



In questo numero

Il bullismo

Messina Città d'arte
pag. 2

Impariamo a conoscere il Morbo
di Crohn
pag. 3

Studio WWF: Sostanze
pericolose in alcuni prodotti

370 le Aziende di Agriturismo in
Sicilia
pag. 4

Stili di vita: l'alimentazione e
l'attività fisica
pag. 5

Il rinomato pomodoro di
Pachino
pag. 6

Quella piccola crescita che "c'è"
ma "non si vede"!
pag. 7

Antonello da Messina ai raggi X
pag. 8

Dieci cose da sapere sull'obesità

USA: pollo cancerogeno?

Programma straordinario di
controllo nel settore oleicolo
pag. 9

Fico d'India dell'ETNA DOP

di Domenico Saccà

Originario dell'America centrale e del Messico, il **fico d'India** fu portato in Europa dagli Spagnoli; e nei terreni lavici della Sicilia, ha trovato un ambiente favorevole alla crescita. Fa parte della famiglia delle "Cactacee" è una pianta carnosa spesso spontanea, sovente coltivata per i suoi frutti, che può raggiungere ed andare oltre i tre metri di altezza. Caratteristica delle piante sono i "ciadoli", rami appiattiti a forma di spatola che con l'andar del tempo diventano di consistenza legnosa.

All'apice dei ciadoli si inseriscono poi dei fiori di un bel colore giallo, mentre le foglie piccolissime cadono molto rapidamente.

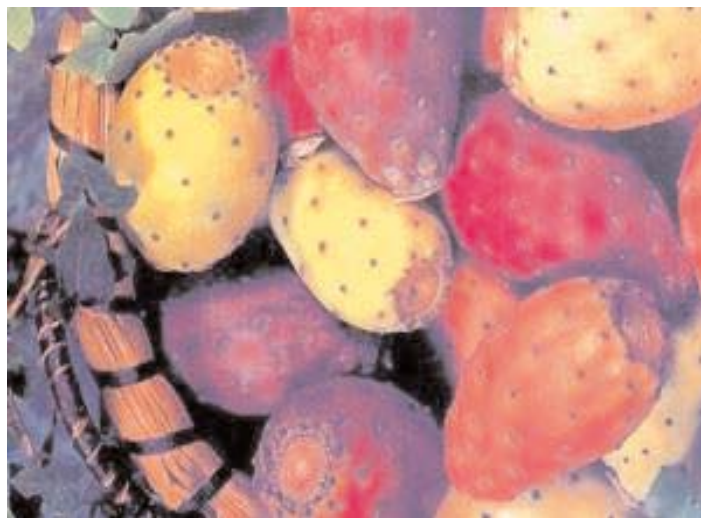
Altro elemento caratteristico della pianta sono i frutti, dalla buccia spessa, cosparsa di ciuffetti di spine, di un colore che va dall'arancio al violetto, quando raggiunge la maturazione.

La raccolta avviene a fine Agosto-Settembre ed in Autunno inoltrato per la tipologia ritardante. Una volta raccolti e selezionati in base alle dimensioni i frutti sono commercializzati.

Il fico d'india si gusta fresco al naturale, o conservato in frigorifero prima di venire consumato.

Per aprirlo si tagliano le due estremità e poi, tenendolo fermo con una forchetta, si incide la buccia nel senso delle lunghezze e la si elimina, sempre utilizzando le posate per evitare le fastidiose spine.

Figuindiano, sicodiani, ficarazzi, sono i nomi popolari del fico d'india, un frutto generoso, ricco di zuccheri, vitamina C-A ed acqua, è molto dissetan-



te, nutriente e diuretico, serve per la preparazione di marmellate, liquori e dolci ma può anche naturalmente essere mangiato come frutto da tavola. Troviamo il fico d'india nell'Atlante Qualivita (una raccolta di prodotti agroalimentari italiani DOP-IGP) presentato lo scorso 15 Dicembre a Roma dal MIPAAF, alla presenza del Ministro delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali.

Un volume di 700 pagine per diffondere la cultura dei prodotti di qualità, visto che una delle maggiori critiche del sistema italiano delle produzioni certificate, è dato proprio dalla scarsa conoscenza dei marchi presso il grande pubblico e sono 155 i prodotti DOP e IGP italiani registrati nell'albo comunitario.

Le regioni più presenti con i loro prodotti sono Emilia-Romagna (25), Veneto (21), Lombardia (20) e la Toscana (19). Il **Sud** presenta un ruolo marginale, che in termini economici non aiuta lo sviluppo del meridione. Bisogna sfruttare in pieno le potenzialità offerte dai "marchi geografici", perchè il loro utilizzo consente di avere una capacità commerciale notevole sui mercati nazionali ed internazionali.

Il bullismo

di Simona Buda

In questo periodo in Italia si è ingigantito l'eco di episodi di bullismo, e violenza varia, da parte di adolescenti. Spesso si sottovaluta tale fenomeno, e si confonde con la normale aggressività del vivere sociale.



Ma quando si parla di bullismo, si parla di qualcosa di diverso della normale conflittualità fra coetanei. Questo termine deriva dalla parola inglese "bullying" e descrive un insieme di comportamenti in cui qualcuno ripetutamente, dice o fa azioni per avere potere su un'altra persona.

Il bullismo è studiato da molti anni, ed un'obiezione che spesso viene fatta, quando se ne parla, è del perché di così tanta enfasi, in quanto comportamenti di questo tipo ci sono sempre stati. Ma nel fare il confronto con le esperienze del passato, non dobbiamo limitarci a guardare i comportamenti in sé, ma si devono considerare, soprattutto i cambiamenti sociali e culturali, poiché questi danno un signi-

ficato diverso a questo modo di agire. Non si può dire, quindi, che sia un fenomeno nuovo, ma oggi l'eco di ogni episodio di bullismo viene evidenziato dai media, fatto nuovo è il "fai-da-te", cioè oltre a commettere il fatto, ci si inventa da soli anche il modo di renderlo pubblico, tramite l'accesso ai mezzi di comunicazione. Questo è un modo di far parlare di sé, un bisogno di protagonismo.

Dietro ad episodi di questo genere, ci sono sempre adolescenti cui è mancato il riconoscimento e la funzione educativa da parte della famiglia. I ragazzi hanno bisogno di capire, da parte di chi li ha messi al mondo, quali sono i limiti entro cui possono muoversi e cosa succede se li travalicano.

A livello sociale, l'autorevolezza degli adulti, spesso anche il loro controllo, tende a ridursi nel tempo; in senso educativo, alcune dimensioni dell'emotività, quali la tenerezza, la gioia, la calma, il sentirsi appagati, sembrano essere sempre meno presenti nella vita dei ragazzi. Tutto questo porta ad un modo di relazionarsi con se stessi e con gli altri sbilanciato, nel senso dell'impazienza, di una sempre più ridotta capacità di comprendere l'altro ed i suoi sentimenti; questo fa sì che i ragazzi manifestino le proprie ragioni con forza verbale e non.

Il bullismo è un fenomeno complesso, che andrebbe affrontato cercando di evitare atteggiamenti semplicistici, quali ad esempio l'estremo "giustificazionismo" nei confronti di chi agisce

prepotentemente (con frasi come: "era una ragazzata" o "volevano scherzare") o "l'enfasi vittimistica" del conteso socio-relazionale in cui il bullismo cresce e si manifesta.

Anche se i singoli episodi di prepotenza coinvolgono pochi bambini o ragazzi, il bullismo è sostanzialmente un fenomeno sociale che coinvolge il gruppo dei pari e la comunità di appartenenza dei soggetti coinvolti. Pertanto la sua riduzione passa anche attraverso il rafforzamento della cultura della legalità e della responsabilità individuale e collettiva.

Realizzare un'effettiva riduzione del bullismo, significa attuare, con paziente costanza, interventi di lunga durata, all'interno della famiglia e della scuola.



Significa affrontare con i ragazzi i vari conflitti sociali, non tanto e non solo discutendone razionalmente, ma accompagnandoli, in un percorso che li renda capaci di tollerarli, di viverli pienamente, di esprimerli in modo propositivo, senza rinunciare ad esprimere la propria individualità, ma trovando i necessari compromessi tra le proprie esigenze e quelle degli altri.

News

Messina città d'arte

di A. C.

Venerdì 15 dicembre 2006 si è svolta la quinta edizione del premio nazionale "Messina Città D'arte".

Lo scopo principale di tale premio è quello di promuovere il turismo nella città di Messina attraverso l'arte e lo spettacolo. Anche quest'anno l'associazione "Turismo Arte Spettacolo" ha premiato personaggi che si sono distinti in campo nazionale, in quanto, hanno valorizzato le bellezze artistiche e culturali della nostra città, della provincia ed di tutta la Sicilia.

La premiazione è stata introdotta dal giornalista Stello Vadalà ed inoltre, sono intervenuti, il sindaco di Messina Francantonio Genovese, il pittore



Biagio Cardia, il presidente dell' IACP Giuseppe Santalco ed il professore Francesco Venuti.

Durante la serata è stato premiato Domenico Saccà in quanto presidente della nostra associazione "NA.SA.TA. I Sapori del mio Sud", perché ha diffuso e continua a diffondere la cultura enogastronomica e ambientalista della nostra terra.

Sono stati in oltre premiati il direttore Domenico Femminò per la redazione "Peloro 2000", il presidente Graziella Paino per l'associazione "Antares Onlus", ed è stato assegnato il premio alla famiglia in memoria del M. Franco Laimo.

Impariamo a conoscere il Morbo di Crohn

di Maria Francesca Catalano

La **malattia di Crohn** è un'importante malattia infiammatoria cronica dell'intestino, con spinte evolute, che può colpire tutto il canale alimentare, ma frequentemente si riscontra nella parte inferiore dell'intestino tenue e nel colon.

Essa prende tale nome dal chirurgo americano Burrill B. Crohn, che nel 1932 per primo diede la descrizione della malattia.

Tale morbo si presenta principalmente in età giovanile, tra i 20 ed i 25 anni, ed in terza età, ma non sono affatto rari i casi che vedono colpiti anche i bambini e gli adolescenti.

Le cause del Morbo di Crohn non sono ancora ben chiare, si può certamente dire che non è una malattia ereditaria, anche se esiste una qualche predisposizione familiare nel suo sviluppo, infatti, circa il 15-20% dei malati ha uno o più parenti affetti da tale morbo; ciò nonostante vi è una bassa probabilità che un soggetto affetto da questa malattia possa trasmetterla al proprio figlio.

Le manifestazioni cliniche del morbo di Crohn sono numerose, ma nessuna indica esclusivamente tale malattia. Frequentemente si possono riscontrare **dolori addominali**, soprattutto nelle spinte evolutive, che si presentano sotto forma di crampi variabili sia nella loro posizione che nella loro intensità.

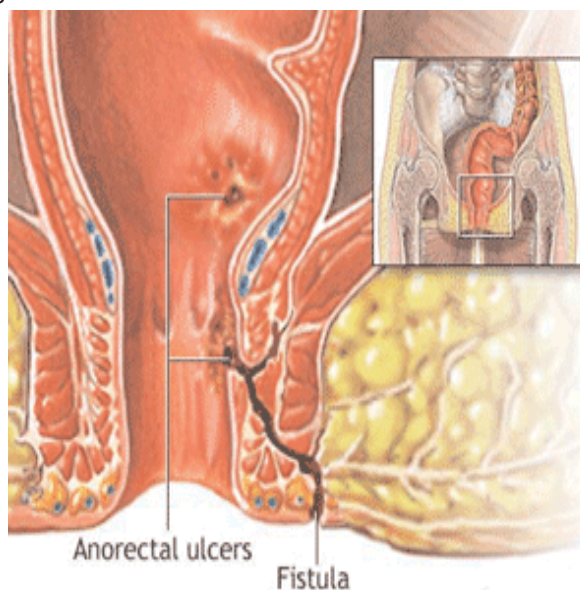
Altro sintomo è la **diarrea** che testimonia un attacco organico dell'intestino tenue che può estendersi sino al colon.

Le spinte evolutive sono spesso accompagnate dall'alterazione dello stato generale. I soggetti affetti da morbo di Crohn, infatti, possono presentare **astenia** (che può andare dal semplice affaticamento allo sforzo, fino ad una profonda fatica), **anoressia**, **febbre** (da 37,5°C fino a 39-40°C). I dolori addominali inoltre, possono portare ad una restrizione dell'apporto alimentare, e ne consegue una **perdita di peso**.

Nel caso in cui il morbo provoca l'affezione dell'intestino tenue, si possono riscontrare disturbi dell'assorbimento di tutti i nutrienti e, se sono presenti anche delle ulcerazioni intestinali, l'essudazione plasmatica provoca la perdita delle proteine. Le carenze vitaminiche e dei sali minerali che in alcuni casi si possono verificare, devono essere ricercate e compensate perché, nel caso i cui i sog-

getti affetti da tale morbo siano dei bambini, potrebbero causare un ritardo nella crescita.

Abbastanza frequente, è l'**infiammazione dell'ano**, che può portare all'origine di diverse complicazioni come le fistole, le fessure o gli ascessi. Queste complicazioni sono la conseguenza dell'evoluzione in profondità delle ulcerazioni intestinali, che si estendono a tutto lo spessore della parete intestinale determinando delle perforazioni nei tessuti adiacenti, i quali difendendosi provocano una reazione infiammatoria e quindi un ascesso. Quest'ultimo provoca dei dolori addominali, febbre, brividi ed a volte una massa sensibile alla palpazione. Se l'ascesso non viene trattato, cerca una via d'evacuazione che può essere la pelle determinando una fistola esterna, oppure può svuotarsi all'interno di un organo cavo (il tubo digerente, la vescica o la vagina) dando vita ad una fistola interna.



Le manifestazioni extra-digestive più frequenti sono di carattere articolare, infatti questi soggetti presentano **reumatismo periferico** che porta ad avere dolori (a livello del ginocchio, caviglia, spalla) associati ad una rigidità soprattutto durante la notte. Durante le spinte evolutive del morbo di Crohn, appaiono anche delle manifestazioni cutanee come l'**eritema nodoso** che si presenta sotto forma di nodosità sensibili, di colore rosso violaceo, situate sotto la pelle principalmente delle gambe e degli avambracci.

Quando tale morbo colpisce l'ileo è possibile la presenza di **calcoli alla cistifellea**. Questo si spiega perché l'ileo ha un ruolo indispensabile nel-

l'assorbimento dei sali biliari e nel momento in cui c'è la mancanza di questi, in seguito ad un attacco o ad una resezione dell'ileo, c'è una minor solubilità dei cristalli di colesterolo normalmente presenti nella bile.

Nel caso di Morbo di Crohn con l'ileo colpito, sono anche frequenti i **calcoli renali**, poiché, i grassi mal assorbiti per la mancanza dei sali biliari fissano il calcio nell'intestino, impedendo la normale fissazione del calcio sull'ossalato d'origine alimentare. L'ossalato, libero da qualsiasi legame, viene quindi assorbito dal colon e successivamente concentrato dai reni, favorendo la formazione del calcolo d'ossalato. La formazione di questo tipo di calcolo è anche favorita da tutte le circostanze che possono scatenare una disidratazione come la febbre e la diarrea. La prevenzione di queste complicazioni, si può ottenere attraverso un apporto sufficiente di acqua ed un regime alimentare povero di ossalato.

L'**alimentazione** anche in questa malattia riveste un ruolo importante. È necessario dire che non esiste un solo regime alimentare, ma un insieme di consigli dietetici che vengono adattati a ciascun paziente. Quindi, è necessario tenere presente numerosi fattori come l'età, la costituzione fisica, eventuali interventi chirurgici precedenti (in caso di resezione intestinale, della sua sede e della sua estensione), le medicine prese, l'evoluzione della malattia, gli impegni familiari, sociali e professionali, i gusti e le abitudini alimentari dell'interessato.

L'aiuto del dietista difatti è fondamentale, questo perché, permette di conciliare la soddisfazione del gusto con la copertura dei fabbisogni di tutti i nutrienti e le costrizioni richieste da determinate situazioni. Dunque, è necessario che questa figura professionale non ponga ostacoli ai piaceri della tavola, bensì incoraggi i pazienti a soddisfare i propri bisogni in maniera tale da raggiungere non solo un equilibrio nutrizionale ma anche un equilibrio psicologico individuale e sociale.

Gli alimenti che vanno proibiti sono molteplici se si attua un regime alimentare senza residui "in senso stretto" perché, in questo caso, vanno eliminati tutti gli alimenti che contengono amido, cellulosa ma anche il latte ed i suoi derivati. Tuttavia, si preferi-



sce sempre attuare un regime alimentare senza residui "in senso allargato" evitando quindi le cosiddette fibre dure. In quest'ultimo caso gli alimenti che vanno evitati, o per meglio dire che vanno sconsigliati, sono i legumi secchi, le verdure crude, i legumi con fibre grosse (cavoli, ravanelli), il melone, le prugne, i cereali ed il pane. I latticini ed i suoi derivati, contrariamente a ciò che sostiene il regime alimentare senza residui in senso stretto, sono permessi anche se in piccole quantità. Bisogna dire inoltre che ogni paziente ha una tolleranza indi-

viduale e nel caso in cui è presente un alimento che gli provoca dei disturbi, è necessario individuarlo immediatamente ed escluderlo dall'alimentazione del soggetto.

È stato dimostrato che un'alimentazione corretta porta ad una regressione dei dolori addominali e della diarrea, comportando quindi un miglioramento del quadro clinico individuale e, a volte, ad una guarigione della spinta evolutiva del morbo di Crohn. Un'alimentazione variegata inoltre, apporta tutti i nutrienti necessari all'organismo, evitando così l'apparizione della denutrizione o di una carenza vitaminica.

News

Studio WWF : Sostanze pericolose in alcuni prodotti

di S. B.

Uno studio condotto dal WWF, ha rivelato la presenza di un numero altissimo, di sostanze chimiche pericolose, cancerogene, teratogene, mutagene, in 27 campioni di prodotti comuni, acquistati nei supermercati di 7 paesi europei. Ciò avviene perché, anche se in Europa ci sono molti controlli sugli alimenti prodotti, ciò non succede nei paesi extra-comunitari dove vi è utilizzo di una grande quantità di sostanze chimiche per la produzione dei prodotti alimentari. Per avere una maggiore sicurezza sarebbe necessario puntare sul cambiamento dei sistemi di coltivazione dei terreni e di allevamento degli animali, evitando all'origine tutte le sostanze nocive. Per questo in Europa, si sta discutendo della REACH, che dovrebbe esaminare analiticamente

un elevatissimo numero di sostanze chimiche per valutare la pericolosità per le persone. Tale ricerca non dovrà essere condotta con esperimenti su animali, perché sono sempre più numerosi i dubbi su tali tipi di analisi, che si possono prestare a varie interpretazioni. Indagini come questa dimostrano, che bisogna prestare molta attenzione all'etichetta dei prodotti che si acquistano e soprattutto preferire pro-



dotti di cui si conosce la provenienza. Questo non solo per una questione di salute ma anche e soprattutto, per promuovere lo sviluppo dei prodotti della loro terra.

News

370 le Aziende di Agriturismo in Sicilia

di D. S.

Messina leader nel turismo al naturale. Con 81 Agriturismi, il territorio peloritano detiene il primato nell'isola, secondo l'elenco delle aziende autorizzate dall'Assessorato Regionale all'Agricoltura.

Subito dopo c'è Palermo con 74 Aziende, segue Catania con 58 e via via le altre province per un totale di 370.

"Si tratta - commenta la Coldiretti - delle aziende autorizzate in virtù della Legge 25 del 1994 a cui vanno però sottratte quelle in attesa di completare l'iter burocratico per avviare un'attività che negli ulti-



mi anni ha dimostrato tutto il suo valore soprattutto per la difesa del patrimonio agricolo siciliano".

Inoltre dai dati emerge un aumento della presenza femminile. Se nel resto del Paese un Agriturismo su tre in media, è in mani femminili (33%), in Sicilia, la percentuale sale al 35%. Sempre più imprenditrici agricole infatti, gestiscono l'azienda e si dedicano attivamente a questa attività.

Tra i clienti degli agriturismi spiccano gli stranieri (25%) e prevalgono i giovani (55%) tra i 18 ed i 35 anni.

Stili di vita : l'alimentazione e l'attività fisica

di Vittorio Cocivera

NLe indagini demoscopiche, sovente rilevano che, la stragrande maggioranza degli intervistati molto facilmente si identifica quale appartenente alla categoria degli "sportivi"; poi, scorrendo il formulario, il quadro d'insieme rinvia alle celeberrime sequenze filmiche del mitico Fantozzi che "attivamente partecipa" all'evento sportivo, rigorosamente televisivo, in (quasi regolamentari) braghette e canottiera, comodamente assiso nella poltrona del salotto buono, è impegnato a "competere" con la pantagruelica fritata di cipolle ed il boccale di birra (rutto libero).

Il tragico Fantozzi, (amara maschera di una moderna commedia dell'arte) inducendo il sorriso nello spettatore, nell'esagerazione grottesca, rende, senza cattedratiche complicità (vittima lui stesso degli intellettualoidi di mestiere, in servizio permanente effettivo), nell'efficacia giocosa (ma non tanto) cosa sia lo scorretto stile di vita.

La c.d. Società post-industriale, è vittima sia della facile disponibilità delle risorse alimentari che delle sue stesse contraddizioni e, pur non essendo stata, ancora, capace di risolvere il grave problema della fame (**rapporto FAO**), si deve confrontare con le problematiche della sua stessa opulenza (**rapporto OMS**): sedentarizzazione, bulimia ed anoressia; tutte facce di una stessa medaglia: del disagio, dello squilibrio e del rapporto dell'individuo, con se stesso e la società. Argomenti, questi, che soli meritano ben altra introspezione, scientificamente: culturale, politica, sociologica e psicologica; ma, che per ragioni di spazio si rinviando ad altra più favorevole occasione.

L'evidenza scientifica parla chiaro: svolgere una regolare attività fisica di moderata intensità, non disgiuntamente da una corretta ed appropriata alimentazione, favorisce uno stile di vita sano, con notevoli benefici sulla salute generale della persona. L'esercizio fisico, come analogamente non si deve indulgere in pasti pantagruelici (didattico e di monito, per la forza anticipatrice, il film del 1973 "La Grande Abbuffata" di Marco Ferreri), non deve essere necessariamente intenso e di tipo aerobico: sono sufficienti 30 minuti di movimento (cammino, nuoto, bicicletta, ecc) al giorno, per almeno cinque volte a settimana, per godere di molti benefici. Gli aspetti positivi di una regolare atti-



vità fisica sono molteplici. Tra questi:

- la riduzione del rischio di morte prematura, la diminuzione del rischio di morte per infarto o per malattie cardiache

- la riduzione del rischio, fino al 50%, di sviluppo di malattie cardiache o tumori del colon

- la riduzione del rischio, fino al 50%, di sviluppo del diabete di tipo 2

- la prevenzione o la riduzione dell'ipertensione

- la prevenzione o la riduzione dell'osteoporosi, con diminuzione fino al 50% del rischio di frattura dell'anca nelle donne

- la riduzione del rischio di sviluppo dei dolori alla bassa schiena

- la riduzione dei sintomi di ansia, stress, depressione, solitudine

- la prevenzione dei comportamenti a rischio, specialmente tra i bambini e i giovani, derivati dall'uso di tabacco e di alcol, sostanze allucinogene e psicotrope, da diete non sane, da atteggiamenti violenti (dilagante fenomeno del bullismo)

- il calo del peso e la diminuzione del rischio di obesità, con benefici del 50% rispetto a chi ha uno stile di vita sedentario

- benefici per l'apparato muscolare e scheletrico.

- La sedentarietà contribuisce invece, insieme ad altri fattori di rischio, allo sviluppo di diverse malattie croniche, in particolare quelle che gravano sull'apparato cardiovascolare. Non fare movimento, infatti, contribuisce al peggioramento del metabolismo del glucosio e concorre all'aumento della pressione sanguigna e del grasso corporeo. Tutti fattori che non solo accrescono il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari e il diabete di tipo 2 ma, nel caso in cui già si soffre di queste patologie, ne enfatizzano gli effetti negativi.

Programmi di prevenzione e sanità pubblica

Lo sviluppo di strategie che portino a un aumento della diffusione dell'attività fisica, attraverso l'attivazione di interventi di dimostrata efficacia, è un obiettivo di sanità pubblica che può essere raggiunto solo attraverso politiche sanitarie mirate, condivisione di obiettivi e individuazione delle responsabilità. Gli effetti positivi di una diffusa attività fisica a livello di comunità sono del resto evidenti sia a livello sociale che economico. La collettività ne trae giovamento non solo in termini di riduzione dei costi della sanità pubblica, di aumento della produttività, di miglior efficienza nelle scuole, di una riduzione dell'assenteismo sul lavoro, ma registrerebbe anche un aumento della partecipazione ad attività ricreative e relazionali.

Promuovere l'attività fisica è dunque un'azione di sanità pubblica prioritaria, spesso inserita nei piani e nella programmazione sanitaria in tutto il mondo. Negli Stati Uniti, infatti, il programma Healthy People 2010 individua l'attività fisica come uno degli obiettivi di salute principali per il Paese. L'Unione europea nel Public Health Programme (2003-2008) propone progetti che supportano e promuovono l'attività fisica. In Italia, prima il Piano sanitario nazionale 2003-2005, che sottolinea l'importanza dell'attività fisica per la salute, poi anche il più recente Piano sanitario nazionale 2006-2008 affronta il tema della sedentarietà, in particolare dal punto di vista delle cause del diabete mellito.

In quest'ottica sono allora importanti tutte quelle iniziative volte da un lato a studiare e monitorare la situazione nazionale (come lo studio Passi), dall'altro a promuovere sul territorio attività di prevenzione e promozione dell'attività fisica.

Come indicato nella Relazione sullo stato di salute del Paese 2003-2004, tra le possibili linee di intervento in tema di promozione dell'attività fisica da sviluppare sia a livello centrale che a livello territoriale, alcune sono considerate più efficaci in un'ottica di salute pubblica:

- accrescere il tempo dedicato all'attività fisica dentro e fuori la scuola e incoraggiare bambini e adolescenti a svolgere almeno 30 minuti di attività fisica giornaliera, anche attraverso accordi che prevedano la facilitazione dell'accesso alle strutture ricreative e sportive (scolastiche, comunali o di altro genere)

- sviluppare attività educative per i bambini sull'attività fisica, come parti integranti di programmi di educazione alla salute
- spingere i datori di lavoro a facilitare la pratica di un'attività fisica regolare da parte dei dipendenti
- sostenere lo svolgimento di pratiche sportive individuali o di squadra da parte di cittadini attraverso, per esempio, l'organizzazione di manifestazioni o tornei
- promuovere lo sviluppo di ambienti urbani che spingano all'attività fisica, inclusa la disponibilità di piste ciclabili e percorsi pedonali su itinerari anche di interesse paesaggistico e storico-artistico, invitando all'utilizzo delle scale, per esempio con cartelli posti in punti strategici presso gli impianti automatici (ascensori, scale mobili, ecc).

Il doping

E' un tema strettamente legato all'attività sportiva. Nell'immaginario colletti-



vo, alimentato dalla mediaticità riservata a certi eventi, facilmente si associa la pratica dopante al, solo, atleta (professionista) tecnicamente e fisicamente evoluto; e, quindi, nella strumentale restrizione del campo, di affievolisce l'allarme sociale e la relativa attenzione. Purtroppo, l'anelito emulativo delle gesta, il narcisistico giovanilismo a tutti i costi, la mitizzazione dell'apparire, ha fatto sì che il c.d. doping farmaceutico ha raggiunto,

infestando (ma senza indulgere nelle troppo facili generalizzazioni estremizzanti) anche quelli che dovrebbero essere dei santuari inviolabili: le attività formative giovanili e quelle ludico-amatoriali.

Il doping, rappresenta un grave problema di salute pubblica. La normativa vigente in Italia, che considera il doping un reato penale, prevede una serie di attività di prevenzione del fenomeno e della tutela della salute di tutti coloro che praticano attività sportive attraverso attività di ricerca, formazione e informazione. D'altro canto, proprio in base a quanto indicato dalla stessa legge, l'attività sportiva deve essere diretta alla promozione della salute individuale e collettiva e votata al rispetto dei principi etici e dei valori educativi.

L'attività fisica è un fattore di protezione della salute e non ha nulla a che vedere con l'uso di farmaci e sostanze farmacologicamente attive, naturali e sintetiche, vietate nello sport. La lotta all'uso di tali sostanze rappresenta un impegno globale contro un'emergenza sanitaria che impegna anche il nostro Paese per tutelare non solo l'etica sportiva, ma soprattutto la salute di chi pratica un'attività sportiva anche a livello amatoriale.

Attività fisica per tutti?

Il **CIO** - Comitato Olimpico Internazionale -, nella riunione del 2.11.2006 a l'Havana, ha avuto occasione di lungamente soffermarsi sui contenuti della relazione predisposta da monsieur Walther Tröger, président de la commission sport pour tous (Sport Pour Tous).

Un regolare esercizio fisico che aiuti a prevenire le malattie croniche, a proteggere da condizioni disabilitanti, a eliminare i fattori di rischio, è utile a tutte le età.

Per i ragazzi, oltre agli effetti benefici generali sulla salute, l'attività fisica aiuta l'apprendimento, rappresenta una valvola di sfogo alla vivacità tipica

della giovane età, stimola la socializzazione e abitua alla gestione dei diversi impegni quotidiani.

Per gli adulti, invece, non è sempre facile trovare tempo libero per fare attività fisica e le attività lavorative, che sono spesso sedentarie, non aiutano certo in questo senso. Gli effetti benefici sarebbero però numerosi, anche limitandosi a fare movimento con tempi e intensità moderati. Piccoli accorgimenti come fare le scale invece che prendere l'ascensore, o non usare la macchina e andare a piedi, possono già essere utili per incominciare.

Infine per gli anziani, l'evidenza dimostra che svolgere attività sportive aiuta a invecchiare bene. Aumentano le resistenze dell'organismo, rallenta l'involuzione dell'apparato muscolare, scheletrico e cardiovascolare e ne traggono giovamento anche le capacità psico-intellettuali.

A qualsiasi età, prima di intraprendere un'attività fisica costante, è comunque fondamentale il consiglio e il parere del medico sulla propria condizione personale: per una conferma dell'assenza di particolari controindicazioni, oltre che per un suggerimento sul tipo e sull'intensità dell'attività che si può intraprendere. In particolare, se durante lo svolgimento di una prestazione fisica si presentano disturbi, è consigliabile sospendere la prestazione stessa.

Tra i segnali di allarme più comuni: difficoltà di respirazione, dolore al torace, palpitazioni, nausea, svenimento, dolori muscolari accentuati, offuscamento della vista, vertigini e stanchezza eccessiva.

(note scientifiche tratte dalla Rivista EpiCentro)

Note: i lettori interessati ad un approfondimento possono richiedere i documenti citati agli indirizzi:

- info-nasata@hotmail.it
- cocivera@tin.it

News

Il rinomato pomodoro di Pachino

di D. S.

Si è svolto il 15 Dicembre a Pachino (SR) il Convegno "Il pomodoro, ieri, oggi, domani" nel corso del quale è stata presentata una importante novità.

Attraverso la Risonanza magnetica per immagini sarà possibile identificare con certezza la provenienza geografica del prodotto, il sistema è stato



brevettato dal Cra - Istituto sperimentale delle piante.

In questo modo non vi saranno più dubbi sulla provenienza e, dunque, sulle note proprietà nutritive di quello che è considerato un ingrediente di primo piano nell'alimentazione mediterranea. L'iniziativa è stata organizzata dal Consorzio di tutela IGP del pomodoro di Pachino.

Quella piccola crescita che "c'è" ma "non si vede"!

di Melania Ruello

Il 2006 si è da poco concluso. Visto da una certa prospettiva, potremmo dire che sia stato un anno particolarmente "difficile" per le scelte compiute in campo economico-finanziario. Un anno di scelte "problematiche" che hanno dato vita a quell'acceso dibattito che ha tenuto, e continua a tenere banco su giornali, televisione e quant'altro.

In un clima di "incertezza" generalizzata ecco emergere una piccola voce fuori dal coro. Ecco apparire sulla scena, come del resto da quarant'anni a questa parte, il **Rapporto Censis 2006**.

Ma che cos'è il Censis? Il Censis, Centro Studi investimenti Sociali, è un Istituto di Ricerca fondato nel 1964 e riconosciuto come Fondazione, a partire dal 1973, in seguito al D.P.R. 10/11/1973, n. 712, che si occupa di fotografare i cambiamenti che avvengono nel tessuto economico-sociale del Paese, evidenziando tutte quelle piccole sfumature che possono sfuggire ad uno sguardo frettoloso e superficiale.

Il Rapporto di quest'anno si concentra, infatti, su un'analisi dettagliata dei fenomeni di ripresa economica, sull'interpretazione delle dinamiche sociopolitiche che hanno caratterizzato gli ultimi mesi del 2006, e sull'individuazione dei reali processi di crescita della società italiana.

Perché, a ben guardare i dati che emergono dal Rapporto, la ripresa c'è, e potrebbe addirittura configurarsi come un **"piccolo silenzioso boom"**. Ripresa economica "in sordina", secondo alcuni, ma pur sempre segnale di crescita, sintomo che qualcosa si muove sotto la cenere, nonostante tutto.

L'entusiasmo, se così si può definire, non sembra ingiustificato, bensì supportato da precisi dati strutturali che ci dicono che il tessuto produttivo-imprenditoriale del Paese sta lentamente, ma costantemente cambiando.

E' necessario focalizzare l'attenzione sulle forti scelte soggettive compiute sul piano economico/imprenditoriale da tutti quei medi e piccoli imprenditori che hanno preferito perseguire strategie di "nicchia alta" a livello globale, concentrandosi sui bisogni sofisticati del lusso; vedere imprenditori che hanno sviluppato una strategia "meticciasca" combinando ruoli industriali, logistici, commerciali, finanziari, di import-export; aziende che sviluppano a livello internazionale produzioni

"su misura" e "su ordinazione"; imprenditori che sembravano condannati al "buco nero" dei loro settori, e che hanno reagito con vitalità e intelligenza; imprenditori e manager che hanno dimostrato voglia di diventare *big player* nei settori di appartenenza; nonché tutti quei soggetti localistici che stanno rendendo compatto il tessuto economico del territorio.



Potremmo dire che la logica che sta alla base di questo nuovo atteggiamento è quella di riorientare le strategie di mercato, indirizzandosi sui mercati internazionali. Difatti, dal Rapporto emerge come oltre il 60% del valore delle esportazioni del 2005 si sia concentrato in settori in cui l'Italia costituisce un partner estremamente competitivo a livello internazionale. A titolo esemplificativo: molte aree della meccanica che pesa per il 20% circa sull'export italiano; i tessuti, la cui quota di mercato è cresciuta in cinque anni di 1,3 punti percentuali, arrivando all'11,8%. E' cresciuta la capacità di movimento degli imprenditori nello scenario internazionale: il 13,3% delle imprese manifatturiere italiane, con oltre 50 addetti, ha all'estero una parte di attività produttiva (questa percentuale sale proporzionalmente all'aumento del numero di addetti); il numero degli investitori italiani all'estero è cresciuto del 21,3%. Indicativa del percorso di riposizionamento sullo scenario internazionale, e di consolidamento su quello interno, è la sensibile crescita registrata tra il 2001 e il 2004 delle medie e grandi

imprese, aumentate rispettivamente del 7,8% quelle tra 10 e 49 addetti, del 6,4% quelle tra i 50 e 249, del 5,9% quelle oltre i 250.

Nel sistema delle imprese, tra il gennaio e il luglio di quest'anno, l'indice del fatturato è aumentato dell'8,7%, e gli ordinativi sono aumentati del 10,7% rispetto allo stesso periodo dell'anno precedente. L'incremento del valore delle vendite si è registrato soprattutto per le industrie calzaturiere (+ 10,7%), la produzione di metallo e di prodotti di metallo (+11,5%), l'elettromeccanica (+ 12,5%), i mezzi di trasporto (+19,5%).

Tuttavia, di questa "vitalità", che inizia a pervadere il tessuto economico-sociale del Paese, si ha una percezione collettiva "pessimistica". La "positività" di questa piccola e lenta crescita non viene avvertita nel giusto modo perché essa si colloca in una dimensione diversa, in una dimensione di "altrove" rispetto alle "grandi" scelte politiche compiute dal nostro Paese. E' addirittura fuori dal tessuto nazionale e fuori dai calcoli del prodotto "interno". Perché non dimentichiamo che questa "crescita" è frutto di scelte individuali e soggettive, compiute dal "singolo".

Eppure il Pil (Prodotto Interno Lordo) ha registrato un aumento del +1,7%, il fatturato dell'industria del +8,7%, ed uno dei risultati che colpisce maggiormente riguarda la crescita dell'occupazione (+1,6%) e l'ulteriore discesa del tasso di disoccupazione.

Forse l'errore è quello di concentrarsi troppo sulle "zavorre" presenti all'interno del sistema, che, attenzione, non vanno assolutamente sottovalutate, ma nemmeno demonizzate a tal punto da "oscurare" tutti quei piccoli segnali di vitalità e dinamismo che, lo ripetiamo, iniziano ad emergere nel tessuto economico-sociale del nostro Paese.

Non bisogna sottovalutare gli effetti di una spesa pubblica indomabile, cresciuta con un tasso medio di crescita annuo reale del +2,6%; i tempi lunghi e gli alti costi delle reti infrastrutturali; l'involuzione retorica di scuola e università, data la tensione all'investimento sociale in istruzione più debole rispetto agli altri paesi; un welfare di tipo clientelare e la criminalità emergente.

E' anche vero che la crescita c'è e procede di pari passo con una significativa trasformazione della composizione della società italiana. Questa nuova riarticolazione sociale sembra



essere effetto e causa di:

- una rimodulazione del sistema di imprese sull'esempio di una minoranza trainante che si misura anche sulla competizione internazionale;
- crescente valore economico di geo-centrismo che era nato come marginale, nel localismo degli anni '70, e che oggi vede vitalissimi i distretti, le aree a vocazione borghigiana, le città a forte rinnovamento di ruolo;
- area del terziario non impiegatizio, vale a dire crescente impegno imprenditoriale e professionale, sui settori della logistica, dei trasporti, delle

finanze, degli stessi servizi alle persone e alla comunità.

Il Censis ritiene che questi siano dei segnali da non sottovalutare, e che anzi su di essi si debbano concentrare l'attenzione e l'impegno politico, nella convinzione che essi siano più forti e più promettenti della triade che oggi tiene banco (redistribuzione per la leva fiscale - politica delle riforme - difesa ad oltranza degli interessi partitocratici), ma che non riesce a costruire, e costruirsi, un futuro.

Siamo convinti che non bisogna sempre vedere il "negativo" se nel mondo che ci circonda "qualcuno" silenziosamente riesce a muovere dei "piccoli passi"!

Conosciamo l'Arte

Antonello da Messina ai raggi X

di Alessandro Canzonieri

Quali sono i processi che si celano dietro al lavoro di un grande Maestro della pittura? Quali sono i segreti che stanno dietro ai capolavori assoluti? La tecnologia oggi ha svelato i segreti celati "dentro" le opere di diversi tra i più grandi artisti che la storia ci ha donato. Con l'uso della radiografia infatti, siamo in grado di ottenere immagini della struttura interna di un oggetto mediante l'impiego di radiazione X penetrante. È possibile studiare lo stato di conservazione di un oggetto, la presenza di eventuali restauri e la tecnica con cui sono stati realizzati, nonché elementi strutturali o componenti costitutivi interni all'oggetto stesso. A questo studio sono state sottoposte ultimamente due tra le più importanti opere del Maestro Antonello da Messina: "L'Annunziata" e il "Ritratto dell'ignoto marinaio", commissionate dal Centro per il Restauro della Regione Siciliana.



Grazie alla Tac alla quale sono stati sottoposti i due capolavori del grande artista del XV secolo, si è scoperto che sotto "L'Annunziata", conservata a Palazzo Abatellis a Palermo, vi è un secondo viso di donna che non ha nulla della gentilezza e del fascino della Vergine che tutti conosciamo. Su questo primo volto, dai tratti somatici differenti, Antonello avrebbe lavorato con un continuo fare insoddisfatto fino ad arrivare al risultato definitivo. "L'Annunziata" mostra inoltre differenze dello strato pittorico soprattutto nella parte sinistra del viso, in corrispondenza del manto; ritocchi nelle mani, in particolare nel famoso pollice e nel leggio. La tavola è stata restaurata nel 1907 su mani e volto, mentre il leggio e il manto sarebbero stati ridipinti sopra lo sporco.

Per quanto riguarda il "Ritratto d'uomo", meglio conosciuto come "l'ignoto marinaio", le analisi di laboratorio hanno invece confermato una tesi da sempre sostenuta da alcuni storici dell'arte: ossia, che il dipinto, custodito al museo Mandralisca di Cefalù, ha subito nell'Ottocento un grave danneggiamento che è stato successivamente restaurato.

Una leggenda vuole infatti che la tavola fosse stata sfregiata da una donna convinta che dietro il sorriso enigmatico dell'uomo rappresentato si nascondesse addirittura il diavolo. Il "Ritratto d'uomo" è aderente in tutto e per tutto all'opera definitiva, ma la Tac ha rivelato lo sfregio, "immaginato" dagli storici e ora per la prima volta visibile, che rovinò la parte superiore del viso. L'opera, utilizzata come anta di un mobile da farmacia a



Lipari, venne poi acquistata dal barone Piraino di Mandralisca per la sua collezione privata e donata al Comune di Cefalù.

È la prima volta che indagini così accurate (oltre alla Tac sono state eseguite radiografie, riflettografie multispettrali e infrarossi) vengono effettuate sulle due opere di Antonello da Messina. "Sono indagini di carattere innovativo e sperimentale per le quali sono stati adoperati macchinari ad alto contenuto tecnologico: è infatti la prima volta che una Tac viene effettuata su un dipinto su tavola". Le due tavole, dopo le radiografie, le riflettografie multispettrali, gli infrarossi e la Tac hanno presentato molti "fori da sfarfallamento" nel legno e gallerie di tarli, anche se complessivamente sono giudicate "in buona salute".

News

Dieci cose da sapere sull'obesità

di M. F. C.

Si è svolta recentemente ad Istanbul, in Turchia, la Conferenza ministeriale contro l'obesità organizzata dall'**OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità)**.

All'importante evento internazionale, tenutosi, il 21 Novembre 2006, hanno partecipato i rappresentanti di oltre 50 Paesi della **Commissione Europea**, del **Consiglio d'Europa** e delle **Organizzazioni non governative**.

La delegazione italiana era guidata dal Sottosegretario alla Salute con delega alla Sicurezza Alimentare ed alla Nutrizione, Gian Paolo Patta. Questi, durante la conferenza, ha sot-

tolineato la necessità di un rilancio della vera **dieta mediterranea**, di un corretto equilibrio tra un'alimentazione sana e livelli adeguati di attività fisica, di una responsabilità individuale nei confronti della salute. Patta inoltre, ha evidenziato la necessità di responsabilizzare i governanti, sia a livello centrale, che regionale e locale, di creare e promuovere ambienti e contesti favorevoli a scelte salutari.

Sul nostro sito web (www.isaporidelmiosud.it) nella sessione curiosità è stata inserita la brochure "10 cose da sapere sull'obesità"; nella quale sono riportate i dati allarmanti dei soggetti

obesi presenti in tutto il mondo, dei cambiamenti delle abitudini alimentari e della riduzione dei livelli di attività fisica.



News

USA: pollo cancerogeno?

di G. M.

Un'associazione di medici statunitensi, ha scoperto sostanze cancerogene nei polli venduti in due delle più importanti catene di fast food americani.

Tutti i campioni di pollo prelevati e sottoposti a test sarebbero risultati positivi all'Phlp, una amina eterociclica cancerogena.

La commissione vorrebbe che le due aziende informassero i consumatori



dei reali rischi che corrono nel consumare tali cibi.

L'associazione dei ristoratori ha respinto tale tesi, sostenendo che le quantità di Phlp individuate nei polli, sono minime e non pericolose.

Chi avrà ragione? Noi per evitare ogni rischio, cercheremo di consumare meno cibo dei fast food, e più prodotti genuini e soprattutto nostrani.

News

Programma Straordinario di controllo nel settore oleicolo

di K. T.



Il ministro delle politiche agricole alimentari e forestali Onorevole Paolo De Castro, ha incaricato l'**Ispettorato**

Centrale Repressione Frodi di predisporre l'attuazione di un programma straordinario di controllo nel **settore oleicolo**.

Tale provvedimento è stato attivato per contrastare i fenomeni fraudolenti e quindi di sleale concorrenza, nonché l'eventuale offerta e

presentazione ingannevole di prodotti che danneggiano il mercato ed i consumatori finali. Questo programma sarà svolto

nelle varie regioni produttrici di olio come Sicilia, Calabria, Puglia, Toscana e Umbria, nei porti di ingresso dei prodotti oleari nonché nei vari centri di produzione, lavorazione, commercializzazione degli oli.

Lo scopo è quello di tutelare la qualità dei prodotti nazionali e dell'intero settore produttivo, ed in concorso con altri organismi, costituirà un'azione sinergica, nelle quali ogni organismo apporta la propria specifica professionalità per conseguire positivi risultati nella lotta alle frodi nel campo agroalimentare. Questo programma di controllo sarà utile per garantire la qualità dei vari prodotti e soprattutto garantirne la provenienza.

Hanno inoltre collaborato: Alessandro Celona, Giuseppe Muscianisi, Ketty Tommasini