

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica Chirurgia Bariatrica/Radio Tv				
19:22	Telenova	10/12/2013	<i>TL NOTIZIE H. 19.15 (ORA: 19:22 NOTIZIA: 6.1)</i>	2
Rubrica Alimentazione e salute				
1	Il Sole 24 Ore	11/12/2013	<i>QUEI SEMAFORI ALIMENTARI ANTI-MADE IN ITALY (P.Bricco)</i>	3
57	Corriere della Sera	15/12/2013	<i>BRANZINO ALL'ARANCIA CON RISO E CAROTE (C.Favaro)</i>	5
57	Corriere della Sera	15/12/2013	<i>CON QUESTI CIBI IL COLON SI "IRRITA" ANCHE DI PIU' (C.f.)</i>	6
57	Corriere della Sera	15/12/2013	<i>FOLATI PER I FUTURI PAPA'</i>	7
29	Corriere della Sera	12/12/2013	<i>OLIO D'OLIVA, PARMIGIANO E MOZZARELLA PER GLI INGLESI IL MADE IN ITALY FA MALE (G.Sarcina)</i>	8
44	La Repubblica	10/12/2013	<i>RESTRINGERE LE PORZIONI PER LA SALUTE E L'ETICA (E.Del toma)</i>	10
31	La Stampa	11/12/2013	<i>SEMAFORO ALIMENTARE ROMA CONTRO LONDRA (M.Zatterin)</i>	11
VI	La Stampa	10/12/2013	<i>IN BREVE - IL BARILLA CENTER LANCIA IL PROTOCOLLO DI MILANO</i>	12
111	L'Espresso	19/12/2013	<i>PIU' SODA PIU' CANCRO (A.Codignola)</i>	13
91	Gente	24/12/2013	<i>IL PEDIATRA (E.Corbella)</i>	14
15	La Gazzetta del Mezzogiorno	16/12/2013	<i>CIBI, NO DELLA MINISTRA ALE ETICHETTE "SEMAFORO"</i>	15
109	Famiglia Cristiana	15/12/2013	<i>DOLCI NATALIZI, CONDIVIDERLI FA BENE DUE VOLTE (C.Calabrese/G.Calabrese)</i>	16
185	Io Donna (Corriere della Sera)	14/12/2013	<i>CUCINATI (IN SICUREZZA) PER LE FESTE (E.Meli)</i>	17

TL NOTIZIE H. 19.15 (ORA: 19:22 NOTIZIA: 6.1)

ATTUALITA': QUEST'OGGI SAVE THE CHILDREN HA DIFFUSO CIFRE DRAMMATICHE SULLA POVERTA' DEI MINORI IN ITALIA. NELLA RICCA LOMBARDIA IL 9% DEI BIMBI SI TROVA IN UNA CONDIZIONE DI ASSOLUTA POVERTA'. IL 6% DEI BAMBINI LOMBARDI E' INOLTRE IN CONDIZIONI DI OBESITA'.

SI VEDE IL MARCHIO: SAVE THE CHILDREN, IN UNA SCHERMATA

AUTORE: ALBERTO CARRERAS

(1) DURATA:0:02:34



CON L'ITALIA 10 PAESI CONTRO IL «RAZZISMO» INGLESE SUL CIBO

Quei semafori alimentari anti-made in Italy

di **Paolo Bricco**

Ieri, a Bruxelles, l'Italia ha difeso - per l'ennesima volta - i prodotti alimentari del Club Med. Nel sistematico conflitto

regolatorio - e di mercato - che contrappone il Nord e il Sud Europa, da giugno si è aggiunta la complessa - e gravosa - questione dell'etichettatura britannica. Da questa esta-

te, in Inghilterra, ogni cibo riporta la luce rossa, gialla o verde di un ipotetico semaforo che indica la (presunta) salubrità (e il potere di ingrassare) dei singoli cibi. Sugli scaffali le

confezioni italiane, spagnole e francesi vengono segnate spesso con il rosso. Ieri, a Bruxelles, al Consiglio Salute, l'Italia ha posto la questione.

Continua ► pagina 35

Razzismo sul cibo

Quei semafori alimentari anti made in Italy

► Continua da pagina 1

Naturalmente la Gran Bretagna ha difeso il suo punto di vista, ricordando l'articolo 35 del regolamento comunitario 2011/1169 che assegna, ai singoli Paesi, margini di libertà nel campo delle etichettature. Con l'Italia si sarebbero schierati, fra gli altri, la Francia, la Spagna e la Grecia. In particolare, il rappresentante francese, allarmato per gli effetti sulla filiera del formaggio, avrebbe sottolineato il paradosso del Roquefort "appesantito" dal semaforo rosso, a fronte della luce verde di cui potrebbero beneficiare bibite gassate di ogni tipo. Il Governo porterà il problema, a Bruxelles, al Consiglio Agricoltura della prossima settimana.

Intanto, ieri il Commissario alla Salute, Tonio Borg, si è impegnato a monitorare la situazione qualora vi fossero indizi sufficienti di effettive distorsioni del mercato interno. Distor-

sioni del mercato, ma anche del buon senso. Sì, perché in Inghilterra, da questa estate, il mondo appare alla rovescia. La civiltà del gusto risulterebbe la sentina di tutti i mali. La bellezza del sapore minaccerebbe la salute pubblica. Il parmigiano reggiano? A Manchester non fa male. Fa malissimo. L'olio d'oliva? Beh, casalinghe di Bristol, state attente: provoca effetti assai nocivi per la crescita dei vostri figli. Ha dunque conseguenze quasi comiche, questo nuovo conflitto fra il Nord Europa e il Club Med.

In gioco però, oltre alla ragionevolezza, ci sono tanti soldi: soltanto per il nostro Paese affari per oltre 600 milioni di euro. Ma perché l'Inghilterra muove contro gli interessi italiani (oltre che francesi e spagnoli)? In Gran Bretagna l'obesità ha assunto contorni epidemiologici. La risposta, formulata dallo scorso giugno, è stata

appunto l'introduzione di un nuovo sistema di etichettatura nutrizionale. Che, però, colpisce il Parmigiano e il Roquefort. Ma anche, per esempio, il prosciutto spagnolo, con il suo livello di salinità. Questo meccanismo rischia di vanificare l'attività del nostro sistema agroindustriale in un mercato strategico.

La questione è stata sollevata, lo scorso 2 dicembre, dal ministro della Salute, Beatrice Lorenzin, in un colloquio con il viceministro della Salute inglese, Jane Ellison. «Il problema - dice Lorenzin - è che non si possono danneggiare prodotti tradizionali con marchio di qualità rendendoli vittime di una pur comprensibile campagna britannica contro l'obesità».

Il danno che si profila è grave. Anche perché il meccanismo dei semafori sta prendendo molto piede in Inghilterra: la grande distribuzione che aderisce all'iniziativa copre il 95,3%

del mercato britannico. E, peraltro, non esiste nemmeno uno stringente controllo statale sull'assegnazione delle luci: un prodotto può essere giudicato ora rosso ora giallo. L'export agroalimentare italiano in Inghilterra vale 2,25 miliardi di euro. L'87,5% viene venduto attraverso la Gdo.

Da una simulazione di Federalimentare, il meccanismo di etichettatura a semaforo assegnerebbe la luce rossa al 28,3% dei prodotti alimentari esportati in Inghilterra, colpendo un paniere che, l'anno scorso, ha generato ricavi per 632,4 milioni di euro. Finora i produttori italiani obbligati a conformarsi alla richiesta inglese avrebbero sostenuto sovraccosti compresi fra i 31 e i 38 milioni di euro. Un conto che sarebbe soltanto il primo capitolo di una nuova, strisciante, guerra commerciale fra Nord e Sud Europa.

Paolo Bricco

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il semaforo

Valori massimi ammissibili di grassi nel Regno Unito. Quantità massima per 100 gr



fino a **3 gr**



da **3 a 17,5 gr**



oltre **17,5 gr**



La ricetta della salute

Branzino all'arancia con riso e carote

Un piatto leggero e nutriente, basato su alimenti di facile digeribilità, utile anche per controbilanciare gli eccessi dei menu delle prossime festività.

Ingredienti: 200 g riso basmati, alloro, una carota, quattro filetti di branzino, due arance, un cucchiaino di prezzemolo tritato, e uno di salsa di soia, tre cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale.

Preparazione: tagliare a strisciole la carota, sbollentarla, scolarla. Nella stessa casseruola mettere il riso con 400 ml di acqua di cottura della carota, un cucchiaino d'olio, l'alloro, e cuocere per 10 minuti lasciando assorbire dal riso tutta l'acqua. Lavare e asciugare i filetti di branzino, spennellarli d'olio e salarli. Prendere 4 fogli di carta stagnola con all'interno un foglio di carta da forno, deporvi le arance tagliate a fettine, e sopra il pesce. Chiudere a



cartoccio e cuocere in forno a 190 gradi per 15 minuti. Mescolare il riso cotto (senza l'alloro) con carote, prezzemolo, salsa di soia e un po' d'olio; aprire i cartocci e servire col riso.

Valore nutrizionale per porzione: proteine g 25, grassi g 10 (saturi g 1,5), carboidrati g 47, kcal 366, colesterolo mg 60

Ricetta suggerita dallo chef Giuseppe Capano

Test di eliminazione per trovare i «colpevoli»

Come riporta una revisione degli studi su dieta e colon irritabile, pubblicata su *The International Journal of Molecular Medicine*, la maggior parte delle persone che soffre di questo disturbo ritiene che la dieta abbia un ruolo di grande importanza e più del 60% desidererebbe sapere quali cibi evitare. Fra gli alimenti considerati più "problematici" dai pazienti ci sono latte e derivati, frumento e derivati, caffeina, certe carni, cavoli, cipolle, piselli e fagioli, spezie piccanti, cibi fritti e affumicati.

«L'eliminazione di alcuni alimenti — ricorda Silvio Danese, responsabile del Centro di ricerca e cura delle malattie infiammatorie croniche intestinali dell'Humanitas di Rozzano — dovrebbe però essere sempre fatta con la guida di un esperto in nutrizione, per salvaguardare l'adeguatezza complessiva della dieta. In genere, vengono forniti ai pazienti dei diari alimentari per individuare i cibi poco tollerati, o che favoriscono le esacerbazioni dei disturbi; si procede quindi con "test di eliminazione" per qualche settimana e se i sintomi non migliorano, si reintroducono gli alimenti eliminati, cercando altre cause dei disturbi».

a cura di
Carla Favaro
nutrionista



Cautela

Una dieta anti-gonfiore, ma da fare solo con il controllo degli esperti

A tavola Nuove indicazioni da una ricerca australiana

Con questi cibi il colon si «irrita» anche di più

Questa sigla misteriosa, o meglio questo acronimo, FODMAP (che prende origine dalle parole inglesi: fermentabili, oligosaccaridi, disaccaridi, monosaccaridi e polioli), potrebbe presto diventare familiare a chi soffre di colon irritabile, a volte chiamato in modo improprio "colite". Disturbo molto frequente soprattutto fra le donne, caratterizzato da alvo alterno (stipsi e diarrea alternate), gonfiore e dolore addominale, specie dopo i pasti.

I FODMAP sono carboidrati a catena corta che, essendo poco assorbiti nel piccolo intestino (la prima parte dell'intestino, deputata alla digestione e all'assorbimento dei nutrienti) passano nel colon dove vengono rapidamente fermentati dai batteri intestinali, con conseguente produzione di idrogeno e distensione intestinale. Fenomeno che nelle

persone con colon irritabile, potrebbe acuire i disturbi. Questa ipotesi, formulata da tempo da un gruppo di ricerca della Monash University di Melbourne, trova ora conferma in uno studio pubblicato su *Gastroenterology* e condotto nella stessa Università.

Nello studio, trenta pazienti affetti da sindrome del colon irritabile e otto soggetti sani, utilizzati come gruppo di "controllo", hanno seguito, a rotazione, per tre settimane, una dieta a basso contenuto di FODMAP e, per altre tre settimane, una dieta con normale contenuto di FODMAP.

I problemi gastrointestinali venivano poi valutati giornalmente dai partecipanti alla ricerca attraverso una "scala" che prevedeva, per ciascuno dei principali sintomi, l'attribuzione di un punteggio da 0 a 100. Risultato: con la dieta a basso contenuto di FODMAP i

pazienti hanno constatato che i disturbi gastrointestinali risultavano significativamente ridotti — arrivando addirittura a un dimezzamento del punteggio medio nella valutazione dei sintomi — già a partire dalla seconda settimana di dieta. Nel gruppo di controllo, invece, non si sono osservate differenze con le due diete.

«È da un po' di tempo che si parla dei potenziali vantaggi di una dieta a basso contenuto di FODMAP — commenta Silvio Danese, responsabile del Centro di ricerca e cura delle malattie infiammatorie croniche intestinali dell'Istituto Humanitas di Rozzano — e questo studio clinico controllato rappresenta senza dubbio una conferma interessante. Occorre considerare, però, che i FODMAP comprendono diversi composti presenti in molti comuni alimenti (vedi tabella, ndr): per esempio i fruttani

che si trovano nel grano e nell'aglio; il lattosio cioè lo zucchero del latte; il fruttosio cioè lo zucchero della frutta, quando è presente in quantità superiore rispetto al glucosio (come si verifica in mele, pere, miele). Quindi, bisogna essere consapevoli dei possibili rischi che potrebbero derivare da una dieta restrittiva non ben pianificata».

«Al momento, — conclude Danese — lo studio pubblicato su *Gastroenterology* è dunque una tappa importante, ma è necessario valutare l'effetto a lungo termine delle restrizioni suggerite sui sintomi del colon irritabile; inoltre va ribadito che prima di intraprendere una dieta di questo tipo è sempre necessaria una valutazione da parte di un gastroenterologo e un nutrizionista, per non rischiare di creare, nel tempo, dei deficit nutrizionali».

C. F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Come scegliere

Per ridurre i sintomi del colon irritabile, ricercatori australiani hanno proposto una dieta che differenzia i cibi sulla base del loro contenuto di alcuni carboidrati (FODMAP) poco assorbibili e facilmente fermentativi

ALIMENTI	ATTENZIONE A QUESTI	VIA LIBERA A QUESTI
 Latticini	Latte e yogurt, formaggi freschi (come ricotta, fiocchi di latte) e panna	Latte e yogurt, senza lattosio, formaggi stagionati (es. grana)
 Cereali	Frumento, kamut, farro, segale e relativi derivati	Pane e pasta senza glutine, riso, quinoa, polenta, fiocchi di mais, avena
 Verdure e ortaggi	Asparagi, carciofi, cicoria, cipolle, porri, aglio, legumi, cavoli, broccoli, cavolfiori	Carote, zucchine, peperoni dolci, lattuga, melanzane, patate, erbe aromatiche
 Frutta	Mele, pere, anguria, pesche, ciliegie, prugne, albicocche, datteri, fichi, avocado, pistacchi	Banana, arancia, pompelmo, uva, melone, kiwi, ananas
 Zuccheri, dolcificanti	Fruttosio, miele, Sorbitolo, mannitolo, maltitolo, xilitolo	Zucchero (saccarosio), aspartame

CORRIERE DELLA SERA





Folati per i futuri papà

Non è solo l'aspirante mamma a dover seguire una dieta ricca di folati (presente soprattutto in spinaci fagioli, arance), ma anche il papà. Lo dice uno studio della canadese McGill University condotto su topolini. I difetti congeniti sono risultati del 30% più frequenti tra i cuccioli dei maschi con dieta povera di acido folico.





La campagna

Semaforo rosso inglese per il cibo made in Italy

di **Giuseppe Sarcina**
a pagina 29

Olio d'oliva, parmigiano e mozzarella

Per gli inglesi il made in Italy fa male

Semaforo rosso sulle etichette, la protesta dei produttori: ci danneggiano

Il latte no. La Diet Coke sì. Semaforo rosso per olio, burro e parmigiano. Verde per i pop-corn. Il governo britannico si siede a capotavola, rinuncia al liberismo integrale predicato dal premier David Cameron e suggerisce che cosa sia meglio mangiare e cosa no.

Da qualche anno gli esperti della sanità inglese elaborano statistiche preoccupanti. La Gran Bretagna sta diventando un Paese di obesi: un cittadino su quattro è sovrappeso. Un fenomeno sociale allarmante e costoso per le casse dello Stato: cinque miliardi di sterline all'anno per curare le malattie legate a disturbi alimentari.

Ecco allora la contromossa del governo: un semaforo da applicare sulle etichette per orientare i consumatori. Tre parametri fissati sulla base del contenuto di grassi per ogni 100 grammi di prodotto. Rosso, quindi da evitare, se la materia grassa è superiore a 17,5 grammi; giallo, cioè moderato, da 3 a 17,5 grammi; verde, via libera, fino a 3 grammi. La direttiva non costituisce obbligo di legge, ma è già stata adottata dalla maggior parte dei supermercati di Londra e delle altre città del Regno Uni-

to. Non si conoscono ancora i risultati sulla salute dei cittadini. Secondo i sondaggi le indicazioni del semaforo sarebbero seguite dal 41% delle donne e dal 30% degli uomini. La luce rossa blocca l'eccellenza della produzione mediterranea, in particolare italiana, francese, spagnola e portoghese. I consumatori britannici, secondo i criteri di Cameron, dovrebbero rinunciare all'olio di oliva in tutte le sue varianti, compresi gli extravergine dop. Oppure al Parmigiano reggiano, alla mozzarella, al prosciutto cotto o crudo, ai tortellini, ai sughi pronti. Per non parlare di panettone, pandoro, torroni e via dicendo. Stop anche ai formaggi francesi, al Roquefort, o al prosciutto spagnolo, jamon iberico «pata negra» o jamon serrano.

La Federalimentari, l'associazione di settore affiliata a Confindustria, ha stilato la lista dei danni a cui è esposto il «made in Italy». Nel complesso il mercato inglese è il quarto sbocco per importanza delle esportazioni alimentari italiane. Nel 2012 ha sommato ricavi per due miliardi e 250 milioni di euro. Ebbene il semaforo inglese, stimano gli

industriali, può costare una perdita di 632,4 milioni, cioè quasi il 30 per cento del totale.

Alcune voci nel dettaglio delle perdite potenziali: 204 milioni per la mancata vendita di dolci; 127 milioni per le carni confezionate; 187 milioni per i formaggi e altri derivati dal latte; 68 milioni per l'olio di oliva.

Stime realistiche? Per ora manca la verifica dei fatti. Ma, inevitabilmente, con queste cifre sul tavolo, quella che poteva restare una disputa tra dietologi si è subito trasformata in nuovo scontro sull'agroalimentare all'interno dell'Unione europea. Il ministro italiano per le politiche agricole, Nunzia De Girolamo, prepara l'offensiva politica contro il governo britannico: «Porterò questo tema nel Consiglio dei ministri dell'Agricoltura in programma lunedì 16 dicembre a Bruxelles. Io sono favorevole alla trasparenza delle etichette, ma le indicazioni di questo sistema con il semaforo sono chiaramente fuorvianti per i consumatori e compromettono il lavoro di qualità delle nostre e

di altre filiere agroalimentari. C'è già un largo schieramento di Paesi su questa posizione e mi auguro che l'Unione riconosca la necessità di difendere le produzioni di qualità».

Sarebbe, però, un errore mettere sul conto di Cameron l'accusa di protezionismo. Per un motivo molto semplice: lo stop ai cibi grassi colpisce in prima battuta proprio gli allevatori britannici. Il bollino rosso sconfessa secoli di breakfast all'inglese: latte, uova, bacon. Tutto da cancellare? Sulla stampa e sui siti di informazione britannici i sentimenti di protesta si mescolano con le analisi scientifiche. A nessun britannico può piacere un meccanismo che boccia il tè al latte, ma promuove la Coca-Cola senza zucchero.

Le scelte alimentari dovrebbero essere una questione di misura, di bilanciamento. E, in ogni caso, appare davvero acrobatico negare le proprietà nutrizionali di una scaglia di parmigiano o di un filo d'olio d'oliva. L'interventismo del governo britannico, invece, spazza via ogni distinzione e per una volta, mette d'accordo le industrie e i più severi salutisti: tutti contro il semaforo.

Giuseppe Sarcina

© RIPRODUZIONE RISERVATA

5

Miliardi di sterline è la spesa annua del governo britannico contro le malattie legate al peso eccessivo (25% dei cittadini)

Alimentazione

Partita la campagna anti obesità ma con il sì alle bibite gassate

Il semaforo

Chi si fa influenzare dai «semafori»



41% delle donne britanniche



30% degli uomini britannici

* se c'è sale oltre 1,5 grammi, se c'è zucchero oltre 12,5 grammi

Valori massimi ammissibili di grassi nel Regno Unito (Quantità massima per 100 g.)



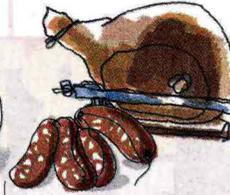
Parmigiano reggiano, formaggi e mozzarelle



Olio extravergine di oliva



Salumi e insaccati



Conserve e sughi



Dolciumi

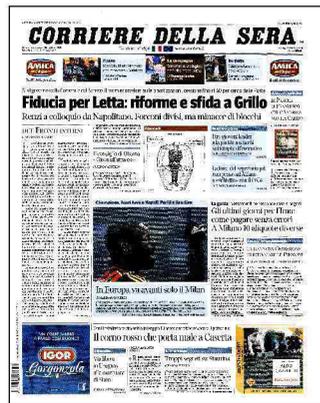


95,3% la grande distribuzione britannica che aderisce all'iniziativa

632 milioni di euro la perdita italiana stimata per il meccanismo dei semafori

2,25 miliardi di euro il valore dell'export alimentare italiano in Inghilterra

EMANUELE LAMEDICA



A TAVOLA



EUGENIO DEL TOMA

RESTRINGERE LE PORZIONI PER LA SALUTE E L'ETICA

Alle soglie delle festività, travestite da orge gastronomiche, sarebbe bene chiarirsi le idee sulla megalomania dei nostri eccessi alimentari e sullo scandalo degli sprechi. Nulla da obiettare sul rispetto delle tradizioni e sul cercare a tavola un po' di quella serenità che non può venirci dalla congiuntura o dal comportamento dei politici e neppure da quello dei finti poveri che non pagano le tasse. Per qualche giorno perfino gli ammonimenti dei nutrizionisti potrebbero limitarsi all'adeguatezza delle porzioni e non alle proibizioni. Ho detto e scritto troppe volte che non esistono cibi del commercio buoni o cattivi ma soltanto scelte condizionate da età, stato di salute e da uno stile di vita iper-sedentario che non ci consente le porzioni e il numero di portate che i bisnonni, morigerati per necessità, si consentivano solo in poche ricorrenze eccezionali. Ma quello che più spaventa sono gli sprechi del sistema che impone, non solo per igiene, delle montagne di rifiuti o comunque di cibo non consumato. Questa preoccupazione non ha solo motivazioni etiche, legittime visto che tuttora esiste la malnutrizione per difetto, ma implica una revisione motivata delle nostre cattive abitudini che minacciano, entro pochi decenni, di mettere in

crisi il pianeta gravato da un crescente soprannumero di super-consumatori e di inquinatori. Gli esperti, novelle Cassandra, parlano di chilometri zero, di sostenibilità, di impronta ecologica e dello sfruttamento delle risorse ma se non nasce o non cresce un senso di responsabilità collettivo è difficile ipotizzare comportamenti virtuosi e scelte meno consumistiche. Forse non è il periodo più adatto per pensarci ma non sarebbe male se davvero ci proponessimo subito scelte più consone con meno attentati alla nostra salute e a quella del pianeta.

edeltoma@gmail.com

© RIPRODUZIONE RISERVATA

SALUTE E ALIMENTAZIONE

Latte

False credenze, demonizzazioni:

Il latte è un alimento di grande valore nutrizionale e di facile assimilazione. Contiene proteine, calcio e vitamine. È un alimento sano e nutriente. Le credenze secondo cui il latte causa diabete o obesità sono infondate. Il latte è un alimento sano e nutriente. Le credenze secondo cui il latte causa diabete o obesità sono infondate. Il latte è un alimento sano e nutriente. Le credenze secondo cui il latte causa diabete o obesità sono infondate.

il caso

MARCO ZATTERIN
 CORRISPONDENTE DA BRUXELLES

Semaforo alimentare Roma contro Londra

Il made in Italy rischia di perdere 632 milioni

L'offensiva è cominciata. L'Italia è riuscita ad aprire un fronte europeo contro il «semaforo alimentare» britannico che minaccia una parte dell'industria continentale della buona tavola. Seguendo una raccomandazione del Dipartimento nazionale della Salute, da settembre la grande distribuzione del Regno Unito segna con un bollino rosso, giallo o verde i prodotti, in modo da guidare i consumi a seconda del tasso di sale, zuccheri e grassi contenuto. Ne risulta che il parmigiano appare pericoloso e le bibite gassate non offrono controindicazioni. Per la dieta mediterranea, e il made in Italy, è una minaccia da 632 milioni di potenziali perdite. Su cui Bruxelles promette adesso di indagare.

Un primo dibattito si è svolto ieri nel corso del Consiglio dei ministri Ue della Sanità. Con Roma si sono schierati nove stati, fra cui Spagna, Francia, Portogallo e Grecia. La nostra posizione, illustrata dall'ambasciatore Marco Peronaci (assente la ministra Lorenzin, impegnata in due convegni nella capitale), fa perno su tre possibili ondate di effetti negativi: la misura può frenare la libera circolazione delle merci nel mercato interno; può dan-

I numeri

Centimetri - LA STAMPA

Le cifre in gioco con il «semaforo» alimentare di Londra

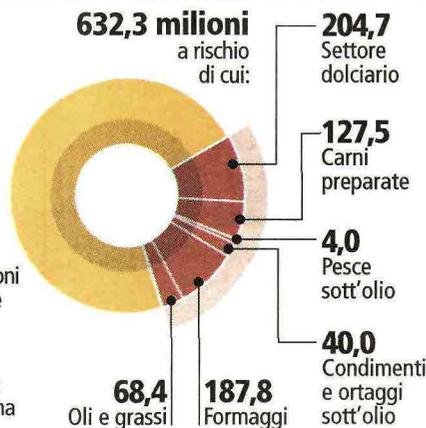
La Gran Bretagna è il 4° mercato dell'export alimentare italiano

2,25 miliardi di euro di esportazioni annue

Pronti a seguire le indicazioni del «semaforo» alimentare

41% delle donne

30% in Gran Bretagna



neggiare i prodotti tradizionali con marchio di qualità Ue; impedire una corretta informazione per la salute dei consumatori.

Il responsabile europea per la Salute, Tonio Borg, conferma di aver aperto il cantiere, anche se con gran cautela. Molto non può fare. «La normativa europea consente agli stati di introdurre simili misure su base volontaria - ha spiegato il maltese a La Stampa in un ottimo italiano -, e sulla base delle informazioni in nostro possesso non abbiamo ragione

di credere che stia accadendo altrimenti». Qualora fossero però riscontrate irregolarità, «non esiteremo ad intervenire». Intanto «monitoriamo».

L'Italia ci conta. Una ricerca britannica afferma che il 41% delle donne e il 30% degli uomini si fa influenzare dai semafori. Vuol dire che dovendo scegliere fa un olio di semi vari col verde e uno extravergine di oliva col marchio scarlatto, sceglierà il primo, anche per il prezzo più basso. «Si rischia di privilegiare i prodotti industriali su quello naturali, le bi-

bite coi dolcificanti contro i dolci con lo zucchero», afferma una fonte industriale. «Spero che il governo italiano si batta per smuovere la Commissione in modo che non si limiti a monitorare la situazione», incalza Filippo Ferrua, presidente Federalimentare.

Il governo britannico spende ogni anno oltre 5 miliardi di sterline per trattare malattie legate al peso eccessivo dei suoi cittadini, il 25% dei quali è classificato come obeso. Con la

LA DIETA MEDITERRANEA

È sostenuta da altri nove Stati, tra cui Francia, Spagna, Grecia e Portogallo

sua raccomandazione, applicata da settembre dai più grandi supermercati di Sua Maestà, ha indicato che se ci sono oltre 17,5 grammi di grassi ogni cento il semaforo è rosso, il che vale per il sale oltre 1,5 grammi, e lo zucchero qualora si passino i 22,5, disegnando così categorie tabù in cui finiscono tutti i formaggi, salumi, dolci, sughi, tortellini. Se ne trae che la Pepsi a zero calorie, ricca di aromatizzanti, appare più salutare del latte. Un paradosso, davvero. Ma la legge europea sta con Londra. Per ora.



Cibo e alimentazione
**Il Barilla Center lancia
il Protocollo di Milano**

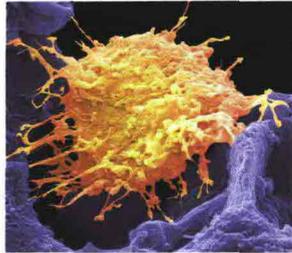
Decolla il Protocollo di Milano, un accordo globale da sottoscrivere a Expo2015. Il Protocollo, spiega Guido Barilla, Presidente del Barilla Center for Food & Nutrition - pone tre grandi obiettivi: abbattere del 50% entro il 2020 i 1,3 miliardi di tonnellate di cibo sprecato nel mondo; attuare riforme agrarie e lottare contro la speculazione finanziaria, limitando l'uso di biocarburanti a base alimentare; lotta all'obesità, con la promozione di stili di vita sani.



Alimentazione **PIÙ SODA PIÙ CANCRO**

Favoriscono sovrappeso, obesità e diabete. Danneggiano lo smalto dei denti. Non fanno tanto bene neppure ai reni. Ma soprattutto le bevande zuccherate aumentano significativamente il rischio di cancro all'utero dopo la menopausa. L'associazione tra consumo di "soda" e aumento di estrogeni è nota da tempo, ma per la prima volta uno studio di grandi dimensioni, pubblicato su "Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention" ha fatto emergere il nesso con chiarezza. I ricercatori della School of Public Health

Foto: J. Calini-Redux/contrasto, SPL/Corbis



dell'Università di Minneapolis hanno infatti verificato le abitudini relative a 127 categorie di alimenti e bevande di oltre 23 mila donne in menopausa e hanno così visto che esiste un'associazione tra consumo regolare di soda e tumore dell'utero e che l'aumento del rischio arriva al 78 per cento per le forti bevitrici.

Agnese Codignola

SOTTO: GRAPHIC
DI CELLULA
CANCEROSA

n. 50 - 29 dicembre 2013

ogia

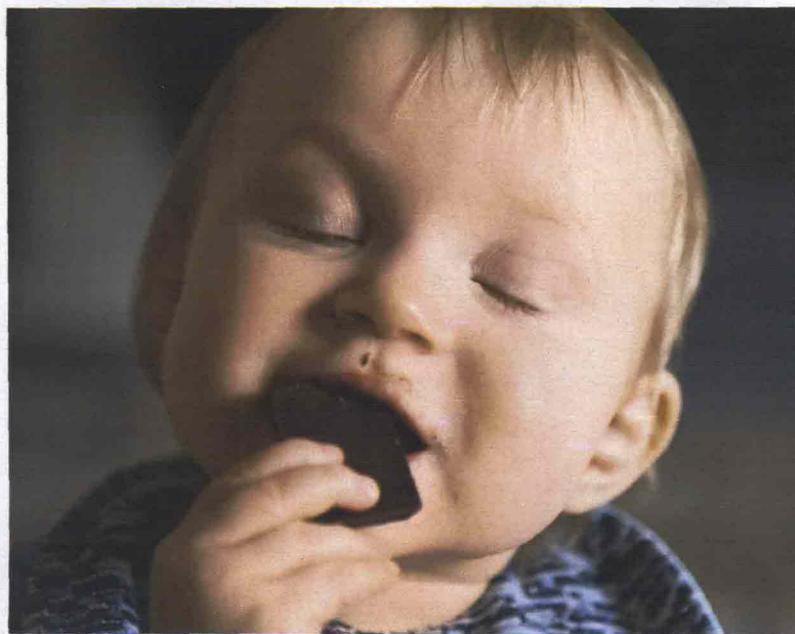
Emulsioli in cina
No, la legna no

PIÙ SODA PIÙ CANCRO

Insolente
Una goccia di verità

29 dicembre 2013 | **Magnum 90**

GENTE SALUTE / IL PEDIATRA ENZO CORBELLA



**SE VOLETE CONTATTARE
 ENZO CORBELLA**
 Gente-Il Pediatra,
 via R. Bracco 6, 20159 Milano
 o rubriche.pediatra@hearst.it

Cioccolato, carne e vitamina C per evitare la carenza di ferro

Il ferro è un minerale importante nell'organismo, indispensabile per la vita. È infatti necessario per la sintesi dell'emoglobina, una componente del sangue che permette di trasportare ossigeno ai tessuti, per il metabolismo delle vitamine del gruppo B, per la difesa dalle infezioni, poiché stimola assieme allo zinco le difese immunitarie, per la formazione di alcuni ormoni e per il funzionamento di molti enzimi.

Stanchezza e cefalea

Viene assorbito a livello intestinale, circola nel sangue e viene immagazzinato in fegato, milza, muscoli e midollo osseo, da dove viene mobilizzato per essere utilizzato se l'organismo lo richiede. La maggior parte del ferro viene perduta con le feci. Occorre quindi che la sua introduzione bilanci la perdita. Il primo sintomo di carenza, nel bambino, è l'anemia, causata proprio da una diminuita produzione di emoglobina, che si evidenzia bene con il pallore molto evidente della mucosa di labbra e congiuntive. Possono associarsi altri sintomi come stanchezza, inappetenza e svogliatezza, cefalea, lesio-

ni agli angoli della bocca o alle unghie e maggiore facilità alle infezioni. La causa principale è un' inadeguata introduzione alimentare, soprattutto nella prima infanzia e nell'adolescenza dove il fabbisogno di ferro è elevato a causa del rapido accrescimento dell'organismo. Ma una carenza si può determinare anche per eccessive perdite, come nelle epistassi ri-

Nei bambini il fabbisogno di questo minerale è elevato a causa del rapido accrescimento dell'organismo. L'alimentazione equilibrata e varia in genere consente un buon equilibrio

petute o nelle microemorragie intestinali causate da intolleranze alle proteine del latte vaccino nel primo anno di vita oppure ancora da ulcere gastriche e duodenali o da infestazione da vermi. Anche alcune malattie possono causare una ridotta introduzione di ferro e ciò avviene nelle diarree croniche e nelle sindromi da malassorbimento, come la celiachia.

Non servono medicine

Un'alimentazione varia ed equilibrata consente un buon equilibrio di ferro nell'organismo infantile e generalmente non è necessario un supplemento medicinale che deve comunque essere sempre indicato dal medico curante. Alimenti ricchi di ferro sono carni rosse, le frattaglie in particolare, legumi, pesce, rosso d'uovo, verdure verdi, cioccolato fondente e frutta secca. Occorre però tenere conto della loro capacità ad essere assorbiti ed usati dall'organismo, che è massima per alimenti di origine animale e minima per i vegetali. Per questi ultimi l'assorbimento viene aumentato da alcune sostanze come la vitamina C.

MAMME E ALLATTAMENTO

Sono una mamma in attesa e spero tanto di poter allattare il mio bambino quando nascerà. Mi può suggerire che cosa devo mangiare per farmi venire più latte?

Susanna

Non ci sono indicazioni particolari, né esistono alimenti o prodotti che possano fare aumentare la produzione di latte. È lo stesso organismo della nutrice che lancerà dei segnali. Se avrà sete dovrà bere, ma è inutile esagerare nell'assunzione di grandi quantità di liquidi, di tisane o altro che si ritiene possano incrementarne la produzione, quando invece faranno solo fare più pipì. Così avrà un senso accentuato dell'appetito che è giusto soddisfare. In generale è opportuno mantenere un'alimentazione varia ed equilibrata, senza sapori particolarmente forti (cipolla, aglio, peperoncino) e ricca di liquidi. Per i soggetti con familiarità allergica è bene ridurre l'apporto di latte e derivati.

Cibi, no della ministra alle etichette «semaforo»

Londra propone l'applicazione di tre codici sull'imballaggio

● **BRUXELLES.** Offensiva del ministro delle Politiche agricole Nunzia De Girolamo, oggi a Bruxelles, contro la «perfida Albione» e il suo sistema «perverso» di etichettatura alimentare a «semaforo» che rischia di bollare come «malsani» le eccellenze del made in Italy e le oltre mille Dop e Igp europee, di cui l'Italia è leader. Il ministro denuncerà ai partner anche le importazioni di riso dal mercato mondiale che stanno mettendo a rischio la sopravvivenza della produzione italiana ed europea.

Sul fronte del «labelling» inglese c'è in gioco per l'Italia - spiega Federalimentare - «il quarto mercato al mondo per la produzione alimentare italiana - quello del Regno Unito - con un fatturato di 2,25 miliardi di euro, circa il 9% del totale dell'export agroalimentare italiano». Per questo il ministro cercherà oggi di consolidare ed estendere il numero di Paesi Ue sensibili alla tutela della qualità dei prodotti alimentari e alla corretta informazione del pubblico. Può già contare su Francia, Spagna, Cipro, Portogallo, Grecia, Lussemburgo, Romania, Slovacchia e Slovenia.

E' dal giugno scorso che Londra ha raccomandato al settore del commercio britannico di porre sull'imballaggio dei cibi un codice verde o giallo o rosso per classificare gli alimenti, come più o meno salutari, in base ai contenuti di grassi, sale e zucchero per 100 grammi di prodotto. Londra ha giustificato la scelta, dicendo che vuole meglio lottare contro l'obesità dei suoi cittadini. L'Italia ribatte: il meccanismo è «semplicitistico», e suggerisce una di-

stinzione tra prodotti buoni o quasi, e prodotti cattivi.

La minaccia di una forte contrazione delle esportazioni oltre Manica è reale. Una recente indagine effettuata sui consumatori britannici dal «The Cooperatives Group» rivela che oltre il 40% delle donne e il 30% degli uomini intervistati hanno dichiarato di rinunciare all'acquisto di alimenti con il codice rosso.

Sulla base dei dati riportati dal sondaggio, Federalimentare stima che il «labelling inglese» possa «generare una contrazione tra -8,4% e -11,2% dell'export complessivo di prodotti alimentari italiani nel Regno Unito». Senza però contare l'effetto trainante che l'etichetta a «semaforo» potrebbe avere se presa in considerazione da altri Paesi Ue. Tra i prodotti bollati come potenzialmente «cattivi» o quasi, si trovano gran parte di quelli della tradizione italiana: dal Parmigiano al Prosciutto di Parma al Lardo di Colonnata. Senza contare che anche un olio d'oliva extravergine riconosciuto per le sue qualità nutrizionali e di contrasto all'obesità e ad altre patologie anche gravi, rischia di essere bollato con codice rosso - e quindi come «non sano» - per l'elevata presenza di grassi ogni 100 grammi di prodotto. Al contrario, un semplice olio di semi otterrà il bollino verde, che si traduce in un incoraggiamento al consumatore ad acquistarlo.

Infine, ma non ultimo, i ministri dell'Agricoltura dell'Ue oggi daranno l'imprimatur finale, dopo anni di discussione, alla riforma della Politica agricola comune.



L'ABBONDANZA DELLE FESTE
**DOLCI NATALIZI,
CONDIVIDERLI
FA BENE
DUE VOLTE**

Alla salute, perché così non intasiamo i nostri vasi sanguigni di grassi. E alle famiglie in difficoltà

DA SAPERE

LA NOSTRA SALUTE
RISENTE MOLTISSIMO
DEI COLPI
GASTRONOMICI
FESTIVI



PER NON ESAGERARE A TAVOLA

**PANDORO E TORRONE
LE CALORIE PIÙ "DOLCI"**

Ecco una tabella con le calorie dei dolci di Natale, in cui i valori medi sono indicati per 100 grammi di prodotto (considerate che 100 grammi di pasta con il pomodoro vale circa 450 calorie).

PANDORO: 400 calorie
PANETTONE: 365 calorie
PANETTONE CON GOCCE DI CIOCCOLATO: 430 calorie
TORRONE: 460 calorie
TORRONE ALLA MANDORLA: 479 calorie
STRUFFOLI: 470 calorie

Tante **parrocchie** si fanno carico di distribuire tutto l'anno qualcosa alle famiglie in difficoltà. Chi ha l'opportunità può comprare i panettoni prodotti dai **carcerati**, che diventa un aiuto anche alle loro famiglie.

Ancora una proposta solidale che potrebbe essere la soluzione alla tentazione della sovrabbondanza: condividere innanzitutto l'eccesso e, **per chi sa osare**, anche il non eccesso.

La nostra salute risente moltissimo dei **colpi gastronomici** festivi, con la condivisione si ottiene un duplice risultato positivo: non intasiamo i nostri vasi sanguigni di **grassi** e godiamo nel condividere la gioia. Dice un vecchio **proverbio**: "Semina il sorriso nel giardino del tuo vicino, crescerà nel tuo!". ●

Cucinati (in sicurezza) per le feste

ALIMENTAZIONE Gli auguri e i regali? È buona regola scambiarli intorno alla tavola imbandita. Durante le feste, si cucina (e si mangia) più del dovuto, così ci si ritrova con parecchi avanzi che sarebbe un peccato buttare. Come conservarli in modo che restino buoni e soprattutto sani? Un documento del Food Safety and Inspection Service statunitense (*fsis.usda.gov*) chiarisce le regole da rispettare perché in ciò che resta sui piatti da portata non proliferino batteri che potrebbero provocare disturbi gastrointestinali: il primo passo è cucinare gli alimenti alla giusta temperatura. «L'interno della carne deve raggiungere i 70-75 gradi. È fondamentale per pollame e carni macinate, mentre nei grossi tagli di manzo una contaminazione interna è meno probabile: il roastbeef e la bistecca al sangue sono sicuri, l'hamburger rosa no» conferma Dario De Medici dell'Istituto Superiore di Sanità (*iss.it*). «Al di sotto dei quattro gradi e sopra i 65, i germi non si moltiplicano, per questo gli alimenti cotti devono restare il meno possibile nella "zona pericolo" fra le due temperature: entro una-due ore dalla cottura, i resti vanno messi in frigo, suddivisi in piccole porzioni perché si raffreddino prima». Se caldi, alza la temperatura nel frigorifero (che non deve superare i quattro-cinque gradi), pregiudicando la sicurezza di tutto il contenuto. «Gli avanzi vanno mangiati entro uno-due giorni; se non è possibile, meglio congelarli. Si possono poi scongelare lentamente in frigo, al microonde, o con acqua calda. Una volta scongelati, è importante che non vengano di nuovo messi in freezer».

Elena Meli



Cucinati (in sicurezza) per le feste

LE BUGIE DETTE A MIA FIGLIA

La vinca fida migliore

LOSO

MEMORIA

OVERSTAYE il papà

LAZARIGLI in via

di Carlo Rocca

IO

PER INFORMAZIONI

14 DICEMBRE 2013