

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	Rubrica		Alimentazione e salute	
42	Il Sole 24 Ore	16/05/2013	<i>DAGLI INTEGRATORI 2 MILIARDI DI EURO (M.Gervasio)</i>	2
49	Corriere della Sera	19/05/2013	<i>LA "PIRAMIDE" CONTRO L'OBESITA' DEI BAMBINI</i>	3
52	Corriere della Sera	19/05/2013	<i>L'ARTROSI SI COMBATTE ANCHE A TAVOLA CON VERDURA E TE' VERDE</i>	4
114/15	Gente	28/05/2013	<i>GLI INTEGRATORI BLOCCANO L'ETA' (M.Pagani)</i>	5
16	Viversani & Belli	24/05/2013	<i>NEWS ALIMENTAZIONE (L.Comolo)</i>	7
59	Milano Finanza	18/05/2013	<i>CORSA CONTRO IL GLUTINE (C.Cimato)</i>	8
124/25	Sette (Corriere della Sera)	17/05/2013	<i>LE VIRTU' DEL "MATE" DI PAPA FRANCESCO (G.Calabrese)</i>	10
6	TST Tutto Scienze e Tecnologie(La Stampa)	15/05/2013	<i>TUTTO IL BELLO DEL DIGIUNO (S.Massarelli)</i>	11

Benessere. Fiera del settore a Parma

Dagli integratori 2 miliardi di euro

Marika Gervasio

Integratori alimentari e stili di vita più sani per due italiani su tre a dimostrazione che l'interesse per la salute resiste alla crisi economica. Con queste premesse si apre oggi alle Fiere di Parma la quarta edizione di Pianeta nutrizione & integrazione.

In un contesto di tensioni esterne determinate dalla crisi economica che nel 2012 ha toccato personalmente oltre 7 famiglie su 10, il prendersi cura di sé appare un bisogno primario che sembra essere immune dalla crisi.

La fotografia del settore è stata scattata da FederSalus, Associazione nazionale produttori prodotti salutistici (su rilevazioni Nielsen market track healthcare e Gfk Eurisko).

Il 75% degli intervistati afferma di aver fatto ricorso nel corso dell'anno ad almeno un prodotto/integratore per il benessere personale e per gestire piccoli disturbi. Secondo i dati Nielsen, nel 2012 (anno terminante a gennaio 2013) sono state vendute 141,1 milioni di confezioni (+3,1% rispetto all'anno precedente) per un valore complessivo di oltre 1,9 miliardi di euro, in crescita del 2,9%.

Si è trattato principalmente di fermenti lattici, integratori per il controllo del peso, integratori salini, multivitaminici e per capelli, acquistati prevalentemente in farmacia (111,2 milioni di confezioni). Gli italiani però sembrano non disdegnare l'acquisto nei super e ipermercati dove sono state vendute 22,5 milioni di confezioni (+14,7%). In calo, invece, l'acquisto in parafarmacia con 7,5 milioni di confezioni (-4%).

Il mondo degli integratori è protagonista a Parma dove si attendono circa 2.500 partecipanti tra medici, farmacisti, nutrizionisti, buyer nazionali e internazionali che prenderanno parte ai numerosi incontri e vi-

siteranno le oltre 70 aziende espositrici.

«Il settore degli integratori è in crescita nei diversi canali di vendita - spiega il comitato scientifico di Pianeta nutrizione & integrazione - così abbiamo deciso di organizzare il IV Forum multidisciplinare sulla sana e corretta nutrizione e una serie di incontri mirati per promuovere, ma soprattutto formare e informare in merito a un corretto utilizzo di questi prodotti rivolgendoci a coloro che li prescrivono e distribuiscono».

Tra gli eventi della prima giornata del Forum va segnalata la presentazione del «Physicians' health study II (Phs II)» che raccoglie evidenze circa i benefici e il profilo di sicurezza correlati all'assunzione quotidiana e prolungata di un integratore multivitaminico ed è stato promosso dall'Istituto nazionale di sanità americano (National institute of health).

© RIPRODUZIONE RISERVATA

NUMERI

1,9

Miliardi

Il valore del mercato degli integratori alimentari nel 2012 (anno terminato a gennaio 2013). Il dato risulta in crescita del 2,9% rispetto all'anno precedente. In totale sono state vendute 141,1 milioni di confezioni, in aumento del 3,1%

111,2

Milioni

Il numero di confezioni di integratori vendute in farmacia nel 2012 su un totale di 141,1 milioni. Altri 22,5 milioni di confezioni sono state vendute nei super e ipermercati e 7,5 milioni nelle parafarmacie



Il progetto

La «piramide»
contro l'obesità
dei bambini

Il 40% degli italiani è sedentario, nel senso che quasi non muove un dito durante la giornata, neppure per una camminata di pochi minuti. Figurarsi se pratica uno sport. I bambini italiani stanno seguendo le orme dei genitori e moltissimi non fanno movimento. Secondo l'Osservatorio Okkio alla Salute, 1 su 4 dei ragazzi della scuola primaria pratica sport per non più di 1 ora alla settimana. Il 30% degli under 14 è in sovrappeso o obeso. Per invertire la marcia niente è meglio del moto, in ogni occasione e fin dalla più tenera età, anche perché appassionarsi a uno sport è utilissimo per stare alla larga da brutte abitudini (fumo, alcol, droghe) una volta adolescenti. Secondo la *piramide dello sport* adattata a fine 2012 durante il convegno Milanopediatria, ogni giorno i bimbi dovrebbero dedicarsi al cosiddetto esercizio fisico non programmato, ovvero giocare all'aperto, salire le scale invece di prendere l'ascensore, portare a passeggio il cane. Tutte occasioni per restare attivi e non avere la tentazione di poltrire davanti alla Tv o ai videogiochi. A questi momenti di attività fisica "casuale" si aggiungono sport aerobici da praticare 5 volte a settimana, per quanto si desidera (andare in bici, pattinare, nuotare, correre ai giardinetti) e 2-3 occasioni in cui per circa 1 ora venga praticata un'attività sportiva strutturata in un vero e proprio corso, per apprendere la disciplina preferita.



Prevenzione Utile perdere peso e scegliere i cibi giusti

L'artrosi si combatte anche a tavola con verdura e tè verde

Combattere l'artrosi con uno stile di vita corretto è la prima linea di difesa contro questa malattia.

Lo dicono un ricercatore canadese e uno danese, mettendo in evidenza gli accorgimenti utili per prevenire e affrontare questa malattia degenerativa delle articolazioni che, solo in Italia, interessa circa quattro milioni di persone. Nella loro revisione degli studi sull'argomento (da poco pubblicata su *Arthritis*), i due ricercatori hanno insistito su due fattori, finora poco approfonditi, strettamente legati alla comparsa e alla progressione dell'artrosi: l'infiammazione e lo stress ossidativo (il danno causato all'organismo da una eccessiva produzione di radicali liberi o da un'insufficiente presenza di difese anti-ossidanti). «In effetti — commenta Leonardo Punzi, direttore della cattedra di

reumatologia dell'Università di Padova — l'artrosi non è più considerata solo una malattia degenerativa della cartilagine legata all'invecchiamento. Dati scientifici sempre più numerosi dimostrano che anche nell'artrosi si verifica il rilascio di sostanze pro-infiammatorie, come le citochine, in grado non solo di causare il processo infiammatorio, ma pure di aumentare i fattori di rischio per le malattie associate all'artrosi, come l'aterosclerosi».

Ma esiste uno stile di vita "anti-infiammatorio"? La risposta è sì. «Nella revisione in questione — risponde infatti Francesca Oliviero, specialista in Scienza dell'alimentazione e ricercatrice presso la cattedra di reumatologia dell'Università di Padova — il modello alimentare mediterraneo — basato prevalentemente sul consumo di frutta, verdura, olio extravergine d'oliva, legumi, pesce, frutta

secca oleosa — è indicato come il modello migliore di nutrizione per ridurre le citochine e alcuni marcatori dell'infiammazione, come la proteina C reattiva. «E tra i componenti della dieta mediterranea cui vengono attribuiti gli effetti benefici maggiori — prosegue Oliviero — c'è l'olio d'oliva extravergine, ricco di acido oleico e composti fenolici. Negli ultimi anni ha suscitato notevole interesse anche il tè verde. In un nostro studio appena, pubblicato su *Frontiers in Inflammation Pharmacology*, abbiamo dimostrato come uno dei principi attivi del tè verde (epigallocatechina gallato) diminuisca la risposta infiammatoria agendo su specifiche vie biochimiche».

Nello studio canadese e danese anche il classico consiglio di perdere peso (l'obesità è uno dei principali fattori di rischio per l'artrosi) acquista più valore perché il dimagri-

mento, oltre a ridurre lo stress meccanico causato dai chili di troppo sulle articolazioni, diminuisce l'infiammazione sistemica e, di conseguenza, i sintomi dell'artrosi. Il tessuto adiposo, infatti, è in grado di rilasciare molecole infiammatorie, come la leptina e le citochine, la cui liberazione può essere ridotta, o perfino soppressa, dalla diminuzione della massa grassa.

«Accanto al controllo del peso — conclude Oliviero — non va dimenticata l'importanza di un'attività fisica regolare, svolta in maniera adeguata alle capacità e alle caratteristiche personali. La ginnastica in acqua e il nuoto sono particolarmente utili nel caso di pazienti con artrosi che non possono praticare esercizi a terra a causa dei sintomi dolorosi o di altri fattori. In acqua, infatti, le articolazioni sono sottoposte ad un impatto minimo».

C. F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

I consigli

Che cosa fare...

■ **Dimagrire**, se è presente sovrappeso o obesità



■ **Preferire** un'alimentazione basata su verdura, frutta, legumi, frutta secca a guscio, pesce, tè verde, olio extravergine d'oliva



■ **Evitare** o limitare il consumo di cibi a elevato contenuto di zuccheri (specialmente dolci e bibite zuccherate) e grassi, di cereali raffinati, di carni rosse e lavorate e di cibi fritti



... e perché

La perdita di peso, oltre a ridurre il carico esercitato sulle articolazioni, diminuisce il moderato stato infiammatorio sistemico legato all'obesità

Questi alimenti combattono lo stress ossidativo e riducono le sostanze pro-infiammatorie rilasciate nel corso delle malattie croniche e degenerative, come l'artrosi

Una dieta ricca di questi alimenti contribuisce a peggiorare lo stato infiammatorio tipico delle malattie croniche, comprese quelle articolari

La strategia

Il ruolo degli antiossidanti e di sostanze che contrastano l'infiammazione

Inoltre è consigliabile

- 1 Fare esercizio fisico appropriato con regolarità perché può avere un effetto benefico sulle articolazioni attraverso il miglioramento della forza muscolare e la riduzione dell'indice di massa corporea.
- 2 Astenersi dal fumo che è associato ad un andamento peggiore della malattia

U ARCI

GENTE SALUTE I NUOVI COMPOSTI NATURALI CHE COMBATTONO IL PASSARE DEGLI ANNI

di Marco Pagani

«**I**nvecchiare bene: è questo l'obiettivo che dobbiamo rincorrere», dice il dottor Damiano Galimberti, presidente dell'Associazione italiana medici anti age, che è in grado di dare buoni consigli per affrontare con maggiore vigore e serenità il passare degli anni. «Per contrastare gli effetti dell'invecchiamento», spiega, «bisogna migliorare la qualità della salute: in questo, gli integratori diventano un aiuto efficace».

Cosa sono gli integratori? Non dei farmaci, quelli sono rimedi che curano un problema specifico e più o meno risolvibile, il mal di testa, per esempio. Mentre non esiste alcuna pozione che permetta di restare giovani per sempre. «Nel corso degli anni», continua Galimberti, «sia l'uomo sia la donna hanno un calo fisiologico degli ormoni e vanno incontro a un logoramento dell'organismo». Ecco, quando all'organismo vengono a mancare i nutrienti essenziali, soprattutto vitamine e sali minerali, con gli integratori si è in grado di sopperire a quel-

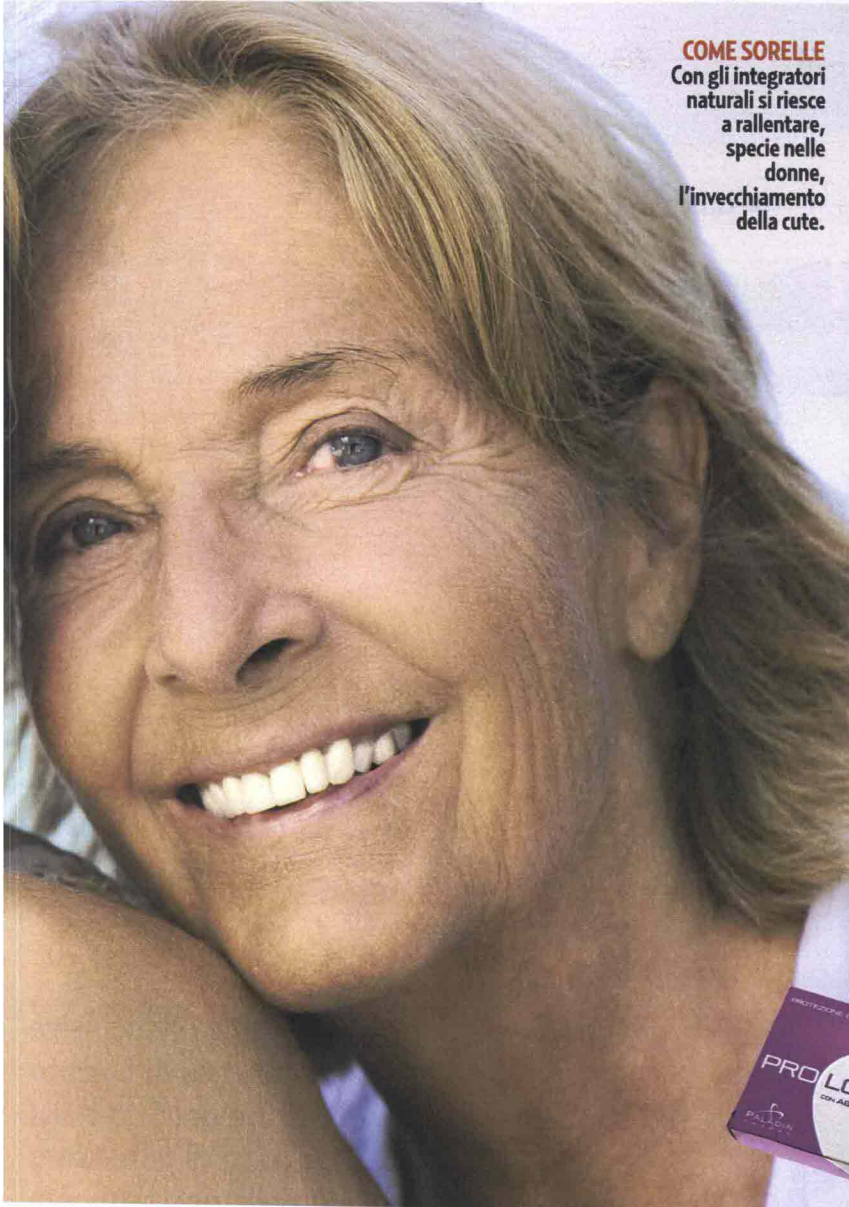


GLI INTEGRATORI BLOCCANO L'ETÀ

CONTENGONO ESTRATTI DI ERBE E AIUTANO IL NOSTRO ORGANISMO QUANDO È SPOSSATO. «CI RENDONO PIÙ FORTI E IN FORMA», SPIEGA IL MEDICO. «E LA PELLE INVECCHIA DI MENO»



IL SEGRETO DELL'ANTI AGE
 Nella catena del Dna sono contenuti tutti i codici della vita e del decadimento. Gli integratori naturali contrastano l'usura del corpo.



COME SORELLE
 Con gli integratori naturali si riesce a rallentare, specie nelle donne, l'invecchiamento della cute.



L'ULTIMO ANTI OSSIDANTE

Si chiama Prolongevity l'ultimo nato tra gli integratori anti invecchiamento, sviluppato e supportato dall'Associazione italiana medici anti age, in collaborazione con la cattedra di Patologia generale dell'Università di Palermo. «Questo tipo di integratore, a sorpresa di tutti, ha avuto un ottimo effetto nel contrastare la glicazione, cioè il processo

di invecchiamento della cute e degli organi interni», racconta il dottor Damiano Galimberti. «Inoltre provoca un'azione anti ossidante e rallenta l'impovertimento ormonale, sia negli uomini sia nelle donne». Prolongevity contiene estratti di erbe, tra cui gli stilbeni, composti naturali con una maggiore azione anti ossidante, anti infiammatoria e anti glicante.



TUTTI PIÙ SANI
 Prolongevity ha una versione per uomo e una per donna. In alto, fieno greco e fagioli di soia, contenuti in altri prodotti.

le carenze. «Ma attenzione, il "fai da te" nella loro assunzione è fortemente sconsigliabile: meglio rivolgersi a un esperto prima di farne uso», è l'avvertimento che lancia attraverso *Gente* il dottor Paolo Vintani, vicepresidente di Federfarma Milano. Come opera di prevenzione contro abusi e scarsa conoscenza dell'argomento, Vintani, insieme con gli esperti dell'Associazione italiana industrie prodotti alimentari, ha redatto il *Libro bianco sugli integratori alimentari* (scaricabile dai siti www.federfarmamilano.it e www.integratoriebenessere.it). Ma quali sono i sintomi che portano alla richiesta di integratori? «Il più classico è l'abbassa-

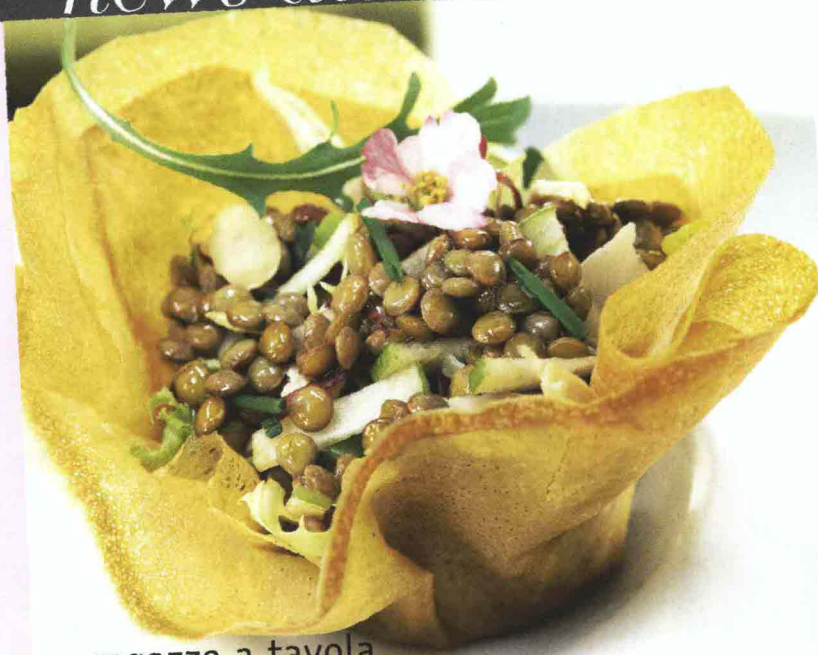
mento della propria efficienza fisica: il senso di spossatezza, il sentirsi meno energici, la maggiore facilità rispetto a prima nell'incorrere in malanni», intervienne ancora il dottor Damiano Galimberti. E gli effetti della loro assunzione? «Uno estetico, con un rallentamento dell'invecchiamento della cute, valevole soprattutto nelle donne. E il più diretto, valido per tutti, è quello di sentirsi in forma, più reattivi».

Naturalmente bisogna sceglierli con attenzione: «Gli integratori generici, che contengano almeno un anti ossidante, un anti infiammatorio e un modulatore ormonale, vanno bene e non danno ri-

schi di effetti collaterali. Se invece si ha la necessità di sopperire a specifiche carenze l'ideale è effettuare prima una valutazione medica». Altri esempi: «Gli integratori a base di quercia marina aiutano il metabolismo, il tarassaco fa bene al fegato e la salvia è ideale contro la sudorazione», spiega il dottor Vintani.

Per quanto tempo vanno presi? «La terapia base», avverte Galimberti, «dovrebbe essere proseguita per tre mesi. Si possono fare poi delle pause nella cura. E riprenderla ciclicamente: l'ideale, due cicli l'anno di tre mesi».

news alimentazione



ragazze a tavola

più ferro per le verifiche di fine scuola

Gli esperti dell'Osservatorio nutrizionale Grana Padano hanno indagato sulle abitudini alimentari degli studenti, ponendo l'accento sull'apporto di ferro, importante per la concentrazione e l'efficienza e, dunque, prezioso per questo periodo denso di interrogazioni e verifiche. La ricerca ha rilevato le abitudini di circa 5.500 persone, suddivise in maschi e femmine e in due fasce d'età (14-18 anni e 19-45 anni). Dall'elaborazione dei dati dell'Osservatorio nutrizionale Grana Padano, è emerso che le adolescenti (14-18 anni), ne introducono troppo poco (circa 11 mg al giorno), contro i circa 14 mg dei coetanei maschi, che mangiano molta più carne. La quantità raccomandata per le ragazze di questa fascia di età, infatti, è di 18 mg al giorno. Gli esperti dell'Osservatorio suggeriscono alle studentesse di mangiare fiocchi di cereali al mattino per colazione, 1 volta al giorno carne o pesce, a ogni pasto verdura verde condita con limone, almeno 3 volte alla settimana i legumi e preferire la pasta e il riso integrali.

NOCI Uno scudo antidiabete

Questo frutto a guscio è un concentrato di virtù benefiche per l'organismo. Lo confermano tre studi. Il primo, della Loma Linda university (Usa), mostra come 28 g di frutta a guscio alla settimana riduca i fattori di rischio vascolare. Il secondo, canadese, evidenzia come le noci migliorino la glicemia nelle persone diabetiche. Il terzo, sempre americano, ha verificato che i consumatori di noci hanno livelli più bassi di zuccheri e grassi nel sangue.



CAFFEINA NEGLI SNACK Aperta un'indagine negli Usa

La statunitense Food and drug administration (Fda) ha annunciato di aver avviato un'indagine sulla sicurezza legata alla presenza di caffeina in chewing-gum, caramelle, snack, gelatine e altri prodotti consumati soprattutto dai bambini, per verificarne gli effetti sulla loro salute. Questa sostanza, infatti, è un noto stimolante e la sua aggiunta negli alimenti più attraenti per bimbi e adolescenti potrebbe rivelarsi anche molto dannosa.

CIBI E SPORT Anche le mele vanno in bici



La mela disseta, nutre e ricarica: è perfetta, dunque, per i momenti di sport e movimento. Non a caso, la Mela della Val Venosta sponsorizza due tappe della 96ma edizione del Giro d'Italia. Il 24 maggio ci sarà la 19ma tappa, da Ponte di Legno (Bs) fino alla Val Martello (Bz), attraverso il Passo dello Stelvio. Tra Silandro e Laces verrà allestito uno speciale traguardo dedicato alla "Mela Val Venosta" e il vincitore sarà premiato con un trofeo a forma di mela. Sabato 25 maggio, invece, ci sarà la tappa n° 20, che percorrerà tutta la Val Venosta, fino alle Tre cime di Lavaredo (Bl) nelle Dolomiti.

TENDENZE Arrivano i cocktail salutari

Basta ai soliti drink iperalcolici, abbinati a cibi grassi o peggio fritti. L'ultima tendenza internazionale va verso cocktail molto più leggeri, preparati con ingredienti salutari e ispirati alle celebrities di ogni settore. In Italia, a fare da apripista è un celebre ristorante di tendenza, che propone tre drink. Quello dedicato a Naomi Campbell è a base di succo d'acero; per Kate Middleton, invece, è preparato con il carciofo, di cui è golosa. L'ultimo è ispirato a Belen, con l'aggiunta di rucola.



DIETA MEDITERRANEA Nutre la giovinezza

Tutti sanno che la dieta mediterranea sia molto salutare, ma ora si è scoperto che questo stile alimentare, ricco di vegetali, riesce ad "attivare" un particolare enzima che mantiene le cellule giovani più a lungo. La notizia arriva da uno studio condotto dal dipartimento di Medicina interna e geriatria della Seconda università di Napoli. In pratica, una dieta equilibrata, a base di verdure, frutta, pesce e pochi grassi animali, riuscirebbe a proteggere dall'usura i telomeri. Questi, definiti "orologi cellulari", sono la parte terminale dei cromosomi: nel tempo si consumano, come una candela accesa, esaurendosi e ponendo fine alla vita.

A cura di Letizia Sofia Comolo.

SALUTE

Un nuovo test predice l'insorgenza della celiachia nei soggetti predisposti

Corsa contro il glutine

di Cristina Cimato

Prevedere l'esordio della malattia prima che si manifesti con un esame del sangue mininvasivo. I ricercatori dell'Istituto Gaslini hanno appena pubblicato i risultati di uno studio che ha condotto alla realizzazione di un test per la diagnosi precoce della celiachia. Questa intolleranza alimentare permanente al glutine, una sostanza proteica presente nel frumento e in altri cereali, è stata considerata malattia rara fino agli anni Ottanta, con un caso ogni 2-3 mila bambini. Dagli anni Novanta grazie alla diagnostica sierologica e ai test genetici è stato radicalmente modificato il quadro dell'incidenza, che ora si stima in 1 soggetto ogni 100 persone (attualmente vengono fatte 20 mila nuove diagnosi all'anno, con un incremento annuo del 20% circa).

Un semplice test per predire la malattia. Alcuni anni fa i ricercatori del Gaslini e dell'Università di Verona avevano scoperto che l'infezione da Rotavirus (la causa più frequente delle gastroenteriti acute infantili nel mondo) può scatenare l'insorgenza della celiachia. Solo nei soggetti predisposti si innesca una produzione di anticorpi contro una proteina del virus denominata VP7. Circa 300 bambini predisposti a sviluppare la malattia sono quindi stati studiati e nel 10% di essi è stato riscontrato un esordio nel corso del follow up. Nel sangue di questi bambini erano presenti anticorpi diretti verso questa proteina del Rotavirus, che comparivano anche svariati anni prima dell'insorgenza della malattia. Il test messo a punto ora da Antonio Puccetti, ricercatore del laboratorio di immunologia clinica e sperimentale del

Gaslini insieme ai suoi collaboratori, si basa su una semplice

analisi del sangue che prevede l'insorgenza della celiachia nei soggetti predisposti. Il passo avanti rispetto alla diagnostica attualmente disponibile, che si basa sulla presenza nel sangue di anticorpi diretti contro l'enzima transglutaminasi e su una biopsia da eseguire con gastroscopia, è interessante soprattutto perché permette di sottoporsi in modo più costante ad accertamenti ed evitare di arrivare a una diagnosi ritardata di malattia. «Il test non ha una capacità predittiva temporale, quindi non può indicare dopo quanto tempo ci si ammalerà», ha spiegato Antonio Puccetti, «ma permette, in caso di risultato negativo, di rassicurare chi ha un rischio più elevato, come chi ha familiari con la malattia, ed evitare che, al contrario, si manifestino alcuni rischi. Nel bambino, per esempio, la diagnosi tardiva può implicare un ritardo nella crescita a causa di un malfunzionamento degli alimenti. Nell'adulto, se trascurata può

indurre sterilità (reversibile) nelle donne, forme di anemia anche nell'uomo e neuropatie, anche serie, che possono sfociare addirittura in psicosi e sindromi depressive».

Anche la sensibilità va sotto la lente. Di recente al IXX Congresso nazionale della Fismad (Federazione italiana società apparato digerente) è stato presentato uno studio retrospettivo che ha indagato la presenza della sensibilità al glutine non celiaca per ottenere alcune indicazioni sui marcatori diagnostici, sierologici e istologici, ancora mancanti per questa forma lieve di intolleranza. La comunità scientifica si sta sempre più interessando alla sensibilità al glutine non celiaca, tanto

che sono in corso studi specifici su questo disturbo. «Con Aigo, associazione italiana dei gastroenterologi, si sta avviando una ricerca multicentrica che ha l'obiettivo di rilevare in modo preciso e scientifico, attraverso test di stimolazione con il

glutine, i soggetti realmente sensibili», ha spiegato Luca Elli, responsabile del Centro per la prevenzione e diagnosi della malattia celiaca della Fondazione Irccs Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico di Milano, «una delle problematiche più note è infatti quella della diagnosi per esclusione, che viene fatta attualmente in presenza di una sintomatologia funzionale-gastrointestinale che riconduce a un'intolleranza al glutine senza che si sia in presenza di celiachia». I ricercatori fanno assumere in cieco glutine o placebo e valutano la comparso di sintomi. Né i medici né i pazienti coinvolti (circa mille suddivisi in 70 centri) sono a conoscenza di cosa assumono e ciò permetterà un reale riscontro di quanti abbiano problemi con questa sostanza. I risultati saranno disponibili il prossimo autunno. Anche l'istituto Gaslini ha avviato insieme ad altri centri uno studio mirato a fare maggiore luce sulla cosiddetta gluten sensitivity, che poten-

zialmente può riguardare il 10% della popolazione, con ricadute importanti anche sul servizio sanitario nazionale e a livello commerciale, visto che chi ne soffre pagano autonomamente la dieta senza glutine. «Analizzeremo un gruppo di pazienti per un paio di anni con l'obiettivo di identificare un marcatore di malattia così da attuare una diagnosi certa, mentre ora è solo empirica e si basa sul benessere derivato dall'interruzione di consumo di glutine», ha precisato Puccetti, «finora infatti è stata riscontrata la presenza di

alcuni anticorpi in pazienti con sensibilità, ma non è ancora un dato sufficiente per identificare un marker».

Una rete per imbrigliare i disturbi da glutine. Per fare luce sul fenomeno, dal 10 al 16 giugno ha luogo la seconda settimana di informazione sul glutine e sulla celiachia per mettere al corrente le persone sulle differenze tra queste due fenomeni, soprattutto con

l'obiettivo di ridurre le auto-diagnosi. I disturbi correlati al glutine, sia sensibilità sia celiachia e allergia al grano, sembra riguardino un numero ampio di soggetti in gran parte non ancora consapevoli della natura dei loro disturbi. I sintomi sono i più differenti e riguardano aree del corpo diverse. Possono quindi manifestarsi come gonfiore, ma anche cefalea o dolori addominali. Compilando un questionario sul sito:

www.megliosenzaglutine.it, è possibile prenotare un consulto telefonico gratuito con esperti di gastroenterologia, dietologi e dietisti presenti in centri di riferimento dislocati su tutto il territorio. Va precisato però che i colloqui telefonici non hanno una finalità diagnostica o intendono prescrivere trattamenti, ma solo fornire un'informazione preliminare competente riguardo alla propria situazione clinica. (riproduzione riservata)





di Caterina e Giorgio Calabrese

CONSIGLI ALIMENTARI

Le virtù del "mate" di Papa Francesco

Datemi un porongo (cioè una piccola zucca), una bombilla (una cannuccia di metallo schiacciata all'estremità e con un foro che funge da filtro), poi un po' d'acqua calda e vi servo la bevanda amata dall'argentino Papa Francesco: il "mate". Con la sua spontaneità e familiarità il Papa ha conquistato tutto il mondo, facendo percepire il capo uenir cristianita come un amico di tutti, un concittadino, un fratello, non più l'inarriabile e schermato capo di Stato. Di lui si vuole condividere tutto, persino il non canonico tango: ciò che piace a lui, piace a molti, anche il "mate" (*Ilex paraguayensis*). La pianta appartiene alla famiglia delle *Aquifoliaceae*, le sue foglie, specie le più tenere, venivano utilizzate dagli indios guaraní come infuso. Gli spagnoli appresero l'usanza e chiamarono la bevanda "mate", che deriva da *mati* il cui significato in lingua quechua è "piccolo bicchiere". Le foglie, con o senza picciolo, costituiscono la *yerba mate* o "tè dei Gesuiti" (proprio come il Papa). La corroborante bevanda è di tipo nervino, ha sapore amaro-vegetale e contiene molti principi attivi, utili alla salute umana: caffeina (più abbondante nelle foglioline giovani), teobromina, teofillina, tannini, colina, vitamina C, vit. B1 e B2, minerali, specie il potassio. Come tutti gli alimenti nervini, tipo il nostro caffè, agisce sul sistema nervoso centrale e infatti non bisogna superare le tre tazze al dì.

Effetto dimagrante. Entro questi limiti si ottengono i benefici delle componenti appena descritte permettendo una *remise en place* del nostro umore. È una bevanda molto diuretica e contemporaneamente favorisce un blando dimagrimento, proprio grazie all'azione drenante sui liquidi in eccesso presenti nell'organismo. Ne usufruiscono anche coloro che soffrono di ipertensione arteriosa e le donne quando si instaura la classica sindrome premenstruale. I benefici che derivano dall'uso costante del "mate" sono anche da attribuire agli effetti rilassanti sulla muscolatura liscia e, quindi, anche sul muscolo cardiaco. La caffeina e la teina favoriscono un certo dimagrimento perché questi due alcaloidi esercitano una blanda azione lipolitica, quindi aiutano a scindere i grassi agevolando la loro elimi-

nazione. È da limitare quotidianamente per chi assume anticoagulanti e antidepressivi come il litio, oppure ormoni tiroidei.

Il mio cane, una passeggiata di salute
 Gli ossidrigli e i cannabinoidi aiutano a dormire, ma difendono anche da stress, allergie, infezioni, colpi di sonno. E ci aiuti sempre



Le virtù del "mate" di Papa Francesco
 D'atemi un porongo (cioè una piccola zucca), una bombilla (una cannuccia di metallo schiacciata all'estremità e con un foro che funge da filtro), poi un po' d'acqua calda e vi servo la bevanda amata dall'argentino Papa Francesco: il "mate".

Reggietto, meglio lo stile barilot
 Il barilotto reggietto è la soluzione per chi soffre di mal di schiena e di collo. È una sedia che si adatta alla curva del corpo, supportando il peso e riducendo lo stress sulle vertebre.



L'eredità del genio
 La genetica può influenzare il nostro stile di vita e le nostre abitudini. Scopri come i geni possono condizionare il nostro comportamento e le nostre scelte.

Tutto il bello del digiuno

Molti studi promuovono la "dieta fast", ma la controversia è aperta

ALIMENTAZIONE

STEFANO MASSARELLI

In Inghilterra è un successo e c'è da scommetterci che presto lo sarà in Italia. Dopo la Dukan dello scorso anno, è pronta a sbarcare la dieta veloce - «fast diet» - che promette di far perdere peso in poco tempo senza rinunciare alle abbuffate e neppure ai fritti. Lo schema è semplice: si mangia ciò che si vuole per cinque giorni alla settimana e si pratica una sorta di digiuno negli altri due, consumando al massimo 600 calorie (per gli uomini) o 500 (per le donne) nell'arco della giornata.

I dettagli di questo nuovo regime alimentare, chiamato 5/2, sono illustrati in un best-seller («La dieta fast», Corbaccio), scritto a quattro mani dal giornalista della Bbc, Michael Mosley, e dalla collega Mimi Spencer. Mosley ha spe-

rimentato su di sé la dieta, dopo aver riscontrato dei livelli allarmanti di glucosio e colesterolo nel suo sangue e giura di essere arrivato a perdere 10 chili in nove settimane, con un netto miglioramento dei valori ematici. Ma al fianco della scialata nelle classifiche di vendita non sono mancate le critiche al «digiuno intermittente»: il National Health Service britannico ha sottolineato come ci sia ancora incertezza sugli effetti a lungo termine del digiuno periodico, mentre la British Health Foundation ha invitato a non dimenticare che «ottenere il giusto equilibrio di nutrienti attraverso la dieta è di vitale importanza per l'organismo».

«Una dieta dimagrante deve ridurre la quota calorica degli alimenti, mantenendo costante la quantità di sostanze utili all'organismo, come vitamine, minerali e proteine. Queste diete estreme, che propugnano il digiuno totale o parziale per uno o due giorni, rischiano di portare a carenze nutritive che possono avere

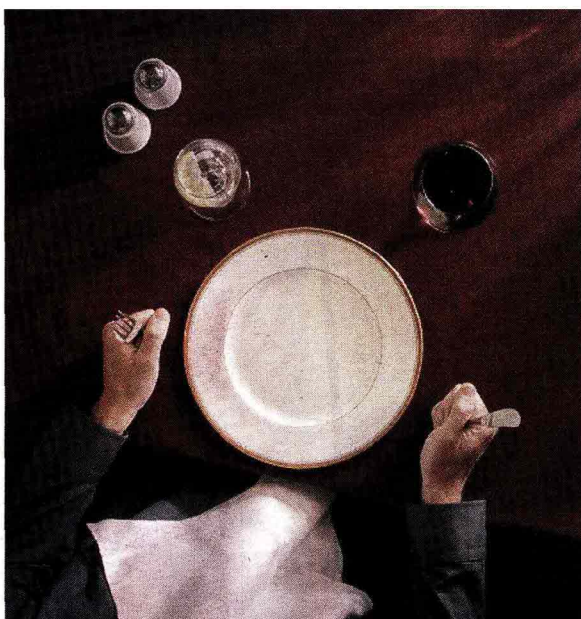
conseguenze serie sulla salute», avverte Giacinto Miggiano, direttore del Centro di nutrizione al Policlinico Gemelli di Roma. Secondo l'esperto, il digiuno fai-da-te può portare a una carenza di elettroliti nel sangue, come sodio e potassio, innescando cali di pressione, disturbi muscolari e cardiaci che rappresentano un rischio per i cardiopatici. Senza contare la reale efficacia della dieta, destinata a fallire nel lungo periodo. «Attraverso il digiuno si perdono prevalentemente liquidi e massa magra, pertanto i chili persi vengono riacquistati facilmente», spiega Miggiano. Per finire, la mancata assunzione di vitamine essenziali, come quelle del gruppo B, può comportare anche dei disturbi di natura estetica, specialmente a carico di pelle, capelli e unghie.

Eppure, malgrado gli interrogativi, la «dieta fast» è destinata a riaprire l'eterno dibattito riguardante il digiuno e i potenziali effetti sull'organismo. A rompere gli equilibri è una

ricerca apparsa sul «British Journal of Diabetes and Vascular Disease», che ha passato al setaccio i principali studi sull'argomento, dimostrando come il digiuno intermittente sia un'arma per prevenire il diabete, i disturbi vascolari e l'obesità. Dati alla mano, l'autore dello studio, James Brown della Aston University, ha dimostrato che l'abbattimento calorico durante uno o più giorni alla settimana aiuta a ridurre la pressione sanguigna, il livelli di grassi e glucosio nel sangue, il tasso d'infiammazione e lo stress ossidativo, spingendo in basso i fattori di rischio cardiovascolare e metabolico. Contemporaneamente, un team del National Institute of Aging di Baltimora ha dimostrato come il digiuno per periodi regolari sia d'aiuto nel proteggere il cervello dalle malattie degenerative. Conclusioni care a Umberto Veronesi, che promuove da tempo un giorno di digiuno alla settimana per il benessere del corpo e della mente, ma da prendere con le molle se l'intento è perdere qualche chilo.

Giacinto Miggiano
Gastroenterologo

RUOLO: È DIRETTORE DEL CENTRO DI NUTRIZIONE AL POLICLINICO GEMELLI DI ROMA E PROFESSORE ALL'UNIVERSITÀ CATTOLICA DEL SACRO CUORE



BENESSERE

Tutto il bello del digiuno
Un'indagine promossa da Miggiano e Spina sul digiuno e gli aspetti

Ibisco
Un fiore per l'Alzheimer
Da una tesa d'insulina, un'incantevole efficacia.

L'ERBOLARIO