

## In questo numero

- Il surgelato  
Pag.2  
News  
Pag.3
- Per bambini obesi problemi al cuore  
\*\*\*
- Succo di patata contro ulcere gastriche  
Pag.4
- Attenti a cocktail ricchi di zuccheri  
\*\*\*
- I pesi allontanano il diabete  
Pag.5  
News  
Pag.6
- Miele contro la tosse  
\*\*\*
- Filetto stampato in 3D  
Pag.7
- Allergia all'uovo vinta con mini-dosi  
\*\*\*
- Mix con alcol triplica rischio  
Pag.8
- Con "fettina" si rischia cancro  
Pag.9
- Solo pochi ristoranti indicano alimenti  
con allergeni  
\*\*\*
- Regolare i processi infiammatori  
Pag.10  
News  
Pag.11
- Doppia piramide alimentare e idrica  
Pag.12
- 8 alimenti supernutrienti  
Pag.13
- L'Angolo della Poesia  
Pag.14
- Ricetta del mese  
Pag.15
- Curare la pelle con sana alimentazione  
\*\*\*
- Q.I. più alto se bevi mangia sano  
Pag.16-17  
News  
Pag.18
- Gocce di benessere. I colori della salute  
Pag.19
- Lo spread fa venire il mal di pancia  
\*\*\*
- Dieta sostenibile aiuta salute  
Pag.20
- I Consigli della Nonna  
Pag.21
- Tutti vegetariani dal 2050  
Pag.22
- I Coloranti  
Pag.23
- Curiosità Flash  
Pag.24
- Eventi  
\*\*\*
- Pillole di Saggezza

## Il surgelato: parliamone ancora!

di Domenico Sacca

**R**itorniamo a parlare di surgelati ricordando che la sua espansione è legata a doppio filo con l'evoluzione delle tecnologie e dei costumi della società: dal minestrone, inventato per far risparmiare tempo alla donna che lavora, al filetto di merluzzo, ideato per portare il pesce sulle tavole di tutti i ceti sociali, si è giunti a piatti firmati da noti chef per accontentare i palati più esigenti, alle ricette regionali per far riscoprire il gusto della tradizione e alle pietanze etniche per soddisfare la curiosità di sapori nuovi.

Per valutare le **caratteristiche organolettiche** dei surgelati, potete fare un confronto delle etichette, anche se la tabella nutrizionale è solo facoltativa. Alcuni produttori iniziano a segnalare l'origine dell'alimento: solitamente i vegetali sono italiani, ma quando la materia prima scarseggia e le industrie ricorrono alla importazione straniera: Gran Bretagna e Paesi scandinavi per i piselli, Francia per i fagioli, Olanda e Belgio per le patate. I pesci provengono totalmente dall'estero perché i nostri mari sono quasi ormai privi di pesce,

ricordando che il merluzzo è la specie più usata per la surgelazione.

Una volta scongelati i prodotti surgelati non vanno più ricongelati e **vanno consumati entro 24 ore** (fanno una grave frode alimentare i pescivendoli che ripropongono sui banchi i pesci scongelati il giorno prima).



I prodotti vanno cotti come indicato sulle confezioni: solitamente preparazione e cottura sono simili a quelle dei prodotti freschi, ma per ortaggi,

molluschi e crostacei il tempo di cottura è ridotto circa di un terzo. **Se manca l'energia elettrica, tenete il "freezer" ben chiuso**, per oltre dodici ore dopo che è tornata l'energia.

Fino a sei ore di interruzione della corrente, il surgelato non subisce danni.

Tante buone ragioni per scegliere alimenti surgelati: sono facili da preparare e mantengono la freschezza e il gusto del prodotto.

Non contengono conservanti né coloranti.

Ma **attenti agli sbalzi di temperatura**, l'unico vero nemico dei prodotti surgelati.

## Dal succo di pompelmo nuova speranza contro il cancro



**I**l succo di pompelmo potrebbe consentire di ridurre le dosi di farmaci assunte dai pazienti colpiti da cancro.

Secondo uno studio coordinato da **Ezra Cohen, esperto di cancro dell'Università di Chicago (Usa)**, pubblicato sull'edizione di agosto della rivista **Clinical Cancer Research**, la sua assunzione aumenta più di tre volte i benefici derivanti dall'uso del sirolimus, un farmaco originariamente utilizzato in caso di trapianto, ma efficace anche in caso di tumore. La combinazione tra succo di pompelmo e sirolimus potrebbe aiutare i pazienti ad evitare gli effetti collaterali causati da elevate dosi di questo farmaco.

Gli autori dello studio hanno somministrato a pazienti affetti da forme incurabili di cancro il sirolimus da solo, una combinazione di sirolimus e ketoconazolo – un farmaco che aumenta di 5 volte i livelli del sirolimus – o sirolimus più succo di pompelmo. È stato, così, scoperto che la dose ottimale di sirolimus per trattare il cancro era pari a 90 mg alla settimana. Tuttavia, il farmaco dà gravi problemi intestinali già a dosi superiori a 45 mg.

L'assunzione contemporanea di ketoconazolo riduce la dose ottimale di sirolimus a 16 mg a settimana, mentre quella di succo di pompelmo porta i livelli di assunzione del farmaco necessari a 25-35 mg alla settimana. In realtà nessuno dei pazienti coinvolti nello studio è riuscito a sconfiggere il cancro, ma nel 30% dei casi i ricercatori sono riusciti a stabilizzarlo per un lungo periodo.

Cohen ha spiegato che "il succo di pompelmo e i farmaci che agiscono con un meccanismo simile aumentano significativamente i livelli di molti farmaci nel sangue".

Questo effetto si basa sull'inibizione degli enzimi intestinali che degradano il sirolimus e molti altri farmaci. Rispetto al ketoconazolo, però, il succo di pompelmo non è tossico e non ha problemi di dosaggio massimo utilizzabile. Ciò, spiegano gli autori, mette a disposizione "un agente che può aumentare significativamente la biodisponibilità e ridurre i costi dei farmaci da prescrizione".

## Cioccolato e tè proteggono dagli sbalzi di umore



**S**i tratta di una sostanza contenuta in molti farmaci utilizzati per diverse patologie come l'epilessia, l'emicrania, i disturbi bipolari e quelli legati all'umore.

La ricerca, portata a termine dagli studiosi statunitensi del Torrey Pines Institute for Molecular Studies, ha impiegato tecniche cosiddette di chemioinformatica su più di 1.700 sostanze presenti negli alimenti.

Una volta identificate, le sostanze sono state quindi messe a confronto con i composti utilizzati per i farmaci contro la depressione e gli stabilizzatori dell'umore.

È così emerso che molti alimenti contengono degli elementi in grado di stabilizzare l'umore, preservandolo dagli sbalzi e dalla depressione. Non solo, i benefici si riscontrano anche con un miglioramento della memoria e dell'attenzione.

Insomma, il consumo di cioccolato o tè, solo per fare qualche esempio di quelli che sono stati chiamati "comfort-food, migliorerebbe l'umore mantenendo in buone condizioni anche il funzionamento del sistema cognitivo.

Nel corso del **meeting annuale dell'American Chemical Society** che si svolge a Philadelphia, **Karina Martinez-Mayorga** ha illustrato i dati della ricerca.

La ricercatrice - dell'**Università Nazionale del Messico** e che ha coordinato lo studio – ha spiegato che "le molecole del cioccolato, una larga varietà di frutti di bosco e il tè contengono specifici acidi grassi omega-3 che hanno dimostrato possedere un effetto positivo sull'umore".

Martinez-Mayorga ha chiarito che "sono i componenti responsabili dei sapori di tali cibi ad essere strutturalmente simili all'antidepressivo acido valproico".

Come illustrato dalla ricercatrice i farmaci antidepressivi risultano efficaci solo nel 50/60% dei casi trattati. L'azione è quindi limitata e inoltre possono produrre degli effetti collaterali per la salute.

L'obiettivo, secondo la scienziata, è quindi quello di mettere a punto nuovi farmaci che contengano composti naturali presi proprio in prestito dalla natura i cui ingredienti sono privi di rischi.

## In bambini obesi problemi cuore già' all'asilo



**I** bambini fortemente obesi hanno già' dei segni di affaticamento dell'apparato cardiovascolare quando sono all'asilo.

Lo ha scoperto uno studio olandese pubblicato dalla rivista **'Archives of Disease in Childhood'**, secondo cui già' tra i 2 e i 12 anni si notano alcune patologie, come la pressione alta, che si considerano tipiche degli adulti.

I ricercatori del **VU University Medical Centre di Amsterdam** hanno studiato i dati di 307 bambini presi dalla **Dutch Paediatric Surveillance Unit** tra il 2005 e il 2007, alla ricerca dei segni premonitori dei problemi cardiaci nei bimbi fortemente obesi.

"Ben il 62% dei bambini molto obesi sotto i 12 anni aveva già' uno o più' fattori di rischio cardiovascolare - scrivono gli autori - più' di metà' era affetto da pressione alta, ma c'erano anche casi di colesterolo alto e di glucosio elevato nel sangue, una condizione che porta al diabete di tipo 2. Condizioni del genere possono portare a vere e proprie malattie cardiovascolari nei giovani adulti".

Nei bambini di due anni, spiega l'articolo, un indice di massa corporea maggiore di 20.5 e' da considerare sintomo di forte obesità', mentre a 18 anni il valore limite e' 35.

## Succo di patata «antincendio» contro le ulcere gastriche

**I**l sapore, forse, non sarà dei più gradevoli. Tuttavia, gli effetti sulle ulcere allo stomaco, a quanto pare, sono davvero antincendio. La sperimentazione sull'estratto liquido del tubero avviata dall'**Università di Manchester** un po' per caso e grazie alla saggezza di una nonna sta dando i suoi frutti e si candida a diventare un integratore naturale nella battaglia contro le ulcere gastriche.

L'intuizione è partita da un microbiologo del dipartimento durante il pranzo della Domenica. "La nonna di uno dei nostri ricercatori – ricorda

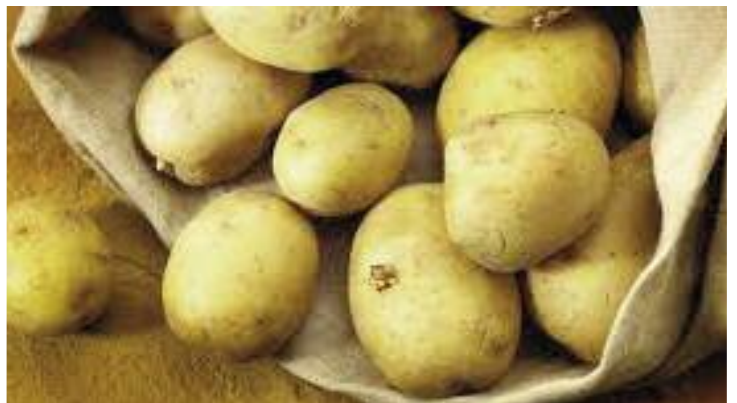
**Ian Roberts** – durante il pranzo in famiglia gli ha confessato di usare le patate per curare le sue ulcere".

Il giovane scienziato è corso a comprare un sacco di patate nel negozio più vicino, portandolo poi in laboratorio, "nell'incredulità di tutti", spiega Roberts al **Daily Mail**. Da lì è cominciata la caccia vera e propria del team alla molecola "antincendio" della nonna che è scaturita nella selezione delle varietà migliori. Alla fine la scelta è caduta su due tuberi, Maris Piper e Kind Edward, che sembrano avere le proprietà antibatteriche più efficaci.

L'obiettivo dello staff inglese è sviluppare un succo gradevole da bere, simile ad uno yogurt probiotico.

"Pensiamo che il succo di patata potrebbe funzionare come misura preventiva per fermare le ulcere gastriche – aggiunge Roberts –, una sostanza che la gente potrebbe assumere come parte di uno stile di vita sano".

Le ulcere gastriche, infatti, in circa la metà dei pazienti sono causate *Helicobacter pylori*, un batterio che si localizza al di sotto della mucosa, ma anche alcol, caffè e grassi, oltre allo stress, possono predisporre alla patologia.





## Attenti a cocktail, ricchi di zuccheri



**F**are pasti leggeri a pranzo e mangiare un po' di più la sera, preferendo i secondi piatti meglio se accompagnati da acqua oligominerale, e concedersi un pezzo di torta o un cornetto a colazione, aggiungendo latte o yogurt e un frutto.

L'aperitivo dopo una giornata di mare va bene, purché non si abbiano già problemi di peso e non facendolo comunque diventare un'abitudine, mentre sui cocktail nelle calde sere estive meglio stare attenti: oltre agli effetti negativi dell'alcol che in parte sono già noti bisogna ricordare che queste bevande sono ricchissime di zuccheri e contengono qualcosa come 300-400 calorie a bicchiere.

Questi i consigli per l'estate della dottoressa **Monica Germani**, dietista, nel consiglio direttivo della **Società italiana**

**di scienze dell'alimentazione (Sisa).**

"A pranzo scegliamo cose leggere e semplici come la bresaola, le insalate di mare, il prosciutto e melone, un panino farcito con prosciutto o la pizza rossa- spiega la dottoressa- in questo modo a cena potremo permetterci di mangiare qualcosa di più, soprattutto se stiamo in vacanza".

"Sostituire il pranzo con la sola frutta non va bene- prosegue la dottoressa- magari meglio associarvi un pacchetto di crackers, mentre il gelato può sostituire il pasto e contiene un minimo di calcio, se poi ne mangiamo una bella coppa con due o tre cialde meglio ancora perché forniscono carboidrati complessi".

Ai succhi di frutta meglio preferire un frutto intero o un frullato, perché le vitamine si ossidano al momento stesso dell'apertura e allora "è" come se bevessimo acqua e zucchero, perché non ci forniscono sali minerali, vitamine e zuccheri".

Per i bimbi meglio non scegliere pietanze condite soprattutto a pranzo, facendoli aspettare almeno tre ore prima di fare il bagno, mentre la merenda ideale se non amano la frutta è il gelato.

## I pesi allontanano il diabete

**N**on solo muscoli da Big Jim con l'allenamento ai pesi. Esercizi di sollevamento regolari con manubri e bilanciere ridurrebbero il rischio di incorrere nel diabete alimentare.

Lo sostengono i ricercatori della **Harvard School of Public Health** che hanno condotto una ricerca insieme all'**Università della Danimarca**. Lo studio è stato pubblicato sugli **Archives of Internal Medicine**.

Importante per i risultati, la costanza. Sessioni regolari di 30 minuti al giorno per cinque giorni a settimana ridurrebbero del 34 per cento il rischio di essere affetti da diabete alimentare. Se ai pesi si aggiunge il movimento aerobico, come una camminata o una corsa, il rischio di essere colpiti dalla malattia cala vertiginosamente del 59 per cento.

I ricercatori hanno valutato gli effetti dei pesi o dell'allenamento aerobico su più di 32 mila uomini concludendo che l'allenamento moderato con i pesi suddiviso in tre fasce di tempi, fra i 30 e i 60 minuti a settimana, fra i 60 a i 150 minuti settimanali e, infine, di almeno 150 minuti a settimana, riduce il rischio di comparsa del diabete alimentare rispettivamente di 12, 25 e 34 punti percentuali.

Se si svolge, invece, solo un'attività aerobica, come la corsa o una camminata a passo rapido, con le stesse tre fasce di allenamento, il rischio cala rispettivamente del 7, 31 e 52 per cento.

Naturalmente i risultati migliori si ottengono associando l'allenamento con i pesi, suddiviso in 150 minuti alla settimana, a quello aerobico per ulteriori 150 minuti settimanali: il rischio scende al 59 per cento.

**Anders Grøntved**, autore della ricerca, spiega: "Questo è il primo studio che indaga gli effetti della pesistica nella prevenzione del diabete di tipo 2 in soggetti sani. I risultati suggeriscono soprattutto che i pesi possono essere una valida alternativa al movimento aerobico, sport difficile da intraprendere in chi non è fortemente motivato e allenato. Restano da indagare invece gli effetti sulle donne che non sono state incluse in questa indagine".



## Dimagrire con il peperoncino

**F**orse non tutti lo sanno ma sembra davvero che il peperoncino, comunemente utilizzato in cucina per dare un tocco piccante ai cibi e già noto per le sue proprietà protettive a livello cardiaco, faccia dimagrire.

Alcuni studi scientifici hanno, infatti, dimostrato che la sostanza piccante contenuta in questo alimento, la capsaicina, è in grado di bruciare i grassi in eccesso, agendo sul metabolismo corporeo e riducendo lo stimolo della fame.

E' una buona notizia soprattutto per quelle persone che hanno un metabolismo molto lento e il cui corpo fa molta fatica a bruciare i grassi e le calorie in eccesso.

La capsaicina stimola proprio questo processo, favorendo l'eliminazione dei grassi e, di conseguenza, il processo di dimagrimento.

Pare che la capsaicina abbia degli effetti positivi soprattutto nel bruciare i grassi che si accumulano a livello addominale, favorendone l'eliminazione e prevenendone addirittura la formazione.

La capsaicina viene in genere considerata una sostanza sicura da consumare, anche se è opportuno evitarne l'utilizzo eccessivo o prolungato.

La sostanza, infatti, potrebbe risultare irritante per l'apparato digerente. Inoltre, le persone che assumono farmaci anticoagulanti (per esempio l'aspirina) dovrebbero sempre evitare l'assunzione di capsaicina, come anche chi soffre di problemi di acidità e ulcera.



## Revisione studi, cioccolato riduce pressione ma di poco

**C**onsumare ogni giorno un po' di cioccolato fondente può aiutare a combattere l'ipertensione, fattore rischio cardiovascolare associato a circa la metà dei casi globali di ictus e attacchi di cuore. Il calo dei livelli di pressione arteriosa legato al cioccolato è "lieve" e per ora è dimostrato soltanto come "effetto a breve termine". Tuttavia, "l'azione osservata può contribuire, insieme ad altri trattamenti, a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari".

E' la conclusione di un'équipe di scienziati del gruppo **Cochrane, coordinata da Karin Ried del National Institute of Integrative Medicine di Melbourne in Australia**, che sull'ultima edizione della '**Cochrane Library**' ha pubblicato una revisione dei risultati di 20 studi su un totale di 856 persone, durati in media da 2 a 8 settimane.

Le virtù 'doma-pressione' del cioccolato dipendono dagli antiossidanti contenuti nel cacao (i flavonoli): queste sostanze aumentano i livelli di ossido nitrico, un composto chimico che rilassa i vasi sanguigni e quindi facilita la circolazione del sangue, riducendo la pressione arteriosa. In media, incrociando i vari dati analizzati, l'effetto del consumo quotidiano di cioccolato sui livelli pressori si traduce in una riduzione pari a 2-3 millimetri di mercurio (mmHg), che sale a -4 mmHg negli studi in cui il consumo di cioccolato o cacao viene confrontato con quello di prodotti senza flavonoli.

La quantità giornaliera di cioccolato o cacao 'prescritta' è molto diversa nelle diverse ricerche revisionate: si va da mini-dosi di 3 grammi al giorno (meno di un quadratino), fino a 105 grammi (praticamente una tavoletta). Per dare indicazioni precise ai cittadini serviranno dunque nuovi studi. Inoltre bisognerà chiarire gli effetti a lungo termine, fondamentalmente ancora inesplorati. "Nonostante questa revisione dimostri un leggero calo pressorio associato al consumo quotidiano di cioccolato - commenta **Victoria Taylor**, dietista della **British Heart Foundation**, interpellata dalla stampa britannica - i risultati sono invalidati da un difetto di coerenza tra i diversi studi esaminati".

Per esempio, "è difficile dire esattamente quanto prodotto è necessario assumere per ottenere un beneficio in termini di salute, e qual è il modo più efficace per riuscirci". Meglio il cacao o il cioccolato, meglio la tavoletta o le bevande ai flavonoli del cacao? Non bisogna poi dimenticare la questione calorie: "In alcuni studi si parla di 100 grammi di cioccolato al giorno, ma questo - avverte l'esperta - significa assumere qualcosa come 500 kcalorie, ossia un quarto del monte calorie quotidiano raccomandato per una donna". Forse vale dunque la pena di valutare possibili alternative più 'light': "Anche fagioli, albicocche, fragole e frutti di bosco e mele contengono flavonoli - ricorda Taylor - pur in misura inferiore al cacao".



## Miele contro la tosse, è davvero efficace

L'efficacia del miele contro la tosse è ora stata scientificamente provata: il rimedio delle nonne più conosciuto e usato da sempre si è dunque rivelato reale e finalmente le sue qualità curative sono state ufficialmente riconosciute anche dal mondo della scienza.

È quanto è stato appunto dimostrato da uno studio condotto dall'**Università israeliana di Tel Aviv**: il consiglio di mangiare un cucchiaino di miele prima di andare a dormire per combattere tosse e mal di gola dovuti dal raffreddore è dunque davvero efficace. Anche per i bambini: mangiarne un po' potrebbe aiutarli a stare meglio.

I ricercatori della *Tel Aviv University* hanno diviso in 4 gruppi 300 bambini da 1 a 5 anni di età, e li hanno sottoposti a 4 diversi trattamenti anti-tosse prima di andare a dormire. Circa 30 minuti prima di farli addormentare veniva dato loro un cucchiaino di miele, pari a circa 10 grammi, di tre tipi differenti oppure in alternativa uno sciroppo dolce che però non conteneva miele. Chi assumeva miele aveva poi colpi di tosse meno frequenti e meno forti, dunque sono tanti i benefici: non solo sintomi del raffreddore alleviati ma anche una migliore qualità del sonno.

Il merito sarebbe degli antiossidanti del miele, capaci di combattere le infezioni che causano i sintomi del raffreddore.



## Un filetto stampato in 3D



**V**egetariani di tutto il mondo preparatevi: presto nella vostra dieta potrà esserci anche la carne. **Peter Thiel**, cofondatore di *Pay Pal* e tra i primi a scommettere sul successo di *Facebook*, ha deciso di investire sul cibo del futuro. Basterà premere un bottone e dare il via ad una stampante 3D per avere nel nostro piatto l'esatta copia della bistecca a cui siamo abituati: stesso gusto, stesse proteine, stessa consistenza. Apparentemente la differenza è solo una: non sarà necessario uccidere e allevare nessun animale.

Le prospettive del cibo artificiale vengono esplorate da tempo, ma l'applicazione della stampante 3D è una novità della **Modern Meadow**, una start-up statunitense che ha lanciato il progetto della 'carne tridimensionale'.

Alla loro idea si aggiungono le risorse, tra i 250.000 e i 350.000 dollari, che Peter Thiel ha assicurato tramite **'Breakout Labs'**, un fondo che promuove le tecnologie rivoluzionare e l'innovazione scientifica.

Le stampanti 3D sono già state utilizzate nel campo medico con gli impianti o per creare scarpe, armi e pezzi di biciclette. Secondo la Modern Meadow produrre un filetto non dovrebbe essere più difficile: "La carne è un tessuto post mortem, la vascolarizzazione del prodotto finale è meno critica di quello che avviene per le applicazioni mediche".

Per la fondazione Thiel è un modo per "avere sempre una fonte sostenibile di proteine animali per i consumatori di tutto il mondo."

Non solo un modo per diventare ricchi secondo quando dichiara Andras Forgacs, il co fondatore di Modern Meadow: "Se si guarda all'intensità delle risorse che si utilizzano per un hamburger ci si rende conto che siamo di fronte ad un disastro ambientale". Insomma, secondo i promotori, l'idea avrebbe effetti positivi sia sul problema alimentare che su quello ambientale. Resta da chiedersi se gusto e cultura del cibo saranno d'accordo.



## Allergia all'uovo vinta con mini-dosi quotidiane, cura più vicina

**F**rittate, meringhe e maionese potrebbero tornare sul menù delle persone allergiche alle uova. Secondo uno studio statunitense su 55 bambini, infatti, si è visto che alcuni piccoli sono riusciti a mangiare di nuovo le uova, dopo averne assunte per un certo periodo minime quantità, aggiunte gradualmente da mamma e papà alla loro dieta.

Il trattamento, descritto sul *'New England Journal of Medicine'*, è ancora sperimentale, sottolineano comunque i medici, ammonendo i genitori a non provare a eseguirlo a casa.

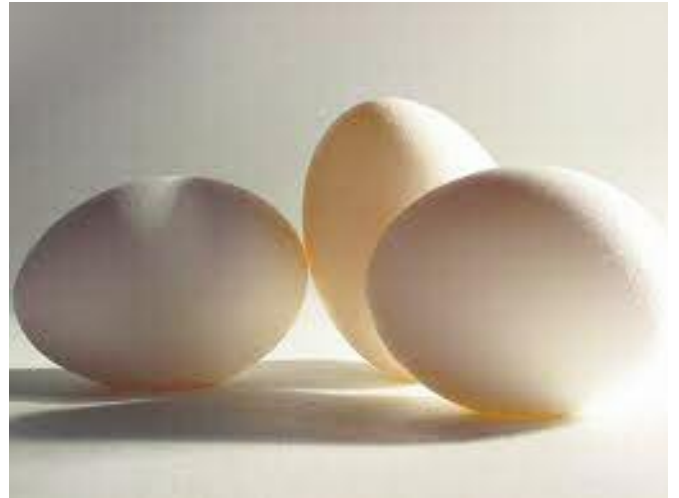
L'allergia alle uova è una delle più comuni e colpisce secondo le stime fino al 2,5% dei bambini.

I genitori dei piccoli coinvolti nella ricerca hanno mescolato uova in polvere al cibo dei figli, arrivando fino a circa un terzo di un uovo al giorno. Dopo 22 mesi di 'uovoterapia' il 75% dei bambini era in grado di mangiare l'equivalente di due uova senza problemi.

I bimbi sono stati esaminati dopo almeno un mese senza 'cura' e si è visto che il 28% poteva ancora mangiare l'alimento 'incriminato' senza manifestare reazioni: questi bimbi sono stati considerati guariti dall'allergia.

Secondo **Wesley Burks dell'University of North Carolina School of Medicine** "questo studio ci fa sperare di essere più vicini allo sviluppo di un trattamento. Quasi un terzo dei bambini ha manifestato un cambiamento permanente: non era più allergico all'uovo".

Tuttavia circa il 15% dei bambini non ha completato il trattamento, soprattutto a causa di reazioni allergiche.



## Mix con alcol triplica rischio danni a fegato e stomaco



**D**anni al fegato, allo stomaco e altri effetti collaterali imprevedibili, possono scatenarsi se insieme a una medicina si sorreggia anche l'alcol.

Il micidiale 'mix' infatti può arrivare a triplicare questo rischio. A rivelarlo è uno studio del **Swedish Research Council** pubblicato sulla rivista *'Molecular Pharmaceutics'*.

"L'alcol - avvertono i ricercatori - può cambiare il modo in cui alcuni enzimi e altre sostanze del corpo interagiscono con gli oltre 5.000 medicinali disponibili sul mercato. Ad esempio - proseguono - alcuni di

questi farmaci, quando vengono assunti con gli alcolici, non si sciolgono bene nel tratto gastrointestinale e possono provocare danni".

Gli scienziati hanno ricreato in laboratorio l'ambiente chimico presente nell'intestino e verificato quanto rapidamente i farmaci si disciolgono nell'alcol.

"Quasi il 60% delle 22 molecole prese in esame, tra cui alcuni anticoagulanti, anticancro e antidolorifici, hanno reagito molto più velocemente in presenza di alcol", concludono i ricercatori.

## Con la “fettina” si rischia il cancro alla prostata



**L**a cosiddetta “fettina” in padella pare possa far aumentare di ben il 40% il rischio d’insorgenza del temuto cancro della prostata.

A essere sotto accusa in questo caso è il tipo di cottura che, esponendo repentinamente la carne alle alte temperature, favorisce la formazione di noti agenti cancerogeni.

A lanciare l’allarme fettina sono stati i ricercatori dell’**University of Southern California (USC)** e del **Cancer Prevention Institute della California (CPIC)** con il loro studio pubblicato sulla versione online della rivista **Carcinogenesis**.

La dottoressa **Mariana Stern**, professore associato di medicina preventiva presso la **Keck School of Medicine della USC**, e colleghi hanno valutato gli effetti della cottura sulla carne bianca e sulla carne rossa, confrontando questi con la predisposizione genetica, e il rischio di cancro della prostata.

Per far ciò, gli scienziati hanno esaminato i dati raccolti dal “**California Collaborative Prostate Cancer Study**”.

Da questi hanno raccolto quelli inerenti a circa 2.000 uomini, che sono poi stati invitati a compilare un questionario incentrato sull’alimentazione e la dieta seguita.

Le domande comprendevano anche quale tipo di carne consumavano, il tipo di cottura eccetera. Dei partecipanti, oltre 1.000 hanno ricevuto una diagnosi di tumore avanzato della prostata.

«Abbiamo scoperto che gli uomini che mangiavano più di 1,5 porzioni a settimana di carne rossa fritta in padella hanno aumentato il rischio di cancro della prostata avanzato del 30 per cento – spiega Stern nella nota USC – Inoltre, gli uomini che mangiavano più di 2,5 porzioni di carne rossa cotta ad alte temperature avevano il 40 per cento più probabilità di essere affetti da cancro avanzato della prostata».

I ricercatori hanno altresì notato una differenza nel rischio tra il consumo di carne rossa e pollame: nel caso del pollame in genere il rischio era ridotto, tuttavia aumentava quando anche questo tipo di carne era cotta in padella o fritta – in sostanza, esposta rapidamente ad alte temperature. L’esposizione rapida alle alte temperature sia esterne che interne, poi, ha un effetto cancerogeno anche e soprattutto nel caso di hamburger, sottolineano i ricercatori.

Questi risultati vanno a sommarsi a quelli di un precedente studio della dottoressa **Stern** che suggeriva come anche il pesce sottoposto ad alte temperature – del tipo cotto in padella – facesse aumentare il rischio di cancro alla prostata. Come detto, il sospetto dei ricercatori è che con certi tipi di cottura si sviluppino delle sostanze chimiche cancerogene: in questo caso sono note quelle che si formano quando per esempio si cuoce la carne alla brace, che viene tuttavia abbrustolita dalle fiamme.

«Le osservazioni fatte solo con questo studio non sono abbastanza per fare tutte le necessarie raccomandazioni di salute – fa notare Stern – ma visti i pochi e noti fattori di rischio per il cancro alla prostata modificabili, la comprensione dei fattori dietetici e dei metodi di cottura sono di grande rilevanza per la sanità pubblica».



## Solo 1 ristorante su 30 indica alimenti con allergeni

**I**l 5% degli italiani ha almeno un'allergia o intolleranza alimentare ma, secondo una stima dell'Adoc, solo il 3% dei locali informa correttamente della presenza di allergeni, rendendo di fatto estremamente complicato evitare prodotti pericolosi per la propria salute.

"Solo un ristorante su trenta segnala la presenza di eventuali allergeni nel menu, mettendo a rischio la salute, se non la vita, di circa 3 milioni di italiani che hanno un'allergia agli alimenti - dichiara **Lamberto Santini, presidente dell'Adoc** - basti pensare che il 60% dei casi di shock allergici avviene fuori casa. In Italia il 5% dei cittadini, di cui un quarto sono giovani sotto i 18 anni e circa 200mila sono bambini sotto i 5 anni, presenta forme di allergia alimentare, in particolare per uova, grano, soia, crostacei e frutta secca, mentre il 40% ha un'intolleranza al lattosio più o meno importante". Nonostante ciò, rileva Santini, "mangiare fuori casa è tuttora un rischio, dato che sono pochissimi i locali in cui sono chiaramente indicati gli allergeni presenti nelle pietanze offerte.

L'attuale D.lgs.114/2006, noto come 'normativa allergeni' - rileva - non prevede l'obbligo per i ristoranti di indicare la presenza di ingredienti allergenici, in quanto si riferisce esclusivamente all'etichettatura dei prodotti immessi in commercio. Ma dal 2014, con il Regolamento 1169/2011 di matrice europea, anche i ristoranti avranno tale obbligo". Non è, secondo il presidente dell'Adoc, solo una questione di informazione al consumatori, ma anche di educazione degli stessi operatori del settore. Di allergia si può morire, occorre prestare la massima attenzione e adottare tutte le misure più idonee per prevenire questa eventualità".

Non presentano problemi di salute ma vengono lo stesso ignorati dal settore della ristorazione anche gli oltre 9 milioni di italiani vegetariani e vegani presenti in Italia. "Ad oggi il 15% della popolazione ha scelto di essere vegetariana o vegana, una percentuale in crescita del 3% l'anno - continua Santini - la maggioranza, 8,5 milioni, sono vegetariani, mentre circa 750 mila sono vegani, questi ultimi a differenza dei primi hanno eliminato dal proprio menu qualsiasi alimento di derivazione animale e non solo carne e pesce. Un numero sempre maggiore, ma anche in questo caso c'è poca attenzione da parte dei ristoranti. Solo il 5% dei locali indica tutti i componenti e l'origine delle pietanze, rendendo difficile la scelta a chi ha scelto di non mangiare prodotti di origine animale. Come Adoc - conclude - crediamo che non si possano ignorare i desideri e le scelte di circa 10 milioni di consumatori, che devono essere perfettamente informati di ciò che mangiano fuori casa".



## Regolare i processi infiammatori con curcuma, ananas e semi di lino



**I**giene alimentare e stile di vita sano sono i due modi più indicati, per tutelare la propria salute e prevenire l'insorgere di patologie. Gli alimenti più attivi nello stimolare la capacità del nostro corpo di regolare in modo naturale i processi anti-infiammatori sono diversi, a cominciare dalla cannella, che, aggiunta a cereali, yogurt ma anche frullati e frappé, consente di ridurre le infiammazioni e combattere le infezioni batteriche, oltre a controllare i livelli di zuccheri nel sangue ed aumentare le funzioni cerebrali. Le proprietà anti-infiammatorie dello zenzero provengono dalla presenza del gingerolo, una molecola capace di contrastare i dolori articolari e stimolare le funzioni del

sistema immunitario; mentre la cipolla, come l'aglio, il porro ed l'erba cipollina, alimenti tipici della nostra cucina, possiede principi attivi in grado di inibire i processi infiammatori.

Le amarene, da gustare sotto forma di succo o essiccate come snack, garantiscono una potente azione anti-infiammatoria per alleviare i dolori dovuti ad artrite e gotta, ma anche conseguenti all'esercizio fisico.

Le noci, aggiunte in insalata, allo yogurt o consumate a fine pasto o come snack, contrastano l'infiammazione grazie agli acidi grassi e agli omega 3 contenuti in grandi quantità. Un'altra spezia che non dovrebbe mancare mai per aromatizzare le pietanze è la curcuma, che fornisce, grazie alla curcumina in essa contenuta, la possibilità di alleviare il dolore cronico. Grazie alla bromelina, invece, l'ananas è un vero toccasana contro distorsioni e strappi muscolari; i semi di lino sono una fonte importante di omega 3 e possono essere pestati e utilizzati come olio da condimento.

Le carote, come albicocche, pomodori, patate dolci e zucca, contengono importanti sostanze anti-infiammatorie oltre a contrastare i radicali liberi; infine gli ortaggi a foglie verdi come spinaci, cavolo verde e broccoli, sono tutti alimenti ricchi di flavonoidi ed in grado, quindi, di contrastare bene l'infiammazione.

## Vitelli geneticamente modificati per carni saporite



**U**n team di scienziati cinesi ha creato bovini geneticamente modificati per produrre delle carni piu' saporite.

I due vitelli geneticamente modificati si chiamano **Jing Qin 1 e 2** e hanno un gene in piu' che consente di aumentare la quantita' di grasso che hanno nei muscoli. La ricerca e' opera dell'**Universita' dell'Agricoltura di Pechino**.

Si tratta dei primi due animali di successo prodotti in tre anni di studi, da parte di questo gruppo di ricercatori.

Solo il raggiungimento della maturita', e la successiva macellazione, potra' pero' dire se l'esperimento ha raggiunto in pieno i risultati che si proponeva.

"Il progetto sara' il primo al mondo ad aver creato con successo una mucca transgenica con acidi

grassi legati a proteine", ha spiegato **Ni Minhong**, che ha condotto la ricerca.

"Una buona quantita' di grasso muscolare e' uno degli elementi chiave nella qualita' della carne", ha continuato lo studioso.

I vitelli appartengono a un tipo di bovino chiamato Quinchuan, ma hanno un gene extra che incoraggia la creazione di acidi grassi adipociti che si legano alle proteine, che a loro volta creano un maggior numero di sottili striature di grasso fra i muscoli.

Il grasso, dopo la macellazione, rendera' la carne piu' tenera e saporita. Gli scienziati sostengono che potrebbero passare molti anni prima che la nuova carne arrivi sul mercato, sempre che sia approvata dalle competenti autorita'.

Durante gli esperimenti relativi a questo processo di clonazione, molti vitelli sono morti mentre erano ancora nel grembo della madre e uno e' morto poco dopo la nascita.

## Un gene per aumentare produzione riso 20%



**S**viluppata una tipologia di riso che cresce rapidamente in terreni privi di fosforo, nutriente fondamentale per una sana coltivazione.

Una scoperta che potrebbe aumentare le produzioni di riso del venti per cento.

Complice della strategia un gene che aiuta le radici delle piante di riso in fase iniziale a stuzzicare il fosforo "dormiente" nel terreno, rendendole capaci di crescere piu' rapidamente e piu' forti.

"Il gene e' stato trasferito alle moderne varietta' di riso piantate attraverso la classica coltivazione incrociata", ha spiegato **Sigrid Heuer dell'International Rice Research Institute nelle Filippine**.

"Ci aspettiamo, grazie alla scoperta, un aumento di produzione del riso di circa il venti per cento, puntando sulla possibilita' di sfruttare il fosforo presente nei terreni - ha continuato - soprattutto nei Paesi poveri dove le attuali strategie utilizzate per compensare l'indebolimento dell'importante nutriente risultano troppo costose a danno delle coltivazioni della pianta graminacea". La ricerca e' apparsa su 'Nature'.

## Una doppia piramide alimentare e idrica per ridurre lo spreco



**U**na doppia piramide, alimentare e idrica, per ridurre lo spreco.

La soluzione arriva dal **Barilla Center for Food & Nutrition** in occasione del **World Water Week**, svoltosi a Stoccolma.

In particolare, la doppia piramide mette in relazione la tradizionale piramide alimentare con l'impatto dei suoi componenti in termini di consumo di risorse idriche (impronta idrica).

Dal modello emerge che per produrre, distribuire, consumare e infine smaltire un pomodoro sono necessari 13 litri di acqua, mentre il ciclo di vita di una fetta di pane vale 40 litri, per 100 grammi di formaggio 500 litri, per un hamburger 2400 litri d'acqua.

In generale, il consumo d'acqua virtuale giornaliero per l'alimentazione di un individuo varia da circa 1500-2600 litri nel caso di una dieta vegetariana a circa 4000-5400 litri in caso di una ricca di carne. Risulta evidente come gli alimenti raccomandati dalla dieta mediterranea per un consumo più frequente, abbiano un'impronta idrica minore.

Un passo fondamentale per garantire sufficiente cibo a tutta l'umanità dovrà essere fatto anche nel ridurre lo spreco alimentare, sia al livello della filiera (produzione e distribuzione) che nella fase di consumo. Oltre il 30% della produzione totale destinata al consumo umano viene infatti sprecata, tra perdite alimentari, scarti di produzione e spreco domestico. Nei Paesi industrializzati finiscono nel cestino 222 milioni di tonnellate di cibo ogni anno, quantità sufficiente a sfamare l'intera popolazione dell'Africa Sub Sahariana (230 milioni).

Solo in Europa la quantità ammonta a 89 milioni di tonnellate, ovvero a 180 kg pro-capite, e l'Italia rappresenta circa il 10% con 8,8 milioni di tonnellate: 27 Kg pro-capite che si traducono in un costo di 454 euro all'anno per famiglia. Per iniziare a ridurre lo spreco a livello domestico il Barilla Center propone alcune raccomandazioni al consumatore, a partire dal momento della spesa, per arrivare alle corrette modalità di conservazione, preparazione del cibo ed eventuale riutilizzo degli avanzi.

Il Bcfn ha partecipato anche a una tavola rotonda, durante una sessione dedicata della World Water Week dal titolo *'The Way Forward - what needs to be done, how to do it and how to evaluate progress'*.



## 8 alimenti supernutrienti che probabilmente non state mangiando

**I** numerosi impegni quotidiani rischiano di condurci verso abitudini alimentari piuttosto monotone e poco equilibrate, che potrebbero indurci nel rischio di incorrere in carenze. Le vitamine ed i sali minerali necessari al buon funzionamento dell'organismo dovrebbero essere inclusi nella nostra dieta arricchendola di cibi specifici, a seconda delle nostre esigenze. Alcuni alimenti ricchi di nutrienti preziosi sono spesso poco conosciuti, diffusi ed utilizzati sulle nostre tavole. Alcuni di essi appartengono alle tradizioni orientali, altri, come i topinambur, sono parte della cucina contadina di alcune zone d'Italia. Proviamo a scoprirli o ri-scoprirli insieme.

### Spirulina

La spirulina è una microalga azzurra che cresce spontaneamente in laghi dalle acque salate. E' considerata un integratore alimentare naturale, in particolare per quanto concerne il ferro. La spirulina, diversamente da quanto si riteneva in passato, non contiene vitamina B12, ma solamente degli analoghi inattivi della stessa. Non può quindi essere considerata una fonte sicura per l'assunzione di tale indispensabile vitamina. E' venduta in erboristeria in compresse o in polvere da usare nelle miniestre, nei frullati ecc.. Aiuta anche la memoria.

### Semi di canapa

I semi di canapa (*Canapa sativa*), oltre ad essere fonte di aminoacidi, presentano un contenuto estremamente equilibrato di acidi grassi essenziali, come l'acido linoleico e l'acido gamma linoleico. Forniscono inoltre all'organismo vitamine del gruppo B (esclusa la vitamina B12), vitamina A, vitamina C e vitamina E. L'assunzione di semi di canapa favorisce la produzione di proteine da parte dell'organismo e la corretta attività del sistema immunitario.

### Fagioli azuki

Si tratta di fagioli di origine Giapponese dal caratteristico colore rossastro. Sono considerati benefici per via del loro scarso contenuto di grassi e del loro elevato apporto proteico, stimato come superiore rispetto a qualsiasi altra varietà di fagioli. Contengono inoltre ferro, zinco, manganese, potassio e vitamine del gruppo B. sono ritenuti in grado di stimolare favorevolmente l'attività intestinale.

### Tè Kukicha

Si tratta di una bevanda di origine orientale, completamente priva di caffeina e ottenuta dai rametti della pianta del tè. Per secoli il tè Kukicha è stato considerato di second'ordine, ma l'Occidente ne sta riscoprendo le proprietà. Favorisce la digestione e l'attività renale. Contiene vitamina A, calcio e ferro e può essere bevuto quotidianamente anche dai bambini. I rametti possono essere riutilizzati alcune volte dopo la prima infusione.

### Ghee

Il ghee è il burro chiarificato ancora largamente impiegato nell'alimentazione indiana. Il suo utilizzo risale alla medicina tradizionale ayurvedica, che ne esaltava la capacità di favorire la digestione e di stimolare intelligenza e memoria. La scienza moderna lo ritiene un valido aiuto per il sistema immunitario. Viene preparato portando ad ebollizione il burro e schiumandolo via via fino ad ottenere un liquido chiaro e limpido che verrà filtrato e conservato in barattoli di vetro.

### Fieno greco

E' una pianta di origine mediorientale i cui semi sono di solito utilizzati per la preparazione del curry e per arricchire di sapore diverse pietanze. I semi di fieno greco possono inoltre essere fatti germogliare all'interno di un germogliatore casalingo e consumati crudi. Si ritiene abbiano un'azione positiva nel calmare i crampi mestruali e nell'abbassare i livelli di colesterolo nel sangue.

### Topinambur

Il topinambur è un tubero particolarmente prezioso per chi soffre di diabete. E' infatti ritenuto in grado di abbassare i livelli della glicemia. La sua assunzione è inoltre consigliata a coloro che soffrono di carenza di ferro, per via dell'elevato contenuto di tale prezioso minerale (3,4 mg ogni 100 grammi di prodotto). Contiene inoltre vitamina A, vitamine del gruppo B e potassio. Può essere consumato sia cotto che crudo, ad esempio come aggiunta a fresche insalate.

### Pompelmo

Si tratta di un frutto non sempre amato, per via del caratteristico sapore amarognolo. Può essere consumato a spicchi, ad esempio nelle macedonie o nelle insalate agrodolci, o spremuto. Il pompelmo è una fonte preziosa di vitamina C e di acido folico. Per via dei monoterpeni in esso contenuti, si ritiene possa svolgere una positiva azione anticancro, accanto ad altri vegetali come arance, zucca, carote e crocifere.

## A RICOTTA CAUDDA

Ah! Commu fummia sta ricotta! È cauda,  
mi fa veniri l'acqualina in bocca, minni manciassi  
na 'ncannara sempri a saluti di Sara.  
Sara, se no sapiti, è me soru e porta sempri  
u braccialettu d'oru, a ricotta a fa idda,  
a metti 'nto quaddaruni e a rumina tantu  
e poi a nesci cauda cauda che è un incantu.  
Sugnu sicuru che sta ricotta, ma schiticchiassi  
puru se scotta.  
E quannu nta bucca si veni a gustari,  
nautra 'ncannata cinni fazzu fari.  
U gustu chi avi sta ricotta è spec iali, io penso  
che sa manciassiru puru i malati du spidali.  
Oh ricotta ricotta, si sempri in primu pianu  
cia facissi manciari puru a Gaetano.  
Gaetano è me frati ma sunu tutti i dui viziati.  
A ricotta non ci piaci a nuddu di dui, ma se  
a ciauriassuru, na para di 'ncannari sinni calassiru.  
A me piaci assai e ma manciassi  
puru se avissi u cori scuru.  
Ricotta ricuttedda, quannu si pronta sona a campanedda.  
A campanedda sunò e a bedda ricotta ma schiticchiai iò.

MEK ZODDA





## Ravioli rossi al pomodoro

### Ingredienti per 4 persone

#### *Per l'impasto dei ravioli*

- 90 gr di Farina di grano duro
- Farina di semola rimacinata q.b. per spolverizzare i ravioli
- 10 gr di concentrato di Pomodori
- 1 pizzico di Sale
- 2 Uova

#### *Per il ripieno*

- Basilico q.b.
- 100 gr di Grana Padano
- Pepe q.b.
- 250 gr di Ricotta
- Sale q.b.

#### *Per la salsa*

- Basilico q.b.
- 60 gr di Burro
- 6 fili di Erba cipollina
- Pepe q.b.
- Sale q.b.
- 4 rametti di Salvia
- 4 rametti di Timo



### Preparazione

Per preparare i ravioli rossi al pomodoro disponete su una spianatoia la farina a fontana e mettete al centro le uova, un pizzico di sale e il concentrato di pomodoro. Mescolate con l'aiuto di una forchetta incorporando la farina un po' alla volta.

Impastate il composto con le mani fino ad ottenere un impasto liscio ed elastico. Coprite la pasta con la pellicola trasparente e lasciatela riposare in frigorifero per almeno 30 minuti. Nel frattempo preparate il ripieno dei ravioli rossi al pomodoro: mettete in un mixer la ricotta, il formaggio grattugiato e il basilico sminuzzato con le mani, aggiustate di sale e azionate il mixer fino a che gli ingredienti saranno amalgamati, dopo di che trasferite il composto in una sac-à-poche.

Stendete la pasta con l'aiuto di una macchina per la pasta, iniziando a tirarla dallo spessore più largo, piegandola e girandola ad ogni passaggio, fino a quello più sottile. Paregiate le sfoglie e spremete dei ciuffi di ripieno su un lato della sfoglia.

Con un pennellino bagnate i bordi con dell'acqua per far sì che la pasta si attacchi bene e il raviolo non si apra durante la cottura, quindi ripiegate la sfoglia e praticate una leggera pressione per far sì che le due sfoglie aderiscano perfettamente. Con un coppapasta date la forma di una mezzaluna ai vostri ravioli rossi al pomodoro e metteteli in un vassoio cospargendoli di semola rimacinata. Se, invece, volete realizzarli tondi sovrapponetevi le sfoglie e tagliate con un coppapasta.

Scottate i ravioli in acqua bollente salata, scolateli e mantecateli in un padella dove avrete fatto sciogliere una noce di burro. Completate cospargendoli con un trito di erbe aromatiche e servite caldi.

Mangiate i ravioli rossi al pomodoro appena fatti. Se volete potete congelarli in un vassoio e poi raccogliarli in una busta.



## Curare la pelle con la sana alimentazione



**F**orse vi sentite sicure e belle con una crema sul viso, questo spesso però è in contrasto con il parere degli esperti di bellezza che sottolineano quanto una sana alimentazione sia migliore di tante creme cosmetiche.

Di seguito sono riportati gli alimenti per i problemi di pelle più comuni come riportato dal **Huffington Post**:

### *Pelle Secca*

Gli alimenti che contengono acidi grassi essenziali omega-3 come tonno, salmone, sgombro, cereali integrali, noci possono aiutare le persone con problemi di pelle secca. La pelle secca è il segnale del corpo che mostra la mancanza di grassi essenziali.

### *Le rughe della pelle*

È difficile prevedere le rughe, ma si può essere in grado di rallentare il loro arrivo cambiando il modo di alimentarsi. La vitamina C in vari frutti come gli agrumi, frutti di bosco, peperoni, verdure verde scuro, e le patate vi aiuteranno a rallentare l'invecchiamento precoce. Questo perché la vitamina C è essenziale per la produzione di collagene.

### *Cerchi scuri sotto gli occhi*

La mancanza di sonno e la stanchezza possono causare cerchi scuri permanenti sotto gli occhi. Per eliminare gli occhi a panda sicuramente farà bene riposare di più e sorseggiare la sera una buona camomilla. Utile sarà anche ridurre la caffeina nelle ore giornaliere al fine di godere una notte più lunga.

### *Pelle unta*

Una leggenda metropolitana dice che mangiare cioccolato rende la pelle grassa. Il cioccolato non crea problemi di sorta se si consuma fondente. Al contrario invece macchie e pelle unta sul viso possono essere il segnale della sindrome dell'ovaio policistico, una malattia che se diagnosticata rende difficile concepire e comporta umore labile, acne e eccesso di peso.

## Q. I. piu' alto se bebe' mangiano sano

**I** bambini che mangiano sano già dai primi anni di vita potrebbero avere poi un QI leggermente più alto, mentre quelli che consuma il cibo spazzatura, viceversa, avrebbero un QI leggermente inferiore.

Lo studio della **University of Adelaide** ha coinvolto oltre 7 mila bambini analizzandone le abitudini alimentari a 6 mesi, 15 mesi e due anni e poi misurando il loro QI a otto anni di età'.

"L'alimentazione e il tipo di nutrienti che diamo ai bambini nei primi due anni incidono sullo sviluppo dei tessuti cerebrali", ha spiegato **Lisa Smithers**, che ha condotto la ricerca. I risultati hanno mostrato che i bambini che erano allattati al seno a sei mesi e avevano una dieta sana che includeva regolarmente cibi come legumi, formaggi, frutta e vegetali a 15 e 24 mesi avevano un QI maggiore della media di circa due punti all'età di otto anni. Invece, quei bambini che regolarmente mangiavano biscotti, cioccolato, bevande zuccherine, patatine nei primi due anni di vita avevano un QI inferiore alla media di due punti. "Le pappe pronte per i bambini, poi, avevano un impatto positivo sul QI se date a 24 mesi, ma non se erano consumate dal bambino a sei mesi", ha precisato Smithers .



## Assoconsum, sconsigliamo pesce pangasio



**P**esce pangasio sconsigliato da **Assoconsum** perchè ostacolerebbe l'assorbimento dei minerali da parte del nostro organismo. "Assoconsum prosegue la propria attività di informazione dei consumatori sui rischi sempre più diffusi legati ai prodotti alimentari. Stando agli esiti di una ricerca condotta sulla distribuzione alimentare, sconsigliamo agli italiani di mangiare il pesce pangasio".

Lo dichiara in una nota il responsabile legale, **Aldo Perrotta**.

"Le analisi alle quali sono state sottoposte varie confezioni comprate in numerosi supermercati e negozi italiani - continua Perrotta - hanno evidenziato che questo pesce proveniente dal Vietnam, dalle foci del fiume Mekong, uno dei 5 fiumi più inquinati del mondo, è trattato probabilmente con l'E451 (trivolfosfato di sodio) un additivo chimico utilizzato per poter mantenere compatte le carni (essendo praticamente un pesce privo di lisce). Questo additivo è gravemente dannoso per la salute in quanto ostacola l'assorbimento dei minerali da parte del nostro organismo. E' pertanto necessario eliminare dalle mense scolastiche e dal commercio questo pesce poiché, è sicuramente economico, ma anche dannoso per la salute".

Assoconsum - conclude la nota - segnala infine un altro pericolo relativo al pesce Pangasio: viene allevato con mangime proveniente dal Perù dove i controlli sono quasi inesistenti.

## Antibatterico in sapone e dentifricio danneggia muscoli

**S**i può trovare nel sapone per le mani, nel dentifricio o nei colluttori, è il triclosano. Una sostanza chimica utilizzata in centinaia di prodotti per le sue ottime proprietà antibatteriche. Ora uno studio ha dimostrato, su topi e pesci, che questo composto può provocare gravi problemi muscolari e dovrebbe essere usato con cautela.

Infatti compromette anche la contrattilità del cuore e dell'apparato muscolo scheletrico. Già altri studi avevano evidenziato come la formula chimica del triclosano è molto simile alla diossina, un composto cancerogeno sprigionato dalle industrie pesanti.

A rivelare i pericoli per chi usa i prodotti che contengono il triclosano è lo studio della **UC Davis School of Veterinary Medicine (Usa)** pubblicato sulla rivista **'Proceedings of the National Academy of Sciences'**.

I ricercatori hanno esposto alcuni topi e pesci a livelli di triclosano equivalenti a quelli che le persone possono ricevere tutti i giorni utilizzando saponi o dentifrici, ed hanno verificato che la forza muscolare era ridotta e a subire danni era anche la funzione cardiaca.

"Il triclosano si trova in casa praticamente ovunque - spiega al **'Telegraph'** **Isaac Pessah**, autore dello studio - i nostri risultati forniscono una forte evidenza che questa sostanza chimica è una fonte di grande preoccupazione per la salute umana e ambientale".

## Zuccheri negli snacks



**L**e barrette ai cereali potrebbero essere una fonte importante di grassi e zuccheri e a sostenerlo è stata l'**Associazione di Consumatori inglese "Wich?"** che dopo un'accurata analisi alimentare di 30 snack "dietetici", ha rilevato che ben 16 di questi contenevano più del 30% di zuccheri e 6 dei 7 per i bambini erano addirittura ricchi di grassi saturi.

L'organizzazione britannica Wich?, inoltre, ha spiegato che l'incredibile quantitativo di zuccheri, pari a circa 4 cucchiaini per ciascuna barretta, è più di quanto si trovi in una lattina piccola di Coca Cola ed è pari al 20% del consumo giornaliero raccomandato.

A questo proposito, **Richard Lloyd**, a capo dell'organizzazione Wich? ha suggerito che per ridurre il problema dell'obesità e tutte le conseguenze che questa comporta per la società, occorre moderare il consumo di zuccheri e grassi, soprattutto nei più piccoli.

È quindi necessario "Condurre dei controlli più severi nel modo in cui barrette e snack vengono pubblicizzati."

Molto spesso, infatti, si ritiene erroneamente che questi possano rappresentare alimenti leggeri e sani, invece, come conclude Lloyd "Questo è solo un mito."

## Lo studio, più sano chi vive vicino al mare



**S**arà l'aria di mare, o l'effetto rilassante dei tramonti sull'acqua. Fatto sta che le persone che abitano sulla costa si sentono più sane di chi, invece, vive nell'entroterra.

E' quanto emerge da uno studio britannico, pubblicato su *'Health and Place'*. Secondo la ricerca, che ha esaminato i dati di oltre 48 milioni di persone estrapolati dal censimento 2001, c'è un "piccolo ma significativo" miglioramento nella salute di chi vive vicino al mare. Un fenomeno spiegabile, secondo i ricercatori, con il minor stress e la maggior possibilità di fare attività fisica all'aperto per chi abita vicino al mare.

Gli studiosi diretti da **Ben Wheeler dell'European Centre for Environment and Human Health dell'University of Exeter** hanno esaminato la vicinanza al mare dei soggetti coinvolti nello studio, confrontando la residenza con le risposte ai quesiti sulla salute. Così si è visto che le persone che abitano a meno di 1 km dal mare sono molto più inclini a giudicarsi "in buona salute" rispetto a chi è più lontano dalle onde. Un effetto piccolo, dicono gli studiosi, ma riscontrato in ben 48 milioni di persone.

Dunque il risultato potrebbe avere un impatto importante sulla salute pubblica. Ma perché vivere sulla costa sarebbe salutare? "Una delle possibili e più ovvie spiegazioni - dice Wheeler alla Bbc online - è legata all'opportunità" maggiore "di fare attività fisica o anche una passeggiata lungo la costa". Ma è anche possibile che "che le persone più sane siano anche più facilmente in grado di trasferirsi con facilità nei centri vicino al mare, portando con sé la propria buona salute". Insomma, la questione è ancora aperta.

## Alzheimer, aroma artificiale di burro aggrava malattia

**D**ieta ricca di alimenti industriali sotto accusa come fattore aggravante dell'Alzheimer. A finire sotto la lente dei ricercatori l'aroma artificiale del burro, il diacetile, presente in molte margarine, in alcuni tipi di pop corn, in biscotti e persino in caramelle.

L'équipe dell'**Università del Minnesota**, capitanata da **Robert Vince**, ha dimostrato su *'Chemical Research in Toxicology'* la capacità del diacetile di intensificare in vitro gli effetti tossici della proteina beta-amiloide legata al morbo.

I ricercatori hanno anche dimostrato che l'aroma dispone di una struttura comparabile alla sostanza che porta all'aggregazione di proteina beta-amiloide nel cervello. Sarebbe, inoltre, capace di attraversare la barriera emato-encefalica per attaccare il cervello e di inibire la proteina protettrice. Ora bisognerà provare scientificamente se esiste anche un effetto diretto nei consumatori.

Altri studi avevano già messo sotto accusa il diacetile, responsabile di malattie polmonari nei lavoratori dell'industria alimentare.

## Cacao, i flavonoidi migliorano la memoria



**A** rilevarlo è una ricerca italiana diretta da **Giovambattista Desideri**, direttore della Divisione geriatrica dell'**Università dell'Aquila**.

Lo studio è stato pubblicato online sul *sito dell'Aifa e sulla rivista Hypertension*. I ricercatori hanno arruolato 90 soggetti anziani, tutti affetti da un lieve disturbo cognitivo.

Divisi in tre gruppi, i volontari hanno ricevuto quotidianamente e per due mesi dosi diverse di una bevanda a base di flavonoidi di cacao.

In sintesi, chi ha assunto quantità medio alte (990 mg e 520 mg) del composto ha mostrato una migliore funzionalità del cervello rispetto ai soggetti che avevano ricevuto una quantità più bassa (45 mg).

La performance cerebrale è stata misurata con appositi test e riguarda la capacità cognitiva complessa, la memoria a breve e lungo termine, la velocità di pensiero.

Per far sì che i risultati non fossero inficiati da altri alimenti contenenti flavonoidi, durante le otto settimane dalla dieta sono stati esclusi cibi con antiossidanti come le mele, il vino rosso, l'uva o il tè. Dai dati è emerso anche un miglioramento della funzione cardiovascolare. La pressione sanguigna si è ridotta, in calo anche lo stress ossidativo e l'insulino-resistenza, quest'ultima correlata al rischio di diabete.

Quello che ora devono chiarire gli studiosi è se il miglioramento della performance cerebrale dipenda in modo diretto dall'azione del cacao o, invece, dal miglioramento della condizione cardiovascolare.



## "Gocce di benessere" I colori della salute

Un periodico riportava la notizia che una bimba, prodigio del cinema americano del Novecento, Shirley Temple, non aveva mai visto un arcobaleno. Un giorno ne vide uno, si fermò a guardarlo con meraviglia e, pensando che fosse stato "commissionato" da un produttore a qualche regista, credette si trattasse di una bellissima pubblicità studiata per una sua parte e non di un evento naturale. Da adulti, purtroppo, rischiamo di non meravigliarci più di nulla, perdendo così, tra l'altro, anche la capacità di apprezzare ciò che la Natura ci offre con un "arcobaleno di salute" che si manifesta attraverso i colori di alcuni alimenti: frutta, verdura e ortaggi.

Mi limiterò a riferire quelli che siamo soliti consumare in questa stagione.

I loro colori vanno dal rosso (pomodori, peperoncino, ciliegie, fragole, anguria o cocomero, cipolla rossa di Tropea) al giallo-arancio (carote, peperoni, nespole, limoni, pesche, albicocche, melone d'estate), al verde (lattuga, spinaci, zucchine, fagiolini (che appartengono alle leguminose), peperoni, uva "bianca"), al bianco (sedano, cipolle, aglio, mele, pere), al blu-viola (melanzane, radicchio, uva "nera", prugne, frutti di bosco, fichi "neri"). I colori legati ai prodotti cui ho fatto riferimento, hanno anche un significato per così dire "salutistico", tant'è che ormai è entrato nel linguaggio scientifico il termine "nutraceutico" per definire <<ogni sostanza che possa essere considerata cibo o parte di cibo capace di fornire benefici medici o per la salute, inclusi la prevenzione e il trattamento delle malattie>>.

Ad esempio il rosso contraddistingue: a) i pomodori e l'anguria, che contengono una sostanza, il licopene che protegge, in particolare, da alcuni tumori, b) i peperoncini, nei quali è presente la capsaicina che sembra avere un effetto positivo contro il diabete, c) la cipolla di Tropea, in cui sono presenti quercitina e selenio che riducono il rischio tumorale e cardiovascolare. I prodotti dal colore giallo-arancio sono ricchi di vitamina A, anzi, com'è più corretto dire, di beta-carotene che ci fa pensare subito alle carote, un ortaggio che, come già dicevano i nostri nonni, "fa bene alla vista", ma non solo. I betacarotenoidi concorrono a migliorare le patologie cutanee e riducono il rischio di tumore alla prostata, d) nel melone d'estate c'è un antiossidante che ha azione immunomodulante ed antinvecchiamento.

Una curiosità: Originariamente le carote erano viola, ma attraverso una selezione naturale si è arrivati al colore che oggi conosciamo. Il verde, oltre alla presenza di clorofilla, sta ad indicare che in quei prodotti che hanno questo colore, è presente una vitamina, l'acido folico e solitamente (ma non sempre) c'è una prevalenza di vitamina C. I capperi, che si adoperano molto nella cucina siciliana, sottosale o sottaceto, sono verdi, ma sono importanti principalmente per la capparidina, una sostanza capace di ridurre il rischio di allergie.

Tra gli alimenti che ho elencato sotto il colore bianco, cito le mele e l'aglio che contengono rispettivamente: polifenoli, con azione antinvecchiamento e antitumorale; derivati solforati che riducono il rischio tumorale e cardio-vascolare.

Nell'uva nera, che troviamo tra i prodotti blu-viola, ci sono alcuni elementi che, pur non essendo nutritivi, sembra abbiano una significativa azione protettiva per il cuore.

Per quel che riguarda i frutti di bosco, quanti sanno, anche per sentito dire, che ve ne sono alcuni che "fanno bene" alle vene, alla vista, e così via?

Tutto questo ha portato alla coniazione di un altro termine: Functional Food, ossia Alimento funzionale, con il quale si definisce un <<alimento che interessa le funzioni corporee tanto da produrre effetti positivi sulle funzioni fisiologiche grazie ai suoi ingredienti>> (Reberfroid).

Se riflettiamo, non poche "nozioni" di quella "medicina polare" che i nostri antenati si sono tramandati di generazione in generazione, trovano oggi riscontro scientifico.

E' importante continuare a meravigliarci e a scoprire quel bambino che è dentro ognuno di noi, considerando che la nostra cultura alimentare e la scienza affondano le loro radici in un passato che ci appartiene e sul quale abbiamo cercato di "costruire" le fondamenta della nostra salute per sopravvivere, facendo, tra l'altro, un consumo ottimale di frutta, verdura e ortaggi.



## L'indagine, lo spread? fa venire il mal di pancia

**L**o spread? Roba da far venire il mal di pancia. E non solo in senso figurato: l'aumento di stress conseguente alla crisi economica finisce infatti per ripercuotersi negativamente anche sull'apparato digerente degli italiani.

E' quanto emerge da un'indagine condotta da **AstraRicerche**: "Dalle 1.022 interviste online su un campione rappresentativo di circa 46,4 milioni di connazionali tra 14 e i 74 anni - afferma **Enrico Finzi**, sociologo e presidente di AstraRicerche - è emerso che il 75% della popolazione (con una decisa predominanza femminile) si sente assai preoccupata e in ansia per la congiuntura economica negativa.

E se questa non è una notizia sorprendente in sé, lo è invece il fatto che il 24% degli abitanti del nostro Paese denuncia un aumento dei disturbi alla pancia proprio a causa della crisi economica".

Con la percentuale che sale tra le donne e tra i minori di 45 anni, così come tra i residenti del Lazio e tra gli abitanti del Sud in generale.

"E sempre in relazione alle preoccupazioni legate al portafoglio - aggiunge Finzi - viene anche denunciato dal nostro campione un altro comportamento sociale: in tempi di crisi la gente si lamenta di più per i propri guai di salute, inclusi quelli allo stomaco e all'intestino".

Il problema più diffuso è un fastidioso senso di gonfiore, con il 78,4% del campione (pari a 9,9 milioni di italiani, con prevalenza tra le donne e i 25-34enni) che dichiara di provarlo da "qualche volta" a "sempre/spesso", seguito a ruota dai disturbi legati alla presenza di gas e flatulenza (76%) e da un generale senso di pesantezza (69,4%).

Completano poi la 'top 10' dei malanni di pancia: un disagio più o meno marcato (54,4%), disturbi intestinali di varia natura (52,4%), intestino pigro (50,7%), stipsi (42,1%), diarrea (35%), irritazione e bruciori (35%), fitte e dolori addominali (32,3%).

"Limitandoci poi solo a chi afferma di accusare sempre o spesso un disturbo legato all'apparato digerente - spiega Finzi - abbiamo numeri di grande rilevanza: il senso di gonfiore è infatti denunciato da poco più del 21% del campione, pari a 9,9 milioni di italiani (in particolare donne e 25-34enni), mentre altri 9,6 milioni (specie nella fascia 45-54 anni) vivono una situazione di imbarazzo, non solo dal punto di vista della salute, per problemi di gas e flatulenza. E a costoro vanno sommati 7,3 milioni di connazionali alle prese con un generale disagio addominale e 7,2 milioni tormentati da un intestino pigro. Numeri destinati ad aumentare con il proseguire della crisi finanziaria".



## Una dieta sostenibile aiuta la salute e la biodiversità



**G**li esperti di nutrizione non si stancheranno mai di ripeterlo: un'alimentazione sana e variata è la scelta migliore per mantenersi in salute.

A quanto pare, ad entrare in gioco non è solo la salute dell'essere umano, ma quella dell'intero pianeta, che gioverebbe di grandi benefici se l'uomo seguisse una dieta sostenibile.

A sostenerlo sono la **FAO** e l'**associazione Biodiversity International**, secondo cui la semplificazione degli stili alimentari fa sì che oggi la popolazione mondiale faccia affidamento solo su alcuni cibi a scapito non solo del suo benessere, ma anche dell'ambiente.

Per quanto riguarda i vegetali, ad esempio, mais, grano e riso forniscono il 60% dell'energia che introduciamo con l'alimentazione.

Laddove le condizioni economiche si fanno via via migliori, invece, i vegetali vengono abbandonati a favore di carne, latticini, grassi e zuccheri. Il tutto a discapito, innanzitutto, della nostra salute. Infatti un consumo eccessivo di carne o di grassi mette a rischio la salute del nostro organismo, mentre frutta e verdura dovrebbero essere sempre più presenti sulle tavole di chi tiene al proprio benessere.



## I Consigli della Nonna!



### Pasta con peperoni al forno



Accendete il grill del forno a 250°C e disponete la griglia a circa 20 cm di distanza dalle resistenze. Lavate 1 peperone rosso e mettetelo sulla griglia con una

leccarda sotto, per impedire che la base del forno si sporchi. Quando il peperone sarà annerito, toglietelo dal forno, spelaterlo e privatelo dei semi. Tagliatelo poi in quadratini e metteteli nella ciotola in cui servirete la pasta. Conditeli con 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva, 3-4 rametti di prezzemolo tritato e 2 spicchi d'aglio. Fate quindi cuocere 160 g di pasta in acqua salata e, dopo averla scolata, unitela ai peperoni. Mescolate con cura e decorate con foglie di prezzemolo.



### Liquore di amarene



Per prima cosa lavate 1 kg di amarene, privatele del picciolo e ponetele in un vaso a chiusura ermetica.

Aggiungete quindi 700 g di zucchero

e 500 g di alcol a 90 gradi.

Lasciate macerare il tutto per 3 mesi. Trascorso il tempo indicato, filtrate il liquore, versatelo in bottiglie ben pulite e tappatele con ceralacca.

Prima di degustare, conservate le bottiglie per qualche mese.

*Se mentre dormite sentite il rubinetto che perde o sgocciola e il rumore vi fa svegliare, vi basterà avvolgere inotorno alla bocca del rubinetto uno straccio*



**Per evitare che la pasta si incolli durante la cottura e darle profumo, basta aggiungere nell'acqua dell'olio aromatizzato con basilico, aceto o rosmarino**



**Se state pitturando la cucina con vernice bianca e volete che resista di più allo sporco, aggiungete alla pittura bianca qualche goccia di azzurro e di grigio. Non vedrete nessuna differenza, ma in compenso il colore cambierà tonalità e gli aloni compariranno più tardi**



**Se vi capita di dover cucire un tessuto di plastica, infilate l'ago nel borotalco e il lavoro procederà senza alcuna difficoltà**



**Per far aumentare la resistenza delle bolle di sapone, basterà aggiungere alla solita miscela di acqua e sapone un cucchiaio di zucchero e qualche goccia di glicerina**



## Tutti vegetariani dal 2050 o sarà rischio carestie



**E**ntro il 2050 la popolazione mondiale dovrà divenire vegetariana.

Il monito arriva da un gruppo di ricercatori svedesi dello **Stockholm International Water Institute**, nel cui rapporto si sottolinea come gli eccessivi consumi d'acqua e di suolo legati agli allevamenti di animali destinati alla macellazione porterà presto ad una situazione insostenibile.

Se si vorranno evitare carestie e guerre per la conquista di preziose risorse alimentari il fabbisogno di proteine e altri elementi necessari

dovrà essere per almeno il 95%, se non addirittura il 100%, ricavato da fonti vegetali.

Il futuro dell'alimentazione sembrerebbe quindi la dieta vegetariana. Almeno è quanto si augurano i ricercatori guidati da **Malin Falkenmark, Senior Scientist dello Stockholm International Water Institute**, che vedono nel ricorso sistematico a frutta e verdura l'unica via d'uscita per soddisfare le necessità di una popolazione mondiale in costante e vertiginosa crescita: dagli attuali 7 miliardi si passerà entro 40 anni alla straordinaria cifra di 9 miliardi.

Allo stesso tempo le risorse alimentari per la popolazione mondiale sono in altrettanto costante diminuzione. Secondo i dati forniti dall'ONU circa 900 milioni di persone si addormentano affamate nel mondo, mentre oltre 2 miliardi vengono indicate come malnutrite. L'unica via di scampo sarebbe proprio la drastica riduzione del consumo di alimenti di derivazione animale e il ricorso massiccio a un'alimentazione vegetariana.

Attualmente l'impiego di fonti animali per soddisfare il fabbisogno nutrizionale giornaliero è pari a circa il 20%, un livello insostenibile secondo gli studiosi svedesi. L'avvertimento è quello di ridurre questa percentuale al di sotto del 5% o il rischio di carestie e guerre per il cibo diventerà nei prossimi anni fin troppo reale. Come sottolinea la stessa professoressa Falkenmark:

Non ci sarà abbastanza acqua per soddisfare la produzione di cibo richiesta per l'attesa popolazione di 9 miliardi nel 2050 se continueremo a seguire gli attuali orientamenti e le modifiche verso diete comuni alle nazioni occidentali.

Al centro del problema nuovamente l'acqua, le cui disponibilità sono sempre più a rischio. Proprio il consumo idrico è al centro della critica svedese, che sottolinea come i prodotti di origine animale impieghino tra le 5 e le 10 volte il quantitativo necessario per produrre alimenti vegetali. Oltre a questo, si stima che un terzo delle terre coltivabili sia destinato alla produzione di foraggio per gli animali destinati al consumo.

**I Coloranti***a cura di Santino Parasiliti - Pasticceria "Charlotte di Giampileri"*

## Coloranti E100-E199

Colorano il prodotto o la sola superficie di questo. Lo scopo principale e' quello di presentare un prodotto più invitante, più bello. La maggior parte di essi è di origine sintetica.

E100 Curcumina (si ricava dal rizoma della curcuma) Si usa principalmente per la preparazione di mostarde, dadi per brodo, minestre preconfezionate, curry

E101 Lattoflavina Si usa principalmente per la preparazione di biscotti, dolci, prodotti del latte. Presente come vitamina B2.

E102 Tartrazina (colore giallo) Si usa principalmente per la preparazione di dolci, sciroppi, bibite, conserve vegetali (escluse quelle di pomodoro), gelato allo zabaione.

E104 Giallo di chinolina (utilizzato anche per produrre insetticidi e farmaci) Si usa principalmente per la preparazione di caramelle, bibite, liquori, gelati.

E110 Giallo arancio S Si usa principalmente per la preparazione di bibite, sciroppi, paste, dolci in generale, gelati, ghiaccioli.

E120 Rosso cocciniglia Si usa principalmente per la preparazione di aperitivi e liquori. Colorante ottenuto per essiccazione di un insetto, la cocciniglia.

E122 Azorubina Si usa principalmente per la preparazione di sciroppi, bevande, bibite, gelati.

E123 Amaranto ammesso solo per il caviale.

E124 Rosso cocciniglia Si usa principalmente per la preparazione di caramelle, paste, biscotti, sciroppi, bibite, dolci, gelati, ghiaccioli. Colorante ottenuto per essiccazione di un insetto, la cocciniglia.

E127 Eritrosina Si usa principalmente per la preparazione di caramelle, frutta sciroppata, canditi, gelati, ghiaccioli.

E129 Rosso allura Si usa principalmente per la preparazione di biscotti, dolci ripieni di frutta

E131 Blu patent V Si usa principalmente per la preparazione di caramelle, sciroppi, liquori, gelati, ghiaccioli.

E132 Indigotina Si usa principalmente per la preparazione di gelati, ghiaccioli, paste, frutta candita.

E133 Blu brillante FCF Si usa principalmente per la preparazione di caramelle, pasticceria, gelati, scatole di piselli, prodotti caseari, bibite. È un pigmento che deriva dal liquido della distillazione del carbone per ottenere il coke. Può essere combinato con la tartrazina (E102) per ottenere varie tonalità di verde.

E140 Clorofilla Si usa principalmente per la preparazione di gelati ghiaccioli e dolci.

E142 Verde acido brillante BS Si usa principalmente per la preparazione di frutta candita, sciroppi, caramelle, bibite, liquori.

E150 Caramello Si usa principalmente per la preparazione di gelati, ghiaccioli, acquavite, liquori, bibite tipo cola, pasticceria in genere.

E151 Nero Brillante BN Si usa principalmente per la preparazione di caramelle, creme, gelati, ghiaccioli.

E153 Carbone vegetale Si usa principalmente per la preparazione di carbone di zucchero

E160 a,b,c,d,e,f Carotene Si usa principalmente per la preparazione di salse, condimenti, pasticceria in genere, gelati, ghiaccioli. Sono ottenuti da vegetali, frutta, verdura.

E161 Xantofille Si usa principalmente per la preparazione di pasticceria, salse, condimenti, gelati, ghiaccioli.

E162 Rosso di barbabietola (betanina) Si usa principalmente per la preparazione di pasticceria, salse, condimenti, gelati, ghiaccioli. Estratto acquoso della radice di barbabietola

E163 Antociani, antocianine Si usa principalmente per la preparazione di pasticceria, salse, condimenti, gelati, ghiaccioli.

E170 Carbonato di calcio Si usa principalmente per colorare la superficie degli alimenti

E171 Biossido di titanio Si usa principalmente per colorare la superficie degli alimenti

E173 Alluminio Si usa principalmente per colorare la superficie degli alimenti

E174 Argento Si usa principalmente per colorare la superficie degli alimenti

E175 Oro Si usa principalmente per colorare la superficie degli alimenti

E180 Pigmento rosso Solo per la crosta dei formaggi.

## Curiosità Flash



A Chicago, ultimamente alcuni studiosi statunitensi hanno ripreso in esame una teoria elaborata da Francis Harry Compton Crick, il biologo britannico a cui nel 1962 venne attribuito il premio Nobel per la scoperta della struttura del DNA: l'insigne scienziato sostenne la possibilità che la vita sul nostro pianeta sia stata portata da extraterrestri giunti, quattro miliardi di anni fa, sulla Terra con astronavi cariche di batteri.

Tra i club fondati nella metropoli degli Usa, New York, non manca quello "degli uomini volontariamente anonimi": è aperto a tutti coloro che non sono "nessuno" e non fanno niente per diventare "qualcuno".

**Tra le numerose agenzie immobiliari che hanno sede a Londra, ce n'è anche una specializzata nella vendita o nell'affitto di chiese sconsacrate in varie località dell'Inghilterra. Tra i clienti alcuni noti cantanti e gruppi musicali, che grazie all'acustica perfetta di cui le chiese sono in genere dotate, vi possono realizzare incisioni dalle sonorità particolari.**

*Secondo uno studio canadese, per i mammiferi, che iniziarono a popolare la Terra 200 milioni di anni fa, sarebbe già cominciata l'era della decadenza.*

*Si tratta comunque di un processo la cui conclusione è ancora molto lontana: si prevede infatti che la loro spinta evolutiva si esaurirà tra 45 milioni di anni, quando sarà in piena espansione solo la classe dei rotidori, dotati di una straordinaria capacità di adattamento a qualsiasi ambiente.*

*Secondo un paleontologo russo, anche i mammut andavano in letargo, per sopravvivere ai rigori dei ghiacci. Probabilmente quegli animali preistorici si ammassavano tra loro per conservare più calore, il che spiegherebbe l'esistenza di enormi "cimiteri di mammut": molti branchi di pachidermi, chiusi in una morsa eccessiva di ghiaccio, potrebbero essere passati dal sonno alla morte.*





## Eventi

a cura della Redazione

**G**rande entusiasmo ed ottima partecipazione alla scialata di Monte Scuderi edizione 2012.

Nel soleggiato sabato dell'11 agosto numerosi appassionati di natura e soci di Na.Sa.Ta. hanno affrontato la lunga ed affascinante camminata fino ad una delle cime più alte dei Monti Peloritani.

Una volta giunti alla meta, degustazioni di prodotti tipici con maccheroni alla norma e grigliat di carne, hanno



atteso gli escursionisti, stanchi ma felici della bella giornata a stretto contatto con la natura.

Cogliamo l'occasione in questa rubrica, anche per fare gli auguri al nostro collaboratore Agostino D'Arrigo, che giorno 23 luglio scorso, è convolato a nozze con Liliana Girasella.

Porgiamo alla coppia un abbraccio affettuoso ed un augurio da parte di tutti i nostri Soci, di tanta felicità !!!

## Pillole di Saggezza

L'amore è come la febbre. Nasce e si spegne senza che la volontà vi abbia la minima parte

**Stendhal**

L'amicizia è una nave abbastanza grande per portare due persone quando si naviga in acque tranquille, ma riservata a una sola quando il mare si fa agitato

**Ambrose Bierce**

Non è mai poco quello che è abbastanza

**Seneca**

Va dalla formica, o pigro, guarda le sue abitudini e diventa saggio

**Salomone**

Non è vero che abbiamo poco tempo, abbiamo troppo tempo che non riusciamo a utilizzare

**Seneca**

In politica si ha sempre torto quando si è soli ad avere ragione

**Paolo Montegazza**



Chi fa qualcosa per essere ricompensato ingrassa il proprio egoismo

**W. Branns**

Ama tutti, credi a pochi e non fare del male a nessuno

**William Shakespeare**

Non esiste fortezza tanto forte che il denaro non la possa prendere

**Cicerone**

Quando gli elefanti combattono è sempre l'orbo a restare schiacciato

**Proverbio africano**

Il bene che fai oggi, molti lo dimenticheranno domani; comunque fa del bene

**K.M. Keith**

C'è un solo male, l'ignoranza; e un solo bene, la conoscenza

**Socrate**

È degli uomini volgari il volgere in ridicolo ciò che non hanno facoltà

di intendere

**Paolo Montegazza**

La dignità non consiste nel possedere onori, ma nella coscienza di meritargli

**Aristotele**