



Lutto

L'Associazione NA.SA.TA. "I Sapori del mio Sud" è vicina con affetto ed amicizia al suo vice Presidente Avv. Massimo Rizzo, per la perdita dell'adorata mamma Maria, donna buona, gentile, e di rara sensibilità.

Curiosità

La cuddrieddra di Delia

Tra i prodotti tipici che la nostra tradizione ci ha tramandato troviamo la "Cuddrieddra". Il termine deriva dal greco "kollura" che significa "focaccia", "pane biscottato", e che nei vocabolari dialettali sta ad indicare una piccola focacciola, una schiacciatina modellata a forma di baco.

In Sicilia, e nel Sud in genere, troviamo una gran varietà di ciambelle fritte, tuttavia, è solo a Delia, piccolo paesino in provincia di Caltanissetta, che queste piccole ciambelline assumono una forma particolare, che ricorda una piccola corona. Si narra, infatti, che la cuddrieddra sia nata quale omaggio alle castellane residenti a Delia, durante la guerra dei Vespri Siciliani (1282-1302), nella rocca medievale che sovrasta la cittadina.

Segue a pag. 4

COUS COUS "IL CIBO DELLA PACE"

di Domenico Saccà



A San Vito Lo Capo, in Provincia di Trapani, dal 19 al 24 settembre, è in programma un festival di popoli, cultura e tradizioni nel segno dell'integrazione e della tolleranza. Giunto all'ottava Edizione il "Cous Cous Fest" dà spazio anche alla musica etnica, con il "Cous Cous Live Music".

Ci saranno chef provenienti da tutta l'area mediterranea, per la gara gastronomica che li vedrà impegnati per due giorni, ad esprimersi al meglio della propria professionalità ed esperienza, ed alla fine verrà assegnata da una speciale giuria la palma per il "Miglior Cous Cous 2006".

L'estrema varietà di influenze che ha avuto questa pietanza ha fatto dire ad Edoardo Raspelli, uno dei guru della cucina italiana, che il "cous cous" è il piatto della pace tra i popoli del Mediterraneo.

Si dice che il nome derivi dal greco COSKINON, semola. E la semola di grano è l'ingrediente base di questo piatto: mille e mille granelli come la sabbia del deserto. Per prepararlo occorrono tempo e pazienza. Tutto parte dall' "incocciare" la semola con l'acqua e un po' di sale così da formare dei granelli. Si pongono nella "mafaradda" (recipiente a forma di tronco di cono) due tipi di semola, a grani piccoli e a grani grossi, e si spruzza con acqua salata. Si lavora la semola imprimendo con la mano un movimento rotatorio, fino ad ottenere piccole palline nono più grandi di una capocchia di spillo. Dopo la si pone ad asciugare su un telo.

Quando è asciutta si sistema nella "cuscussiera" che si porta sul fuoco, sovrapponendola alla "marga", una pen-

tola piena d'acqua destinata a produrre il vapore per la cottura. La semola va posta nella pentola solo quando l'acqua incomincia a bollire. Si copre con un telo bagnato e dopo 45 minuti di cottura si ripone nuovamente nella "mafaradda", si spruzza con acqua fredda e si lascia riposare per 15 minuti.

Nei paesi del Maghreb il cous cous viene portato sulle tavole alla sera, una tradizione che trae le sue origini dal fatto che i popoli nomadi consumavano il pasto dopo il tramonto, quando si fermavano per la notte sotto la tenda. Ma in Marocco lo si consuma nel primo pomeriggio, a pranzo.

La tradizione vuole che si mangi tutti insieme intorno ad un unico piatto utilizzando le mani, ma rispettando una rigida etichetta che regola il mangiare con le dita. Prima di iniziare il pasto viene sussurrata la "Biss'mi Allah", una preghiera di benedizione per la mensa.

Un'altra curiosità è legata ad una raccomandazione del Corano: il cous cous va mangiato con tre dita della mano destra, perché con un dito mangia il diavolo, con due il profeta, e con cinque l'ingordo.

Per servirsi non si utilizzano posate ma pane non lievitato. E forte è la valenza sociale di questo piatto: si mangia solo insieme alla famiglia, o a chi viene considerato parte della comunità.

Poi arriva la fantasia in cucina, ed ecco gli ingredienti come la carne di montone, agnello, pollo, manzo, pesci, verdure, funghi, etc..., per realizzare piatti prelibati e gustosissimi.

Insomma il cous cous aiuta a riscoprire la convivialità durante il pasto, sempre più importante di fronte ai ritmi della vita che pongono diversi ostacoli al dialogo, allo scambio, all'affetto. In altre parole, al piacere di stare insieme.

Ma per amor di ... pace, se la preparazione vi sarà sembrata complicata, non perdetevi d'animo: il cous cous si trova nei negozi di prodotti naturali ed anche nei supermercati. Un cibo che amalgama le usanze di tanti popoli, resta comunque un simbolo da cui prendere spunto. Oggi più che mai.

LA CIPOLLA ROSSA DI TROPEA: IL VIAGRA DEI POVERI!!

La notizia arriva dall'Argentina, ma la scoperta puo' dirsi made in Italy: il Viagra, o meglio il suo principio attivo, e' contenuto in un particolare tipo di cipolla, la cipolla rossa di Tropea, rinomata gia' ai tempi di Plinio il Vecchio e gia' nota per molte altre qualita' terapeutiche. La scoperta e' del professor Pasquale Potenza, uno scienziato italiano di origine calabrese, trapiantato in Argentina, docente di biochimica all'Universita' di Buenos Aires. Dopo anni e anni di ricerche di laboratorio egli ha scoperto che la cipolla rossa di Tropea contiene l'ossido nitroso, appunto un principio attivo del Viagra. "Rimane ancora da accertare in maniera scientificamente attendibile - chiarisce il professor Potenza - se quanto gia' appurato possa trovare correlazione a livello biochimico, e quindi a livello farmacologico. Si tratta di studi complessi - aggiunge - ma c'e' il vantaggio che gia' si conoscono i componenti chimici. Bisogna passare alla fase strettamente farmacologica per dimostrare la effettivita' dei principi attivi e la conseguente risposta biologica". Pasquale Potenza, nato 53 anni fa a Filogaso ed emigrato giovanissimo in Argentina, negli anni '80 ha fatto parte dell'equipe che, studiando i vari componenti del colesterolo, dimostro' che l'Hdl colesterolo e' uno dei fattori di prevenzione sulle malattie cardiovascolari, sfatando cosi' la credenza che tutto il colesterolo fosse dannoso. "A richiamare la mia attenzione sugli effetti della cipolla rossa di Tropea, che gia' conoscevo - racconta il professor Potenza - fu un convegno internazionale di medicina che si tenne a Helsinki, dove un docente dell'universita' della Calabria, Nicola Uccella, affermo' che molti dei compo-

nenti che si trovano nella "rossa di Tropea" producono effetti farmacologicamente attivi sui radicali liberi, come poi ho potuto constatare anch'io e come emerso da ricerche di laboratorio, che erano gia' state effettuate dal virologo Giulio Tarro e da altri scienziati. Fu cosi', che in uno dei tanti rientri dal mio paese natale, portai in Argentina un sacchetto di cipolle rosse che mi era stata regalata a Capo Vaticano. La portai in laboratorio e nell'analizzarla sono arrivato a questo risultato". Una della fasi della raccolta della



Non vi è dubbio quindi che la "cipolla rossa di Tropea" rappresenti oggi uno dei prodotti tipici locali più interessanti dell'intero panorama agricolo italiano. Ogni anno, nel mese di Agosto, si svolge a Ricadi la sagra della cipolla rossa, su iniziativa dell'amministrazione comunale, d'intesa con la pro-loco ed un comitato organizzatore. L'occasione è ghiotta per un numero sempre crescente di visitatori e turisti, che lasciano volentieri il villaggio o l'albergo dove trascorrono le vacanze per partecipare alla manifestazione, tesa a valorizzare la componente tipicamente rurale dell'area comprensoriale di Tropea-Capo Vaticano.

La Sagra vuole anche recuperare antichi valori del mondo contadino; l'amore per la terra e per gli animali, l'interesse per i raccolti, la riscoperta della cucina e dei cibi genuini e tradizionali.

Merita, la rossa di Tropea, l'attribuzione del **MARCHIO DI QUALITA'** per evitare confusioni e possibili contraffazioni e per promuoverne, sostenerne il miglioramento e incrementarne lo sviluppo produttivo.

famosa "Cipolla rossa di Tropea":
PER SAPERNE DI PIÙ: le origini della cipolla rossa di tropea...

...le sue (ulteriori) proprietà terapeutiche...

Importata dai fenici, la "cipolla rossa di Tropea", è stata dapprima coltivata nelle zone ricadenti sui comuni di Parghelia e Zambrone per poi diffondersi verso la zona di Capo Vaticano, coinvolgendo i comuni di Tropea e Ricadi.



Composta da varie tuniche concentriche di colorito bianco e con involucro rosso, risiede in queste zone da oltre duemila anni ed oggi, abbinata al turismo, costituisce il baluardo della cucina calabrese. Infatti, per la sua carnosità, il sapore dolce ed il carattere croccante, risulta uno dei prodotti regionali maggiormente richiesti.

La cipolla di Tropea - è ormai scientificamente provato - rinvigorisce i sensi, ma la sua efficacia benefica si estende ben oltre tale azione. Infatti, contenendo vitamina c, non è solo antinfluenzale, ma svolge anche un'azione antiemorragica, tonificando vene e arterie, ed è coadiuvante nelle cure a base di cortisone. Essa non manca di ferro, che mantiene ad un giusto livello il numero di globuli rossi nel sangue, ed esercita inoltre un'azione benefica sulla diuresi e sull'ipertensione.

La dolcezza della "rossa di tropea" dipende dal microclima particolarmente stabile nel periodo invernale, senza sbalzi di temperatura per l'azione di mitezza esercitata dalla vicinanza del mare, e dei terreni freschi e limosi, che determinano le caratteristiche pregiate del prodotto.

Continua...



E per finire... Buon appetito!!!

Guazzetto di cavolfiori e cipolla di Tropea

Ingredienti

cavolfiore 200 g
cipolla di Tropea 150 g
lauro 1 foglia
aglio 1 spicchio
brodo vegetale 600 cc
sedano, carota, cipolla 60 g
olio, cotica, sale, pepe q.b.



Fate andare in olio sedano, carota e cipolla tritati, aglio, lauro, cotica per 2 minuti, poi aggiungete la cipolla tagliata a dadini. Fate stufare per altri 2 minuti, poi unite il cavolfiore cotto a vapore. Fate insaporire bene quindi aggiungete il brodo vegetale e portate a bollore. Togliete aglio, lauro e cotica, aggiustate di sale e pepe e versate nelle fondine. Rifinite con una julienne di cipolla di Tropea.

Sonia Papatatti

Na.Sa.Ta. News

Giorno 17 Settembre 2006 si terrà la quinta edizione della manifestazione "Conosciamo ed amiamo i Monti Peloritani" presso l'area attrezzata di Ziriò.

Il 23 Settembre 2006 si svolgerà la Cena a tema "Il Pesce stocco" presso Ristorante "I Vespri" dell'Europa Palace Hotel.

Il sito "www.isaporidelmiosud.it" ha raggiunto i 6000 contatti, ed è motivo di soddisfazione da parte dell'Associazione, per questo servizio dato ai Soci.

L'Agricola CATALANO, di Fondachelli Fantina (ME), è il socio n. 300! Ed intanto continua la campagna di adesione, perché "più siamo, più contiamo".

L'opinione dell'esperto

Tra favola e realtà "Fata Morgana"



In alcuni giorni tersi di una limpidezza straordinaria la costa calabrese sembra tanto vicina che le case, le strade e le persone si possono toccare con le mani.....

Gli oggetti appaiono come sospesi in aria, con dimensioni e forme mutevoli:

il fenomeno è dovuto alle variazioni della densità dell'aria prodotta da elevati gradienti di temperatura in vicinanza del suolo e alla conseguente variazione dell'indice di rifrazione.

Ma la Sicilia è una delle isole più importanti del Mar Mediterraneo, è forse la terra che più delle altre offre uno dei migliori scenari culturali e folcloristici in grado di provocare nel visitatore grande suggestione ed emozione:

contro gli arabi che li sapeva ben agguerriti e numerosi, mentre al suo servizio poteva contare su un solo nucleo di cavalieri e navi.

Era così intento a meditare, quando gli parve di udire una marziale musica di guerra intramezzata di lamenti e sospiri di schiavi, da imprecazioni pagane e il tutto circonfuso da un meraviglioso odore di zagare in fiore. Lì nei pressi, sostava un eremita, e a lui si rivolse Ruggero per chiedere notizie di quel fatto così misterioso. L'eremita allungò il braccio e gli indicò la costa siciliana:

"Lì, gli aranci sono in fiore, lì c'è musica e lamenti perché lì ballano i saraceni e piangendo i cristiani in schiavitù"

Ruggero il normanno rimase silenzio-

so....d'un tratto, il mare ribollì; un cerchio di spuma apparve alla superficie e da essa sparse la testa una bellissima fata, La Fata Morgana chesul fondo del mare ha il suo più bello e antico palazzo.....

"Che pensi, oh Ruggero? - gli gridò Morgana - salta sul mio ed in breve ti porterò in Sicilia!"

Ma il conte le rispose: "grazie Morgana, ma io vado in guerra con il mio cavallo e con le mie navi e non sopra il tuo cocchio fatato....."

Allora la fata agitò tre volte la verga magica nell'aria e in acqua lanciò tre sassi bianchi. In quel punto, magicamente, sorsero subito case e palazzi, strade e ville, e meravigliosamente tutta la Sicilia apparve così vicina da poter essere toccata con le mani.

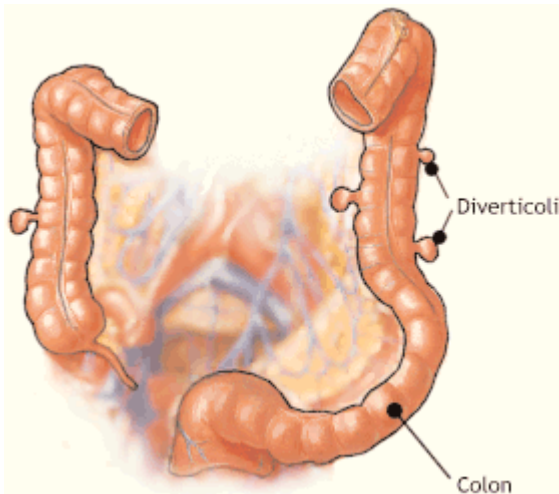
"Guarda la mia potenza!- disse ancora la fata - eccoti la Sicilia! Sali sul mio cocchio che ti ci porterò"

Ruggero però rifiutò ancora una volta. "Non con l'inganno io libererò la Sicilia dal paganesimo; essa me la darà Cristo nostro Signore....."

Al nome santo di Cristo la fata agitò ancora la sua bacchetta magica nell'aria e i castelli, le strade e le ville di prima sparirono di colpo, mentre lei stessa svaniva lentamente assieme al suo cocchio fatato e ai cavalli bianchi azzurro criniti".

Rosalba Cammaroto
Dott.ssa in Discipline
pittoriche 3

La diverticolosi



L'ultima porzione del canale digerente, colon o intestino crasso o grosso intestino, prende inizio dalla valvola ileocecale e si prolunga sino all'orifizio anale. Precisamente è formato dal: cieco, colon ascendente, colon trasverso, colon discendente, sigma, retto e ano.

Le funzioni dell'intestino crasso è quella di regolare il volume e la composizione delle feci, mediante l'assorbimento e la secrezione di acqua ed elettroliti; ed il mescolamento, la progressione e l'espulsione dei residui alimentari grazie all'attività motoria propria del crasso.

Tra le malattie coliche più comuni, in grado di compromettere la struttura anatomica e funzionale dell'organo, troviamo la malattia diverticolare o diverticolosi.

I diverticoli sono delle estroflessioni circoscritte e sacciformi a carattere permanente, comunicante con l'organo mediante un orifizio ben delimitato

chiamato colletto.

I diverticoli possono formarsi in qualunque organo cavo del canale digerente (esofago, stomaco, intestino), ma la maggior parte si forma nell'intestino crasso specialmente nel colon discendente e nel sigma.

Nei paesi industrializzati tale malattia colpisce circa un terzo della popolazione, mentre nei paesi in via di sviluppo la diverticolosi è quasi del tutto sconosciuta. La malattia si manifesta principalmente nei soggetti oltre i 60 anni, perché con il passare degli

anni la parete muscolare esterna del colon si ispessisce, causando un restringimento dello spazio interno che a sua volta porta ad un aumento della pressione nel colon e di conseguenza la formazione di queste sacche. L'ispessimento delle pareti esterne inoltre, rende più difficile il passaggio degli scarti verso il retto, ciò determina una sosta prolungata delle feci nel colon, che diventano più dure e secche, esercitando più pressione sulla parete del colon aumentando la formazione o l'ingrandimento dei diverticoli. Un'altra causa di questa malattia è una alimentazione ricca di grassi e proteine e povera di scorie; questo perché, se si introducono poche fibre l'espulsione delle feci è difficoltosa, ciò determina una aumentata pressione endoviscerale che porta alla formazione dei diverticoli.

Il riscontro di una diverticolosi è quasi sempre occasionale, perché questa malattia non comporta la presenza di

sintomi. Quando invece c'è ristagno di materiale fecale all'interno dei diverticoli, questi si possono infiammare provocando la diverticolite con comparsa di sintomi quali febbre, dolore addominale e possibili emorragie del retto. Quando è in atto l'infiammazione dei diverticoli (diverticolite) è necessaria una terapia farmacologica, il riposo a letto e una sospensione temporanea dell'alimentazione per via orale, seguita successivamente da una dieta leggera ed a basso residuo, per poi tornare gradualmente ad una alimentazione normale ed in seguito ad una dieta ricca di fibre.

Quando invece la diverticolosi è asintomatica, la prevenzione ed il trattamento si basa principalmente sull'aumento dell'apparato dietetico di fibra. Si consiglia per questo motivo, di incrementare l'assunzione di cereali integrali (pane, fette biscottate, biscotti, ecc...), verdura (asparagi, cavolfiori, broccoli, melanzane, lattuga, sedano, carote, radicchio, ecc...) e frutta (mele, arance, pere, prugne, ecc...) perché hanno la capacità di trattenere acqua per aumentare il volume delle feci e la loro espulsione. La frutta e la verdura devono essere assunti sia cotti che crudi; la frutta inoltre, quando è possibile, è consigliabile introdurla con tutta la buccia poiché contiene più fibra.

Nonostante è consigliata una dieta ricca in fibre, alcuni alimenti come kiwi, pomodori, cetrioli e fragole, poiché contengono semi che possono fermarsi nei diverticoli infiammandoli, tradizionalmente si consiglia di assumerli in maniera limitata e asportandone prima i semi.

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

Continua da pag. 1

Sebbene ormai siano trascorsi sette secoli, Li Cuddrireddri vengono ancora preparate con ingredienti semplici: farina di frumento, uova fresche, zucchero, un po' di strutto, vino rosso e aromi, quali cannella e scorrette di arancia, che contribuiscono a dare alla cuddrireddra quel suo gusto caratteristico. Tutto secondo un'antica tradizione che si tramanda di madre in figlia. Anche la lavorazione avviene nel pieno rispetto dei metodi adottati dalla civiltà contadina. Difatti l'impasto viene lavorato manualmente, su un asse di legno detto "scanaturi", fino a raggiungere la giusta consistenza, dopo di che viene diviso in piccoli ro-



lini. A questo punto entra in gioco l'abilità e l'esperienza di chi avvolge i rotolini attorno ad un bastoncino di legno,

dal quale verranno sfilati in seguito, ottenendo così una spirale di pasta, la quale verrà adagiata su un attrezzo chiamato "pettine", costituito da due asticelle di legno unite da striscioline di canna di bambù levigata, che darà alla cuddrireddra la caratteristica rigatura. Le due estremità della pasta verranno poi unite in modo da ottenere la tipica forma a corona. A questo punto il dolce è pronto per essere fritto in olio bollente.

Li Cuddrireddri rappresentano il dolce tipico della festa di Carnevale, frutto dell'ingegno della civiltà contadina che, con ingredienti semplici e molta fantasia, creava piatti saporitissimi e di grande effetto, e che oggi si può trovare in ogni periodo dell'anno.

L'opinione dell'esperto

"Scegliere un futuro più verde". L'Europa e l'ambiente.

Spesso l'attenzione che dedichiamo all'ambiente, si risolve in uno sguardo superficiale al paesaggio circostante. Non ci si rende conto che la protezione dell'ambiente è essenziale per la qualità della vita delle generazioni presenti e future, e che quindi, è nostro interesse proteggere e migliorare l'ambiente che ci circonda, dal momento che esso influenza le nostre azioni, il nostro stile di vita, così come numerosi aspetti della nostra vita quotidiana.

Negli ultimi decenni, infatti, i danni all'ambiente hanno subito un costante aumento; basti pensare al naufragio della petroliera Erika nel 1999, che ha inquinato 400 km di spiagge, lungo le coste della Bretagna, e ucciso numerosi esemplari di uccelli marini, oppure le 120 tonnellate di cianuro che nel 2002 finirono nei fiumi della Romania. Inoltre, la qualità della vita della popolazione europea, soprattutto nelle aree urbane, è soggetta ad un notevole degrado (inquinamento atmosferico, inquinamento acustico, solo per fare qualche esempio).

La protezione dell'ambiente è quindi una delle maggiori sfide per l'Europa. L'obiettivo che l'Unione Europea si propone di raggiungere è combinare in modo sostenibile la tutela dell'ambiente con le esigenze di un' economia in continua crescita. Punto di riferimento dell'attività dell'Unione è, dunque, il Sesto programma d'azione per l'ambiente intitolato "Ambiente 2010: il nostro futuro, la nostra scelta", con cui vengono definite quelle che sono le priorità della Comunità fino al 2010. Solo attraverso norme ambientali elevate che stimolino l'innovazione e le opportunità imprenditoriali è possibile sviluppare una politica di tutela globale del territorio. Pertanto, all'interno del programma si sottolinea quanto



sia importante: dare piena attuazione alla legislazione esistente in materia ambientale; dare ai cittadini le informazioni necessarie per compiere scelte rispettose dell'ambiente; coinvolgere direttamente le imprese ed i consumatori nella ricerca di soluzioni ai problemi ambientali; e soprattutto aumentare l'integrazione della componente ambientale nelle altre politiche comunitarie.

E' proprio questo l'aspetto che inizialmente era stato trascurato all'interno delle politiche comunitarie. Difatti, nel 1972, le prime azioni comuni si fondavano su un approccio verticale e settoriale dei problemi ecologici. Gli atti legislativi di questo periodo miravano, essenzialmente, a limitare l'inquinamento mediante l'introduzione di norme minime in materia di gestione dei rifiuti, di inquinamento idrico ed inquinamento atmosferico. Solo nel 1992, con il Trattato di Maastricht, l'ambiente ha ottenuto il rango di "politica" a tutti gli effetti, e successivamente, con il Trattato di Amsterdam si è avuta un'ulteriore evoluzione, grazie all'integrazione del principio dello sviluppo sostenibile tra i compiti della Comunità, e l'inserimento, tra le priorità assolute, del raggiungimento di un elevato livello di protezione dell'am-

biente.

Si è capito che l'ambiente non è una questione a sé stante, e che questo viene continuamente influenzato dalle decisioni prese in altri campi. Non ci sono problemi "isolati" da dover risolvere, ma si tratta di questioni interconnesse, poiché tutte le politiche UE, inevitabilmente, hanno un effetto sull'ambiente. Pertanto è necessario che vengano pianificate in anticipo in modo che il loro impatto possa essere positivo anziché nocivo. Ad esempio, la riforma della politica agricola del 1992 ha contribuito a ridurre l'uso di fertilizzanti a base di azoto e fosforo, rispettivamente del 25% e del 30%.

Il programma d'azione non si limita solo all'aspetto legislativo, poiché sempre più di frequente sono i cittadini stessi a chiedere che si intervenga in materia d'ambiente. E' evidente che solo attraverso un più stretto contatto con la società civile e gli Enti locali si possono individuare e capire meglio quelle che sono le problematiche ambientali, che più di altre meritano una tempestiva soluzione, piuttosto che ricevere normative "imposte" dall'alto, che, alle volte, possono risultare incomprensibili.

Sono questi gli strumenti che consentiranno al programma di raggiungere la sua piena realizzazione, dal momento che l'obiettivo generale perseguito è quello di offrire un livello di protezione più o meno equivalente in tutta l'UE, mantenendo un'opportuna flessibilità per tener conto delle situazioni locali e riconoscendo la necessità di un equilibrio tra la tutela ambientale e le esigenze di competitività delle imprese a livello internazionale.

Melania Ruello
Dott.ssa in Scienze
Internazionali e Diplomatiche

Riceviamo e pubblichiamo

Vitamine e minerali essenziali nella dieta dello sportivo.

Nella (calda) stagione che volge al termine in qualche modo tutti (o quasi) si sono trovati a cimentarsi in gratificanti attività fisiche, alle volte anche con qualche pretenziosità emulativa di gesti atletici impegnativi. Imprese di rilievo, queste, per quanto afflitti da una forzosa sedentarietà, certamente salutari, ma che comportano dispendi energetici (non solutori per la "pancetta"), non dissimili da coloro che dedi-

cano alla pratica atletico-sportiva.

A ritrarsi dalle "fatiche", assisi davanti a dei beveroni, dai colori improbabili e sui cui contenuti è bene sorvolare, non mancano i commenti alle "gesta eroiche" e gli interventi dei, modaioli, "dietisti del bar sport" che dispensano "consigli", sui benefici effetti dei più recenti integratori di vitamine e sali minerali.

E' vero che la canicola estiva compor-

ta la (fastidiosa) sudorazione corporea; che, non va inibita essendo la auto-termoregolazione ed è anche vero che in cotali situazioni climatiche l'attività "sportiva", praticata cum grano salis, nelle ore più fresche della giornata, accentua la dispersione, e, con i liquidi della sudorazione, i benefici sali minerali e le utili vitamine;

Continua...

però, senza bisogno di ricorrere all'alambicco, è la stessa <madre natura> a giungere in soccorso, mettendo a disposizione, proprio in questa stagione una varietà di frutta e verdura; contenente quegli elementi in : zuccheri (fruttosio), sali e vitamine, di cui il corpo ha bisogno.

In buona sostanza, più che rivolgersi al "farmacista" è al "fruttivendolo" che bisognerebbe fare visita. I costi (in termini di prezzi) quasi si equivalgono; ma, sicuramente la gratificazione del palato risulta più beneficamente diversa.

Gli atleti, ed a maggior ragione gli "sportivi" che nella poltrona del salotto plasticamente si esercitano nello zapping, sono costantemente bombardati dalla pubblicità riguardanti le ultime "scoperte" sulle vitamine e sui minerali. Non manca settimana che qualche produttore di integratori presenti un nuovo studio che "prova" che il loro particolare prodotto può fare la differenza nella prestazione fisica e atletica.

Vitamine



Sono sostanze chimiche necessarie all'organismo in quantitativi relativamente modesti. Attualmente 13 di queste sostanze sono ritenute essenziali per gli essere umani, le vitamine sono richieste per molte reazioni chimiche all'interno del corpo. Contribuiscono a regolare la catena delle reazioni metaboliche che controllano la sintesi dei tessuti e il rilascio dell'energia contenuta nei cibi. Alcune vitamine funzionano inoltre come antiossidanti, proteggendo il corpo da sostanze chimiche potenzialmente cancerogene chiamati radicali liberi. I deficit vitaminici, pertanto, possono avere un grosso impatto sulla prestazione atletica. Tuttavia non è mai stato dimostrato da alcuno studio che l'atleta ottenga da un sopra dosaggio di vitamine dei benefici di miglioramento delle prestazioni, una volta che la carenza di vitamine sia stata eliminata. Al contrario, quantità eccessive di vitamine o sono eliminate con l'urina (il che vuol dire stiamo sprecando soldi) o possono diventare realmente dannose per l'organismo, producendo molti effetti collaterali.

Ci sono due tipi di vitamine: liposolubili e idrosolubili. Le vitamine liposolubili (A, D,E e K) possono essere sciolte soltanto nel grasso e non in acqua. Le vitamine di cui non c'è un bisogno immediato sono accumulate nel tessuto adiposo per l'eventuale uso successivo, la deficienza di queste vitamine è estremamente rara. Però, poiché queste vitamine rimangono nell'organismo molto a lungo, gli atleti che assumono dosi molto elevate di integratori contenenti tali vitamine possono giungere ad accumulare livelli tossici di tali vitamine, per questo motivo è molto importante stare attenti quando si prendo integratori con vitamine liposolubili. Le vitamine idrosolubili (le vitamine del gruppo B e la vitamina C) fungono da coenzimi, combinandosi con altre piccole molecole di proteine per formare gli enzimi attivi. Queste vitamine si sciolgono nell'acqua e non nel grasso, di conseguenza non possono essere accumulate in grandi riserve per l'organismo. L'assunzione di vitamine idrosolubili non immediatamente necessarie per l'organismo vengono eliminate attraverso le urine.

Di seguito è riportata una tabella in cui sono elencate tutte le 13 vitamine essenziali per la salute umana. Nella tabella, oltre alla quantità giornaliera raccomandata, sono ripor-

tati gli alimenti che le contengono in maggior quantità. Attenzione dal momento che il quantitativo giornaliero medio si riferisce ad una persona che svolge una vita sedentaria, pertanto gli atleti dovranno assumere un quantitativo leggermente più elevato, attenzione però che il maggior consumo di cibo da parte dell'atleta contribuisce ad assicurare il giusto apporto di vitamine, pertanto l'integrazione vitaminica dovrà essere molto modesta.

Minerali

I sali minerali sono anche essi essenziali per la buona salute dello sportivo. I minerali si trovano negli enzimi e negli ormoni, così come negli elementi strutturali del corpo. Mentre le vitamine sono in grado di facilitare le reazioni chimiche nel corpo senza diventare parte di esso, i minerali vengono in genere incorporati all'interno delle strutture chimiche e fisiche del corpo. I sali minerali permettono ai muscoli di contrarsi e ai nervi di trasmettere gli impulsi. Regolano inoltre il metabolismo cellulare e stimolano le diverse reazioni che consentono all'energia di essere rilasciata dai cibi che mangiamo.

Ci sono 22 minerali attualmente ritenuti essenziali per la salute umana, questi minerali si trovano in natura nell'acqua e nei cibi, perciò oggi giorno assumere abbastanza minerali non è un problema per la maggior parte delle persone con buone abitudini alimentari. Parlando di integrazione bisogna porre particolare attenzione nei confronti dei fenomeni di sovradosaggio. Deve essere noto che i livelli ai quali i minerali divengono tossici sono molto inferiori a quelli delle vitamine. Non si dovrebbe mai assumere in nessuna circostanza una quantità di minerali superiore a 5 volte il dosaggio giornaliero. Infatti, dal momento che tutti gli studi sui bisogni dei minerali mostrano che gli atleti non hanno mai bisogno di più del doppi della dose giornaliera standard.

Di seguito nella tabella successiva sono riportati i dati relativi ai diversi minerali evidenziando i quantitativi medi da assumere, (i dati si riferiscono ad una vita sedentaria), questo dovrebbe fornire alcune indicazioni per il proprio programma alimentare.

Indicazione dietetica

Come è già stato detto c'è un grande dibattito scientifico riguardo al bisogno di integrazione di vitamine e minerali, la cosa che sembra più logica è che nonostante, gli atleti mangiano quantità maggiori di cibo, pertanto sicuramente coprono, se non superano la dose giornaliera consigliata, l'uso degli integratori fornisce una "polizza assicurativa" nutrizionale, in modo che l'atleta non deve preoccuparsi troppo di ingerire con il cibo tutti questi elementi. Qualora si decida di ricorrere ad assumere tali prodotti è consigliabile far ricorso ad un multivitaminico multiminerale. Le capsule di queste combinazioni forniscono dosaggi moderati di tutte le vitamine ed i minerali necessari, senza quelle eccessive dosi con le quali ci si ritrova a buttar i soldi nel water o ad avere reazioni tossiche. Se ci fossero delle carenze temporanee a causa dei cibi particolari che mangiamo, in tal caso saremo coperti dall'apporto fornito dall'integratore.

Evitare gli integratori che forniscono molte volte la dose giornaliera consigliata, ricordate che con dosi eccessive, l'unico risultato garantito è quello di sprecare soldi (il surplus di vitamine idrosolubili viene eliminato con le urine) o di avere effetti collaterali per eccesso di accumulo. Se proprio volete spendere soldi, perché non migliorate la qualità del cibo con cui vi alimentate!

