

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica Segnalazioni Radio/TV				
11:04	Rai3	23/10/2013	<i>ELISIR (ORA: 11:04 NOTIZIA: 1.1)</i>	2
Rubrica Sicob				
5	Primo Piano Molise	24/10/2013	<i>UN BIMBO SU DUE E' OBESO O IN SOVRAPPESO</i>	3
Rubrica Alimentazione e salute				
49	Corriere della Sera	27/10/2013	<i>OGNI NOTTE MI SVEGLIO E MANGIO, SENZA AVERE FAME COSA MI STA SUCCEDENDO?-LETTERA (L.Nobili)</i>	4
47	La Repubblica	26/10/2013	<i>UN PASTO SPEZIATO PER DIMAGRIRE (M.Passariello)</i>	5
22	Il Giornale	26/10/2013	<i>BACCHE, BIRRA E SPEZIE COSI' CI SI CURA MANGIANDO (B.Giglioli)</i>	6
6	TST Tutto Scienze e Tecnologie(La Stampa)	30/10/2013	<i>DA OBESI AD ANORESSICI: I PERICOLI PER GLI ADOLESCENTI MESSI A DIETA (N.Pancierà)</i>	8
6	TST Tutto Scienze e Tecnologie(La Stampa)	30/10/2013	<i>L'APP CHE SA TUTTO DI TE (N.Ferrigo)</i>	9
110/11	Famiglia Cristiana	27/10/2013	<i>ADDIO BISTECCA: NON SI VIVE DI SOLA CARNE (A.Pellegrini)</i>	10
112	Famiglia Cristiana	27/10/2013	<i>E' IN AUMENTO IL DIABETE PER NUTRIZIONE E STILI DI VITA (F.Tradati)</i>	12
118/19	Famiglia Cristiana	27/10/2013	<i>L'ARMATA PROBIOTICA CHE RINFORZA LE DIFESE (C.Calabrese/G.Calabrese)</i>	13
134/35	Sette (Corriere della Sera)	25/10/2013	<i>IL SALE, SAPIENTI MA A GIUSTE DOSI (G.Calabrese)</i>	14
135	Sette (Corriere della Sera)	25/10/2013	<i>PURE LO STRESS E' NEMICO DELLA SCHIENA (D.Archetti)</i>	15
20	Il Mattino	24/10/2013	<i>NELLA "PIRAMIDE" CAMBIANO I TEMPI E C'E' IL COUS COUS (S.Chiarillo)</i>	16
6	TST Tutto Scienze e Tecnologie(La Stampa)	23/10/2013	<i>LA DIETA DELLA SALUTE? C'E' (F.Giubilei)</i>	18
36/38	Style Premium (Il Giornale)	01/10/2013	<i>ARRIVA IL SUPER-CIBO (L.Serlenga)</i>	19
40/42	Style Premium (Il Giornale)	01/10/2013	<i>COSA MANGEREMO DOMANI (R.Pasero)</i>	22
49	Style Premium (Il Giornale)	01/10/2013	<i>LA SCOPERTA (BENEFICA) DELL'ACQUA FREDDA (L.Serlenga)</i>	24

ELISIR (ORA: 11:04 NOTIZIA: 1.1)

SALUTE E SANITA\': SOVRAPPESO E OBESITA\', 6 MILIONI GLI ITALIANI OBESI SECONDO IL MINISTERO DELLA SALUTE. SONO OBESI IL 10% DEI BAMBINI ITALIANI. APPROFONDIMENTO SUL TEMA.

INTERVISTA A: PAOLO SBRACCIA, DIR. CENTRO OBESITA' UNIV. TOR VERGATA DI ROMA (IN STUDIO).

INTERVISTA A: VALERIA FABRIZI, ATTRICE (IN STUDIO).

INTERVENTO DI: OMESSI, TELESPETTATORI (AL TELEF.).

ALL'INTERNO:

- TG3 MINUTI

- PUBBLICITA\'.

AUTORE: MICHELE MIRABELLA SPEAKER

(1) DURATA:0:41:23

Sconcertanti i risultati dell'indagine *Okkio alla salute* che saranno illustrati domani dall'Asrem

Un bimbo su due è obeso o in sovrappeso

CAMPOBASSO. In Molise un bambino su due è in sovrappeso o affetto da obesità. La sconcertante notizia che tuttora è nota da tempo e ha già fatto il giro del mondo (soprattutto in termini mediatici: basta, infatti, consultare qualsiasi motore di ricerca internet e inserire la parola "obesità" per vedere il Molise schizzare in vetta alla classifica) torna d'attualità grazie ad un'indagine nazionale denominata "Okkio alla Salute" (uno studio sulle abitudini alimentari e sull'attività fisica dei bambini delle scuole primarie) svolta anche nelle scuole elementari molisane dal Dipartimento di prevenzione dell'Asrem in collaborazione con il Centro nazionale di epidemiologia, sorveglianza e promozione della salute (Cnesps) dell'Istituto superiore di sanità (Iss), con l'Istituto nazionale della nutrizione (Inran), con l'assessorato regionale dalle Politiche della salute e con l'Ufficio scolastico regio-

nale del Molise. L'indagine ha coinvolto 1.030 bambini residenti in Molise delle classi 3^a della scuola primaria nella fascia di età tra gli 8 ed i 9 anni. I dati raccolti su tutto il territorio regionale verranno illustrati domani (25 ottobre) nel corso di una conferenza stampa che si terrà presso la Direzione generale Asrem di Campobasso. All'iniziativa - fanno sapere dall'Azienda sanitaria regionale - prenderanno parte il direttore generale dell'Asrem Angelo Percopo, il direttore dell'Ufficio scolastico regionale Giuliana Petta, la responsabile del Sian Dipartimento di prevenzione Asrem - Zona Campobasso Teresa Manfredi Selvaggi, il direttore dell'Uoc Igiene degli alimenti e della nutrizione Asrem Andrea Di Siena. Un problema, quello dell'obesità - infantile e non -, che proietta purtroppo la nostra piccola regione da un po' di mesi in

cima alle graduatorie nazionali. A gennaio scorso l'autorevole Sole 24 Ore scriveva: non più la Basilicata ma il Molise in testa alle regioni italiane con il più alto tasso di obesità. La percentuale più elevata di persone in grave sovrappeso si registra, infatti, in questa regione (13,5%), in confronto alla media nazionale del 10%. Al secondo posto si classifica la Basilicata (13,1%) seguita dalla Puglia (12,6%). Secondo i dati del Rapporto Istat "Noi Italia", dunque, per la prima volta la regione con capoluogo Campobasso "vince" la maglia nera per numero di obesi, strappando così il triste primato nazionale detenuto nel 2011 dalla Basilicata (12,7%). Il quotidiano economico di Confindustria aveva chiesto per l'occasione un parere al presidente della società italiana di Chirurgia dell'Obesità e delle Malattie metaboliche, Marcello Lucchese: "Anche se si tratta di numeri decisamente

inferiori rispetto a quelli riscontrati in altre nazioni europee - le parole di Lucchese - non dobbiamo sottovalutare la situazione o pensare che sia un problema solo meridionale. Il numero degli obesi italiani è cresciuto del 25% dal '94 ad oggi e anche regioni settentrionali come Emilia Romagna e Friuli-Venezia Giulia (con 12% e 11,8% rispettivamente) registrano ormai numeri in costante aumento". L'obesità provoca una serie di gravi malattie che possono portare alla morte, come ipertensione, diabete e cancro. "Quando dieta, esercizio fisico e cure farmacologiche non sono sufficienti, è opportuno sottoporre i pazienti a tecniche di chirurgia bariatrica - concludeva Lucchese - e non certo per fini estetici ma per salvare loro la vita. A questo si aggiunga l'impatto economico soprattutto in tempi di spending review, dell'obesità: i costi sociali, infatti, ammontano a 23 miliardi di euro, di cui 11 a carico del Servizio sanitario nazionale.



Segnalato da voi

Ogni notte mi sveglio e mangio, senza avere fame Cosa mi sta succedendo?

Sono una ragazza di 20 anni, dall'età di 12 ho avuto problemi nel rapporto con il cibo, che si manifestavano con atteggiamenti simili all'anoressia/bulimia.

Da un paio d'anni, invece, mi capita di alzarmi per mangiare qualche ora dopo essere andata a letto. E mangio anche parecchio. Da un anno e mezzo sono in psicoterapia e dal punto di vista psicologico sto meglio e sono serena. Ma il disturbo alimentare persiste: mi alzo (una sola volta) tutte le notti, mangio e poi torno a dormire.

Non riesco a capire se quella di mangiare di notte sia ormai un'abitudine acquisita negli anni, se si tratti di un problema legato al ritmo circadiano o di una vera fame (ma ne dubito dal momento che mi sveglio anche dopo una cena abbondante).

Risponde
Lino Nobili

Centro medicina del sonno.
Dip. Neuroscienze Osp. Niguarda. Mi



sturbo del sonno, simile al sonnambulismo, in cui la persona si alza in uno stato di veglia parziale: abbastanza sveglio da poter svolgere delle azioni, anche complesse, ma contemporaneamente sufficientemente addormentato da non aver piena coscienza di quello che sta facendo. In tali condizioni il soggetto può mangiare diversi tipi di cibo, talora anche bizzarri o poco commestibili, può procurarsi involontariamente lesioni o provocare danni durante la preparazione del pasto. Generalmente ritorna a dormire e non ricorda nulla il mattino seguente. Il disturbo può essere idiopatico, ovvero senza una causa apparente, o essere associato ad altre patologie del sonno, come la sindrome delle gambe senza riposo e le apnee notturne. Talora può essere provocato dalla sospensione di sostanze che agiscono sul sistema nervoso centrale (al-

I disturbi del comportamento alimentare durante il sonno sono ben conosciuti in medicina e rappresentano una fetta significativa del vasto capitolo dei disturbi alimentari in generale.

L'argomento è complesso e ancora in via di definizione, tuttavia ad oggi si distinguono due particolari categorie: la *sindrome da alimentazione correlata al sonno* (Sleep Related Eating Syndrome, nella definizione anglosassone) e la *sindrome da alimentazione notturna* (Nocturnal Eating Syndrome).

La prima rappresenta un particolare di-

col, psicofarmaci) o dall'assunzione stessa di psicofarmaci, spesso prescritti proprio per favorire il sonno. Il trattamento del disturbo si basa sul riconoscimento, e l'eliminazione, dei possibili disturbi del sonno che lo favoriscono, sull'utilizzo di farmaci psicoattivi e sulla psicoterapia. Spesso è necessario eseguire una polisonnografia notturna, esame che permette di valutare le caratteristiche del sonno e che si svolge presso i Centri di medicina del sonno (può trovarli su www.sonnomed.it).

Nella sindrome da alimentazione notturna il soggetto si sveglia durante la notte, è completamente cosciente e può avere un bisogno incontrollato, compulsivo, di mangiare (in questo caso cibi "normali"). Dopo aver mangiato si addormenta facilmente e al mattino ricorda quanto accaduto precedentemente. Una persona si definisce affetta da questo disturbo se gli episodi si verificano almeno due volte a settimana e se durante la notte si assume una quantità consistente di calorie. La persistenza nel tempo di questo disturbo può portare a un aumento significativo del peso e nelle forme croniche di lunga durata anche all'obesità. A volte, questa sindrome si associa a disturbi psichici, sia di tipo ansioso che a disturbi dell'umore o del comportamento alimentare. Alcuni studi ipotizzano, come fa lei stessa, che alla base di questo disturbo ci sia una de-sincronizzazione tra i ritmi circadiani che controllano l'alimentazione (che sarebbero quindi ritardati nel tempo) e quelli che regolano l'alternanza sonno-veglia. Anche nel trattamento di questa sindrome si utilizza un approccio sia farmacologico (spesso risultano efficaci i farmaci serotonergici) che psicoterapico.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



LA TENDENZA

UN PASTO SPEZIATO PER DIMAGRIRE

MICOL PASSARIELLO

Spezie, erbe e radici. Per il benessere del corpo sono un vero elisir. Ingredienti naturali e leggeri, oltre a insaporire le pietanze rendendole più gustose, sono un valido alleato per la dieta. Secondo uno studio dell'Università del Colorado, aggiungere spezie alla propria tavola aiuta a diminuire i condimenti ipercalorici, favorendo l'eliminazione di scorie e tossine. Ma spezia che vai, proprietà che trovi. La curcuma, per esempio, contrasta l'eccessivo

accumulo di grassi nei tessuti adiposi. Il pepe nero, invece, è un rimedio per la digestione e il gonfiore addominale. Favorisce la digestione anche il cardamomo, in grado di accelerare le funzioni metaboliche e far dimagrire. I chiodi di garofano bruciano i grassi in eccesso. Ha un'azione depurativa l'anice. Mentre il peperoncino facilita il flusso di sangue, grazie alla capsaicina, il cumino allevia i disturbi intestinali. E il profumato curry, o "garam masala", fa

bruciare più velocemente le calorie di un lauto pasto, e contrasta gonfiore, ristagni e cellulite. La cannella poi stimola la circolazione: un cucchiaino al dì previene il diabete e migliora anche la digestione. Quindi, lo zenzero. Elemento miracoloso per l'Ayurveda, è il rimedio detossinante numero uno: non solo contrasta cellulite e ritenzione idrica, ma è anche un potente energizzante e antireumatico.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



SALUTE E BENESSERE L'ultima frontiera dell'alimentazione sana

Bacche, birra e spezie

Così ci si cura mangiando

*In cucina ogni materia prima può aiutare il nostro organismo
Basta saperne riconoscere le virtù e utilizzarle in maniera corretta*

di **Barbara Giglioli**

Se «siamo ciò che mangiamo» allora siamo «mediterranei». Enon è un gioco di parole tra dieta e provenienza geografica. «Dieta mediterranea» è ormai sinonimo di mangiar bene in maniera equilibrata, tant'è che con il cibo ci si può anche curare. Non hanno i dubbi i nutrizionisti che credono nella genuinità della cucina italiana e nell'importanza della stagionalità dei prodotti e ne parlano i dietologi che prendono spunto per regimi alimentari sempre più improntati al saluto. Ma soprattutto se ne sono accorti gli chef. Il che vuol dire coniugare i cibi curativi al gusto.

Specialista in questa ricerca è ad esempio David Gallantini, chef stellato e curatore della parte gastronomica del dodicesimo Congresso Simit (dal 27 al 30 ottobre al San Raffaele) sulla cura delle malattie infettive e tropi-

cali. Un'alimentazione ricca di frutta, verdura e cibi con pochi grassi, favorisce la longevità: «Non è necessario diventare vegetariani - dice lo chef - ma ridurre il consumo di carne sì». Gallantini spiega: «Ormai mangiare "le cose giuste per ogni stagione" si può ritenere efficace quanto certi farmaci per la prevenzione». Ci sono cibi anti-infarto, che contengono Omega 3, come i pesci azzurri, le noci, l'olio, i semi di lino e il tofu di soia. Tali alimenti contrastano l'accumulo di colesterolo cattivo e favoriscono il mantenimento di quello buono. Stessa cosa anche per il vino, all'interno del quale c'è il resveratrolo. In non lo insegna: «Un bicchiere di vino al giorno fa sangue». Un luogo comune da sfatare è il fatto che la frutta secca faccia male. Al suo interno sono presenti i fitosteroli, che riducono l'assorbimento del colesterolo.

Gallantini svela poi: «Il can-

croci previene anche a tavola attraverso cibi che aiutano l'organismo a liberarsi dalle scorie». È bene quindi mangiare frutta, verdura e cereali integrali perché ricchi di antiossidanti e di fibre. È sempre meglio sostituire il pane bianco con quello integrale, che allontana le allergie anche nei bambini. I pomodori, poi, contengono il licopene, che aiuta a bloccare il processo di mutazione delle cellule cancerogene, soprattutto se in cottura e in presenza di olio.

Per quanto riguarda poi la frutta e la verdura ci sono molti alimenti che fanno bene. I broccoli sono ottimi per la prevenzione del cancro al seno, al colon e al retto. Le mele sono ricche di pectina, che fermentando produce l'acido butirrico. Inoltre secondo alcuni studi il luppolo è in grado di contrastare la proliferazione dei vasi sanguigni che «nutrono» i tumori. Per gli amanti del pesce crudo, c'è una sorpresa: è

ottimo contro il tumore ai polmoni, grazie al contenuto di Omega 3. In Giappone, patria del sushi e del sashimi, infatti, questa tipologia di cancro è rarissima. Sempre per gli estimatori della cucina orientale anche il *curry* ha ottime proprietà: il curcumino (il suo pigmento giallo) potrebbe perfino contrastare l'insorgere delle malattie neurovegetative, prima tra tutte l'Alzheimer.

Infine un'ultima dritta per le signore e anche per i più vanesi degli uomini. Le mele e la birra aiutano a conservare le chiome fluenti. Le armi vincenti sarebbero i fitormoni del luppolo e la vitamina B2 delle mele, che è un potente anticaduta e anti-grigio. A ognuno la propria pillola, dunque.

Curarsi non è mai stato tanto dolce.

[Twitter@BarbaraGiglioli](#)

LO CHEF

«Non bisogna diventare vegetariani, ma ridurre il consumo di carne sì»



Alleati a tavola



Rosmarino

Insieme alla salvia e allo zenzero aiuta la digestione, rilassando e distendendo l'intestino



Curry

Il suo pigmento giallo (curcumino) contrasta l'insorgere delle malattie neurovegetative come l'Alzheimer



Bacche di Goji

Sono i «frutti della longevità» e sono ricche di antiossidanti e fanno bene per il colesterolo e per le difese immunitarie



Luppolo

È capace di stimolare il metabolismo del cuoio capelluto e di contrastare la proliferazione di alcuni tumori



Pomodoro

Se in cottura e a contatto con l'olio è in grado di bloccare il processo di mutazione delle cellule cancerogene



Broccoli e famiglia dei cavoli

Utili per contrastare l'insorgere delle malattie degenerative e dei tumori del seno, colon e retto



Da obesi ad anoressici: i pericoli per gli adolescenti messi a dieta

NICLA PANCIERA

— L'apparenza inganna. E' il caso di dirlo chiaro e forte a genitori e amici. I ragazzi un tempo obesi che riescono a perdere peso gioiscono per il traguardo raggiunto e tutti si congratulano con loro. Ma è qui che si annida il rischio di insorgenza di altri problemi alimentari, se è vero - come sostengono i ricercatori della Mayo Clinic, negli Usa - che chi è stato obeso non è immune da anoressia. Anzi, è più a rischio. Attenzione, quindi, perché l'aspetto non certo emaciato di un corpo che si è da poco rimesso in forma può trarre in inganno anche gli stessi medici che, concentrati sul peso, mancano clamorosamente la diagno-

si. Proprio gli adolescenti obesi o in sovrappeso che riescono a dimagrire, infatti, vanno incontro a disturbi come anoressia e bulimia nervosa in misura maggiore rispetto ai coetanei «normopeso». E' il Children's Hospital della Mayo Clinic a lanciare l'allarme dalle pagine della rivista «Pediatrics». Il 35% degli adolescenti che si rivolgono all'ospedale statunitense per disturbi alimentari hanno una storia di obesità alle spalle - spiega il direttore clinico del programma Leslie Sim -: si tratta di individui ossessionati dal grasso e dalle calorie esattamente come potrebbe esserlo un anoressico nervoso. Eppure, essendo i ragazzi nella media e non sottopeso, la patologia non viene identificata. Spetta quindi ai genitori mantenere alto il controllo per individuare per tempo il noto repertorio di vomito indotto e uso di lassativi e pillole per dimagrire, tutte abitudini che la persona obesa può acquisire nel corso del processo di dimagrimento e le cui conseguenze sulla salute possono essere spesso serie e durature, soprattutto se non vengono diagnosticate in modo tempestivo.

BAMBINI



St. Eurodonna 2013

BENESSERE

L'app che sa tutto di te

Il tuo smartphone è il tuo personal trainer. Ecco come usarlo al meglio.

Dal telefono, con un semplice tocco, puoi accedere a una serie di servizi che ti aiutano a migliorare il tuo benessere. Ecco i principali:

- **Monitoraggio della salute:** grazie a sensori integrati, il tuo smartphone può monitorare la tua attività fisica, il tuo sonno e il tuo stato d'animo.
- **Accesso a servizi di emergenza:** in caso di bisogno, puoi chiamare il 112 o il 119 direttamente dal tuo telefono.
- **Accesso a servizi di informazione:** puoi consultare i siti web dei servizi di emergenza e ricevere informazioni utili.

Il fuoco con Scherzetto!

Le fiamme non sono state debolite

Stip e No alimentazione
La nuova Scherzetto
Scherzetto è un prodotto di Scherzetto

Stip e No alimentazione
La nuova Scherzetto
Scherzetto è un prodotto di Scherzetto

Stip e No alimentazione
La nuova Scherzetto
Scherzetto è un prodotto di Scherzetto

L'app che sa tutto di te

Arriva MyFitnessPal, il trainer che monitora cibo e attività fisica

ALIMENTAZIONE

NADIA FERRIGO

Dimmi cosa mangi e ti dirò come conquistare uno stile di vita più sano e più felice. Dopo aver collezionato più di 40 milioni di utenti nel mondo, arriva in Italia la piattaforma MyFitnessPal: basta registrarsi - sul sito o scaricando l'applicazione per smartphone - per iniziare una dieta personalizzata, monitorata giorno dopo giorno e con tanto di grafici che registrano senza pietà vittorie e insuccessi.

Il primo passo è dichiarare età, peso, altezza e quanti giorni alla settimana sono dedicati all'attività fisica. Subito dopo, il domandone: quanti chili vuoi perdere? Una volta confessato il peso dei sogni, il dietologo virtuale calcolerà in quanto tempo e

con quanti sacrifici si può raggiungere il sospirato obiettivo.

Grassi, proteine, sodio e carboidrati: nulla sfugge al resoconto giornaliero. Un cappuccino al volo prima dell'ufficio: 101 calorie. Pranzo dalla nonna, con polenta taragna e soppessa: 443 calorie. Per finire un risotto alla milanese, appena 183 calorie. Totale: 727 calorie, ottimo risultato per buttare giù l'odiata pancetta. Se poi si aggiunge un po' di esercizio, il conto calorico scende e l'autostima sale.

Nulla sfugge a MyFitnessPal, che ha un database con tre milioni di prodotti alimentari, piatti tipici e marche italiane incluse: la versione per smartphone ha uno scanner e così dal codice a barre si ricostruisce la composizione alimentare di quel che c'è nel piatto. Difficile ingannarla con le ricette della nonna: se si inseriscono tutti gli ingredienti, riuscirà in ogni caso a calcolarne il contenuto calorico.

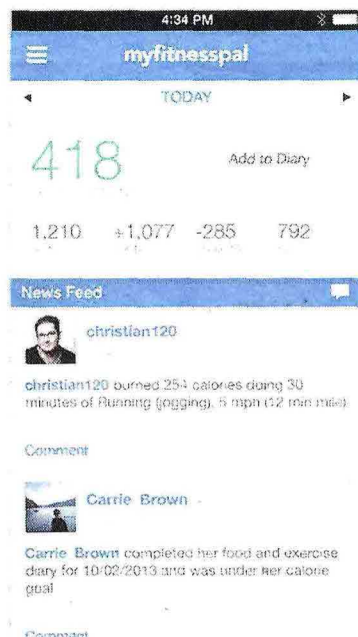
«Sono molte le nuove applicazioni di grande aiuto per chi

deve controllare con attenzione la dieta e, infatti, in molte patologie può essere utile calcolare con semplicità calorie e carboidrati - commenta Emanuela Orsi, responsabile del servizio di diabetologia e malattie metaboliche del Policlinico di Milano -. Se si vogliono perdere un paio di chili dopo le vacanze, MyFitness e le altre applicazioni possono andare bene, anche se manca il parere di un esperto, che può cercare di capire cosa sta dietro al desiderio di dimagrire del paziente, il quale non sempre si pone obiettivi realistici. A volte non basta un calcolo delle calorie per individuare e risolvere i problemi. Nei casi più seri serve una visita medica in piena regola, così da poter mettere a punto un regime alimentare personalizzato».

Chi usa l'app da qualche tempo assicura che registrare tutto quel che si mangia è un buon stratagemma non solo per perdere peso, ma per conoscersi meglio: non è mai troppo tardi per capire se le

porzioni sono troppo generose o convincersi. una volta per tutte, che s', una pasta all'olio è più leggera di una carbonara. Se poi eviti la palestra, sarà lo smartphone stesso a ricordarti, giorno per giorno, che uno stile di vita sedentario non può portare a nulla di buono.

Tra gli aspetti più innovativi di MyFitnessPal, la più usata tra le applicazioni dedicate al benessere, c'è la creazione di una comunità virtuale: nell'era dei social network anche gli affari con la bilancia non si possono più tener per sé. Chili persi e conquistati rimbalzano tra gli altri utenti, che si scambiano ricette e consigli, incoraggiando anche chi non sta al passo con il programma. «L'idea di creare una comunità virtuale di appoggio per condividere problemi e perplessità, può essere d'aiuto - conclude Orsi -. Se parliamo di adolescenti o di persone che hanno già sofferto di disturbi alimentari, sempre meglio, tuttavia, rivolgersi anche a un esperto. In questi casi - è la conclusione - è consigliabile tenere almeno "un piede nella realtà"».



Emanuela Orsi
Diabetologa

RUOLO: È RESPONSABILE DEL SERVIZIO DI DIABETOLOGIA E MALATTIE METABOLICHE DEL POLICLINICO DI MILANO
IL SITO: WWW.POLICLINICO.MI.IT/INDEX.HTML

Gli esempi: due videate della app capace di tenere sotto controllo una serie di parametri-chiave





ADDIO BISTECCA: NON SI VIVE DI SOLA CARNE

ALIMENTAZIONE - In Italia, circa sette milioni di persone hanno deciso di non mangiare proteine animali. Per vivere meglio e soprattutto sentirsi più vicini a Dio

di Agnese Pellegrini

Addio bistecca, arrosti e pollo allo spiedo: cresce il popolo dei "no-carne". Chi per ragioni salutistiche, chi con motivazioni ideali e ora perfino religiose. Fatto sta che i vegetariani aumentano soprattutto tra i giovani: ragazzi tra i 25 e i 34 anni, con la voglia di aiutare il nostro pianeta. E sono in tanti a seguire la "dieta veg" «perché così si sentono più vicini a Dio e in armonia con il creato. Una tendenza che pesca nella tradizione della Chiesa», afferma il teologo, padre **Guidalberto Bormolini**. Secondo san Clemente: «Coloro che fanno uso dei cibi più frugali sono anche più forti,

più sani e più generosi. E non solo sono più robusti, ma anche più saggi». In effetti, come sostengono i responsabili dell'Associazione cattolici vegetariani (Acv), certi cibi possono facilitare il raggiungimento di uno stato meditativo, perché favoriscono un **battito cardiaco** regolare e una respirazione tranquilla.

Al contrario, altri alimenti nuocciono alla castità che è alla base di un'autentica esperienza spirituale. Spiega la presidente dell'Acv, **Marilena Bogazzi**: «Il nostro obiettivo è anche quello di riconciliarci con Dio e con le sue creature». Un tema, questo, che è stato al centro del convegno nazionale che

CORBIS / GETTY IMAGES



**PADRE
GUIDALBERTO
BORMOLINI**
scrittore e
studioso di
Antropologia
teologica.

IN 5 PUNTI

Nel vegetarianismo si possono distinguere diverse pratiche alimentari, tutte però accomunate dalla rigorosa esclusione della carne di qualsiasi animale.

1 LATTO-OVO-VEGETARIANO

Esclude gli alimenti che derivano dall'uccisione diretta di animali sia terrestri sia marini, quali carne, pesce, molluschi e crostacei; ammette qualunque alimento vegetale, i prodotti animali indiretti (latte, uova), alghe, funghi (di cui fanno parte i lieviti) e batteri (come i fermenti lattici).

2 VEGANO

Esclude tutti gli alimenti di origine animale e ammette quelli vegetali, oltre ad alghe, funghi e batteri.

3 CRUDO-VEGANO

Ammette cibi vegetali non sottoposti a trattamenti termici oltre i 40 °C (è ammessa l'essiccazione).

4 FRUTTISTA

Mangia solo frutta, frutta secca e semi, ortaggi, pomodori, peperoni, zucchine...

5 CATTOLICI-VEGETARIANI

Sono gli aderenti all'Associazione cattolici vegetariani (Acv: CATTOLICIVEGETARIANI.IT; tel. 347/64.66.50, 393/12.86.023), presente in quasi tutte le Regioni.

LA DIETA LATTO-OVO-VEGETARIANA È BILANCIATA E PUÒ ESSERE SEGUITA DA TUTTI. NON COSÌ, PERÒ, I REGIMI PIÙ RIGIDI CHE AMMETTONO SOLO FRUTTA E VERDURA

L'Acv ha organizzato ad Ancona, insieme a **monsignor Edoardo Menichelli**, arcivescovo della diocesi marchigiana, che ha ammonito: «L'uomo è chiamato a custodire e riconsegnare il creato».

PERCHÉ FA BENE. In realtà, a parte le istanze etiche e spirituali, i medici non sono concordi sui vantaggi dell'alimentazione vegetariana, anche se certamente è auspicabile una riduzione del consumo di carne. D'altra parte, molti dietologi e nutrizionisti sostengono che il regime latte-ovo-vegetariano è praticabile e bilanciato. Una dieta ricca di alimenti vegetali, inoltre, può diminuire notevolmente i rischi di incorrere in obesità, patologie legate al sistema cardiovascolare, ipertensione arteriosa, diabete e perfino in alcune forme di tumore. Eliminando carne e pesce, poi, si evita di ingerire le sostanze tossiche e inquinanti presenti nella catena alimentare, o addirittura i farmaci **anabolizzanti** usati nei mangimi.

ATTENZIONE AGLI ESTREMISMI. Esistono però altre forme di vegetarianismo molto più radicali. Accanto, infatti, ai vegani, che escludono anche latte, uova e derivati, ci sono i crudisti o i fruttisti. Per questi regimi alimentari, il rischio è quello di non essere in grado di assumere tutti i nutrienti necessari al nostro organismo. Oltre alle carenze di ferro (con conseguenti anemie), attenzione alla mancanza di calcio, vitamina D e **vitamina B12**, la cui carenza comporta: vertigini, difficoltà di concentrazione e debolezza. ●

Per approfondimenti
vi invitiamo a leggere **BenEssere** di novembre.

IL MEDICO DI FAMIGLIA

PATOLOGIE CRONICHE

È IN AUMENTO IL DIABETE PER NUTRIZIONE E STILI DI VITA

La malattia si diffonde. È legata strettamente all'obesità anche infantile. A 7-11 anni il 30% dei bambini è obeso o in sovrappeso

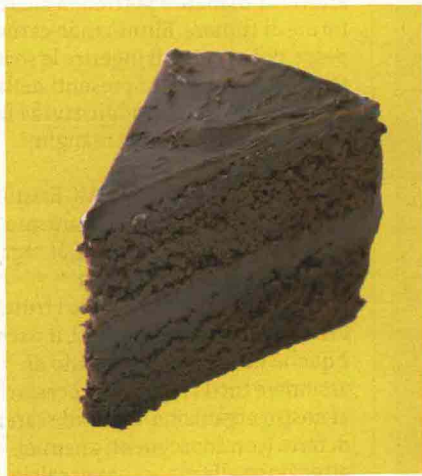
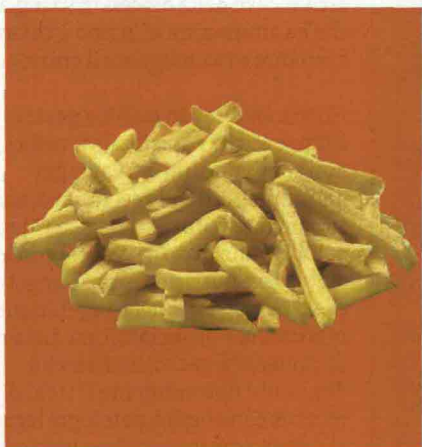


di **Filippo Tradati**
Medico e docente universitario

Arrivano molte lettere sull'argomento del "diabete mellito", malattia cronica frequente, caratterizzata dalla presenza di **alti livelli di zucchero nel sangue**. E l'iperglicemia aumenta, nel tempo, il rischio di danno delle piccole arterie, con conseguenti lesioni alla retina, ai reni e ai nervi. Dunque, questa patologia è grave perché è associata a ridotte aspettative di vita e al rischio di malattie vascolari come l'infarto del cuore, del cervello e la chiusura o restringimento delle arterie che vanno agli arti inferiori.

Il diabete è conosciuto sin dai tempi antichi e **deve il suo suffisso, "mellito"**, al fatto che la diagnosi veniva fatta assaggiando urine e sangue dei pazienti sospettati di avere questa malattia e che venivano trovati dolci (dal latino *mel*: miele, dolce).

I livelli di zucchero nel sangue (glicemia) sono regolati da due ormoni prodotti nel pancreas: il glucagone e l'insulina. Quando dopo un pasto la glicemia tende ad alzarsi, viene prodotta insulina che favorisce l'uso dello zucchero circolante da parte delle cellule dell'organismo, o il suo immagazzinamento in alcuni organi co-



IN EUROPA DIABETICI PERCHÉ OBESI
La carenza di insulina, o il suo cattivo funzionamento, determinano alti livelli di glicemia nel sangue e permettono di diagnosticare il diabete mellito, che può colpire anche dopo i 40 anni.

LA LOTTA ALL'OBESITÀ E AL DIABETE VANNO DI PARI PASSO. DIETA CORRETTA E COSTANTE ATTIVITÀ FISICA, SIN DA GIOVANI, E CONTROLLO DEL PESO DOVREBBERO ESSERE I CARDINI DELLA PREVENZIONE

me riserva. Una carenza parziale o totale d'insulina, o il suo cattivo funzionamento, determinano alti livelli di glicemia nel sangue e diagnosticano il diabete mellito.

Ne esistono due tipi principali: **il Tipo 1 e il Tipo 2**. Il Tipo 1 è più raro, a insorgenza giovanile e acuta, con sintomi che si sviluppano in pochi giorni, causato da carenza totale d'insulina con elevati valori di glicemia: la terapia in questo caso si basa sulla somministrazione di insulina. Il tipo 2 è molto più frequente, **colpisce in genere dopo i 40 anni**. Può essere dovuto a una ridotta produzione d'insulina o a un suo diminuito funzionamento (insulino-resistenza) oppure a entrambe le cause.

ALCUNI PARLANO DI EPIDEMIA. L'incidenza del diabete è in netto aumento, strettamente legata all'incremento dell'obesità, anche infantile, e alle **abitudini sempre più sedentarie**. In Italia il 4,9% della popolazione, quasi tre milioni di persone, è affetta da diabete mellito, con una prevalenza maggiore nel Sud (5,6%) rispetto al Centro (4,8%) e al Nord (4,4%). Quello dell'obesità tra i giovani è un problema che sta emergendo: a 7-11 anni circa il 30% dei bambini è obeso o in sovrappeso. Alcune regioni (Valle d'Aosta, Trentino Alto Adige) hanno un tasso di sovrappeso e obesità nei bambini inferiore al 20%, mentre in altre (**Campania, Abruzzo, Calabria**) il rischio è superiore al 30-35%. Questi bambini hanno, statisticamente, il 70% di possibilità di rimanere così anche da adulti, poiché in Europa occidentale si stima che **oltre l'80% dei casi di diabete mellito Tipo 2 sia attribuibile all'obesità.**

PREVENZIONE A TAVOLA

L'ARMATA PROBIOTICA CHE RINFORZA LE DIFESE



di **Caterina e Giorgio Calabrese**
Dietologi e nutrizionisti

Microbiota, è il nuovo termine che può cambiare e migliorare la prevenzione contro alcune malattie metaboliche. Nel nostro intestino troviamo un insieme di batteri, di funghi e virus. Questi microrganismi formano il cosiddetto "microbiota", un organismo il cui peso è di circa un chilogrammo, quasi l'equivalente di un fegato. Rafforzare il microbiota è molto utile quando vogliamo prevenire **malattie come il diabete o l'obesità**.

Ma non basta introdurli con il cibo per evitare di farci ammalare? No, non è proprio così! Ricordiamo che il cibo non è un farmaco, quindi neppure un vaccino, ma certamente può essere un valido aiuto. Tutti noi studiosi ci stiamo impegnando nello scoprire quali siano veramente i meccanismi che aprono nuove frontiere terapeutiche e trovare i ceppi veramente efficaci. L'orientamento è quello di ottimizzare la loro efficacia, sia introdotti attraverso il cibo sia insieme con i farmaci.

Durante il passaggio nello stomaco e nel duodeno, questi microrganismi restano inattivi, per via dell'ambiente molto acido. Ma quando arrivano nell'intestino tenue, essendo vivi e operativi, aumentando un po' il pH cominciano immediatamente la loro azione, aderiscono alla mucosa formando uno strato protettivo di difesa e, nello stesso tempo, rafforzano le difese immunitarie, quindi favoriscono l'assorbimento dei giusti nutrienti, una selezione pronta così a essere trasportata nel sangue. Da qui i nutrienti vengono trasmessi agli organi interessati. È oramai un concetto noto quello di considerare determinati alimenti come gli yogurt utili al nostro intestino. Ora la gamma dei prodotti si è allargata, concorrendo a definire meglio l'armata probiotica.

L'INFORMAZIONE DEI MEDICI DI BASE. Adesso che siamo in autunno, riceviamo molte lettere di persone il cui medico di famiglia ha consigliato loro di nutrirsi con ali-

**RAFFORZARE
IL MICROBIOTA
È MOLTO UTILE
QUANDO VOGLIAMO
PREVENIRE MALATTIE COME
IL DIABETE O L'OBESITÀ**

menti probiotici per prevenire le malattie immunitarie, per esempio l'influenza invernale. Ma funziona davvero? Certamente sì. Alcuni medici di base danno un'informazione innovativa: infatti ai prodotti probiotici, che prima pensavamo fossero solamente i semplici yogurt, è stata riconosciuta questa funzione protettiva e stimolante della **produzione di anticorpi**.

Siccome nell'intestino crasso (quello dove si formano le feci) si sviluppano i bifidobatteri, particolari microrganismi che vivono bene in assenza di ossigeno (anaerobi), allora i probiotici cercano di preservarli, perché proprio questi batteri hanno la funzione di rinforzare le difese immunitarie. Poiché l'elevata acidità dell'intestino crea **un ambiente ostile ai batteri** nocivi che provocano l'insorgenza di malattie, i probiotici per loro stessa natura garantiscono un pH acido e questo finisce per sottrarre nutrienti agli agenti patogeni, impedendo la loro proliferazione. ●





di Caterina e Giorgio Calabrese

CONSIGLI ALIMENTARI

Il sale, per sapienti ma a giuste dosi

«**F**uggi, per la tua vita. Non guardare indietro... la moglie di Lot guardò indietro e divenne una statua di sale» (Genesi 19,17-26).

Il sale è l'elemento chiave di uno degli episodi biblici più terribili: la distruzione delle due città corrotte, Sodoma e Gomorra. Alcuni archeologi ipotizzano che i resti di queste due città perdute possano essere

sepolti in fondo al punto di maggiore concentrazione salina al mondo: il Mar Morto (392 metri sotto il livello del mare), un abisso umanamente insondabile, infatti nessuna apparecchiatura potrebbe immergersi senza corrodersi per il tempo necessario a un'esplorazione. Rimarrà quindi un'ipotesi affascinante ma difficilmente verificabile.

Nella storia. Gli ebrei accompagnavano con il sale cerimonie e sacrifici. Plinio definiva l'ingegno *sales*. I romani elaboravano cibi e salse, come il garum, a base di sale e pesce, un sacchetto di sale faceva parte della paga dei loro soldati, da cui il termine salario, in uso anche oggi. Indispensabile

per gli egizi nel processo di mummificazione. La conservazione di cibi sotto sale ha garantito, nei lunghi inverni, cibo utile per sfamarsi, come la carne secca sotto sale che aggiunta alle minestre salava e forniva la necessaria quota proteica.

Sciocca ma non troppo. La salagione si è protratta fino ai nostri giorni, troviamo ancora capperi e acciughe sotto sale. Il termine prosciutto deriva dalla tecnica di salagione che prosciuga, appunto. Per gli ipertesi è un nemico da evitare accuratamente a tavola. Viene concesso un succedaneo: il sale dietetico, più povero di sodio e più ricco di potassio. Esistono vari tipi di sale, il più comune e conosciuto è il sale marino ottenuto mediante l'evaporazione di acqua di mare. Famoso le saline di Cervia (provincia di Ravenna), che forniscono sale ai Papi; in Sicilia, le saline di Trapani, Marsala, Paceco (più famoso per il melone giallo). Spesso le saline diventano oasi per varie specie di uccelli.

Il sale iodato, addizionato di ioduro di sodio, può costituire una risorsa per chi soffre di tiroide. Il sale di nitrito, cioè cloruro di sodio e nitrito di sodio (max 10%), è usato nell'industria conserviera e in salumeria (E 250).

La cucina senza sale è chiamata "sciocca" dai toscani perché il sale è sinonimo di sapienza, ma troppa sapidità fa male e per non far danno è meglio a piccole dosi.



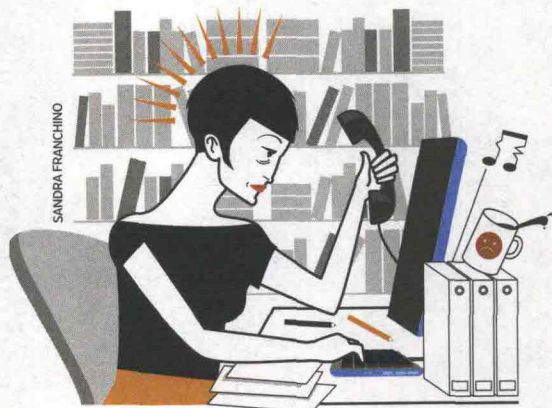
di **Dario Oscar Archetti**

archetti.dario@gmail.com



DOLORI ADDIO

Pure lo stress è nemico della schiena



Sul mal di schiena, che purtroppo affligge così tante persone, se ne dicono tante. Ma alcuni luoghi comuni sono più diffusi di altri. Per esempio? Che faccia bene dormire su un materasso rigido e/o senza cuscino. Per quanto riguarda il materasso, un'autorevole ricerca pubblicata dieci anni fa dalla rivista medica *The Lancet* ha dimostrato che l'ideale è un sostegno mediamente morbido, ma soprattutto che si adatti al peso del corpo, cedendo leggermente nei punti di appoggio (i cosiddetti memory), naturalmente di buona qualità. Ottima l'abitudine di dormire su un fianco, pessima quella di dormire senza cuscino: ci vuole un appoggio che sostenga la testa in modo che il collo non sia flesso ma resti in linea con la colonna vertebrale.

E i denti? Una masticazione corretta è importante da molti punti di vista, ma che sia determinante per i dolori vertebrali, articolari o addirittura tendinei, è tutto da dimostrare. Allo stato attuale, non vi è alcuna certezza sulla correlazione.

Stare a riposo fa sempre bene. Chi segue questa rubrica, avrà ormai capito che, nel caso dei dolori di schiena, è vero il contrario: muoversi appena possibile, con buon senso, senza esagerazioni e se è il caso con l'aiuto di antidolorifici, è la terapia migliore per rimettere in sesto la colonna, magnifica struttura che si mantiene perfettamente efficiente soltanto se è in perenne movimento. Sonno a parte.

Il peso eccessivo è colpevole? In-

direttamente sì, perché le persone sovrappeso tendono a muoversi meno e ad assumere posture sbagliate, ma direttamente no: non ci sono prove che i chili di troppo "schiaccino" le vertebre. Salvo rari casi di obesità.

Cura con antibiotici? Il nuoto fa sempre bene. È un'ottima forma di fitness per chi soffre di mal di schiena. Ma non ci si devono aspettare miracoli se all'origine dei dolori c'è una scoliosi: il nuoto non è in grado di correggere curve anomale. Ci fa però stare in forma senza carichi eccessivi alle articolazioni. Occhio allo stile: in diversi casi, è bene evitare la rana; quasi sempre, il dorso è quello più efficace per i problemi di schiena.

Lo stress peggiora le cose. È vero. Perché provoca tensioni, contratture, irrigidimenti e può scoraggiare l'attività fisica. Dunque, a lungo andare può sicuramente essere responsabile dei nostri problemi di schiena. Il fumo fa male. Sì, sempre, in ogni caso. Anche per quanto riguarda la colonna vertebrale. Perché peggiora l'ossigenazione di ogni tessuto del nostro corpo e perché modifica il modo di respirare: la cassa toracica si irrigidisce e questo può provocare problemi e dolori in zona dorsale. Gli antibiotici possono curare il mal di schiena. Vero e falso. Una ricerca danese, pubblicata sull'*European Spine Journal*, ha dimostrato che dal 20 al 40% dei casi di lombalgia cronica, con presenza di ernie o protrusioni, il responsabile di dolori e degenerazioni della vertebra è un batterio che si può eliminare con antibiotici.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



La nutrizionista

Nella «piramide» cambiano i tempi e c'è il cous cous

Sara Cordara: mangiare tutto ma attenzione
Carne e farine raffinate solo nelle feste

Simona Chiariello

Aggiunta del cous cous ai cereali nostrani, indicazione della frequenza dei consumi giornalieri e settimanali dei diversi alimenti. E non ultimo la stagionalità dei prodotti in particolare di frutta e verdura. Sono queste, in sintesi, le modifiche apportate all'ormai nota piramide della dieta mediterranea. Una nuova veste che tiene conto anche del carattere multietnico delle nostre città. A ricordare la recente rimodulazione del modello di dieta ideato dal professore Ancel Keys è Sara Cordara, nutrizionista e dottoressa in scienze dell'alimentazione.

Aumento dell'obesità infantile e del diabete, crescita dei consumi di carne rossa: in un paese come il nostro in difficoltà anche la dieta mediterranea è in crisi??

«Credo che la globalizzazione abbia attaccato anche la dieta mediterranea. Ma nonostante i dati, in controtendenza con il modello di dieta in voga nel bacino del mediterraneo, la sua validità resta intatta. Da molti viene paragonata ad un farmaco - naturalmente senza controindicazioni - per tenere lontano le malattie cardiovascolari e metaboliche. Bisogna seguire la piramide: la carne rossa che si trova all'apice deve essere consumata raramente addirittura andrebbe mangiata una volta al mese. Da privilegiare le carni bianche e il pesce. E naturalmente cereali non so-

lo frumento, ma variare con orzo, farro, riso perché la dieta monotona favorisce le intolleranze alimentari».

A proposito di piramide è vero che anche questa è stata rottamata?

«Circa un anno fa è stata aggiornata. C'è da dire che prima la piramide era esclusivamente iconografica ora alle icone sono state aggiunte la frequenza dei consumi giornalieri e settimanali. C'è, inoltre, l'introduzione del principio di stagionalità di frutta e verdura e del cous cous tra i cereali anche in considerazione del carattere multietnico delle nostre città».

Ed i ritmi di vita? Le nostre giornate sono diventate frenetiche come si fa a rendere attuale la dieta mediterranea e soprattutto come si riesce a seguire tutte le indicazioni anche quando si resta fuori casa per la pausa pranzo?

«Diciamo subito che volere è potere. Oggi molte catene di fast food hanno introdotto nuovi menù che tendono a privilegiare i prodotti nostrani come le insalate, panini alle verdure, le crocchette di pesce. Ma il mio consiglio è di trovare il tempo per un piatto unico come zuppe di legumi o con i diversi cereali, spaziando tra farro, orzo, riso da preferire se integrali. Per chi proprio non può farne a meno può optare per panini leggeri a base di pollo e verdure grigliate. L'importante è variare e non dimenticare che possiamo sostituire la frutta fresca con un frutto a guscio ricco di vitamine ed omega 3 e omega 6 veri alleati

contro le malattie cardiovascolari».

Eppure la dieta mediterranea è valida se la qualità dei prodotti è garantita: come possiamo essere sicuri di mettere sulle nostre tavole alimenti genuini

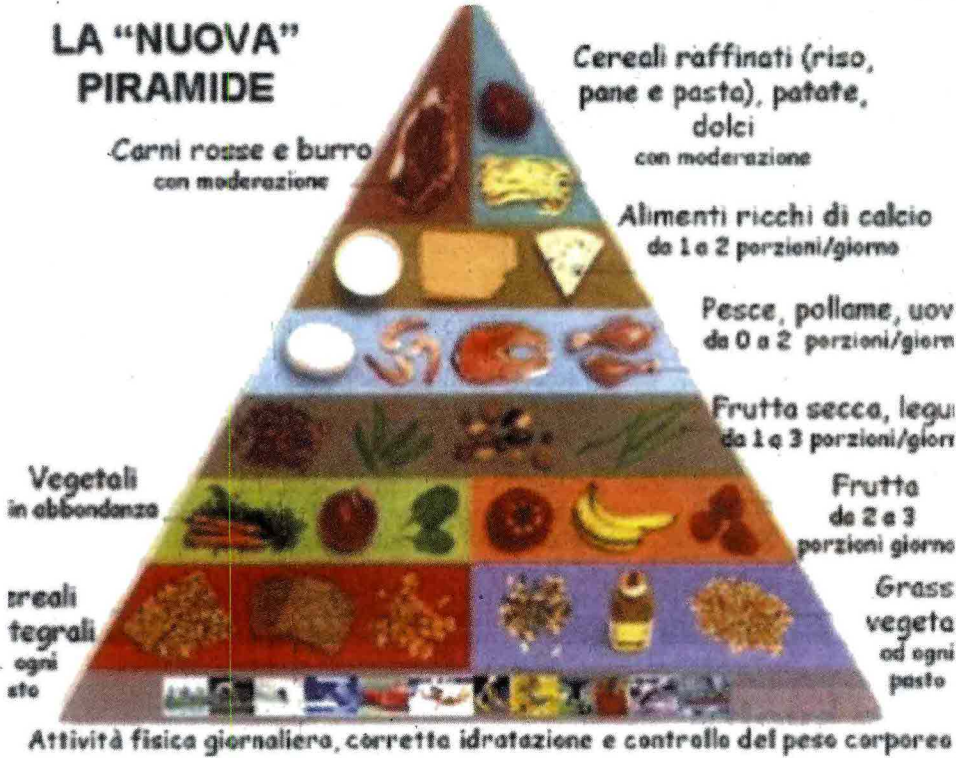
«Un consiglio che mi sento di dare è di tener ben occhio alle etichette. Diffidate da quelle in cui la lista degli ingredienti è troppo lunga, spesso si nasconde la presenza di additivi e di sostanze nocive. Proprio due mesi fa è stato approvato un regolamento che in un certo senso ci tutela e protegge che io definisco l'oro della dieta mediterranea e cioè l'olio di oliva. Spesso sull'etichette di biscotti, grissini, fette biscottate troviamo scritto olio vegetale che in realtà è olio di cocco o di palma ricchi di grassi saturi che sono dannosi. Da oggi questa dicitura non è consentita, bisogna specificare il tipo di olio utilizzato».

In questi ultimi anni si sono diffuse decine e decine di diete, figlie delle mode del momento che hanno un unico comune denominatore demonizzare i carboidrati...

«Dico subito che sono sbagliate e soprattutto pericolose per la salute. La dieta mediterranea è bilanciata ed equilibrata mette insieme in modo corretto carboidrati, grassi e proteine. Come dicevamo la nuova piramide indica anche le porzioni: i carboidrati e cioè pasta, riso e cereali in genere non devono essere eliminati perché si può incorrere in gravi patologie. Chi ha problemi di peso può ridurre le quantità, ma non toglierli del tutto dalla dieta. Lo stesso vale per i dolci: una porzione alla settimana è consentita da privilegiare crostate e torte fatte in casa».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA "NUOVA" PIRAMIDE



Basta mode

«Le diete fanno male perché poco equilibrate. Eliminare conservanti e coloranti»



Sara Cordara

La nutrizionista di «Vivere sani» ci spiega le novità della famosa piramide alimentare che caratterizza la dieta mediterranea con la novità del cous cous

80 Spetacolo

Nella «piramide» cambiano i tempi e c'è il cous cous

Una nuova piramide alimentare che caratterizza la dieta mediterranea con la novità del cous cous

Benvenuta I.G.P.!

Il Consorzio Gragnano Città della Pasta è fiero di comunicare a tutti gli cittadini della zona di Gragnano, nel mondo, che da oggi la qualità dei suoi prodotti è garantita e protetta dal marchio di qualità europeo IGP.

GRAGNANO CITTÀ DELLA PASTA

La dieta della salute? C'è

Maxi-studio promuove quella mediterranea: ecco tutti i motivi


ALIMENTAZIONE

FRANCO GIUBILEI

A celebrare un alimento-chiave della dieta mediterranea arriva il «World Pasta Day», in programma a Istanbul fra due giorni sotto lo slogan «un cibo sostenibile, salutare e delizioso». Su un piano più squisitamente scientifico, d'altra parte, gli effetti positivi sulla salute del nostro stile alimentare tradizionale sono stati consacrati proprio quest'anno da uno studio spagnolo pubblicato sul «New England Journal of Medicine».

«L'indagine si chiama Pre-dimed - spiega Gabriele Riccardi, nutrizionista, docente di endocrinologia all'Università Federico II di Napoli e membro del board del Barilla Center for Food and Nutrition -. Si tratta di uno studio multi-

centrico per il quale sono stati creati tre gruppi campione di persone: a uno di questi era stata consigliata una dieta che prevedeva la riduzione dei grassi, agli altri due una dieta mediterranea differenziata. A base di frutta, cereali e olio d'oliva per il primo, con noci e nocciole al posto dell'olio d'oliva per il secondo».

I risultati hanno sancito una vittoria plateale della dieta mediterranea: «E' stata riscontrata una riduzione del 30% degli eventi cardiovascolari e del 25% dei casi di diabete - aggiunge Riccardi -. È uno studio molto importante, che ha dimostrato l'efficacia di questo modello nutrizionale non più su basi solo di osservazione, come in passato». Che poi la patria stessa del mangiar sano, cioè l'Italia, si sia paradossalmente, ma progressivamente, allontanata dalle sue buone abitudini è altrettanto indiscutibile: in 20 anni, dagli Anni 80 al 2000, «l'indice di "mediterraneità", cioè il punteggio elaborato sulla presenza di certi alimenti nella nostra

dieta, si è dimezzato».

E dire che l'analisi condotta dal Barilla Center sulle 13 tendenze che modificheranno la nostra alimentazione di qui al 2030 ha individuato proprio nell'attenzione alla salute e nelle tradizioni, oltre che nella ricerca del piacere, alcuni dei punti principali. Se noi ce ne allontaniamo, la causa è la globalizzazione: da una parte ha portato pasta e pizza agli americani, mentre da noi ha catapultato i fast-food. «Abbiamo preso le distanze dalla mediterraneità della dieta - osserva Riccardi - e i bambini sono ancora più esposti degli adulti a snack e junk food. Mentre noi, da piccoli, eravamo esposti ai legumi, che mangiavamo regolarmente, oggi i bambini sono bombardati dalla pubblicità di prodotti ben più nocivi. E, visto che il gusto si educa fin dallo svezzamento, ecco perché i pediatri raccomandano le creme di legumi piuttosto che gli omogeneizzati di carne. Lo stesso criterio che deve valere per sale o dolci».

La comunicazione ha un

ruolo decisivo, anche se la battaglia è impari: «La maggior parte delle industrie alimentari vuole vendere puntando sul piacere del palato invece che sulla nutrizione. Così ecco le bevande zuccherate o gassate che, se sostituiscono l'acqua, espongono il bambino a malattie croniche che un tempo comparivano in età adulta e oggi si manifestano a 20 anni».

L'obiettivo, al contrario, è osservare una dieta equilibrata, in cui siano presenti frutta e verdura in quantità: «Si dovrebbe cominciare con la colazione in casa, con pane e marmellata, frutta, cereali nel latte. Obiettivo: fornire vitamine, fibre vegetali e minerali - spiega l'esperto -. Nel pasto principale, poi, la pasta non dovrebbe mancare, anticipata magari da verdura o insalata. La carne o il pesce dovrebbero essere consumati da tre volte alla settimana a un massimo di una volta al giorno. Ma diminuire la carne va fatto anche per l'ecosostenibilità: se volessimo mangiare tutti come negli Usa, dovremmo colonizzare un altro pianeta».



Gabriele Riccardi
Endocrinologo

RUOLO: È PROFESSORE DI ENDOCRINOLOGIA ALL'UNIVERSITÀ FEDERICO II DI NAPOLI
IL SITO DEL BARILLA CENTER:
WWW.BARILLACFN.COM/

BENESSERE

A TAVOLA

Arriva il *Super-Cibo*

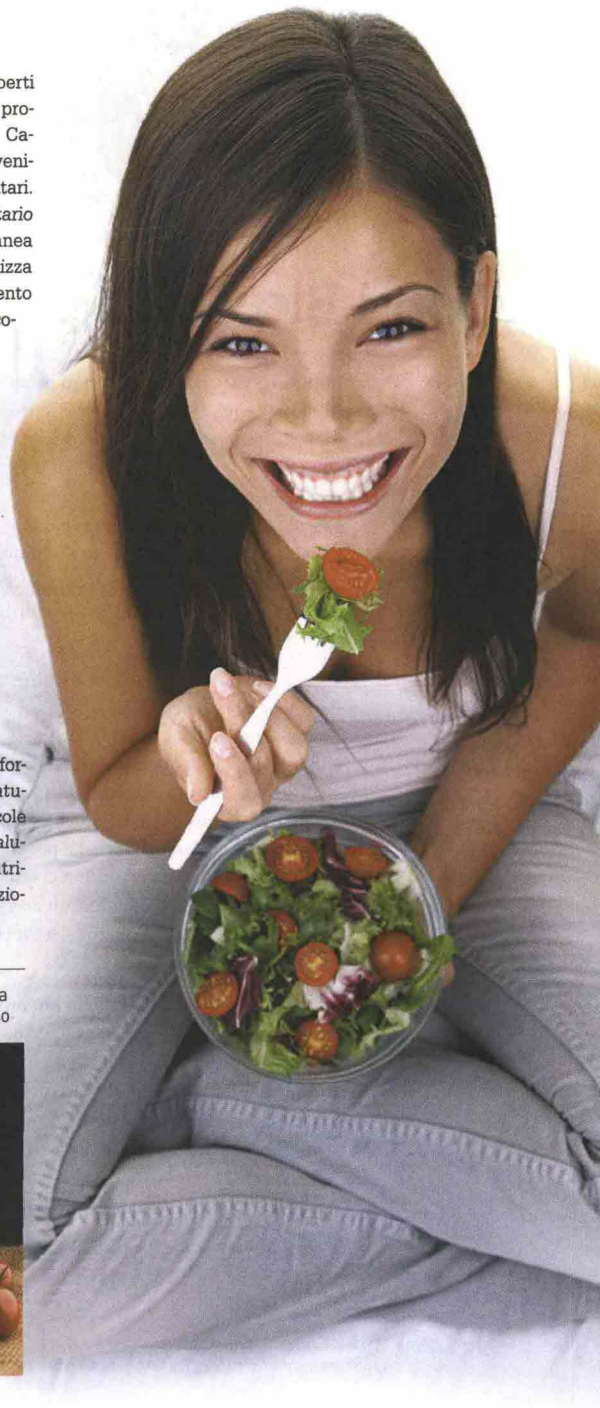
Dai cereali al pane, la scienza dell'alimentazione «riscopre» antiche ricette e ingredienti

di **LUCIA SERLENGA**

«**M**angiare è una necessità. Mangiare intelligentemente è un'arte» diceva François de La Rochefoucauld. Oggi però all'alimentazione si chiede molto, molto di più che il semplice soddisfacimento di un bisogno, se pure fatto con i sacri crismi della saggezza e dell'intelletto. Cibi su misura come fossero vestiti d'alta moda realizzati dalle più straordinarie sartorie. Cibi che aderiscano perfettamente alle necessità individuali deliziando, nel frattempo, anche il palato. Prova ne siano i nuovi reparti che super e ipermercati dedicano al biologico, agli alimenti funzionali - diete ipocaloriche, regimi a basso contenuto di colesterolo e così via - a quelli speciali destinati a consumatori con problemi di intolleranza per esempio al glutine - e a quegli alimenti ritenuti una fonte preziosa di elementi indispensabili a costruire una buona salute o a migliorarla.

Dai cereali ai legumi, dai semi ai frutti oleosi, dai vegetali fino alle tisane è tutto un fiorire di nuovi alleati per spingere al massimo dell'efficienza quella straordinaria macchina che è il nostro corpo. La scienza dell'alimentazione sta immettendo sul mer-

cato veri e propri supercibi, scoperti o riscoperti in natura ma anche progettati e disegnati in laboratorio. Capaci in ogni caso di nutrire, prevenire, curare, colmare deficit alimentari. Il dottor **Agostino Grassi**, segretario della Fondazione Dieta Mediterranea ed esperto del metabolismo, focalizza per esempio l'attenzione sul frumento monococco detto anche farro piccolo, un antico cereale che si porta ancora il suo corredo genetico originale. «La sua farina ha un'ottima composizione oltre a una minore allergenicità per persone con intolleranze alimentari tipo la celiachia e un possibile uso nella prevenzione di patologie sempre più diffuse come il cancro, il diabete e le malattie infiammatorie croniche come artriti, autoimmuni eccetera», spiega Grassi aggiungendo che essendo stato coltivato per millenni in terreni poveri il frumento monococco si è dovuto fortificare e creare delle autodifese naturali che sono costituite da molecole molto interessanti anche per la salute umana sia dal punto di vista nutrizionale che da quello della prevenzio-



Sotto, il dottor Agostino Grassi della Fondazione Dieta Mediterranea che si occupa di valorizzare i nostri ingredienti, ma anche di «riscoprirne» alcuni caduti in disuso



ne. Questa sua capacità di resistenza lo rende inoltre una specie molto promettente per l'agricoltura biologica anche per la sua bassa richiesta di concimazione. Il frumento monococco è molto più ricco del frumento tenero di ferro, zinco, rame, calcio, magnesio e antiossidanti. Il suo contenuto in lipidi è superiore al frumento tenero e particolarmente interessante è il profilo degli acidi grassi che compongono questi lipidi: vi è un minore contenuto in acidi grassi saturi e una maggiore presenza di monoinsaturi.

Il monococco contiene inoltre molte più proteine sia dei grani teneri che dei grani duri e sono proteine ad alto indice chimico, sono cioè complete di tutti gli aminoacidi essenziali, compresa la lisina che di solito è più rappresentata nei legumi; ma solo con un 7% circa di tali proteine è glutine e questo comporta una ridotta tossicità per l'intestino di tutti ed in particolar modo per le persone predisposte alla celiachia. Il monococco risulta anche molto più ricco di fattori nutrizionali (proteine diverse dal glutine, minerali, carotenoidi, luteina) anche rispetto a farro e kamut che già ne sono più ricchi del frumento. «Se consideriamo che basta una porzione al giorno di pane o di pasta fatta di normalissimo frumento integrale per diminuire il rischio di sovrappeso ed obesità nelle donne, soprattutto il grasso addominale, per diminuire il rischio di diabete di tipo 2, di cancro al colon, di parodontiti, dal monococco possiamo aspettarci molto di più!» conclude Agostino Grasso aprendo un grande spiraglio sull'alimentazione del futuro.

Il caffè per Emanuele Giorgione, chef nella magnifica Renaissance Luxury Spa di Ghiffa sul Lago Maggiore, è solo di orzo. Ma l'alimentazione è una questione molto seria. Viene curata con la coscienza che attraverso il cibo passa non solo il benessere e la salute ma anche la bellezza. Del resto il simpatico giovanotto che ha imparato a cucinare a cinque stelle studiando e girando il mondo - ha af-

fiancato anche chef leggendari come Gualtiero Marchesi ed Enzo De Prà - è responsabile del progetto Renaissance Food della Medico spa dove si segue la filosofia della dieta personalizzata studiata in base al gruppo sanguigno. Emanuele con il suo team, elabora materie prime biologiche di assoluta eccellenza per offrire straordinarie qualità nutrizionali.

«Prediligiamo le cotture a vapore, quelle a bassa temperatura, senza grassi e ogni altra cottura che sappia esaltare il gusto racchiuso nei nostri prodotti senza intaccare la loro salubrità» dice il giovane chef che presenta i cibi con la grazia di un pittore ma non si discosta mai dal decalogo di una cucina che si propone di incrementare il metabolismo, purificare l'organismo, aiutare la perdita di peso e rafforzare il sistema immunitario. Fra i supercibi che Giorgione ha messo a punto, complice la bravura della dottoressa Carmen Salvatore, titolare della struttura aperta in partnership con Palace Hotel Merano, ci sono le centrifughe di frutta e verdure composte in modo armonioso per offrire all'organismo una fonte di elementi salutari.

Poi le marmellate fatte giorno per giorno senza l'utilizzo di zuccheri mettendo insieme la frutta di stagione con mangostano, noni e goji, frutti esotici ricchi di vitamine e minerali dalle straordinarie qualità antiossidanti e antinfiammatorie. Speciali sono anche le essenze di verdure elaborate secondo i segreti della cucina orientale e servite durante i pranzi. «Una tazza di liquido caldo, ogni giorno di un aroma diverso, ottenuto filtrando un brodo di verdura fatto ridurre di circa quattro volte del suo volume, così da poter concentrare e amplificare il suo gusto, aiuta la digestione, favorisce il senso di sazietà e regala tutte le proprietà che erbe e verdure contengono» spiega Giorgione. Come si fa? Prima dell'ora di pranzo si mette in infusione nel brodo bollente, come se fosse un tea, l'ingrediente caratterizzante l'essenza del giorno. Poi, nella tazza, si aggiungono tracce dello stes-



L'idea di benessere che tradizionalmente è associata al riso deriva dal suo elevato (86%) «valore biologico», ovvero quanto il nostro organismo riesce a utilizzarne le proteine

SCOTTI: IL RISO ORA SI BEVE

Elevata biodisponibilità, ipoallergenico, senza glutine, assimilabile. In altre parole «il riso - come ricorda Gianluca Pesce, direttore marketing Riso Scotti - per cultura e per tradizione, è sempre stato associato a un concetto di benessere e ciò fa di esso una materia prima moderna, in linea con gli attuali trend salutistici». Per questo i laboratori di Riso Scotti hanno messa a punto nuovi prodotti che fanno tesoro di queste caratteristiche. Come la galletta con una miscela di fibre solubili e insolubili, destinata a migliorare la funzionalità intestinale di chi la consuma. O la pasta di riso 100% integrale, che permette anche ai celiaci d'incrementare notevolmente l'apporto di fibre alla loro dieta. E infine la vera novità, simbolo della capacità Riso Scotti di innovare: Chiccolat Soia e Riso pensate per chi (solo in Italia sono 4,2 milioni di persone) manifesta intolleranza al lattosio. (CDA)

so ingrediente, dalle erbe tritate alla verdura a julienne. Nel ristorante di Renaissance Luxury si gusta anche il pane fatto fare apposta da un antico panificio - speciale quello di farina di semi d'uva dalle forti proprietà antiossidanti - e si confezionano cibi consegnati a domicilio.

«Non riesco a sopportare quelli che non prendono seriamente il cibo, diceva Oscar Wilde ma per me è un'au-

Da un'antica tradizione tedesca, il pane speciale di farina di semi d'uva (Knäckebröt) dalle altissime proprietà antiossidanti





BENESSERE

A TAVOLA

Gianluca Mech di Tisanoreica, erede di una tradizione erboristica plurisecolare. al lancio del suo

nuovo progetto nell'isola di Ischia

- vengono classificati in Pat, Porzione Alimentare Tisanoreica - e conteggiati nelle giuste proporzioni secondo il protocollo della dieta nelle sue fasi, intensiva, di stabilizzazione, di mantenimento. Di recente la dieta Tisanoreica è approdata sull'isola di Ischia grazie a un progetto che vuole valorizzare la sana alimentazione garantita dai prodotti Tisanoreica e dagli alimenti Dop e Igp dell'agroalimentare italiano di alta qualità. Così il turista può godere di un ambiente esclusivo per la propria vacanza e nel contempo seguire un programma di snellimento personalizzato alla riconquista del "peso forma".

La collaborazione con le strutture alberghiere selezionate offre la possibilità di usufruire di un esclusivo soggiorno dimagrante, seguendo il protocollo Tisanoreica, un brevetto dietetico tutto italiano la cui filosofia è illustrata nel volume di Gianluca Mech *Dimagrisci con la Tisanoreica*, edito da Mondadori. Per prenotare un soggiorno nelle strutture dell'isola che aderiscono a questo programma è sufficiente ritirare un apposito voucher presso i punti vendita Gianluca Mech (farmacie, erboristerie e centri estetici selezionati) e collegarsi al sito: tisanoreica.ischia.it.



tentica passione» dichiara **Gianluca Mech** che grazie alla grande tradizione erboristica della sua famiglia e alla collaborazione con il Dipartimento di Anatomia e Fisiologia dell'Università di Padova, ha inventato il sistema alimentare Tisanoreica, sbarcato con successo persino negli Stati Uniti. Un metodo innovativo rispetto alle tante diete fai da te che si sviluppa con l'assistenza di medici e professionisti della salute.

La dieta Tisanoreica, che si basa sui principi della decottopia, termine di origine greca che significa "terapia delle dieci erbe", e sull'induzione della chetosi verde - un processo che at-

traverso l'apporto minimo di zuccheri costringe l'organismo a trarre energia dai grassi - ha visto anche l'affermazione di una linea di alimenti brevettati che contengono estratti di piante. I preparati Tisanoreica forniscono proteine ad altissimo valore nutritivo e vegetali mentre in alcuni dolci vengono aggiunti anche alcuni aminoacidi del latte e dell'uovo. Questi alimenti sono poveri di grassi e zuccheri, non contengono proteine della carne né carboidrati, appagano i sensi perché sono gustosi e in più fanno perdere peso. Abbinati alle piante officinali della decottopia - frutto di saperi tramandati per generazioni

Emanuele Giorgione, chef della Renaissance Luxury Spa di Ghiffa sul Lago Maggiore



ANCHE GLI SPAGHETTI DI KAMUT NON SCUOCIONO

De Cecco è sinonimo di pasta di qualità "che non scuoce", ma non tutti sanno che la storica azienda abruzzese è in realtà molto attiva anche nella messa a punto di "nuovi alimenti". E oltre alla pasta di semola di grano duro propone anche la pasta all'uovo,

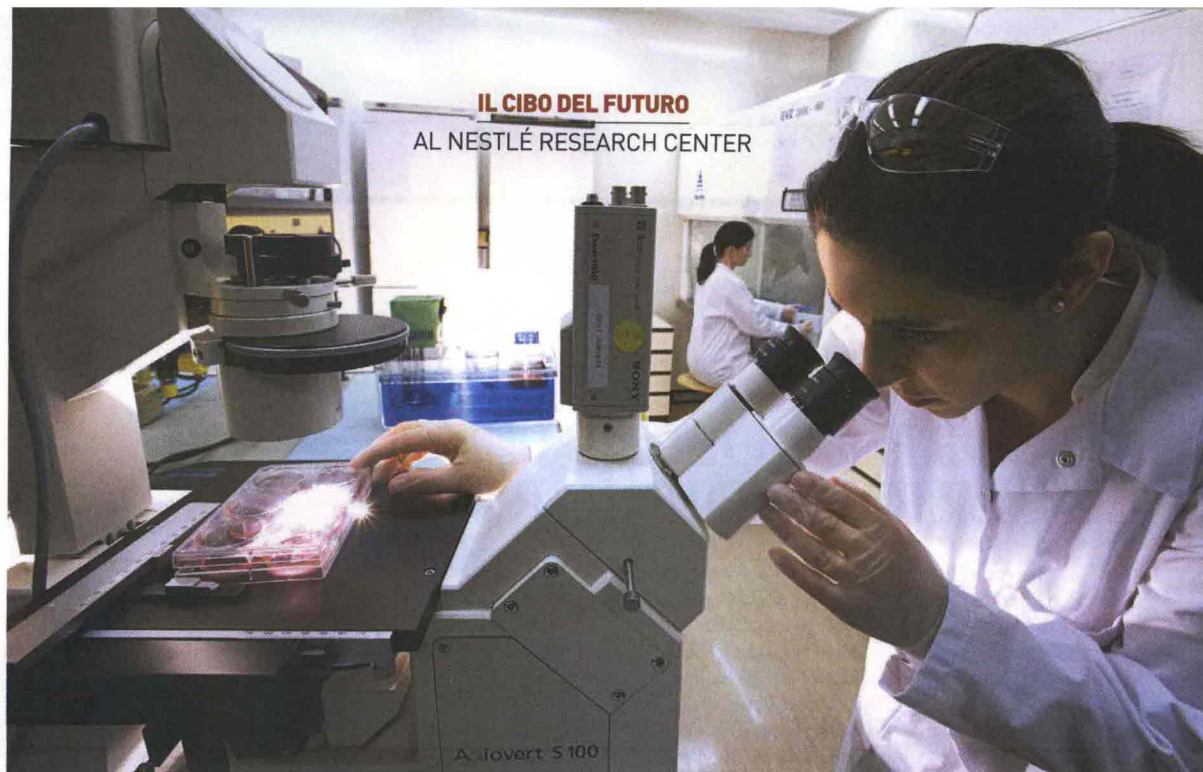
di Kamut, biologica e integrale. In particolare la "Pasta di grano Khorasan Kamut" De Cecco è fatta con un grano d'origine antica prodotto solo con metodo di coltivazione da agricoltura biologica. Più ricco di proteine, di lipidi superiori (caratteristica che lo rende anche più energetico) contiene anche alcuni minerali tra cui il magnesio, lo zinco, il selenio (antiossidante) e vitamine E, A e C. È per questo che l'Associazione Internazionale contro le Allergie Alimentari consiglia questo tipo di prodotti ai pazienti che accusano intolleranze al grano classico poiché, in molti casi



di intolleranza, risulta più facilmente digeribile. Dal colore giallo luminoso, la Pasta di

Kamut ha un sapore dolce e leggero, con un retrogusto di nocciola. (CDA)





Cosa mangeremo domani

Nei laboratori del più grande produttore d'alimenti del mondo, dove si studia tutto: dallo sguardo dei consumatori agli effetti dei micronutrienti

di **ROBERTA PASERO**

Anche mangiando si può anticipare il futuro. Immaginare gusti e necessità alimentari di un domani prossimo venturo inventando piatti sani e saporiti per prevenire disordini metabolici o cardiovascolari e l'invecchiamento cellulare. Per comprenderlo basta visitare il Nestlé Research Center, il più grande centro di ricerca privato su cibo e nutrizione, quasi un caveau che segue le ondulazioni naturali delle colline attorno a Losanna, dove l'accesso ai visitatori è contingentato secondo regole ferree. Oltre un miliardo di prodotti vengono venduti ogni giorno da Nestlé in 150 paesi del mondo, per uomini e quattrozampe, da Nescafé a Baci Perugina, da Buitoni a Purina, da Antica Gelateria del Corso a Nespresso, da Kit Kat a Friskies. Una multinazionale dai numeri XL: 468 stabilimenti in 86 paesi, 330mila dipendenti, 2.000 brand e un fatturato che lo scorso anno ha raggiunto i 92 miliardi di franchi svizzeri. Ma che soprattutto ha un network scientifico



composto da tre centri di ricerca a Losanna, Beijing e Tokyo, più uno dedicato agli animali, 300 centri di tecnologia del prodotto e 300 gruppi di studio, uno staff di 250 scienziati di 50 nazionalità che spaziano in disparati ambiti tecnologici. Il più imprevedibile? Lavorare assieme ai nivologi per scoprire i segreti dei cristalli di ghiaccio e dunque riuscire a mantenere la struttura del gelato il più a lungo possibile senza alterarne la consistenza. «Un buon cibo è il risultato di un'interazione complessa tra biologia, cultura, esperienza personale e ambiente», introduce Alexander Voin, direttore di ricerca. «Noi lo studia-

In alto scienziati al lavoro nel centro di ricerca di Losanna. Qui a sinistra i test sui

consumatori e in basso i laboratori in una foto d'epoca

mo con l'obiettivo di portare cibi di alta qualità, sicuri e nutrienti alla gente in qualsiasi momento della sua vita, da prima della nascita alla vecchiaia, secondo il nostro principio *Good food, good life*». Il viaggio alla ricerca del cibo perfetto attraversa i labirinti sotterranei del Nrc e inizia nei laboratori sensoriali dove un pool di nutrizionisti e psicologi prova a comprendere gusti ed esigenze di un campione di consumatori spiando con telecamere nascoste il loro sguardo di fronte a marchi differenti. «Scrutiamo i consumatori-cavia di fronte alla riproduzione di scaffali di un supermercato filmando il loro sguardo per capire da cosa vengono attirati», spiega Nicolas Godinot, ricercatore del Food & Consumer Interaction Department. «Poi li riprendiamo in un'area che simula una casa con cucina e soggiorno per se-

IL CIBO DEL FUTURO
AL NESTLÉ RESEARCH CENTER

quire le loro espressioni mentre li preparano e li assaggiano, infine analizziamo il modo di mangiarli contando il numero di morsi e bocconi e osservando la loro deglutizione per capire dopo quanto raggiungono il senso di sazietà. L'obiettivo è studiare l'interazione tra le persone e quello che mangiano per capire se il cibo va riadattato per renderlo più appetibile». Ma non è soltanto una questione di forme e di sapori. Il cibo non è sempre adatto alle esigenze fisiche individuali e per questo va modificato in modo da aiutare a star meglio. «In questi laboratori lavoriamo al progetto *Healthy pleasure* che significa accrescere la nutrizione mantenendo sapore e piacere per la buona tavola. Come facciamo? Studiamo come ridurre lo zucchero, il sale e i grassi dai prodotti in modo da renderli adatti a tutte le esigenze», spiega Voirin. «Basti pensare che dal 2000 a oggi abbiamo ridotto lo zucchero del 26% da molti nostri alimenti, che negli ultimi sei anni 1.200 ricette sono state riformulate riducendo i grassi e che dal 2005 la percentuale di sodio è scesa del 15%, per renderli più sani senza alte-



In alto i laboratori di genomica funzionale e sotto la cucina «sperimentale»

rame il sapore». E anche per fortificarli con i micronutrienti che mancano in alcune popolazioni del mondo. «Almeno due miliardi di persone, soprattutto nei paesi poveri sono carenti di ferro, iodio, zinco e vitamina E. Noi cerchiamo di fare in modo d'integrarli in alcuni nostri prodotti», dice Martin Michel nel suo laboratorio tra microscopi, provette e vetrini. «Non è un'impresa facile, ci vogliono dai due agli otto anni per creare un prodotto artificialmente fortificato. Una volta ideato bisogna simulare la digestione aggiungendo i succhi gastrici sulle culture di cellule, poi studiarne la biodisponibilità per verificare che sia davvero producibile su larga scala. Ma il risultato alla fine è vincente. Un esempio? Il dado da brodo fortificato in ferro per alcuni paesi sudamericani carenti di questo minerale come la Colombia». Nulla qui è lasciato al caso. Basta varcare la soglia dell'unità metabolica, un micro-ospedale dove si fanno prelievi, biopsie molecolari,

prick test, studi di biocinetica anche con macchinari prototipi. «Studiamo pazienti d'ogni età per capire l'efficacia della nutrizione e cambiare gli alimenti in modo da prevenire diabete, osteoporosi, disturbi dell'infanzia e dell'età matura», spiega Maurice Beaumont, direttore dell'unità metabolica. «Per esempio li sottoponiamo alla calorimetria, chiudendoli per otto ore in una struttura trasparente per capire quanta energia sviluppano a riposo e quanto ossigeno consumano e li esaminiamo con uno scanner per calcolare la percentuale di ossa e di grasso: i risultati ottenuti diventano studi scientifici riconosciuti a livello mondiale». Chissà cosa avrebbe detto Henri Nestlé, il chimico che rivoluzionò l'alimentazione infantile inventando nel 1860 la farina lattea per i bambini con intolleranze al latte materno e riuscendo a costruire un impero. I risultati? Basta vederli al sesto piano del quartier generale Nestlé a Vevey, un palazzo di vetro che si protende verso il lago Lemano: qui al sesto piano sono esposti come in un carosello che sembra non finire mai i brand dei cinque continenti declinati in tutte le lingue, le religioni, le diete del mondo: pochi metri quadrati per passare dall'altroieri al domani che verrà. 5

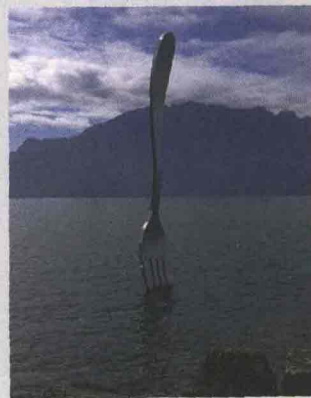


ALIMENTARIUM IL MUSEO DEL MANGIARE

Una forchetta spunta in mezzo al lago e sale verso il cielo. La scultura, otto metri d'altezza per un metro e trenta di larghezza dello scultore Georges Favres, è il simbolo formato extra large di Alimentarium, il primo museo al mondo sull'alimentazione, allestito in un palazzo degli anni Dieci di Vevey che all'epoca era la sede amministrativa di Nestlé (alimentarium.ch). Un museo interattivo dov'è possibile misurare

da sé la massa corporea e valutare il proprio metabolismo, ma anche far "parlare" con i raggi laser le nature morte di artisti come Picasso e Renoir, attraversare il giardino delle delizie, degustare le specialità minimalista nella serra o prendere parte agli atelier per imparare le tecniche di cottura da cuochi di lungo corso. Ma anche capire che cos'è un alimento e che rapporto ha avuto con l'uomo nel corso dei secoli

attraverso gli utensili di cucina da toccare e sperimentare e il modo in cui si apparecchiava e si apparecchia la tavola. E, per concludere, Alimentarium aiuta anche a comprendere come avviene la digestione invitando i visitatori, trasformati in oggetto dell'esposizione, a testare i propri sensi assaggiando biscotti e deglutendo pastiglie, ma anche a esplorare il tubo digerente in formato 3D.



SECONDO ME | LUCIA SERLENGA

CLOSE-UP



LA SCOPERTA (BENEFICA) DELL'ACQUA FREDDA

«Buongiorno dottore, come si sta a mollo in una vasca d'acqua a 16 gradi? Non si odono un frenetico batter di denti e urla strazianti da girone dantesco?». «Nient'affatto, ci salva la termogenesi adattativa», risponde serafico Agostino Grassi, medico esperto di metabolismo e segretario della Fondazione Dieta Mediterranea che nella spa della Masseria San Domenico in Puglia ha fatto installare il primo prototipo di vasca dove ci s'immerge fino al busto con temperatura a circa 24 gradi e man mano che si è dentro, la stessa viene gradualmente abbassata fino ai 16-17 gradi. La presenza di una cyclette in acqua fa muovere il corpo rendendo la permanenza un'esperienza piacevole man mano che si pedala dolcemente. La riduzione della temperatura dell'acqua e la cyclette che ci aiuta a "raffreddarci" prima, provocano nel nostro organismo l'attivazione del famoso grasso bruno che comincia a bruciare di più. Presto, riferisce Grassi, una vasca di raffreddamento come questa sarà installata anche nel Policlinico di Abano. Quali sono i meccanismi di funzionamento di un sistema che di primo acchito appare come una terribile tortura cinese? «I primi esperimenti li ho fatti su me stesso nuotando nel mare d'inverno» dice l'intrepido

dottore che presenta un invidiabile fisico, tonico e asciutto. «Le mie convinzioni sono avvalorate da numerosi studi scientifici. Nei mammiferi si distinguono due differenti tipi di tessuto adiposo: il bianco e il bruno (Bat)» dice Grassi che insieme a Thg Technology sarà, in novembre, al Medica di Francoforte per presentare questa straordinaria vasca di dimagrimento. «Oggi è stato riconosciuto che il Bat è presente anche nell'uomo e che la sua attività è inversamente correlata al Bmi (body mass index) e alla percentuale di grasso, indicando il suo potenziale nel contrastare la pandemia dell'obesità», spiega aggiungendo che un contributo fondamentale arriva da diverse ricerche le quali hanno chiarito come oltre a fattori genetici e nutrizionali, una delle chiavi di svolta per capire e agire sui problemi di obesità è la variazione adattativa della termogenesi.

E con i brividi come la mettiamo? «I brividi che si manifestano per il mantenimento della temperatura corporea in un ambiente freddo attivano la termogenesi attraverso contrazioni muscolari, che aumentano la produzione di calore (dispendio energetico). Dopo un'esposizione prolungata

al freddo, i brividi diminuiscono progressivamente, ma il dispendio energetico rimane elevato. Questo adattamento metabolico è chiamato termogenesi adattativa».

Siamo di fronte alla scoperta dell'acqua fredda? Certamente e con essa del modo per aiutare obesi o persone con malattie dimetaboliche, ma anche chi non vuole aumentare di peso o chi per fini estetici desidera trasformare il grasso sottocutaneo in grasso che brucia. «Finora per combattere o prevenire il sovrappeso o l'obesità si è sempre discusso della necessità di ridurre l'introito calorico con la dieta e di aumentare la spesa energetica incrementando l'attività fisica. Ma tutto questo non è facile se guardiamo a come è cresciuto nell'ultimo decennio il numero di persone con problemi di peso, e con esso di malattie correlate come diabete, ipertensione, obesità, tumori, malgrado il diffondersi di una cultura del mettersi a dieta» spiega Grassi aggiungendo che neppure sulla disponibilità di farmaci esistono a oggi utili ausili e, chi conosce l'obesità e i suoi meccanismi, può immaginare che difficilmente potrà esistere un farmaco miracoloso. È per questo che le case farmaceutiche

sono alla spasmodica ricerca della proteina disaccoppiante, quella prodotta dal tessuto grasso bruno, che fa sprecare le calorie sotto forma di calore. La scommessa è che nel futuro del trattamento del sovrappeso, l'esposizione al freddo possa essere una strategia interessante e certamente sostanziale. «Ma è importante ricordare, inoltre, che tutti i lavori scientifici hanno dimostrato come anche la dieta mediterranea sia il modo migliore per mantenere o recuperare un peso ottimale», puntualizza Grassi, un profeta del benessere che collega dieta mediterranea e termogenesi, i mattoncini su cui costruire un futuro in piena forma e salute. E allora stiamo freschi e soprattutto nutriamoci *cum grano salis*. **S**