



## Riceviamo e pubblichiamo

### L'alimentazione dei giovani sportivi

I più moderni criteri di pratica ludico-motoria in genere e di addestramento all'agonismo disciplinare hanno imparato a coniugare le metodologie dell'allenamento con la nutrizione, sapendo anche discernere le esigenze, nutrizionali-caloriche, di un fisico sotto sforzo, distinguendo fra: la preparazione, la competizione ed il post gara.

Accettata l'interazione metodologica, fra branche disciplinari diverse e convergenti, occorre fare una netta distinzione fra il bisogno nutrizionale dell'atleta adulto e la dieta del giovane sportivo.

La proposta per una corretta alimentazione è quella di una dieta variata ed equilibrata, sia per l'apporto calorico che per la distribuzione dei pasti in cinque momenti della giornata, dando molta importanza alla prima colazione (che deve coprire il 20% delle calorie giornaliere), tale da fornire un rapporto ottimale tra nutrienti calorici (proteine, zuccheri, grassi), ma anche di nutrienti non calorici (vitamine, sali minerali, acqua).

Deve essere infatti assicurata la copertura di tutte le esigenze di un soggetto in accrescimento che fa sport, con minimo impegno gastrico e affaticamento digestivo durante le competizioni.

Segue a pag. 3

## Acquistare il vino in cantina conviene

di Domenico Saccà



Da uno studio fatto dall'**Osservatorio della Coldiretti** sulle vendite fatte nel 2005 direttamente dalle cantine, si riscontra un fatturato boom che ha raggiunto il miliardo di euro, fatto dalle ventuno mila imprese vitivinicole nazionali, che hanno aperto le porte aziendali ai consumatori per offrire direttamente dalle cantine il proprio vino.

Un fenomeno in rapida ascesa frutto delle necessità di combattere le moltiplicazioni di prezzi dal vigneto alla tavola, dopo l'esplosione degli ultimi anni e della volontà dei consumatori di verificare personalmente qualità, genuinità, origine e tecnologia utilizzate per il vino che si porta a tavola.

Si dà così un'opportunità ai consumatori di risparmiare e garantirsi acquisti sicuri e di qualità, ma anche un'occasione per le imprese agricole che possano vendere senza intermediazioni e far conoscere direttamente le caratteristiche e il lavoro necessario per realizzare una specialità territoriale unica ed inimitabile.

Il vino è infatti il prodotto dove è cresciuta più rapidamente la forbice dei prezzi tra produzione e vendita al dettaglio e maggiormente nella ristorazione con valori in continua ascesa per i consumatori, mentre per i costi dei viticoltori all'origine si registra un'incomprensibile

calo che è stato pari al 21,2% nell'ultimo anno, secondo l'**Ismea**.

Il vino è oggi il prodotto più commercializzato delle aziende agricole impegnate in Italia nella vendita diretta e supera ortofrutta, olio, carne e derivati e formaggio che seguono a distanza.

Le regioni dove maggiore è l'incidenza del vino nella vendita diretta, precisa la **Coldiretti**, sono Friuli, Piemonte, Umbria, Lazio e Basilicata, dove sono coinvolte quasi la metà delle imprese che scelgono questa forma di commercializzazione.

La vendita diretta del vino con le possibilità di conoscere vigneti e cantine è molto diffusa, a livello internazionale, anche perché alimenta un flusso turistico importante.

Si tratta di una opportunità che sta crescendo anche in Italia dove sono 147 le "Strade del vino e dei Sapori" e 540 le città del vino che delimitano territori e aziende aperte ai visitatori.

Per una vacanza Enogastronomica si tratta di una risorsa determinante e rappresenta l'unico segmento dell'offerta turistica "Made in Italy", in continua ascesa come è stato riscontrato da una recente analisi del **Censis** che assegna al turismo del vino una crescita del 6% ed un fatturato di oltre 2,5 miliardi di euro.

Interessanti i riscontri artistici scaturiti in una mostra d'arte contemporanea, "Viaggio in Sicilia" dedicata al vino, organizzata dall'azienda vitivinicola Planeta in collaborazione con l'Associazione Nuvola inaugurata a Palermo recentemente.

L'itinerario degli artisti si è svolto nel periodo della vendemmia ed ha toccato le aziende Planeta a Noto, Vittoria, Melfi e Sambuca di Sicilia, così l'antico rito della vendemmia, viene immortalata, in opere artistiche prima esposte in una mostra e poi raccolte in un libro-catalogo. Speriamo, che simili iniziative non restino isolate in un Sud dove la creatività è l'anima del suo popolo.

## Il Miele

Il miele è la sostanza alimentare che le api producono partendo dal nettare dei fiori o dalle secrezioni di parti vive di piante, che esse raccolgono, trasformano, combinano con sostanze proprie e depongono nei loro favi.

La storia del miele ha origini antiche, ha rappresentato per millenni l'unico alimento zuccherino ma anche oggi, nonostante la comparsa sul mercato di diversi dolcificanti, il miele resta sempre un prelibato alimento.

Risalgono a tremila anni prima di Cristo le prime notizie di apicoltori egiziani che si spostavano lungo il Nilo per seguire la fioritura delle piante. Inoltre, veniva usato in medicina per curare i disturbi digestivi e come componente di diversi unguenti per piaghe e ferite.

I Sumeri preparavano creme di bellezza a base di argilla, acqua, miele e olio di cedro; mentre, i Babilonesi lo impiegavano per cucinare delle focaccine fatte con farina, sesamo, datteri e miele.

I Greci lo consideravano il "Cibo degli Dei" e rappresentava una componente importantissima nei riti che prevedevano offerte votive.

I Romani ne consumavano talmente tanto da dover addirittura importarne da Creta, Cipro, Spagna e Malta.

La medicina ayurvedica, attribuisce al miele proprietà purificanti, afrodisiache, dissetanti, cosmetiche e cicatrizzanti.

Oggi, numerose sperimentazioni hanno dimostrato la capacità del miele di favorire la cicatrizzazione di bruciate e ferite, attenuare le irritazioni della gola e fungere da ricostituente e antianemico.

Il miele, in quanto prodotto alimentare che le api producono dal nettare dei fiori, cambia sapore, colore e proprietà a seconda del tipo di pianta sulla quale si sono posati questi instancabili insetti.

Esso contiene circa il 20% di acqua, il 40-45% di fruttosio, il 35-40% di glucosio, il 4-10% di saccarosio e lo 0,5% di sostanze minerali e piccole quantità di destrine, lipidi e polline.

Grazie alla presenza di glucosio che



entra direttamente in circolo e quindi viene immediatamente utilizzato, e al fruttosio che viene utilizzato più lentamente rispetto al primo glucide, il miele fornisce energia di immediato utilizzo (100gr. di miele forniscono 320 Kcal) ed è per questo motivo che viene consigliato nell'alimentazione dello sportivo, nell'alimentazione geriatrica e dell'età scolare.

Tra i tipi di miele diffusi in Italia troviamo:

- **Miele d'acacia** (*Robinia pseudoacacia*): viene prodotto un po' in tutta Italia, ma le Prealpi e la Toscana possono essere considerate le zone più produttive; si presenta limpido leggermente opalescente, dal colore molto chiaro, odore molto leggero, sapore molto delicato e viene utilizzato come miele da tavola e come dolcificante.

- **Miele d'agrumi** (*Citrus*): le maggiori produzioni si hanno negli agrumeti meridionali ed insulari; dal colore molto chiaro, cristallizza spesso con cristalli grossi e sabbiosi, odore di intensità medio-bassa e ricorda i fiori di gelsomino, sapore di media intensità aromatica tra il florale ed il fruttato e viene utilizzato come miele da tavola.

- **Miele di girasole** (*Helianthus annuus*): la produzione di miele di girasole è cresciuta negli ultimi anni, parallelamente alla diffusione della coltura, si hanno produzioni uniflorali soprattutto nel centro Italia; dal colore giallo vivo, odore leggero, sapore debole e viene utilizzato come miele da tavola, in pasticceria e dall'industria alimentare.

- **Miele di sulla** (*Hedysarum coronarium*): il miele di sulla si produce nell'Italia centrale, meridionale ed insulare; dal colore chiaro fino a quasi bianco, odore molto tenue, sapore delicato e si presta a qualsiasi uso.

- **Miele di castagno** (*Castanea sativa*): si produce in tutta l'Italia, dalle Alpi alla Sicilia, nelle zone di media montagna; dal colore da ambrato a quasi nero, secondo le zone di produzione, odore forte e penetrante, sapore pungente all'inizio ed in seguito più o meno amaro a seconda dell'origine, viene utilizzato come miele da tavola.

- **Miele di corbezzolo** (*Arbutus unedo*): questo miele particolare si produce in autunno in Sardegna,

nell'Italia centrale e nella macchia mediterranea; dal colore ambrato con tonalità grigio verdi, odore pungente simile ai fondi di caffè, sapore decisamente amaro, non viene utilizzato da tutti perché non sempre gradito, essendo un miele del tutto particolare.

- **Miele di erica** (*Erica arborea*): dalla Liguria alla Calabria (e nelle grandi isole) si può produrre miele di erica in primavera; dal colore ambrato con tonalità arancioni, odore caramellato, sapore caratteristico di caramella "mou" o crème caramel, utilizzato come miele da tavola.

- **Miele di eucalipto** (*Eucalyptus*): viene prodotto nell'Italia centro-meridionale, dove gli eucalipti sono stati piantati come siepi frangivento o per rimboschimento; dal colore ambrato medio tendente al grigio, odore intenso di funghi secchi o di lana bagnata, sapore forte che ricorda le caramelle inglesi alla liquirizia, utilizzato come miele da tavola.

- **Miele di melata d'abete** (*Abies alba*): prodotto nell'arco alpino e nell'Appennino tosco-romagnolo, è un dei più conosciuti ed apprezzati; dal colore molto scuro quasi nero, odore leggermente resinato di zucchero caramellato, sapore meno dolce e stucchevole dei mieli di nettare, utilizzato come miele da tavola.

- **Miele di tarassaco** (*Taraxacum officinale*): viene prodotto all'inizio della primavera se le colonie di api sono sufficientemente sviluppate al momento di questa fioritura, le zone tipiche per questa produzione sono Lombardia e Piemonte. Dal colore giallo vivo, odore molto intenso quasi ammoniacale, sapore simile all'odore, utilizzato come miele da tavola per chi ne apprezza il gusto.

- **Miele di tiglio** (*Tilia*): viene prodotto sui tigli selvatici alle pendici delle Alpi, spesso in miscela con miele di castagno e sulle alberature di viali e parchi, se sufficientemente estesi; dal colore che va da chiaro a piuttosto scuro a seconda del contenuto in melata, odore tipico mentolato, sapore simile all'odore con leggero retrogusto, utilizzato come miele da tavola.

- **Miele di timo** (*Thymus*): il miele di timo uniflorale si produce in Sicilia, nelle zone montuose dell'interno; dal colore ambrato medio, odore molto intenso che può ricordare il vino cotto, sapore altrettanto forte quanto l'odore, utilizzato come miele da tavola.

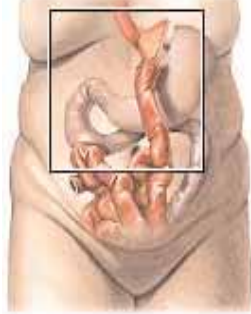
- **Miele di cardo** (*Carduus*): tipico della macchia mediterranea, si hanno produzioni uniflorali in Sicilia e Sardegna; dal colore che va da ambrato chiaro a ambrato, odore floreale, sapore forte, utilizzato come miele da tavola.





## L'opinione dell'esperto Dumping Sindrome

Post gastric bypass surgery



Other symptoms include:

- fast heart rate
- sweating
- nausea
- diarrhea or vomiting



Ogni procedura chirurgica che alteri l'anatomia dello stomaco comporta turbe funzionali del viscere, diminuendo la capienza e accelerando lo svuotamento soprattutto dei liquidi.

La "Dumping Syndrome" o sindrome post-prandiale, è la complicanza preminente nella resezione parziale o totale dello stomaco.

Si distinguono due quadri clinici: la dumping precoce e quella tardiva.

La dumping precoce insorge quasi subito dopo il pasto (a distanza di 10-20 minuti) ed è costituita da una sensazione di distensione addominale e

di peso epigastrico che si accompagnano spesso da nausea, vomito, diarrea, eruttazioni, sudorazione, tachicardia, cefalea e vertigini. Tale sintomatologia, è la conseguenza di uno svuotamento gastrico rapido, con immissione nel duodeno di grandi quantità di liquidi ipertonici che richiamano a loro volta, attraverso la parete intestinale, liquido dal sangue determinando una brusca caduta del volume del plasma circolante.

La dumping tardiva è più rara e insorge 2-3 ore dopo il pasto. La sintomatologia è costituita da astenia, sudora-

zione, fame e diarrea. Questi disturbi sono sostanzialmente provocati da una ipoglicemia dovuta ad una ipersecrezione insulinica, in seguito al rapido passaggio di glucidi nelle anse intestinali e al loro rapido assorbimento.

Le raccomandazioni per prevenire o ridurre i disturbi provocati dalla dumping syndrome, sia precoce che tardiva, sono: invitare la persona ad assumere pasti piccoli e frequenti (6-8 al giorno) per ridurre la distensione addominale causata dal rapido svuotamento gastrico dopo pasti abbondanti; limitare l'assunzione di glucidi semplici (dolci, zucchero, marmellata, miele, bevande zuccherate) a favore del consumo di glucidi complessi (pasta e pane); vanno evitati latte e latticini, ad eccezione dello yogurt, per la carenza di lattasi; evitare di introdurre liquidi durante i pasti; aumentare l'utilizzo di fibra solubile per rallentare lo svuotamento gastrico; assumere una posizione semi-seduta subito dopo il pasto per rallentare lo svuotamento dello stomaco e di conseguenza per ridurre i sintomi della dumping.

In presenza di questa sindrome, poiché la sintomatologia varia enormemente in severità e durata, è sempre opportuna una consulenza dietologica che prevede una dieta individualizzata in accordo con lo stato e le esigenze del paziente, attuata da uno specialista.

**Maria Francesca Catalano**  
**Dott.ssa in Dietistica**

### Continua da pag. 1

Con la premessa che non esistono "alimenti miracolosi" per ottenere la vittoria nelle competizioni sportive, occorre valutare le necessità caloriche per bambini e adolescenti che praticano sport, considerando che il dispendio energetico medio per ogni seduta di allenamento è di 300-600 Kcal.

La distribuzione calorica va distinta in funzione del tipo di allenamento:

- se praticato nel tardo pomeriggio si consiglia il consumo del 20% delle Kcal della giornata per colazione, 10% per spuntino e merenda, il 30% per pranzo e cena;

- se praticato nelle prime ore del pomeriggio si consiglia il consumo del 20% delle Kcal per colazione e pranzo (primo piatto poco condito di pasta o riso + frutta fresca), il 15% per

spuntino (es. yogurt e cereali o pane e formaggio o pane e prosciutto), il 10% per merenda, il 35% per cena.

È opportuno far consumare il pasto 3-4 ore prima della gara con una quantità moderata di alimenti a base di carboidrati e frutta; l'idratazione è fondamentale attraverso l'acqua che è ritenuta la bevanda migliore assunta in misura non inferiore a 1 ml/Kcal introdotta.

Durante la gara bisogna bere acqua semplice prima di avvertire lo stimolo della sete. Solo in corso di sport prolungati oltre un'ora (gare ciclistiche, maratona, sci di fondo), andranno aggiunti 100-150 ml di bevande a base di acqua e sali.

Dopo ogni gara andranno assunti acqua, frutta e succhi di frutta a volontà, importanti per l'equilibrio idroelettrolitico, seguiti successivamente da "un pasto di recupero" più

abbondante.

Tutti i vari integratori, supplementi proteici e altre sostanze usate a scopo ergogenico (creatina, carnitina, ginseng, etc.), messi in commercio per soggetti praticanti sport di forza, sono da evitare in età evolutiva e comunque per molti atleti agirebbero solo per un effetto psicologico.

Le Linee Guida nutrizionali raccomandate pertanto dalle Associazioni nazionali e internazionali sportive per bambini e adolescenti atleti in sport organizzati sono le seguenti: incremento apporto idrico, incremento apporto calorico soprattutto derivante dai carboidrati complessi (pane, pasta, riso, patate, etc.), percentuale macronutrienti e micronutrienti raccomandata per fascia di età.

**Vittorio Cocivera**

## "Dai campi alla tavola". La strategia europea al servizio della salute dei consumatori.



**N**el corso degli ultimi anni la fiducia dei consumatori è stata messa a dura prova dal succedersi di crisi sanitarie nel settore alimentare. Il panico creatosi negli anni novanta intorno alla sindrome della cosiddetta "mucca pazza", ai cibi contaminati dalla diossina, e all'olio d'oliva adulterato, ha spinto l'Unione Europea a rivedere i principi generali della legislazione alimentare, così come le procedure relative alla sicurezza dei prodotti alimentari, che si applicano anche agli alimenti per animali.

E' nata così la strategia globale "dai campi alla tavola", con la quale l'Unione Europea si prefigge di ripristinare la fiducia dell'opinione pubblica nella sicurezza dei beni presenti sul mercato, si tratti di prodotti "nostrani", oppure importati da un altro paese, sia esso dentro o fuori l'Unione Europea.

Raggiungere un simile obiettivo è possibile solo se tutti gli aspetti della catena di produzione alimentare vengono considerati parte di un unico processo, a partire dalla pro-

duzione primaria, passando attraverso la produzione di mangimi, fino ad arrivare alla vendita o erogazione di alimenti al consumatore, in quanto ciascun elemento in essa presenta un potenziale impatto sulla sicurezza alimentare. "Dai campi alla tavola" appunto.

La strategia trova il suo fondamento giuridico nel regolamento CE n. 178/2002, che non si limita a stabilire i principi e i requisiti generali della legislazione alimentare, ma istituisce l'Autorità europea per la sicurezza alimentare (AESA), con sede a Parma, e fissa le procedure nel campo della sicurezza alimentare.

Le norme in esso contenute, infatti, si applicano a tutte le fasi della produzione, trasformazione e distribuzione degli alimenti, ed anche dei mangimi prodotti per gli animali destinati alla produzione alimentare o ad essi somministrati, in quanto gli allarmi alimentari degli ultimi dieci anni mostrano come rischi di contaminazione siano dovuti a taluni mangimi, soprattutto quelli usati nell'agricoltura intensiva.

Per la UE è oggi particolarmente importante tutelare la salute umana e animale. È vietato vendere sostanze destinate all'alimentazione animale che siano pericolose per la salute umana, degli animali o per l'ambiente. A tal fine è necessario poter identificare e rintracciare gli animali da allevamento, nonché poter usufruire del supporto di una base scientifica valida, necessaria per poter prendere decisioni adeguate a qualunque livello della catena alimentare.

E' chiaro che i rischi non si possono eliminare del tutto. Ma, con norme di livello elevato, valutando costantemente i rischi e ricorrendo alla miglior consulenza scientifica indipendente possibile, l'UE può vantare una politica di sicurezza degli alimenti sempre attuale ed adeguata.

Forse anche noi consumatori possiamo dormire sonni tranquilli sapendo che "qualcuno" lassù vigila sulla nostra salute!

**Melania Ruello**  
**Dott.ssa in Scienze**  
**Internazionali e Diplomatiche**

### **Na.Sa.Ta. News**

Svoltasi il 4 giugno la III edizione di "Conosciamo ed amiamo i Monti Peloritani". Numerosa la presenza dei partecipanti e molto apprezzata la degustazione dei prodotti tipici locali.

Giorno 9 luglio si svolgerà la IV edizione di "Conosciamo ed amiamo i Monti Peloritani" presso il vivaio di Ziriò.

In preparazione la cena a tema "Festa del totano e della seppia" in programma per il 14 luglio presso il Ristorante - Pizzeria "Paradiso di Stelle" a Roccalumera.

