

In questo numero

- Il Sedano, Re dei diuretici naturali
Pag.2
News
Pag.3
- La salsa di pomodoro fa bene al cuore

- Olio di pesce contro leucemia?
Pag.4
- Noci per proteggere il cuore

- Caffè contro il diabete

- Tassa sul junk food
Pag.5
News
Pag.6
- Batteri denti complici della polmonite

- Olio d'oliva anticancro
Pag.7
- Mangiare male nuova malattia turnisti

- Relazione tra sovrappeso e droghe
Pag.8
- Con bacon e salsicce rischia il pancreas

- Cibi low cost, cibi sicuri
Pag.9
- 90 anni fa, prima iniezione insulina

- Un brindisi per le ossa
Pag.10
News
Pag.11
- Alimentazione ricca. Ma di falsi miti
Pag.12
- Intestino, c'è proteina che lo difende
Pag.13
- Perché il sale aumenta la pressione?
Pag.14
- Ricette del mese
Pag.15
- Le 10 città con la miglior cucina
Pag.16
- Arriva impronta digitale analitica

- Sono efficaci le sigarette elettroniche
Pag.17
- Memorial 'Graziella Campagna'
Pag.18
- Succhi di frutta, etichette più chiare

- Calcoli renali, paghi in estate
Pag.19
- Magnesio difesa contro ictus

- Bere stimola ormone felicità
Pag.20
- Se il grasso piace, colpa di un gene

- Natale di sprechi
Pag.21
- Desk-eating, abitudine malsana
Pag.22
- I Consigli della Nonna
Pag.23
- Difendi gli occhi dal freddo
Pag.24
- Curiosità Flash
Pag.25
- Mai scaricare con water aperto

- Pillole di Saggezza

Il Sedano, Re dei diuretici naturali

di Domenico Saccà

Originario nella zona mediterranea il "Sedano" (*Apinem graveoleus L.*) è conosciuto per le sue virtù terapeutiche fin dall'antichità. Omero stesso lo cita nell'Odissea raccontando che Achille riuscì a guarire il suo cavallo, gravemente ammalato, proprio facendogli mangiare il Sedano.

Ancora, per i Greci rappresentava una pianta sacra, tanto da rappresentarla sulle monete e dedicargli addirittura una città sicula "Selinunte", importante centro di produzione e commercio, per quei tempi.

Nel popolo Egizio all'interno delle sepolture dei Faraoni vennero rinvenuti mazzi di Sedano.

Il popolo Etrusco donava in omaggio a "Vitis", dio del sesso e dell'inferno, mazzi di Sedano.

Mentre nel Medioevo le badessa **Ildegarde di Bingen** considerava il Sedano una panacea per tutti i mali.

Tuttavia è nell'area mediterranea che si hanno notizie certe della sua coltivazione ad uso domestico negli orti dei monasteri attorno il 1500 prima in Italia, poi in Grecia, Spagna ed in Francia dove si ha la prima testimonianza in un documento del 1623 dell'impiego del Sedano a fini alimentari.

Più tardi, trova applicazioni sia in Inghilterra che in Germania e solo nel 1800 negli Stati Uniti.

Oggi che siamo nell'era della globalizzazione, il Sedano ha perduto la sua qualità sacra, terapeutica, medicamentosa ed è diventato a tutti

gli effetti un alimento eccellente ed apprezzato sia fresco (in insalate o in pinzimonio), che cucinato (tipico il soffritto all'italiana insieme a carote e cipolla), per aromatizzare le salse e minestre, a seconda delle tradizioni locali.

I medici indiani della tradizione "ayurvedica" prescrivevano sin dai tempi antichi i semi di sedano come diuretico nel trattamento della situazione idrica e come rimedio per raffreddore, influenza, problemi digestivi, artrite e malattie epatiche.

L'erborista inglese "John Gerard" affermava che il sedano "provoca urina" ed è quindi un buon rimedio dimagrante.

L'azione diuretica dei semi di sedano accredita in parte il loro uso tradizionale

nel trattamento dell'obesità, in quanto favoriscono l'eliminazione del sovrappeso dovuto ai liquidi. Bisogna tuttavia ricordare che il peso perso con l'eliminazione dei liquidi tende invariabilmente a ristabilirsi.

Il sedano può favorire il dimagrimento nel periodo breve, ma la soluzione per un controllo permanente del peso, è rimandata ad un controllo medico, possibilmente uno specialista che sappia associare una dieta adatta alle caratteristiche del soggetto in cura non dimenticando che l'impiego dei diuretici va accompagnato con il consumo di alimenti ricchi di potassio, come banane e verdure fresche, e tanta attività fisica.



Frutta e verdura fanno bene al cuore



Consumare spesso frutta e verdura aiuta davvero a prevenire i problemi cardiaci.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti inglesi dell' **Università di Oxford** e pubblicata sulla rivista di cardiologia **European Heart Journal**. Gli studiosi hanno analizzato per otto anni l'alimentazione e la salute di un gruppo di trecentomila persone tra i quaranta e gli ottantacinque anni in otto Paesi europei, alla ricerca di una relazione diretta tra i cibi consumati abitualmente dai pazienti e le loro condizioni fisiche.

Così hanno scoperto che tre porzioni da ottanta grammi ciascuna di frutta e di verdura al giorno

abbassano il rischio di essere colpiti da una malattia cardiaca del quattro per cento, e ogni porzione ulteriore fa scendere il rischio di un altro quattro per cento.

La regola vale fino a un massimo di otto porzioni al giorno. Quindi chi consuma quotidianamente circa sei etti di frutta e di verdura ha un rischio inferiore del ventiquattro per cento di ammalarsi di problemi cardiaci rispetto a chi non mangia questi cibi

Mangiare spesso yogurt fa bene all'intestino



Mangiare spesso yogurt fa bene a chi soffre di malattie infiammatorie dell' intestino, come la colite.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti della **Vanderbilt University di Nashville, negli Stati Uniti**, e pubblicata sulla rivista di ricerca scientifica **Journal of Clinical Investigation**.

Gli scienziati americani hanno studiato in laboratorio gli effetti di una sostanza contenuta nello yogurt, una proteina chiamata P40, su un gruppo di topolini malati di colite, l'infiammazione della parte finale dell'intestino. Dopo avere somministrato la proteina per una settimana agli animaletti, hanno scoperto che questa sostanza aiuta le cellule della parete dell' intestino a funzionare e, insieme, riduce l'infiammazione che le

danneggia. Come risultato, i topolini stavano rapidamente meglio, fino a guarire dalla colite.

La proteina è efficace allo stesso modo anche per gli esseri umani e lo yogurt ne è ricco, avvertono i ricercatori: un ottimo motivo per consumare spesso questo alimento.

Fare pesi in palestra aiuta a prevenire il diabete



Andare in palestra per potenziare i muscoli con pesi e macchine aiuta a prevenire il diabete.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti americani dell'**Università della California a Los Angeles** e pubblicata sulla rivista di ricerca scientifica **Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism**. Gli scienziati hanno misurato la massa muscolare e analizzato la quantità di zucchero nel sangue di un gruppo di quasi quattordicimila adulti.

In questo modo hanno scoperto che i pazienti con una massa muscolare maggiore, cioè quelli che avevano i muscoli più potenti e sviluppati erano anche quelli che meno soffrivano di insulino-resistenza, una condizione che è il primo passo verso il diabete. Si tratta della bassa sensibilità all'azione dell'insulina, la sostanza che il corpo produce per

trasformare gli zuccheri in energia: quando questa condizione peggiora si trasforma nel diabete. Esercitarsi in palestra, concludono gli studiosi, può aiutare a ridurre la probabilità di ammalarsi.

La salsa di pomodoro fa bene al cuore



La salsa concentrata di pomodoro, uno degli ingredienti più comuni della cucina italiana, può aiutare chi ne fa un uso frequente a tenere sotto controllo colesterolo e pressione alta.

E' quanto emerge da uno studio effettuato dagli esperti australiani dell'**Università di Adelaide** e pubblicato sulla rivista di ricerca scientifica **Maturitas**.

I ricercatori hanno analizzato, su un gruppo di cinquanta pazienti, gli effetti di una sostanza antiossidante, il licopene, di cui i pomodori maturi sono ricchi e che dà a questo ortaggio il suo caratteristico colore rosso vivo: ai partecipanti allo studio, gli esperti ne hanno somministrata una dose di venticinque milligrammi al giorno per un periodo di due settimane.

Così facendo, hanno scoperto che il licopene può risultare efficace quanto alcuni dei più comuni farmaci impiegati per trattare questo tipo di problemi: infatti nei pazienti ha ridotto del dieci per cento i livelli del colesterolo Ldl, quello "cattivo", e ha abbassato la pressione del sangue.

Quanto pomodoro, però, bisogna mangiare per assumere ogni giorno venticinque milligrammi di licopene? I ricercatori rispondono che al giorno servono due chili e mezzo di pomodori freschi o un litro e mezzo di succo, o anche cinquanta grammi di concentrato di pomodoro, e quest'ultima soluzione è la più pratica e realizzabile. Il concentrato poi è ancora più efficace perché nella sua preparazione viene cotto e tale trattamento rende il licopene molto più facile da assorbire, per il corpo, rispetto a quando il pomodoro si mangia crudo.

Uu composto dell'olio di pesce la soluzione per guarire dalla leucemia?

Ssecondo una ricerca pubblicata sulla rivista **Blood**, condotta presso l'**Università di Pensilvania** e diretta dal dottor **Sandeep Prabhu**, l'olio di pesce, e nello specifico un suo composto, chiamato *Delta-12-prostaglandin J3 (D12-PGJ3)*, potrebbe avere un ruolo fondamentale nella lotta contro la leucemia.

Il tipo di leucemia preso in esame dagli scienziati è stata la CML, ovvero la leucemia mieloide cronica, mentre gli esperimenti sono stati condotti sui topi.

Il composto in questione, prodotto dall'acido eicosapentaenoico, un acido grasso Omega-3 presente proprio nell'olio di pesce, è stato iniettato negli animali in una quantità di 600 nanogrammi al giorno per una settimana. Ad un successivo controllo, non solo i valori delle analisi dei piccoli roditori erano rientrati nella norma e la milza tornata delle dimensioni ordinarie, ma la leucemia era completamente sparita e in nessun caso ci sono state recidive.

I ricercatori hanno poi constatato che il composto estratto dall'olio di pesce attiverebbe il gene P53, il quale ha il compito di programmare la morte della cellula staminale leucemica mantenendo comunque la stabilità genomica.

Se la sperimentazione sugli adulti dovesse avere lo stesso effetto, sarebbe un grosso passo avanti nella lotta alla leucemia mieloide cronica, la quale può nella maggior parte dei casi essere al massimo tenuta a bada in modo da allungare la vita del paziente, ma per la quale non esiste ancora una cura definitiva.

Un'ulteriore conferma, inoltre, della bontà degli acidi grassi, in particolar modo nei bambini, nei quali porterebbero benefici sia sul sistema cardiovascolare che nello sviluppo del cervello.



Mangiate noci per proteggere il cuore



Sette noci al giorno aiutano a prevenire i problemi cardiaci. Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti dell'**Università della Pennsylvania a Scranton, negli Stati Uniti**, e presentata all'ultimo **Congresso della Società Chimica Americana**.

Gli esperti hanno analizzato la composizione chimica di diversi tipi di frutta con il guscio: noci, arachidi, pistacchi, nocciole, noci del Brasile, anacardi e noci pecan.

In questo modo hanno scoperto che tutta la frutta secca contiene una grande quantità di proteine di alta qualità, vitamine, minerali e fibra alimentare. Inoltre le noci hanno una quantità di sostanze antiossidanti, preziose per la

salute del cuore e delle arterie, fino a sette volte superiore all'altra frutta.

Non è ancora tutto. Mentre arachidi, pistacchi e il resto della frutta secca sono tostati, procedimento che fa diminuire il contenuto di sostanze nutritive benefiche, le noci sono consumate al naturale e conservano perciò tutte le loro qualità.

Il consumo di caffè migliora le difese contro il diabete

Secundo un recente studio il consumo giornaliero di caffè può migliorare la difesa dal diabete di tipo 2. La ricerca racconta che ogni tazza di caffè in più bevuta, il rischio si riduce del 7%.

Il lavoro è stato pubblicato sul **Journal of Agricultural & Food Chemistry** e portato a termine da ricercatori cinesi della **Huazhong University of Science and Technology di Wuhan**.

Secondo i ricercatori il caffè inibisce l'aumento di una sostanza strettamente correlata alla malattia.

La ricerca ha preso in esame l'influenza esercitata dalla amiloide islet polipeptide. L'incremento di questo componente sarebbe infatti uno dei responsabili dei meccanismi legati allo sviluppo della patologia.

In sintesi lo studio cinese è riuscito a identificare due sostanze nel caffè che inibiscono la amiloide islet polipeptide. Questa, secondo i ricercatori, sarebbe la spiegazione del ruolo protettivo esercitato dalla bevanda nei confronti del diabete tipo 2.

Ricerche precedenti hanno dimostrato che il consumatore abituale di caffè ha un rischio ridotto di contrarre la malattia ma, spiega **Ling Zheng**, coordinatore dello studio, si tratta di "Un effetto che però si esercita soprattutto quando si consuma questa bevanda con regolarità".



Tassa sul junk food, efficace contro l'obesità?

Per ora è solo una ipotesi. Finanziare il Programma straordinario sull'edilizia sanitaria con una tassa sull'alcol e sul junk food, ovvero il cibo spazzatura privo di nutrienti ma ricco in zuccheri, grassi e sale.

Esperimenti del genere si sono già verificati in alcuni Paesi europei, come la Danimarca e la Francia. Difficile ancora valutarne l'efficacia, ma visto che l'Italia ci sta pensando vale la pena ragionarci sopra. Anche perché proprio il nostro Paese il fenomeno obesità sta diventando serio, soprattutto tra le giovani generazioni.

Secondo l'indagine **Okkio alla Salute 2008, del Ministero della Salute e coordinato dall'Istituto Superiore della Sanità e in accordo con l'OMS**, oltre 1 bambino italiano su 3 che frequenta la terza elementare è obeso o in sovrappeso.

Secondo uno studio condotto dall'**Università di Buffalo** aumentando del 10% il prezzo dei prodotti junk food il consumo degli stessi diminuirebbe del 14,4%. Ci troviamo in questo caso di fronte ad un incremento considerevole del prezzo.



-34% grassi in salumi dop e igp negli ultimi 20 anni

Negli ultimi 20 anni è calata la quantità di lipidi presenti nei salumi italiani Dop e Igp, e per il cotechino, in particolare, considerando 100 grammi di prodotto la diminuzione è stata del 34% (dati Inran). Minore quindi l'apporto calorico: se nel 1993 era di 307 chilocalorie per etto, nel 2011 si è scesi a 253.

Lo evidenzia Coldiretti, secondo cui anche i maiali sono più 'snelli': dal 1990 a oggi, lo strato di grasso che ricopre le cosce è passato da 40 a 20 millimetri.

"E' sbagliato pensare che la carne di suino sia grassa: dopo quella di pollo è in assoluto la più magra", spiega **Marco Lunati**, allevatore e consigliere **Anas (Associazione nazionale allevatori suini)**, il quale evidenzia che "negli Stati Uniti la chiamano 'the other white meat', cioè l'altra carne bianca". In Italia si consumano oltre 365 mila tonnellate di carne suina per un valore che supera i 3 miliardi e 751 milioni di euro, mentre vengono allevati ogni anno 13 milioni di capi (la Lombardia pesa per quasi il 50 per cento) più altri 843 mila nati all'estero, per un totale di un milione e 620 mila tonnellate di carne.

"Nei primi 8 mesi di quest'anno l'import di suinetti vivi è cresciuto del 17% rispetto al 2010, mentre i nostri allevatori lottano per non chiudere: in provincia di Milano e Lodi, ad esempio, negli ultimi 8 anni sono scomparse 80 aziende. Bisogna rilanciare il settore per il bene della nostra economia e del vero Made in Italy e per farlo serve l'etichettatura di origine obbligatoria, perché il consumatore deve sapere da dove arriva la carne che mangia. Solo così potrà scegliere davvero il prodotto che vuole".



Il succo di ciliegia aiuta contro l'insonnia

Consumare ogni giorno due tazzine di succo di ciliegia aiuta a combattere l'insonnia.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti della **Northumbria University di Newcastle, in Gran Bretagna**, e pubblicata sulla rivista di ricerca scientifica **European Journal of Nutrition**.

Gli scienziati hanno chiesto a un gruppo di dieci persone di consumare due volte al giorno, per sette giorni, una tazzina di succo di ciliegie; ad altre dieci di mangiare ogni giorno un pezzo di torta preparata con la stessa quantità di succo e ad altre dieci di consumare una bevanda simile al succo di ciliegie. Hanno così scoperto che nei pazienti del primo e del secondo gruppo era aumentata del quindici per cento, rispetto ai pazienti del terzo gruppo, la produzione di melatonina, ormone che provoca l'addormentamento.

Era aumentato così di circa quindici minuti il tempo trascorso a letto, di venticinque minuti la durata del sonno ed era migliorata del cinque per cento la qualità del riposo.



L'incenso aiuta a vincere la depressione

Contro ansia e depressione il profumo dell'incenso può essere di aiuto. Lo rivela una ricerca condotta dagli scienziati della **Hebrew University di Gerusalemme, in Israele**, e pubblicata sulla rivista di biologia **Faseb Journal**. Gli esperti hanno scoperto che l'incensolo acetato, una sostanza contenuta nell'incenso che si libera quando la resina è bruciata, agisce sulle zone del cervello che scatenano le emozioni proprio come fanno i farmaci contro l'ansia. Non solo: gli scienziati hanno anche spiegato la sensazione di piacevole torpore che sembra invadere chi respira l'incenso. Infatti l'incensolo acetato ha anche la capacità di "accendere" nel cervello il meccanismo naturale che normalmente segnala la presenza di una fonte di calore.

Batteri dei denti complici della polmonite

Non lavarsi i denti può far male ai polmoni. Fra le conseguenze di una scarsa igiene orale non ci sono solo carie e alitosi, ma anche infezioni serie alle vie respiratorie.

A lanciare l'allarme è la britannica **Dental Health Foundation**, che cita una ricerca in cui si fa luce sui legami fra i batteri della bocca e la malattia polmonare.

La scoperta è di **Joshi Samit della Yale University School of Medicine**. Lo scienziato ha osservato che lo sviluppo della polmonite è preceduto da cambiamenti nei batteri della bocca e ha concluso che questo fenomeno "suggerisce un loro ruolo nel rischio di sviluppare polmonite".

Ora, precisano gli esperti, sono necessarie ulteriori ricerche per determinare l'esatta relazione tra salute orale e polmonite.

Ma non è la prima volta che i due aspetti vengono collegati. Per esempio si è ipotizzato che respirare minuscole goccioline dalla gola e dalla bocca fino ai polmoni possa causare infezioni polmonari batteriche.

Un processo che potrebbe direttamente scatenare la polmonite, oppure peggiorare una condizione preesistente. Diversi studi hanno anche rilevato un più alto tasso di mortalità per polmonite nelle persone con un maggior numero di problemi gengivali.

Lo studio di Samit, presentato a Boston al **meeting annuale dell'Infectious Diseases Society of America**, ha esaminato 37 soggetti per un mese e porta ulteriori evidenze riguardo ai significativi rischi per la salute, che toccano sia anziani che giovani, sottolinea il direttore generale della fondazione britannica per la salute dentale, Nigel Carter.

"Durante i mesi invernali - osserva - siamo tutti soggetti a raffreddori, tosse e virus a causa del calo della temperatura. Quello che la gente deve ricordare, in particolare i soggetti più vulnerabili, è che in questo periodo dell'anno mantenere una buona salute del cavo orale può davvero aiutare a evitare malattie".

L'esperto sottolinea infine come la prevenzione sia abbastanza semplice: "Basta lavarsi i denti per due minuti due volte al giorno con un dentifricio al fluoro, non trascurare la pulizia tra i denti, intervenendo ogni giorno con pennelli o filo interdentale, ridurre la frequenza con cui si consumano cibi e bevande dolci e andare dal dentista regolarmente. Sarebbe un ottimo punto di partenza", conclude Carter.



L'olio d'oliva è anticancro



Le olive e l'olio extravergine d'oliva proteggono dal cancro: questi alimenti, infatti, contengono sostanze che sono in grado di uccidere le cellule tumorali.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti dell'**Università di Granada, in Spagna**, e pubblicata sulla rivista di oncologia **Bmc Cancer**.

Gli scienziati spagnoli hanno studiato in laboratorio l'olio extravergine di oliva, il prodotto ricavato naturalmente dalle olive per semplice spremitura a freddo, e hanno separato l'una dall'altra le sostanze che lo compongono. Hanno poi sottoposto all'azione dei singoli composti alcuni campioni di cellule di tumore al seno.

In questo modo hanno scoperto che alcune tra le sostanze contenute nell'olio extravergine di oliva, i lignani e i secoiridoidi, messi a contatto con le cellule

tumorali ne bloccano immediatamente la moltiplicazione: impediscono, quindi, al cancro di crescere. Queste importanti sostanze, sottolineano i ricercatori, non sono invece presenti negli oli di oliva meno pregiati, che sono ricavati con trattamenti industriali come la somministrazione di calore o l'aggiunta di solventi chimici.

I lignani e i secoiridoidi, proseguono gli esperti, sono presenti anche nelle olive, ma a concentrazioni meno elevate: per questo, concludono, è senza dubbio utile usare regolarmente a tavola l'olio extravergine e mangiare spesso questi frutti.

Mangiare male nuova malattia professionale turnisti

Fra le malattie professionali che colpiscono i turnisti si deve annoverare anche la cattiva alimentazione, un'attitudine che spiana la strada all'obesità e si lega a un aumento del rischio di diabete di tipo 2.

Parola di scienziati. La categoria dei lavoratori su turno, in cui rientra il 15-20% della popolazione attiva di Europa e Usa, è protagonista di un editoriale pubblicato su *'Plos Medicine'*.

Sotto i riflettori la dieta povera dei turnisti che, secondo gli autori dell'articolo, dovrebbe essere considerata un nuovo rischio per la salute sul posto di lavoro.

L'editoriale si basa su precedenti lavori pubblicati dalla rivista, in cui viene mostrata un'associazione tra un rischio aumentato di diabete di tipo 2 e il modello di rotazione delle ore di lavoro che regola la vita dei turnisti per eccellenza: gli infermieri (gli studi sono stati condotti su 'angeli delle corsie' statunitensi).

Il problema riguarda in generale i lavoratori che variano continuamente orari di lavoro, uno schema adottato in diverse professioni sia nei Paesi più avanzati che in quelli in via di sviluppo. Con una maggiore prevalenza nel settore della salute.

Gli esperti sottolineano come il lavoro su turni sia notoriamente associato a un'alimentazione povera. Un'abitudine peggiorata dall'accesso più facile al 'junk food', che ha la meglio su opzioni alimentari più sane. Gli editorialisti incalzano: questo modello di lavoro dovrebbe essere considerato uno specifico fattore di rischio per l'obesità e il diabete di tipo 2, vere e proprie epidemie dei nostri tempi. Da qui il suggerimento di pianificare un intervento deciso per affrontare il problema.

Per esempio, sottolineano gli esperti, "il Governo dovrebbe pensare a provvedimenti che puntino a migliorare i comportamenti dei consumatori e adottare azioni specifiche per fare in modo che sia più facile ed economico mangiare sano che non il contrario". Gli autori dell'editoriale entrano ancora più nello specifico e suggeriscono che l'abitudine di mangiare malsano potrebbe essere legittimamente considerata una nuova 'malattia professionale' e che nei luoghi di lavoro, soprattutto in quelli in cui si lavora su turni, si dovrebbe intervenire per azzerare questo rischio professionale.



Il Cnr individua una relazione tra il sovrappeso e il rischio droghe

L'Ifc-Cnr ha recentemente pubblicato una ricerca su *PlosOne* che rileva come l'abuso di sostanze illecite sia più diffuso tra gli adolescenti in sovrappeso rispetto a quelli normopeso, allo stesso modo del binge drinking e del fumo. Il disagio psicosociale, quindi, si delinea come un importante fattore di rischio per l'insorgenza di disturbi alimentari e comportamenti a rischio.

Secondo lo studio portato avanti dall'**Istituto di fisiologia clinica del Cnr di Pisa**, in particolare, l'abuso di sostanze stupefacenti tra gli adolescenti in sovrappeso è di circa il doppio rispetto ai compagni normopeso. Lo studio è stato condotto su circa 33.000 studenti delle scuole primarie superiori del nostro paese aventi un'età compresa tra i 15 e i 19 anni e ha preso in considerazione principalmente l'assunzione di eroina, cocaina, allucinogeni, tranquillanti e stimolanti.

La coordinatrice dello studio, la **dottorssa Sabrina Molinaro**, in un comunicato stampa diffuso dal Cnr, ha affermato: "Gli adolescenti in sovrappeso consumano circa il doppio di sostanze illegali rispetto a quelli normopeso. In particolare, considerando l'uso frequente (10 o più volte negli ultimi 30 giorni), per la cocaina si osserva una percentuale d'uso nei normopeso dello 0.3% e nei sovrappeso dello 0.6%; per l'eroina e per gli allucinogeni i valori sono rispettivamente 0.3% - 0.7%; per gli stimolanti, normopeso 0.4% - obesi 0.7%; per i tranquillanti, normopeso 0.6% - sovrappeso 1.2%. Se invece consideriamo globalmente gli adolescenti con un peso che si discosta dalla norma (sovrappeso e sottopeso), il maggiore consumo di stupefacenti è del 20-40%". Il divario non vale per la cannabis, che vede anzi una leggera prevalenza tra i normopeso con il 2.4% contro il 2.1% dei sovrappeso".

Per quanto riguarda il binge drinking e gli altri comportamenti a rischio, lo studio ha messo in luce risultati molto simili ai dati precedenti. La Molinaro, infine, ha sottolineato come la relazione tra l'uso di sostanze stupefacenti e le alterazioni del peso sia caratterizzata anche da fattori psicosociali come la difficoltà di portare avanti relazioni interpersonali soddisfacenti e la bassa autostima.



Per golosi di bacon e salsicce rischi tumore al pancreas

Cattive notizie per i golosi di carne lavorata, come bacon e salsicce. Secondo uno studio svedese, infatti, esiste un legame tra il consumo regolare di questi alimenti e il tumore al pancreas. In pratica, basterebbe l'equivalente di una salsiccia al giorno (50g) nel menù per aumentare il pericolo del 19%. In ogni caso la chance di ammalarsi di questa rara forma tumorale resta bassa, aggiungono gli studiosi. Il fatto di mangiare carne rossa, oltre a quella processata, era stato collegato già in passato a un tipo di tumore (al colon).

Ora il lavoro condotto da **Susanna Larsson del Karolinska Institutet di Stoccolma** e pubblicato sul *'British Journal of Cancer'* aggiunge nuovi timori. Il lavoro ha analizzato i dati di 11 trial relativi a 6.643 pazienti con tumore al pancreas. Scoprendo così che il rischio per i golosi di salsicce e affini aumenta del 19% per ogni 50g di queste carni in più al giorno. Insomma, due salsicce (100g) fanno salire il pericolo del 38%.

"Si tratta di un tumore che ha scarsi tassi di sopravvivenza. Dunque è importante capire cosa può aumentare il pericolo di ammalarsi", sottolinea l'esperta, raccomandando infine di limitare il consumo di carne rossa.



Cibi low cost, cibi sicuri



L'ansia di mangiare salutare e di controllare marchi e provenienze nella maggior parte dei casi si traduce in una spesa maggiore. Ma in periodo di crisi anche il portafogli ha la sua importanza. Il problema principale diventa risolvere il dilemma spendere poco/mangiare bene. Ne ha parlato **Stefania Setti, medico nutrizionista all'ospedale Humanitas**.

Esistono rischi quando si acquistano cibi low cost. "Pensiamo ad esempio ai cosiddetti prodotti di terza e quarta gamma, quali le vaschette di insalata confezionata. Il rischio principale è che non vengano

rispettate le norme igieniche di cernita, pulitura da terriccio o altro, mondatura (eliminazione delle parti non commestibili), taglio, lavaggio, asciugatura e confezionamento."

"Ogni classe di alimenti può essere portatrice di patogeni responsabili di malattie. Per esempio, le uova possono portare la salmonella, ma anche cibi come carne, pesce e insalata sono prodotti pericolosi che necessitano di essere conservati, preparati e cucinati in modo corretto. È fondamentale che le uova, la carne e il pesce siano ben cotti. Altri alimenti che richiedono particolare attenzione sono gli avanzi. Come prima cosa non devono essere conservati per troppo tempo in frigorifero (al massimo quattro giorni) e non più di due ore a temperatura ambiente. È necessario inoltre riscaldarli in modo corretto, raggiungendo una precisa temperatura al cuore del prodotto. Può quindi essere utile munirsi di termometri per alimenti che permettano di rilevare la reale temperatura interna"

Ma si può mangiare spendendo poco? "Assolutamente sì. È importante sia la condizione del prodotto quando viene acquistato che la capacità di conservarlo, pulirlo in modo adeguato, lavarlo e cucinarlo. Bisogna stare attenti anche alla questione del biologico: non è detto che il prodotto sia più sano e meno a rischio, anzi. Questi alimenti vengono coltivati senza uso di pesticidi; quindi, se da un lato si ha il vantaggio di non avere residui di questi prodotti, dall'altro c'è il rischio della presenza di agenti patogeni che possono essere responsabili di malattie trasmesse con gli alimenti. È necessario utilizzare delle precauzioni anche riguardo agli strumenti che si utilizzano in cucina, per esempio i coltelli oppure i taglieri sui quali si preparano gli alimenti. Non bisogna mai utilizzare gli stessi utensili per la carne (o il pesce) e la verdura ed è buona norma eliminare i taglieri che presentano segni di usura in quanto i patogeni possono annidarsi all'interno dei solchi. Per mangiare in modo sano non si deve necessariamente spendere molto, ma è importante, oltre alla scelta dei prodotti, rispettare le norme igieniche di preparazione e conservazione degli alimenti."

90 anni fa prima iniezione insulina, in arrivo spot contro diabete

Ricorre quest'anno il 90/mo anniversario della prima iniezione di insulina. L'11 gennaio del 1922, infatti, un anno dopo lo studio con cui il **premio Nobel Frederick Banting** riuscì a estrarla dal pancreas del maiale, l'insulina fu usata per la prima volta per curare il diabete di Leonard, un bambino di 11 anni.

I primi passi nella lotta contro il diabete, un tempo considerata una malattia incurabile. "Oggi, dopo 90 anni, la lotta prosegue. Oltre alla ricerca di nuove soluzioni terapeutiche, fondamentale per vincere questa sfida è la collaborazione tra scienza, istituzioni e società, soprattutto perché oggi il diabete è diventato una epidemia globale", dice **Umberto Valentini, presidente di Diabete Italia**, l'organizzazione che nel nostro Paese rappresenta il mondo che ruota intorno a questa malattia. In sintonia con l'**International Diabetes Federation (Idf)** e il **ministero della Salute**, Diabete Italia promuove una campagna di sensibilizzazione che nel corso del 2012 si propone di fare luce sulla malattia che colpisce in Italia oltre 3 milioni e mezzo di persone, il 5,8% della popolazione. E che, secondo

una recente indagine condotta dall'Osservatorio Arno, è presente nel 16,9% degli italiani con più di 65 anni. **'Chi ha il diabete non corre da solo'** è il messaggio degli annunci pubblicitari, ideati da Roberto Coehn e realizzati da XTV Production e Guicar, in pianificazione a partire da gennaio con spazi gratuiti concessi dagli editori su radio, televisioni, carta stampata, tv degli aeroporti e metropolitane, sale cinematografiche di tutta Italia. È la prima iniziativa della campagna istituzionale di Diabete Italia che punta a sensibilizzare le istituzioni e l'opinione pubblica sull'importanza sociale della malattia, ma soprattutto comunicare che la persona con diabete oggi può aspirare a vivere una vita attiva, che tende alla normalità. In questa corsa per sconfiggere la malattia, chi ha il diabete può "contare sul sostegno e la sinergia della famiglia, della società, della medicina e della ricerca", affermano i promotori dell'iniziativa. "Un'alleanza che proprio la nostra organizzazione vuole rappresentare", conclude Valentini.



Un brindisi per le ossa



Buone notizie per gli amanti della birra. La bionda tanto amata anche nel nostro Paese – secondo Assobirra è la bevanda alcolica preferita dai 30-40enni italiani – ha infatti superato l'esame della comunità scientifica: non solo non fa male, ma se consumata in quantità moderate può rappresentare un valido aiuto contro l'osteoporosi e in generale contro la perdita di densità minerale ossea tipica dell'età che avanza.

Lo confermano i dati pubblicati sulla rivista **Journal of the Science of Food and Agriculture** dai ricercatori dell'**Università della California di Davis (U.S.A.)** che hanno analizzato molti tipi di birra e sono giunti alla conclusione che oggi nei Paesi Occidentali questa bevanda antica – la bevevano anche gli egizi ai tempi dei faraoni – rappresenta una delle principali fonti di silicio dietetico, fondamentale per la salute di ossa e tessuto connettivo.

C'È BIRRA E BIRRA

Come spiegano gli autori della ricerca, il prezioso minerale è presente in origine nella buccia dei cereali utilizzati per la produzione e arriva nel boccale in forma solubile di acido ortosilicico con una biodisponibilità del 50%.

"Le materie prime utilizzate e il processo di produzione influenzano pesantemente la quantità di silicio che arriva fino al consumatore" spiega **Charles Bamforth**, autore principale dello studio "il malto più chiaro e che ha subito meno stress da calore è, per esempio quello più ricco in silicio".

E allora via libera a un buon boccale di birra ogni tanto, senza però dimenticare che l'eccesso di alcol ha effetti devastanti sull'organismo – ossa comprese.

Con tassa su bollicine 400mila malati cronici in meno

Quante vite si potrebbero salvare con una tassa sulle bevande a base di soda?

Secondo lo studio di un gruppo di ricercatori americani dell'**University of California di San Francisco (Usa)**, del **'San Francisco General Hospital and Trauma Center'** e della **'Columbia University'**, un'imposta di un 'cent' per oncia, circa 0,012 euro per 28 grammi, sulle bibite con le bollicine potrebbe evitare quasi 400mila casi di patologie croniche l'anno.

Tra cui malattie cardiache, ictus e diabete. E far risparmiare 17 miliardi di dollari in spese sanitarie statali.

"Per la precisione - suggerisce la ricerca pubblicata sulla rivista **'Health Affairs'** - sarebbero evitati: 240mila casi di diabete, 100mila di malattie cardiache, 8mila di ictus e ben 26mila decessi". Inoltre lo studio ha stimato che tale tassa potrebbe ridurre i consumi dal 10 al 15% per oltre un decennio. E far risparmiare ogni anno allo Governo 17 miliardi di dollari spese sanitarie legate alle conseguenze dell'obesità cronica.

"Ogni anno - avvertono i ricercatori - gli americani consumano oltre 51 miliardi di litri di liquidi a base di glucosio. Come quelli a base di frutta, tè dolce, bevande sportive ed energizzanti a base di zucchero. Un consumo di massa di glucosio - concludono - che sta alimentando l'epidemia di obesità e l'aumento dei casi di diabete negli Stati Uniti".



Trucco anti-fame, colorate di rosso la tavola

Semaforo "rosso" per i chili di troppo. Non serve che a essere colorati siano gli alimenti, ma basta che un bel rosso acceso si mostri nelle stoviglie o nelle tovaglie. Ricercatori dell'**Università di Basilea, in Svizzera**, hanno, infatti, scoperto che colorare di rosso la tavola aiuta ad accontentarsi che le porzioni siano minori, con ovvi effetti sulla linea. Un inganno per il cervello che aggira la fame, ma anche la sete. Anche i bicchieri rossi rappresentano uno "stop" alla richiesta di vino, birra o bevande gassate.

La prima ricerca pubblicata sulla rivista **Appetite** ha riguardato 109 persone alle quali è stato offerto un piatto, in tre colori diversi - rosso, blu e bianco - contenente ciambelle salate. Risultato: chi prendeva il cibo dal piatto rosso di accontentava, in media, della metà della porzione degli altri. Nessuna differenza è stata invece riscontrata sulla soddisfazione al palato data dalla differente colorazione. Analogo esperimento è stato condotto sulle bibite. In questo caso i "volontari", 41 studenti, hanno bevuto acqua fino a dissetarsi, così da poter partire tutti con la stessa sensazione di appagamento. Poi sono state offerte loro bevande dolci servite in bicchieri alternativamente rossi o blu. Anche in questo caso chi ha usato il bicchiere rosso ha sorseggiato il 40% in meno della bevanda rispetto a chi ha scelto il blu.

La psoriasi si vince dimagrendo



Per guarire dalla psoriasi potrebbe essere utile dimagrire. Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti della **National Chung Hsing University di Taiwan** e pubblicata sulla rivista di dermatologia **Archives of Dermatology**.

Gli scienziati hanno studiato un gruppo di cento - ' sessanta persone, la metà delle quali malate di psoriasi, esaminando la loro situazione clinica e analizzando il loro sangue. In questo modo hanno scoperto che la maggioranza dei malati di psoriasi aveva problemi di peso, ipertensione e alti livelli di zucchero.

Nei malati di psoriasi erano poi alti i livelli di leptina, un ormone prodotto dai liposomi, le cellule che contengono il grasso: la leptina. a sua volta, provoca una infiammazione nel corpo che, a lungo andare, può causare la psoriasi, spiegano i ricercatori.

Alimentazione ricca. Ma solo di falsi miti

Saltare i pasti aiuta a dimagrire? Pane e pasta fanno ingrassare? La frutta contiene calorie? I consigli per evitare di portare in tavola errori pericolosi per la linea e la salute.

Il 71% degli Italiani si è messo a dieta almeno una volta nella vita, e addirittura il 50% dei nostri connazionali lo ha fatto nell'ultimo anno. Statistiche da primato, che ci fanno arrivare secondi nella classifica della lotta ai chili di troppo solo agli Stati Uniti.

Nonostante l'interesse per la forma, però, i falsi miti sull'alimentazione sono ancora molti. Per evitare di portare in tavola errori pericolosi per la linea e la salute, sono intervenuti ai nutrizionisti di *Humanitas Gavazzeni di Bergamo*, di chiarirci le idee sulle convinzioni più diffuse.



Mangiare il formaggio a fine pasto è sbagliato.

VERO. Mangiare il formaggio come dessert è una vera "bomba calorica". Questo alimento è infatti ricco di grassi, è molto calorico e rallenta la digestione. Va quindi consumato come secondo 2-3 volte a settimana.

I grissini sono più magri del pane. FALSO. A parità di peso i grissini contengono meno acqua e quindi sono più energetici, tanto che forniscono una volta e mezza le calorie del pane comune. Lo stesso discorso vale per i cracker e molti sostitutivi del pane.

Pane, pasta e riso fanno ingrassare. FALSO. E' una convinzione molto diffusa, ma sbagliata. Questi alimenti sono ricchi di carboidrati complessi, che ci danno la "carica" e che quindi devono costituire il 55% circa delle calorie quotidiane. Come per ogni alimento bisogna evitare gli eccessi: mangiare porzioni eccessive (o condite con sughi grassi) di pasta, pane o riso (come di tutti i cibi), infatti, fa ingrassare.

I cereali integrali aiutano a dimagrire. VERO/FALSO. I cereali integrali sono solo leggermente meno calorici di quelli raffinati. E' vero però che grazie all'elevato contenuto di fibre saziano prima e quindi è più facile consumarne porzioni ridotte a vantaggio della dieta. Gli alimenti integrali, inoltre, rallentano l'assorbimento degli zuccheri e sono quindi ideali per chi soffre di diabete.

Saltare i pasti non serve a dimagrire. VERO. Se si saltano i pasti, il metabolismo si rallenta e così quando si mangia un po' di più si rischia veramente di ingrassare. Il consiglio degli esperti è anzi quello di consumare due spuntini (che non superino le 100-150 calorie) a metà mattina e a merenda, che servono ad attivare il metabolismo.

La frutta non contiene calorie. FALSO. La frutta contiene zuccheri e quindi se consumata in eccesso può fare ingrassare. Le porzioni giuste? 3-4 frutti al giorno, preferibilmente lontano dai pasti, perché se consumata a fine pasto la frutta inibisce la secrezione gastrica, rallenta la digestione delle proteine e fa gonfiare la pancia.

Bisogna eliminare il più possibile i grassi. FALSO. E' vero che bisogna tenere sotto controllo il consumo di grassi, soprattutto di origine animale, ma è altrettanto vero che questi nutrienti sono necessari all'organismo, ad esempio per assorbire le vitamine liposolubili. I grassi devono quindi essere consumati nella giusta quantità (20-25% delle calorie quotidiane), preferendo quelli vegetali, come quelli dell'olio extravergine di oliva.

I prodotti light possono essere consumati a piacimento. FALSO. Questi prodotti hanno circa il 30% in meno di grassi, zuccheri o calorie di quelli tradizionali, ma forniscono comunque energia. Vanno perciò consumati senza esagerare e in sostituzione (non in aggiunta) dei prodotti "interi".

Mangiare lentamente aiuta a non esagerare con il cibo. VERO. Masticare bene ogni boccone, oltre a far gustare di più i piatti, permette di aumentare il senso di sazietà, che non è immediato, ma richiede un po' di tempo per essere avvertito dall'organismo.

La carne rossa è troppo grassa. FALSO. Oggi i tagli magri della carne rossa hanno un contenuto di grassi paragonabile a quella bianca, quindi possono essere consumati tranquillamente 1-2 volte a settimana. La carne rossa non dovrebbe mancare in tavola perché particolarmente ricca di ferro e vitamina B12.

I formaggi magri non esistono. VERO. I formaggi contengono comunque un'elevata quantità di grassi di origine animale e per questo vanno consumati con moderazione (2-3 volte a settimana), senza però eliminarli completamente dalla dieta. I meno grassi sono la ricotta e i fiocchi di latte (11-13 % di grassi), seguiti dai formaggi freschi (grassi 20-25%). Quelli stagionati contengono invece fino ed oltre il 35% di grassi.

Intestino, ecco la proteina che lo difende

Selezione e Sintesi a cura della Redazione



Uno studio italiano condotto da un gruppo di ricercatori e medici di Humanitas dimostra, per la prima volta, che la proteina C, già nota per le sue proprietà anticoagulanti, è coinvolta nello sviluppo delle malattie infiammatorie intestinali (o IBD) come Morbo di Crohn e rettocolite ulcerosa, aprendo la strada a nuove terapie.

Fra gli autori dello studio, pubblicato su **PNAS**, il giornale della **United States National Academy of Sciences**, Stefania Vetrano, Emanuela Sala, Carmen Correale, Antonino Spinelli, Alessandro Repici, Alberto Malesci e Silvio Danese.

La proteina C, prodotta dal fegato e circolante nel sangue, è da tempo nota per le sue proprie-

tà anticoagulanti. Insieme ad altre proteine e fattori, infatti, regola il processo della coagulazione: la sua carenza costituisce, ad esempio, un fattore di rischio per la trombosi venosa.

Le malattie infiammatorie intestinali colpiscono più di 4 milioni di persone nel mondo, e circa 200 mila solo in Italia. Fino a 10 anni fa, le cure per queste patologie altamente invalidanti, che possono pregiudicare la vita sociale di chi ne è affetto, erano poche.

Oggi invece, farmaci diversi permettono di tenere sotto controllo l'infiammazione: grazie alla ricerca, che negli ultimi anni ha compiuto importanti progressi e ha aperto la strada a prospettive terapeutiche innovative.

"Lo studio appena pubblicato sul giornale della United States National Academy of Sciences, PNAS, - spiega uno degli autori, la **dott.ssa Stefania Vetrano, ricercatrice di Humanitas** - rappresenta una scoperta molto importante. Per la prima volta infatti è stato dimostrato che la proteina C, coinvolta nella coagulazione del sangue, è presente anche nelle cellule dell'epitelio (il tessuto di rivestimento esterno) intestinale e che, in particolare, ha un ruolo chiave nel mantenere integra la barriera dell'intestino. Infatti nei casi in cui, in laboratorio, la proteina C è stata eliminata, si sono sviluppate coliti spontanee, conseguenza di una maggiore permeabilità dell'epitelio e di una maggiore suscettibilità all'infiammazione".

Nei pazienti affetti da malattie infiammatorie croniche intestinali l'espressione della proteina C a livello intestinale è ridotta, ciò significa che essa partecipa all'infiammazione intestinale, anche se non è la sola causa. La scoperta apre la strada a nuove terapie per le IBD: "Alcuni farmaci a base di proteina C ricombinante, utilizzati da tempo come antinfiammatori per la cura di altre patologie - prosegue il **dott. Danese, medico-ricercatore di Humanitas** - somministrati in forma sperimentale a livello topico dell'epitelio intestinale si sono dimostrati efficaci nel migliorare la colite. Se questi dati saranno confermati, la proteina C potrebbe rappresentare una nuova terapia per malattia di Crohn e rettocolite ulcerosa". "Il passo successivo da compiere ora - conclude la **dott.ssa Stefania Vetrano** - consiste nel comprendere meglio in che modo agisce la proteina C sull'epitelio così da poter definire una terapia farmacologica mirata che non presenti complicanze per il processo di coagulazione".

Non solo. Questa proteina, che sembra favorire la cicatrizzazione delle ulcere nei pazienti che le hanno cronicamente, in vitro si è dimostrata in grado anche di facilitare la migrazione delle cellule epiteliali: un processo chiave nella rimarginazione delle ulcere.

"Agisce quindi modulando in maniera positiva tutti i sistemi coinvolti nella riparazione del danno. Tale scoperta, del tutto inattesa - conclude Silvio Danese - svela un nuovo ruolo del sistema della coagulazione, che contribuisce all'infiammazione intestinale".

Questo apre la strada ad un modo del tutto innovativo per trattare le IBD. L'importanza di questa scoperta, tuttavia, va anche al di là delle IBD.

"Ora che è stato dimostrato che la proteina C è presente nelle cellule dell'epitelio intestinale - spiega il **prof. Alberto Malesci, direttore del Dipartimento di Gastroenterologia di Humanitas** - sarà interessante verificare la sua presenza ed il suo ruolo a livello dell'epitelio di altri organi dell'apparato digerente, come stomaco e pancreas. Indagando in particolare se ed in che modo sia coinvolta nella patogenesi in caso di danno alla barriera epiteliale".

Perché il sale fa aumentare la pressione?



Il sale, se usato in quantità eccessive, è nemico della salute.

Fino a poco tempo fa si pensava che l'abuso di sale provocasse una ritenzione idrica, ovvero un aumento dei liquidi dall'esterno all'interno dei vasi, causa dell'aumento della pressione arteriosa.

Ma pare che non sia così.

Irene e Haralambos Gavras, due ricercatori della Boston University School of Medicine, hanno scoperto il meccanismo attraverso il quale il sale causa un aumento della pressione nei vasi.

Non si tratterebbe di aumento dei liquidi ma di stimolazione del sistema simpatico autonomo.

Un consumo eccessivo di sale va a stimolare il sistema nervoso nel cervello per aumentare

la produzione di adrenalina che, a sua volta, provoca la costrizione delle arterie.

La conseguenza è una resistenza al flusso sanguigno e una diminuzione del volume circolatorio nei vasi: vale a dire ipertensione.

I ricercatori parlano di "volume ampliato di ipertensione": la ritenzione provocata dall'eccesso di sale causa un aumento del volume del sangue e di pressione sulle pareti arteriose.

La ricerca ha dimostrato che le condizioni caratterizzate dall'espansione del volume del sangue da altre cause, come la secrezione dell'ormone antidiuretico o l'innalzamento eccessivo di zucchero nel sangue, non causano un aumento della pressione sanguigna perché il fluido extra è ospitato dalla distensione dei capillari e delle vene.

Irene e Haralambos Gavras spiegano che il sistema circolatorio è altamente flessibile e ha la capacità di aprire nuovi capillari e distendere vene al fine di accogliere un maggiore volume di liquidi. La ritenzione idrica, quindi, non può causare ipertensione. Queste le parole della ricercatrice Irene Gavras:

«Lo scopo di questo lavoro è quello di correggere un concetto erroneo prevalso per molti anni, nonostante evidenze scientifiche abbiano da tempo mostrato il contrario».

Alla luce della nuova scoperta, la cura dell'ipertensione deve cambiare: non bastano più solo i diuretici, il trattamento ottimale prevede la somministrazione di farmaci che bloccano il sistema nervoso simpatico. Ecco sfatato il luogo comune secondo cui l'eccesso di sodio nelle arterie provoca ipertensione. Cambia il ruolo del sale ma, in fondo, l'effetto è il medesimo. Per questo motivo gli esperti raccomandano di tenere sotto controllo il consumo di sale: 4, massimo 5 grammi al giorno è la dose consigliata.

In Italia il consumo di sale supera di gran lunga la quantità raccomandata. Secondo l'**Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri**, infatti, 9 italiani su 10 ne consumano in media 10 grammi al giorno. Per insaporire i piatti è consigliabile utilizzare le spezie o il sale iodato.

Risotto al vino rosso

Ingredienti per 4 persone

- 1 cipolla
- 3 bicchieri di vino rosso
- rosmarino q.b.
- sale q.b.
- 500 ml di brodo di carne
- parmigiano q.b.



Preparazione

Pulire la cipolla e tritarla finemente.

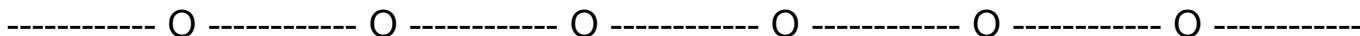
Farla saltare nell'olio di oliva, in una padella larga.

Quando inizia a diventare trasparente e ad appassire, aggiungere il riso, tenendo sempre la fiamma viva.

Sfumare con un primo bicchiere di vino, in modo che il riso ne assorba bene il sapore, aggiungere gli altri, farli consumare e abbassare la fiamma.

Aggiungere qualche fogliolina di rosmarino e progressivamente il brodo, in modo che il riso non attacchi e portarlo a cottura che deve essere al dente. Salare, spegnere il fuoco e mantecare con una noce di burro.

Servire ben spolverato di parmigiano ed accompagnato dallo stesso vino usato per la ricetta



Biscottini al burro con marmellata

Ingredienti per i biscotti

- 140 gr di Burro
- 180 g di Farina
- 2 Uova (solo i tuorli)
- 1 bustina di Vanillina
- 70 gr di Zucchero

Ingredienti per la copertura

- Marmellata di pesche, fragole, albicocche
- 1 cucchiaino di Zucchero al velo



Preparazione

Ponete su un piano da lavoro la farina, il burro tagliato a pezzetti, lo zucchero, i tuorli delle uova, la vanillina, e impastate gli ingredienti fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo.

Formate con l'impasto una palla, avvolgetela nella pellicola trasparente e riponetela nel frigorifero per almeno un'ora.

Trascorsa l'ora, prendete l'impasto e lavoratelo ancora freddo, formate un lungo bastoncino e tagliatelo a pezzetti, dai quali dovrete ricavare delle palline (circa 26-28) leggermente più piccole di una noce, che disporrete su di una teglia (o leccarda) distanziate tra loro di almeno 3-4 cm; con la parte finale di un mestolo di legno, formate al centro delle palline un incavo (senza oltrepassarle) nel quale dopo la cottura dei biscotti, metterete la marmellata. Infornate i biscotti per 15 minuti a 200 °C, poi quando i bordi cominceranno a colorirsi leggermente, sfornateli e riempite l'incavo di ognuno di essi con della marmellata di pesche, albicocche o fragole, a piacere.

Spolverizzate i biscotti di abbondante zucchero al velo vanigliato.

Viaggi enogastronomici, le 10 città europee con la miglior cucina



Paese che vai cibo che trovi. Aumentano le domande nel campo del turismo enogastronomico, in cerca di quel sapore nuovo tra le mete più gustose del mondo.

C'è chi preferisce località italiane e chi decide di provare i piatti tipici viaggiando per svariate nazioni e continenti.

Farà piacere ai palati più fini, ed ai golosi nostrani sapere che **la città più "buona" d'Europa è l'italianissima Firenze.**

È lei la vincitrice del concorso **Travelers Choice Food and Wine Destinations di TripAdvisor.**

Sono state le opinioni degli stessi viaggiatori ad incoronare la città di Ponte Vecchio. Una gran soddisfazione ed un'ennesima vittoria per Firenze, che poco tempo fa si era aggiudicata il

secondo posto tra le città più desiderate dai viaggiatori del mondo.

La ricetta vincente dei piatti fiorentini ha un ingrediente fondamentale: la genuinità. Le pietanze ricordano la tradizione locale, così che si tratti di carne, formaggio o verdura l'importante è che provenga dai territori floridi della campagna toscana. Immane accompagnamento delle prelibatezze fiorentine il vino: Chianti è ovvio.

Ma quali sono le altre città capitali dell'enogastronomia europea?

Al **secondo posto** della classifica di TripAdvisor **si piazza la romantica ed intramontabile Parigi.** La cucina francese è considerata da sempre tra le migliori al mondo, complice anche l'atmosfera affascinante che si respira in ogni via della città attraversata dalla Senna.

Ma torniamo immediatamente all'Italia: **3 e 4 posto per Roma e Sorrento.** Tra i piatti maggiormente apprezzati? Filetti di baccalà fritti, carciofi alla giudia e carbonara per la capitale; pesce fresco, gnocchi e frutta di stagione sono bontà che regnano sulle tavole imbandite della perla della costiera amalfitana.



Andiamo ora tra le strade di **York, la città del Regno che agguanta il 5° posto.** Oltre ai tanti pub caratteristici dove addentare ottimi panini in compagnie di birra buonissima, qui ogni nostro desiderio culinario sarà un ordine. Qualsiasi voglia sarà soddisfatta dai molteplici ristoranti con cucina di ogni località del mondo.

Al 6 e al 7 posto troviamo nuovamente due città italiane: Siena e Bologna. Zuppa e pan forte la fanno da padrone nei ristoranti della città toscana, mentre i bolognesi ammaliano i turisti a forza di tagliatelle, lasagne ragù, mortadella, tortellini. Davvero una gran bontà.

A chiudere la classifica **nelle ultime tre posizioni trovia-**

mo: San Sebastian in Spagna, Barcellona ed Edimburgo. Merita un po' più di attenzione la cucina di San Sebastian, famosa per essere tra le più innovative. Pesce (soprattutto merluzzo) e frutti di mare vengono preparati in

ogni modo, ma ciò che spinge fin qui molti turisti sono gli stuzzichini chiamati pintxos, simili alle tapas.

Insomma si evince i turisti premiano

senza dubbio la cucina italiana. Il nostro paese, con le sue 5 città nella lista Travelers Choice Food and Wine Destinations, si è confermato miglior destinazione enogastronomica d'Europa.



Contro falso biologico arriva impronta digitale analitica



Prodotti biologici sempre più sicuri grazie alla messa a punto di un'"impronta digitale analitica".

Il metodo, al quale lavorerà un gruppo di ricercatori europei nei prossimi 3 anni, permetterà di identificare il 'vero bio' rispetto ai tentativi di frode. Il progetto sarà coordinato dall'**Università di Copenhagen** e vede la collaborazione italiana della **Fondazione Edmund Mach**, con la competenza acquisita negli ultimi anni dal **Centro ricerca e innovazione** relativamente ai rapporti tra isotopi stabili soprattutto dell'azoto, dell'**Aiab** che definirà le filiere e raccoglierà i campioni da sottoporre ad analisi, e di **Bios** che parteciperà alla valutazione dell'applicabilità all'interno del sistema di certificazione.

Il progetto transnazionale dall'acronimo '**AuthenticFood**' ha avuto inizio a novembre e prevede la collaborazione di 16 partner di 11 Paesi europei, includendo diverse competenze analitiche, agronomiche e di sistema di controllo. Nel progetto i ricercatori europei considereranno alcuni prodotti biologici vegetali (in particolare pomodoro, cereali e derivati) e completeranno lo sviluppo di una serie di metodi analitici tra i più promettenti e innovativi per l'autenticazione dei prodotti alimentari di origine vegetale.

Lo scopo principale è mettere a punto strumenti che permettano di rafforzare l'affidabilità dei prodotti bio e che garantiscano ulteriormente i consumatori, ma anche gli utilizzatori di materie prime quali i mulini, i mangimifici, i produttori di passate eccetera.

Gli strumenti analitici che verranno valutati, e laddove possibile combinati mediante tecniche statistiche multivariate, includono metodiche di analisi dei residui di fitofarmaci, dei rapporti tra isotopi stabili di diversi elementi e del profilo minerale e metabolomico.

Diversi di questi metodi sono già utilizzati per l'autenticazione anche di prodotti biologici, tuttavia va ancora analizzato il grado di affidabilità a seconda delle varianti (clima, varietà, gestione agronomica, specie, tipo di trasformazione eccetera) e il costo.

I metodi analitici non potranno sostituire le serie procedure di ispezione e certificazione, ma di certo potranno risultare utile complemento sia per gli enti di certificazione che per le autorità deputate al controllo e anche per le aziende che acquistano materie prime su mercati internazionali.

Salute, le sigarette elettroniche sono efficaci per smettere

Un interessante studio svolto dai ricercatori del **Centro di prevenzione e cura del tabagismo dell'Università di Catania**, pubblicato recentemente sulla rivista del settore **Journal of Medicine Case Report**, ha messo in evidenza l'efficacia delle sigarette elettroniche nel far smettere di fumare i fumatori ostinati.

La loro ricerca, in particolare, ha sottolineato come con l'uso delle sigarette elettroniche il 55% di fumatori incalliti abbia ridotto o eliminato la propria dipendenza dalle sigarette tradizionali.

A riportare la notizia è la **Liaf (Lega italiana antifumo)** che, in un comunicato stampa analizza i dettagli della ricerca svolta dai ricercatori di Catania e mette in luce le prospettive future. Il comunicato stampa, in particolare, sottolinea come la ricerca svolta, capeggiata dal **prof. Riccardo Polosa** e dal **dott. Pasquale Caponnetto**, sia la prima al mondo a fornire dati scientifici sull'efficacia delle sigarette elettroniche nell'abbandono dell'abitudine al fumo. I fumatori utilizzati per le relative sperimentazioni, in particolare, sono stati scelti tra i cosiddetti "fumatori incalliti", ovvero tra coloro che hanno l'abitudine di fumare oltre 30 sigarette al giorno.

Molti tra questi fumatori sono stati sottoposti ad anni di trattamento nei più importanti centri per il trattamento del tabagismo, ottenendo scarsi risultati. Con l'uso delle sigarette elettroniche contenenti nicotina, invece, essi sono riusciti a ridurre drasticamente la quantità di sigarette fumate quotidianamente da 30 a 0, riuscendo a non fumare anche fino a 6 mesi.

Secondo i ricercatori, in particolare, il successo delle sigarette elettroniche è stato determinato, tra l'altro, anche dalla possibilità di ripetere la gestualità tipica del fumatore, fattore che ha escluso la necessità di dover cambiare abitudini di vita. Il comunicato stampa diffuso dalla Liaf, inoltre, sottolinea anche come tale studio apra le porte a numerose altre ricerche nel medesimo ambito al fine di scoprire il modo per consentire ai fumatori di eliminare del tutto la loro dipendenza dalla sigaretta tradizionale.



MEMORIAL "GRAZIELLA CAMPAGNA"

a cura di Giacomo Petralia

Dedicato a Graziella Campagna

Gli odori della terra, i colori degli alberi mutanti nelle stagioni che si susseguono, che vanno dal verde chiaro ad un verde più scuro con il rigoglio delle foglie più o meno copiose a secondo delle stagioni d'inverno.

Come in questo momento, dove i castagneti hanno già dato il loro frutto rimanendo ancora ricchi di fogliame che varia dal verde al marrone ed a sfumature di rosso profondo; che accarezzati da una leggera brezza si muovono assumendo così i colori dell'arcobaleno, che sensazioni...

Per coloro i quali riescono a vedere, a sentire e a godere di queste cose che soltanto la natura ci può regalare.

Questo si prova inoltrandosi nel bosco dei Peloritani in un silenzio quasi irreali dove si sente il rumore dei passi che tu stesso provochi creando così la sensazione che qualcuno di stia seguendo e che ti stia osservando.

Questo è quello che io sentivo e sento ogni volta che percorro quel sentiero che porta ad una località chiamate Forte Campone, in virtù di una fortezza costruita tantissimi anni fa proprio al culmine di una collinetta che si affaccia nel sottostante paese di Villafranca.



La Lapide in memoria di Graziella



Proprio a latere di questa fortezza, una domenica mi fermai incuriosito vedendo una croce affissa nel terreno e avvicinandomi ancora vidi l'immagine di una fanciulla. Osservando quegli occhi neri e profondi, mi pervase un brivido per tutto il corpo, come se io interagissi in quel momento con l'anima di questa fanciulla, non riesco ad esprimere con le parole ciò che ho sentito in quel momento. Ho capito che qualcosa dovevo fare, qualsiasi cosa e quindi essendo io un umile e normale persona, in quanto padre, e poi nonno, ho creduto opportuno per non dimenticare quest'angelo commemorarlo insieme a tutti gli amici e le persone che sentono di farlo.

A seguito di questi toccanti pensieri dedicati a Graziella, Domenica 8 Gennaio tutti i podisti e non sono stati invitati alla commemorazione di Graziella Campagna, vittima della mafia, uccisa il 12 Dicembre 1985 a soli 17 anni.

L'incontro, promosso ed organizzato da Giacomo Petralia, ha previsto il raduno di tutti i partecipanti alle ore 9.30 di mattina presso l'area attrezzata di Musolino, per poi recarsi tutti insieme correndo, camminando, in bici o altro, fino a Forte Campone, luogo in cui è stato rinvenuto il corpo senza vita della giovane Graziella ed in cui si trova una lapide in sua memoria, deponendovi dei fiori e per una brve meditazione.

Così, il mondo del podismo e della Società Civile, ha voluto ricordare, nella maniera più consona alle proprie caratteristiche, un dramma da non dimenticare. Un ringraziamento va a tutti coloro che hanno partecipato al **Memorial "Graziella Campagna"** condividendo così insieme un giorno da non dimenticare, ricco di emozioni che solo persone sensibili provano, ribadendo e gridando con forza che la Società Civile tutta è un muro invalicabile contro la mafia.

Un grazie va anche a tutti coloro i quali hanno inteso dare un valido aiuto logistico per la riuscita di questo evento. A Giuseppe Sciotto, Presidente dell'Extremis 4x4, insieme al suo Team, al Corpo Forestale di Messina, ai Fratelli Ganfi che hanno donato i fiori per omaggiare la lapide e alla Fondazione Bonino Puleo, nella persona del Dott. Piero Ortega che come sempre ha dimostrato una sensibilità spiccata, facendoci dono delle magliette in ricordo di questo nobile evento.



Foto di gruppo

Succhi di frutta, etichette più chiare da Bruxelles



Dall'Europa arrivano nuove regole per le etichette dei succhi di frutta. Il **Parlamento Europeo** ha approvato, in Plenaria, alcune modifiche ad una normativa del 2001 per vietare alcuni nomi potenzialmente fuorvianti e dare al consumatore un'informazione esatta su quello che sta comprando: ad esempio se si tratta di un succo di frutta misto, se è nettare, se contiene zucchero aggiunto o dolcificanti. Ecco alcune delle nuove regole che, già concordate tra Parlamento e Consiglio, dovranno essere formalmente adottate da quest'ultimo per entrare in vigore. Un mix di due succhi di frutta in futuro dovrà avere un nome che ne rifletta il contenuto: ad esempio, una miscela con il 90% di mela e il 10% di succo di fragola si chiamerà "mela

e succo di fragola", mentre attualmente può essere etichettata semplicemente "succo di fragola". Un nome generico come "succo misto" potrà essere utilizzato se ci sono tre o più fonti di frutta. Per tutelare i consumatori diabetici, i genitori e le persone a dieta, ci saranno in etichetta indicazioni chiare sulla differenza tra "succo" e "nettare" e sulla presenza di edulcoranti. I succhi di frutta non dovranno contenere zuccheri o edulcoranti per definizione. I nettari, invece, che sono a base di purea di frutta con aggiunta d'acqua, potranno averne. Le etichette "senza aggiunta di zucchero" non saranno consentite a nettari che contengano dolcificanti artificiali, come ad esempio la saccarina, per evitare la potenziale confusione.

Molti prodotti venduti come "succo d'arancia" contengono fino al 10% succo di mandarino, che contribuisce al colore e al gusto. Questa pratica è comune in Brasile e negli Stati Uniti, che detengono una grossa quota del mercato europeo. Per mantenere condizioni di parità, tutti i succhi d'arancia importati, così come quelli fabbricati nell'UE, dovranno essere puri per essere venduti come tali, o dovranno includere il mandarino nel nome del prodotto. Tutti i prodotti immessi sul mercato o etichettati prima dell'entrata in vigore potranno ancora essere venduti per 3 anni. Gli Stati membri avranno 18 mesi per aggiornare la loro legislazione nazionale.

Calcoli renali, paghi in estate ciò che mangi in inverno



La frequenza dei calcoli renali d'estate aumenta. E' un dato di fatto, complice la disidratazione tipica della stagione. Ma le cose peggiorano, se durante l'inverno l'alimentazione seguita è stata scorretta o si hanno accumulato chili di troppo, come accade ormai in tutti i Paesi occidentali dove, infatti, l'incidenza dei calcoli è in costante crescita. Ed è inutile puntare il dito contro il calcio, ritenuto ancora e falsamente il responsabile numero uno. Sotto accusa, invece, cloruro di sodio (sale) e proteine. Ne parla **Guido Giusti, responsabile dello Stone Center in Humanitas**.

"L'alimentazione invernale può essere responsabile dei calcoli che si formano in estate e può esserlo nel senso che durante i mesi invernali si segue spesso una alimentazione ricca di cloruro di sodio (sale) e proteine (carne, formaggi stagionati, legumi). Anche le cosiddette sodas, cioè le bibite gassate come la cola, il tè, caffè, cioccolato, verdure a foglia larga, frutta secca e succhi di frutta sono da limitare. Il problema è che tutti questi alimenti contengono acido urico, ossalato e fosfati che precipitano e si aggregano al calcio formando il calcolo a meno che non siano abbastanza diluiti nell'urina. Il segreto, quindi, è di cercare di essere sufficientemente idratati".

"Il calcio, invece, è stato assolto, ma rimane un luogo comune duro a morire. Ridurre il calcio nelle diete non fa diminuire la frequenza dei calcoli. L'ipotesi è stata sconfessata anche recentemente da uno studio dell'Università di Parma pubblicato sul New England Journal of Medicine. E, anzi, al contrario, una dieta povera di calcio ne fa aumentare il rischio. Insomma è da preferire una alimentazione con un apporto ampio di calcio (1.200 milligrammi al giorno) e un ridotto quantitativo di sale e di proteine animali, rispetto a una dieta con basso contenuto di calcio. Anche l'alcol, spesso sotto accusa, ha, in realtà, poco a che fare con la formazione dei calcoli".

"Si consiglia la dieta mediterranea. E, poi, bere tanto per idratarsi. Sia d'estate sia d'inverno sia quando si svolge attività fisica. La sudorazione estiva e tipica dell'attività fisica, infatti, fa perdere liquidi che devono essere reintegrati adeguatamente. In questo modo le sostanze presenti nelle urine e responsabili della formazione dei calcoli vengono maggiormente diluite e sono minori le possibilità che precipitino e si aggregino formando il calcolo. Un trucco per capire se si è sufficientemente idratati è osservare le proprie urine: se sono giallo pallido sono perfette, se sono giallo scuro o marroni è meglio bere di più".

Alimenti ricchi di magnesio, la miglior difesa contro l'ictus



Ormai lo sanno tutti: mangiare, in particolare mangiare bene è il vero segreto della eterna giovinezza. Dunque nessuna grossa novità nel dire che, per l'ennesima volta, è nel cibo che va ricercata la soluzione ai nostri problemi.

Ad esempio, l'**Istituto Karolinska di Stoccolma** ha pubblicato sulle pagine dell'**American Journal of Clinical Nutrition** uno studio relativo all'importanza del magnesio per prevenire l'ictus.

Lo studio ha incluso circa 250mila persone, di diversi Paesi, e ha dimostrato come gli individui che più assumono magnesio, mangiando verdure, noci e fagioli, abbiano meno possibilità di avere un ictus.

Insieme alla notizia, gli esperti hanno però specificato come sia importante assumere magnesio proprio tramite gli alimenti, e non ricorrendo ad integratori vitaminici per sopperire alle proprie mancanze alimentari.

Il dati analizzati dal team di Susanna Larsson, responsabile dello studio, riguardano una finestra temporale di ben 45 anni: gli studi, negli ultimi 14 anni sono stati 7, per un totale di 250mila persone monitorate - per un periodo medio di 11,5 anni - tra Stati Uniti, Europa e Asia.

Nel confrontare i dati provenienti da questi studi, il team svedese ha dedotto che il tasso di magnesio in corpo è inversamente proporzionale alla probabilità di avere un ictus, in particolare quello ischemico, il più comune, causato in genere da coaguli del sangue. Nello specifico, ogni 100 milligrammi di magnesio assunti al giorno il rischio di ictus scende del 9%.

Dallo studio, quindi, scaturisce la raccomandazione dei medici: 420 milligrammi al giorno per gli uomini che hanno superato il 31esimo anno di età, e 320 per le donne che hanno raggiunto la quarta decade.

Bere stimola ormone felicità, prima prova scientifica

Bere alcol porta al rilascio di endorfine nelle aree del cervello che producono sensazioni di piacere e ricompensa. Questo il motivo per cui, secondo un team di ricercatori dell'**Ernest Gallo Clinic and Research Center dell'University of California, San Francisco (Usa)**, i drink danno dipendenza. Quello degli scienziati americani è il primo studio che documenta il rilascio di ormoni nel nucleo accumbens e nella corteccia orbitofrontale in risposta al consumo di alcol negli esseri umani, si legge sulla rivista '**Science Translational Medicine**'.

Le endorfine sono proteine di piccole dimensioni con effetti simili agli oppiacei, prodotte naturalmente nel cervello.

Il fatto che vengano rilasciate quando si beve "è qualcosa che abbiamo ipotizzato per circa 30 anni, sulla base di studi animali, ma non lo avevamo osservato nell'uomo finora. Abbiamo quindi fornito la prima prova diretta di come l'alcol faccia sentire bene le persone", ha detto l'autore principale dell'indagine, **Jennifer Mitchell, professore aggiunto di Neurologia all'ateneo californiano**. Non solo. La scoperta delle aree precise del cervello in cui vengono rilasciate le endorfine fornisce un possibile bersaglio per lo sviluppo di farmaci per il trattamento dell'abuso di alcol.

I ricercatori hanno usato la tomografia a emissione di positroni, o Pet, per osservare gli effetti immediati dell'alcol nel cervello di 13 forti bevitori e di 12 persone che non amavano i drink.

In tutti i soggetti l'assunzione di alcool ha portato a un rilascio di endorfine. E, sempre in tutti i volontari, più queste sostanze si concentravano nel nucleo accumbens, maggiore era la sensazione di piacere riportata da ciascun bevitore. Più le endorfine rilasciate si dirigevano nella corteccia orbitofrontale, maggiore era la sensazione di essere brilli nei forti bevitori, ma non nei soggetti di controllo.

"Ciò - spiegano gli esperti - indica che il cervello dei bevitori viene modificato in un modo che li rende più inclini a trovare l'alcol piacevole. Proprio quella maggiore sensazione di ricompensa potrebbe causare il bere eccessivo di queste persone".



Se il grasso piace, colpa di un gene e papille ad hoc



Quella per i cibi grassi e ipercalorici è una passione innata, che si nasconde nella bocca e nel Dna.

Un gruppo di scienziati della **Washington University School of Medicine**, in uno studio pubblicato sul *'Journal of Lipid Research'*, sostiene infatti che sulla lingua - insieme alle zone deputate a percepire il dolce, il salato, l'amaro, l'acido e il quinto gusto chiamato umami - abitano anche delle papille dedicate agli alimenti 'fat'.

Non solo: secondo il team americano, le nostre scelte dietetiche potrebbero essere condizionate da un particolare gene, il CD36, che regola la sensibilità ai sapori grassi.

Più questo gene è attivo, e quindi più proteina CD36 viene prodotta, e maggiore è la sensibilità al gusto 'fat'. Al contrario, esiste una variante 'pigra' del gene che riduce la sensibilità ai grassi, spingendo dunque a mangiarne di più per soddisfare il palato, ipotizzano i ricercatori.

Una mutazione 'sfortunata', ad alto rischio obesità, che interesserebbe fino al 20% della popolazione: una persona su 5.

Lo studio, coordinato da **M. Yanina Pepino**, ha coinvolto 21 partecipanti con indice di massa corporea Bmi uguale o maggiore a 30, considerati obesi.

Attraverso esperimenti ad hoc, è stato possibile verificare che la lingua umana è in grado di percepire la componente grassa dei cibi esattamente come accade per i gusti dolce, salato, amaro, acido e umami.

Inoltre, è stato osservato che le persone che producono livelli più alti di proteina CD36, rispetto a chi ne fabbrica la metà, sono 8 volte più sensibili alla presenza di grassi negli alimenti, cioè la percepiscono con più facilità.

Quindi a loro basta mangiarne di meno per alzarsi da tavola felici. Fra le persone studiate ce n'erano alcune con la variante iperattiva del gene CD36, altre con la variante 'pigra' e altre ancora con un'attività CD36 intermedia.

Ma l'ipotesi dei ricercatori è che non solo il Dna, ma anche la dieta possa influenzare i livelli della proteina 'antenna' dei grassi.

Negli animali è già stato dimostrato, ma sulla base dello studio condotto - precisa Pepino - è giustificato ritenere che ciò avvenga anche nell'uomo. In sintesi, il circolo vizioso alleato dell'obesità sarebbe questo: una dieta ad alto tasso lipidico ridurrebbe la sensibilità del palato ai cibi grassi, 'addormentando' il gene CD36 che così produrrebbe meno proteina.

Come conseguenza, per soddisfare i propri appetiti l'amante dei cibi grassi dovrebbe aumentare le dosi assunte.

Risultato: ulteriori chili di troppo e relativo rischio di infarto, ictus, diabete di tipo 2, tumori, artrite e altro ancora. "Il nostro obiettivo finale è comprendere come la nostra capacità di percepire i grassi nei cibi possa influenzare cosa e quanto mangiamo", spiega **Nada A. Abumrad**, autore senior dello studio Usa e prima scienziata a scoprire il ruolo chiave della proteina CD36 nel metabolismo dei grassi.

Intanto, sottolinea la ricercatrice, "in questo studio abbiamo capito una delle possibili ragioni che spiegano la variabilità individuale della sensibilità ai cibi grassi. Ora abbiamo bisogno di determinare con precisione come la capacità soggettiva di percepire i lipidi degli alimenti possa influenzare le abitudini dietetiche, quindi la tendenza a sovrappeso e obesità".

Natale di sprechi, gettato via cibo per 1,32 mld

"La crisi non frena gli sprechi delle tavolate natalizie. Nonostante il 2011 si sia chiuso con i consumi in calo e l'approvazione di una manovra 'lacrime e sangue', dalla vigilia di Natale a Capodanno sono finite nei cassonetti 440 mila tonnellate di cibo, per un valore complessivo di 1,32 miliardi di euro, più di 50 euro a famiglia".

Lo afferma la **Cia** in una nota. "Un vero schiaffo alla miseria che ha ridimensionato il suo valore del 12 per cento rispetto allo stesso periodo dell'anno scorso. Tuttavia - commenta l'associazione -, non si tratta di un gran traguardo, se si considera che i piatti delle festività quest'anno si sono 'alleggeriti' del 10 per cento". "A passare con più facilità dal piatto alla pattumiera - sottolinea la Cia - sono stati latticini, uova e carne (43 per cento), seguiti dal pane (22 per cento), frutta e verdura (19 per cento), pasta (4 per cento) e dolci (3 per cento). Uno scempio, dal punto di vista etico ed economico, oltre che ambientale: basti pensare, infatti che una sola tonnellata di rifiuti organici genera 4,2 tonnellate di Co2".

Desk-eating, abitudine malsana

Uno spuntino veloce alla scrivania per non perdere tempo oppure, al contrario, un pranzo luculliano al ristorante per cercare 'di staccare la spina' o, ancora, un panino al bar, ma, perché no, va bene anche uno snack al distributore automatico per risparmiare tempo e denaro. Persone diverse con stili di vita diversi, ma si deve tenere presente che una corretta alimentazione è di rilevante importanza per il proprio benessere e l'intervallo della pausa pranzo è un momento della giornata da non sottovalutare. Una carenza di elementi nutrizionali essenziali, infatti, oppure eccessi o squilibri nutrizionali sono fattori di rischio per l'insorgenza di alcune malattie metaboliche e degenerative. Oltre a questo, fra l'altro, una scorretta alimentazione comporta sonnolenza, quindi, scarsa produttività ed una riduzione dei livelli di qualità. Chi va tutti i giorni in ufficio e deve pranzare fuori casa, però, sa che è difficile mantenere buone abitudini alimentari. Vediamo allora quali consigli può dare la **dottorssa Manuela Pastore, dietista di Humanitas**.



"Sono molti gli italiani che non rientrano a casa per il pranzo, impiegati, segretarie, manager, ma anche studenti. Le alternative per consumare il pasto della pausa pranzo come i fast food, bar, mense, ristoranti, trattorie, portano molto facilmente a commettere alcuni errori dietetici. I più comuni sono un consumo eccessivo di calorie e grassi, la scelta di piatti monotematici (potremmo dire 'sempre la stessa zuppa'), una non corretta distribuzione dei nutrienti necessari durante la giornata. Spesso a questi errori si aggiunge una vita sedentaria, il cocktail pericoloso per la linea e la salute. E' sempre più diffusa, poi, la cattiva abitudine di non fare la prima colazione e trascorrere la mattinata bevendo due o tre caffè veloci magari accompagnandone uno con la brioche. Il risultato è arrivare alla pausa affamati. Anche la brioche, infatti, ricca di grassi e calorie, ha, però, un potere saziante molto basso per cui la fame si fa sentire molto presto. Ecco allora che il pranzo facilmente diventa ipercalorico, ma veloce, perché il tempo a disposizione è comunque molto breve, dai 30-40 minuti all'ora e mezza compresi gli eventuali spostamenti o la coda per sedersi. Nelle mense, in particolare, si rischia di effettuare scelte scorrette dettate proprio dal lungo digiuno, quindi, primi piatti elaborati (pasta al forno, ai formaggi, alla salsiccia o pancetta), secondi piatti fritti o 'pasticciati', scarso contorno di verdure a favore di patatine fritte, pane e anche il dolce al posto della frutta. Un pranzo del genere per chi svolge un lavoro sedentario rischia di rendere la digestione laboriosa provocando sonnolenza, gonfiore addominale e bruciore di stomaco. E' stato dimostrato, invece, che un corretto regime dietetico influisce positivamente sul livello di attenzione aumentando la qualità del lavoro e favorendo lo stato di benessere di una persona".

"A volte l'intervallo non è sufficiente per mettersi a tavola, quindi il panino al bar rappresenta l'unica soluzione. In questo caso è importante saper scegliere. Tra i panini è preferibile optare per i più semplici, non conditi (focaccia, piadina, pane all'olio o al latte sono tutti conditi), dando la preferenza a pane comune o integrale. Evitare salse e farciture varie e prendere l'abitudine di scegliere panini con verdure grigliate, tacchino, bresaola, prosciutto cotto o crudo. Al bar, inoltre, spesso si trovano le insalatone miste preconfezionate. Rappresentano un'ottima scelta rispetto al singolo panino perché permettono di introdurre fibra alimentare che aumenta il senso di sazietà nonché vitamine e minerali. Attenzione ad evitare eccessivi mix di alimenti proteici, però, (tonno + mozzarella + prosciutto + uova), ma preferire le versioni che ne contengono uno o due tipi solamente. Indispensabile è completare questa portata con del pane e frutta".

I Consigli

"Un regime alimentare corretto deve prevedere una buona prima colazione con del latte o yogurt o succo di arancia o di frutta, carboidrati come i biscotti, fette biscottate o cereali, e, se gradito, orzo o caffè per iniziare al meglio la giornata e il lavoro. A metà mattina si può introdurre un piccolo spuntino con frutta o cracker, niente di particolarmente calorico o ricco di grassi e solo se ne si sente la necessità. Il pranzo, poi, deve essere il più digeribile possibile. Si può mangiare una pasta al pomodoro o con le verdure oppure un secondo piatto di carne o pesce o bresaola possibilmente accompagnandoli sempre ad un contorno di verdure ed alla frutta. Importante è evitare le bevande alcoliche e quelle zuccherine. Un pranzo di questo tipo, non troppo calorico, ricco di fibre e povero di grassi, fa in modo che non si verifichi la sonnolenza post-pranzo. Anche la pizza, la classica margherita, può rappresentare una valida alternativa. Consiglio di limitare il panino ai casi in cui non si ha un'alternativa migliore. La cena, infine, può essere l'occasione per integrare un pranzo non molto equilibrato. Non devono mai mancare frutta e verdura accompagnati da una sola portata (primo piatto o secondo piatto) oppure da un piatto unico (pasta con legumi o con carne o con pesce) oppure da un primo piatto più un secondo piatto. La scelta corretta non può essere standardizzata, ciascuno ha esigenze differenti che devono essere rispettate sia in termini di porzioni che di scelte qualitative. Quando si segue un'alimentazione corretta nel quotidiano ci si può concedere occasionalmente qualche trasgressione senza alcun rischio sia per la linea che per la salute".



I Consigli della Nonna!



Involtini di prosciutto agli asparagi



Lavate 500 g di asparagi, eliminate la parte dura del gambo e raschiateli con un coltello. Fateli bollire in acqua abbon-

dante per 18 minuti circa. Scolateli e tagliateli a metà. Disponete su un tagliere 8 fette di prosciutto crudo ben sgrassate, appoggiatevi sopra mezza sottileta e suddividete gli asparagi, mettendo tutte le punte rivolte dalla stessa parte. Arrotolate gli involtini e disponeteli su una piccola teglia da forno.

Cospargete il tutto con una grattugiata di pepe e passate sotto il grill del forno a 200 °C per 4-5 minuti, finché il formaggio non comincerà a fondere.

Per far crescere bene la vostra azalea, concimate la sua terra ogni 15 giorni con una tazza di tè leggero, non zuccherato e freddo.

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 semplice.

Acqua di perfetto amore



In un vaso mettete 320 g di alcol a 95 gradi, la buccia di 1 arancia, la buccia di 1 limone, 7 g di cannella e 1 chiodo di garofano lasciando riposare il tutto per 1 giorno intero.

Trascorso il tempo indicato, filtrate il liquido e unitelo allo sciroppo che avrete ottenuto sciogliendo 240 g di zucchero in 160 g d'acqua. Lasciate riposare il liquore per 6 giorni, quindi filtratelo e riponetelo in un luogo fresco e asciutto.

Conservate il liquore per 1 mese circa prima di consumarlo.

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.

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.

Difendi i tuoi occhi dal freddo

Le maggiori conseguenze del freddo possono manifestarsi con un'intensa lacrimazione, ma in alcuni casi anche con infezioni o piccole perdite di sangue.

Freddo da piangere

L'occhio per difendersi dall'aria particolarmente fredda tende a produrre una maggior quantità di liquido lacrimale. In questo modo è in grado di proteggere il bulbo oculare come se fosse una pellicola protettiva.

Questa manifestazione è del tutto naturale, ma in alcuni casi può essere eccessiva.

Nelle persone predisposte, la riduzione del calibro del canale lacrimale, dovuto al

restringimento del piccolo foro, può impedire al liquido lacrimale di defluire con regolarità.

Così si avrà un'abbondante fuoriuscita di lacrime che costringerà la persona ad asciugarsi continuamente il viso. In questi casi è bene rivolgersi a uno specialista che per mezzo della dilatazione dello sfintere da cui escono le lacrime, risolve definitivamente il problema.

Si tratta di un piccolissimo intervento assolutamente indolore eseguito in ambulatorio per mezzo di specifici strumenti detti specilli.

Colpo d'aria pericoloso

Il freddo può favorire alcune infezioni, come ad esempio la congiuntivite. Il manifestarsi di questi disturbi infatti non è direttamente collegato al cosiddetto colpo d'aria. Il processo infiammatorio prevede un periodo di incubazione di alcuni giorni che di solito è quindi già in atto.

Sicuramente le basse temperature e i venti sono da considerare una concausa di queste patologie, di norma sono le infiammazioni delle vie aeree superiori (laringiti, faringiti, riniti) che possono per contiguità causare anche infiammazioni oculari di tipo congiuntivali, solo in casi più seri celluliti dell'orbita.

Gocce rosse

Quando si rompe un vaso congiuntivale si determina un'emorragia, che di norma spaventa molto la persona così da rivolgersi al pronto soccorso.

Le cause possono essere diverse, dalla fragilità capillare, all'uso di alcuni farmaci come l'aspirina, a sforzi improvvisi e violenti, come tosse e starnuti improvvisi.

Anche le variazioni termiche particolarmente brusche possono scatenare l'emorragia in quanto la rapida vasocostrizione dovuta al freddo può determinare una lesione della parete vascolare.

Solo in alcuni casi la situazione può peggiorare in seguito al formarsi di un ematoma che viene riassorbito solo dopo un po' di tempo, talvolta con l'aiuto di colliri a base di eparina.

Per chi porta gli occhiali

Il passaggio da un ambiente freddo a uno molto più caldo può determinare un fenomeno di condensa sulla superficie delle lenti degli occhiali.

Ciò si verifica anche nella pratica di alcuni sport, come per esempio lo sci, dove la temperatura corporea è molto maggiore di quella atmosferica.

Per contrastare l'appannamento che può risultare fastidioso in alcuni momenti, si possono comprare prodotti specifici con cui trattare lenti e montature per eliminare il problema.



Curiosità Flash



Al Salone dell'Aeronautica, che si svolge ogni due anni in Francia, presso l'aeroporto alla periferia di Parigi, è stato firmato l'accordo per la realizzazione del primo veicolo spaziale senza astronauti a bordo costruito dall'Agenzia Spaziale Europea: battezzato "Intermediate Experimental Vehicle", sarà lanciato dalla Guyana francese nel 2013 con il vettore Vega.

Da un recente studio medico eseguito ad Helsinki, risulta che lavorare in ufficio per più di 11 ore aumenta il rischio di patologie cardiovascolari: perciò si consiglia di non eccedere con gli "straordinari".

Per riparare la piramide a gradoni del faraone Zoser, fortemente lesionata dal terremoto del 1992, una società statunitense ha deciso di utilizzare una serie di "airbag verticali", vere e proprie colonne d'aria che la sosterranno mentre verranno inserite barre d'acciaio per rafforzare l'intera struttura.

Le pietre cadute saranno riposizionate usando una malta simile a quella impiegata dagli antichi Egizi.

Oggi è diventato di grande uso il termine "filiera".

Fino a pochi anni fa se ne ignorava forse persino il significato, mentre oggi è un vocabolo di uso comunissimo.

Eppure leggi e disposizioni che regolamentavano la produzione degli alimenti esistevano già all'epoca di Carlo Magno e nel Medioevo, anche se è soprattutto nel Rinascimento che Comuni e Signorie istituirono un controllo della rete produttiva e distributiva di diversi prodotti alimentari.

Con i Medici a Firenze esistevano, per esempio per le carni, degli antenati dei disciplinari attuali, con tanto di multe per i trasgressori, degli addetti ai controlli che vigilavano sul rispetto delle norme, e dei registri (detti "quadernucci") sui quali i proprietari delle botteghe dovevano annotare i movimenti della carne nel suo passaggio da fresca a stagionata. E vi erano funzionari preposti a precise verifiche.

E' stata stilata dagli esperti di Ginevra una lista degli animali a rischio di estinzione a causa dell'eccesso di azoto nell'atmosfera: i più minacciati sono la lince iberica, il rinoceronte di Giava e il lupo etiopico.



Mai scaricare con water aperto contro diffusione virus invernali



Può sembrare un suggerimento ovvio, ma è bene tirare l'acqua in bagno solo dopo aver chiuso il water. Non farlo, infatti, può consentire a una nuvola di batteri di diffondersi nell'aria e di contaminare diverse superfici, aumentando il rischio di diffusione dei virus gastrointestinali tipici di questo periodo dell'inverno.

L'avvertimento arriva da un team di **ricercatori britannici, diretti da Mark Wilcox, microbiologo del Leeds Teaching Hospital NHS Trust**, che hanno condotto uno studio per capire se il modo di usare il copriwater potesse influenzare la diffusione di malattie infettive, in particolare in ospedale.

I ricercatori hanno usato un bagno sterilizzato, creando ad arte un 'effetto diarrea': nella tazza sono stati versati campioni infettati con un super-batterio. Così si è visto che il patogeno poteva essere trasportato per oltre 25 cm di distanza sopra la tazza se lo scarico veniva tirato senza chiudere il copriwater.

E i batteri erano presenti nell'aria fino a 90 minuti dopo l'operazione. Quando il copritazza era chiuso, il patogeno non si disperdeva in giro. Nel caso contrario, invece, ha contaminato la tavoletta e persino il pavimento. "E' molto chiaro, in base al nostro lavoro, che il copriwater è lì per una ragione precisa", chiosa l'esperto, intervistato dal **'Daily Mail' online**.

Pillole di Saggezza

La prima parte della vita si passa a desiderare la seconda; la seconda, a rimpiangere la prima

Alphiuse Karr

Il problema dell'umanità è che gli stupidi sono strascuri, mentre gli intelligenti sono pieni di dubbi

Bertrand Russell

Non farti più amici di quanti non possa tenerne il tuo cuore

Julien De Vaackenaere

La magia del primo amore è di ignorare che un giorno possa finire

Benjamin Disraeli

Che posso dire di me, se non so neppure quando morirò?

Jorge Luis Borges

Le idee si assomigliano in modo incredibile, quando si conoscono

Samuel Beckett

Dove c'è molta luce, l'ombra è più nera

Wolfgang Goethe

I più giusti mezzi cessano di essere tali se il fine cercato è ingiusto

Gandhi

Nel fare una profonda riverenza a qualcuno, si volta sempre le spalle a qualche altro

Abate Galiani

Per chi sta in alto discorrere di mangiare è cosa bassa. Si capisce: hanno già mangiato loro!

B. Brecht

La gioventù invecchia, l'immaturità si perde via via, l'ignoranza può diventare educazione e l'ubriachezza può tornare sobrietà.

Ma la stupidità dura per sempre

Aristofane

Non discutere mai con un idiota, la gente potrebbe non notare la differenza

Arthur Bloch

L'invisibile lo percepiamo, l'inesistente lo immaginiamo; ciò che abbiamo lo dimentichiamo

Tiziano Meneghella

Il segreto della vita è... ricominciare sempre

Anonimo

Una volta nel gregge, è inutile che abbaï: scodinzola

Anton Pavlovic Cechov

La prosperità mette a dura prova anche l'anima del saggio

Sallustio