

# Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
<b>Rubrica Chirurgia Bariatrica/Radio Tv</b>				
17:28	Rai3	21/11/2013	<i>GEO (ORA: 17:28 NOTIZIA: 3.1)</i>	2
20:41	Tgs	19/11/2013	<i>TG DI TGS H 20.15 (ORA: 20:41 NOTIZIA: 1.1)</i>	3
<b>Rubrica Sicob</b>				
	D.Repubblica.it	25/11/2013	<i>SONO GRASSA, FATEVENE UNA RAGIONE!</i>	4
46/47	Il Cittadino (Monza)	21/11/2013	<i>LE LETTERE</i>	7
	Gonews.it	18/11/2013	<i>CONTRO L'OBSITA' SI DEVE OPERARE</i>	14
<b>Rubrica Alimentazione e salute</b>				
36/37	Corriere della Sera	26/11/2013	<i>Int. a A.Segre: EVENTI-CIBO PATTO ANTI SPRECHI (S.Fanti/G.Caprara)</i>	16
54	Corriere della Sera	24/11/2013	<i>LO SPUNTINO IDEALE PER PERDERE PESO (MOLTIPLICANDO I PALLI) (C.f.)</i>	22
21	CorrierEconomia (Corriere della Sera)	25/11/2013	<i>SPESA PUBBLICA LA MINACCIA DELL'OBESITA' (F.Chiesa)</i>	23
48	La Repubblica	21/11/2013	<i>VI SPIEGO PERCHE' SIAMO ATTRATTI DAL CIBO (J.Prescott)</i>	25
39	La Repubblica	19/11/2013	<i>IL REVIVAL DEL LATTE PER SPORTIVI E NON SOLO (E.Del toma)</i>	27
42	La Repubblica	19/11/2013	<i>IL MEDICO RISPONDE (E.Naselli)</i>	28
42	La Repubblica	19/11/2013	<i>ORZO ANTIDIABETICO MA VIETATO AI CELIACI (R.Suozzi)</i>	29
21	La Stampa	22/11/2013	<i>ARRIVA IL PROTOCOLLO GLOBALE PER RIDURRE LO SPRECO DI CIBO (G.Salvaggiulo)</i>	30
29	Il Messaggero	20/11/2013	<i>MANGIA BENE, SARAI PIU' SANO (C.Domenicucci)</i>	31
18	Il Giornale	23/11/2013	<i>LA PIGRIZIA FORSE NON UCCIDE MA LA CORSA FA CAMPARE MEGLIO (A.Ruzzo)</i>	32
22	Libero Quotidiano	21/11/2013	<i>PIU' LENTI A CORRERE DEI GENITORI I BIMBI DELLA GENERAZIONE LUMACA (M.Ruggeri)</i>	34
105/06	Panorama	27/11/2013	<i>TUTTI A DIETA SENZA GLUTINE (D.Mattalia)</i>	35
107	L'Espresso	28/11/2013	<i>ALIMENTAZIONE MACEDONIA SALVAVITA (A.c.)</i>	37
50/58	Il (Il Sole 24 Ore)	01/12/2013	<i>PARTICELLE ALIMENTARI (F.Pacifico)</i>	38
98	Grand Hotel	29/11/2013	<i>5 ALIMENTI DA DONNE</i>	47
17/19	Viversani & Belli	29/11/2013	<i>INFEZIONI ALIMENTARI, SIAMO IN PERICOLO? (S.Rattazzi)</i>	48
42	Viversani & Belli	29/11/2013	<i>DOMANDE &amp; RISPOSTE - ALIMENTAZIONE</i>	51

**GEO (ORA: 17:28 NOTIZIA: 3.1)**

**SALUTE E SANITA': SI PARLA DELLA SINDROME METABOLICA  
INTERVISTA A: M. MAGGI, MEDICO DI FAMIGLIA (IN STUDIO)  
AUTORE: E. BIGGI SPEAKER  
(1) DURATA:0:04:18**

**TG DI TGS H 20.15 (ORA: 20:41 NOTIZIA: 1.1)**

**SALUTE E SANITA': DIETA MEDITERRANEA CONTRO L'OBESITA', UN PROGETTO CHE VEDE COINVOLTE LE UNIVERSITA' DI PALERMO, MESSINA, CATANIA E IL CNR.**

**AUTORE: PAOLO TROIA SPEAKER + FOTO**

**(1) DURATA:0:00:33**

d.repubblica.it

SALUTE SENO •

DR  
Beauty

RICETTE

NETWORK

HOME | ATTUALITÀ | MODA | BEAUTY | PERSONAGGI | AMORE&amp;SESSO | FAMIGLIA | BENESSERE | CASA | CUCINA | VIDEO | ALTRO

Cerca

D •  
Beauty •  
**Sono grassa, fatevene una ragione!**

pesi e misure

## Sono grassa, fatevene una ragione!

I canoni di magrezza cambiano a seconda del momento storico culturale. E quella che negli anni 50 era considerata una ragazza in ottima forma oggi è diventata una "over-size". Ma come ci si sente a vivere con 10, 20, 50 chili in più? E quanto è difficile, per queste donne, vivere nella società delle top model ultramagre? Ne abbiamo parlato con alcune lettrici sovrappeso. E, naturalmente, con una psicologa

DI SARA FICOCELLI



Sei milioni di persone. A tanto ammonta, secondo la Sicob, Società italiana di chirurgia dell'obesità e delle malattie metaboliche, il numero di persone obese nel nostro Paese. Di queste, circa il 34% sono donne ed è una condizione problematica non solo dal punto di vista della salute (secondo uno studio britannico del World Cancer Research Fund, il 44% delle inglesi con un girovita superiore a 80 cm sarebbe a rischio tumore) ma psicologico. Discriminazioni sul lavoro, emarginazione, solitudine, difficoltà a instaurare legami affettivi e a essere considerate appetibili oggetti sessuali: le donne sovrappeso fanno i conti, quotidianamente, con tutto questo. E per arrivare a sentirsi "diversa" non occorre essere propriamente obesa: bastano due rotoli di "ciccia" in più, delle cosce robuste, una silhouette non proprio da fotomodella. C'è chi, come Cristina Aguilera, un tempo sex symbol filiforme e oggi a suo agio con forme decisamente più morbide, ha intimato ai fan di rassegnarsi: "Sono grassa, fatevene una ragione!". Ma è davvero così facile, farsene una ragione?

"L'aspetto fisico ha sempre contato molto" spiega **Giovanna Celia, psicologa, psicoterapeuta e direttore didattico del Centro Internazionale di Psicologia e Psicoterapia Strategica (CIPPS)** di Salerno, "ma sembra che, dagli anni ottanta in poi, non conti nient'altro. È sempre più evidente che il contenitore si è completamente sostituito al contenuto. Non è un caso che di disturbi alimentari si sia cominciato a parlare dalla fine degli anni ottanta: prima di allora era un fenomeno veramente poco diffuso e discusso, perché poco incidente. Sono convinta che prendersi cura di sé stessa contempli anche l'aspetto fisico ma solo come una delle cose di cui occuparsi per avere una buona salute e stare bene con sé stessi. Le donne in sovrappeso si sentono o sono fatte sentire inadeguate, sgraziate, brutte, non attraenti, volgari, goffe. Come se alla magrezza si coniugassero la grazia, l'eleganza, la bellezza, l'agilità, la sensualità. Quelle descritte sono attribuzioni arbitrarie cui ci si può opporre con determinazione. Affermando con orgoglio la propria diversità, sia che si tratti di peso, di altezza, di razza, di cultura, di orientamento sessuale, di religione. Da sempre la società impone omologazione ma è un processo innaturale, giacché siamo tutti diversi".

La psicologa ricorda di essersi complimentata, pochi giorni fa, con una donna per il suo bell'aspetto dopo la nascita del figlio e che lei, senza battere ciglio, ha risposto che doveva perdere almeno sei chili. E aveva una taglia 42: "Ecco non c'è nessuna contestualizzazione, tu puoi essere una bambina, un'adolescente, una giovane donna, una mamma o una nonna. Non c'è differenza: devi essere sempre magra e in forma, altrimenti sei inadeguata. Per questa ragione si vedono, in giro, bambine a dieta, adolescenti, mamme, nonne. Tutti, insomma". Lo fanno davvero per la loro salute, c'è da chiedersi? Forse, in qualche caso, sì. Ma il discorso di sicuro non vale per tutti. Quel che è certo è che **vivere con l'idea che "magro è meglio, a tutti i costi" è poco sano dal punto di vista psicologico**. La dieta migliore, in questi casi, è un misto il buon senso, salute psico-fisica ed equilibrio interiore. Senza ossessioni o regole ferree.

#### **Dina Moretti, 30 anni**

Ho 30 anni, una famiglia e dei figli, e mi definisco una persona abbastanza serena. Sono lontani i ricordi delle lacrime versate durante la mia adolescenza, quando tutte le mie amiche erano delle splendide fanciulle con un fisico attraente e io, con i miei 70 chili per 160 cm di altezza a 15 anni, mi sentivo un pesce fuor d'acqua. A ripensarci ora, quelle sensazioni sembrano ancora così vive: la vergogna, la timidezza, il nascondersi sempre dietro qualcosa, un maglione extra large o un vestito lungo. La sensazione, a scuola, di passare tra i banchi ed essere derisa perché puntualmente qualcosa cascava a terra per colpa del mio sedere, la ricordo perfettamente. Guardavo con invidia le mie amiche, piene di corteggiatori, desiderate, imitate, belle, truccate, che sfoggiavano vestitini succinti o pantaloni elastici, e di sera, quando andavo a letto, nella mia mente prendevano forma mille magie che mi regalavano un corpo perfetto, e tutti i ragazzi di colpo ai miei piedi. Ma al mattino il mio incubo ricominciava, e i jeans taglia 48 mi aspettavano sulla sedia, pronti per essere indossati. Il liceo finì con questa sensazione di inadeguatezza, di incapacità a stare in mezzo agli altri, di vergogna e odio per un corpo troppo grasso e importante che non riuscivo più ad accettare. Poi qualcosa scattò in me: una spinta, un dire basta ad anni di sofferenze e, proprio come quella magia che per anni avevo sognato, questo qualcosa mi spinse a fare una dieta. Il mio pensiero era: ce la farò e sarà la mia rivincita! In meno di un anno, così, seguita da un dietologo, ho perso quasi 20 chili. Non potevo crederci, un sogno che si avverava! Ricordo ancora quella sensazione di vittoria e di rivincita vissuta a una rimpatriata con gli amici del liceo, vestita con minigonna e tacchi alti, e tutti che mi guardavano meravigliati! Il brutto anatroccolo ora è un cigno: non sono magrissima, forse, ma mi sento bellissima.

#### **Rosita Benedetto, 35 anni**

Peso una ventina di chili in più rispetto al mio "peso forma" e mi ritengo, quindi, in sovrappeso. Anni fa, anzi, ero proprio grassa. Dopo i 23 anni, in particolare, ero molto in sovrappeso e il mio corpo non somigliava a quello di una giovane donna nel pieno della bellezza. Sono stata due volte in cura in modo significativo, andai da un dietologo e persi 8 chili, e poi da una nutrizionista e ne persi 15. A dieta diciamo che lo sono perennemente, dato che tendo ad ingrassare se fuori controllo, e ogni mese mi peso, diciamo, una ventina di volte. Quando ero dimagrita 20 chili e mi sentivo magra non avevo nessuna difficoltà a stare con gli altri, ma ora che sono in sovrappeso un pò mi secca sentir parlare di pancia piatta e peso forma, specialmente se il riferimento è alla mia persona. Non direi che non mi piaccio, questo no, ma ho faticato ad accettare le mie curve e a volte mi è capitato di sentirmi brutta, specialmente nei camerini dei negozi. Oggi come oggi comunque sono arrivata ad accettarmi, anche perchè ho visto il mio corpo dimagrito e conosco le mie potenzialità. È dura da ammettere, ma piacere alle persone, uomo o donna che siano, aiuta non poco l'autostima.

**Anna Solinas, 34 anni**

Sono alta 160 cm e peso 82 kg, più o meno. Sono una obesa da manuale, anche se negli anni ho imparato a capire e valorizzare le varie sfaccettature della parola "robusta". Declinandole sulla mia pelle, ovviamente. Negli anni, mi hanno definita in vari modi: grassa, robusta, sovrappeso, culona, cicciona. Ma quello che ricordo con più definizione sono gli epiteti che io stessa ho saputo attribuirmi. Da ragazzina mi fu "imposta", con relativo successo, una dieta. Diventai persino "magra", per un breve periodo. In seguito feci vari tentativi autonomi, direi tutti fallimentari, sul lungo termine. La svolta tuttavia è stata l'incontro con una dietista - nel periodo universitario - che seppe liberarmi dal senso di colpa legato al cibo. Tuttavia, non ho un rapporto ossessivo con la bilancia. In un mese, mi peso dallo zero alle cinque volte. Mi fa sorridere chi vive quotidianamente l'assillo di schemi e tabelle. Non vorrei essere al posto loro, sinceramente. Vorrei essere - questo sì - al posto di chi ha imparato a fare del proprio corpo, per così dire, un "tempio", di chi sa vivere e impostare la propria vita all'insegna di una sana, ecologica disciplina. Guardarmi allo specchio e sentirmi brutta sì, mi è capitato. Ma mai in senso "totalitario". Ho anche molti punti di forza. A volte, semmai, subentra la rabbia. Nella mia vita ho avuto la fortuna di conoscere gente volitiva, che ha persino cambiato sesso per adeguare la propria immagine esteriore a quella che, di sé, aveva interiore. Va da sé che perdere 20 kg nell'arco di una intera esistenza mi è sempre sembrata un'impresa assai meno ardua. Da qui il senso di intima frustrazione. Tutte le volte che finisce una storia importante, sono portata a pensare che il partner abbia realizzato (dopo mesi o anni) di aver vissuto a fianco di una "cicciona", risvegliandosi di colpo da una sorta di giostrina di specchi deformanti che gli aveva fatto credere, prima, di aver passato le sue notti con Paris Hilton! Una Paris Hilton mora e dotata di cervello. Scherzi a parte, credo che il corpo di una persona in sovrappeso sia spesso anche un alibi per la persona stessa, che tende a "sovraccaricarlo" di valenze che di per sé non dovrebbe avere. Da qui, anche, l'aumento di... peso! Sto scherzando? Non del tutto.

ARGOMENTI [DIETA](#) [MAGREZZA](#) [XXL](#) [STORIE](#) [DONNE](#)

(25 novembre 2013) Riproduzione riservata

Condividi questo articolo

## Lascia un commento

**FACEBOOK****GOOGLE PLUS****TWITTER**

seguici su twitter:

Follow @DRepubblicait

**L'AVVERTIMENTO**

## «Attenti alle truffe Vi racconto di chi non dovete fidarvi»

Buongiorno signori, vorrei fare una segnalazione che spero possa essere utile a molti vostri lettori, sono un pensionato e risiedo nella ns. bella città, da alcuni giorni che due individui di sesso femminile spacciandosi per dipendenti Enel, con la scusa di verificare le ultime bollette, tentano di entrare nelle abitazioni. Non mi risulta che la società Enel incarichi del personale per fare il porta a porta!!!! Invito tutte le persone che durante il giorno sono in casa a prestare la massima attenzione quando suona il proprio campanello!!! Non Vi fidate non fate entrare nessuno sconosciuto nel Vs. appartamento, nel dubbio chiamate i carabinieri. Grazie per l'attenzione,

— CARLO MARIA POZZI

*Caro Carlo Maria, buongiorno a lei e grazie, anche perché l'unico modo per non cascarci è quello di essere informati, di sapere. Infatti dal suo spunto abbiamo anche ricavato una pagina in cronaca.*

**IL PARERE**

## «Boschetti reali Lasciamo giocare i nostri bambini»

Ho letto l'articolo di Rosella Redaelli sullo stato di abbandono dei Boschetti Reali. Ho avuto occasione di parlarne con l'Assessore al Traffico Paolo Confalonieri. Perché con l'Assessore al traffico? Perché la salvezza dei Boschetti, tramite storico tra la città e la "Imperial Regia Villa e Parco di Monza", passa per una decisione semplice ma coraggiosa: ricongiungerli al monumento del Piermarini e del Canonica. Il progetto di restauro della Villa del grup-

po Carbonara, vincitore nel

2003 del concorso indetto dalla regione Lombardia e dal Comune di Monza, prevedeva il trasferimento in galleria della Via Boccaccio, proprio per ricongiungere i Boschetti al grande monumento architettonico e naturalistico. Subito si dirà: dove trovare i soldi? Io rispondo: dove trovare la visione? In genere i soldi seguono la visione, non il contrario. Ma in attesa della visione si può fare ugualmente qualcosa, come ho proposto all'Assessore: restaurare soprattutto il viale centrale dei Boschetti, eliminare l'orribile e pericoloso sottopassaggio pedonale sotto la Via Boccaccio, inserire nella Via Boccaccio un attraversamento pedonale con semaforo tra il viale dei Boschetti e l'ingresso ai Giardini Reali. Ohibò, qualcuno dirà, cosa faranno gli automobilisti, che dovrebbero andare a 50 all'ora e che invece scambiano la via Boccaccio per l'Autodromo? Una volta tanto, si inchinino ai pedoni. Quanto alla proposta dell'Architetto Osculati, temo che non risolverebbe il problema, e anzi che farebbe dei Boschetti un anonimo giardino pubblico. Confesso di essere contro i giochi per bambini nei parchi, che trovo deturpanti (specie se di plastica o gonfiabili) e alienanti (trasformano i bambini in tanti piccoli criceti alla ruota). A mio modesto parere i bambini dovrebbero essere incoraggiati a correre nel verde, a riprendere i vecchi giochi di gruppo (ricorda il "ruba bandiera", il "nascondino", eccetera?) e soprattutto a entrare in contatto con la flora e la fauna. Gli esempi sono rari ma non mancano. Cordiali saluti

— GIACOMO CORREALE SANTACROCE

*Caro Giacomo, sappiamo che l'argomento le sta a cuore e concordiamo con lei sul non trasformare in luna park un'area che merita di essere goduta appieno in libertà.*

**LA RISPOSTA**

## «Lavori finiti

## entro un mese Parola di Anas»

Egregio Direttore, la ringrazio per la segnalazione contenuta nell'articolo "Noi, le vittime del cantiere che non finisce" pubblicato il 14 novembre sul giornale da Lei diretto, che rappresenta un'opportunità per spiegare, da un lato, alcuni aspetti relativi ai lavori attualmente in corso sulla statale 36 e, dall'altro, per far conoscere come la situazione dei residenti migliorerà non appena saranno completate le diverse fasi delle lavorazioni. Attualmente la riqualificazione della statale 36 prosegue sia a nord (lungo il viale Lombardia) che a sud (lungo il viale Brianza) della galleria di Monza con l'obiettivo di realizzare due carreggiate ciascuna costituita da tre corsie per ogni senso di marcia e da una corsia a servizio della viabilità locale di interscambio con la statale. L'avanzamento dei lavori prevede differenti fasi e le lavorazioni stesse determinano alcuni passaggi da rispettare. Una volta ultimate le lavorazioni principali, saranno installate le barriere fonoassorbenti integrate con quelle stradali per eliminare l'inquinamento acustico e ambientale, come previsto dal crono programma dei lavori. Queste barriere integrate, in quanto complementari, possono essere realizzate solo dopo le lavorazioni principali e hanno funzione di sostegno contro gli urti degli autoveicoli. Secondo la norma di legge, per questo tipo di barriere non è prevista la specchiatura trasparente ma solamente quella cieca. Inoltre, saranno installati archetti (e/o opere simili) con l'obiettivo di evitare il parcheggio di automezzi lungo la corsia a servizio della viabilità locale di interscambio con la statale. Questa soluzione consentirà, comun-

que, il passaggio di pedoni, carrozzine e mezzi per disabili. Ricordo, infine, che i lavori di riqualificazione del viale

Brianza stanno proseguendo nel rispetto del crono programma contrattuale e la loro ultimazione è prevista per la metà di dicembre prossimo. Distinti saluti,

— GIUSEPPE SCANNI  
Direttore Relazioni Esterne  
e Rapporti Istituzionali Anas

*Caro Giuseppe, apprezziamo l'attenzione per i nostri lettori e confidiamo che i tempi siano certi. Come sempre, vigileremo.*

**IL RAMMARICO**

## «Monza montagna Io, alpinista escluso e triste»

Carissimi monzesi prima di scrivere questa lettera pubblica ho ritratto molte volte la mia penna; tuttavia credo sia necessario dare una risposta a tutti i monzesi che in questi mesi mi hanno fermato e chiesto quando sarebbe stata la serata sul McKinley a Monza Montagna; credo, inoltre, che in questo nostro cammino di vita e in questo mondo l'onestà intellettuale e la

certezza delle nostre azioni siano tra le poche armi che i nostri giovani abbiano a disposizione per "cambiare il mondo", un sogno che non ho ancora smesso di coltivare nelle innumerevoli mie attività. Sono Marco A. Zappa e sono forse più conosciuto come direttore del Dipartimento di chirurgia generale e d'urgenza di Erba, come vicepresidente della Sicob o presidente dell'Associazione medici della Brianza, ma ho una discreta e sicuramente immeritata nomea come alpinista. Un alpinista dilettante, uno che ruba il tempo alle sua famiglia e al proprio

tempo libero per allenarsi e per scalare le montagne. Esse rappresentano per me, esattamente come la chirurgia, il modo di sognare un mondo diverso e, quando sono lassù, scopro sempre la mia piccola dimensione di uomo che mi

fa scendere a valle armato di umiltà da regalare quotidianamente ai miei pazienti. Le montagne sono catarsi per lo spirito, per la mia vita e per il mio cammino; mi rendono un uomo migliore e, ciò che più conta per me, un chirurgo teso con tutte le forze al proprio paziente. Molte montagne, molte vie dolomitiche sono state buone con me in questi anni permettendomi di osservare il mondo dalla loro vetta e ben quattro seven summits (le montagne più alte di ogni continente) sono state calpestate dai miei scarponi e bagnate sulla loro vetta dalle mie lacrime di felicità. L'ultima vetta raggiunta è stata il Denali (McKinley) di mt 6.194 in Alaska il 23 giugno di quest'anno; io e Pepi Vataman abbiamo raggiunto la cima in 8 giorni, senza guide, senza portatori, portando con noi con il solo aiuto dei nostri sci (con i quali abbiamo poi eseguito la discesa) tutto il necessario per bere, mangiare e ripararci. Il McKinley è in Alaska ameno di un grado di latitudine dal circolo polare artico ed è considerata tra le montagne più difficili per via delle variazioni climatiche, dell'aria sottile (la pressione di ossigeno è minore verso i poli). Dalla sua cima però osservi la curvatura del mondo e niente può riempire il tuo cuore della felicità provata in quell'istante. Vi starete chiedendo allora il perché di questa lettera. Io desideravo ardentemente raccontare ai monzesi, alla mia città, al CAI cittadino di cui faccio parte (ancora per poco) le mie emozioni alla cittadinanza di cui sono fiero di appartenere un film montato e prodotto dalla Leica che racconta il nostro percorso e che rende lo spettatore protagonista dell'evento. Per

poter avere il materiale su cui costruire questo film io e Pepi abbiamo fatto registrazioni in ogni situazione anche estrema con la certezza che la nostra città sarebbe stata la prima a vedere quanto di bello avevano realizzato due suoi figli. Scrivo dunque con

l'amarezza profonda nel cuore, ma anche con la voglia di urlare il mio disappunto. Prima della nostra partenza alcuni autorevoli personaggi del Cai monza ci hanno contattato per richiederci la certezza della nostra presenza a Monza Montagna che non solo abbiamo garantito ma che ci ha riempito di orgoglio. Una volta tornati dalla spedizione, felici dell'esito della stessa abbiamo ripetutamente mandato messaggi per conoscere la tempistica e la certezza dell'impegno vicendevolmente preso (anche a questo riguardo ho ancora nel mio pc diverse e mail). La buona creanza, l'educazione, il rispetto nei confronti dei simili pretende che qualcuno dia una risposta ma nulla... nessuna risposta. Dopo queste righe di amarezza chiudo ringraziando un amico che in tutta questa storia, lui solo, ci ha "messo la faccia"....ha sentito le mie lamentele e anche (perdonami) i miei insulti, ma soprattutto in questo mondo in cui sembra impossibile ha detto "Scusa Marco!" e questo gli fa onore più di ogni altra cosa perché conosco l'uomo e mi chiedo solamente come possa mischiarsi ad altri privi della sua sensibilità....allora grazie a Carlo Alfredo Pessina presidente del Cai Monza e amico sincero della mia vita.

— MARCO ANTONIO ZAPPA

*Caro Marco Antonio, ho dovuto tagliare e di molto la sua lettera, lasciando però la parte iniziale, così che un raggio dell'incanto della sua avventura potesse esser reso noto ai monzesi. Per il resto, non se la prenda troppo: come mi ha insegnato un amico, l'amore vero non è mai corrisposto.*



**L'ALLARME****«Esondazioni  
del Lambro  
Occorre agire»**

A Monza abbiamo assistito a due esercitazioni di Protezione Civile per mitigare i grossi danni nel caso di imprevedibile esondazione del Lambro mentre nulla è stato fatto per evitarli. Chissà se quando i nostri nipoti saranno nonni vedranno le opportune opere per evitare le esondazioni. Con i lavori in corso alla diga del lago di Pusiano e del cavo Diotti il pericolo di esondazione del fiume Lambro a Monza è sicuramente maggiore rispetto a quanto avvenute nel dopoguerra (1949, 1951, 1958, 1963, 1976, 1997, 2002, 2010) che ho vissuto per la mia attività lavorativa. Nel 2002 l'esondazione ha provocato la morte di una persona e una settimana di disagi in città con danni pubblici e privati per più di 60 milioni di euro. Ora, in uno scenario forse mutato, con l'inserimento della Cascinazza come "parco fluviale nel Parco Media valle del Lambro, si può operare per il bene della città prevedendo o almeno limitando l'inondazione del Lambro senza fare zone di esondazione nel Parco storico di Monza. Il nuovo assetto funzionale della Cascinazza darà alla zona miglioramenti qualitativi e quantitativi sia viabilistici sia urbanistici e paesaggistici. Con un nuovo percorso rettilineo il Lambro, dal canale Villoresi fino al ponte di via Monte Santo, avrà maggior deflusso ed eviterà esondazioni; il costo non graverà perché sarà ammortizzato alla prima esondazione evitata. Geo Monza onlus presentò il progetto nel 2010. Chi scrive è un ultraottantenne che ha vissuto la fanciullezza con i nonni nei campi in fondo a via Marsala e in via Lecco di fronte alle Missioni Estere e Parco, ha conosciuto i terziari del Villoresi, la roggia Pelucca

in corso Milano, le rogge del Principe di Gallarana oltre logicamente il Lambro nel Parco, andato in barca sul laghetto dei giardini reali dopo aver visto lo zoo, ricorda il Parco, la colonia elioterapica, l'ippodromo, il tiro a volo e per finire l'autodromo disboscato nel periodo bellico, occupato dai tedeschi e dagli alleati, ricostruito con l'aggiunta dell'anello di alta velocità. E' evidente, quindi, il suo grande interesse per il parco storico di Monza, il parco cintato più grande d'Europa che conosce per aver letto quasi tutto ciò che è stato pubblicato dalla costruzione della Villa Reale ai giorni nostri, si interessa del Lambro perché è fondamentale specialmente in occasione di Expo 2015 "nutrire il pianeta, energia per la vita" ricordando 200 anni di storia dell'agricoltura a Monza e in Lombardia, regione maggiore produttrice italiana. Malgrado questa storia i pubblici amministratori di ogni ordine e grado puntano oggi solo sul turismo per Expo 2015, specialmente sulla ciclabile lungo il canale Villoresi di collegamento con villa Reale e il Parco ma il canale Villoresi è meglio utilizzarlo per l'irrigazione ed evitare le esondazioni mentre essi si preoccupano solo del pronto intervento non ricordando il morto dell'ultima esondazione. Per questo, quando il sindaco di Milano Moratti lanciò Expo 2015, un gruppo volontario di conoscitori esperti del Lambro pubblicarono progetti per evitare l'esondazione del Lambro, irrigare il Parco, riprendere studi sull'agricoltura, in particolare per il Terzo Mondo con una serra fotovoltaica economicamente gestita da personale diversamente abile.

— MARIO FUMAGALLI

*Presidente Geo Monza onlus*

*Caro Mario,  
la sua lettera è ancora più attuale oggi, dopo ciò che è accaduto in Sardegna. Prometto che ce ne occuperemo presto, in cronaca.*

**MONZA NEL CUORE**

GIANCARLO NAVA

## *Che uragano un secolo fa Nove vittime e una catastrofe*

**D**alle prime ore pomeridiane la minaccia di un temporale indugiava sulla nostra città, portando un'afa eccezionale; più tardi, qualche tuono precedette di poco la pioggia. Era mercoledì 29 agosto 1928.

Improvvisamente verso le cinque, una ventata fortissima s'abbatteva, scompigliando tutto quanto poteva essere ghermito dalla sua furia. Ma mentre le case, pur lasciando un buon numero d'imposte e di finestre rotte, riuscivano a rompere il turbinio dell'uragano, dove il vento poteva a suo agio lanciare la sua forte ed improvvisa violenza, produceva danni, notevoli. Nel tempo di una ventina di minuti e accompagnato da una fittissima grandine il terribile nubifragio ricopriva, le vie ed i marciapiedi d'un bianco manto, che l'acqua trasformata in veri torrenti s'incaricava di portare via.

Terminata quest'ira del cielo, le prime impressioni furono suscitate da vetri rotti, da comignoli abbattuti, e dalla franchigia prodottasi nelle vie. S'era ben lungi dall'immaginare che in così breve tempo una sciagura tanto grave avesse colpita la nostra città!

Il giornale, subita una sosta per l'interruzione dell'energia elettrica, stava per passare alle macchine, ed in considerazione della eccezionalità del temporale si lasciò un poco di spazio libero, in attesa di qualche particolare.

Dopo le prime notizie incerte s'apprendeva d'un primo morto al Cappellificio Cambiagli, e del crollo d'una ciminiera; il centralino dell'ospede-

dale era preso d'assalto. Ritrattatevi, rispondevano le voci che si alternavano al telefono: non abbiamo tempo, qui ci sono qui morti e feriti.

E prima che l'occhio spaventato potesse abbracciare l'aspetto della catastrofe ancora sotto l'imperversare degli elementi, altro dolore inumano, si raccoglievano altri morti strappati di sotto ai cumuli di pietre e di fango, entro l'infuriare dell'acque. Un raggio di sole ritorna, e squarcia le nubi, e riaffaccia il sereno: e l'uomo rimane nel suo silenzio, nel suo dolore. Laggiù all'ospedale si allineano le bare: sono 9; una vuota fossa le attende, in uno spettacolo di cupo dolore che attanaglia il cuore.

Anche la conoscenza dei danni, da più metodici accertamenti compiuti, aumentava. Altre ciminiere erano crollate. Una era caduta al Cappellificio Ambrogio Paleari, colpendo in pieno alcuni reparti. La guglia a destra della facciata del duomo, raffigurante s. Ambrogio, del peso di 150 quintali, era precipitata distruggendo interamente la cappella dedicata a santa Caterina.

Sembrava che la città, giovedì mattina, volesse risollevarsi dal doloroso abbattimento in cui l'aveva prostrata lo spaventoso ciclone del precedente pomeriggio. Ovunque, furono ripulite le vie, negli stabilimenti s'iniziò la difficile opera di sgombrò. Ma la cittadinanza, ancora presa dal panico, sussurrava d'altre vittime; si pensava ai feriti che all'Ospedale civico avevano trascorsa una notte di spasimi e di pene.

La giornata di venerdì doveva segnare la spontanea, indimenticabile attestazione

d'amore d'ogni ceto della città alle sue vittime. Il corteo funebre è durato due ore. Dopo una sosta alla chiesetta di san Gregorio, una processione di automobili, carrozze e tanta, tanta gente a piedi, hanno accompagnato le salme al cimitero dove sono state seppellite in una unica fossa nel mentre all'ospedale un'altra vita, la decima, si esauriva.

Statistiche che vanno dal 1913 al 1982, ci segnalano altre piogge di particolare intensità nel corso di una giornata: nel 1980, ad agosto, con 36,4 mm, nel luglio 1981 con 34 mm e il 26 settembre 1947 con ben 176,1 mm.

Le bufere di vento hanno colpito soprattutto il Parco. Nel 1963 provocò danni per un milione di lire, ancora vento forte nel 1970 e nell'anno successivo con 30 alberi sradicati. Nel 1985 ancora cadute di piante questa volta con una vittima.

Un altro fenomeno ricorrente nella nostra città, le esondazioni del Lambro.

L'elenco è piuttosto lungo anche per l'inerzia dei nostri governanti ad intervenire adeguatamente nei punti più vulnerabili per la fuoriuscita dell'acqua. Esondazioni si sono registrate nel 1910, 1911, 1914. Nel 1936 e nel 1951 l'inondazione è stata particolarmente grave. Ancora acqua per le

strade nel 1958. Ingenti danni sono provocati dall'ennesimo straripamento nel 1963, poi ancora nel 1966. Qualche anno

di tregua poi nel 1976 il Lambro si prende la rivincita allagando e bloccando mezza città. Le ultime esondazioni si registrano nel 1977 e nel 2003, quest'ultima di notevole portata.

Anche la siccità si è conquistata il suo posticino nella cronaca monzese. Lo ha fatto nel 1962 prosciugando la terra monzese con il caldo cocente dell'estate e con ben quattro mesi (da giugno a settembre) senza pioggia. Una situazione di criticità che ha messo a dura prova le zone agricole, a quel tempo, ancora numerose fra le quali la Cascinazza con le sue 1300 pertiche di terra coltivata a grano, granoturco e foraggi in genere. Nella sua fattoria, racconta la cronaca del tempo, 16 contadini governavano 100 mucche e 80 manze.

Nessun danno fortunatamente è stato provocato dai terremoti le cui scosse sono giunte fino a noi. Le statistiche riferiscono di un terremoto nel dicembre 1901 con epicentro a Salò. Altre scosse nel 1909 e 1973. Particolarmente avvertite le scosse del rovinoso terremoto in Friuli il 6 maggio 1976. Il giornale ci ricorda poi le scosse del 1996 (epicentro a Reggio Emilia); novembre 2004 ancora a Salò e i recenti in Emilia e Romagna.

Per le precipitazioni nevose, la cronaca de "il Cittadino" ci ricorda soprattutto la eccezionale nevicata del 15 gennaio 1985 (circa 60 cm.) che ha provocato gravi danni con crolli di capannoni e la paralisi del traffico.

Interessanti i dati che ci forniscono le statistiche sulle precipitazioni mensili a Mon-

za. Nel febbraio 1947, il manto nevoso ha raggiunto l'altezza di cm 82,2; nel 1917 i 78,6 cm, nel dicembre 1935 72,9 cm e nel novembre 1902 33 cm.

Il valore annuale più elevato è stato raggiunto nel 1933 con ben 124,2 cm di neve.



La prima pagina del Cittadino con la foto dei novi morti del 1928



**UN MAZZI COSÌ**

# Ma che maiali? Quei ragazzi vanno capiti e pure aiutati

DON ANTONIO MAZZI

Invece di sparare numeri su numeri e avventure piccanti con adolescenti e maschi maiali, non vale la pena di smontare i titoli da sei colonne e radunare con urgenza una serie di istituzioni e un gruppo di gente preparata, per capire come aiutare ragazzi e ragazze, ingenui, solo apparentemente scafati e amorali?



Un gruppo di docenti, alcuni specialisti illuminati, il Provvedito-

rato, un paio di associazioni con lunga esperienza, potrebbero fare un piano senza suono di trombe o enfasi giornalistiche.

Durante le vacanze di Natale ci sono quindici giorni utili e sufficienti per programmare e aiutare alcune scuole e alcuni

quartieri.

Continuare a parlare e poi non fare nulla, serve solo ad aumentare la voglia e la curiosità dei ragazzi e delle ragazze.

Nelle scuole medie occorrono iniziative, anche a rischio e contro i genitori. Smettiamola di fare gli ingenui. Non tiriamo fuori le solite lamentele. Ieri perdevamo i ragazzi peggiori, oggi perdiamo anche i migliori e di famiglie normali, se non addirittura esemplari.

Ritorno sulle mie idee: smontiamo orari, cambiamo i banchi anzi sbattiamoli via. I tavoli a quattro o a sei sono più comodi e tali da trasformare le

antipatiche aule in salottini accoglienti. Inseriamo nei programmi più sport, musica e laboratori artistici. Non lasciamo

i tredicenni sei ore schiacciati nei banchi. Minacciare con compiti in classe, sospensioni, note sul libretto fa ridere e, soprattutto, fa capire quanto gli insegnanti siano indietro e lontani da inventare e creare rapporti sereni, sinceri, educativi, impegnati con i nuovi ragazzi.

Ci vuole passione, oggi, per

fare scuola. Solo dietro la passione di insegnare può nascere una nuova voglia, da parte degli adolescenti, di collaborare, aprirsi ed evitare scene, fatti, avventure morbide, stupide e pericolose.

Comunque, la verità è molto più complicata. Dietro a questi episodi, figure di adulti e di genitori fuori di testa e totalmente sballati, ci obbligano ad allargare le preoccupazioni, partendo da molto più lontano...

## Liviano

INNO LOMBARDO: MARONI CHIEDE A MOGOL UNA MODIFICA



**Risponde il direttore**

[g.bardaglio@ilcittadinomb.it](mailto:g.bardaglio@ilcittadinomb.it) - @20righe

# Viale Lombardia «Non scordatevi delle famiglie»

GIORGIO BARDAGLIO



In riferimento all'articolo "Noi, le vittime del cantiere che non finisce" pubblicato su Il Cittadino di giovedì scorso, nel quale si dava voce in modo unilaterale e parziale a quattro esercenti della zona, i residenti di viale Lombardia sud precisano che :

- Non sono mai stati chiesti al Comune di Monza dei provvedimenti con l'inten-

to di danneggiare le quattro attività commerciali che agiscono a fronte del viale Lombardia sud ma la nostra azione ha sempre avuto come obiettivo quello di verificare che il progetto di completamento della viabilità di superficie nella zona sud di viale Lombardia, approvato da Anas e dalla Amministrazione comunale, comprendente marciapiedi, illuminazione e barriera fonoassorbente, venisse correttamente realizzato; gli ultimi citati sono gli elementi minimi, ma essenziali e necessari, previsti dalla normativa europea di sicurezza in un tratto di strada già molto penalizzato dal progetto-tunnel.

- Le quattro attività commerciali non sono state danneggiate dalle legittime richieste dei

residenti bensì dalla natura stessa del progetto che ha totalmente stravolto la viabilità di superficie, trasformandola da ampia viabilità di passaggio (per altro, negli ultimi anni, molto disordinata, caotica e pericolosissima per i pedoni con soste selvagge e presenza notturna di prostitute ma vantaggiosissima per i bar della zona) in una viabilità locale ristretta ma molto più ordinata e regolamentata.

- Nessuno dei residenti è soddisfatto della situazione venutasi a creare con l'uscita del tunnel ancora nel territorio monzese anziché in prossimità degli imbocchi delle autostrade, ma ci sembra che, per un atto di onestà intellettuale, anche le attività commerciali possano e debbano riconoscere che la sistemazione che sta per essere attuata, anche se non è certo quella ideale dell'ampio giardino della zona soprastante il tunnel, è la più vivibile realizzabile nel poco spazio disponibile a fronte della nostre abitazioni.

- Nel tratto di viale Lombardia compreso tra via Speri e il numero civico 262 (di competenza territoriale del Comune di Monza) vivono circa due-

cento famiglie: questo significa che in poche centinaia di metri vi sono più residenti che su tutto il tratto di viale Lombardia interessato dai lavori del tunnel e, purtroppo, questi ultimi sono stati i più penalizzati dall'intero progetto!

- Siamo rimasti molto perplessi dall'ampio spazio che il vostro giornale ha riservato

alle lamentele dei quattro esercenti che, per altro, sull'edizione della settimana scorsa, avevano fatto un'inserzione pubblicitaria a pagamento che copriva un'intera pagina del giornale, a fronte della limitata considerazione dimostrata verso le duecento

famiglie residenti che, in alcune occasioni, si erano rivolte a voi, aggiornandovi sulle nostre problematiche. Per i residenti della zona sud di viale Lombardia:

PAOLA FOSSATI, ORNELLA BUZZI, FRANCO E SONIA ERLI

*Carissimi, tutto sui può dire del Cittadino tranne che non dia spazio a chi lo chiede per una buona ragione. Vale per i quattro esercenti e, come vedete, anche per voi, che come loro pagate sulla vostra pelle i danni di un'opera utile per la collettività ma non esente da problemi. L'invito, se posso permettermi, è quello di non dividersi, di non fare come i polli di Renzo che litigavano tra loro mentre venivano portati dall'Azzeccagarbugli. Per ottenere la migliore soluzione possibile il fronte deve essere compatto e se lo è anche le autorità sono solerti a rispondere, come dimostra la lettera qui sotto, mandataci da Anas. Ormai ci siamo, avete pazientato tanto, speriamo che tutti si sistemi.*



Quanta pazienza: da sopportare

## CONTRO L'OBSITA' SI DEVE OPERARE

Un italiano su 10 è affetto da obesità (indice di massa corporea (BMI= rapporto tra il peso e l'altezza al quadrato) > di 30), male sociale da attribuire al moderno stile di vita caratterizzato da eccessiva alimentazione e ridotta attività fisica. L'obesità e le malattie ad essa correlate vengono idealmente trattate da un team di esperti: chirurghi, psicologi, psichiatri, dietisti, esperti di riabilitazione motoria, anestesisti, cardiologi e diabetologi ed altri medici specialisti in grado di affrontare le problematiche multisistema che la patologia induce nelle persone colpite.

Il Centro per la cura dell'obesità grave della Casa di Cura Leonardo di Vinci (Firenze), struttura accreditata dal Servizio Sanitario Nazionale, è un centro di eccellenza per il trattamento dell'obesità e delle malattie ad essa correlate. È un centro accreditato dalla SICOB (società italiana di chirurgia dell'obesità e delle malattie metaboliche) e dall'IFSO (federazione internazionale di chirurgia dell'obesità).

Il Centro, diretto dal Dott. Francesco Furbetta, si pone come un attrattivo polo scientifico per le pubblicazioni e partecipazioni a congressi e per l'organizzazione di un meeting con partecipazione internazionale, ormai divenuto un atteso appuntamento, e che quest'anno si svolgerà il 22 al 23 Novembre 2013. Il convegno dal titolo Chirurgia bariatrica: il Centro interdisciplinare per un senso all'atto chirurgico è un incontro, rivolto ad esperti chirurghi del settore, provenienti da tutta Italia e dall'estero, in cui la strategia di trattamento, le proposte e le tecniche innovative del Centro vengono illustrate e offerte ai partecipanti con presentazioni e interventi chirurgici in diretta.

Nella struttura ho trovato il luogo ideale per far confluire le diverse componenti, organizzative, umane, strutturali, strumentali nella costituzione di un centro interdisciplinare, strumento indispensabile per il trattamento della malattia dell'obesità e delle rilevanti manifestazioni correlate spiega il dottor. Furbetta - Il Centro si fa carico del paziente obeso attraverso un percorso che prevede inquadramento diagnostico, indicazione e trattamento e successivi controlli. L'intervento chirurgico induce calo ponderale limitando la capacità gastrica al cibo o riducendo il suo assorbimento intestinale, permettendo ai componenti del team interdisciplinare di modulare terapie, correggere il primitivo disturbo nutrizionale, ripristinare una corretta attività motoria e istituire una eventuale chirurgia ricostruttiva. Il Centro ha assunto un crescente ruolo nel panorama nazionale ed internazionale per i diritti derivanti dalla mole e qualità del lavoro svolto, per le innovazioni proposte sia in ambito strettamente chirurgico che nella organizzazione del team interdisciplinare. Ogni anno il centro esegue in media circa 500 procedure endoscopico-chirurgiche e circa 700 pazienti entrano nel percorso diagnostico terapeutico.

Dal punto di vista chirurgico viene proposto un trattamento sequenziale per ridurre rischi, trattamenti in eccesso e fallimenti.

In questo percorso il palloncino intra-gastrico (BIB), il bendaggio (GB) e il bypass gastro-intestinale funzionale (FGB-tecnica personale) costituiscono gli elementi basilari tra loro correlati per il miglior risultato. Le altre procedure, sleeve gastrectomy (SL), plicatura gastrica vengono indicate in casi specifici.

Esaminando i risultati ottenuti da una ricerca americana effettuata sui risultati provenienti dai più importanti centri internazionali, tra i quali il Centro della Casa di Cura Leonardo, ad un anno dall'intervento di bendaggio gastrico la percentuale di perdita di eccesso di peso è del 39,8% e il BMI (indice di massa corporea) si riduce dal 45,1% al 37,7%.

Proprio questo anno la struttura festeggia i 50 anni di attività spiega il Dott. Stefano Marianelli in rappresentanza della Casa di Cura Leonardo - da sempre si è contraddistinta per la sua vocazione chirurgica e da circa 10 anni, con l'arrivo del Dott. Furbetta, si è

**contraddistinta come punto di riferimento nazionale della chirurgia bariatrica per la cura dell'obesità grave. Siamo ben lieti di ospitare questo evento che propone la struttura come centro chirurgico d'eccellenza e parte attiva integrante del sistema sanitario nazionale.**

**Fonte: Ufficio stampa**

# Eventi

## IL FORUM BARILLA

# Cibo

# Patto anti sprechi

Un terzo del cibo che ogni anno l'uomo produce viene sprecato: le cifre parlano di 1,3 miliardi di tonnellate di alimenti (fonte Fao) che equivalgono a un danno economico mondiale di 550 miliardi di euro. Un dato che fa riflettere se si considera che quasi 900 milioni di persone nel mondo sono denutrite. Non è solo la «semplice» confezione scaduta che dal frigo passa alla spazzatura, a contribuire allo sciupio. «Il problema è più complesso - illustra Riccardo Valentini, membro dell'advisory board del Barilla center for food and nutrition (Bcfn) - basti pensare che il 30% del cibo prodotto nei Paesi in via di sviluppo non arriva nemmeno agli agglomerati urbani degli stessi Paesi, a causa della mancanza di infrastrutture come le strade e di industrie di trasformazione capaci di conservare gli alimenti».

A sottrarre ulteriori risorse per l'alimentazione è l'uso dei terreni agricoli per la produzione di biocombustibili (il 7% del totale dei terreni nel mondo). «Si sta evidenziando poi un fenomeno - chiosa Valentini -, visibile soprattutto nel continente africano e sud americano, quello dell'accaparramento delle terre. Le nazioni ricche acquistano grandi appezzamenti di terra, li sfruttano e importano, a basso costo la produzione per il proprio mercato interno, impoverendo ulteriormente civiltà già povere». La penuria di viveri in alcune parti del mondo stride con l'abbondanza a disposizione in Occidente, che consuma calorie in eccesso. Aumentano i casi di obesità, anche infantile, e conseguentemente le problematiche cardiocircolatorie, di diabete che rischiano

di ridurre l'aspettativa di vita proprio nei paesi più ricchi.

Lo spreco del cibo, l'uso delle derrate per «alimentare» le vetture e l'obesità sono tre macro paradossi dell'umanità del ventunesimo secolo al centro della discussione del 5° Forum internazionale sul cibo e la nutrizione che si svolge all'Università Bocconi di Milano oggi e domani. Quasi fossero «una scorciatoia della verità» - come scrisse nel Grillo parlante Roberto Gervaso - le contraddizioni del mondo dell'alimentazione squarciano il velo d'ipocrisia che nasconde la situazione globale. E traghettano la discussione avanti di 18 mesi quando Milano con l'Expo 2015 sarà la capitale mondiale del sostentamento. L'incontro tra premi Nobel, docenti universitari, scienziati ed esperti, organizzato dal Bcfn intende proprio riaccendere il dibattito sui temi dell'esposizione lanciando una sfida: cogliere l'occasione, irripetibile, per sottoscrivere un protocollo, sulle orme di quello sull'ambiente e sull'energia. «Gli scopi sono tanto importanti quanto improrogabili - illustra Valentini -. Vorremmo preparare un testo in questo forum e poi proporre al Governo italiano di farsene promotore nel mondo.

Gli obiettivi sono già definiti: entro il 2020 occorre ridurre del 50% gli sprechi alimentari; si deve fissare un tetto all'uso dei terreni agricoli destinati a biocarburanti (proposto il 5%); e si deve promuovere con forza uno stile di vita che riduca i problemi di salute legati all'alimentazione». «Il premier Letta ha già accennato a questo tema durante il suo intervento all'Onu lo scorso settembre - commenta Maurizio

Martina, sottosegretario alle Politiche agricole, forestali e ambientali con delega a Expo 2015 -. Il 2014 sarà un anno fondamentale per proporre il protocollo ai partner europei - all'Italia spetterà il semestre di presidenza dell'Unione-. Poi toccherà all'Expo 2015. L'Italia ha i numeri, e la tradizione culinaria (la Dieta mediterranea è Patrimonio immateriale dell'Umanità, ndr) per farsi promotrice dell'ini-

ziativa a patto che l'impegno sia condiviso da pubblico e privato».

E proprio l'incontro della Bocconi è l'esempio di questo «impegno condiviso», ma anche l'occasione per dare visibilità alle idee di giovani ricercatori universitari. Durante il Forum di Milano, si terrà la premiazione della seconda edizione del Young Earth Solutions (promosso da Bcfn) che ha raccolto 30 idee (10 finaliste e 20 che concorrono per il premio Best of the web) provenienti da 16 Paesi in tutto il mondo che spaziano dalla Entomofagia, con la proposta di alcuni ricercatori americani di utilizzare sorgo e grilli sudanesi per sfamare la Terra, a progetti come Value+ che si propone di migliorare la distribuzione alimentare negli slum urbani, i quartieri più degradati, presentato da tre ragazzi del Bangladesh. I vincitori, come è accaduto l'anno passato per Federica Marra (27 anni) che sta concludendo un Master alla Leiden University (Paesi Bassi), avranno la possibilità di entrare nel Think Thank del Bcfn per portare avanti i loro progetti.

**Simone Fanti**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### Benzine bio

I biocarburanti destinati alle vetture sottraggono terra ad uso agricolo alimentare

### Obesità

L'eccesso di calorie della dieta occidentale mette in pericolo la salute e riduce l'aspettativa di vita



## Il comportamento L'indagine di «Altroconsumo» e i consigli nell'Italia della crisi

# «Serve un corso di economia domestica Non sappiamo conservare gli alimenti»

**F**ast food, ristoranti familiari o chic: negli Usa non c'è differenza. Da almeno 15 anni i camerieri consegnano, assieme al conto, a ciascun tavolo la sua doggy bag. Niente a che fare con il cane. Semplicemente, un contenitore con il cibo avanzato. Lo prende anche Michelle Obama. Ma gli italiani storcono il naso. «È un problema culturale. A noi sembra brutto», commenta Franca Braga, responsabile Alimentazione e Salute di Altroconsumo.

Siamo entrati nel nuovo Millennio. La crisi economica ci ha resi consumatori più consapevoli. Eppure, il nostro pianeta spreca ogni anno 1,3 miliardi di tonnellate di cibo. Piccoli gesti, inconsapevoli, che portano nella spazzatura quattro volte il necessario per nutrire gli 868 milioni di affamati. Numeri da vergogna. Basti pensare che lo spreco giornaliero di ciascun abitante della Terra equivale a 2.054 calorie, pari al fabbisogno medio di una persona secondo l'elaborazione del Barilla Center for Food and Nutrition che ha rilevato l'impatto ambientale degli sprechi dal campo alla tavola: 4 milioni di tonnellate di CO<sub>2</sub>, un

quarto dei tagli richiesti da Kyoto.

«Non è solo un problema ecologico e economico, è anche una questione etica. Le campagne di sensibilizzazione e la maggiore attenzione al risparmio hanno aumentato la percezione sugli sprechi alimentari; ma nelle case persistono comportamenti sbagliati, sebbene nessuno ammetta di buttare via cibo». Franca Braga sintetizza così il risultato dell'inchiesta condotta da Altroconsumo su dieci famiglie italiane (Quel cibo grida vendetta, novembre 2013): «Servirebbe un corso di economia domestica. La gente non sa come, dove e quanto conservare gli alimenti». Sapevate che quando cuciniamo un alimento scongelato possiamo ri-congelarlo? E che a ciascuna categoria alimentare spetta un ripiano del frigorifero? Frutta e verdura cruda vanno nei cassetti; pesce e carne crude al primo piano, cotte al secondo; affettati e formaggi più in alto; conserve aperte e uova ancora più su. Una regola per tutti: in evidenza i prodotti con la data di scadenza più vicina.

Prima ancora che frigorifero e freezer, devono essere intelligenti la spesa

(con la lista) e la cucina (occhio alle quantità). Altroconsumo aggiunge di non fare mai la spesa a digiuno, né farsi trascinare dalle promozioni. «Il single che acquista ogni giorno la sua cena butta meno delle famiglie che fanno rifornimenti al supermercato e, pensando di risparmiare, comprano prodotti inutili», dice la responsabile del centro sull'alimentazione dell'associazione dei consumatori. Strategie anticrisi? Suggestive di guardare alla Grecia, che dal 1° settembre consente ai supermercati di vendere a basso costo riso, pasta, olio, biscotti o conserve scadute, da una settimana a tre mesi dopo la data indicata.

Attenzione: la dicitura «consumare preferibilmente» significa che gli alimenti sono commestibili anche dopo il giorno indicato. «Dobbiamo ricominciare a fidarci dei nostri sensi: apriamo, odoriamo, assaggiamo prima di buttare». E i resti? «Non tutti hanno voglia di friggere le bucce di patata come Lisa Casali (food blogger). Recuperiamo però - invita Braga - il valore del cibo!».

**Caterina Ruggi d'Aragona**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### 1,3

**i miliardi di tonnellate** di cibo sprecato ogni anno nel mondo. Quattro volte il necessario per nutrire le persone denutrite

### Benzine bio

I biocarburanti destinati alle vetture sottraggono terra ad uso agricolo alimentare

### Obesità




L'eccesso di calorie della dieta occidentale mette in pericolo la salute e riduce l'aspettativa di vita

**L'appuntamento** Oggi e domani la «due giorni» all'Università Bocconi

**Il concorso** Al vaglio trenta idee di giovani ricercatori di tutto il mondo

# Le cifre di uno scempio

## LO SPRECO ALIMENTARE IN OCCIDENTE

	kcal al giorno	m <sup>3</sup> di acqua all'anno	m <sup>2</sup> di terra arabile all'anno
IN NORD AMERICA →	<b>1.334</b>	<b>42</b>	<b>498</b>
	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>
IN EUROPA →	<b>720</b>	<b>18</b>	<b>334</b>
	<b>=</b>	<b>=</b>	<b>=</b>
<b>TOTALE</b>	<b>2.054</b>	<b>60</b>	<b>832</b>
			
Corrispondono al fabbisogno medio di <b>1 persona</b>			
Corrispondono a <b>40.000</b> bottiglie da 1,5 litri			
Corrispondono a <b>2</b> campi da basket			

**La guida** Il Forum Barilla si svolge oggi e domani all'Università Bocconi di Milano. Oggi è dedicato ai dieci team finalisti del premio Bcfn Yes e alla testimonianza di Federica Marra, vincitrice dell'edizione 2012. Domani intervengono tra gli altri: Enrico Letta (in videoconferenza), Marcela Villarreal della Fao; Tony Allan, padre del Water Footprint. [www.barillacfn.com](http://www.barillacfn.com)

Scarica l'«app» Eventi





Informazione, approfondimenti, gallery fotografiche e la mappa degli appuntamenti più importanti in Italia. È disponibile sull'App Store di Apple la nuova applicazione culturale del «Corriere della Sera Eventi». **È gratis per 7 giorni.**

**IN ITALIA**  
 Gli sprechi agroalimentari dal campo alla tavola emettono circa **4 milioni di CO<sub>2</sub>**


 circa **1/4** dei tagli richiesti per rispettare gli accordi di Kyoto

**COMPORTANO UNO SPRECO**  
 \*tep = tonnellate equivalenti di petrolio

 I prodotti lasciati nei campi **98.000 tep\***

 Lo spreco di cibo nell'industria alimentare **88.000 tep\***

**IN TOTALE 186.000 tep\***

 Una quantità capace di riscaldare **122.000** appartamenti da 100 mq per 1 anno

Fonte: elaborazione BCFN da FAO (2011) – Kummu et al. (2012) – Segrè e Vittuari (2013) CDS

### Rito quotidiano

«Il mangiafagioli» di Annibale Carracci. Accanto, il Duomo e il logo dell'Expo



L'entomofagia Dati scientifici e resistenze culturali

# Nutrienti, ecologici «È l'ora di infrangere il tabù degli insetti»

## Sono già in 2 miliardi a consumarli E in Occidente comincia il dibattito

di GIOVANNI CAPRARA

Sembra proprio che anche l'Occidente debba presto ampliare il panorama alimentare includendo nella dieta qualcosa che, al solo pensiero, oggi ci fa rabbrivire: gli insetti. Sono stati tra i primi abitanti della Terra e ora rappresentano il più grande raggruppamento animale che si conosca sul nostro pianeta. Ne esiste addirittura un milione di specie. Quindi è una risorsa sterminata a cui attingere. Se noi, parlandone, aricciamo il naso, in realtà ci sono già due miliardi di persone in Africa, Asia e America Latina che si alimentano di cavallette, bruchi, formiche e simili.

Negli Stati Uniti e in Europa si possono trovare alcuni ristoranti come l'Oyamel di Washington, il Guelaguetza di Los Angeles che servono taco con cavallette, bachi da seta in salsa di soia, zucchero e pepe, oppure cavallette con contorno di cipolle, peperoncini e pomodori. Ma sono rarità più legate ad una moda da ecologisti elitari. «Eppure conviene abituarci perché dal 2020 non avremo molte alternative» ha dichiarato in un'intervista a *Wired* Marcel Dicke dell'Università olandese di Wageningen, il principale ateneo impegnato in Europa nell'entomofagia, cioè nel consumo di insetti.

La popolazione mondiale ha già superato i sette miliardi di abitanti e nel 2050 arriveremo a nove miliardi. «Questo pone il problema di come garantire a tutti un equilibrato apporto alimentare – afferma Roberto Valvassori, ordinario di zoologia all'Università dell'Insubria - . Quindi è necessario ricercare fonti alimentari sostenibili per non compromettere la biodiversità e le risorse territoriali idriche e forestali». E la risposta è legata proprio agli insetti. Per sollecitare e sostenere un impegno da parte delle nazioni in generale, e di quelle occidentali in particolare, nel maggio scorso la FAO ha diffuso un rapporto dal titolo eloquente: «Insetti commestibili: prospettive future per la sicurezza alimentare e il nutrimento animale» affermando che una dieta a base di insetti contiene gli stessi valori proteici della carne. Il documento diffuso



**Cibo di strada** Una donna a Bangkok prepara grilli fritti da degustare in pausa pranzo. (Foto Corbis)

capillarmente precisa che almeno 1900 specie di questi animaletti sono già considerati commestibili ma si rende pure conto che in Occidente esiste prima di tutto un pregiudizio culturale da abbattere. Come è accaduto anche in passato con nuovi cibi.

Quando, ad esempio, il pomodoro venne introdotto nel nostro mondo era visto come una pianta ornamentale e solo più tardi arrivò nel piatto. «Gli insetti sarebbero preziosi – come nota il rapporto – in un cambiamento salutare del nostro menù per combattere l'obesità (stranamente poco diffusa in Africa dove appunto il ricorso agli insetti è praticato).

Ma l'agenzia delle Nazioni Unite va oltre e guarda anche al riorientamento degli allevamenti. Gli insetti sono ovunque, si riproducono rapidamente, crescono altrettanto velocemente ed hanno un basso tasso di impatto ambientale. Per produrre un chilogrammo di insetti bastano due chili di vegetali mentre per un chilogrammo di carne bovina ne occorrono dieci. In aggiunta c'è l'aggravante dei gas serra emessi in rilevante quantità per mantenere gli allevamenti.

Intanto fioriscono le iniziative per diffondere la nuova visione alimentare, anche in Italia. Nel giugno scorso l'azienda sanitaria di Lonigo in provincia di Vicenza ha organizzato un interessante convegno dedicato proprio al tema analizzato sotto gli aspetti sanitari, culturali e di controllo dei nuovi cibi. Qualche settimana dopo l'Università dell'Insubria affrontava l'argomento nell'incontro «Entomofagia, il futuro ha sei zampe» e successivamente a Londra, città sempre sensibile alle visioni più avanzate, si è tenuto addirittura il Festival 2013 rivolto soprattutto all'arte del cibarsi con gli insetti. Presto non ci sarà alter-

nativa rendendoci conto che la prospettiva non è poi così terribile (anche se non facile). Più che le papille gustative dobbiamo però convincere i nostri neuroni, le nostre abitudini, il nostro modo di sentire.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### Le proprietà di sette specie commestibili

**Bricchi Mopane** Sono serviti bolliti, salati o essiccati al sole. Il ferro contenuto equivale a quello di una bistecca. Sono ricchi di calcio, fosforo, zinco, manganese e sodio.  
**Chapulines** Sono delle cavallette servite arrosto e condite con aglio, succo di lime e sale.  
**Bruco** Crudo ha il sapore delle mandorle, cotto è come il pollo arrosto. Contiene Omega 9.  
**Termiti** Si cucinano al vapore in foglie di banano in Sudamerica e in Africa. Il 38% delle termiti è costituito da proteine ma hanno pure abbondanza di ferro, acidi grassi e calcio.  
**Punteruolo africano** Contiene potassio, ferro, fosforo e acidi grassi polinsaturi.  
**Cimici** Vengono cotte per eliminare il loro odore e possono essere arrostite.  
**Coleottero** O verme della farina. Contiene rame, sodio, ferro e molti grassi insaturi.



## È ancora presto per una cucina con le larve

di ROBERTO PERRONE

«**E** ricordate, se vi sembra buono, mangiatelo». Così Andrew Zimmern, apre e chiude uno dei programmi di cucina meno convenzionali della tv: «Orrori da gustare», originariamente «Bizarre Foods». Andrew ha girato (e gira: nell'ultima puntata l'ho lasciato che trangugiava sanguinaccio di maiale per colazione a Santa Fe) il mondo alla ricerca dei cibi più incredibili che, ovviamente, ha anche mangiato, altrimenti che divertimento c'è? Da lui ho imparato che si può mangiare di tutto, dal cuore di cobra ai pipistrelli, da certi strani uccelli marini, simili ai gabbiani, agli insetti, naturalmente. Scorpioni, larve dell'albero del cocco o della seta (queste ultime ottime ricoperte di cioccolato), cavallette (in bruschetta), formiche (in pastella). È un programma molto istruttivo, perché rivela, oltre alla ricchezza di un cibo impensato e alternativo che potrebbe rappresentare una forma di sopravvivenza anche per noi, che mangiare gli insetti non è una stranezza, ma fa parte di una cultura. Il problema è proprio questo, il contesto. L'interesse per le cucine esotiche è cresciuto anche in Italia, con la moltiplicazione di ristoranti (più o meno affidabili) ma quello che troviamo su queste tavole si avvicina al nostro gusto. Nelle cucine indiane, cinesi, giapponesi, esistono anche cibi e preparazioni estremi. Ci si può spingere oltre un certo limite per curiosità o spirito di avventura, ma alla fine torneremo sempre qua, alla migliore cucina del mondo, la nostra. Potendo scegliere, perché mangiare le cavallette al posto dei tonnarelli cacio e pepe o dei pansotti con la salsa di noce? Se vi sembra buono, mangiatelo, dice Andrew. È ancora troppo presto perché un coleottero finisca in un piatto davanti a noi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**L'esperienza** Last Minute Market compie 15 anni. Lo spin-off dell'Ateneo di Bologna ha scritto la risoluzione europea sugli sprechi. Sottoscritta da 700 sindaci

## Strategia del «Km 0»: così le eccedenze vanno a chi ne ha bisogno

«**Q**uasi 9 miliardi di euro, cioè mezzo punto di prodotto interno lordo. Tutti nella pattumiera e a metterceli ogni anno sono gli italiani, buttando circa 213 grammi di cibo a settimana che non considerano più mangiabile, al costo di 7,06 euro a famiglia.

Un atto scellerato certificato dall'osservatorio Waste Watcher che non può non aver ripercussioni sul lungo periodo. Ma qualcuno da 15 anni a questa parte si sta battendo contro questo sperpero: è il Last Minute Market, il progetto per favorire il riutilizzo alimentare partorito da Andrea Segrè, direttore del dipartimento di Scienze agroalimentari dell'Università di Bologna e recentemente nominato coordinatore del Board anti-spreco dal ministro Andrea Orlando.

**Come le venne l'intuizione di Last Minute Market?**

Quando andai a visitare un ipermercato dove lavorava un mio ex studente. Dietro le quinte c'erano quantità enormi di cibo portate via a due giorni dalla scadenza che stavano diventando rifiuti. Una cosa assurda! Cominciai a studiare quanti soldi valeva, chi poteva consumarlo, feci ricerche e tesi di laurea e poi nacque il Last Minute Market come spinoff dell'Università di Bologna. Ci abbiamo messo 4 anni a costituire questo progetto che unisce solidarietà e utilità.

**Come funziona?**

È una piccola società, con tre soci a tempo pieno e altri dieci collaboratori. Si tratta di raccogliere l'invenduto e di farlo consumare nei pressi. Per esempio siamo partiti con un ipermercato a Bologna dove gli enti caritatevoli lì vicino potevano andare a prendere le eccedenze. Riducendo tempo e trasporti abbiamo

reso questo progetto auto-sostenibile.

**Quali iniziative avete messo in campo?**

Nel 2010 abbiamo portato un documento, firmato tra i tanti da Dario Fo, alla commissione europea Agricoltura per dire basta alle cose buone che da anni vedevamo finire nel bidone. Il parlamento europeo ha prodotto una risoluzione contro lo spreco che ha aperto la strada alla Fao e altre organizzazioni internazionali.

**E poi?**

L'osservatorio Waste Watcher realizzato dal mio dipartimento e da quello di Statistica per capire come mai buttiamo via alimenti. Mi sono inventato la Carta per i sindaci, che traduce in italiano la risoluzione europea. L'anno scorso a Trieste 175 sindaci l'hanno sottoscritta e le firme ora sono oltre 700. Abbiamo indicato 10 cose da fare a costo

zero, dai progetti di riuso al recupero obbligatorio delle mense scolastiche.

**Nel 2075 la popolazione mondiale avrà 2 miliardi di persone in più da nutrire. Come affrontare questa emergenza?**

Non dando l'eccedenza a chi ha bisogno, bensì prevenendo lo spreco. Nei Paesi in via di sviluppo bisogna migliorare le infrastrutture e la conservazione del cibo. Da noi tocca insegnare l'educazione alimentare, chiarire le etichette, cambiare il packaging.

**E noi nel nostro piccolo cosa possiamo fare?**

Dare valore al cibo. Prendiamo quello che ci serve quando facciamo la spesa, usiamo il frigorifero per conservare e non per stipare, quando cuciniamo usiamo tutto e ricicliamo.

**Andrea Rinaldi**

© RIPRODUZIONE RISERVATA



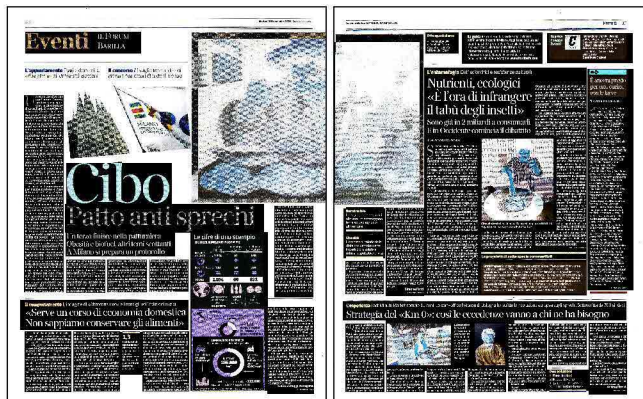
**Eticamente** i prodotti prossimi alla scadenza sono donati ad associazioni di volontariato. A destra Andrea Segrè, preside di Agraria a Bologna



### Due soluzioni

«I Paesi in via di sviluppo devono imparare a conservare. Noi a mangiare bene»

Un terzo finisce nella pattumiera  
 Obesità e biofuel, altri temi scottanti  
 A Milano si prepara un protocollo



## Spezza-fame

Nuovi studi confermano che la merenda aiuta a mangiare meno a tavola

**P**ensate che i fuoripasto nuocciano sempre e comunque alla vostra linea? Vi sbagliate. Ma molto dipende, ovviamente, dal tipo di snack. Diversi studi si sono posti l'obiettivo di identificare lo snack "ideale", in grado di raggiungere un duplice risultato: migliorare la qualità della dieta, e cioè aumentare il quantitativo di sostanze nutritive e protettive (come vitamine, minerali, fibra) e non far spostare verso destra l'ago della bilancia. O addirittura farlo spostare a sinistra. In uno di questi studi, appena pubblicato dall'*European Journal of Clinical Nutrition*, si è visto che l'aggiunta alla dieta abituale, per 4 settimane, di 40 grammi di mandorle (pari a 250 kcal) al giorno, riduceva il senso di fame al pasto successivo, soprattutto quando le mandorle venivano mangiate come fuoripasto. Insomma, l'aggiunta delle mandorle (alimento molto valido dal punto di vista nutrizio-

**Snack salutari** Via libera a frutta fresca, ma anche secca

# Lo spuntino ideale per perdere peso (moltiplicando i pasti)

## A confronto

Alimenti (peso netto)	Proteine g	Grassi g	Carboidrati g	Energia kcal	Contengono
15 mandorle secche (g 20)	4,4	11	0,9	121	Vitamina E mg 5,2, potassio mg 156, fibra g 2,5
5 prugne secche (g 40)	0,9	0,2	22	88	Potassio mg 330, fibra g 3,4
Una banana (g 150)	1,8	0,4	23,1	97	Potassio mg 525, fibra g 2,7
Yogurt intero (un vasetto, g 125)	4,7	4,9	5,4	82	Calcio mg 156, fermenti lattici

CORRIERE DELLA SERA

nale per il contenuto di grassi "buoni", vitamina E, fibra, proteine, magnesio) veniva compensato da una riduzione delle calorie assunte successivamente e, difatti, le calorie giornalmente introdotte dai partecipanti alla ricerca non aumentavano e neppure il loro peso.

In un'altra ricerca, pubblicata dal *Journal of the American Dietetic Association*, è stato invece proposto a una trentina di don-

ne di mangiare, come fuoripasto, per due settimane, prugne secche e, per altre due, biscotti leggeri con un pari apporto calorico. Con entrambi gli spuntini non si sono osservate variazioni di peso; tuttavia, rispetto ai biscotti, le prugne miglioravano la qualità della dieta (in particolare per i contenuti di potassio e fibra) e la funzionalità intestinale.

«Il consumo di snack salutari

a metà mattina e a metà pomeriggio — commenta Mariangela Rondanelli, professore di Scienze e tecniche dietetiche applicate, all'Università di Pavia — ha il vantaggio di mantenere elevato il senso di sazietà a lungo termine: ecco perché gli spuntini, se scelti opportunamente, possono perfino aiutarci a raggiungere o a mantenere un peso adeguato».

Ma allora su che cosa bisogna puntare? «La scelta — risponde Rondanelli — deve essere variata nella settimana per soddisfare nel modo più ampio possibile i fabbisogni di tutti i nutrienti; perfetta, quindi, tutta la frutta fresca (anche la banana, per il suo ottimo contenuto in potassio e buono in fibra, a fronte di un contenuto calorico solo lievemente superiore agli altri frutti), da alternare alla frutta secca, alla frutta oleosa come noci, mandorle, nocciole, e allo yogurt».

C. F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Trend Le proiezioni al 2050 nel paper del «Barilla Center for Food and Nutrition» presentato a Milano

# Spesa pubblica La minaccia dell'obesità

La cura di persone sovrappeso rischia di portare al 10,6% del Pil il budget sanitario. Il campanello d'allarme suona anche per i bimbi. Un euro in prevenzione ne vale tre

DI FAUSTA CHIESA

**L**e casse dello Stato? Rischiano di rimanere schiacciate dal peso degli obesi. Quando si parla di sostenibilità della spesa sanitaria pubblica, le proiezioni si concentrano sull'impatto della componente demografica e di quella economica. Ma c'è una variabile altrettanto importante, che — se trascurata — rischia di mandare fuori controllo il sistema nei prossimi decenni: è l'obesità. Le stime, contenute in un paper del Barilla Center for Food and Nutrition, che il 26 e 27 novembre organizza all'università Bocconi di Milano il 5° Forum mondiale sulla nutrizione e l'alimentazione, sono chiare: gli obesi incidono sulla spesa sanitaria più del previsto.

## I numeri

Ecco i calcoli e lo scenario. Nel 2010 la spesa per la sanità

(113,5 miliardi di euro) era pari al 7,3% del Pil, nel 2050 la percentuale sul Prodotto interno lordo salirà al 9,7% (281,5 miliardi). Questo, se ci si basa sull'ipotesi che il quadro epidemiologico (cioè la frequenza e la ricorrenza delle malattie) non cambi. Il fatto è che non sarà così, perché le persone obese e in sovrappeso sono destinate ad aumentare, in Italia molto più che in altri Paesi europei. «L'Italia è sotto la media Ocse per l'obesità degli adulti — spiega Camillo Ricordi, membro dell'Advisory Board del Barilla Center for Food and Nutrition, scienziato e direttore del centro sul diabete all'università di Miami —. Ma preoccupa l'obesità infantile: il tasso di bambini italiani in sovrappeso è del 31,6%, appena sotto quello degli Stati Uniti e più del doppio rispetto alla Francia. Si tratta di un vero campanello d'allarme».

Altro che dieta mediterranea. Tra junk food e sedentarietà, l'Italia è diventata inso-

spettabilmente uno dei Paesi più a rischio. I bambini obesi sono l'11% della popolazione. Si stima che il numero di persone adulte sovrappeso aumenterà del 2,4% medio annuo fino al 2025 e del 2,8%

medio annuo dal 2025 al 2050. A causa delle conseguenze probabili dell'obesità (malattie cardiovascolari, diabete, alcuni tumori) si ipotizza che il costo sanitario di una persona adulta obesa sia in media 1.400 euro superiore rispetto alla media pro-capite. Incrociando i dati, si arriva a una previsione al 2050 che porta a un maggior onere per circa 24,3 miliardi, con un'incidenza della spesa sanitaria sul Pil pari a circa il 10,6%. «A livello politico ci si sveglia quando c'è l'emergenza — commenta Camillo Ricordi — ma la situazione è tale da imporre subito un impegno collaborativo tra politica, industria, scuole e famiglie. Ogni euro investito in prevenzione

significa tre euro di risparmi in spesa sanitaria futura. Ma non sono risultati a breve termine e ci vuole uno sforzo collettivo».

## Cura

Prevenire è (anche economicamente) meglio che curare. Ma che cosa fanno i governi per la prevenzione? I paesi europei stanno intensificando gli sforzi per incoraggiare un'alimentazione sana e uno stile di vita attivo con iniziative rivolte ai bambini in età scolare, come l'introduzione di cibi sani nei menu scolastici e nei distributori automatici, programmi di educazione alla salute e messaggi di promozione che incoraggiano l'uso della bicicletta o gli spostamenti a piedi. «Una simile strategia — riporta il paper — costerebbe non più di 15 euro in Giappone e nel Regno Unito, 17 euro in Italia e 24 euro in Canada, una quota infinitesimale, quasi impercettibile, della spesa sanitaria di questi Paesi, che costituirebbe solo

## L'evento

Il 26 e 27 novembre all'università Bocconi di Milano, il Barilla Center for Food and Nutrition organizza il 5° Forum mondiale sulla nutrizione e l'alimentazione. Esperti mondiali e opinion leader offriranno la loro visione sul cibo, sulla nutrizione e sulla sostenibilità.

una piccola parte di quel 3% di spesa sanitaria che i Paesi Ocse spendono in media in prevenzione».

Al contrario, i governi sono tendenzialmente refrattari a ricorrere a strumenti normativi o fiscali, soprattutto per il timore di un conflitto con le industrie. «Personalmente sono, invece, piuttosto favorevole alle leve fiscali — conclude Ricordi —. Ci sono cibi e bibite che contengono ingredienti poco sani (eccesso di sale o

zuccheri, grassi trans) spesso introdotti allo scopo di farne aumentare il consumo. Tassarli potrebbe un modo per disincentivare il consumo e finanziare le spese pubbliche per sovvenzionare alimenti più in linea con l'alimentazione corretta». Non è un caso se — dopo quella contro il fumo — la prossima class action negli Stati Uniti potrebbe essere verso alcuni componenti dell'industria alimentare.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Studio Camillo Ricordi, advisory board Barilla center

**Un costo sociale**

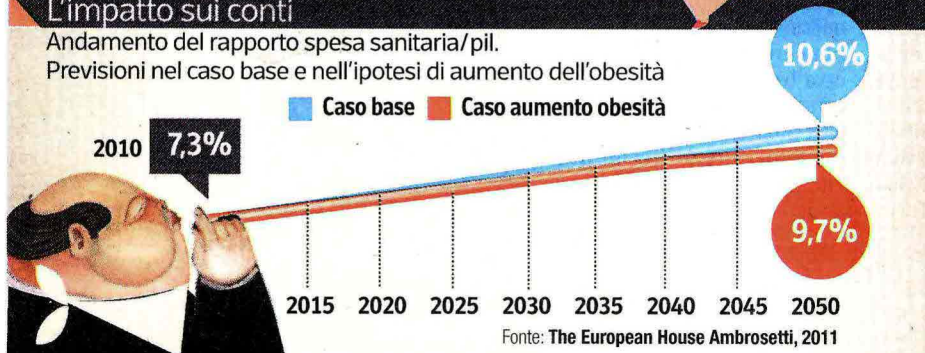
La spesa per l'obesità in % sulla spesa sanitaria



**L'impatto sui conti**

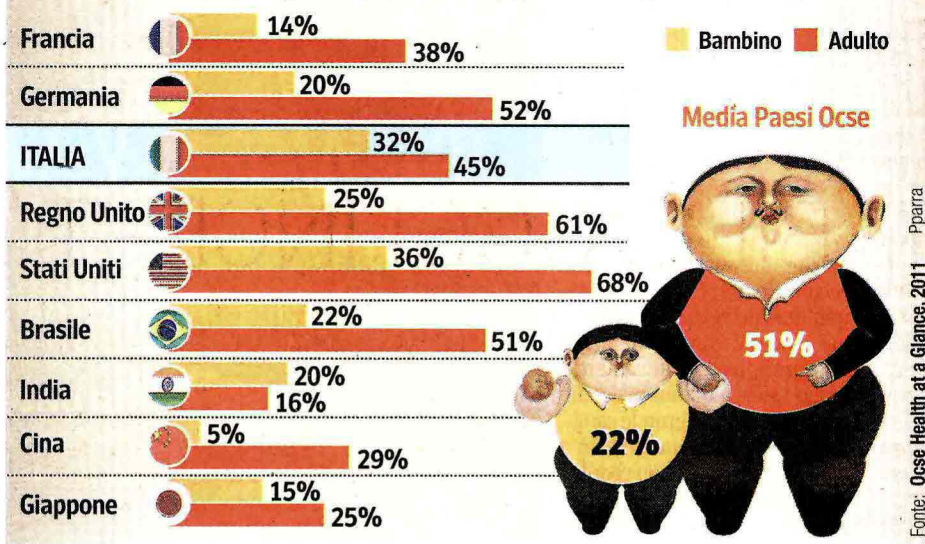
Andamento del rapporto spesa sanitaria/pil.

Previsioni nel caso base e nell'ipotesi di aumento dell'obesità



**Il bisogno di educazione alimentare**

L'incidenza dell'obesità per fasce di età sulla popolazione totale



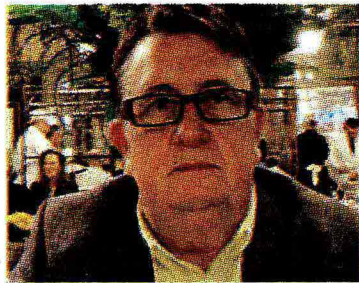




# Vispiego perché siamo attratti dal cibo

JOHN PRESCOTT\*

**C**ome mai un piatto ci piace e un altro no? Cosa determina i nostri gusti alimentari? L'uomo, come gli altri mammiferi, quando nasce ha una predilezione per le cose dolci. Questo si spiega con il fatto che lo zucchero ci dà carboidrati e calorie, cioè ci fa vivere. È quindi una questione di sopravvivenza. Stessa cosa vale per le cose salate. Senza sale moriremmo e il nostro organismo ci spinge a mangiarlo. L'amaro invece ai bambini non piace e il motivo risiede in una forma innata di protezione: quel gusto infatti ci mette in guardia, perché è proprio di molti alimenti velenosi. Poi c'è l'umami, un altro sapore che ci attira dalla na-



**Tra i 2 e i 5 anni i bimbi attraversano la "food neophobia", la paura di mangiare cose nuove**

scita. Provate a dare una zuppa di verdura a un bambino molto piccolo. Probabilmente non la mangerà. Aggiungeteci del glutammato, un additivo che ha proprio quel sapore, e vedrete che la finirà contento. Siccome l'umami è legato spesso alla carne, l'attrazione che esercita è dovuta alla necessità del corpo di approvvigionarsi di proteine.

I principi che ho appena spiegato valgono in tutto il mondo, sono identici in Asia come in Sud America, perché hanno una base biologica. Noi abitanti della terra partiamo tutti nello stesso modo. Ma il gusto poi viene modificato da vari fattori e si differenzia in mille rivoli. Bisogna considerare l'influenza dell'ambiente esterno, che inizia prestissimo, quando si è ancora nel grembo della madre. Se si prova un cibo più volte,

alla fine ci piace. Succede un po' come con una canzone trasmessa alla radio. Magari all'inizio non la apprezziamo ma dopo alcuni ascolti iniziamo a cogliere vari aspetti e sfumature che ci piacciono. E se nostra madre quando era incinta mangiava spesso una certa pietanza, questa ci piacerà anche da grandi. Ovviamente influisce anche la società, è diverso nascere in Giappone o in Messico, perché ci sono costumi alimentari diversi. Hanno un ruolo fondamentale i genitori. Quanti bambini piccoli vediamo al ristorante che cercano di mangiare quello che è stato ordinato dal padre o la madre? Questa regola ha un'eccezione interessante. Quasi tutti attraversano tra i 2 e i 5 anni una fase che viene definita "food neophobia", cioè la paura di mangiare qualcosa di sconosciuto. Si ritiene che sia legata alla crescita e anche in questo caso scatta un innato meccanismo di protezione. Intorno ai 2 anni i bambini iniziano a camminare, quindi possono spostarsi e avere a disposizione cose da mangiare, anche pericolose. Per questo sono istintivamente diffidenti. Certo, ci sono anche persone che non superano mai questa fase, e mangiano più o meno le stesse cose per tutta la vita.

L'organismo determina i nostri gusti ma non riesce a evitare che si ingrassi. Nel mondo ci sono sempre più persone obese. Il punto è che biologicamente consumare tanto non è un problema, anzi serve ad accumulare energie. Fate questa prova. Se due ore dopo un pranzo ricco e vi trovate a passare di fronte a una bella pizzeria al taglio, anche se non avete fame, il vostro corpo vi manderà comunque un segnale di appetito. Con le pubblicità martellanti e gli stimoli che arrivano dalla televisione abbiamo praticamente sempre sotto gli occhi del cibo...

*\*professore di Psicologia in Australia, (testo raccolto da Michele Bocci)*

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'autore di "Questione di gusto" racconta cosa scatta quando ci troviamo davanti a un piatto  
Il dolce, il salato, l'amaro e l'istinto di sopravvivenza

È come sentire una canzone alla radio, all'inizio non la apprezziamo ma dopo tre, quattro ascolti troviamo aspetti e sfumature che ci piacciono



#### IL LIBRO

In "Questione di gusto" (240 pagine, 18 euro, Sironi editore) lo psicologo John Prescott (nella foto in basso) affronta una vera e propria indagine sul senso del gusto e sul piacere del cibo



**A TAVOLA**



EUGENIO DEL TOMA

**IL REVIVAL DEL LATTE PER SPORTIVI E NON SOLO**

**L'**imponente Salone d'onore del Coni ha recentemente ospitato un interessante Convegno dove il latte, spalleggiato da

testimonial plurimedagliati, come gli olimpionici Fiona May e Raffaello Leonardo, ha trovato nei relatori e nella Parmalat un documentato riconoscimento dei suoi diritti di primogenitura rispetto alla pletora di integratori che negli ultimi anni hanno preteso di scalzarlo dal suo legittimo podio.

Tra i pregi naturali del latte va annoverato, infatti, anche quello di una tale ricchezza di nutrienti e di molecole attive da legittimare il ruolo di riequilibratore nella monotonia alimentare e conseguenti carenze. Ma il dato più interessante era insito nel

titolo stesso del Convegno: "Il latte oggi, un alimento per il movimento". Gli sportivi meno giovani, assai meno gli attuali aspiranti atleti, sanno che fino alla comparsa degli integratori il latte era l'unico potenziatore delle diete degli sportivi, con rarissime eccezioni per i cosiddetti "intolleranti al lattosio". Termine impreciso e abusato che individua persone con una carenza dell'enzima lattasi (indispensabile per la scissione del lattosio e quindi per l'assorbimento). Tuttavia, a detta dei gastroenterologi, questa intolleranza è reale in meno della metà degli

auto-indiziati o degli affetti dai più vari e poco curabili fastidi intestinali (colon irritabile, ecc.) a cui tutt'oggi viene affibbiata la diagnosi di intolleranti con troppa facilità. Il ministero della Salute ha suddiviso gli integratori in prodotti destinati ad un'integrazione energetica, a reintegrare le perdite idrosaline, all'integrazione di proteine e derivati, o altro ancora. Il latte può riassumerli tutti (ferro a parte) in misura fisiologica e così armonica da meritare il revival, soprattutto fra gli sportivi più attenti alle regole della corretta alimentazione.

[edeltoma@gmail.com](mailto:edeltoma@gmail.com)

© RIPRODUZIONE RISERVATA





# Il medico risponde

A CURA DI ELVIRA NASELLI

## ■ Ginecologia

Che cosa posso fare per le vampate?

**Elena Gariboldi**  
e-mail

Ho 56 anni, sono in pre-menopausa e soffro di vampate e sudorazione notturna con continui risvegli. Vorrei evitare la terapia ormonale, assumo un rimedio omeopatico (Dr Reckeweg R10 in gocce) con risultati altalenanti. Mi potete consigliare un rimedio più efficace?

**PROF. SSA ANNA M. FULGHESU**  
Resp. Patologia Ostetrica, Univ. Cagliari

Purtroppo a tutt'oggi la terapia ormonale sostitutiva è l'unica a garantire la regressione dei sintomi menopausali. Le terapie con fitoestrogeni o altri derivati vegetali, come il trifoglio rosso, possono avere effetto, ma non sulla totalità delle pazienti o sulle sintomatologie più intense. Mentre alcune raccolte di dati scientifici sono meno incoraggianti, altri portano miglioramento sulle vampate in circa il 40% dei soggetti trattati dopo almeno 6 mesi di assunzione. La loro efficacia può anche variare in virtù delle trasformazioni che subiscono nel tubo digerente per le trasformazioni chimiche, non sempre prevedibili, attuate dalla flora batterica intestinale. Sicuramente i fitoestrogeni non comportano pericoli secondari o effetti collaterali, ma è necessario provare con pazienza e non arrendersi troppo presto. In caso di sintomatologia troppo intensa, in assenza di controindicazioni, potrà ricorrere con più certezze alla terapia ormonale.

## ■ Urologia

Ho un tumore prostatico perché non mi operano?

**Edmo Peppoloni**  
Grosseto

Ho 62 anni, a marzo mi è stato diagnosticato un cancro prostatico con biopsia su 16 frottolini, Gleason 6 (3+3). L'urologo lo ha definito insignificante consigliando la sorveglianza attiva. Ma io ho dei dubbi e mi verrebbe voglia di farmi operare.

**PROF. ALDO F. DE ROSE**  
Urologo e andrologo, osp. univ. San Martino, Genova

È comprensibile che, in presenza di un tumore, il primo pensiero sia di

operarsi. Ma il tumore della prostata non è come tutti gli altri, perché è a lento accrescimento e non è ancora ben chiaro quale tumore si rivelerà aggressivo, estendendosi in particolare alle ossa, e quale invece resterà confinato alla ghiandola per tutta la vita, senza dare mai segno di sé. Ad oggi, non essendo ben rimarcato questo confine, molti urologi consigliano la prostatectomia radicale. Da qualche anno per i tumori a basso rischio, come quello del lettore, si consiglia una sorveglianza attiva, rifacendosi al progetto PRIAS (Prostate Cancer Research International Active Surveillance) a cui hanno aderito 17 nazioni, tra cui l'Italia con la società di urologia oncologica. Per la sorveglianza attiva il Psa deve essere inferiore ai 10 ng/mL, all'esplorazione della prostata il tumore deve essere localizzato (T1c o T2a), il numero di campioni positivi alla biopsia non deve superare 2-3 prelievi, il Gleason Score, l'indice di aggressività, deve essere massimo 3+3, in rari casi 4+3. Successivamente la sorveglianza attiva prevede dosaggio del Psa ogni tre mesi, controllo clinico ogni 6, ripetizione della biopsia dopo 12 mesi dalla diagnosi e poi, se la malattia non muta il suo comportamento, controllo a 48 e a 84 mesi. In questo modo l'intervento radicale, non privo di complicanze ed effetti collaterali, potrà essere evitato. Se la malattia dovesse cambiare atteggiamento, il paziente sarà indirizzato ad intervento o radioterapia.

## ■ Cefalee

Ho l'emigrania con aura c'è un rimedio risolutivo?

**Valentina**  
e-mail

Ho 27 anni e da circa 3, in corrispondenza del ciclo, soffro di emigrania con aura. Compare solitamente la mattina, la vista si riduce per circa 30-40 minuti e, dopo la scomparsa dell'aura, ho un fortissimo mal di testa, spesso accompagnato da nausea. Ci sono rimedi a questa tortura?

**DOTT. SSA SUSANNA USAI**  
Neurologo, centro cefalee Istit. neurologico Besta, Milano

L'emigrania con aura è una cefalea primaria meno frequente rispetto all'emigrania senz'aura, ma non meno invalidante, sia per la fase dolorosa, spesso simile nelle due

forme, sia soprattutto per i disturbi (visivi e sensitivi) che caratterizzano l'aura emigranica. Esistono farmaci sintomatici in grado di abbreviare la durata dell'aura e di attenuare la successiva fase dolorosa. È possibile impiegare delle terapie di profilassi, in grado di attenuare frequenza e intensità degli episodi dolorosi, nel caso in cui questi si manifestino mensilmente. Le riammesso, non avendone avuto indicazione nella sua lettera, quanto sia indispensabile nell'emigrania con aura l'astensione dal fumo e la sospensione di estrogeni, così come la valutazione di altri possibili fattori di rischio cardiovascolare (obesità, dislipidemia, ipertensione arteriosa, familiarità per malattie cardiovascolari, fattori trombotici). I colleghi del Centro Cefalee più vicino potranno esserle di aiuto per individuare il trattamento più adeguato.

## ■ Neurologia

Si possono limitare le crisi epilettiche?

**lettera firmata**  
Ierzu (NU)

Ho una sorella down di 61 anni che negli ultimi 5 anni soffre di crisi epilettiche. Prende Keppra 500 mattina e sera ma ogni 20-30 giorni arrivano puntuali le convulsioni. Vorrei evitarle questa sofferenza che si aggiunge ai disagi legati alla vecchiaia precoce. Si può aumentare la dose?

**PROF. VINCENZO DI LAZZARO**  
Direttore Neurologia Univ. Campus Bio-Medico, Roma

La fine delle crisi dovrebbe essere l'obiettivo della cura ma il percorso può presentare difficoltà. L'epilessia di cui soffre sua sorella potrebbe essere correlata all'anomalia cromosomica di cui è portatrice, che può rendere l'epilessia meno responsiva alla terapia. Ciò non vuol dire che non si arriverà mai a scomparsa delle crisi, ma questo obiettivo potrebbe non essere facile e richiedere frequenti valutazioni neurologiche. La terapia non è standard ma va adattata ai pazienti, alla tipologia delle crisi, all'assunzione di altri farmaci e all'eventuale presenza di altre patologie. Potrebbe essere opportuno un controllo degli esami ematici per escludere anemia, squilibri elettrolitici, alterazioni dei parametri epatici e renali che possono aumentare il rischio di crisi. Considerati questi fattori, si

sceglie il farmaco più adatto e si aumenta il dosaggio, valutando il rapporto benefici ed effetti collaterali e impiegando sempre il dosaggio minimo efficace. Gli effetti collaterali più frequenti sono lieve stato confusionale, agitazione, disturbi dell'equilibrio e della memoria. Il farmaco prescritto è uno di quelli meglio tollerati e con scarse interazioni. Se non ci sono significativi effetti collaterali può valutare con il suo neurologo la possibilità di un lieve e progressivo incremento della dose; se il farmaco risultasse non tollerato si potrebbe cambiare, sotto stretto controllo clinico e, in questa fase in cui la malattia non è ben controllata, con valutazioni frequenti.

## ■ Ortopedia

Ho la condromalacia riuscirò a guarire?

**Alessia**  
e-mail

Ho 33 anni e ho fatto step e aerobica per 14 anni. A luglio in montagna ho avvertito dolori forti al ginocchio destro, soprattutto nello scendere le scale e in discesa. La RM ha evidenziato segni di condromalacia rotulea. Che cos'è?

**DOTT. NORBERTO CONFALONIERI**  
Primario Ortopedico Istit. Clinici di Perfezionamento CTO, Milano

La condromalacia è una malattia degenerativa che colpisce la cartilagine, come conseguenza di alterazioni del suo metabolismo, di traumi o sovraccarico per alterazioni posturali. Quella della femoro-rotulea colpisce la rotula, la gronda femorale o entrambe, anche bilateralmente. La diagnosi è clinica o strumentale con risonanza. L'artroscopia conferma la diagnosi ed è utile per la terapia. La risoluzione della malattia, una volta instaurata la lesione cartilaginea, non è semplice. Le principali misure sono mirate ad alleviare il dolore, evitando esercizi fisici eccessivi, soprattutto i piegamenti delle ginocchia, con eventuale assunzione di analgesici. Fondamentale lo studio della postura e dell'escursione dell'apparato estensore del ginocchio. La cura si basa su presidi ortesici, ginnastica posturale ed, eventualmente, chirurgia di riallineamento dell'apparato estensore. Un esame della postura con plantari correttivi e ginnastica mirata, dovrebbe risolvere la sintomatologia.

**L'ERBA VOGLIO**

ROBERTO SUOZZI



**ORZO ANTIDIABETICO  
 MA VIETATO AI CELIACI**

**C**ereale altamente nutritivo, l'orzo (*Hordeum vulgare*) è un eccellente alimento per bambini, anziani e convalescenti che non deve essere consumato da chi è affetto da celiachia. Un ottimo pane, di elevato valore nutritivo, si ottiene dalla farina dell'orzo che ha già dimostrato utilità nel contribuire a migliorare la tolleranza al glucosio e a diminuire la glicemia. I cereali integrali, tra questi i chicchi d'orzo, si associano a una riduzione del rischio (fino al 30%) di sviluppare il diabete di tipo 2; notevole se si tiene conto del contenuto in fibre dei "chicchi integrali": vitamine, minerali e, anche, sostanze quali flavonoidi e fenoli. Sull'*European Journal Nutrition* (2013), uno studio sperimentale Usa dice che i beta-glucani, fibre solubili componenti dell'orzo e dell'avena (*Avena sativa*), hanno dimostrato che, consumandoli, possono migliorare il controllo del glucosio. L'orzo è stato utilizzato per le infiammazioni delle vie urinarie, come galattogeno (stimola la produzione di latte materno) e antidiabetico.

*rmsuozzi@mclink.it*

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**SALUTE LETTERE & RUBRICHE**

**Il medico risponde**

**LAVORIAMO PER UNA VITA PIENA DI ANNI E ANNI PIENI DI VITA.**

# Arriva il protocollo globale per ridurre lo spreco di cibo

L'obiettivo è dimezzarlo nel 2020. Mercoledì il documento a Milano



cianti, che si aggiunge a quella «Save food» rivolta alla filiera produttiva.

## IL MECCANISMO

Nasce dal Forum Barilla prevede un governo unico e verifiche periodiche

**L** numeri dello spreco globale di cibo sono scandalosi, ma non quanto l'incapacità a farvi fronte da parte di istituzioni internazionali e governi, in particolare dei Paesi ricchi, che sprecano una quantità di cibo pari alla produzione dell'Africa subsahariana e in grado di sfamare tre miliardi di persone.

Per invertire la rotta si moltiplicano manifesti e conferenze per elaborare regole internazionali. Le Nazioni Unite, attraverso le agenzie Fao (alimentazione e agricoltura) e Unep (ambiente), hanno lanciato la campagna «Think.Eat.Save» per aiutare consumatori e commer-

Il 27 novembre sarà presentata all'International Forum di Milano la bozza di un nuovo protocollo internazionale, sul modello di quelli in tema ambientale (il più famoso è quello di Kyoto), elaborata dal think tank Barilla Center for Food & Nutrition. «Le peculiarità del nostro lavoro - spiega Riccardo Valentini, docente dell'Università della Tuscia - sono due: considerare questo tema come un unicum - ambiente, salute, lotta alla povertà - e aprirlo alla partecipazione, prima di metterlo a disposizione dei governi».

Il protocollo stabilisce regole in tre direzioni: impegno a ridurre lo spreco di cibo del 50% nel 2020; limite del 5% al-

la destinazione di terreni fertili alla produzione di biocarburanti o foraggi per animali; promozione di una cultura della prevenzione (nel mondo ci sono 900 milioni di persone che patiscono la denutrizione e 1,5 miliardi l'obesità).

Il meccanismo prevede un organismo di governo internazionale e verifiche periodiche. La speranza è che questo lavoro sia valorizzato dall'appuntamento dell'Expo 2015, a cui il governo, come spiega il sottosegretario all'agricoltura Maurizio Martina, intende arrivare «cominciando al più presto un lavoro diplomatico».

L'ambizione è pari alla difficoltà. Al di là delle dichiarazioni di intenti, finora tutti i tentativi di regolamentazione sovranazionale hanno fatto poca strada. Nel gennaio 2012 il Parlamento europeo, su iniziativa italiana, ha approvato una risoluzione sugli sprechi alimentari. Dopo quasi due anni, prende polvere nei cassetti della Commissione. Per altro verso, an-

che quando si arriva a impegni sottoscritti dai governi, il successo è tutt'altro che concreto.

Kyoto docet: dopo una catena di fallimenti, gli esperti sono scettici sull'efficacia di protocolli internazionali sui temi ambientali. E preferiscono approcci nazionali, sia dall'alto che dal basso. Alcuni Paesi, come in particolare la Francia e l'Olanda, si sono mossi da tempo in questo senso. L'Italia, dopo un lungo stallo, comincia a farlo. Molte iniziative dal basso stanno funzionando.

Gruppi locali si organizzano sul web. Il «Last minute market», modello aziendale di recupero di cibo promosso dall'università di Bologna, viene studiato all'estero. Oltre mille sindaci (grandi città comprese) hanno firmato la carta «Spreco zero».

E il ministro dell'Ambiente Andrea Orlando ha costituito un pool nazionale antispreco con esperti guidati dal docente bolognese Andrea Segrè, che presenterà presto un piano di azione con proposte a costo zero attuabili in pochi mesi.

## Alimentare lo spreco o sfamare gli affamati?

Ogni anno nel mondo sono sprecati **1,3 miliardi di tonnellate di cibo** ancora perfettamente commestibile, mentre **868 milioni di persone** soffrono la fame



## SPRECO ALIMENTARE: DIMENSIONI E IMPATTO AMBIENTALE

Ogni anno ogni persona spreca



Fonte: elaborazione BCFN da FAO (2011) Kummu et al. (2012) Segrè e Vittuari (2013)

## In Italia



Un vero e proprio ricettario dalla Federazione medici di famiglia. Obiettivo: coniugare il piacere della tavola con la salute. Così tabelle nutrizionali e calorie accompagnano i piatti tipici regionali

# Mangia bene, sarai più sano

## ALIMENTAZIONE

**Z**uppa di pesce, panzanella, polpo e patate, "tiella di Gaeta" con alici. E poi tortino di carciofi, cacio e uovo, minestra maritata, zuppa di pesce e castagnaccio. Piatti poveri, piatti buoni dall'alto valore calorico che appartengono alla nostra tradizione culinaria più antica.

Piatti scelti dalla Società italiana di medicina di prevenzione e stili di vita (costola della Fimmg, medici di famiglia) per suggerire, attraverso rigorose ricette regionali, come riuscire a portare in tavola, il buono, il salutare, il nutrizionalmente eccellente. Simboli della dieta mediterranea e della storia gastronomica nazionale che i medici hanno raccolto nel volume "Territorio, sapori e salute".

Un volumetto pratico completo di tabelle, consigli, abbinamenti e conteggi delle calorie. Un lavoro curato, oltre che dai medici anche da docenti e alunni dei migliori istituti alberghieri italiani: Chianciano Terme (Ist. Alberghiero Pellegrino Artusi), Formia (Ipssar Angelo Celletti) e

Pescara (con Ipssar Filippo De Cecco). Gli insegnanti hanno consigliato le ricette più antiche e popolari, gli abbinamenti tra piatti e vini del territorio. A loro volta, i camici bianchi hanno spiegato ai ragazzi le regole base per un menù gustoso che faccia bene alla salute.

### I MANICARETTI

Piatti tipici come la "Pizza e minestra mbaniccia o pizz' e ffojie" di Pescara fatta di farina di campo e verdure di campo (cicoria, bieta, broccoletti), la "Gamurgia" una zuppa contadina del territorio di Lucca che risale al Seicento o l'insalata di rinforzo proposta dalla tradizione natalizia napoletana (ogni porzione 170 calorie), la "Ribollita" autentica da sapori medievali con il pane senza sale e rafferma e il cavolo nero, i "Pici all'aglione" re dei manicaretti della Val di Chiana, lontani parenti degli spaghetti o l'Insalata di farro alle primizie dell'orto con il farro della Majella carote, pomodori e zucchine.

### LA STORIA

La "Tiella di Gaeta con alici" (760 calorie a porzione) è un omaggio a quello che oggi si chiama piatto unico. Firmata dall'istituto alberghiero di For-

mia questa pietanza permetteva a contadini e pescatori di avere un pasto completo che si conservasse anche per alcuni giorni. Si dice che Ferdinando IV di Borbone ne fosse un grande estimatore, anzi, secondo alcuni fu proprio l'inventore. E poi i dolci: castagnaccio toscano e mostarda ponzone (uva e fichi d'india).

Silvestro Scotti, vicesegretario Fimmg: «Siamo orgogliosi se dai nostri studi, oltre a ricette di farmaci, escono anche ricette e indicazioni nutrizionali. Significa tradurre consigli in pratica, spiegare come portare a tavola la salute». «Il nostro obiettivo - spiega Walter Marrocco, presidente Simpesv - è quello di coniugare il piacere dei cibi con lo star bene. Per questo nel volume, accanto a ciascuna ricetta, abbiamo sviluppato un'analisi energetica e nutrizionale basata su banche dati accreditate che consente di valutarne l'uso appropriato per le diverse esigenze, fisiologiche e patologiche». Il ricettario del medico di famiglia, parte di un progetto sui sani stili di vita, è visionabile online al sito [www.alimentazione.fimmg.org](http://www.alimentazione.fimmg.org), o cercando la pagina Facebook.

**Clarissa Domenicucci**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**ACCURATA ANALISI  
ENERGETICA  
DALLA "GAMURGIA"  
ALLA TIELLA DI GAETA  
DAI PICI ALL'AGLIONE  
AL CASTAGNACCIO**



**LA REPLICA** Dopo l'anatema di Feltri contro la ginnastica

# La pigrizia forse non uccide ma la corsa fa campare meglio

*È vero, non ha senso fare moto spinti da statistiche su obesità e malattie. Sempre più gente però si cimenta perché è una passione. Che ti cambia la vita*

di **Antonio Ruzzo**

**F**orse è più rischiosa una polemica con uno dei direttori storici del *Giornale* in cui lavori che non correre in un afoso mezzogiorno di luglio a Milano o scendere dal Giau o dal Pordoi con un bici senza freni. Ma tant'è. Ci sono momenti nella vita in cui non ci si può tirare indietro. Scrive Vittorio Feltri che è meglio morire pigri, magari un po' presto ma non sudati. E che è più decoroso farsi trovare all'«appuntamento» in vestaglia che non in tuta. E può essere anche vero. Così come può essere vero che le catastrofiche conclusioni a cui arrivano certe ricerche mediche a volte sono solo sano allarmismo. L'ultimo studio dell'Organizzazione mondiale della sanità ci ricorda che nei Paesi industrializzati la percentuale di bambini sovrappeso è in preoccupante, costante aumento e che l'assenza di esercizio fisico causa nel mondo ogni anno un milione e 900 mila decessi. Dati. Dati come quelli che dicono che nei Paesi dove lo sport di base è più diffuso diminuiscono le spese sanitarie: possono voler dire tante cose ma anche nulla perché come ricorda il direttore elaborati su statistiche, quindi non è detto che ri-

guardino proprio te. E la solita storia del pollo: c'è chi ne mangia due e chi invece digiuna ma per i matematici ne mangiano uno a testa. E poi, comunque, prima o poi morire tocca a tutti così i contorcano. E se la pigrizia non aiuta a battere il record di permanenza in questa vita quantomeno permette di campare comodamente. Niente sport quindi, soprattutto a una certa età, diciamo dopo i 40-50 anni. Quando invece in molti cominciano. Sono i nuovi giovani. Generalmente corrono, spesso vanno in palestra, i più audaci si danno al ciclismo, gli incoscienti esagerano e provano a cimentarsi nelle gare di trail in montagna, nel triathlon e qualcuno addirittura azzardandosi a trovare al via di un Ironman che per chi non è del « mestiere» sono 3 chilometri e 800 metri a nuoto in mare, 190 chilometri in bicicletta e 42 di corsa.

Follia. Ma pare che questi nuovi giovani le tentino tutte pur di apparire belli e prestanti. Trotta-

no, si sfiancano, si allenano, rischiano l'infarto al parco approfittando dell'ora di pausa pranzo, non mangiano pasta ma carboidrati, non affettano bistecche o prosciutto ma proteine, non bevono vino o birra ma integratori. E ovviamente non fumano. E ovviamente non... ma questo è un altro discorso. Ma chi glielo fa fare di vivere così? Già, chi glielo fa fare? Il dramma è che non glielo fa fare nessuno. Anzi, spesso per «fare» si mettono anche contro mogli, figli e suocere. C'è qualcuno che lo sport lo vive come un'estrema terapia estetica, come un maquillage di quadri-bicipiti e come l'ultimo tentativo di convincere gli altri e se stessi che il tempo si può fermare. Ma non tutti. C'è gente che a 50 anni fa sacrifici enormi per il piacere di una sfida, che si diverte a correre anche quando piove o nevicata, che la domenica mattina all'alba si cambia nel baule della macchina per correre una mezza maratona e poi torna a casa in tempo per accompagnare i figli a messa. Gente che mai metterebbe piede in una palestra se non per farsi una doccia e togliersi il fango di dosso. Conosco lucidi pazzi che fanno cose che la gente normale pensa siano estreme ma solo perché non ha il coraggio di provarci. Che la «tartaruga» è solo un ani-

male corazzato, che se ne fotte delle rughe, delle unghie nere dei piedi perché le scarpe da corsa a volte fanno male e... che si depilano. Sì, è vero, si depilano. Ma solo per massaggiarsi con puzzone di olio canforato che è meglio, moltissimo meglio, dell'acqua di colonia. Gente che sa perfettamente che anche nella passione esiste un limite, che si controlla (dai medici) e che è anche capace di arrendersi. Che ama lo sport perché è adrenalina, divertimento e gioia. Perché un po' (solo un po') ti rende migliore, ti fa capire che nella vita le scorciatoie non sono la via giusta, ti insegna ad apprezzare la fatica e il sacrificio. E ama lo sport perché ti fa sentire vivo. Esatto, ti fa sentire vivo. Vibrante ma soprattutto nella testa. Che così non si accomoda su una poltrona e continua a pensare che c'è ancora molto da fare. Senza polemica... ci mancherebbe.

## MOTIVAZIONE

La gioia di una sfida con se stessi è la molla che ti fa sopportare la fatica



**FINE CORSA**  
Fauja Singh,  
maglia rossa,  
ha corso fino  
a 102 anni.  
Sotto l'articolo  
di Feltri



# il Giornale

CHF 1.50



**Elogio della pigrizia: morirò, ma non sudato**

Il convenire di fare lo gli irodia

Se non si suda, non si muore. È la legge della natura. Ma se si suda, si muore. È la legge della vita. La pigrizia, quindi, è un peccato. Un peccato che si commette ogni giorno. E che si commette con la stessa facilità con cui si commette il peccato di gola. La pigrizia, infatti, è un peccato che si commette con la stessa facilità con cui si commette il peccato di gola. La pigrizia, infatti, è un peccato che si commette con la stessa facilità con cui si commette il peccato di gola.

LE CRONACHE

LA REPUBBLICA online: sistema di informazione gratuita

**La pigrizia forse non uccide ma la corsa fa campare meglio**

Il cronista



IL MEGLIO PER IL TUO NATALE

LE FINE CHE AMI DAL 30% AL 70% IN MEIO



**IL FENOMENO**

Generazione lumaca  
 Ragazzi più lenti  
 dei propri genitori

di **MISKA RUGGERI**

a pagina 22



**FAMIGLIA DA CORSA**

Padre e figlio (e cane) impegnati in una corsa. Gli adulti di oggi, da piccoli correvano molto più forte rispetto ai loro figli: si è perso il 5% della velocità ogni decade [Olycom]

Una ricerca internazionale durata 46 anni

# Più lenti a correre dei genitori I bimbi della generazione lumaca

*Si iscrivono a mille discipline, ma non camminano e passano ore davanti alla Playstation  
 Risultato: i ragazzini dai 9 ai 17 anni impiegano 90 secondi in più per fare un miglio*

**■ ■ ■ MISKA RUGGERI**

■ ■ ■ Si dice di solito che le generazioni migliorano. Tanto che con tutta evidenza, grazie all'alimentazione più abbondante e ai progressi della medicina, la vita media si allunga e i nostri figli sono più alti e più belli. Vero. Ma anche più pantofolai, più lenti e "molliti" dei genitori. I ragazzini di oggi, dai 9 ai 17 anni e di entrambi i sessi, infatti, corrono meno rapidamente rispetto ai loro coetanei di una volta, tanto che, mediamente, negli ultimi 46 anni, si è perso a livello globale il 5% del tempo nelle gare di velocità ogni dieci anni. E in Italia e negli Stati Uniti, dunque il cuore dell'Occidente, il ritardo sale al 6%, anche se in alcuni parti dell'Asia - come Hong Kong, Cina e Corea del Sud - sono messi pure peggio. Al punto che

oggi per completare un miglio ci impiegano 90 secondi in più rispetto ai tempi fatti registrare da mamma e papà 30 anni fa.

Il preoccupante dato deriva da uno studio (non a caso intitolato «Slowpoke generation», cioè generazione di lenti, di ottusi, di lumache) durato ben 46 anni (fino al 2010), che ha coinvolto 25 milioni di ragazzi di 28 Paesi, sorta di *summa* di 50 precedenti ricerche. Il titanico lavoro, coordinato dal professor Grant Tomkinson della School of Health Sciences dell'Università del South Australia (Adelaide) e presentato all'incontro annuale dell'American Heart Association, si scaglia contro l'obesità e i cattivi stili di vita, rac-

comandando un esercizio fisico costante - almeno un'ora al giorno, meglio se spezzettata in varie sessioni - per i più giovani, tra jogging, bicicletta o semplici camminate.

Invece, le nuove generazioni, impegnate in mille (e spesso futili) attività, tra corsi di qualsivoglia genere - dallo yoga all'inglese - e la dittatura della tecnologia, allenano molto più i pollici che le gambe. Cellulare, computer, iPhone, iPad, Playstation, Wii *et similia*. Ogni scusa è buona per smanettare belli comodi sul divano o impugnare il joystick sdraiati a letto. Con gli occhi fissi sullo schermo e tanti saluti allo sport non virtuale.

Ovvio quindi che mettano su ciccia - con le relative conseguenze sulla loro futura salute da adulti - e non riescano più a sprintare o a durare nella corsa (nelle prestazioni di resistenza si è perso dal 30 al 60%). E tutto ciò alla faccia della grande importanza che si dà, ma soltanto sul piano este-

tico, alla forma fisica (il problema si chiama cellulite, magari da eliminare con la chirurgia estetica, mica il fatto che non si riesca a salire due piani di scale senza il fiatone) e anche a dispetto dei record sempre più sovrumani - doping o meno - degli atleti professionisti (dal giamaicano Usain Bolt in giù).

Bambini che a "Fifa 2014" sono in grado di segnare con una rovesciata volante all'incrocio più in stile Oliver Hutton che Cristiano Ronaldo, poi, nella dura realtà dei giardinetti d'antan, non sanno calciare il pallone se non a furia di inguardabili "puntazze". E insomma, questi nostri pargoli saranno pure nativi digitali, brillanti, intuitivi, dotati di grandi riflessi, iperconnessi e filo-tecnologici. Ma diciamo: fisicamente sono delle vere e proprie chiavechi. E «io, alla tua età, andavo più veloce» non è la solita millanteria da *laudatores temporis acti*. È la pura verità. Ora scientificamente dimostrata.

**NUOVE MODE**

135 mila i casi accertati di celiachia in Italia, 500-600 mila quelli stimati (un italiano su 100). 3 milioni i presunti casi di «sensibilità al glutine».

**Tutti a dieta senza**

**glutine**

**È boom dei cibi «gluten free»:  
 3 milioni di italiani che non sono celiaci li scelgono per restare in forma e dimagrire.  
 Una scelta sensata?  
 Mica tanto, dicono gli esperti.**

di Daniela Mattalia

**S**enza zuccheri e grassi? Banale. Solo carboidrati, niente carne? Fa tanto cavernicoli. La Dukan? Ormai fuori moda. No, per sentirsi in forma, dimagrire, purificarsi, sgonfiarsi (l'imperativo del momento) la strategia migliore è la dieta senza glutine, la gluten free diet, che suona bene, pure. Da regime alimentare obbligatorio per i celiaci a scelta alternativa sempre più diffusa di chi, pur non essendo malato di celiachia (l'intolleranza grave al glutine), è convinto che senza quella piccola molecola nascosta nei cereali si viva meglio.

Così, se in Italia i casi accertati di celiachia sono 135 mila, a comprare pane, pasta e biscotti per celiaci sono circa 3 milioni di persone. In mezzo ci sono i casi, non dimostrati, di semplice «sensibilità» al glutine, nuove manie dietistiche e l'effetto traino di personaggi dello spettacolo: Gwyneth Paltrow ha imposto la dieta gluten free ai suoi due bambini; ostili al glutine sono anche Victoria Beckham, Russell Crowe (che dice di avere perso in questo modo 8 chili) e, in Italia, Elisabetta Canalis.

Keith Leighton / Alamy

27 novembre 2013 | Panorama 105

## NUOVE MODE

200 milioni di euro la spesa dei 135 mila celiaci per prodotti gluten free.

Più cari: 10 euro 1 chilo di pasta senza glutine (in media), 12 euro 1 chilo di pane, 20 euro 1 chilo di biscotti.

Il senza glutine è diventato un filone d'oro per aziende, farmacie, supermercati, ristoranti: a Brescia si è appena conclusa la seconda edizione della fiera europea Gluten free expo 2013, con produttori da tutto il mondo. Alimenti senza glutine sono arrivati anche nei McDonald's e negli Auto-grill. E persino nel mercato dei cosmetici, con rossetti e detergenti a prova di celiaci (tralasciando il fatto che il glutine è nocivo, per i celiaci, solo se ingerito, non per semplice contatto). Per chi è davvero malato, il servizio sanitario offre buoni acquisto che coprono la differenza di prezzo fra il prodotto senza glutine (nettamente più caro) e quello tradizionale. Gli altri pagano di tasca propria, a quanto pare senza pentimenti: i 3 milioni di acquirenti che, senza diagnosi, comprano gluten free spendono circa 35 milioni di euro l'anno.

**Tutti impazziti? Che le diagnosi di celiachia siano in aumento, anche perché una volta la malattia non veniva nemmeno indagata, non c'è dubbio. Altrettanto vero è che l'industria dell'alimentazione oggi produce cibi sempre più ricchi di glutine per dare consistenza ed elasticità al prodotto. A dire la verità, non ci siamo evoluti, filologicamente parlando, per mangiare glutine: siamo nati cacciatori e il glutine è stato introdotto millenni dopo la caccia. «È una molecola complessa, qualche disturbo quindi lo può dare anche in chi celiaco non è» premette Gino Roberto Corazza, presidente della Società italiana di medicina interna. «Detto questo, che 17 milioni di americani siano sensibili al glutine, come scrive il Washington Post, o che il 15-20 per cento della popolazione vorrebbe mettersi in dieta agglutinata, ecco, mi pare francamente poco credibile. La sensibilità al glutine, molto presunta, non è assolutamente dimostrata perché non è caratterizzata né da lesioni intestinali né dalla presenza di anticorpi nel sangue, i soli due elementi che consentono una diagnosi precisa».**

Negli Stati Uniti esiste persino una rivista, il *Journal of gluten sensitivity*, in Italia non siamo (ancora) arrivati a quei livelli



**GLUTINE**  
PROTEINA PRESENTE  
IN FRUMENTO, GRANO, SEGALE,  
FARRO, KAMUT

Oltre 2 mila i ristoranti italiani che cucinano senza glutine, quasi 400 le gelaterie che offrono gelati privi di glutine (censiti dall'Aic, Associazione italiana celiachia).

237 milioni di euro l'anno incassati dai produttori del senza glutine in Italia, nel 2012.

176 milioni il giro d'affari nelle sole farmacie (il 75% del mercato) (dati Nielsen).

perché, aggiunge Corazza, «abbiamo un'associazione dei pazienti celiaci molto forte, e questi hanno capito che se la regola è che tutti sono malati, nessuno è malato, quindi rischierebbero di perdere esenzioni e rimborsi per prodotti».

Sta di fatto che sentirsi «ipersensibili» al glutine è quasi consolatorio, e un giro nei forum dedicati al problema lo conferma: «Alcune persone che conosco hanno tolto il glutine e stanno meglio. Gli esami dicono che non sono celiaca, ma io mi riscontro molto nei sintomi dell'intolleranza al glutine» scrive Melissa. «A me hanno detto che è colpa dello stress, ma che stress e stress» le fa eco Nicole. «Anch'io come te seguirò la dieta senza glutine»...

**Che vivere da celiaci, in ogni caso, faccia dimagrire, resta un'opinione diffusa.** «Ma è vero piuttosto il contrario» avverte Patrizia Bollo, docente di dietistica all'Università di Milano (che di pazienti avversi al glutine ne vede sempre di più). «Nel momento in cui l'industria lo toglie dal processo di panificazione, ottiene un prodotto duro e secco, anziché morbido ed elastico, che va arricchito di additivi, zuccheri e grassi per renderlo palatabile. Tutti elementi ingrassanti».

E poi, avvertono i medici, bisogna vedere in che modo si sceglie di fare a meno del glutine. Se si riducono alimenti come pasta e pizza e si aumenta la verdura (che di glutine non ne ha), i benefici certo ci sono; ma non è tanto l'assenza del glutine a fare bene, quanto il mettere in tavola cibi più salutari. Se si comprano prodotti gluten free al posto di quelli normali, ha poco senso. «E io cerco di farlo capire, però in fatto di alimentazione, si sa, le persone svirgolano molto, alla fine si autoconvincano» racconta Corazza. «Ho pazienti ai quali ho dimostrato in modo inoppugnabile che non sono sensibili al glutine, e loro niente, mi rispondono: "Professore, mi permetta, lei avrà anche ragione, ma io preferisco fare così, senza glutine. Sto meglio, cosa vuole. Però lei è tanto bravo, sa"».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### LORO L'HANNO GIÀ ELIMINATO

  
Gwyneth Paltrow, seguace del gluten free, ha imposto la stessa dieta ai suoi due figli.

  
Con questo metodo l'attore Russell Crowe (sovrappeso) racconta di avere perso 8 chili.

  
La soubrette italiana Elisabetta Canalis ha adottato, e raccomanda, la dieta senza glutine.

**Alimentazione**  
**MACEDONIA**  
**SALVAVITA**



Mangiare regolarmente frutta riduce di molto il rischio che si sviluppi, e poi eventualmente si rompa, un aneurisma dell'aorta addominale. Il legume è emerso in uno studio svedese in cui sono state analizzate la dieta e le condizioni vascolari di 80 mila persone seguite per 13 anni. Nel periodo in esame ci sono stati 1.100 aneurismi, ma tra coloro che mangiavano frutta due volte al giorno il rischio è risultato inferiore del 31 per cento, e quello di una rottura del 39, rispetto a quello di coloro che non erano soliti mangiarne. Ma lo stesso non accade mangiando verdura, si legge su "Circulation", probabilmente perché il beneficio è dovuto ad antiossidanti presenti solo nella frutta. **A. C.**





# Particelle —



*I piatti della tradizione  
preparati in un  
ristorante stellato:  
il lavoro nella cucina  
della famiglia Santini,  
dal Pescatore*

di **Camilla Baresani** p. 61

*Super Bar Italia: guida  
alle migliori caffetterie,  
pasticcerie, friggitorie,  
rosticcerie del Paese.  
Ognuna con la sua  
specialità*

a cura della **redazione**  
e dei **lettori di IL** p. 69



Viaggio dentro la multinazionale che fabbrica i sapori e produce le molecole che determinano i gusti. Qui si pensa già al cibo del futuro

di **Francesco Pacifico**  
Illustrazioni di **Francesco Muzzi**

**Storia di copertina**

*Alla Firmenich, multinazionale degli aromi nel New Jersey, abbiamo incontrato gli uomini che fabbricano i sapori di oggi e di domani. Perché il riscaldamento globale e l'urbanizzazione provocheranno la fine del cibo così come siamo abituati a conoscerlo. E il gusto di una fragola sarà ricostruito a partire da una molecola di merca*

di **Francesco Pacifico**

**D**urarome® è il leader del mercato nella tecnologia di incapsulazione del sapore. Le molecole di sapore vengono incapsulate una a una. Il sapore si conserva. Quattro anni di *shelf life* in più. *Constant flavor profile*: il sapore si mantiene. La capsula Durarome® si dissolve solo in acqua, non nel grasso né nell'alcol. Dichiarata stabile nei test per pH, colore e qualità organolettiche».

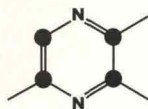
(Sembra un racconto di fantascienza di George Saunders, di David Foster Wallace, l'ho preso da un pdf di Firmenich, la multinazionale svizzera degli aromi naturali e artificiali che sono andato a conoscere in New Jersey a inizio ottobre. Di cosa sia fatta la nano-capsula, non mi è stato detto.)

Prendiamo il sapore di fragola. Strawberry Durarome®. Ecco un modo naturale per creare l'aroma di fragola. Quando le aziende confetturiere processano la fragola, la cuociono per la marmellata, la cottura crea vapore, nel vapore ci sono le molecole che danno sapore. Si cattura il vapore, lo si precipita facendolo tornare liquido: così hai l'essenza di fragola magra: senza lo zucchero. Una fragola contiene **350 molecole** circa. Danno forma, sapore, odore, testura, colore. Solo alcune determinano il sapore. Se ti tappi il naso e assaggi una fragola... non sa di fragola: perché la "fragola" dei nostri ricordi di fragola è tutta nell'odore. Si prende l'effluvio di fragola, lo si concentra, lo si cattura in una matrice che è come un nano-uovo, una capsula in cui molecola per molecola rimane protetto, non si ossida, resiste al processo di produzione. Poi, nel prodotto alimentare in cui è inserito - per esempio una barretta di cereali a basso contenuto di zuccheri - lo metti in bocca, con la bocca, con la saliva che ha gli enzimi che le sciolgono, apri le nano-capsule, liberi il sapore, e il distillato di fragola ti va nel naso: perché è col naso, tramite le vie aeree che in fondo al palato collegano la cavità orale a quella nasale, che senti il sapore di fragola. L'esistenza della nano-capsula navicella del sapore di fragola è una delle scoperte che ho fatto incontrando tre italiani che lavorano

**SAPORE DI CARNE ALLA GRIGLIA**

La molecola che definisce il profilo grigliato dei sapori di carne si trova in cacao, caffè e altro

**TRIMETHYLPYRAZINE**



**Sapore:** forti note tostate, di frutta secca, cioccolato e caffè.

**Dove si trova:** **A** cacao, **B** caffè, **C** arachidi, **D** patate, **E** gamberi, carne, orzo tostato, prodotti di soia, rum e whisky.

**Uso:** aggiunge note tostate, eccellenti per il **profilo grigliato dei sapori di carne**. Essenziale per aromi di cioccolato, frutta secca, caffè.





Le molecole di queste pagine, con il loro nome scientifico e le relative descrizioni, sono tratte dal *compendium* di sapori online di Firmenich

in Firmenich, una delle quattro multinazionali che dominano il mondo di *flavors e fragrances*, che inventano sapori e odori che vanno nel cibo processato, nei bagnoschiuma, nei profumi.

Il riassunto di come funziona la percezione dell'aroma me l'ha fatto due settimane dopo, via Skype, **Riccardo Accolla**, Science and Technology manager, ingegnere biomedico, dottore in Neuroscienza, esperto della percezione di gusti e odori. A Firmenich si occupa dell'innovazione nella modulazione del gusto. Le sue ricerche contribuiscono a rendere accettabile il sapore di prodotti per *health and wellness*. «Spesso quando togli grasso e zuccheri hai un problema di gusto». Riccardo spiega ai clienti quali sono i margini per dare gusto a una cosa senza grasso e zucchero, che è «lo *state of the art* della scienza del gusto, dove siamo come scoperte sui recettori del gusto».

La percezione dell'aroma è una cosa complessa. Dopo la vista e l'olfatto, i cinque gusti percepiti dalla lingua (amaro, salato, dolce, aspro, umami - ossia il *savoury*, il gusto rotondo delle cose deliziose) devono dividersi l'attenzione cerebrale con i recettori della consistenza e il cosiddetto **sistema trigeminale**, che si occupa di sensazioni come freddo e caldo, del *cooling*, tipo la menta, del piccante, del *tingling* (il solletico dato per esempio dall'anidride carbonica). Questo sistema trigeminale va al cervello attraverso il nervo trigeminale e non ha a che fare col gusto, ma al gusto si associa nella sintesi cerebrale di un sapore. Questi tre sistemi, che iniziano da recettori tutti diversi e separatamente vanno al cervello, poi si riuniscono in una zona del cervello adibita alla percezione dell'aroma: la corteccia orbitofrontale. Lì si pensa avvenga la percezione dell'aroma come

cosa intera. E «se conosci i fattori che influenzano l'aroma, puoi ricostruire gli aromi in laboratorio».

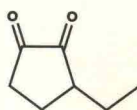
I *flavorists* di Firmenich, nasi fini e chimici esperti, trovano in cibi diverse molecole aromatiche uguali. Il **caproato d'etile**, per esempio, è una molecola aromatica in comune tra vino bianco, ananas e gorgonzola. Si può estrarre da uno dei tre per riprodurre il sapore di uno degli altri. I *flavorists* trovano le risonanze fra cibi diversi. Hanno una formazione di cinque-dieci anni, sono bibbie ambulanti del sapore. Firmenich nel mondo ne ha 95 in tutto, di cui solo 5 master. Si può fare un aroma di cioccolato minimizzando il cacao, se quest'anno ne hai poco perché c'è una guerra civile in Costa d'Avorio: vai a cercare la molecola giusta nel grano. Per ricostruire l'aroma di un **brodo di pollo**, certi ortaggi e certi legumi hanno una molecola che può contribuire al bouquet da laboratorio. (Il racconto di Riccardo precipita continuamente nel vago, per segreto industriale.) Implorato di darmi un'immagine, mi concede: «Per dare la sensazione di carne per un brodo di pollo... sono state utilizzate tra le altre alcune molecole del gelsomino...».

#### GITA IN AZIENDA

Due settimane prima. Arrivo da una gita in treno e poi in taxi nel verde fra ville e sedi di corporation, fa fresco, c'è il sole, è il New Jersey rurale, il **Garden State**. Trovo un laghetto con al centro qualche spruzzo verticale artificiale, giardini curati, l'ombra leggera, a macchie, delle conifere contro gli edifici a due piani tutti mattone e vetro. Un camion della Pepsi per rifornire i dipendenti, e un cart parcheggiato davanti all'ingresso dell'edificio principale. Le costruzioni sono tutte collegate da passerelle coperte. Nell'atrio, piccolo, con una segretaria di mezza età poco formale, le pareti sono coperte di frasi a effetto sulla questione aromi-ricordi. Una farfalla finta che svolazza attaccata con un filo rigido a una base a energia solare. Su delle semplici mensole di vetro smerigliato trovo shampoo, bagnoschiuma e deodoranti che uso abitualmente o ho usato nella vita. I prodotti di cui si usano le fragranze sono esibiti all'entrata, quelli che usano gli aromi Firmenich sono in mostra privata sulle mensole di **Aldo Uva**, president e ceo Flavors Worldwide (l'altra divisione è Fragrances), nel suo ufficio, dove intervisto lui e altri due italiani, Riccardo, già detto, e **Giovanni Battistini**, global director Taste Modulation. Onestamente, questo non è un reportage: primo, perché non ho occasione di visitare i luoghi dove si fa ricerca, dove i *flavorists* inventano le soluzioni per riprodurre chimicamente i sapori; secondo, perché la conversazione verte solamente sul ruolo dei produttori di aromi naturali e artificiali nell'affrontare piaghe presenti e future come obesità e malnutrizione, riscaldamento globale ed erosione del suolo. Dalla nostra conversazione rimangono fuori i cosiddetti temi scomodi (*si veda il box a sinistra*), e

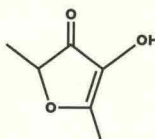
#### DA PRODOTTI DI NATURA A SAPORI RICOSTRUITI: LE MOLECOLE DETERMINANTI

##### ETHYLCYCLO- PENTENOLONE



**Dove:** caffè, carne di maiale, tabacco.  
**Uso:** aggiunge profili di caramello, noce, caffè e pane tostato al sapore di caffè, vaniglia, cioccolato, frutta secca, carne, frutta rossa.

##### 4-HYDROXY-2,5- DIMETHYL- 3(2H)FURANONE



**Dove:** melassa.  
**Uso:** è indispensabile per i sapori di fragola, cioccolato, ananas, marmellata, pralina e carne.

Storia di copertina

**ALCUNI PUNTI  
CONTROVERSI SU  
PRODUZIONE  
E UTILIZZO  
DEGLI AROMI**



*cinnamomum zeylanicum (cannella)*

**1** In Europa esiste un elenco ufficiale della Commissione Europea: contiene gli oltre 2.500 aromi consentiti. L'esistenza di una lista è considerata positiva, ma 400 di questi sono sotto ulteriore esame. La tossicità non è appaiata all'artificialità: sono sotto esame anche erbe e spezie comuni che sono tossiche se prese in dosi massicce. Una di queste è la cannella, per capirci.

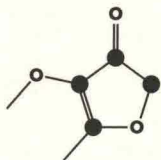
**2** Il diacetile, sottoprodotto naturale della fermentazione, usato nell'industria per dare il gusto «burroso», causa (forse) in chi lo lavora problemi respiratori che precipitano nella bronchiolite obliterante. Per chi si ammala si è coniato il nome *popcorn workers* perché uno degli usi del diacetile è l'insaporimento del popcorn al burro. Il caso è usato per indicare la pericolosità degli aromi come categoria.

**3** Il classico volume *Fast Food Nation*, scritto da Eric Schlosser nel 2001, critica soprattutto il fatto che gli aromi aggiunti vadano contro la natura dell'uomo, che in natura riconosce in odori e sapori buoni il marchio di fabbrica del cibo sano. Oggi, mangiare roba che fa male sarebbe possibile grazie alla copertura degli aromi, che fuorvia il nostro istinto per le cose sane. Va detto che è un trucco ben più antico degli aromi artificiali: si fa da sempre con le spezie sulla carne poco fresca.

**SAPORE DI GRANCHIO**

La molecola usata per creare il sapore di granchio si trova in natura anche in more, uva, kiwi e mango

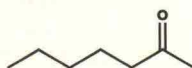
**2,5-DIMETHYL-4-METHOXY-3(2H)FURANONE**



**Sapore:** note dolci, caramellate, di cacao e caffè.  
**Dove si trova:** mora artica, mora, **A** fragola, **B** mango, **C** uva spina, **D** ananas, **E** lampone, uva, kiwi  
**Uso:** Con il suo carattere caramellato aggiunge sfumature verdi e leggermente di carne

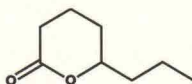
che funzionano perfettamente nei sapori di fragola, granchio, arancia, frutti di bosco e banana.

**METHYL AMYL KETONE**



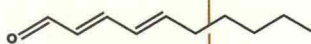
**Dove:** formaggio, caviale, funghi, noci, grano, pane, whisky.  
**Uso:** associa al suo tipico carattere di gorgonzola interessanti note verdi, di frutta e di cera che funzionano bene per creare sapori di formaggio, burro, rum, whisky, frutta secca e frutta varia.

**TETRAHYDRO-6-PROPYL-2H-PYRAN-2-ONE**

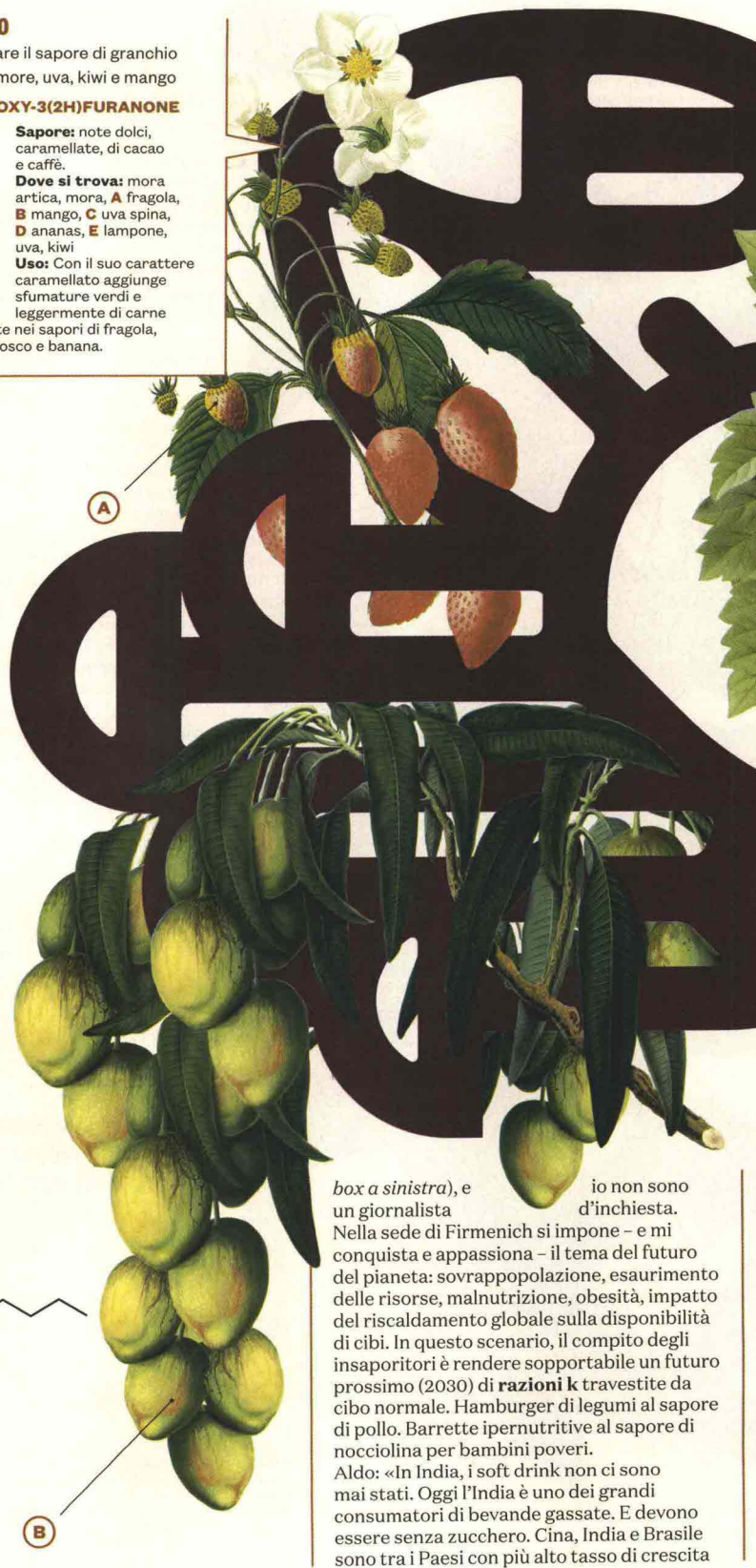


**Dove:** frutta, formaggio, burro, yogurt, panna.  
**Uso:** ha uno spiccato carattere di cocco con sfumature fruttate eccellenti per i sapori dei prodotti caseari e di frutta.

**2,4-DECADIEN-1-AL**



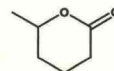
**Dove:** alghe, mandarole, manzo, olio di mandarino, funghi, arance, arachidi, patata, soia, pomodori.  
**Uso:** concentrato, aggiunge piacevoli note di grasso di pollo e di fritto. Diluito, è usato per tonalità di cetriolo, melone, pesca, prugna, arancia, mandarino.



box a sinistra), e io non sono un giornalista d'inchiesta. Nella sede di Firmenich si impone - e mi conquista e appassiona - il tema del futuro del pianeta: sovrappopolazione, esaurimento delle risorse, malnutrizione, obesità, impatto del riscaldamento globale sulla disponibilità di cibi. In questo scenario, il compito degli insaporitori è rendere sopportabile un futuro prossimo (2030) di **razioni k** travestite da cibo normale. Hamburger di legumi al sapore di pollo. Barrette ipernutritive al sapore di nocciolina per bambini poveri. Aldo: «In India, i soft drink non ci sono mai stati. Oggi l'India è uno dei grandi consumatori di bevande gassate. E devono essere senza zucchero. Cina, India e Brasile sono tra i Paesi con più alto tasso di crescita

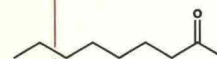


**HEXANO-1,2-LACTONE**



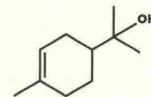
**Dove:** burro, cocco, lampone, fragola, tè.  
**Uso:** ha il classico profilo lattonico con una piacevole sfumatura piccante. È largamente usato per i sapori di burro, panna, latte, frutta secca e frutta varia.

**METHYL HEPTYL KETONE**



**Dove:** formaggio, burro, cocco, pesce.  
**Uso:** insieme al suo tipico profilo di formaggio, porta interessanti sfumature erbose che possono essere usate nei sapori di formaggio, burro, latte, carne, pesce, frutta secca e frutta varia.

**P-MENTH-1-EN-8-OL**



**Dove:** anice, mela, agrumi, frutti rossi, cardamomo, cannella, guava, papaya, pesca, ananas.  
**Uso:** porta le tipiche note floreali, un profilo di agrumi-legno e sfumature di limone e lime. Eccellente per i sapori di agrumi, frutti tropicali, mela, pomodoro, caffè.

di **obesità infantile**. L'obesità minaccia seriamente l'economia di tutti gli Stati. È un problema che va al di là dell'alimentazione corretta perché spendere in sanità vuol dire non investire in altre infrastrutture fondamentali per lo sviluppo e l'evoluzione dell'umanità». Riccardo: «Sull'obesità lavoriamo molto perché abbiamo soluzioni per riportare il gusto pieno a prodotti con zero o ridotta quantità di zucchero». Aldo: «I cereali nel latte, senza zucchero, sono una massa amorfa che non dà nessun gusto. Per esaltarli devi avere zucchero. Noi riusciamo con queste nuove tecnologie a ridurre lo zucchero del 20-30 per cento, lasciando il gusto dolce. Il nostro obiettivo è la *consumer experience*»: continuare a dare gusto a cose che non ce l'hanno.

«Il secondo obiettivo è la sostenibilità. Far sì che si possa soddisfare una massa urbana crescente con le risorse del pianeta sempre più scarse. Il sogno è usare il 100 per cento delle molecole di sapore della fragola, per non sprecare la fragola». Il quadro generale è questo: se l'**urbanizzazione** va avanti al ritmo attuale, con i Paesi emergenti che passano da una divisione netta tra ricchi e poveri alla nascita di un cospicuo ceto medio, il consumo mondiale di risorse sarà tale che, se tutti consumeranno quanto gli americani, serviranno cinque pianeti Terra per soddisfare i bisogni di tutto il ceto medio globale. Come funziona il ceto medio urbano globale secondo Aldo: «Se vai dalla campagna di Guangzhou alla città, ti serve

casa, elettricità, smaltimento rifiuti, tutto un ciclo. La cosa drammatica è che se non lavoriamo per ricavare dalla natura tutto quello che ci dà, invece di buttare gli scarti, esauriamo la Terra. Prendi un **limone**». Mi mostra tre capsule-grattugia da sale grosso contenenti capsulette di colore diverso. In una ci sono palline gialle di tre millimetri di diametro. Le gratto sul dorso della mano, lecco il dorso, sa di limone asperissimo. Mi rimarrà in bocca per dure ore. Viene dal vapore della buccia. Poi provo il caffè e il dragoncello. Questa è la versione più rassicurante degli aromi: **completamente naturali**. Mi dicono che nel 1800 (Firmenich nasce alla fine del XIX secolo) era tutto artificiale: molecole artificiali sintetizzate combinando molecole naturali varie. Oggi tra

**Storia di copertina**

aromi naturali e artificiali siamo al 50 e 50. Chiedo se è più sicuro il naturale, secondo loro «no, è la percezione del consumatore. Che preferisce il prodotto naturale. Ma che cosa vuol dire naturale? Per noi naturale è tutto quello che prendi dalla natura, non necessariamente dai processi tradizionali». Piccolo quadro generale sugli aromi: ne esistono di tre tipi: naturali, artificiali, natural-identici. I primi, che sulla scatola sono definiti «aromi naturali», sono ottenuti da molecole estratte con metodi come macinazione, frammentazione, distillazione. Sono i preferiti del pubblico perché suonano bene, anche se i procedimenti possono implicare l'uso di solventi. Quelli artificiali si ottengono combinando molecole sintetizzate in laboratorio e molecole naturali. Quelli natural-identici sono artificiali ma riproducono esattamente molecole naturali. Se la scritta è «aromi» e basta, vuol dire che sono sintetici o natural-identici. La tossicità non si gioca sull'asse naturale-artificiale.

Prima di essere testata in prodotti e immessa sul mercato, qualsiasi molecola avrà già superato tutti i **test tossicologici** richiesti dagli organi regolatori continentali e nazionali. Come scrive Eric Schlosser in *Fast Food Nation*: «Quando l'aroma di mandorla (benzaldeide) è ottenuto da fonti naturali come le pesche e i noccioli di albicocca, contiene tracce di **acido cianidrico**, o cianuro d'idrogeno, un veleno mortale. La benzaldeide derivata da un processo diverso - mischiando olio di chiodo di garofano e l'aroma di banana, ossia l'amil-acetato - non contiene cianuro d'idrogeno».

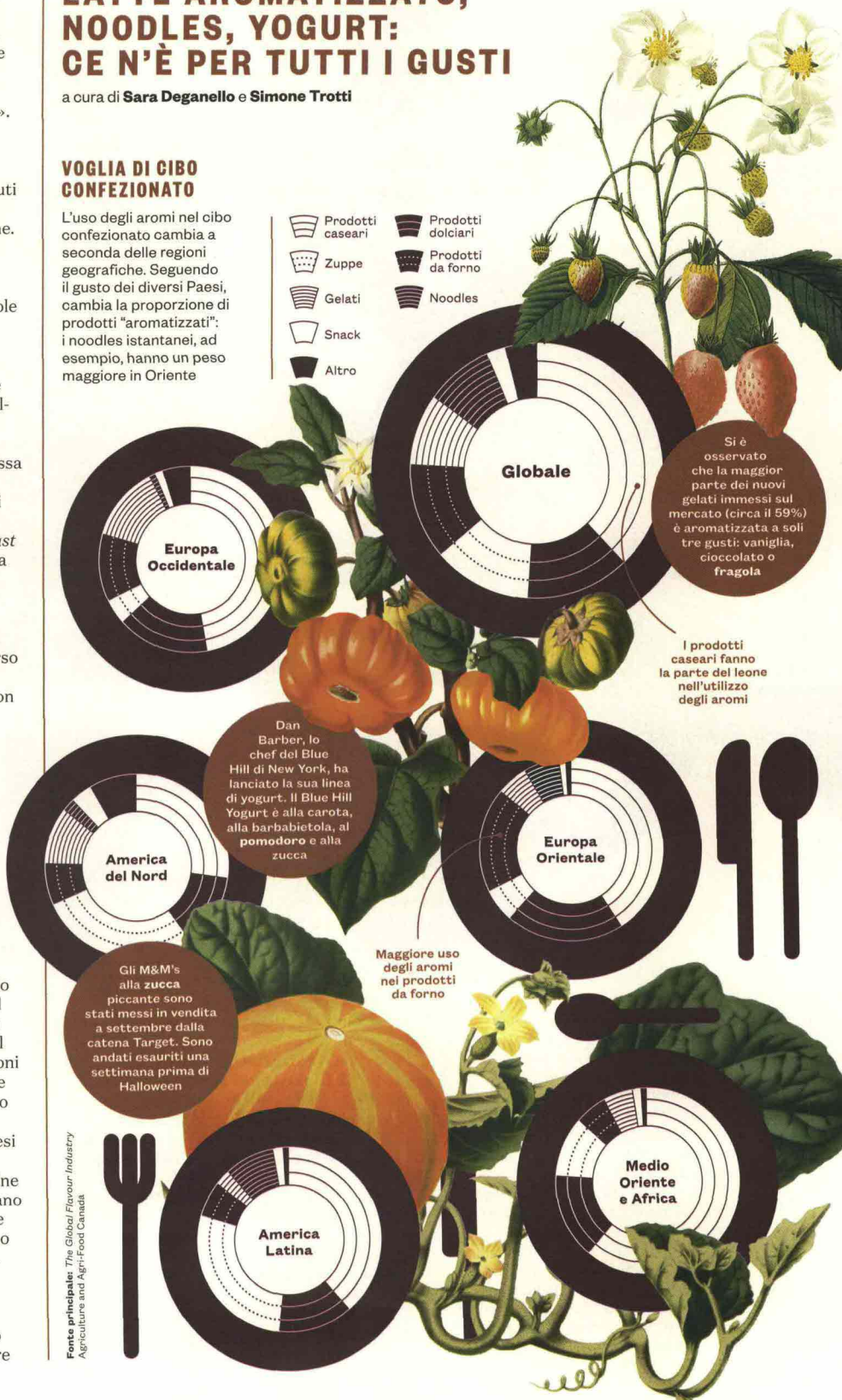
Si fa naturale, dicono a Firmenich, perché il pubblico lo preferisce nell'elenco degli ingredienti. Intanto però la chimica si è evoluta e può riprodurre cose complesse come l'aroma del pollo arrosto. «Il sapore del pollo arrosto in natura non esiste. Viene quando lo cuoci. Crei delle reazioni chimiche tra pelle, grasso e carne». Una delle reazioni tipiche è quella di **Maillard**, tra proteine e zuccheri. Per ricostruire il sapore del pollo devi far reagire molecole naturali: possono essere proteine, amminoacidi, zuccheri. «Noi lavoriamo per far sì che in un dado di brodo in Cina il cinese possa trovare il sapore del pollo cucinato per otto ore a casa, che non fa più». Naturali o artificiali? «Dipende dal cliente». Riccardò: «Ci sono varie definizioni di ciò che è naturale o artificiale. Artificiale è ciò che non esiste in natura. Ci è successo di scoprire che una molecola prodotta in laboratorio esistesse in natura. Nella sintesi combini gruppi di atomi, ad esempio in reazioni tipiche della formazione di proteine con gruppi amminici (NH<sub>2</sub>) che si combinano a gruppi carbossilici (COOH). Fisicamente possono essere molecole che si presentano in stato solido (polvere, cristalli) o liquido. Dipende dal loro stato naturale. Parti da ingredienti che possono essere anche singole molecole, come l'acqua (H<sub>2</sub>O). Gli ingredienti sono tutti naturali. Il processo per combinare i vari ingredienti può essere

## LATTE AROMATIZZATO, NOODLES, YOGURT: CE N'È PER TUTTI I GUSTI

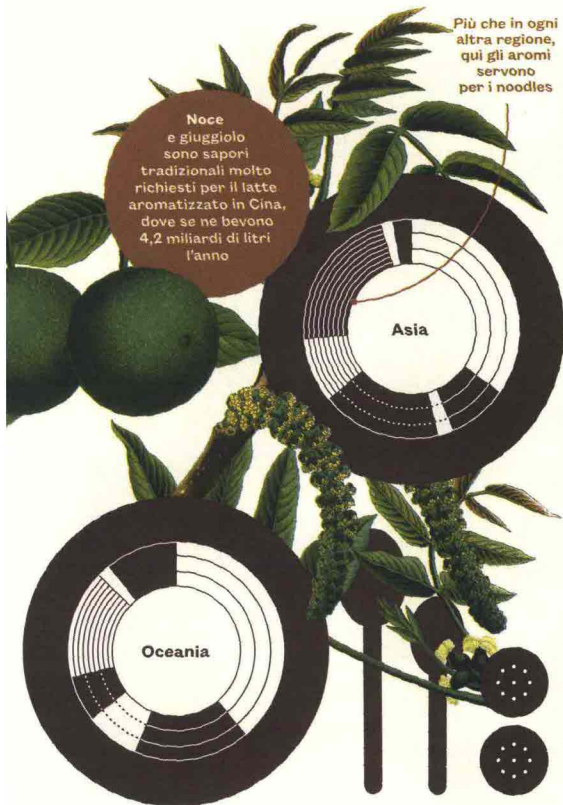
a cura di **Sara Deganello e Simone Trotti**

### VOGLIA DI CIBO CONFEZIONATO

L'uso degli aromi nel cibo confezionato cambia a seconda delle regioni geografiche. Seguendo il gusto dei diversi Paesi, cambia la proporzione di prodotti "aromatizzati": i noodles istantanei, ad esempio, hanno un peso maggiore in Oriente



Fonte principale: The Global Flavour Industry Agriculture and Agri-Food Canada



Più che in ogni altra regione, qui gli aromi servono per i noodles

Noce e giugliolo sono sapori tradizionali molto richiesti per il latte aromatizzato in Cina, dove se ne bevono 4,2 miliardi di litri l'anno

**DOVE VANNO A FINIRE GLI AROMI**

Osservando l'uso degli aromi nelle diverse categorie di prodotti, a livello mondiale, si vede come siano le bevande (soft drink e alcolici) le maggiori "consumatrici" di sapori fabbricati industrialmente. Seguono i prodotti caseari



Gli aromi sono usati soprattutto nelle bevande



Il 42% delle bevande con frutti ricchi di antiossidanti ("superfruit") è al melograno; il 12,5% all'açaí; il 12% al lychee; il 5% all'acerola

artificiale». Giovanni: «Il cuoco ha sempre fatto queste cose», ossia causato reazioni chimiche in cucina, «ma non sapendo che reazioni e trasformazioni molecolari faceva». Se cambiasse l'estetica e venisse un movimento proartificiale, voi che fareste? Se si dicesse che l'importante è salvare l'umanità dall'estinzione causata dall'erosione del suolo (che secondo l'American Museum of Natural History, che gli ha dedicato una mostra, coinvolge il 40 per cento dei campi coltivati, senza contare i costi non ecosostenibili dell'allevamento), che fareste, vi mettereste a fare tutto artificiale? Riccardo: «Da un chilo di fragole non produci ad altissima efficacia. Un chilo di fragole dà 10 milligrammi di aroma. Perdi molto. Perdi centomila parti di prodotto. Puoi ottenere lo stesso con processi più efficaci». Aldo: «Nel mondo si praticano due vie. La prima è cercare di utilizzare la natura, senza waste. Si chiama upcycling. Prendo molecole di fragola e le trasformo in aroma di fragola. Seconda strada: creo in maniera artificiale. Copiando molecole naturali. Per non sfruttare il pianeta più del dovuto. Se tu volessi creare tutta la vaniglia in maniera naturale dovresti coprire l'intera Europa con coltivazioni di vaniglia. Immagina quanta acqua ci vorrebbe».

Nel tè, scopro, ci sono delle molecole che danno il gusto di latte. Lo si può usare in quei succhi di frutta lattosi, o nei cappuccini a portar via. «La creaminess li viene dal tè». Oppure: «La menta è più abbondante della vaniglia, per via delle condizioni climatiche», una molecola la prendi da lì. Oppure: «Qualche anno fa c'è stato un grosso problema climatico in Argentina, uno dei più grossi produttori di agrumi. Gelate d'inverno. Materia prima non sufficiente per produrre succhi, ma quindi anche aromi. Quell'anno si è cercato nei pompelmi il limonene da usare per i succhi di limone. Noi tra 15 anni non avremo più arance se continuiamo a produrre così». Le arance - e succede a molti frutti - servono per dare sapore al... succo d'arancia. È un meccanismo che ignoravo, ed è al centro dei miei consumi: l'arancia pastorizzata perde il sapore. Bisogna inserire il sapore nel succo usando altre arance. Oppure, i cereali con pezzi di frutta disidratata: la frutta disidratata non ha più sapore, è solo acida, allora ci si deve iniettare del sapore dello stesso frutto, preso fisicamente altrove, magari dalla buccia o dalle foglie di altre arance. Se poi, nel caso degli agrumi, c'è una gelata che uccide le arance argentine, vai a prendere la molecola simile nel pompelmo. La ragione per cui vorrebbero usare gli aromi artificiali è questa: «Il 20 agosto 2013 abbiamo già consumato tutte le riserve del mondo disponibili per un anno, naturali. Oggi già usiamo le riserve. Se continua così... L'incremento di consumo di energia ha già fatto sì che tutte le risorse teoriche per tutto il 2013 siano finite. E quando finiscono le riserve? Il 70 per cento dei terreni coltivabili è per bestiame. Il 30 per cento di anidride carbonica è generato dal bestiame.

**SE IL SAPORE DI SOFFRITTO VIENE PRODOTTO IN ITALIA**

di **Christian Benna**

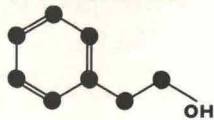
Il sapore dell'industria alimentare ha un retrogusto in moneta sonante da 8,6 miliardi di dollari l'anno. Tanto vale il ricco comparto degli aromi. A spartirsi il 65 per cento del mercato sono Givaudan, Iff, Firmenich e Symrise: grandi aziende con quartier generale in Svizzera e negli Usa, tutte di derivazione chimico-farmaceutica. Anche in Italia c'è una piccola pattuglia di imprese: 46, riunite nel gruppo Aispec di Federmichica, che include anche i produttori di fragranze, e genera un fatturato di oltre 300 milioni di euro l'anno. Si tratta di aziende medio-piccole, come la Enrico Giotti di Firenze che produce aromi naturali e biologici, estratti di erbe aromatiche, succhi concentrati di frutta; la Fias di Vanzago (Milano) dal 1968 crea sapori per biscotti e frollini, yogurt e budini; l'Italiana Aromi di Carate Brianza è specializzata in estratti di tè; l'Officina degli Aromi di Varese in catalogo vanta gusti particolari come dattero, verdura grigliata, soffritto, burro cotto, fagiolino rosso, ketchup. L'assortimento è naturalmente ben più vasto. Oggi le patatine sanno anche di samosa (speziati spuntini indiani), le bevande energizzanti hanno il sapore di ruscelli e di estratti di corteccia, mentre i pop corn ricordano il gusto di picanha (piatto di carne brasiliana). Givaudan ordina più di 10mila ingredienti l'anno per confezionare, in un numero ancora maggiore di combinazioni, i suoi sapori. E i clienti? Sono i big dell'alimentare: Danone, Nestlé, Coca-Cola, Cargill. Niente di ufficiale, sia chiaro. Perché l'argomento è piuttosto delicato. E dopo l'industria della difesa, è quella degli aromi a tenere di più alla privacy. In fondo, quando addentiamo un pollo al curry uscito due minuti prima dal congelatore preferiamo non farci troppe domande.

**Storia di copertina**

**SAPORE DI FORMAGGIO**

La molecola usata (anche) per il formaggio si trova in molti elementi, dalla mela alla rosa, dalla pesca ai funghi

**BENZYL METHANOL**



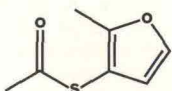
**Sapore:** Forti note floreali, fruttate, di rosa e miele.

**Dove si trova:**

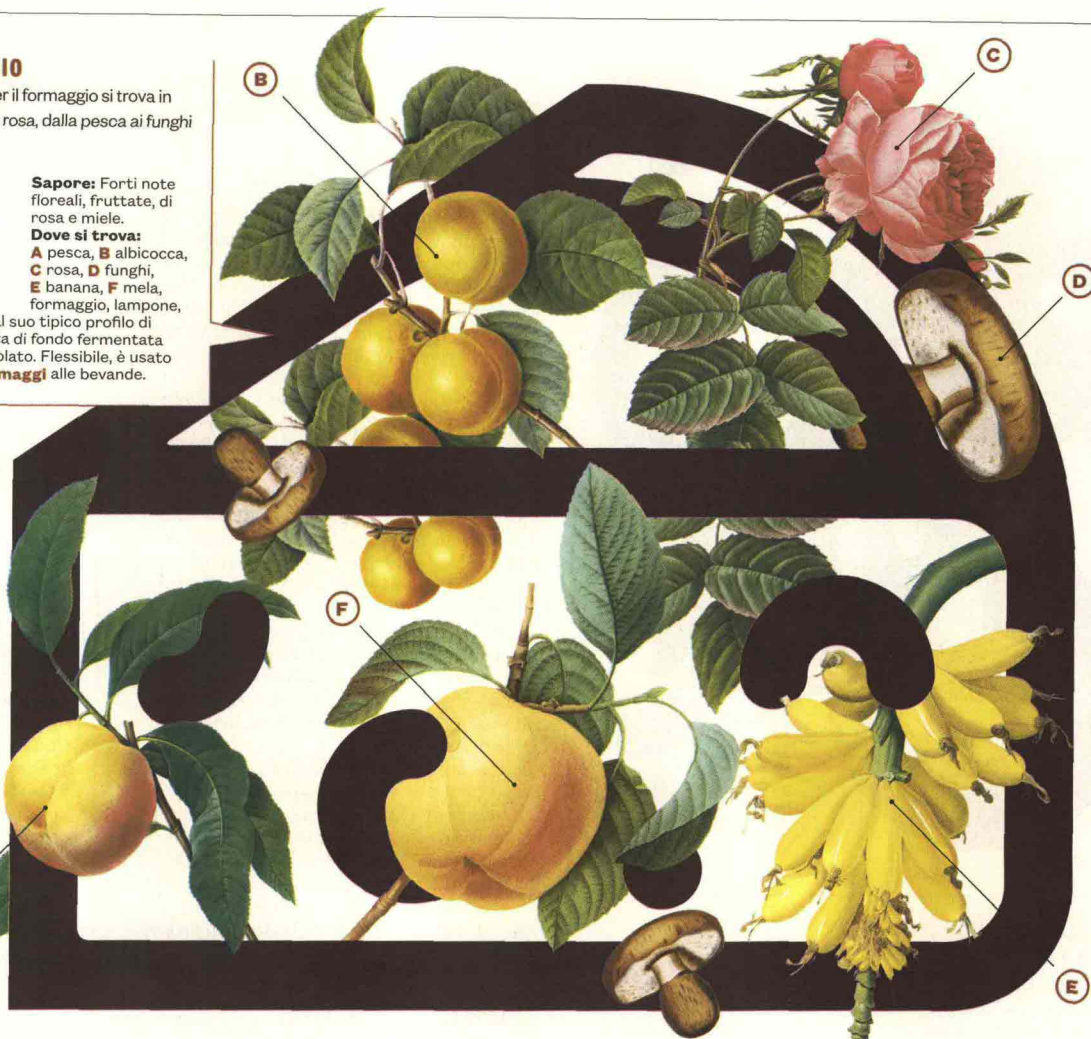
**A** pesca, **B** albicocca, **C** rosa, **D** funghi, **E** banana, **F** mela, formaggio, lampone,

fragola, tabacco. **Uso:** oltre al suo tipico profilo di rosa e miele aggiunge una nota di fondo fermentata eccellente per sapori al cioccolato. Flessibile, è usato per varie applicazioni, dai **formaggi** alle bevande.

**S-(2-METHYL-3-FURYL) ETHANETHIOATE**



**Dove:** frutto della passione. **Uso:** è un elemento chiave per le tonalità di bacon e di manzo. A basso dosaggio, presenta ottime sfumature di frutta secca e frutta tropicale che funzionano bene per i sapori di frutta secca e mango.



Il bestiame vive in condizioni non perfette. Quali sono le risorse per le proteine? Bisogna fare un *reshuffle* delle **proteine**. Come? Insetti, alghe, manzo, chinoa». L'Università di Rotterdam ha creato il primo hamburger vegetale completo. Il cibo bio per *foodies* è considerato un trend di nicchia, che ha la sua valenza perché spinge l'industria a cercare di utilizzare al massimo tutto ciò che è naturale, ma è insostenibile. «Il cibo bio spreca tanto. Noi stiamo lavorando molto sui legumi e i vegetali. Per aiutare i clienti a usare i legumi come proteine, dando un sapore accettabile per il consumatore. Tra 15 anni alghe e insetti saranno fornitori di proteine accettati. L'obiettivo è fare un hamburger di legumi che sappia di **pollo**». Perché il pollo? «Perché ti piace il gusto di pollo. Per il *millennial*, perché gli piace. Per il baby boomer, perché gli ricorda il pollo dell'infanzia. Le soluzioni saranno tante, noi contribuiremo con i sapori archiviati». Aldo: «Se guardi le proiezioni, la temperatura tra 15 anni si alzerà di due gradi, come è venuto fuori dall'ultimo studio... l'impatto sui livelli del mare, sulle precipitazioni, avrà conseguenze sulle superfici e quindi

sulla disponibilità di cibo». (Un brivido nel sentire che il **riscaldamento globale** per una multinazionale come Firmenich è parte del ragionamento sul futuro prossimo.) Giovanni: «Il punto è che se mappi le molecole, puoi ricostruire in modi diversi. Purché sia roba commestibile», precisa quando gli chiedo, sparando esempi, se si può aggiungere una molecola di cotone. L'**aroma** è un composto di elementi commestibili. «Non è che puoi metterci il petrolio». È una precisazione fondamentale, io non ci stavo pensando. Ma il punto è: via via spariranno cibi e noi vorremo ricordarli. Spariranno velocemente. Questo pensiero mi atterrisce, e loro mi tranquillizzano senza argomenti. Mi sembra di esser vissuto protetto da un pensiero orribile: che nei prossimi vent'anni la vita sulla Terra cambierà. Ma ce n'è un altro: che la vita sia già cambiata. Il quadro che mi fanno dei loro gruppi di consumatori mi fa vedere un mondo che già esiste, e che funziona così: «Oggi nei mercati sviluppati, Nord America ed Europa, la popolazione si sta spostando nelle città. Invecchia e vive più a lungo. Il *food* per anziani comincia a diventare

una categoria importante». Un anziano percepisce il gusto in maniera diversa. Così i bambini. Così chi fa la chemio, che distrugge i sensi. Le **esigenze di gusto** sono diverse. E ci sono le differenze tra le specie. «I topi non sentono il gusto dolce dell'aspartame. I gatti sono sprovvisti di recettori per il gusto dolce ed anche i cani utilizzano molto di più l'olfatto per reperire cibi ad alto contenuto proteico. Il problema è come fare cibo per animali che non puzzi. Perché le **proteine** puzzano. Lavoriamo anche su cibi d'aereo da treno». Qualunque sia il gruppo demografico da accontentare, a livello più ideale, Aldo sostiene: «Vogliamo diventare i guardiani del sapore. Il nostro obiettivo è far dire tra cento anni: ma il **sapore di fragola** qual era? Noi vorremmo avere una bacheca del gusto dove poter far conoscere com'era la fragola. La fragola sarà un concetto sconosciuto. Se il 70 per cento della popolazione vive in città, non conosce più fisicamente la fragola. La fragola, dall'immagine del frutto, diventerà sapore. E un sapore che sarà diverso a seconda di come lo gusti. La fragola dello yogurt sarà diversa dalla fragola del chewingum». ■

**SALUTE**

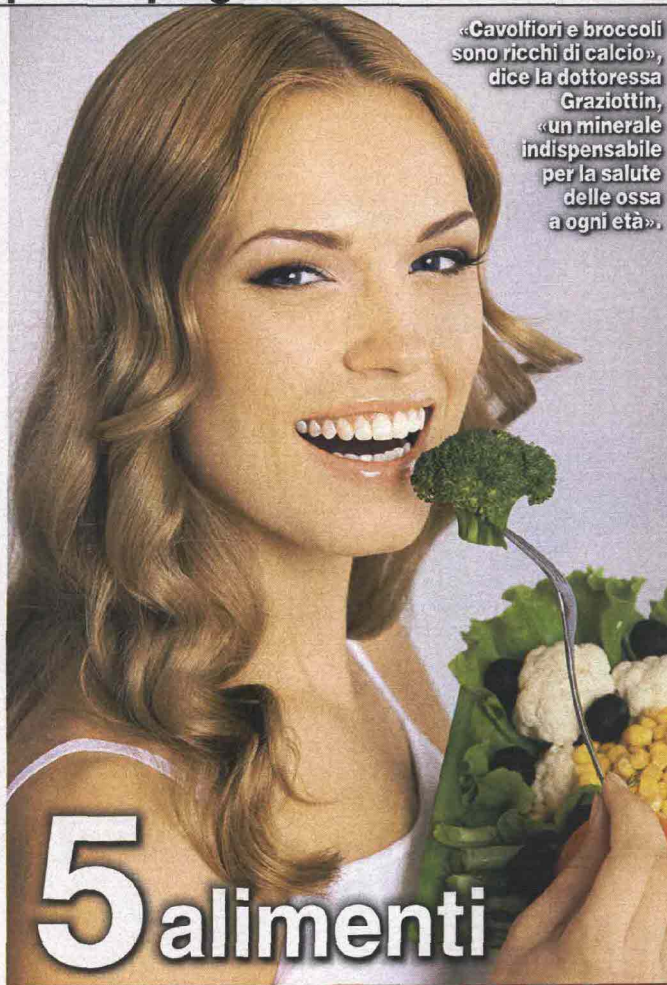
**Un esperto spiega come alleviare molti disturbi femminili**



La professoressa Alessandra Graziottin, direttore del Centro di ginecologia e sessuologia dell'Ospedale San Raffaele Resnati di Milano.

**«La carne combatte l'anemia e le lenticchie danno sollievo alla sindrome premestruale», dice la dottoressa Graziottin. «I broccoli proteggono le ossa, la soia contrasta le vampate in menopausa e il cioccolato fondente protegge il cuore»**

«Una corretta alimentazione può prevenire e attenuare molti disturbi tipicamente femminili, dalla sindrome premestruale all'osteoporosi, dalla stanchezza agli effetti collaterali della menopausa». Chi parla è la professoressa Alessandra Graziottin, direttore del Centro di ginecologia e sessuologia dell'Ospedale San Raffaele Resnati di Milano. «È importante puntare innanzitutto sui cibi ricchi di ferro, come la carne o i legumi». L'anemia, cioè la carenza di ferro, riguarda un milione e settecentomila donne ed è causata da cicli mestruali abbondanti, ma anche da un'alimentazione scorretta. Il ferro è il componente essenziale dell'emoglobina, contenuta nei globuli rossi, il cui compito è trasportare ossigeno alle cellule. Se questo ossigeno è carente si va incontro a stanchezza, calo dell'attenzione, della concentrazione e della memoria». Altri alimenti che non dovrebbero mancare nella dieta quotidiana sono quelli ricchi di



«Cavolfiori e broccoli sono ricchi di calcio», dice la dottoressa Graziottin, «un minerale indispensabile per la salute delle ossa a ogni età».

**5 alimenti DA DONNE**

magnesio. «Questo minerale allevia sia i sintomi della sindrome premestruale, come tristezza, ansia, mal di testa e tensione al seno sia quelli della menopausa, come le vampate», continua l'esperta. **Che cosa portare a tavola per fare scorta di magnesio? «Verdure a foglia verde, lenticchie, fagioli, ceci, ma anche cereali, come orzo o farro. In molti casi può essere consigliabile anche una supplementazione di magnesio pidolato (l'acido pidolico favorisce l'ingresso del magnesio all'interno delle cellule)».** Dalla sindrome premestruale alla menopausa. Quali sono gli alimenti che possono alleviarci i sintomi? «Principalmente la soia, un legume ricco di fitoestrogeni, che simulano l'azione degli estrogeni

naturali, cioè gli ormoni che vengono a mancare proprio con l'interruzione del ciclo mestruale», continua l'esperta. Ma spesso la menopausa porta con sé anche un maggior rischio cardiovascolare e l'osteoporosi. «Contro il rischio cardiovascolare, oltre ai fitoestrogeni della soia, si è rivelato prezioso il cacao. È ricco di flavonoidi, sostanze che proteggono i vasi sanguigni contro la formazione di placche aterosclerotiche e riducono i processi infiammatori (fortemente implicati nella comparsa delle malattie a carico del cuore e della circolazione)». Ma perché facciamo solo bene, bastano due quadratini di cioccolato al giorno, purché sia fondente e con una percentuale di cacao di almeno il 75%. Anche

l'umore ne beneficerà. E quali sono invece gli alimenti che proteggono dall'osteoporosi? «Latte e latticini sono una fonte di calcio purché però si abbia ancora la lattasi, cioè l'enzima che permette di digerirli e assimilarli, ma che il 60% delle persone tende a perdere crescendo». **Ottime quantità di calcio però si trovano anche in molte verdure, come rucola, verze, cavoli e broccoli, nella frutta secca, soprattutto mandorle e noccioline e nei semi oleaginosi, come quelli di sesamo, di girasole o di zucca che si possono aggiungere alle insalate.**

**Un litro d'acqua al giorno e si evitano i crampi**

Sempre per la salute delle ossa, è meglio fare scorte di vitamina D, che favorisce l'assorbimento del calcio. «È indispensabile sia quando si è giovani, per raggiungere il picco di massa ossea (che avviene intorno ai 18 anni) sia in età più avanzata per mantenere sano il patrimonio osseo». Si trova in pesci come aringhe, sgombrò, sardine, ma se stiamo all'aria aperta, la vitamina D viene sintetizzata nella pelle grazie ai raggi ultravioletti. Quindi è possibile produrre da soli la quantità che serve, per esempio facendo una passeggiata di almeno trenta minuti al giorno all'aria aperta. Infine, ogni donna, a prescindere dall'età, dovrebbe bere almeno un litro di acqua al giorno. L'acqua drena le tossine, depurando l'organismo, combatte la stitichezza, ossigena i tessuti muscolari, li rende tonici e ne garantisce la giusta contrattilità evitando i crampi. In più, bere tanta acqua assicura alla pelle un aspetto più luminoso. «E a proposito di bellezza, mai farsi mancare i frutti rossi, come i ribes o i lamponi», conclude la professoressa Graziottin. «Sono ricchi di sostanze antiossidanti che contrastano gli effetti dell'invecchiamento e la comparsa delle rughe».

**Elena Buonanno**

attualità *inchiesta*

# INFEZIONI ALIMENTARI

## *siamo in pericolo*

L'allarme arriva da uno studio inglese, ma i nostri esperti tranquillizzano. Età avanzata, difese basse, cure prolungate, scarsa igiene favoriscono il contagio. Ma evitare il peggio non è difficile...



**O**gni anno 80mila casi di salmonellosi nel nostro Paese parlano da soli in termini di rischio di infezioni alimentari.

E i casi di cronaca degli ultimi tempi non sono da meno. Un recente studio inglese, pubblicato sulla rivista scientifica "Foodborne pathogens and disease", ha inoltre rilevato come le malattie di origine alimentare siano in aumento e a rischiare di più siano i bambini, gli anziani e le persone che soffrono di qualche disturbo debilitante.

**2-3**

I GIORNI ENTRO CUI  
SPESSO L'INFEZIONE  
PASSA DA SOLA

### *Tutta colpa del cibo inquinato*

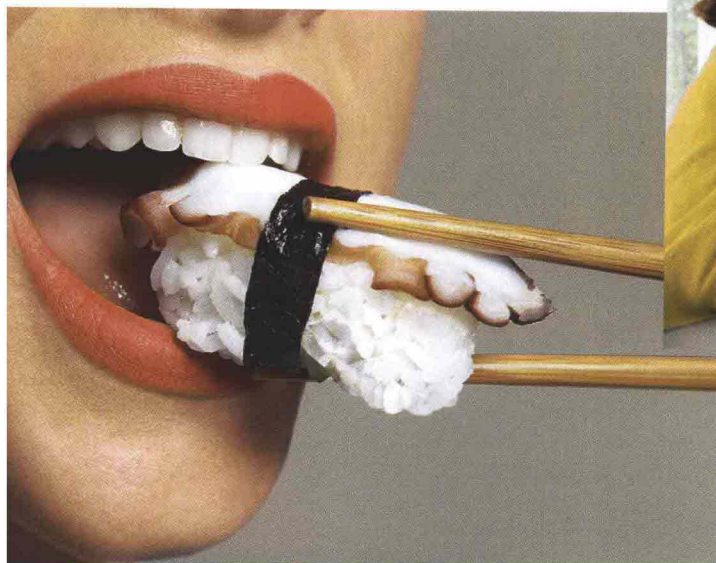
Le infezioni alimentari sono malattie che vengono trasmesse attraverso il cibo "inquinato" da microrganismi (**virus o batteri**).

\* «Questi germi possono causare danni all'apparato digerente o produrre sostanze tossiche (**tossine**) che provocano i sintomi caratteristici e che a volte creano problemi anche al di fuori di stomaco e intestino» spiega il dottor Fabrizio Pregliasco, virologo.

\* Ci si ammala ingerendo cibi venuti a contatto con germi pericolosi, perché lavati con acque sporche, toccati con mani contaminate o entrati in contatto con escrementi di animali. ▶



attualità | *inchiesta*



## *I casi che hanno fatto notizia*

Spesso le infezioni alimentari sono arrivate agli onori della cronaca perché hanno coinvolto molte persone e rischiato di provocare un numero considerevole di "vittime". «I pericoli maggiori si corrono nei **Paesi più poveri**, dove le regole igieniche di conservazione dei cibi non sempre vengono rispettate» spiega il dottor Pregliasco. «In queste regioni, quindi, bisogna prestare particolare attenzione ai suggerimenti per limitare le infezioni alimentari. Anche in Europa e negli Stati Uniti, però, si registrano ogni anno molti casi» conclude l'esperto.

### *Bimbi e anziani, attenzione!*

Chiunque mangi un alimento contaminato può ammalarsi. Tuttavia, ci sono categorie di persone più a rischio. «Per esempio i bambini, che hanno un sistema di difesa dell'organismo non ancora completamente sviluppato. Oppure gli anziani, perché dopo una certa età le cellule di difesa (soprattutto linfociti e macrofagi) riducono la loro capacità di azione. O ancora le persone che soffrono di una malattia cronica debilitante, perché hanno difese ridotte rispetto alla media» afferma il dottor Pregliasco.

### *Occhio ai farmaci*

«Gli antiacidi che vengono prescritti per i problemi allo stomaco, riducendo la quantità di succhi gastrici prodotta, aumentano la probabilità che virus e batteri possano sopravvivere e penetrare nell'apparato digerente. L'acidità dei succhi gastrici, infatti, di norma aiuta a eliminare i germi pericolosi prima che possano fare danni» dichiara il virologo.

### *Influenza sotto la lente*

Tra le situazioni che possono esporre maggiormente al rischio di infezioni alimentari ci sono gli "insospettabili" malanni di stagione. «Virus parainfluenzali e influenza, infatti, debilitano l'organismo, riducendone le difese anche per 15-20 giorni dopo la guarigione» chiarisce il dottor Pregliasco. «Ed è proprio nel periodo della convalescenza che si è maggiormente esposti al rischio di prendere un'infezione alimentare. Per questo spesso dopo tosse, febbre e raffreddore si prova la spiacevole compagnia di vomito, diarrea e mal di pancia».

## LE RACCOMANDAZIONI DELL'OMS

«I suggerimenti dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) sono molto semplici e di facile attuazione. Possono aiutare tutti, in particolare le persone più a rischio (che dovrebbero osservarle con più attenzione), a proteggersi dalle infezioni alimentari» dice il dottor Pregliasco.

<i>suggerimento</i>	<i>perché seguirlo</i>	<i>quando seguirlo</i>
<b>Lavare le mani</b>	Il lavaggio con acqua e sapone elimina praticamente il 100% dei germi presenti.	Prima di mangiare e mentre si preparano i cibi, in particolare quando si passa da un alimento all'altro.
<b>Separare i cibi crudi da quelli cotti</b>	I cibi crudi sono più esposti al contagio e possono infettare altri alimenti per contatto diretto o tramite le mani dell'operatore.	Mentre si prepara da mangiare e quando si ripongono i cibi in frigorifero.
<b>Cuocere bene i cibi</b>	Il calore è in grado di uccidere la maggior parte dei germi e di disattivare molte delle tossine che causano infezioni alimentari.	Sempre, ma soprattutto in caso di carne, pesce, verdure molto sporche di terra, uova.
<b>Conservare il cibo correttamente</b>	L'esposizione a temperature intermedie (da 5 a 60 gradi) può favorire la proliferazione di germi pericolosi.	Conservare gli alimenti deperibili in frigorifero. Evitare di lasciare i cibi cotti a temperatura ambiente, ma riporli in frigo prima che si raffreddino del tutto o mantenerli a temperature elevate (oltre 60°).
<b>Usare acqua e cibi crudi sicuri</b>	L'acqua e gli alimenti crudi sono le principali fonti di trasmissione delle infezioni alimentari.	Fare attenzione nei Paesi poveri dove la contaminazione è più facile. Usare acqua minerale anche per lavare i denti ed evitare frutta e verdura crude o che non si sbucciano.

## Escherichia coli e hamburger

Uno dei casi di contaminazione alimentare più noti riguarda le torte di una conosciutissima catena di grandi magazzini ritirate a inizio anno perché contenevano una elevata quantità di batteri fecali (Escherichia coli). Nell'estate del 2011, inoltre, si sono verificate numerose infezioni da Escherichia coli 0157 e 0104 in Germania e in Francia. Prima si era parlato di soia o legumi infetti, poi di hamburger contaminati. In effetti, anche nel nostro Paese (in cui non si sono registrati casi di infezione) sono state ritirate "svizzere" e polpette in vendita in una nota catena di supermercati.

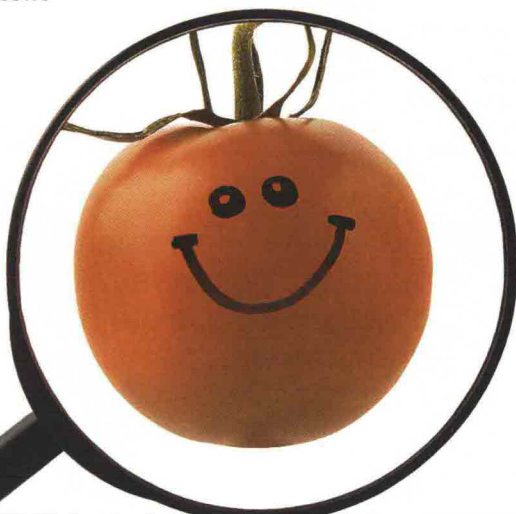
### il commento

#### DELL'ESPERTO

«In genere i batteri fecali non sono dannosi per l'uomo, ma indicano una contaminazione da non sottovalutare. Alcuni tipi di Escherichia coli (0157 e 0104 appunto), possono causare una forma emorragica di diarrea o la sindrome emolitica uremica, una malattia indotta dalla tossina prodotta dai germi che provoca danni renali» spiega il virologo. I controlli delle autorità sanitarie sono però in genere molto stretti e sufficienti a evitare la diffusione delle infezioni.



Se si prende un'infezione alimentare, spesso è possibile curarsi da soli ricorrendo a farmaci di automedicazione, che non hanno cioè bisogno della ricetta e si riconoscono dalla croce rossa sorridente sulla confezione.



## Il virus delle crociere

L'ultima volta ha colpito a maggio alcuni ragazzi in gita scolastica vicino a Firenze. Il virus di Norwalk è però tipico delle navi da crociera. In effetti nel 2002 e nel 2004 si sono registrati casi di crociere sospese proprio per la presenza di questo virus, che era stato trasmesso a un elevato numero di persone attraverso alimenti contaminati.

### il commento

#### DELL'ESPERTO

Il virus di Norwalk si trasmette attraverso cibi contaminati e provoca vomito e crampi per alcuni giorni. «Se ci sono dei malati in un ambiente circoscritto» spiega il dottor Pregliasco «come l'albergo in cui soggiornavano i ragazzi o una nave da crociera, l'infezione si può trasmettere tramite il contatto con i malati (per esempio con una stretta di mano), ma anche toccando corrimano, tasti degli ascensori, porte e maniglie e, ovviamente, cibi contaminati». Per evitare il contagio bisogna quindi isolare chi si trova nell'ambiente infetto.



## PESCE, UOVA E LATTE PIÙ "ESPOSTI"

Tutti gli alimenti in teoria possono essere stati contaminati da germi pericolosi. Tuttavia ci sono alcuni cibi che più facilmente possono fungere da vettore di queste malattie. «Si tratta di solito di prodotti che si deteriorano facilmente e su cui si possono sviluppare con maggiore velocità virus e batteri, come per esempio pesce, carne, verdure crude e frutta che non si sbuccia (che possono essere lavate con acque contaminate), latticini, e creme con uova» afferma il ricercatore.



### PERCHÉ non tutti si ammalano?

Non sempre tutte le persone che mangiano un cibo avariato stanno male o mostrano sintomi della stessa intensità. «Perché i germi causano un'infezione alimentare è innanzitutto necessario che siano presenti in una quantità elevata nell'alimento in questione» dice il dottor Aurelio Sessa, presidente regionale della Società italiana di medicina generale (Simg) della Lombardia. «Inoltre, molto dipende dalle condizioni fisiche della persona colpita. Come abbiamo accennato, se si è già indeboliti da altre malattie o dall'età è più facile ammalarsi».

## Come curarsi

«Se il malessere è lieve, è probabile che passi da solo nel giro di 2-3 giorni. Se, invece, si hanno nausea e vomito è possibile ricorrere agli antiemetici e a una dieta leggera, sempre per 2-3 giorni» suggerisce il dottor Sessa. \* In caso di diarrea e dolori addominali possono servire i probiotici, sotto forma di integratori. «Se la diarrea supera le 8-10 scariche al giorno si possono prendere degli antidiarroici (loperamide)» dice Sessa.

## Quando serve il medico

Se i sintomi non passano nel giro di 2-3 giorni è meglio chiamare il medico. «Il dottore va consultato anche se vomito e diarrea sono intensi (10-12 scariche al giorno) e colpiscono un bambino molto piccolo o un anziano, perché c'è il rischio di disidratazione» dice il dottor Sessa. È importante seguire una dieta leggera, con molti liquidi: acqua, ma anche brodo, succhi di frutta e spremute.

Servizio di Stefania Rattazzi.  
 Con la consulenza del dottor Fabrizio Pregliasco, virologo, ricercatore del dipartimento di Scienze biomediche per la salute dell'università degli Studi di Milano e del dottor Aurelio Sessa, presidente regionale della Società italiana di medicina generale (Simg) della Lombardia.

## domande&risposte *alimentazione*

a cura di Chiara Masciocchi



dottorssa  
 Cristina Masetti,  
 dietista a Parma.

**È vero che mangiare continuamente durante la giornata piccoli spuntini causa il cosiddetto picco glicemico che rischia di fare ingrassare? Perché?**

Katia, Gallipoli

**E**satto. Mangiare spesso piccoli spuntini, soprattutto a base di carboidrati, innesca un aumento dell'insulina nel corpo, un ormone che secreto dal pancreas causa l'accumulo di grasso. Una delle funzioni primarie dell'insulina è appunto abbassare la glicemia quando questa diventa troppo alta. Ma se la sua secrezione viene

continuamente stimolata dai piccoli spuntini ricchi di carboidrati, gli aumentati livelli di insulina forzano il corpo a bruciare il glucosio che è sottoforma di energia e ad accumulare ogni eccesso come grasso. Quindi, se i livelli di insulina sono alti nell'organismo non riesce a bruciare i grassi di deposito e a trasformarli in energia. Al contrario, stimola la

conversione del glucosio, in eccesso nel sangue, in glicogeno immagazzinandolo nel fegato e nei muscoli. Sfortunatamente questo magazzino è limitato e il glucosio in eccesso sarà convertito in grasso e si depositerà nel tessuto adiposo sottocutaneo e viscerale.



## → L'AGLIO HA EFFETTI BENEFICI SULLA SALUTE: ABBASSA

### LA PRESSIONE, IL COLESTEROLO E LA GLICEMIA



dottor  
 Giacomo Fiori  
 dietologo a Milano.

**Vorrei sapere se l'aglio in polvere ha le stesse proprietà di quello in bulbi e quante volte lo devo prendere per ottenere effetti benefici contro la pressione bassa.**

Rosa, Trani

caratteristico è dovuto a numerosi composti organici di zolfo, che danno il conseguente "alito pesante", ma se si ha l'accortezza di privare lo spicchio del piccolo bulbo interno (verde), si può ovviare almeno in parte, al disagio. I bulbi freschi che trova nei supermercati mantengono tutte le caratteristiche, mentre l'aglio in polvere è più comodo per cucinare, ma perde in parte le virtù benefiche. Come ipotensivo (per la pressione bassa), ne basta uno spicchio al giorno durante i due pasti principali. Deve comunque seguire anche una cura con farmaci tradizionali.



dottorssa Laura  
 Franzosi, proctologa  
 e specialista in  
 endoscopia digestiva  
 all'ospedale  
 di Omegna (Vb).

**Soffro di colon irritabile. Vorrei sapere quali sono gli alimenti più indicati per il mio problema e quali, invece, dovrei evitare.**

Valentina, Torino

La sindrome da colon irritabile è piuttosto diffusa tra la popolazione a causa dello stile di vita e dello stress: quindi, per trovare l'origine di questo disturbo bisogna innanzitutto lavorare su se stessi. Ci sono, poi, una serie di indicazioni per imparare a convivere con questo problema. Nello specifico dell'alimentazione bisogna evitare le bevande gassate, i salumi, i legumi e le verdure come le cucurbitacee (zucche, zucchine, meloni e cocomeri). È bene non eccedere con latte e derivati, spezie e cioccolato. Bisogna, invece, idratarsi in modo corretto introducendo comunque fibre in quantità modesta perché se si esagera potrebbero dare un effetto contrario.

L'aglio si utilizza principalmente come condimento. È un potente antisettico, aumenta la resistenza dell'organismo alle infezioni e combatte l'invecchiamento precoce causato dai radicali liberi. Contiene solfuro di allile che ha effetti benefici sull'arteriosclerosi: abbassa il colesterolo, la pressione arteriosa e la glicemia. Il suo odore



### da sapere

#### NON DATE I FUNGHI AI BAMBINI

Non hanno alcuna virtù nutrizionale indispensabile e rappresentano un potenziale rischio per i bambini: infatti, le due cause principali di intossicazioni nei più piccoli sono i funghi e il monossido di carbonio (gas delle cucine e del bagno). Pertanto i pediatri avvertono i genitori: visto che per forma, consistenza e sapore non sono certo un alimento di cui i bambini sono ghiotti, meglio non insistere nei farli assaggiare per evitare brutte sorprese.

Scrivete a  
**Viversani e belli**  
 domande&risposte  
 alimentazione  
 corso di Porta  
 Nuova 3/A,  
 20121 Milano,  
 oppure email  
 pasta@  
 viversaniebelli.com