

IL TEMPO.IT

2

«Le ricette in tv? Tutte ipercaloriche»

Nutrizionista L'allarme del professor Migliaccio che propone una cultura gastronomica di qualità

Da «La prova del cuoco» a «I menù di Benedetta», da «Cotto e mangiato» a «MasterChef»: cucinare è divenuto, oramai, un imperativo categorico in tv. Gratificate da successo di pubblico e d'audience, le trasmissioni che propongono ricette e preparazioni gastronomiche, sono sempre più numerose nei palinsesti televisivi, non solo della tv generalista. Insomma, accendere i fornelli in tv a qualsiasi ora, significa accendere l'interesse dei telespettatori e degli investitori pubblicitari. Ma quanto sono "salutari" oltre che per l'Auditel, le ricette proposte? Soprattutto: rispondono ai criteri di prevenzione dell'obesità e di rispetto per un'alimentazione corretta?

Lo abbiamo chiesto al professor Pietro Antonio Migliaccio, docente in Scienza dell'Alimentazione e Presidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione. Il nutrizionista è presente due volte a settimana nel programma «I fatti vostri», condotto da Adriana Volpe e in onda alle 11 su Rai2. In studio e in diretta, fa preparare allo chef, Renato Bernardi, piatti e ricette speciali finalizzate a venire incontro ad una serie di particolari esigenze dietetiche.

Sulla presenza di tante trasmissioni dedicate alla cucina, Migliaccio dice: «La predilezione dei responsabili di rete per gli appuntamenti culinari, forieri di buoni ascolti, si basa su un errore di fondo: ci si dimentica che viviamo in un'epoca in cui il dispendio energetico di ognuno di noi non è paragonabile a quello dei nostri antenati, perché è di gran lunga più basso. Le ricette proposte dagli innumerevoli cooking show televisivi sarebbero utilizzabili soltanto in importanti riunioni conviviali, in eventi speciali della nostra vita, di quelli presenti solo un paio di volte nei nostri calendari». Per il professore, questo significa che le ricette proposte in tv non sono da utilizzare tutti i giorni. «Quasi tutti i piatti proposti sono ipercalorici - commenta - In una società come la nostra, afflitta dall'obesità, ci vorrebbe molta più attenzione da parte di un mezzo come il piccolo schermo, seguito da una vastissima platea di telespettatori. Certo, mi rendo conto che la cultura italiana è anche basata sulla qualità del cibo, ma non sulla quantità. La nostra cultura gastronomica, radicata anche nei più piccoli centri, è legata a quella convivialità positiva e gratificante delle occasioni importanti. E poi c'è da considerare che un tempo, le condizioni ambientali e la minore emancipazione rendevano indispensabili accumuli energetici maggiori: si pensi solo alla mancanza di riscaldamento nelle abitazioni. Oggi, invece, dobbiamo combattere contro l'obesità. E la tv non ci aiuta».

«Con questo approccio gastronomico - continua Migliaccio - si rischia di vanificare la prevenzione contro l'obesità. Bisognerebbe dire, ad esempio, che ogni trasgressione alimentare, va compensata, il giorno dopo, con un regime meno calorico. La tv pensa più agli ascolti che all'educazione alimentare. In troppe trasmissioni si veicolano diete scorrette. Non è possibile che conduttori, attori possano dire la loro in cucina. Non sanno di non sapere. E il problema si accentua quando si propongono addirittura trasmissioni culinarie per bambini». È necessario, allora, lanciare un messaggio ai direttori delle reti televisive.

«Per le trasmissioni culinarie dovrebbero prendere contatti con le Società Scientifiche di nutrizione o con le Istituzioni pubbliche che si interessano di alimentazione per avere collaborazione e consulenza che sono a titolo completamente gratuito. Infatti, ogni ricetta dovrebbe essere realizzata da uno chef guidato da un nutrizionista che ne indichi le calorie e la categoria di persone per le quali è adatta. Ad esempio, una dieta iperproteica non può essere adatta a chi ha problemi cardiaci o di colesterolemia. Si incrementa l'obesità e ci possono essere rischi ulteriori per la salute».

A questo punto, il nutrizionista ci spiega il suo ruolo nel programma I fatti vostri. «Innanzitutto, propongo regimi dietetici come terapie. In studio, accanto a me c'è lo chef che, sotto mia indicazione, prepara in diretta, piatti e ricette rivolte a specifiche categorie di persone e di problematiche.



[Altri articoli che parlano di...](#)

[Categorie \(1\)](#)

Cultura & Spettacoli - Televisione

LA STAMPA.it SCIENZA

SCIENZA

27/02/2013 - SALUTE

Nelle cellule del midollo osseo il segreto per spegnere l'appetito

Importante punto di partenza
per terapie mirate contro l'obesità

ROMA

Le cellule del midollo osseo che producono il fattore neurotrofico cerebrale (Bdnf) e agiscono anche sulla regolazione dell'appetito possono spostarsi dall'ipotalamo al cervello anche in età adulta. Ma se vengono a mancare l'organismo tende a mangiare troppo fino a diventare obeso.



A stabilirlo è uno studio del Baylor College of Medicine (Usa) e della Shiga University of Medical Science (Giappone) pubblicato sulla rivista *Nature Communications*.

Secondo lo studio, sviluppato sui topi, c'è un soluzione: un trapianto del midollo osseo. «Questa

procedura è infatti in grado di ripristinare il gene - spiegano - che dà vita alle cellule che producono il fattore neurotrofico e può così normalizzare la sfrenata voglia di cibo. E in futuro - suggeriscono - si potrebbero anche creare dei farmaci “ad hoc” che possono stimolare il cervello attraverso il sangue ed intervenire così sull'appetito».

«Sapevamo - sottolinea Lawrence Chan, autore della ricerca - che nello sviluppo embrionale alcune cellule del sangue possono spostarsi nel cervello. Ma è la prima volta che è questo è stato dimostrato sui topi e può accadere nell'età adulta».

Lo studio ha evidenziato che le cavie, nate senza le cellule del sangue che producono il fattore neurotrofico, tendono a mangiare troppo, a diventare obese e a sviluppare una resistenza all'insulina, preludio del diabete. Ma un trapianto di midollo osseo «che ripristina il gene delle cellule che producono il fattore neurotrofico, può normalizzare l'appetito e controllare quanto si mangia», avvertono gli scienziati.

Cibo, chi muore di fame e chi è obeso Aziende alimentari di fronte allo squilibrio

Oxfam Italia lancia l'iniziativa Scopri il Marchio per analizzare le politiche sociali e ambientali delle multinazionali dell'alimentare e avverte: Le "10 Grandi Sorelle" del cibo fanno ancora troppo poco per tutelare i produttori e il pianeta, ma i consumatori possono fare la differenza



ROMA - Oggi nel mondo 900 milioni di persone soffrono la fame - e 100 di loro sono bambini sotto i cinque anni. Più dell'80% di queste persone - compresi la metà dei 215 milioni di bambini sfruttati - lavora per produrre cibo. Sullo stesso pianeta, nello stesso momento, 1,4 miliardi di persone è in sovrappeso e si consuma sempre di più: oltre 4.000 tazze di Nescafé, più di 19.000 Coca Cola al secondo. "Bastano queste cifre a rendere l'idea che il sistema alimentare è al collasso: ed è venuto il momento che anche le grandi imprese alimentari si assumano la propria responsabilità di ripararlo", dice Elisa Bacciotti, Direttrice Campagne e Cittadinanza Attiva di [Oxfam Italia](#). Per contribuire a questo cambiamento, Oxfam lancia oggi in Italia, Stati Uniti, Messico, Cina e Brasile e in tutta Europa l'iniziativa Scopri il marchio.

L'esito della ricerca. Nato nel quadro della [Campagna COLTIVA -il cibo, la vita, il pianeta](#), il rapporto di ricerca [Scopri il Marchio](#) classifica le politiche adottate dalle 10 maggiori aziende del settore alimentare su 7 tematiche precise: il rispetto dei diritti dei lavoratori e dei contadini impiegati nella loro filiera nei paesi in via di sviluppo; l'attenzione alla tematica di genere; la gestione della terra e dell'acqua utilizzate nel processo produttivo; le politiche di contrasto al cambiamento climatico; la trasparenza adottata dall'azienda nella propria attività. Altre politiche, seppur fondamentali (es. politica sulla nutrizione o sulla lotta all'obesità, le politiche di riduzione dei rifiuti solidi) la

po | I tuoi argomenti | Consigliati per te | Repubblica Blu | [Accedi](#)

Le aziende più indietro. Sulla base di questi temi, la pagella-Scopri il Marchio ha evidenziato come alcune aziende (ABF, Kellogg's, Mars) siano nettamente più indietro di altre, come Unilever o Nestlé. Tuttavia, nessuna di queste aziende è oggi leader nella lotta alla fame e alla povertà. "Oxfam ha analizzato per un anno e mezzo le politiche delle 10 più grandi aziende alimentari del mondo. Abbiamo scoperto che alcune aziende si sono assunte degli impegni importanti, che meritano un riconoscimento. Tuttavia, nessuna delle 10 maggiori aziende del cibo sta tutelando abbastanza i milioni di uomini e donne che producono e coltivano le loro materie prime, né la terra, l'acqua e l'aria da cui dipende ciò che mangiamo ogni giorno.

Un miliardo di dollari al giorno. Eppure le "10 Grandi Sorelle" del cibo guadagnano, complessivamente, un miliardo di dollari al giorno: hanno tutta l'influenza economica, sociale e politica necessaria per fare la differenza nella lotta alla fame e alla povertà globale", ha aggiunto Elisa Bacciotti. "Abbiamo voluto analizzare le politiche delle maggiori aziende dell'alimentare perché conoscendole, consumatori e produttori possono cominciare a valutare l'operato di queste aziende, e chiedere loro di fare di più per il bene comune", dichiara Roberto Barbieri, Direttore Generale di Oxfam Italia. Per questo la Campagna COLTIVA - Scopri il Marchio lancia la sua prima azione pubblica rivolta ai consumatori, esortandoli a chiedere ai tre giganti del cioccolato - Nestlé, Mondelez e Mars - di proteggere di più le donne che lavorano nella filiera del cacao, realizzando un piano di azione per affrontare il problema della disuguaglianza femminile e promuovendo il loro accesso al credito, alla formazione e a migliori opportunità lavorative.

Il cambiamento dalle piccole azioni. "E' questo che chiediamo ai consumatori: non di smettere di comprare i prodotti che amano, ma di sollecitare alle aziende a comportarsi in modo da restare all'altezza delle loro aspettative. E' l'enorme potere che abbiamo tutti noi: il potere di tante piccole azioni che contribuiscono a un grande cambiamento. Nessuna azienda è così potente da ignorare la voce dei propri consumatori" conclude Roberto Barbieri. La pagella-Scopri il marchio è il risultato di una analisi durata diciotto mesi ed è stata elaborata a partire da dati pubblici sulle politiche di ciascuna azienda. Le aziende hanno collaborato nel fornire i dati necessari per questa classifica, che verrà costantemente aggiornata se le aziende dovessero modificare le proprie politiche.

Dieta bilanciata e tanta acqua: così si batte il mal di pancia

IL PROBLEMA

Le abitudini alimentari irregolari, lo stress quotidiano, le abbuffate serali e i pasti saltati mettono il colon a dura prova. La conseguenza: tensione addominale. Che vuol dire dolorosi mal di pancia. Segnali che non devono essere sottovalutati, perché in alcuni casi sono «legati ad anomalie anatomiche del colon come la diverticolosi, oppure a cause apparentemente lontane come un ipotiroidismo, o più semplicemente una dieta troppo ricca di fibre e verdure», spiega Antonio Gasbarrini ordinario di Gastroenterologia all' università Cattolica di Roma e presidente della Fondazione Italiana Ricerca in Epatologia (FIRE). Un'ecografia addominale, alcuni esami del sangue e del respiro (il breath test) permettono una diagnosi.

I BATTERI

Spesso, però, sono i batteri presenti nell'intestino i responsabili del problema. Ereditati dalla mamma sono circa un chilo e si dividono in famiglie "buone", quindi protettive, e altre che, in determinate condizioni, possono divenire "cattive". Causare reazioni chimiche nocive per l'organismo, interessando perfino l'obesità, il diabete e l'apparato cardiovascolare. Ed essere responsabili della tensione addominale.

Ecco perché, nella maggior parte dei casi, la sensazione di malessere si può risolvere con una dieta bilanciata più o meno ricca di fibre. Che vuol dire privilegiare alimenti come la crusca di

frumento, i legumi, il grano saraceno, i fiocchi d'avena la pasta e i biscotti integrali. Ma anche il cioccolato fondente. E' opportuno inserire almeno due o tre volte a settimana, in uno dei pasti principali, dei piatti unici: una zuppa di legumi e cereali accompagnati da un contorno di verdura o una insalatona con uovo, prosciutto cotto magro o mozzarella o tonno accompagnata da pane. «L'intestino è molto sensibile ai cambiamenti alimentari e quindi la prima raccomandazione è cercare di mantenere il più costantemente possibile alcune abitudini.

FRUTTA E VERDURA

Il cosiddetto mal di pancia è più frequente in coloro che fanno scelte alimentari irregolari, specie per quanto riguarda gli apporti di fibra - fa sapere Giovanna Cecchetto, Presidente dell'Associazione Nazionale Dietisti (AN-DID) - il ricorso alle fibre alimentari, per favorire il transito intestinale è fondamentale. La regola è delle 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, accompagnate da legumi e cereali, meglio se integrali».

Altro consiglio è distribuire questi cibi nei diversi pasti della giornata, iniziando dalla colazione. Il tutto deve essere accompagnato da un litro e mezzo di acqua al giorno anche se è inverno, perché le fibre idrosolubili dei cereali richiedono acqua per fare il loro lavoro al meglio. «I pasti devono essere ben bilanciati - aggiunge Cecchetto-. Tante ore di digiuno o semidigiuno sono dannose».

Antonio Caperna

© RIPRODUZIONE RISERVATA



STRESS E ABITUDINI ALIMENTARI IRREGOLARI PROVOCANO FORTE TENSIONE ADDOMINALE FORSE SEGNALE DI ANOMALIE AL COLON