



Società

I miti culinari da sfatare

Anche in cucina vigono alcuni luoghi comuni e falsi miti sui cibi che non sempre corrispondono alla realtà. Ma ce ne sono alcuni davvero inconsueti che bisogna decisamente ridimensionare.

Ad esempio, che il pesce migliori la memoria è solo una leggenda. A parte il fatto che altri cibi come i legumi, contengono più fosforo, questo elemento non migliora affatto memoria e attività cerebrali. L'equivoco, forse, sarà nato perchè i fosfolipidi (acidi grassi legati a un gruppo fosforico) sono componenti strutturali del cervello.

Gli spinaci fanno diventare più forti? davvero hanno molto ferro? In realtà, meno di lenticchie, carne, uova. Non solo, il ferro è contenuto negli spinaci in forma non facilmente assorbibile. (aiuta, però, spremere sopra un po' di limone). Una curiosità: il falso mito degli spinaci nacque da un errore di battitura di una segretaria che riportava i risultati dell'analisi di una foglia di spinacio effettuata verso la fine del secolo scorso. Una virgola fuori posto e 3 milligrammi per etto diventarono 30.

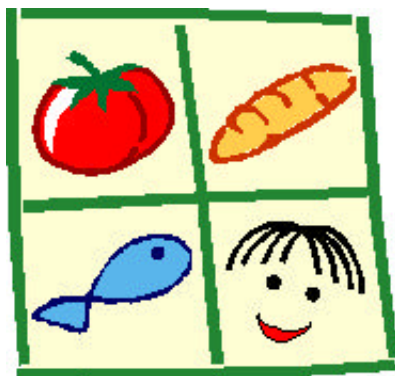
Il cioccolato fa male?

Non solo non influisce sull'insorgenza dell'acne (lo afferma l'American Medical Association), ma il cacao contiene anche sostanze con potere anti carie (tannini, fluoro e fosfati).

Segue a pag. 3

La sicurezza alimentare

di Domenico Saccà



Mangio sano, informato e soddisfatto

Si è assistito negli ultimi anni ad un incremento sul mercato di prodotti alimentari considerati **"controllati e garantiti"**, ossia prodotti da ritenere sicuri dal punto di vista del luogo di provenienza e del trattamento subito fino ad arrivare sulle nostre tavole. In realtà molti prodotti sono stati spacciati come tali pur non avendo le caratteristiche fondamentali per esserlo. A tal fine è necessario attuare una seria **politica di informazione del consumatore** perchè questi sia in grado di distinguere i prodotti di origine certe, apprezzandone tutte le sue proprietà. Il consumatore, sembra più orientato verso un prodotto che, oltre ad essere garantito assicuri anche la salvaguardia dell'ambiente.

Da ciò nasce l'esigenza di puntare sul modello di filiera di qualità, comprensivo di prodotti tipici e prodotti accompagnati da certificazioni di qualità. Quello di "qualità alimentare" è un concetto che si presta a più interpretazioni, perchè mutabile nel tempo, ma che indica sostanzialmente un insieme di requisiti posseduti da un prodotto che incontra il favore del consumatore finale. Sicuramente al primo posto si evidenzia "la sicurezza alimentare", presentate dal "libro bianco" della

Commissione Europea il 12 gennaio 2000. Nel sommario del "libro bianco" si legge la strategia da attuare al fine di garantire un elevato livello di sicurezza alimentare e, nell'ordine:

- costituire un'Autorità alimentare indipendente;
- istituire un nuovo Quadro Giuridico a livello comunitario che copra l'intera catena alimentare;
- elaborare un quadro comunitario per lo sviluppo e la gestione di sistemi di "controllo nazionale";
- incoraggiare il coinvolgimento dei consumatori nella nuova politica di sicurezza alimentare;
- promuovere i programmi di sviluppi europei nei contesti extracomunitari.

A completamento di una più approfondita conoscenza del prodotto alimentare, il consumatore deve essere in grado di poter valutare, le "qualità sensoriali" perchè legate ad un impatto pubblicitario, che consenta di fare una prima scelta dei prodotti da acquistare, il "contenuto nutrizionale", le "caratteristiche organolettiche", oltre all'aspetto estetico rappresentato dalle categorie commerciali e denominazioni di vendita, ingredienti, date di scadenza, etichette chiare, e così via.

Inoltre la "qualità sostenibile della salute umana", come ad esempio quella biologica e la "Garanzia Ambientale e di Origine Geografica", legata al territorio di origine del prodotto, e interamente disciplinato dai regolamenti Comunitari 2081/92 e 2082/92 che, armonizzandosi alle normative europee hanno introdotto le "Indicazioni Geografiche Protette" (I.G.P.), le "denominazioni di Origine Protetta" (D.O.P.) e le "Specialità Tradizionali Garantite", che non sono altro che Attestazioni di Specificità (A.S.). Sicuramente, con queste "riflessioni" sulla sicurezza alimentare non abbiamo eliminato il rischio costante delle frodi alimentari e commerciali, ma abbiamo dato qualche elemento di conoscenza in più, su quello che si può definire il "diritto ad una sana alimentazione".

Le uova

L'uovo occupa il primo posto nella scala degli alimenti ad alto valore biologico, cioè contiene tutti gli aminoacidi essenziali e tutti in forma utilizzabile.

Un uovo di gallina medio pesa circa 60 g, fornisce 8 g di proteine nobili, ripartite tra albume e tuorlo. Inoltre vitamine, sali minerali e acidi grassi sono presenti in ottime percentuali. Nel tuorlo sono contenuti fosforo, calcio, ferro, zinco, vitamina A, B1, D, E. Il tuorlo contiene anche circa 7 g di grassi, di cui grassi saturi il 30%, con 270 mg di colesterolo ed il 70% insaturi, benefici ed indispensabili. Contiene anche l'acido oleico, acido linolenico e lecitina. Queste sostanze sono in grado di contrastare il colesterolo (comunque necessario al corpo umano in certe quantità). Con la lettera A sono indicate uova di 70 g circa, con la B quelle di circa 60 g e quelle con la lettera C di 45 g. Quelle di categoria C sono generalmente destinate all'industria dolciaria. Le extrafresche (raccolte ed imballate quotidianamente)



hanno la scritta "extra" in bianco su una banda rossa.

Un preconcetto riguarda la presunta indigeribilità dell'uovo e la sua nocività per il fegato. In realtà l'uovo favorisce lo



svuotamento della colecisti ed in caso di calcolosi biliare, favorisce le dolorose coliche biliari. Ma se non si soffre di colecistite, di calcolosi biliare o di ipercolesterolemia, si può stare tranquilli, infatti l'uovo contiene notevoli dosi di colina e metionina, due aminoacidi che proteggono il fegato. La colina inoltre stimola la secrezione della bile, quindi la funzionalità epatica. Per quanto riguarda la digeribilità, si può dire che un uovo alla coque si digerisce circa in un'ora e mezza, contro le oltre tre ore della pasta in bianco o le quattro ore della carne arrosto! L'albume non andrebbe mai consumato crudo, in quanto contiene dei fattori antinutrizionali, come l'avidina. La vita media di un uovo è calcolata in tre - quattro settimane. Le uova non dovrebbero bollire, poiché ferro e zolfo alla temperatura di ebollizione, formano il solfuro di ferro, sostanza venefica. Metterle nell'acqua fredda, mantenere il recipiente sul fuoco fino ad ebollizione, quindi spegnere e lasciarle a bagno sino a raffreddamento se si vogliono sode, togliendole prima se le si preferisce alla coque.

Il consiglio direttivo di Nasata annuncia la sua adesione al Consorzio

"Itinerari Basiliani", che si occupa della promozione culturale e turistica



del territorio siciliano, creando un indotto economico di grande rilevanza. Inoltre Nasata annuncia la prima manifestazione enogastronomica che si terrà il prossimo 5 giugno sui monti peloritani, nell'area attrezzata "Zirio" gestita dal Corpo Forestale dello Stato. La manifestazione coglie l'occasione per ricordare la fine del servizio di leva obbligatoria, che permette ai giovani di scegliere liberamente la partecipazione alle forze militari dello stato e il servizio civile.

I consigli di Nasata



- Il gelato assorbe facilmente gli odori del congelatore, perciò prima di riporlo bisogna avvolgerlo ulteriormente in un sacchetto di plastica.

- Più giallo è il colore del limone maggiore è il contenuto di vitamina C. Scegliete sempre limoni rotondi, in quanto più succosi degli altri ablunghi.



La ricetta del mese

Frittate tutti gusti

Molteplici sono le tipologie di frittate, dolci e salate, che è possibile realizzare con l'impiego di uova freschissime. Cominciamone una rapida carellata con la **frittata classica**.

Ingredienti: 4 uova, farina, sale e un sorso di latte.

Preparazione: amalgamate bene le uova con la forchetta senza sbatterle a lungo, unitevi un sorso di latte e anche un pò di farina, sciolta prima a freddo appunto nel latte. Badate che le fritte riescono bene soltanto nelle padelle di ferro che non vanno mai lavate, ma pulite ogni volta dopo l'uso, con carta di tipo piuttosto assorbente. Potrete preparare la frittata cotta nell'olio, come in toscana, o nel burro. L'olio sarà di oliva, il burro freschissimo.

Frittata tre sapori.

Ingredienti per 4 persone: 5 uova, 70g. di mortadella in una sola fetta, 70g. di fagiolino surgelato, 80g. di mozzarella, grana, 6 foglie di basilico, olio, burro,



sale, pepe e prezzemolo per decorare.

Preparazione: Lessate i fagiolini (ancora surgelati) in acqua bollente salata, scolateli un pò al dente, tagliateli a pezzetti e fateli insaporire per 3 minuti in 10g. di burro. Tagliate a dadini la mozzarella e la mortadella. In una terrina sbattete leggermente le uova con una presa di sale, una macinata di pepe e un cucchiaino di grana grattugiato. In una padella antiaderente fate rosolare con un cucchiaino d'olio i dadini di mortadella, prelevateli e uniteli alle uova, con i fagiolini, la mozzarella, il basilico mondato, lavato e stracciato con le mani; mescolate. Versate il composto nella padella in cui avete rosolato la mortadella e fate cuocere la frittata da un lato. Rigidatela aiutandovi con un coperchio e completate la cottura. Trasferitela in un piatto da portata e decoratela con del prezzemolo.



Nell'epoca del benessere in cui viviamo diventa sempre più importante sia l'alimentazione sia l'attività fisica. Per mantenerci in salute, tuttavia, diventa sempre più complesso scegliere tra un tipo di dieta e l'altra e il tempo per "muoverci" è spesso minimo. Si sente dire spesso che lo sportivo deve aumentare parecchio il proprio consumo di proteine, ma questo, benché in maniera limitata, può avere senso solo per chi pratica sport cosiddetti "di picco", come lo sci o il sollevamento-pesi.

Indicativamente un'alimentazione sana ed equilibrata deve fornire il 55-60% di carboidrati di cui il 10% deve essere rappresentato da "carboidrati semplici" (frutta, dolcificanti ecc) e il restante 90% da quelli "complessi" (pane, pasta, riso, cereali) meglio se integrali perché non raffinati e con una maggiore quota di fibra alimentare, importante per i suoi effetti anticolesterolemici (riduzione del colesterolo "cattivo" o LDL) e antitumorali. Essi sono i nutrienti più velocemente digeribili e forniscono l'energia necessaria per svolgere le normali attività quotidiane.

Le proteine (carni, pesci, latticini, soia) devono fornire circa il 25% del fabbisogno giornaliero totale. Esse sono molecole complesse formate da unità fondamentali, gli amminoacidi; dei 20 amminoacidi noti, 12 sono sintetizzati direttamente dall'organismo, mentre 8 sono detti essenziali, perché non sono prodotti dall'organismo e devono quindi essere introdotti con la dieta.

All'interno dell'organismo le proteine svolgono molteplici funzioni biologiche. Alcune di esse hanno attività strutturale e di sostegno (collagene). Altre hanno importanti funzioni all'interno delle membrane cellulari, del citoplasma (ormoni peptidici, enzimi). I lipidi (oli, burro ecc) che devono soddisfare circa il 15-20% del fabbisogno giornaliero svolgono molteplici e importanti funzioni nel nostro organismo e privarsene è un grave errore. Essi sono un'importante riserva energetica (1g di lipidi genera 9 kcal di energia), alcuni, gli steroidi (particolare classe lipidica) sono precursori degli ormoni steroidei (androgeni ed estrogeni) altri ancora sono i principali elementi delle membrane biologiche.

Sempre più spesso si sente parlare di grassi "buoni" e grassi "cattivi" ma non sempre questo è corretto o meglio è sempre necessario osservare le quantità.

Gli acidi grassi sono molecole costituenti i lipidi:

1) quelli d'origine animale che troviamo nelle carni, nei formaggi, nei dolci se in quantità eccessive possono dare complicanze (aumento del colesterolo "cattivo" o LDL);

2) quelli d'origine vegetale (ad es. omega 6) o quelli che troviamo in alcuni pesci (omega 3) sono di fondamentale importanza sia perché abitualmente se ne mangiano sempre meno, sia perché all'interno del nostro organismo assolvono notevoli funzioni benefiche.

Quindi mangiare in modo sano ed equilibrato diventa un'arma in nostro possesso per star bene, per prevenire alcune gravi malattie, ed è dunque ottima regola mangiare quotidianamente un po' di tutto ma nelle giuste quantità senza privarsi di taluni alimenti semplicemente per seguire delle tendenze o mode alimentari.



Importante diventa affiancare alla dieta anche un'attività fisica moderata ma costante che ci permette nel tempo di mantenerci in ottima forma psico-fisica. Fortunatamente possiamo scegliere tra un'infinità di sport; dal semplice walking al running al body-building, ma anche il nuoto, il tennis, il ballo ecc. Tutti possiamo praticare esercizio fisico divertendoci singolarmente o in compagnia, ritagliandoci mezz'ora al giorno da dedicarci nel rispetto di noi stessi.

Società

Segue da pag. 1

Anzi secondo una recente ricerca italiana il cioccolato molto fondente abbassa la pressione.

Le patatine fritte sono cancerogene?



Si era detto che erano potenzialmente cancerogene per la presenza dell'acrilamide, che si forma durante la cottura ad alta temperatura. Ma da una ricerca su 20.000 s o g g e t t i

dell'Istituto Mario Negri e dell'Università di Milano è emerso che non c'è correlazione tra tumore e patatine fritte.

L'ananas brucia i grassi?

Un luogo comune vuole che l'ananas, come il pompelmo, "brucia i grassi". Un modo semplice per dire che induce la lipolisi, processo che porta alla scissione dei grassi. Ma non esistono alimenti che inducono la lipolisi. Ciò che può accadere è che mangiando molte ananas non si assumono molte calorie.

Troppo caffè fa male?

Lo dice una ricerca dell'Harvard Medical School di Boston: dosi basse e frequenti di caffeina assunte in maniera regolare durante la giornata migliorano la performance cognitive e non hanno effetti negativi sul sonno notturno. Così in chi beve molto caffè o tè ma solo al mattino, i livelli di caffeina nel cervello calano nel corso della giornata.

La vitamina C protegge dal cancro?

Nel 1970 lo scienziato Linus Pauling lanciò una campagna in favore della vitamina C. E allora via con gli integratori per poi scoprire che non solo non servono, ma addirittura che a volte sono anche pericolosi. Occorre invece assumere le vitamine con frutta e verdure: solo così le metabolizziamo nel modo giusto.

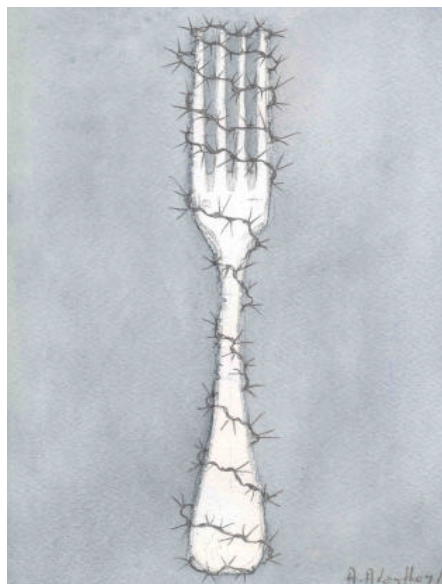
Le uova fanno aumentare il colesterolo? E' vero sono ricche di colesterolo, ma due alla settimana non ne fanno alzare il livello nel sangue. E se cotte (e mangiate con moderazione) non affaticano il fegato, anzi contengono la metionina, indispensabile per il buon funzionamento epatico.

Problematiche alimentari: anoressia e bulimia

La magrezza è oggi uno status symbol costantemente esaltato da mode e campagne pubblicitarie, cinema e tv. L'aggettivo anoressica è diventato, nell'uso comune e quotidiano, semplicemente un sinonimo di magrezza eccessiva. Eppure, l'anoressia e la sua "sorella" la bulimia sono gravi disagi psicologici che trovano nel fisico l'espressione di un malessere di vivere profondo. Ed è un malessere che non colpisce soltanto persone di un determinato stato sociale né di una ben distinta fascia d'età. Queste situazioni di alterazione psicologica sono tra l'altro presenti anche tra le atlete in quelle attività dove la "magrezza" è considerata ormai quasi una "qualità specifica" (ginnastica artistica, danza ...).

È indubbio infatti che tanto l'anoressia quanto la bulimia hanno una certa predilezione per le donne.

Sebbene l'anoressia sia la forma più conosciuta di questo disagio, la bulimia, in realtà, ha più conseguenze sull'organismo in generale. L'anoressia, infatti, ha come "unico" effetto il calo del peso, mentre la bulimia, a causa del vomito indotto e dell'uso di diuretici e lassativi per disfarsi del cibo ingurgitato, provoca il danneggiamento della valvola cardiaca, delle gengive e dei denti, la mancata assimilazione dei sali mine-



rali e lo sconvolgimento delle funzioni intestinali.

Anche la causa che scatena queste due reazioni così drastiche nei confronti del cibo varia: sembrerebbe che mentre l'anoressia è fondamentalmente provocata da un conflitto tra



madre e figlia, la bulimia viene causata da una ribellione nei confronti del conformismo quotidiano. Cioè, il paziente bulimico è apparentemente un conformista, ma vi si adatta male e cerca nella trasgressione alimentare quella ribellione nei confronti del mondo che non ha il coraggio di attuare.

I primi segni che tradiscono l'anoressia sono, innanzitutto, un dimagrimento eccessivo, ben al di sotto del normale ed un'immediata amenorrea; la bulimia, invece, è molto più subdola. Le alternanze tra abbuffate e vomito indotto o assunzione di lassativi si equilibrano in modo che non ci siano reali aspetti esteriori a segnare l'insorgenza della malattia. Inoltre, la persona bulimica agisce di nascosto, quindi il suo problema non è facilmente ravvisabile.

L'anoressica solitamente rifiuta di mangiare ed inventa una serie infinita di scuse per evitare di alimentarsi; se proprio non può fare a meno di sedersi a tavola, prende pochissimo cibo per poi lasciarlo comunque nel piatto, oppure lo nasconde nel tovagliolo per gettarlo in seguito. Man mano che la malattia progredisce, la persona si estranea sempre più, evitando accuratamente uscite in pubblico. La bulimia, invece, si è detto, non ha sintomi esteriori, ma la persona bulimica si vergogna delle eventuali abbuffate che manifesta in pubblico e del fatto che si debba nascondere per andare a vomitare in seguito, quindi anch'essa tenderà ad isolarsi dal mondo. Le crisi di bulimia possono durare anche un paio d'ore; la bulimica si fermerà soltanto quando avrà mangiato fino a scoppiare.

È chiaro che tutte e due le malattie vanno innanzitutto trattate con la psicoterapia, ma anche un certo comportamento nei confronti delle persone anoressiche o bulimiche può aiutare a rendersi conto della situazione. Con le anoressiche, è importante stabilire con il medico il limite oltre il quale la persona sa di non dover scendere, pena il ricovero ospedaliero. Inoltre, quando si mangia in famiglia bisogna apparecchiare anche per lei, in modo che si senta responsabilizzata verso la propria salute e che condivida le abitudini di famiglia, soprattutto riguardanti i pasti in comune; potrebbe essere utile anche servirla. La persona bulimica, invece, deve soprattutto mangiare

pasti non troppo succulenti (poco sale, poco condimento e poche spezie), in un'atmosfera estremamente rilassata, in cui si parli di argomenti non troppo impegnativi. Le porzioni dovranno essere già pronte nei piatti in modo da evitare abbuffate. Sia nel caso di persone anoressiche che bulimiche il primo grande passo è però avere la consapevolezza di essere malate e di doversi curare immediatamente.

A tale ambito si collega il disturbo della dismorfobia. Il termine dismorfofobia compare per la prima volta nel 1886 sul Bollettino



dell'Accademia delle Scienze Mediche di Genova, per indicare "una sensazione soggettiva di deformità o di difetto fisico, per la quale il paziente ritiene di essere notato dagli altri, nonostante il suo aspetto rientri nei limiti della norma".

Molte persone sono insoddisfatte del loro aspetto fisico, e ovviamente questo di per sé non rappresenta un sintomo di interesse psichiatrico. La semplice insoddisfazione per il proprio aspetto, diviene patologica quando i pazienti dismorfofobici ritengono che gli altri siano consapevoli della loro deformità fino al punto che l'ansia e la preoccupazione portano ad un disturbo della funzionalità sociale. L'intera vita del paziente può essere sconvolta fino ad arrivare ad un isolamento sociale estremo e, in rari casi, a suicidi o tentati suicidi. "La preoccupazione è così esclusivamente concentrata su un aspetto del corpo, vissuto come deformato, ripugnante, inaccettabile e ridicolo, che l'intera esistenza di un individuo è dominata da questa preoccupazione e nient'altro ha più significato". (Jahrreiss, Ipocondria della bellezza - 1930). Il paziente dismorfofobico passa, infatti, intere ore a controllare il proprio aspetto fisico allo specchio (molti invece lo evitano per diminuire la propria angoscia), mette in atto comportamenti esagerati e, al limite, compulsivi, come il pettinarsi in continuazione o l'eliminazione di peli superflui, tenta in ogni modo di camuffare il proprio difetto fisico con cosmetici o vestiti, spesso arriva persino a richiedere interventi di chirurgia estetica.