cereali integrali aiutano a prevenire il cancro al colon

Consumare ogni giorno frutta, verdura e cereali integrali aiuta a ridurre il rischio di ammalarsi di tumore al colon e al retto.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti inglesi dell'**Imperial College di Londra** e pubblicata sulla rivista di ricerca scientifica **British Medical Journal**.

Gli esperti inglesi hanno studiato un gruppo di quasi due milioni di persone mettendo in relazione lo stato della loro salute con le loro abitudini quotidiane a tavola, analizzandone nel dettaglio la loro alimentazione.

In questo modo hanno scoperto che aggiungendo tre porzioni, cioè novanta grammi, di cereali integrali, di frutta o di verdura all' alimentazione di ogni giorno le probabilità di essere colpiti da questo tipo di cancro scendono del venti per cento.

Ma bastano anche quantità moderate per ottenere degli effetti: una sola porzione di questi cibi, cioè trenta grammi, abbassa il rischio del dieci per cento.



La vitamina B aiuta a reggere lo stress



Per sopportare meglio lo stress della vita quotidiana è utile mangiare spesso alimenti molto ricchi di vitamina B, come i legumi, i cereali integrali e la carne.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti della **Swinburne University of Technology di Melbourne**, in Australia, e pubblicata sulla rivista di ricerca scientifica **Human Psychopharmacology**.

Gli scienziati australiani hanno studiato per un periodo di tre mesi un gruppo di sessanta persone integrando ogni giorno la loro alimentazione con la dose quotidiana consigliata di vitamina B, sostanza di cui sono ricchi appunto fagioli, carne e cereali integrali.

I ricercatori hanno poi misurato i livelli di stress di queste persone prima dell' inizio dello studio, quindi dopo trenta giorni e infine dopo novanta giorni.

Hanno poi confrontato questi dati con quelli di un altro gruppo di persone che, invece, nello stesso periodo di tempo, al posto della vitamina B avevano assunto una sostanza senza effetti sulla salute. In

questo modo hanno scoperto che quanti avevano assunto regolarmente la vitamina B erano meno nervosi, stanchi e stressati rispetto all' inizio della ricerca: miglioramento dei livelli di stress era stato, in media, del venti per cento.

I pazienti del secondo gruppo, invece, quelli che non avevano assunto la vitamina, non erano migliorati.

La vitamina B, concludono gli scienziati, svolge questa benefica azione perchè la sua presenza in quantità regolare aiuta il corpo a produrre le sostanze che poi, nella nostra mente, scatenano la sensazione del benessere.

Dieta e ambiente lasciano il segno sul cuore



L'ambiente in cui viviamo e i cibi che consumiamo ogni giorno lasciano le loro 'impronte digitali' sul nostro cuore, o almeno sul suo Dna.

Lo rivelano i ricercatori dell'**Università di Cambridge** (Gb) che, in uno studio pubblicato su '**Circulation**' dal team di Roger Foo, hanno disegnato una sorta di mappa delle tracce lasciate da cibi e smog sulla Dna metilazione (una modificazione epigenetica del Dna).

Dunque questi due fattori sono davvero chiave per la salute, capaci di causare modificazioni genetiche che possono portare a una malattia cardiaca.

Lo studio in origine voleva individuare le differenze nella Dna metilazione presenti nel cuore umano.

Così i ricercatori hanno confrontato i dati di un piccolo gruppo di pazienti con cardiomiopatia di ultimo stadio, che si erano sottoposti a un trapianto di cuore, con il tessuto di coetanei morti in seguito a incidenti stradali. Così per la prima volta sono stati 'fotografati' i segni distintivi degli effetti di ambiente e alimentazione sul cuore umano.

Bibite alla caffeina prima di gara efficaci come sport drink

Le bibite che contengono caffeina e zuccheri sono efficaci come bevande 'sportive' per migliorare le performance prima di uno sforzo fisico.

Uno studio dell'**Università britannica di Sheffield Hallam** ha valutato gli effetti dei diversi prodotti su calciatori che le hanno assunte prima della partita, rilevando che i glucidi miglioravano la resistenza e la caffeina le capacità.

Mayur Ranchordas, ricercatore e nutrizionista dello sport ricorda che già altri studi avevano indicato gli effetti del mix di caffeina e zuccheri sulla resistenza, ma questa nuova analisi rivela anche un'azione sulla prestazione generale.

Per scoprirlo Ranchordas e la sua equipe hanno studiato tre simulazioni di gioco da 90 minuti (divise in due tempi da 45 minuti) per testare agilità, capacità di dribblare e la precisione dei tiri dei giocatori. Negli sportivi, quindi, il momento più indicato per il consumo di queste bevande, secondo i ricercatori, si colloca prima della gara o a metà gara.

Un milione di anziani si nutre male, sotto di 400 calorie

Due terzi rinunciano a buona alimentazione anche per problemi economici.

Un milione di anziani si nutre poco e male perché ha il frigo sempre vuoto, rischiando una vera e propria malnutrizione: in media mancano all'appello almeno 400 calorie al giorno, soprattutto dalle proteine. Anche un solo mese di dieta povera aumenta del 25 per cento la probabilità di ricovero in ospedale e accresce la mortalità.

Secondo dati presentati durante il **Congresso Nazionale della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (Sigg)**, svoltosi a Firenze, tra gli anziani circa un milione ha carenze nutrizionali gravi per colpa di un'alimentazione insufficiente.

In media, agli anziani mancano circa 400 calorie al giorno, in gran parte derivanti da proteine nobili contenute in pesce o carne, che non entrano nel carrello della spesa degli over 65 perché non ci sono i soldi per pagarli.

Due anziani su tre dichiarano infatti di non riuscire ad arrivare alla fine del mese e per far quadrare i conti tirano la cinghia lasciando sugli scaffali gli alimenti più costosi.



Bere caffè protegge dal tumore all'endometrio

Bere spesso caffè protegge le donne dal tumore all'endometrio, la mucosa che ricopre la superficie interna dell'utero.

Lo rivela uno studio condotto dagli esperti della **Harvard School of Public Health di Boston**, negli Stati Uniti, e pubblicato sulla rivista di ricerca scientifica **Cancer Epidemiology**.

Questi esperti americani hanno esaminato per ventisei anni un gruppo di settantamila donne, mettendo in relazione consumo di caffè con la loro salute.

Hanno così scoperto che quante ne bevono più di quattro tazzine al giorno vedono ridursi del venticinque per cento il rischio di ammalarsi di questo tipo di cancro rispetto a chi non ne consuma, mentre con due tazzine il rischio scende del sette per cento.

Anche il caffè decaffeinato, inoltre, ha un effetto positivo: consumando almeno tre tazzine al giorno di questa bevanda tale pericolo si riduce del ventidue per cento. Per gli studiosi, è tutto merito della grande quantità di sostanze antiossidanti contenute nel caffè.



Mangiare uova aiuta a mantenere giovane la mente

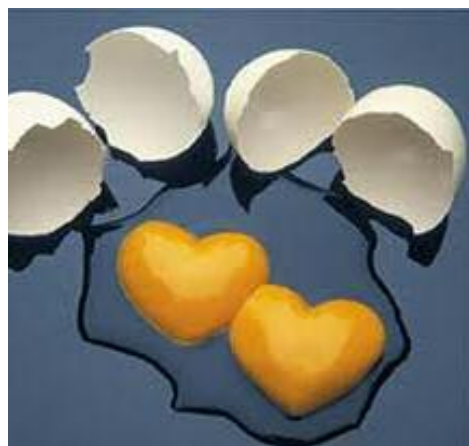
Chi consuma abitualmente uova, ma anche fegato, pollo, latte e soia, aiuta il proprio cervello a rimanere giovane: questi alimenti infatti sono molto ricchi di una sostanza, la colina, che è preziosa per la salute della nostra mente.

Lo rivela uno studio effettuato dagli esperti dell'**Università di Boston**, negli Stati Uniti, e pubblicato sulla rivista di ricerca scientifica **American Journal of Clinical Nutrition**.

I ricercatori hanno esaminato per dieci anni quasi millequattrocento persone fra i trentasei e gli ottantatré anni di età, seguendo l'alimentazione e sottoponendoli all'inizio e alla fine dello studio a un test per misurare la loro memoria.

In questo modo gli scienziati hanno scoperto che le persone che mangiano ogni giorno cibi ricchi di colina hanno una memoria migliore rispetto a quelle con abitudini alimentari diverse.

Gli scienziati spiegano che la colina contenuta nel cibo e utilizzata dal nostro corpo per produrre un'altra sostanza, l'acetilcolina, fondamentale per il corretto funzionamento della nostra mente.



L'Italia in Egitto è anche sviluppo dell'agroalimentare



Passa anche per il settore agroalimentare la collaborazione tra Italia ed Egitto.

Si è svolto al Cairo un seminario organizzato dall'ambasciata e dall'Ice, nell'ambito dell'**Italia-Egyptian Agro-Food Day**. Al workshop hanno partecipato oltre un centinaio tra operatori del settore, in rappresentanza di 76 aziende, tecnici e stampa locale.

Presenti anche i presidenti dell'Egyptian Agriculture Export Council del ministero dell'Industria e del Commercio estero, Sherif El Beltagy, e della Chamber of Food Industries della Federation of Egyptian Industries, Tarek Tawfik, che hanno sottolineato il ruolo dell'Italia nel-

l'affiancamento di tecnici egiziani per il miglioramento della qualità dei prodotti agroalimentari. Dalla sede diplomatica del Cairo sottolineano come il settore rappresenti "un ambito di grande interesse nel quadro del commercio estero egiziano", registrando una crescita del 19,6 per cento nei primi otto mesi del 2011, per un ammontare di 204,8 milioni di dollari. Tra i Paesi di destinazione dell'export egiziano di prodotti agroalimentari, l'Italia occupa la quarta posizione tra i Paesi acquirenti dell'Egitto, con una quota del 5 per cento sul totale delle esportazioni, preceduta solo da Arabia Saudita, Russia e Regno Unito.

Frequenti colpi di testa possono danneggiare il cervello

Cattive notizie per i 'maghi' dei colpi di testa, un classico dei centravanti vecchio stampo alla Boninsegna, ma anche dei difensori più granitici.

Colpire spesso con il capo un pallone da calcio, infatti, alla lunga può provocare danni cerebrali anche gravi e difficoltà cognitive.

E' quanto emerge da uno studio condotto usando tecniche avanzate di diagnostica e test cognitivi, dai ricercatori Usa dell'**Albert Einstein College of Medicine della Yeshiva University e del Montefiore Medical Center, l'ospedale universitario dell'Albert Einstein College of Medicine.**

I risultati della ricerca, condotta su 38 giocatori di calcio dilettanti (età media 30,8 anni), sono stati presentati al **meeting della Radiological Society of North America a Chicago.**

E mostrano nei calciatori livelli di danno simili a quelli visti dai medici nei pazienti con commozione cerebrale.

I ricercatori hanno utilizzato una tecnica avanzata di risonanza magnetica per 'fotografare' le condizioni del cervello di questi giovani che giocavano a pallone fin da piccoli, chiedendo anche a ognuno di cercare di quantificare il numero di colpi di testa accumulati in un anno.

Ebbene, sembra che ci sia un limite sicuro di circa 1.000-1.500 colpi di testa l'anno, ma se si supera questa soglia si osservano lesioni significative. Insomma, il problema sembra essere legato ai traumi ripetuti ed è reale, sottolineano gli studiosi, anche se i palloni usati oggi sono molto più leggeri rispetto ad esempio a quelli utilizzati nel 1960, come nota **Michael Lipton del Montefiore Medical Center.**

"Dopo aver confermato il danno potenziale legato all'impatto, volevamo capire se c'era una soglia di sicurezza", aggiunge lo studioso. Così si è visto che basta accumulare più di 1.500 colpi per incappare nei problemi.



"Se colpire una palla con la testa 1.000-1.500 volte l'anno può sembrare tanto a chi non gioca a calcio, in realtà questo si traduce in poche volte al giorno per chi lo fa regolarmente", precisa Lipton.

Insomma, "l'impatto non ha una potenza tale da danneggiare le fibre nervose del cervello, ma i traumi ripetitivi possono scatenare reazioni a cascata, che possono portare a danni per le cellule cerebrali".

Come hanno mostrato gli esami condotti sui volontari che ricorrono frequentemente ai colpi di testa.

Ad essere danneggiate, poi, sono cinque regioni del cervello poste nella parte anteriore e in quella posteriore del cranio, che 'ospitano' processi chiave per attenzione, memoria, funzioni esecutive e funzioni visive.

Non solo: in uno studio collegato si è visto che i giocatori più inclini a ricorrere ai colpi di testa hanno ottenuto anche risultati peggiori nei test volti a verificare capacità cognitive come la memoria verbale e tempi di reazione.

Gli stessi ricercatori raccomandano ulteriori studi per definire con precisione il rischio in adulti e bambini, e confermare la soglia di sicurezza. In modo che gli stessi calciatori professionisti possano essere informati.



L'uva nella dieta? Via libera. A patto che...

Selezione e Sintesi a cura della Redazione



Tutti i nutrizionisti concordano sul fatto che l'uva, il frutto principe della tavola di settembre e inizio ottobre, sia un alimento decisamente straordinario: è ricchissimo di vitamine, sali minerali e zuccheri.

Aiuta a stimolare l'appetito e ha proprietà diuretiche e lassative. In più, è anche molto nutriente, tanto che qualcuno l'ha addirittura ribattezzata il "latte vegetale".

Esattamente come il latte, fa bene a tutti: bambini, adulti e anziani. E allora? Possibile che non ci sia nessuna controindicazione? Come la mettiamo se stiamo seguendo una dieta?

L'importante è non esagerare

L'uva è ricca di zuccheri (in 1 kg ce ne sono ben 150 g), al punto che chi soffre di diabete dovrebbe evitarla. Ma un frutto così energetico può sposarsi alle esigenze della bilancia?

Ebbene sì. L'importante è non dimenticare mai una regola semplice, ma in questo caso fondamentale: non esagerare con le quantità. Sarebbe un grave errore privarsi di un alimento così importante per il nostro organismo, per paura di mettere su peso. E allora, atteniamoci al buon senso: nell'impossibilità di stabilire una dose media buona per tutti, limitiamoci a un grappolo di media grandezza al giorno. Vedrete, ripercussioni negative non ce ne saranno. In compenso, ci guadagnerete in salute.

Già, perché tutti gli elementi che compongono la frutta in genere, e l'uva in particolare, sono preziosi:

- le foglie contengono i tannini, sostanze antiossidanti dalla forte azione vitaminica in grado di tonificare e proteggere i vasi capillari: potete usarle anche in cucina in varie ricette. Lavate e sbollentate in acqua salata, per esempio, sono uno degli ingredienti di un tipico piatto greco, i "dolmates" (riso avvolto in foglie di vite).

- La polpa è la parte del frutto dove si concentrano le virtù dell'uva: ricca di zuccheri (glucosio, fruttosio, levulosio e saccarosio, molto nutrienti), di vitamine (C e del complesso B) e di sali minerali (potassio, ferro, sodio e magnesio). Questi ultimi, attivando la funzione dei reni, favoriscono l'eliminazione delle scorie dall'organismo e rallentano la corsa verso l'invecchiamento.

- La buccia, grazie alla presenza di fermenti e cellulosa, facilita l'attività intestinale.

- I semi (tecnicamente chiamati vinaccioli) contengono il 65% dei polifenoli totali dell'uva, la cui natura e proporzioni variano in funzione del vitigno, del terreno, del sole ecc. Insomma, ad ogni tipo d'uva corrispondono polifenoli diversi.

Ma cosa sono i polifenoli e a cosa servono? Sono sostanze naturali che hanno una potente azione antinvecchiamento, in grado cioè di combattere sia la produzione dei radicali liberi sia di aiutare ogni singola cellula a proteggersi.



Infine, quanta possiamo consumarne? Nell'impossibilità di stabilire una dose media buona per tutti, se le nostre condizioni di salute sono buone e non abbiamo particolari necessità nutrizionali, limitiamoci a un grappolo di media grandezza al giorno.

LA SALUTE

Salute mia cara, non abbandonarmi,
tu sei la più amata che possa esistere al mondo
la tua preziosità non conosce limiti
e senza di te la vita non ha alcun senso
appare scialba e insignificante.
Vivere in una realtà malata di incertezza,
nel sapere che la vita sta distruggendo te stesso
è sicuramente nella drammaticità di un'esistenza.
A volte la salute la sottovalutiamo, non ci curiamo
inconsciamente di aver ricevuto un dono inestimabile,
un dono che non tutti purtroppo hanno,
aspettiamo il momento di non potere più recuperare
e allora inizia la tragedia e invociamo Dio perché
ci possa dare la salute, motto desiderata.
Con la salute, il coraggio e la forza di fare e di operare
non mancano, seguendo con tranquillità il modo
di sapere conservare se stesso dai molteplici malanni.
Evviva la salute! Cerchiamo con tutta la nostra
buona volontà di conservarla seguendo una vita sana
nell'alimentazione e contro lo stress.

MEK ZODDA



Fritto misto di pesce

Ingredienti per 4 persone

- 1 Carote
- Farina di semola di grano duro q.b.
- 500 gr di Gamberi e Gamberetti
- 1 Melanzane
- 300 gr di piccole alici o latterini
- Sale q.b.
- 500 gr di Totani già puliti,
- 2 Zucchine
- Olio di semi di arachide q.b.



Preparazione

Per preparare il fritto misto iniziate pulendo pesce e verdure: lavate le carote, pelatele, eliminate le estremità e con una mandolina tagliatele a fette oblique piuttosto lunghe (o se preferite a bastoncino). Lavate le zucchine, privatele delle estremità e tagliatele a bastoncini eliminando quelli interni interamente bianchi. Pulite le melanzane, eliminate la parte interna e tagliatele a spicchi. Ponete tutte le verdure tra due strofinacci da cucina per asciugarle bene.

Sciacquate bene i gamberetti e i pesciolini e asciugateli con della carta assorbente, se i totani che avete acquistato non sono puliti potete procedere alla pulizia. Mettete da parte i tentacoli e riducete le sacche ad anelli con un coltello affilato.

Scaldate l'olio che dovrà raggiungere la temperatura di 175°C gradi in una pentola molto capiente (oppure utilizzate una friggitrice) e passate le verdure e il pesce (tutto separatamente) in una ciotola contenente la farina di semola, eliminando con un setaccio gli eccessi di farina.

Friggete il pesce e le verdure separatamente, facendo attenzione che l'olio non si abbassi o non si alzi eccessivamente di temperatura, non dovrete mai immergere troppo pesce alla volta nell'olio caldo, altrimenti si abbasserà la temperatura dell'olio.

Quando verdure e pesce saranno ben dorati (per i gamberetti e i pesciolini ci vorranno circa 2 minuti, 3 minuti invece per verdure e totani), scolateli per bene con una schiumarola e poi posateli su un foglio di carta assorbente affinché perdano l'olio in eccesso.

Ricordate di salare il fritto misto subito dopo la cottura (mai prima di friggere), altrimenti perderà di croccantezza!

----- ○ ----- ○ ----- ○ ----- ○ ----- ○ ----- ○ -----

Biscottini con cioccolato e mandorle

Ingredienti per 20 biscottini

- 1 cucchiaino di Cannella in polvere
- 1/2 cucchiaino di Chiodi di garofano in polvere
- 120 gr di Cioccolato fondente
- 120 gr di Mandorle
- 1 pizzico di Sale
- 1 albume d'Uovo
- 120 gr di Zucchero



Preparazione

Per preparare i biscottini speziati con cioccolato e mandorle iniziate tritando finemente le mandorle e il cioccolato, poi poneteli in una ciotola e aggiungete la cannella e i chiodi di garofano in polvere. Biscottini speziati con cioccolato e mandorle

Montate a neve fermissima l'albume insieme ad un pizzico di sale, poi aggiungete lo zucchero un cucchiaio alla volta, sempre sbattendo con lo sbattitore elettrico.

Unite il composto di albume agli altri ingredienti e mescolate fino a che gli ingredienti saranno ben amalgamati: dovrà risultare un composto piuttosto duro. Accendete il forno a 130°.

Con l'impasto ottenuto, formate delle palline della dimensione di una noce; per evitare che durante questa operazione il composto si attacchi ai palmi delle mani, bagnateli con dell'acqua fredda. Disponete le palline (ne otterrete circa 20) su di una teglia foderata con carta forno, distanziandole tra loro di circa 3-4 cm, ed infornatele per circa 30 minuti a 130° (non appena la superficie dei biscotti inizierà a creparsi e indurirsi).

Trascorso il tempo necessario sfornate i biscotti e lasciateli raffreddare, dopodiché siete pronti a servirli oppure a conservarli in una scatola di latta.

I numeri su attività fisica e sedentarietà



Attività fisica e sedentarietà, due concetti opposti ma strettamente legati quando si parla di epidemiologia. L'attività fisica è definita dall'**Organizzazione mondiale della sanità (Oms)** come qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio energetico. L'inattività fisica, o sedentarietà, è un fattore di rischio indipendente per le malattie croniche.

Una regolare attività fisica, anche moderata, contribuisce a migliorare la qualità della vita in quanto è associata positivamente sia allo stato di salute sia al grado di soddisfazione degli interessi personali e allo sviluppo delle potenzialità e dei rapporti sociali e aiuta a prevenire e ad alleviare molte delle patologie croniche.

L'esercizio fisico, infatti, riduce la pressione arteriosa, controlla il livello di glicemia, modula positivamente il colesterolo nel sangue, aiuta il benessere psichico, aiuta a prevenire le malattie metaboliche, cardiovascolari, neoplastiche, le artrosi, riduce il tessuto adiposo in eccesso (l'obesità è un altro determinante della salute strettamente correlato alla mancanza di attività fisica).

Nel 2010 l'Oms ha pubblicato **Global recommendations on Physical activity for Health** (http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/index.html) in cui definisce i livelli di attività fisica raccomandata per la salute per tre gruppi di età:

- per bambini e ragazzi (5 – 17 anni): almeno 60 minuti al giorno di attività moderata–vigorosa, includendo almeno 3 volte alla settimana esercizi per la forza che possono consistere in giochi di movimento o attività sportive
- per gli adulti (18 - 64 anni): almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata o 75 di attività vigorosa (o combinazioni equivalenti delle due) in sessioni di almeno 10 minuti per volta, con rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno 2 volte alla settimana
- per gli anziani (dai 65 anni in poi): le indicazioni sono le stesse degli adulti, con l'avvertenza di svolgere anche attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute. Chi fosse impossibilitato a seguire in pieno le raccomandazioni deve fare attività fisica almeno 3 volte alla settimana e adottare uno stile di vita attivo adeguato alle proprie condizioni.

In tutte le età, i livelli raccomandati vanno intesi come un limite minimo: chi riesce a superarli ottiene ulteriori benefici per la propria salute. L'Oms ha previsto una revisione periodica delle raccomandazioni e studi più specifici per sottogruppi di popolazione, come per esempio le donne in gravidanza o i portatori di malattie croniche.

Attività fisica e salute pubblica

Affrontare con un approccio di sanità pubblica la promozione dell'attività fisica e dello sport all'interno dei Paesi europei: è questa l'originalità del documento "**Promoting sport and enhancing health in European Union countries: a policy content analysis to support action**" (http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/147237/e95168.pdf), pubblicato nel 2011 dall'Oms Europa.

Il rapporto presenta e discute i risultati di un'analisi sui contenuti delle più recenti strategie nazionali di promozione sportiva all'interno degli Stati membri dell'Unione europea e suggerisce un vero e proprio decalogo per i decisori per renderli consapevoli degli elementi principali e delle aree di intervento fondamentali.

La promozione dello sport ha infatti un ruolo fondamentale nel supportare il raggiungimento dei livelli raccomandati di attività fisica tra la popolazione europea. L'obiettivo di questo documento è di sostenere i progressi nelle politiche di promozione dell'attività fisica e dello sport, evidenziandone gli sviluppi a livello nazionale.

In particolare, l'Oms con questa pubblicazione sottolinea la differenza tra attività sportiva e esercizio fisico come mezzo per vivere meglio e in salute: non c'è bisogno infatti di essere necessariamente un atleta, per essere fisicamente attivi sono sufficienti semplici attività che possono far parte della vita di tutti i giorni (camminare, andare in bicicletta, i lavori domestici, ecc). Il rapporto è emerso nella cornice del progetto "Net-sport-health" (Promoting networking, exchange and greater synergy between sport and health-enhancing physical activity sectors) cofinanziato dalla Commissione europea.

Le politiche e i documenti raccolti durante la preparazione del report sono disponibili on line sul database Oms Nopa (nutrition, obesity and physical activity, nutrizione, obesità, attività fisica). La banca dati fornisce agli Stati membri informazioni utili su documenti di indirizzo, legislazione, interventi e approcci nella Regione europea.

Tanti colori, tanti antiossidanti. E' la spesa arcobaleno



Il punto della situazione, del XI° Forum Internazionale dell'Agricoltura e dell'Alimentazione

Colorato è bello, simpatico e sano.

La spesa multicromatica è il nuovo modo che gli italiani usano per rispondere a due domande: il desiderio di cibo sano e la voglia di salute.

La tendenza è stata analizzata a Cernobbio, durante il **XI° Forum Internazionale dell'Agricoltura e dell'Alimentazione**. Durante la manifestazione, gli esperti *Coldiretti* guidati dal **nutrizionista Giorgio Calabresi** hanno messo in tavola pro e contro del sistema.

Per cominciare, fatti chiari: la spesa colorata non è frutto di manipolazione genetica, ma dalla riscoperta di prodotti dimenticati dal mercato di massa o di incroci di contadini ingegnosi.

La sua offerta è ampia, (quasi impossibile) descrivere in dettaglio frutta e verdura ricca di antiossidanti.

Si può allora iniziare dalle **carote viola**, d'antica origine persiana. I loro antociani, utilissimi contro l'invecchiamento, sono 28 volte quelli delle più diffuse carote arancioni.

Altro caso di snobismo ingiustificato, le **patate blu** del Trentino. La polpa contiene antiossidanti che sostengono la vista e difendono i vasi sanguigni dal colesterolo.

I **pomodorini gialli** di Pavia dimostrano come le dimensioni non contano. Poco più grossi di una ciliegia, sono molto abbondanti in vitamina C, turbo del sistema immunitario.

Sempre nel Nord Italia, il **mais bianco** perla di Bergamo. Da questo si ricava una particolare farina, sostituto salutare del pane o compagna ideale per salumi e formaggi. Molto valido anche il collega, **mais nero**: le sue pannocchie sono composte da grani ben forniti dell'antiossidante zeaxantina.

Il Sud risponde con le **melanzane rosse** della Basilicata, notevoli per il colore rosso-arancio e la sua forma da pomodoro. Stranezze visive a parte, gli alti livelli di licopeni ed antocianine proteggono da malattie cardiovascolari e tumori. Simili, le melanzane bianche: la loro buccia è tenera e digeribile.

Altro fuoriclasse meridionale, il **basilico rosso**. Le sue foglioline purpuree hanno proprietà antiossidanti ed anti-stress, oltre ad essere molto adatte a piatti di pesce, verdure e pesto.

Il colore degli imperatori è manto anche del **riso rosso** e del **sedano rosso**.

Il primo è una miniera di salute: oltre ai noti antiossidanti, è ricco di carboidrati e minerali, come ferro, magnesio e fosforo. In più, si digerisce facilmente.

Il secondo ha profumo e colore più accesi e livello di nutrienti più alto della varietà tradizionale.

La spesa colorata chiude con due "piccolini".

Il **cece nero** unisce nutrienti buoni (molto ferro e molte proteine) unite ad alta digeribilità, dovuta alla buccia sottile e vellutata.

Il **riso venere viola** porta in dotazione amidi digeribili ed un basso indice glicemico. In aggiunta, ha profumo (pane appena sfornato), e sapore (si lega bene col pesce) molto gradevoli.



La Storia di Mimma Ferraro (parte 3) a cura di Carmelo Ferraro

(le parti precedenti le trovate sui numeri precedenti)

Torniamo a Mimma...

Già durante il periodo fascista Mimma inizia a lavorare come sarta.

Subito il dopo guerra Mimma presa anch'essa dalla voglia di ricostruire, inaugura il suo atelier d'alta moda, numerose lavoranti sotto la sua direzione producono modelli pregiati, la clientela della sartoria di Madama Ferraro è altolocata e molti provengono anche da fuori Messina.

Le sfilate fanno registrare il tutto esaurito e per tener buoni i clienti alcune sfilate sono dovute andare in replica anche a Reggio Calabria e Taormina.



Un modello

Una ricetta semplice, modelli eleganti e belle mannequin, delle quali alcune provenienti anche da Dior e qualcuna dal nome altisonante come Marta Marzotto. Mimma viene invitata dai grandi stilisti, a Milano, Parigi e tante altre città, lavorare per il bello è il suo incipit.

Quando qualcuno gli chiedeva –“madama, ma dove prende l'ispirazione per i suoi modelli?”
“metti qui l'orecchio, io ora prendo la stoffa e la frego tra indice e pollice... senti qualcosa? no? È la stoffa che mi parla che mi chiede come vuol diventare... le stoffe parlano, sanno come e quali vestiti diventare, io ascolto!”
Mimma lavora fino al 1981, nell'ultimo suo lavoro coordina la manifattura per il paltò di Clara, la dolce moglie di suo figlio Mimmo.



Una serata di gala, la maestra sarta Mimma, con Sandro, Annamaria e Mariantonella

Mimma oltre ad essere mamma, sarta, era una deliziosa cuoca. La maggior parte delle domeniche, celebri erano le sue pietanze, come il falso magro, il rosbif, l'agglassato, il pollo a spezzatino, la pasta al forno, pasta e piselli e tante altre pietanze.

Un particolare della vita di Mimma: Carmelo si accommiata nel 1958, un dramma, ma trova la forza di reagire, all'interno della famiglia fa quadrato, coinvolge le sue amate sorelle toccate prima dalla sua stessa sorte si va avanti.

Nel 1963 l'arrivo del primo nipote Carmelo, poi Francesco, Paola, Simone, Fortunato, Sergio e Alessio: il 7 bello. Ogni nascita una pazzia, una gioia immensa.

Una vita vissuta che nel 1982 si chiude.

Mimmo scriverà riportando i versi di Salvatore Quasimodo “Mater dulcissima mater”.

7 febbraio 2010 Casalvecchio

È bello immaginare che Mimma sarebbe arrivata a festeggiare i 100 con tutta la famiglia, i suoi figli, i suoi nipoti, i pronipoti, le nuore, il genero, le sorelle e il fratello, tutti presenti insomma, pronti a soffiare su cento candeline su una torta mimosa.

Quel soffio che arriva in quel mentre, di un vento gelido riporta alla realtà, solo davanti al freddo marmo, che con voce strozzata fa solo dire “Auguri Nonna, sicuramente lassù stiate festeggiando tutti insieme!”



(fine)

Troppo fredde. La Coca-Cola bocchia le lattine bianche di Natale



Esperimento fallito? La Coca Cola ha dato pollice verso alle nuove lattine bianche, pensate come jolly delle feste di Natale. Secondo i primi sondaggi, il nuovo contenitore viene percepito come freddo, e tale senso di distacco allontana i consumatori.

La storia delle lattine bianche era iniziata in maniera totalmente diverse. La Cola ha una lunga tradizione di innovazione e versioni speciali per Natale: tuttavia, per il Natale 2011 si è deciso di virare in maniera decisa.

L'azienda di Georgia ha in piedi una partnership con il **WWF**: obiettivo, mostrare i danni che il riscaldamento globale provoca agli orsi polari.

Secondo il portavoce **Scott Williamson**, per veicolare il messaggio, i creativi aziendali avevano puntato su una campagna "Di rottura": allora, "Il bianco aveva attirato l'attenzione perché rafforzava il tema portante dell'intera campagna".

Ecco così la lattina contestata: scritta rossa classica, ma "corpo" bianco con le sagome di una famiglia di orsi polari.

Inizialmente, la lattina di Natale "Era stata ben accolta". Poi, una valanga di critiche.

In primis, molti l'hanno descritta come fredda e distante, il che rendeva sgradevole la bevuta. Per alcuni, la scelta cromatica la rendeva troppo simile alla Diet Coke. Per altri, l'involucro bianco toglieva gusto alla bevanda. Infine, altri ancora ritenevano che l'unico colore della Coca-Cola è il rosso. Il colosso dei drink ha così preso atto della situazione, cercando possibili toppe. Entro Natale, la lattina bianca sarà una netta minoranza, schiacciata dalla quantità di lattine rosse. Inoltre, il sito Coca-Cola presenta un apposito schedario che mostra la differenza tra la lattina bianca e quella della Cola dietetica.

A dieta stretta solo 2 giorni su 7, così si dimagrisce il doppio



Contrordine in materia di diete. Stare 'a stecchetto' 2 giorni a settimana, mangiando ciò che si vuole nei 5 giorni che restano, funziona meglio che controllare ossessivamente le calorie dal lunedì alla domenica: le donne che fanno così dimagriscono il doppio delle altre, 4 chili invece di 2 circa.

A promuovere la dieta 'a singhiozzo' è uno studio inglese su oltre 100 signore, presentato al **Simposio sul cancro al seno di San Antonio, in Texas, da**

Michelle Harvie del Genesis Breast Cancer Prevention Centre dell'ospedale universitario di South Manchester.

Gli studiosi hanno suddiviso un campione di 115 donne in 3 gruppi sottoposti a 3 diversi schemi di dieta.

Al primo gruppo è stato prescritto un regime rigoroso per 2 giorni a settimana: 650 kcalorie quotidiane, mangiando frutta e verdura ed evitando tutti i carboidrati come pasta, pane e patate, nonché ogni tipo di cibo grasso.

Negli altri 5 giorni, invece, pur incoraggiate a mangiare alimenti sani, le 'arruolate' del gruppo 1 potevano consumare ciò che volevano senza particolari restrizioni caloriche. Anche le donne del secondo gruppo dovevano trattenersi solo 2 giorni a settimana (carboidrati banditi), ma a differenza delle 'colleghe' del gruppo 1 non dovevano contare le calorie nel piatto nemmeno in queste 48 ore di 'astinenza'. Infine, le donne del gruppo 3 seguivano un regime dietetico classico (1.500 kcal al giorno per tutta la settimana), senza poter assumere alcol né cibi grassi. Ed ecco il risultato dopo 3 mesi: le adepti della 'dieta dei 2 giorni', ossia le donne del primo e del secondo gruppo, alla prova della bilancia avevano perso 4 chili in media, contro una media di 2,4 kg nel terzo gruppo.

La spiegazione data da Harvie, illustrando i dati al summit Usa, è che seguire una dieta rigida per 2 giorni a settimana produce un 'sovra-effetto' in termini di dimagrimento. In altre parole, i benefici delle 48 ore sotto stretto controllo calorico 'contagiavano' anche i 5 giorni di dieta libera. Anche nel resto della settimana, infatti, le donne dei primi due gruppi finivano per mangiare più sano nonostante l'assenza di restrizioni. "Quello che abbiamo osservato è che facendo così il dimagrimento è più naturale", commenta l'esperta.

Al cenone 50% in più di calorie di intera giornata

Il cenone di Natale vale 'doppio' per il nostro organismo. Con una tradizionale cena natalizia, infatti, si assume il doppio del sale e dei grassi e il 50% in più delle calorie che un adulto dovrebbe assumere in un'intera giornata. Il rischio per tutti, soprattutto se gli stravizi delle feste si prolungano, è prendere uno o due chili difficili da smaltire.

Più pericoloso lasciarsi andare alle tentazioni culinarie per ipertesi, cardiopatici e diabetici, per i quali è sempre sconsigliabile abbassare troppo la guardia a tavola. A 'fare i conti' del peso delle tavolate del 24 dicembre sulla nostra salute è **Pietro Antonio Migliaccio, nutrizionista e presidente della Società italiana di scienza dell'alimentazione.**

"Il cenone di sabato sera -spiega- vale, in termini di calorie, più del 50% del fabbisogno

medio di un'intera giornata: antipasti, primo, secondo, contorno, frutta, dolci e soprattutto tante 'cosette' caloriche, dalla frutta secca ai dolci particolarmente ricchi". Un 'overdose' che "fa male soprattutto a chi ha patologie come diabete, cardiopatie e ipertensione.

"Per le persone che hanno problemi pressori - continua Migliaccio - il problema è anche legato al consumo eccessivo di sale. Già troppo nella dieta quotidiana: ne assumiamo fino a 15 grammi quando sarebbero sufficienti 3 grammi". Con il cenone il sale raddoppia "tenendo conto anche del sodio, presente soprattutto nei salumi e nei formaggi", dice l'esperto. Anche i grassi 'raddoppiano' ma "mentre il sodio agisce nell'immediato, facendo alzare la pressione subito con pericoli di danni, i grassi assunti li paghiamo nel tempo. E possiamo anche cercare di smaltirli, magari con qualche bella passeggiata". E' quindi più pericoloso l'eccesso di sodio "soprattutto per chi ha la pressione molto alta".

In ogni caso il guaio del cenone è il mix di questi elementi, "un'eccezione che sarebbe meglio non replicare nei giorni successivi alla festa", come invece accade con il pranzo di Natale e quello di Santo Stefano.



Spumante e vino, si stappano 165 milioni di bottiglie, con un occhio al prezzo

Quest'anno tra Natale e l'Epifania si stapperanno 165 milioni di bottiglie e il 90% di queste conterrà vino o spumante Made in Italy.

A saltare in aria durante i prossimi brindisi saranno, quindi, 85 milioni di tappi di spumante e 80 milioni di tappi di vino sia rosso che bianco. Il rosso vince sul bianco con un rapporto di 4 su 5. Il vino è anche un buon regalo per amici e parenti: nell'85% dei "pacchidono" c'è infatti una o più bottiglie di vino a denominazione d'origine.

E' quanto rileva la **Cia-Confederazione italiana agricoltori**, secondo cui il consumo di spumante e vino, quest'anno, resta stabile rispetto al 2010, mentre quello che cambia è il budget speso: le famiglie si orienteranno verso etichette più economiche. Per una bottiglia di spumante si spenderanno in media tra i 5 e i 12 euro, mentre per il vino sarà privilegiata la fascia compresa tra i 3 e i 7 euro. Con una spesa complessiva che è stimata intorno ai 722 milioni di euro per le "bollicine" e ai 400 milioni di euro per il vino, in calo dell'1% rispetto al 2010.

Inoltre il 66% dello spumante verrà stappato a casa in famiglia (solo il 34% in locali e veglioni). Il dolce vince sul secco, con il 58% delle preferenze contro il 37% per i brut. Lo champagne raccoglie solo il 5% delle preferenze, cioè soltanto un italiano su 20 sceglie la Francia invece che l'Italia. Lo spumante, comunque, vive il suo momento d'oro proprio durante le feste di Natale: tra il 10 dicembre e il 6 gennaio avviene il 70% degli acquisti totali.



Mangiare troppo invecchia il cervello



Mangiare troppo fa invecchiare il cervello: è quanto hanno scoperto un gruppo di studiosi italiani dell'**Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma**, secondo i quali la giovinezza del cervello dipenderebbe dall'azione di una molecola che può essere attivata mangiando meno.

Questa molecola, nota come *Creb*, viene attivata da una dieta a basso contenuto calorico e funziona da "direttore d'orchestra" accendendo altri geni importanti per la longevità e per il buon funzionamento del cervello.

La scoperta, pubblicata su *Pnas-Proceedings of the National Academy of Sciences* è frutto del lavoro condotto dall'equipe di **Giovambattista Pani**, ricercatore dell'Istituto di Patologia Generale della Facoltà di Medicina e Chirurgia

dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma, diretto da **Achille Cittadini**, in collaborazione con il gruppo di ricerca di Claudio Grassi dell'Istituto di Fisiologia Umana.

«La speranza - spiega Pani - è che si trovi il modo di attivare Creb, per esempio attraverso nuovi farmaci, senza doversi sottoporre a una dieta ferrea. La restrizione calorica, non scevra da effetti collaterali, è infatti stata per noi più che altro un espediente sperimentale per scoprire e accendere un circuito protettivo del cervello che coinvolge Creb e altri geni responsabili della longevità, le sirtuine (Sirt)».

La riduzione di assunzione alimentare, sperimentata sugli animali a cui veniva somministrato solo il 70% di quanto avrebbero consumato normalmente, era già nota da tempo per quanto riguarda l'allungamento della vita stessa.

Mangiare meno evita di incappare in obesità e in tutte le patologie correlate che portano all'indebolimento del fisico stesso e alle malattie cardiovascolari. Mantenere un'alimentazione leggera favorisce anche le facoltà cognitive, mentre l'obesità danneggia proprio il cervello, rallentandolo e portandolo all'invecchiamento.

Salse o condimenti, così si danno i broccoli ai bambini...

La verdura fa bene, e questo è un fatto. I bambini non amano mangiarla, ed anche questo è un fatto, meno accademico ma altrettanto reale del primo.

Allora, per farli incontrare si possono usare golosità come salse od intingoli, sempre in piccole quantità.

Al fenomeno è dedicata una ricerca del **Temple's Center for Obesity Research and Education (sezione Family Eating Laboratory)**, diretta dalla **Dott.ssa Jennifer Orlet Fisher** e pubblicata su "*Journal of the American Dietetic Association*".

L'indagine è iniziata selezionando 152 bambini, tutti in età da scuola materna. Per 7 giorni di fila, i volontari hanno consumato una porzione di broccoli (70 gr.) con salsa ranch.

L'osservazione controllata ha fatto emergere come la maggioranza dei bimbi (circa 70%) ha una sensibilità accentuata al sapore amaro. E questo rende meno gradevole consumare verdure a foglia verde. Però entrava in gioco l'effetto-condimento. Bastava una dose di salsa ed i bambini con sensibilità all'amaro mangiavano l'80% in più di broccoli rispetto alle porzioni spoglie.

Allora, la dottoressa Fisher offre due consigli pratici.

Primo, i genitori possono utilizzare condimenti come cavallo di Troia della verdura. Non è necessario puntare su composti pieni di grassi o sale. Anzi, va più che bene "Una salsa a base di yogurt magro, che favorisce anche l'introito di calcio".

Secondo, il condimento è una stampella temporanea: alla fine, bisogna imparare a mangiare la verdura da sola.



DALL'ARGENTINA CON AMORE

Cari amici e soci "Na. Sa. Ta. "I Sapori del Mio Sud",

Vi ringrazio per Vostra gentilezza, sia per gli auguri per le Feste di Natale e Anno Nuovo, che per tutto quello che mi fate arrivare nel corso dell'anno e ricambio per tutti voi, dirigenti, collaboratori e tutti Vostri Soci.

Voglio ricordare che sono Messinese, nato in Via Catania (Rione Chiesa dei Miracoli) nel 1927, nel 1942 in piena guerra, mi arruolai volontario nella Regia Marina (il mare è stato sempre la mia passione) per fare la carriera di sottufficiale, mentre stavo nella Scuola di Venezia, arrivò l'armistizio dell'8 Settembre, che divise in due l'Italia, la scuola fu occupata dai Tedeschi, e come tutti i miei compagni fummo intruppati, sempre in marina nella decima Mas (non certo per ideologia politica, anche perché l'alternativa era la fucilazione, come successe a Cefalonia).

Fatti quasi subito prigionieri dalle forze alleate, sono rimasto prigioniero nel campo di Concentramento di Coltano (Pisa), e liberato definitivamente nel Novembre del 1945, a piedi, sopra il tetto di un treno e con altri mezzi di fortuna ritornai nella città natale, la mia Messina che rividi con immensa gioia, ma in seguito, nei primi mesi del '46, fui discriminato per aver fatto parte della Repubblica di Salò (allora avevo 16 anni), questo mi indignò tanto che decisi di lasciare l'Italia.

Il 2 Novembre del 1949, su quelle grandi navi della speranza dopo 27 giorni di viaggio (in 3^a classe) raggiunsi l'Argentina, c'è una canzone di De Gregori (Titanic) che mi fa rivivere quel viaggio, perciò manco dalla mia bellissima Messina da 62 anni (più volte per piccoli periodi sono ritornato in Italia per rivedere i familiari). A proposito mi chiamo Giuseppe (Josè) Ventimiglia, e tramite i miei figli e nipoti siamo arrivati alla quarta generazione e tutto con mia moglie Maria (moglie, compagna ed amore della mia vita).

Tramite Voi, voglio augurare a tutti i Messinesi una grande pace e moltissima felicità, con un abbraccio di cuore a tutti gli Italiani, ed in particolare alla mia Messina che è, e resterà sempre nel mio cuore.

A Te Mimmo, sai quanto Ti voglio bene e Ti bacio e Ti abbraccio assieme a tutta la famiglia.

Pippo Ventimiglia

L'Associazione Na.SA.TA. "I Sapori del Mio Sud" è onorata ed orgogliosa di avere un Socio come Pippo Ventimiglia, per il suo "spessore umano", che mantiene un forte legame con la propria terra d'origine e che rappresenta la capacità, la competenza ed il genio creativo degli Italiani all'estero.

Partito da Messina da bravo arti-

giano falegname, ha creato con i figli, una rete di aziende che lavorano il legno, ed in Argentina sono leader del settore, basta cercale su internet, la MADER-VENT. Ultima grande soddisfazione l'ha data il figlio Michelangelo, eletto neo deputato nello Stato di Formosa.

Al merito aggiungiamo un alto senso di dignità, onore e tanta umiltà e modestia.

Domenico Saccà



Il Presidente Domenico Saccà con lo zio ad una delle manifestazioni tenutesi a Ziriò



I Consigli della Nonna!



Canocchie al limone



Lavate 1 Kg di canocchie. versate in una padella 1 bicchiere d'acqua e 1 cucchiaio di aceto bianco. Aggiungete le canocchie e cuocete coperto per 7 minuti dalla ripresa del bollore. scolate le canocchie, fatele raffreddare ed eliminate il guscio, tagliate la testa, la coda e rifilate le estremità; rimuovete il guscio superiore tirandolo dalla coda verso la testa.

Disponetele su un piatto e conditele con 2 cucchiai d'olio e qualche goccia di limone.

Lasciatele mezz'ora a temperatura ambiente prima di gustarle.

Se volete dare nuova vita a una vecchia stampa ingiallita, cospargete un po' d'acqua e ammoniaca sulla zona macchiata e asciugatela prontamente con carta assorbente

Prima di lavare gli indumenti sporchi di fango, lasciate asciugare la macchia, spazzolate bene il tessuto, infine strofinatelo con un panno imbevuto di acqua e ammoniaca

Per avere posate brillanti e lucide, tagliate a metà una patata e sfregate la parte viva su ogni posata, poi lucidate con un panno di cotone

Tonico per il viso alle erbe



In un contenitore di vetro a bocca larga mettete 2 cucchiai di timo tritato, 1 cucchiaio di fiori di camomilla e 1 cucchiaio di foglie di rosmari-

no.

Versatevi sopra 50 ml di spirito di vino a 9.5 gradi e 200 ml di acqua distillata. Sigillate quindi il contenitore e lasciate riposare il tutto per 1 settimana.

Trascorso il tempo indicato, filtrate e spremete i residui delle piante.

Mettete poi il tutto in un flacone di vetro e applicatelo sul viso dopo averlo lavato con acqua calda

Se vi siete procurati un piccolo taglio e non avete un cerotto, fate bollire 1 litro di acqua con 1 cucchiaino di sale. Appena tiepido, immergetevi la parte da curare per 15 minuti, ripetete mattina e sera

Se non volete che qualche animale gusti le verdure del vostro orto prima di voi, piantate anche qualche erba aromatica, un insetticida naturale

Sondaggio su facebook per sapere se si mangia bene



Un software adattato a Facebook e sviluppato in 6 lingue (italiano, inglese, portoghese, tedesco, spagnolo e francese) per capire quanto è diffusa la dieta mediterranea, considerata da sempre dagli studiosi come un prezioso antidoto all'insorgere delle malattie cardiovascolari. E' il questionario, composto da 11 domande, messo a punto dagli **istituti di informatica e telematica e di fisiologia clinica del Cnr di Pisa** per i milioni di utenti del social network. Una volta completata l'indagine, l'utente riceverà un voto da 1 a 10 che sancisce il suo attenersi o meno alla dieta mediterranea ottenendo così in modo gratuito e anonimo uno strumento di prevenzione.

"Il software applicato a Facebook - spiega **Alessandro Pingitore** dell'istituto di fisiologia clinica del Cnr - ci consente di arrivare a soggetti sani e giovani dei quali possiamo studiare lo stile di vita. La dieta mediterranea è il primo passo di un'osservazione che comprende anche lo stress, l'esercizio fisico e la qualità del sonno. In questo modo è possibile fare prevenzione primaria ma anche studiare la vulnerabilità alle malattie delle persone in relazione allo stile di vita".

L'applicazione è reperibile all'indirizzo <http://apps.facebook.com/dietamediterranea/> "ed è facile da utilizzare - precisa Marina Buzzi ricercatrice dell'istituto di informatica e telematica - perché si chiede agli utenti la frequenza con cui si mangiano gli alimenti basilari della dieta mediterranea come pane, pasta, verdura, frutta, carne e si chiede anche la quantità di bevande alcoliche assunte durante i pasti". Il responso 'diagnostico' sarà inviato agli utenti mediante un post nella loro pagina Facebook.

Olio extravergine d'oliva, in armonia col regime alimentare russo

La cultura e le consuetudini alimentari hanno un ruolo determinante nel caratterizzare le percentuali di importazione ed esportazione dell'olio di oliva, il cui consumo medio procapite oscilla fra i 18 kg della Grecia agli 11-12 kg di Spagna e Italia, e scende sensibilmente a poche decine e centinaia di grammi nei paesi privi di un vissuto consolidato del prodotto. Al mercato internazionale dell'olio di oliva però si affacciano sempre di più nuovi importatori, come nel caso della Russia, la cui alimentazione non comprende tradizionalmente questo alimento.

"L'olio di oliva è in perfetta armonia con il regime alimentare russo - ha spiegato **Raffaele Sacchi, professore di Scienza degli Alimenti presso la facoltà di Agraria dell'Università di Portici** -

L'olio extravergine viene apprezzato sia per le sue caratteristiche nutrizionali sia per via del suo aroma. E' ovvio che nella dieta mediterranea, l'olio è l'elemento principe. Ma anche nello stile di cucina russa l'olio di oliva si armonizza più o meno con tutto. In particolare può fornirle maggiore equilibrio tramite i suoi grassi monoinsaturi, prevenendo in tal modo le patologie arteriose. L'alimento può entrare in sinergia con tutte le verdure che si consumano abitualmente in Russia. E' inoltre da tenere presente come l'olio extravergine mantenga i suoi effetti benefici anche nella cottura: in virtù della sua carica anti-ossidante infatti, protegge e preserva le caratteristiche nutrizionali degli altri alimenti".

Il professor Sacchi ha partecipato come relatore del **seminario che si è tenuto a Mosca, organizzato dal Ceq, Consorzio dell'Extravergine di Qualità e co-finanziato dal ministero delle Politiche agricole e dall'Unione europea**. "Noi consigliamo il consumo dell'olio extravergine di oliva a qualsiasi età, ha aggiunto il professor Sacchi. Se nel bambino esso può avere una funzione, nell'anziano ne può avere un'altra: ad esempio quella di prevenire le malattie grazie alla sua funzione anti-infiammatoria", ha concluso.

"Il Consorzio è sempre più impegnato a diffondere una cultura dell'olio extravergine presso i Paesi che si affacciano da poco a questo mercato", ha affermato il presidente del Ceq **Elia Fiorillo**. "Lo facciamo con un occhio rivolto al futuro, cercando di mantenerci in una prospettiva sempre più europea: al di là degli interessi di carattere particolaristico, e con la consapevolezza che le strategie di mercato dell'olio extravergine devono essere sorrette da convincenti campagne di sensibilizzazione. In particolare è bene che i consumatori dei Paesi extra Ue vengano informati sulle diverse caratteristiche dell'alimento, di modo da poter riconoscere la qualità dell'olio di oliva che siamo impegnati a promuovere. Questo è lo spirito con cui stiamo portando avanti le nostre campagne in Russia, in India e in Cina", ha concluso.



Curiosità Flash



Nello Stato brasiliano del Ceara il clima è particolarmente secco e il sole vi brilla per la quasi totalità dell'anno. Quando gli abitanti vedono comparire qualche nube, e più ancora le rarissime volte in cui piove, inneggiano alla "bella giornata".

Nella capitale Italiana è attivo dal 1988 l'I.S.P., Istituto Studi sulla Paternità. Lo scopo principale di questa associazione è quello di studiare l'evoluzione del ruolo del padre nella società. Possono iscriversi comunque anche le donne.

Nell'intricata foresta filippina cresce la Rafflesia arnoldii, una pianta da Guinness dei primati. Infatti produce fiori dalla corolla di un metro di diametro e dal peso di 10 chili.

Questo vegetale è minacciato di estinzione, perché le foreste tropicali del Sud-Est asiatico vengono distrutte per ricavarne legname pregiato. Ma ora si è costituito un Comitato Statale per la difesa di questa e altre specie in pericolo.

Nei laboratori scientifici d'avanguardia di Los Alamos, località statunitense, è attivo un sistema elettronico di controllo delle nubi tossiche provocate da cause naturali, da guasti tecnologici o da incuria.

In presenza di una nube tossica, i sistemi di rilevamento e di analisi dei dati sono in grado di fornire informazioni precise sulla evoluzione e soprattutto sulla traiettoria del suo spostamento.

I responsabili della conservazione dell'ambiente del governo cinese hanno ripreso in esame il progetto, già studiato una ventina di anni addietro, che prevede il trasferimento in massa di panda da una regione della Cina a un'altra. I simpatici animali, simbolo di tutte le specie a rischio di estinzione, potrebbero essere spostati in una zona ricca di foreste dove ancora si trova il bambù lanceolate, delle cui foglie essi si nutrono.



Nuova convenzione con RE Agency Immobiliari Associate

È un consorzio di agenzie immobiliari associate.

Da noi troverai competenza, professionalità ed assistenza.

I nostri servizi riguardano l'intermediazione e la consulenza immobiliare, tutto quanto ruota intorno al mondo della compravendita, locazione e permuta di immobili.

Re Agency Immobiliari Associate ti segue prima e dopo l'acquisto.

Numerosi vantaggi per l'acquirente ed il venditore, una risposta per ogni esigenza.

Tale convenzione permetterà ai Soci *Na.Sa.Ta. - I Sapori del Mio Sud* di chiedere eventuali prime informazioni a titolo gratuito, di avere sconti particolari e parcelle preferenziali.

Per ulteriori informazioni visitate il sito web <http://www.reagencyweb.com>



30% - Sconto incondizionato sulle attività di intermediazione rivolte a chi conferisce incarico di vendita di unità immobiliari di qualsiasi tipologia ricadenti nel comune di Messina

25% - Sconto incondizionato sulle attività di intermediazione rivolte a chi conferisce incarico di vendita di unità immobiliari di qualsiasi tipologia ricadenti nella provincia di Messina

20% - Sconto incondizionato sulle attività di intermediazione rivolte a chi acquista, con proposta di acquisto formulata presso la ns. agenzia



Agenzie Messina:

- Via Nuova Panoramica dello Stretto, 1416 - tel. 090310733
- Via Antonio Martino, 18 - tel. 090770254
- Via Garibaldi isol. 312, 87/C - tel. 0906783076
- Via dei Verdi, 63 - tel. 090774080
- Viale Regina Elena, 201 - S. Licandro - tel. 090354390
- Via Messina 47/51, loc. Faro Superiore - tel. 090389012

Pillole di Saggezza

Più che la fine della guerra, vogliamo la fine dei principi di tutte le guerre

Franklin Delano Roosevelt

Preferisco i mascalzoni agli imbecilli, perché a volte si concedono una pausa

Alexandre Dumas (padre)

Il guaio del primo capello bianco è che contagia tutti gli altri

Ramon Gomez

Una rivolta è in fondo il linguaggio di chi non viene ascoltato

Martin Luther King

Solo per quegli uomini che non sanno produrre nulla, non esiste nulla

C. Wolfgang Goethe

Le stelle sono buchi nel cielo da cui filtra la luce dell'infinito

Confucio

A ogni passo che facciamo nel sentiero della vita una nuova lacrima ci bagna il ciglio e una nuova foglia cade dall'albero delle illusioni

Paolo Montegazza



Ognuno di noi è necessario per esprimere qualcosa di suo e per fare crescere l'umanità. Ognuno è unico ma fa parte di un tutto.

E. Levinas

Dove tuona un fatto, statene certi, ha lampeggiato un'idea

Ippolito Nievo

L'amore genera lode; l'odio maldicenze

Proverbio Mongolo

Un atto di coraggio, a volte, può derivare dalla mancanza di senso di pericolo

Ugo Giolitti

Ci sono persone che hanno più roba da mangiare che appetito; per altre, purtroppo, è vero il contrario

N. de Chamfort

Chi tiene per sé qualcosa di cui non ha bisogno è un ladro

Gandhi

L'uomo è schiavo di ciò che dice e padrone di ciò che tace

Proverbio Cinese

L'entusiasmo è per la vita quello che è la fame per il cibo

Bertrand Russel