

Sommario Rassegna Stampa

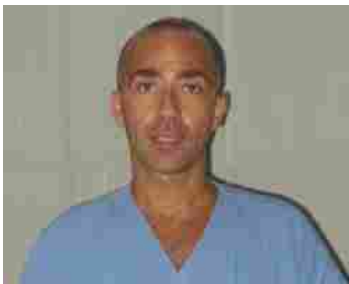
Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica Sicob				
	Oggitreviso.it	20/11/2014	LA CHIRURGIA DI PRESENTA AI MEDICI	2
Rubrica Alimentazione e salute				
10	Il Sole 24 Ore	27/11/2014	PUNTARE SU RICERCA E INNOVAZIONE PER UN'ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE (D.Bracco)	3
6	Il Sole 24 Ore	21/11/2014	COMBATTERE GLI SPRECHI, LA FAME E L'OBESITA' (E.Scarci)	4
6	Il Sole 24 Ore	21/11/2014	IMPEGNO GLOBALE PER LA NUTRIZIONE (L.Orlando)	5
31	Corriere della Sera	26/11/2014	LE ALLERGIE NEL MENU' (M.Pappagallo)	7
44	La Repubblica	25/11/2014	GLUTINE, LATTE E UOVA IL RICETTARIO TOP PER BABY INTOLLERANTI (V.Pini)	8
23	La Stampa	27/11/2014	COCA COLA, SI CAMBIA ACCANTO ALLA BIBITA ARRIVA IL LATTE DELUXE (M.Corbi)	10
23	Il Messaggero	26/11/2014	TUTTO IL GUSTO DELLA TERZA ETA' (F.Filippi)	12
33	Il Giornale	27/11/2014	FUMO, SOVRAPPESO E SEDENTARIETA' FANNO INVECCHIARE IL NOSTRO SCHELETRO (C.Bait)	13
34	Il Giornale	27/11/2014	INIZIARE LA GIORNATA CON GUSTO ED ENERGIA (V.Persiani)	14
34	Il Giornale	27/11/2014	PAPAYA ACTE AIUTA A EVITARE L'INFLUENZA	15
36	Il Giornale	27/11/2014	COME SUPERARE IL GAP TRA STILI DI VITA E NECESSITA' DI NUTRIENTI (G.Pavesi)	16
104/05	Oggi	03/12/2014	IO MANGIO SANO A TAVOLA, MENO SPRECHI E PIU' SALUTE (M.Truncellito)	17
104	Famiglia Cristiana	30/11/2014	BENESSERE (A.Battistel)	19
58/61	Sette (Corriere della Sera)	28/11/2014	Int. a S.Veca: "L'EXPO, UN'ANIMA, CE L'HA. E NOI LA TIRIAMO FUORI" (E.Vigna)	20
124/25	Sette (Corriere della Sera)	28/11/2014	QUANTO FA BENE LA TESTA DEI CAVOLI (G.Calabrese)	24
45	Il Mattino	27/11/2014	RAGAZZI CAMPANI CON IL FEGATO GRASSO (M.La penna)	25
17	Il Mattino	26/11/2014	TUTTO IL GUSTO DELLA TERZA ETA' (F.Filippi)	26
31	Il Secolo XIX	26/11/2014	CASELLA DELLA SANITA' (F.Mereta)	28
56	D La Repubblica delle Donne (La Repubblica)	22/11/2014	NEI PAESE DEI TELECUOCHI NESSUNO CUCINA (N.Aspesi)	29
124/25	Sette (Corriere della Sera)	21/11/2014	L'ANTIBIOTICO E' SERVITO (G.Calabrese)	30

OggiTreviso > Montebelluna > La Chirurgia di presenta ai medici

La Chirurgia di presenta ai medici

Il primario De Luca incontra medici di base dell'Ulss8

★★★★★



MONTEBELLUNA - Sarà presentata oggi a un'ottantina di medici di base dell'Ulss8 la Chirurgia generale dell'ospedale San Valentino di Montebelluna. Oltre al nuovo primario Maurizio De Luca (*in foto*), che guida il reparto da settembre, saranno presenti il direttore generale dell'Usl 8, Bortolo Simoni, il direttore sanitario, Paola Corziali, il direttore del Distretto unico, Cristina Beltramello, oltre allo staff di 11 medici chirurghi e alla caposala del reparto di Chirurgia.

Con questo incontro l'Ulss8 punta a creare un legame più stretto tra i medici specialisti ospedalieri ed i medici di famiglia, secondo una visione per cui tanto più forte è la collaborazione tra ospedale e territorio, tanto più il servizio offerto ai pazienti è di qualità.

Nel reparto è disponibile anche un settore specifico sull'obesità di cui Montebelluna è centro di riferimento riconosciuto dalla Società italiana di chirurgia dell'obesità e delle malattie metaboliche.

Data pubblicazione: 20/11/2014

Ultima modifica: 20/11/2014

1
[Mi piace](#)

[Invia ad un amico](#)
[stampa la pagina](#)
[aggiungi ai preferiti](#)

ZOOM: A- A+

Dello stesso argomento

20/06/2014
San Valentino, Chirurgia generale: in arrivo il nuovo primario
 Si tratta del dottor Maurizio De Luca, attualmente in servizio all'ospedale San Bortolo di Vicenza

16/06/2014
Gregianin nuovo direttore medicina nucleare dell'Ulss8
 Arriva dall'istituto oncologico Veneto. A settembre al via l'incarico

24/04/2013
Medici attivi 7 su 7, rivoluzione per l'Uls
 8 aree, 8 squadre e un servizio continuato

20/03/2013
E' morto il dott. Micaglio, direttore neurologia
 Si è spento all'età di 65 anni. Era in servizio presso l'Ulss 8 fino alla pensione

24/11/2011
CONVEGNO SU INTERVENTI AL NASO, IN DIRETTA DALLA SALA OPERATORIA
 Un collegamento consentirà ai partecipanti di assistere alle operazioni

16/04/2008
VERTENZA USL, NUOVA ASSEMBLEA PER I LAVORATORI

I più Letti

- | del giorno | della settimana | del mese |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| | PROSTITUZIONE E SPACCIO: SEQUESTRATO CLUB PRIVE
NEI GUAI UN UOMO DI 61 ANNI ED UNA DONNA DI 44 ANNI | |
| | SEQUESTRATE 40MILA BOTTIGLIE DI VINO A MARCHIO CONTRAFFATTO
FIAMME GIALLE IN UN'AZIENDA TREVIGIANA DOPO LE ACCUSE DELLA BOTTEGA SPA | |
| | FURTO DI CELLULARI ALLA SME
IL COLPO NELLA NOTTE | |
| | RAPINE AUMENTATE DEL 30%. MA (PER FORTUNA) C'E FACEBOOK
ALLARME SICUREZZA: COMUNI TREVIGIANI SI AUTOSORVEGLIANO SUL WEB. MENTRE QUALCUNO HA ANCOR... | |
| | RAGAZZA DI 21 ANNI SI IMPICCA IN CASA, 26ENNE SI SPARA IN AUTO
DUE DRAMMATICI SUICIDI A DISTANZA DI POCHE ORE | |
| | GIOVANI AGGREDISCONO CON CALCI E PUGNI L'AUTISTA DI UN BUS.
NON AVEVANO IL BIGLIETTO | |
| | TRA FRATELLI, IL MAGGIORE È (SEMPRE) IL PIÙ INTELLIGENTE
UNA RICERVA SVELA: IL QI DIMINUISCE CON L'ORDINE DI NASCITA | |
| | C'È UN INDAGATO PER L'AGGRESSIONE DELL'AUTISTA DELL'AUTOBUS
IL VIDEO SU WEB | |

XII giornata R&I di Confindustria. Questa sera puntata speciale di Porta a Porta

Puntare su ricerca e innovazione per un'alimentazione sostenibile

di **Diana Bracco**

Quest'anno la giornata della ricerca e dell'innovazione di Confindustria è dedicata al tema che rappresenta la sfida più grande per l'umanità nel futuro: l'alimentazione. Un'alimentazione per tutti, che sia ambientalmente, eticamente ed economicamente sostenibile, che riduca gli sprechi e aumenti la sicurezza, che cancelli dal pianeta la malnutrizione come l'obesità. Un obiettivo raggiungibile se l'azione a sostenere la ricerca, l'innovazione e l'educazione alimentare sarà condivisa da tutti, dai governi, dalle imprese, dai singoli cittadini.

Questo tema sarà al centro della puntata di Porta a Porta trasmessa stasera da Rai Uno dedicata alla XII Giornata della R&I di Confindustria.

Sono questioni strettamente connesse alla crescita economica. Il Paese è alla disperata ricerca di crescita. La filiera alimentare italiana è un'eccellenza globale. Lo è nella produzione e trasformazione come nelle tecnologie per l'agricoltura e la protezione delle acque, nel packaging, nel tracciamento degli alimenti, come nell'Ict e nelle moderne tecniche bio. Questa sera chi avrà modo di vedere la trasmissione vedrà storie straordinarie in questo campo. Parliamo di quasi settemila aziende con più di 10 addetti, di 130 miliardi di euro di fatturato, con una spesa in ricerca e sviluppo di circa l'1,6% cui va aggiunto ol-

tre il 4% di investimenti in sicurezza e qualità alimentare, e oltre il 4% in automazione, robotica e Ict. Una filiera che tra l'altro ha retto con grande capacità e robustezza la durissima crisi anche grazie alla sua straordinaria capacità di innovare.

Una filiera che dà lavoro a quasi 400mila addetti e che potrà dare molto alla crescita se sostenuta in modo adeguato. Non parliamo di incentivi generici o di aiuti: non li chiediamo. Chiediamo di avere una seria, stabile, politica di sostegno alla ricerca e all'innovazione, esattamente come accade nel resto d'Europa, negli Stati Uniti, in Canada o

in Giappone. Come accade anche nei Paesi che, sbagliando, definiamo emergenti e che in realtà sono già ampiamente emersi, che si sono già dati robusti strumenti di sostegno all'investimento in ricerca e innovazione, come la Cina o la Russia.

Una politica diretta anche ai piccoli innovatori, attraverso lo strumento del credito d'imposta. Il Governo lo ha introdotto nella legge di stabilità in una forma apprezzabile, ma che mostra ancora dei limiti. Il più evidente è che la sua natura incrementale finirà per escludere chi la ricerca la fa seriamente da anni con budget costanti. O chi ha dovuto ridurre gli impegni pur mantenendo l'investimento in R&I. Vedremo gli effetti di questa misura, l'obiettivo di Confindustria resta quello di giungere ad una misura strutturale non incrementale. In sinergia va definito uno strumento di sostegno alla ricerca più lontana dal mercato, più rischiosa, condotta in collaborazione con Università e centri di ricerca e strumenti di garanzia e co-finanziamento che ci consentano di gareggiare sui fondi europei o della BEI come fanno i nostri concorrenti. Su questo ci giochiamo il futuro del Paese.

In conclusione, abbiamo bisogno di una strategia nazionale della ricerca e innovazione che abbia respiro e stabilità, e che diventi il cuore della politica industriale del Paese.

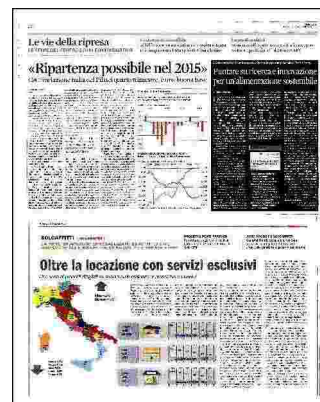
Vice Presidente di Confindustria per Ricerca e Innovazione

© RIPRODUZIONE RISERVATA



La XII Giornata della R&I

La XII Giornata di Ricerca&Innovazione di Confindustria sarà dedicata all'alimentazione. Se ne parlerà questa sera in una puntata speciale di Porta a Porta, con il presidente degli industriali, Giorgio Squinzi, la vicepresidente per la Ricerca e l'innovazione e Progetto speciale Expo, Diana Bracco e il ministro dell'Istruzione, Stefania Giannini



I contenuti del Dossier. Un accordo mondiale per rendere il sistema alimentare realmente sostenibile

Combattere gli sprechi, la fame e l'obesità

Emanuele Scarci
 MILANO

Un accordo globale sull'alimentazione e la nutrizione, un impegno comune a superare i paradossi del cibo e costruire insieme un futuro sostenibile: un anno fa, al 5° International forum on food and nutrition promossa dalla Fondazione Barilla for food and nutrition (Bcfn), nasceva il Protocollo di Milano. E al 6° forum, in programma per il 3 e 4 dicembre prossimi, verrà presentata la versione finale del Protocollo, qualche mese prima dell'avvio di Expo 2015 dedicato al tema della nutrizione.

In quell'occasione il presidente di Bcfn Guido Barilla disse che «il grande sogno è di lasciar cadere il primo seme per far nascere quell'accordo globale su cibo e nutrizione. Ispirandoci all'esempio del Protocollo di Kyoto, lanciato nel 1997 da gente illuminata per salvaguardare l'ambiente, abbiamo un'occasione per entrare nella storia prendendo degli impegni chiari con il mondo in un nuovo Protocollo, quello di Milano sul cibo». Insomma un progetto molto ambizioso che implica il coinvolgimento internazionale.

Subito il sottosegretario alle

Politiche agricole (e oggi ministro) Maurizio Martina raccolse l'appello: «Da qui a Expo 2015 il governo farà la sua parte e nel 2014 attorno ai temi dell'alimentazione realizzerà un'iniziativa diplomatica per coinvolgere molti Paesi».

A inizio novembre il Protocollo è approdato davanti alla Commissione Agricoltura del parlamento europeo a Bruxelles. «Dopo la recente presentazione a Bruxelles - ha detto Paolo De Castro, relatore permanente per Expo 2015 della commissione Agricoltura dell'Europarlamento - stiamo pianificando nuovi momenti di riflessione dedicati all'esposizione universale. E su questa linea stiamo lavorando alla predisposizione di una risoluzione, in cui saranno incorporati più elementi del Protocollo, che porteremo in plenaria a nome, ci auguriamo, della maggioranza dei gruppi parlamentari. La risoluzione presenterà la posizione della stessa Commissione Agricoltura sui grandi temi legati all'alimentazione che animeranno Expo 2015 e orienterà la partecipazione delle istituzioni europee al prossimo appuntamento di Milano».

In dettaglio quali sono gli obiettivi specifici del Protocollo di Milano? Essenzialmente tre macro obiettivi: abbattimento del 50% entro il 2020 degli 1,3 miliardi di tonnellate di cibo sprecato nel mondo attraverso campagne mirate ad accrescere la consapevolezza del fenomeno e accordi di lungo termine che coinvolgano l'intera catena alimentare a partire dalla filiera agricola; attuazione di riforme agrarie e lotta alla speculazione finanziaria, con limitazioni all'utilizzo di biocarburanti a base alimentare; lotta all'obesità, con il richiamo all'importanza dell'educazione alimentare sin da bambini e alla promozione di stili di vita sani. Bisogna stimolare l'educazione alimentare e quindi stili di vita sani, perché è un paradosso che ci siano 868 milioni di persone al mondo che soffrono la fame e un miliardo e mezzo obeso.

Si calcola che in Italia lo spreco domestico di cibo valga 8,7 miliardi di euro: deriva dallo spreco settimanale medio di circa 213 grammi di cibo che finisce in spazzatura al costo di 7,06 euro settimanali a famiglia.

Secondo la Fondazione per

combattere lo spreco alimentare bisogna attuare campagne mirate ad accrescere la consapevolezza del fenomeno, oltre a favorire accordi di lungo termine sulle filiere agricole per migliorare la pianificazione alimentare.

Non è tollerabile lo spreco di un terzo del cibo disponibile e contestualmente che ogni anno muoiano 36 milioni di persone perché non hanno da mangiare e altri 29 milioni perché mangiano troppo.

Se non si interviene le filiere agricole sarebbero destinate al collasso: va arginata l'avanzata dei biocarburanti (si stimano altri 40 milioni di ettari sottratti alla coltivazione di alimenti entro il 2020) e della domanda di carne. Poi si apre la forbice tra le risorse necessarie per produrre carne e grano: per un solo chilogrammo di manzo servono 15.400 litri d'acqua, per un chilogrammo di grano bastano 1.830 litri.

A tutt'oggi hanno aderito al Protocollo almeno 25 organizzazioni, tra cui il ministero delle Politiche agricole, Legambiente, Wwf, Bioversity International, Global Water Fund, Coldiretti, Confagricoltura.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IL DATO

Si calcola che in Italia lo spreco domestico di cibo valga 8,7 miliardi; necessaria la promozione di stili di vita sani

868 milioni

Persone che soffrono la fame

Il paradosso che nel mondo ci siano 868 milioni di persone affamate e un miliardo e mezzo obeso.

40 milioni

Nuovi ettari per biocarburanti

Bisogna arginare l'avanzata dei biocarburanti: si stimano altri 40 milioni di ettari sottratti alla coltivazione di alimenti entro il 2020.

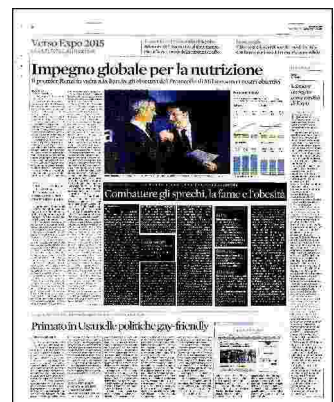
E bisogna limitare la domanda di carne: per produrre un solo chilogrammo di manzo servono 15.400 litri d'acqua, per un chilogrammo di grano bastano 1.830 litri

50%

Riduzione spreco di cibo

Entro il 2020 bisogna abbattere del 50% gli 1,3 miliardi di tonnellate di cibo sprecato nel mondo.

Come? Attraverso campagne mirate ad accrescere la consapevolezza del fenomeno e accordi di lungo termine che coinvolgano l'intera catena alimentare.



Impegno globale per la nutrizione

Il premier Renzi in visita alla Barilla: gli obiettivi del Protocollo di Milano sono i nostri obiettivi

Luca Orlando

PARMA. Dal nostro inviato

«Sono qui per dire che noi ci stiamo».

La firma no, perché siglare a Parma un protocollo "targato" Milano sarebbe forse eccessivo, ma tralasciando i dettagli formali l'endorsement del Governo è chiaro.

Matteo Renzi viene in Barilla per porre il sigillo dell'Esecutivo sul documento che nelle intenzioni dei promotori, la Fondazione Barilla per il cibo e la nutrizione, dovrebbe rappresentare in campo alimentare quello che il Protocollo di Kyoto è stato per l'ambiente.

Giornata di gloria per Barilla, con un primo "assist" niente meno che da Papa Francesco, che dalla conferenza internazionale sulla nutrizione rilancia il tema della lotta alla fame nel mondo chiedendo uno stop alle speculazioni sul cibo. E poi l'impegno di Renzi, che nella sua lunga giornata in Emilia-Romagna, tra visite alle fabbriche (Pizzarotti e Dallara) e incontri con i sindaci in coincidenza con le ultime battute della campagna elettorale per il rinnovo dei vertici regionali, dedica una tappa proprio allo stabilimento del gruppo alimentare di

Parma per offrire una sponda decisiva al documento.

«Il Governo Italiano - scandisce il premier nella mensa aziendale, davanti ai vertici del gruppo e a centinaia di lavoratori Barilla - crede, scommette e punta sul Protocollo di Milano».

Così, in poche ore, il dossier elaborato dalla Fondazione Barilla Center for Food & Nutrition per proporre alcune linee guida sui temi della sostenibilità alimentare e dell'ambiente, compie un evidente salto di qualità, trasformandosi da elaborato in puro stile "think-tank" a strumento in grado di coinvolgere in prima persona il Governo e iniettare una dose aggiuntiva di contenuti all'Esposizione Universale.

«Questo è un momento di particolare incertezza per il Paese - spiega il presidente del gruppo alimentare Guido Barilla - e dunque serve lo slancio che può venire da progetti importanti. Passiamo dunque il testimone al Governo e vogliamo chiamare a raccolta istituzioni e imprese perché facciano proprio il Protocollo e lo facciano adottare ai paesi partecipanti ad Expo».

Il dossier passa di mano, Renzi evita la firma ma poco importa perché la condivisione dei temi è completa.

«Sono i nostri obiettivi - aggiunge il Premier - e questo significa restituire un poco di dignità alla politica. Vorrei dirvi grazie anche perché ci date l'occasione di riflettere sul fatto che l'Expo sia un'occasione straordinaria per dire che questi temi sono fondamentali per il mondo: se c'è la chance per un grande paese come l'Italia di raccontare una certa idea di futuro, li dobbiamo essere protagonisti».

Il protocollo Milano ideato dalla Fondazione Barilla Center for Food & Nutrition, che impegna le parti che decidono di sottoscriverlo a una serie di azioni finalizzate a conseguire modelli di consumo e di produzione più sostenibili, si pone tre obiettivi principali (si veda altro articolo in pagina): ridurre del 50% entro il 2020 l'attuale spreco di oltre 1,3 miliardi di tonnellate di cibo commestibile, limitare le speculazioni finanziarie e la quota dei terreni destinata alla produzione di biocarburanti a livello globale, compiere sforzi aggiuntivi per eliminare contemporaneamente fame e malnutrizione da un lato e obesità dall'altro.

«Fame ed eccesso di cibo, sprechi alimentari, terreni utilizzati per "nutrire" le auto so-

no tre paradossi inaccettabili - aggiunge Guido Barilla -, un accordo mondiale sul cibo darebbe oggi al nostro Paese non solo il successo durante l'Expo ma lascerebbe una forte eredità al mondo intero».

Renzi annuisce e rilancia, ricordando che Expo e il Protocollo rappresentano anche l'occasione per provare a rilanciare nel mondo le nostre eccellenze dell'intera filiera agroalimentare, dai macchinari al cibo, con l'obiettivo ultimo di ribaltare un altro "paradosso" legato al settore: quello che vede la bilancia commerciale alimentare nazionale in passivo. «Sull'energia è naturale - spiega il Premier - mentre invece qui c'è qualcosa che non funziona». Renzi cita la storia di Pietro Barilla, artefice del successo globale del gruppo (3,5 miliardi di ricavi, 8.100 addetti, 20 stabilimenti nel mondo), «storia straordinaria, tipicamente italiana», e chiede di tornare a quello spirito che ha caratterizzato intere generazioni di lavoratrici e lavoratori, all'azione che ha permesso ad un piccolo paese di diventare una grande potenza industriale nel mondo. «La riforma più grande - scandisce Renzi - è quella che riguarda noi stessi».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il modello è il Protocollo di Kyoto
Adesione dell'Esecutivo al documento che affronta i nodi della carenza di cibo

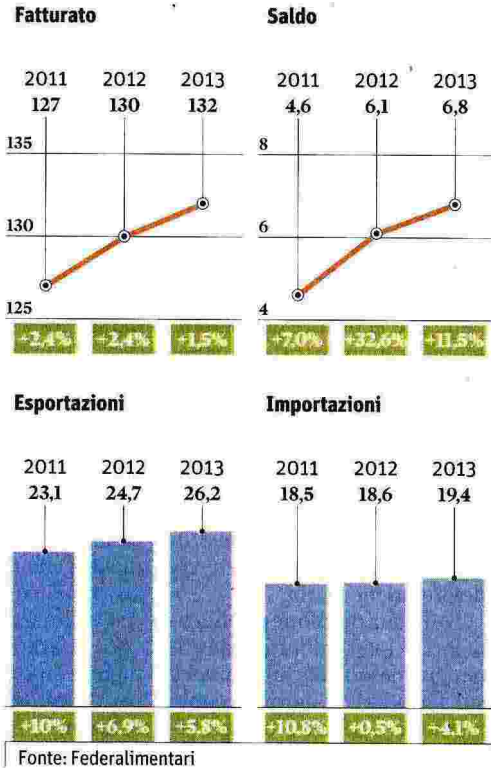
La strategia
Valorizzare le eccellenze del made in Italy con la promozione del consumo sostenibile

L'APPELLO

Guido Barilla: «Ci rivolgiamo a istituzioni e imprese affinché facciano adottare la nostra proposta ai Paesi che saranno al maxi evento»

Food made in Italy

Le cifre di base dell'industria alimentare italiana.
 Dati in miliardi di euro e var. % su anno precedente



Piena sintonia. Il premier Matteo Renzi (a destra) stringe la mano a Guido Barilla durante la visita agli stabilimenti di Parma



Nei ristoranti italiani i menu anti allergie

Obbligo di segnalare le sostanze a rischio. I ristoratori protestano: ci costerà 50 milioni

di **Mario Pappagallo**

In Italia sono otto milioni le persone con allergie alimen-

tari. Poi ci sono gli intolleranti (si stima siano 12 milioni) e i celiaci (quasi un milione e mezzo i diagnosticati). Per tut-

te queste persone, mangiare senza conoscere ciò che c'è nel piatto rappresenta un pericolo. Ma dal 13 dicembre prossimo,

in applicazione di una legge europea del 2011, la trasparenza nei menu diventa obbligatoria. I ristoratori protestano.

a pagina 31 Serra

Le allergie nel menu

Ristoranti obbligati a segnalare le sostanze a rischio Titolari in rivolta. Zaia: all'Italia costerà 50 milioni

Sono otto milioni gli allergici ad alimenti in Italia e la metà rischia la vita per choc anafilattico se mangia ciò che gli è proibito. Dodici milioni circa sono gli intolleranti e, infine, quasi un milione e mezzo i celiaci diagnosticati. Per tutti questi cittadini un manicaretto, a parte il gusto, deve essere sicuro.

La trasparenza nei menu diventa un obbligo dal 13 dicembre, in applicazione del Regolamento europeo 1169 del 2011, già applicato da altri Stati Ue. Da noi solo il 28 novembre si discuterà dei decreti applicativi con i ministeri dello Sviluppo economico e della Salute: modalità e sanzioni.

In ritardo, ma senza più possibilità di rinvii. Dal 13 dicembre, entrando in un ristorante, in un self service, in un bar, in una mensa, in gelateria, in una gastronomia, le diverse proposte del menu saranno accom-

pagnate o da un «foglietto illustrativo» (come per i farmaci) che segnalerà la presenza, se prevista, di uno o più dei 14 principali nutrienti fonte di allergia. O presentate da un «addeito agli allergeni» che li elencherà quando si sceglie un piatto, affiancando il cameriere e il sommelier. E tutto dovrà essere aggiornato cambiando i menu. Trasparenza degli ingredienti, anche se nascosti nelle pieghe della conservazione seppur naturale. Vedi i solfiti per «lucidare» frutta e verdura o quelli del vino bianco, vedi il lattosio nei salumi, vedi lo zucchero nel pane, vedi il lisozima di uovo che arricchisce il grana padano ma non il reggiano. Un allergico alle uova deve sapere cosa gli è stato grattugiato sulla pasta. La Ue prevede anche un continuo aggiornamento degli allergeni.

Protestano le categorie di settore, esultano gli allergolo-

gi. «A tre anni dalla pubblicazione del regolamento europeo — denuncia Lino Enrico Stoppani, presidente di Fipe (Federazione italiana pubblici esercenti) — gli esercenti italiani attendono ancora di sapere quali indicazioni dovranno fornire e come lo dovranno fare. E non sanno l'entità delle sanzioni in caso di inadempimento. L'inerzia dei nostri governanti è inaccettabile». Tra i politici, duro il governatore del Veneto Luca Zaia: «Una follia da burocrati che coinvolgerà tutta la filiera di produzione, imballo, cucina e somministrazione di alimenti e bevande, con costi per gli esercenti non inferiori ai 50 milioni di euro».

Ma la salute viene prima di tutto. Giselda Colombo, allergologa del San Raffaele di Milano, applaude: «Finalmente la trasparenza a tutela della salute. Ieri, un bambino allergico all'uovo ha avuto uno choc ana-

filattico con ricovero d'urgenza dopo aver mangiato un hamburger preparato dalla nonna. Perché? Il macellaio aveva usato l'albumine d'uovo per amalgamare la carne. Anche una frittura di pesce con olio di arachidi potrebbe causare uno choc. Non deve accadere».

Quali gli alimenti, e i loro derivati, da segnalare? Eccoli: i cereali contenenti glutine; i crostacei; le uova; il pesce; le arachidi; la soia; il latte e il lattosio; la frutta a guscio (mandorle, nocciole, noci, pistacchi); il sedano; la senape; i semi di sesamo; l'anidride solforosa e i solfiti se superiori a determinate concentrazioni; i lupini; i molluschi.

Dal 13 dicembre saranno evidenziati nel menu o narrati. E il cittadino allergico pretenda di sapere. È un suo diritto. Può salvargli la vita.

Mario Pappagallo

@Mariopaps

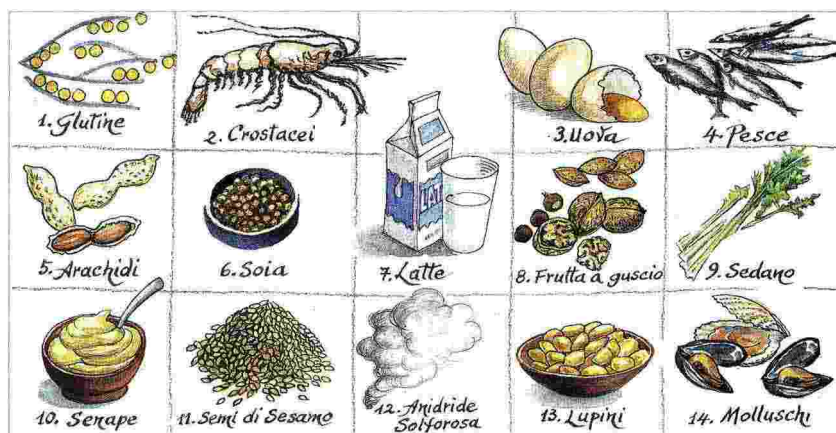
© RIPRODUZIONE RISERVATA

In edicola



È dedicato alla creatività il nuovo «Corriere Innovazione»

(sopra), domani in edicola con il «Corriere della Sera». Quaranta pagine con analisi, storie e interviste. Il 28, alla Leopolda di Firenze, la presentazione



Celiachia & Co. Anche uno dei più popolari libri di cucina, "Il Cucchiaino d'Argento", pensa al fenomeno in crescita: l'avanzare delle "reazioni avverse agli alimenti"

Glutine, latte, uova il ricettario top per baby intolleranti

VALERIA PINI

UN RICETTARIO per bambini con allergie e intolleranze alimentari ora lanciato dal *Cucchiaino d'Argento*, uno dei più popolari e rinomati libri di cucina (nato nel 1950 in contrapposizione e polemica con il *Talismano della Felicità* di Ada Boni). *A tavola senza latte, uova e glutine* (editoriale Domus, 19 euro), settimo volume della collana del *Cucchiaino d'argento*, raccoglie 100 ricette per aiutare i genitori che si trovano in difficoltà a preparare pietanze sicure ed equilibrate a base di prodotti naturali.

Negli ultimi anni, le cosiddette «reazioni avverse agli alimenti» sono aumentate, soprattutto fra i bambini. Secondo i dati dell'Istituto superiore di sanità, colpiscono circa l'8% dei più piccoli e il 2% degli adulti. Il fenomeno è in crescita costante e sono sempre di più le diagnosi di celiachia e di ipersensibilità al glutine. Le allergie più comuni in Europa sono dovute al latte vaccino, alle uova, alla soia, al grano, alle arachidi, alla frutta a guscio, al pesce e ai frutti di mare. Nella maggior parte dei casi, l'allergia si supera con l'età scolare. Entro i 5-6 anni il 70% dei piccoli allergici alle proteine del latte diventa tollerante, mentre

per l'uovo la percentuale scende al 40% dei casi. «La sfida è riuscire — spiega Giovanna Camozzi, curatrice del libro — a far sentire questi bambini come gli altri. Questo sia in famiglia, preparando cibi che possano piacere anche agli adulti, ma anche fuori casa, creando merende che riescano a incuriosire i loro coetanei. Le soluzioni sono infinite».

Il cucchiaino d'argento contiene un centinaio di schede con fotografie e informazioni. Spiegazioni semplici per una cucina veloce. Perché, come spiega la curatrice, «i genitori non possono passare ore in cucina». Il libro è diviso in diversi capitoli: ci sono le «ricette di base» senza i tre alimenti «a rischio»: glutine, latte e uova. Nelle altre sezioni il ricettario si occupa invece dei piatti per i ragazzini che devono eliminare invece un singolo ingrediente come il latte vaccino o le uova. «Fra gli obiettivi del libro c'è quello di offrire ricette a base di prodotti naturali — conclude Camozzi — In commercio esistono molti prodotti per celiaci, ma sono costosi. Con soluzioni naturali alternative si può risparmiare».

Nel capitolo «Senza glutine» ci sono infine consigli pratici su come tenere stoviglie, pentole e piani di lavoro se in casa c'è un bimbo celiaco. È importante creare in caso uno spazio della dispensa dedicato unicamente agli alimenti per il figlio, evitando così involontarie contaminazioni.

R
NEWS

In video

Le ricette per bimbi celiaci e intolleranti anche su Rnews (ore 13,45 e 19,45) sia su Repubblica.it, che su canale 50 del digitale terrestre e 139 di Sky



I consigli

Nel «Cucchiaino d'Argento», dedicato alle intolleranze,

nel capitolo delle ricette di base si scoprono soluzioni comode per la cucina di tutti i giorni. Con il latte di soia si può realizzare una besciamella «alternativa». Molti i dessert senza uova come i budini di cioccolato fondente da fare con latte di riso o la crostata al limone.

Per merenda o colazione a tavola si possono portare i muffin speziati di mele e carote o il plumcake al cioccolato realizzati con la farina di riso. Nella sezione «Senza uova», ci sono i segreti per preparare la frittata con zucchine senza uova, con farina di ceci. Se il bimbo è celiaco,

si può infornare una lasagna fatta con farina di ceci. I genitori dei bambini allergici al latte vaccino possono puntare su un filetto di maiale al latte di soia e chiudere il pasto con una panna cotta con fragole, a base di latte di soia. Fra i trucchi dello chef c'è quello di impanare

con mix pronti per celiaci o preparandone alcuni con grissini o fette biscottate gluten free tritati e farina di mais. (v.p.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Allergia e intolleranza

L'intolleranza alimentare coinvolge il metabolismo ma non il sistema immunitario



I SINTOMI

- INTOLLERANZE
- ALLERGIE

TESTA
In casi gravi, alterazione dello stato di coscienza, capogiri, vertigini

SISTEMA RESPIRATORIO
Voce roca
Difficoltà respiratorie anche gravi.

CUORE
Tachicardia, ipertensione collasso

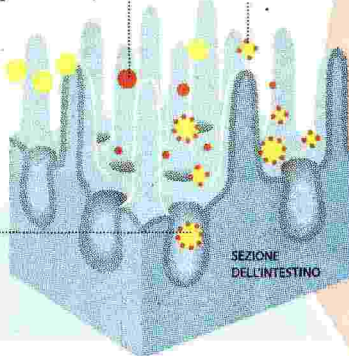
SISTEMA DIGESTIVO
Manifestazioni gastrointestinali: diarrea, dolori, flatulenza, crampi, bruciore di stomaco, gastrite, ecc

PELLE
Prurito, eritema con orticaria su tutta la pelle. Eczema atopico

MECCANISMO DELL'INTOLLERANZA

- 1 Il cibo arriva all'intestino
- 2 La carenza o assenza degli enzimi impediscono la digestione di quel cibo
- 3 Il cibo viene fermentato dalla flora microbica e provoca i sintomi dell'intolleranza

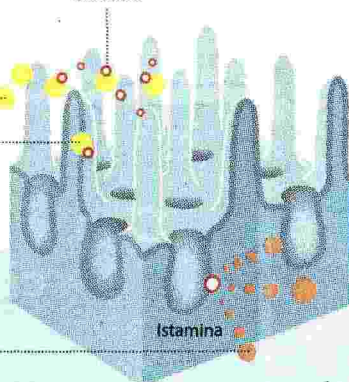
Flora microbica locale
Cibo fermentato



MECCANISMO DELL'ALLERGIA

- 1 Il cibo arriva all'intestino
- 2 Gli allergeni del cibo scatenano la reazione di difesa immunitaria
- 3 Le cellule dei tessuti (mastociti) liberano sostanze responsabili dei sintomi dell'allergia

Leucociti



FONTE RIELABORAZIONE DATI LA REPUBBLICA-SALUTE

L'ALZHEIMER.

I piatti dello chef proteggono il cervello Il rame è nemico

UNA ricetta a base di ricciola, marinata all'aceto balsamico bianco con neve di melograno: è il piatto "anti-Alzheimer" proposto dallo chef Heinz Beck (anche su www.gemellifornelli.it) nell'ambito del recente congresso sulla malattia promosso da Gemelli e Fatebenefratelli di Roma. Punto di partenza gli studi sull'esistenza di un legame diretto tra disfunzione nel metabolismo del rame ed evoluzione della malattia di Alzheimer. «Si tratta di una ricetta a basso contenuto di rame, ricco di acidi grassi omega 3 e di vitamine importanti», spiega Giacinto Miggiano, direttore Dietetica del Ge-

melli. Aggiunge Rosanna Squitti, ricercatrice del Fatebenefratelli: «Nelle persone che manifestano un dismetabolismo del rame, con una semplice dieta, è possibile modificare la concentrazione di rame "tossico" nel sangue e rallentare il processo neurodegenerativo».

Consigli: dieta ricca di verdure e frutta fresca, una dose adeguata quotidiana di vitamina E (in semi, spinaci, vegetali a foglia larga) e vitamina B12 (anche integratori), ridurre i grassi saturi (no carni rosse); due ore di sport a settimana. Cibi ad alto contenuto di rame: fegato, frutti di mare, ostriche e cozze.

ERVATA

© RIPRODUZIONE RISERVATA

UTILI IN CALO E NUOVA STRATEGIA DI MERCATO DOPO 128 ANNI PER L'AZIENDA CHE PRODUCE LA BIBITA-ICONA

Sorpresa Coca-Cola: ora si mette a fare il latte



BEA WIHART/REUTERS

Arriva il «Milka Cola», vero nome commerciale Fairlife: un latte con meno grassi, più proteine e prezzo doppio

Corbi A PAGINA 23

NUOVI MERCATI

Coca Cola, si cambia Accanto alla bibita arriva il latte deluxe

Il gigante delle bibite prepara il lancio di Fairlife
 Meno grassi, più proteine e prezzo doppio

MARIA CORBI
 ROMA

Latte griffato Coca Cola. Tanto che qualcuno già lo chiama «Milka Cola» (vero nome in commercio Fairlife). Un business che porterà molti profitti nel lungo periodo, secondo i manager di Atlanta che

puntano a cambiare le abitudini a tavola e a fare soldi a secchiate. E non importa che nell'immediato il ritorno non sarà esaltante. Esattamente come è avvenuto con la Coca Cola, partita in sordina e diventata non solo un modo per dissetarsi ma un'icona, uno stile di vita, a volte un'ossessione e una dipen-

denza. Un'idea, quella della giovinezza perpetua.

Perché sorvegliare Coca Cola, grazie anche ai messaggi pubblicitari che martellano il consumatore, ferma il tempo, come fosse il segreto di Peter Pan, il ragazzino che voleva rimanere tale. Testimone dei tempi che cambiano la Coca Cola (lei di anni ne ha 128) senza cambiare mai

fino a qualche anno fa quando anche a causa dei profitti che facevano capricci sono state lanciate versioni aromatiche e dietetiche. Ma la guerra dei salutisti contro le bevande gassate ha fatto i suoi danni nei conti della multinazionale. E anche quest'anno la crepa nei bilanci, che sono sempre stati stellari, si fa sentire.

L'azienda ha chiuso infatti il terzo trimestre con un utile netto in calo del 14% a 2,11 miliardi di dollari su ricavi in calo a 11,98 miliardi di dollari. Un calo che riguarda tutto il settore delle bibite gassate «attaccate» dalla maggior consapevolezza dei consumatori e dei governi. Gli Stati Uniti e il Messico - i due più grandi consumatori di bibite zuccherate al mondo - hanno aumentato la tassazione sui prodotti per

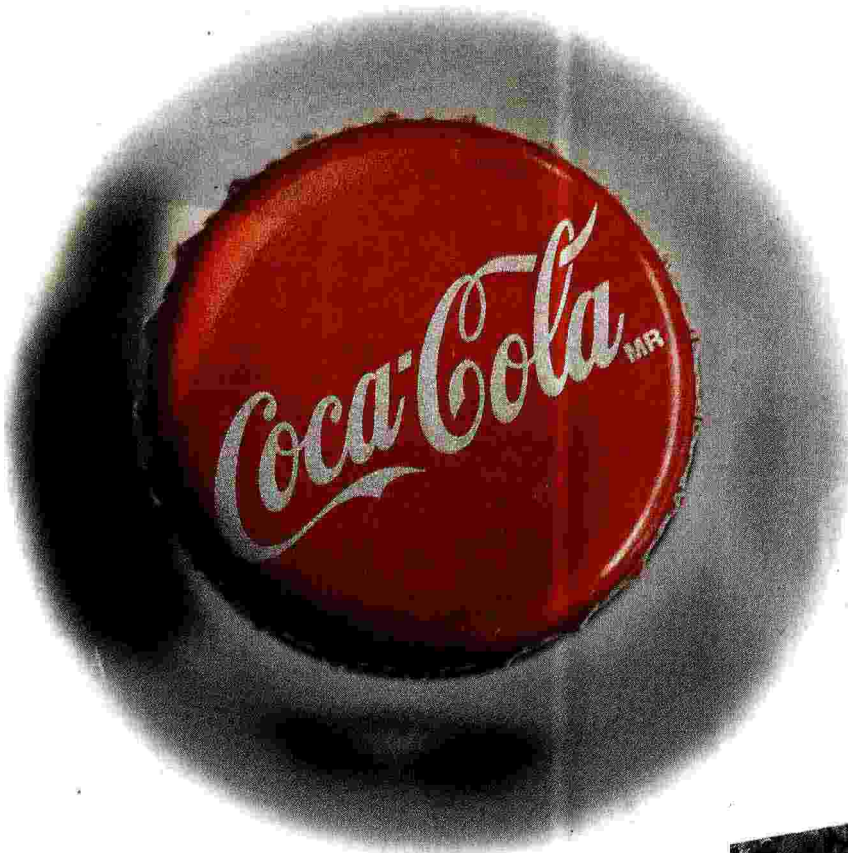
combattere l'obesità e le malattie ad essa collegate.

E così ecco che arriva una nuova risorsa, una bevanda destinata a vestirsi dello stesso messaggio che un tempo aveva la «rossa», legato alla giovinezza. Messaggio che ha lo scopo di ampliare le occasioni di bevute del latte, trasformandolo in un compagno fedele come è stata fino ad oggi la Coca Cola. In fondo anche lei, nata come un rimedio al mal di testa, si è trasformata

in un'abitudine festosa.

Un latte che contiene il 50 per cento di proteine in più, il trenta per cento di zuccheri in meno, molto calcio e zero lattosio. E se considerate che il messaggio delle diete degli ultimi anni si basa sull'alimentazione iperproteica, povera di zuccheri, la strategia è chiara. Fairlife costerà il doppio del latte tradizionale, «perché tanto costa il latte che utilizziamo per produrla», ha spiegato Sandy Dou-

glas, vicepresidente di Coca Cola. E poco importa che le vendite di latte negli Stati Uniti siano crollate, secondo il Dairy Today, dell'8% negli ultimi due anni. Douglas è sicuro: «Se facciamo le cose bene i soldi arriveranno a secchiate». E dentro il colosso di Atlanta lo sperano davvero visto che quando si era tentato di sfondare nel mercato delle acque minerali le cose erano andate male perché i consumatori avevano presto scoperto di comprare a caro prezzo acqua di rubinetto.



Versione Life

L'ultima nata nella famiglia Coca-Cola è la «Life», con la lattina di colore verde. Si tratta di una Light più spinta, a basse calorie



Babbo Natale

Pare che in America (e poi in tutto il mondo) il costume di Santa Claus sia diventato rosso solo dopo che, negli Anni 30, la Coca-Cola lo usò per la sua pubblicità natalizia e lo vestì in bianco e rosso, per richiamare la scritta della sua bibita



In famiglia

La Coca-Cola diventa presto un simbolo di consumismo ma anche di festa familiare. Ecco un'immagine ripresa in un parco di Torino nella Pasquetta del 1950

Nel libro appena pubblicato "Alimentazione e nutrizione dell'anziano" una raccolta di saggi di esperti che analizza i cibi a seconda delle patologie. Quando prendere gli integratori

Tutto il gusto della terza età

L'ALIMENTAZIONE

Luppa di fave, risotto al barolo, polenta e baccalà, petto di pollo con yogurt e mele, nasello e piselli, pere al vino e torta di riso al cacao. Ma anche cannelloni di magro, coda di rospo al vino bianco con porri e torta Pasqualina. Ecco alcune ricette, riviste e corrette, per gli over 70. Per chi, dunque, ha bisogno di un'alimentazione ben bilanciata senza penalizzare il gusto. Le troviamo in un ampio volume appena pubblicato "Alimentazione e nutrizione nell'anziano", una raccolta di saggi firmati da esperti a cura di Mariangela Rondanelli, professore associato in Scienze dietetiche all'università di Pavia (Il Pensiero Scientifico Editore).

Un trattato che analizza gli alimenti e li adatta al menù dell'anziano a seconda della patologia, si passa dal diabetico a chi soffre di Alzheimer fino all'anemico.

GLI ELEMENTI

Oltre i 70 cambia il fabbisogno energetico ed è diversa la funzio-

nalità degli organi. «È una fase della vita - spiega Mariangela Rondanelli - maggiormente esposta a carenze nutrizionali a causa di problemi della masticazione, ridotta capacità di digestione e assimilazione». Folati, vitamina B6, B12 e D e minerali come calcio potassio e magnesio, per esempio, sono utili contro l'osteoporosi. La perdita di massa e forza muscolare interessa fino al 50% degli over 80. Per molti è necessario aggiungere preparati solubili, ci sono al gusto di cacao ma anche vaniglia e caffè, per bevande ad alto contenuto proteico arricchiti con vitamine e minerali. Da prendere in considerazione per persone con risotto appetito o per periodi di riabilitazione e recupero.

UN LITRO E MEZZO D'ACQUA

Michele Carruba, direttore del Centro studi per l'obesità dell'università di Milano, ha presentato nuovi dati sul rapporto tra terza età e alimentazione durante il congresso della Corte di Giustizia popolare per il diritto alla salute organizzato da FederAnziani: «Sul fronte della nutrizione in Italia contiamo 1.500.000

anziani con malnutrizione calorico-proteica, 1.800.000 obesi e 1.900.000 con fragilità. Oltre ad un litro e mezzo di acqua al giorno, due porzioni al giorno di latte-yogurt vanno introdotte due porzioni al giorno di alimenti ad elevato apporto di proteine come carne, pesce, uova e formaggi freschi. In alternativa è possibile consumare i legumi due-tre volte a settimana combinandoli con i cereali. Pochi zuccheri semplici, che vuol dire quello da cucina, la marmellata e i dolci». A suggerire la via alimentare, insieme ad altre forme alternative di intervento contro il decadimento cognitivo, è un gruppo di ricercatori del Policlinico Gemelli di Roma e dell'ospedale Fatebenefratelli dell'Isola Tiberina, che, con i loro studi hanno dimostrato l'esistenza di un legame tra alterazione nel metabolismo e l'Alzheimer.

La strada indicata dal gruppo di medici si è tradotta in una pietanza presentata nel corso del congresso "Approccio non convenzionale alla malattia di Alzheimer: dalla ricerca alla cura" firmata dallo chef pluristellato Heinz Beck.

Francesca Filippi

Il piatto



"Dalla ricerca alla cura" firmata dallo chef pluristellato Heinz Beck: ricciola marinata all'aceto balsamico bianco con neve di melograno. «Elevato contenuto di acidi grassi omega 3, di vitamine B1 e B6, altre vitamine B12 e a ridotto contenuto di rame» dice Giacinto Miggiano, direttore dell'unità di Dietetica del Gemelli.



**MOLTA VERDURA,
FRUTTA E PESCE
E UNA RICETTA
FIRMATA
DA HEINZ BECK
CONTRO L'ALZHEIMER**

IN CUCINA Alimenti adattati ai menu: pietanze saporite possono essere anche salutari

Ortopedia e dintorni

Fumo, sovrappeso e sedentarietà fanno invecchiare il nostro scheletro

di **Corrado Bait***

■ Anche lo scheletro invecchia. Un processo naturale e fisiologico, certo, ma che si può affrontare con serenità, buon senso e addirittura spostando il più in là possibile le lancette del tempo. Dobbiamo sempre considerare che muscoli, tendini e ossa hanno caratteristiche e necessità diverse a 20, 40 e 60 anni: non farlo può portare a conseguenze anche gravi. Il nostro corpo inizia a «invecchiare» già intorno ai 40 anni, quando la capacità delle cellule di rinnovarsi è pari al 50%. A 60 solo il 25% delle cellule si replica, con conseguente degenerazione di tutti i tessuti. Ma molto dipende da noi.

Anche in questo caso, i grandi «accusati» sono fumo, obesità e stili di vita troppo sedentari. Il fumo riduce ulteriormente la capacità delle cellule di replicarsi, determinando una sofferenza precoce di tutti i tessuti. Quello che non tutti sanno, però, è che la necrosi dell'osso (la cosiddetta morte cellulare) può essere causata da un'alterazione vascolare conseguente al fumo. Altro fattore di rischio è il sovrappeso,



Il dottor Corrado Bait, autore dell'intervento

perché il nostro corpo è strutturato in maniera tale da sopportare carichi adeguati. Se a tutto questo aggiungiamo uno stile di vita sedentario, che porta a una diminuzione del tono muscolare, otteniamo una miscela che conduce inevitabilmente a un invecchiamento precoce dei tessuti. Quindi, per mantenere il più possibile giovane e tonico il sistema muscolo-

scheletrico e cardiocircolatorio, occorre seguire un'alimentazione sana e varia, come la famosa dieta mediterranea, abolire il fumo e tenersi in movimento. Con qualche accortezza, però: «L'attività sportiva deve essere commisurata all'età e alle caratteristiche fisiche di ogni persona, ma soprattutto deve fornire un benessere anche psicologico che consente di allenarsi con piacere. Sono sufficienti due sedute settimanali di attività sportiva aerobica, quali running, bicicletta o nuoto, per mantenere il corpo in uno stato di salute muscolo-scheletrica e cardiopolmonare.

**Humanitas Research Hospital (Milano)*



a cura di Arcus Multimedia

SALUTE E BENESSERE

Iniziare la giornata con gusto ed energia

Gli alimenti Probios all'insegna del biologico e senza glutine. E per Natale il panettone della linea GOVian

Viviana Persiani

È indiscutibile che, all'interno della dieta mediterranea, gli alimenti contenenti frumento e, quindi, glutine siano davvero numerosi: dalla pasta al pane, dai cereali per la colazione ai dolci, alle torte, senza trascurare quelli che ne contengono a nostra insaputa, come la birra o la salsa di soia. Non occorre di certo essere celiaci per evitare il glutine, anche perché, vist' l'incidenza del problema, quadruplicato negli ultimi 40 anni, ci si sensibilizza a limitare il consumo di prodotti contenenti questa proteina che può originare intolleranze o vere e proprie allergie. Probios, l'azienda toscana, da sempre molto attenta alle esigenze alimentari, e non solo, degli italiani, offre una vali-

da alternativa per iniziare la giornata con gusto ed energia, senza rinunciare alla giusta croccantezza dei cereali. Dalla linea «Altri Cereali», infatti, sugli scaffali dei negozi specializzati in alimenti bio senza glutine, sono sbarcati «Cereali Croccanti», una fonte di fibre garantiti senza glutine a base di Grano Saraceno, di Amaranto e di Quinoa, tre piante erbacee con qualità nutrizionali eccellenti e che, nonostante le apparenze, non appartengono alla categoria dei cereali.

Biologici al 100%, i flakes, di recente produzione, ma già molto richiesti, possono essere accompagnati a colazione dai rustici Biscotti di Grano Saraceno con carote e mandorle, in alternativa ai soffici Plumcake Amaranto con dolci gocce di cioccolato, o alla gustosa Cro-

stata di Grano Saraceno con albicocca. Tutti i prodotti sono mutuabili dal Sistema sanitario nazionale e riportano il marchio Spiga Barrata in confezione. E, per proseguire la giornata all'insegna della salute, la linea «Altri Cereali» propone la Pasta 100% Grano Saraceno bio declinata in spaghetti, in sardanini, in chifferi e anche in conchiglie (250 grammi-2,89 euro).

Natale è alle porte e qualcuno sta già organizzando il pranzo da condividere con le famiglie e con gli amici più stretti. Sono in tanti ad aspettare questo momento per concedersi anche qualche peccato di gola; l'importante, però, è sempre non esagerare. Probios ha pensato a coloro che vogliono festeggiare il Natale nel rispetto

della vita e nella tutela dell'ambiente, senza deragliare dai sani binari di una cucina biologica e naturale, proponendo i Panettoni al Farro e al Frumento della linea GOvegan: un po' di dolcezza anche per chi preferisce un lifestyle che difenda la natura e la salute.

Grazie a una ricetta a base di farina di farro (10,90 euro) o di frumento (8,79 euro) dolcificata con sciroppo d'agave dal bassissimo indice glicemico, i panettoni GOvegan, privi di olio di palma, sono a lievitazione naturale. Come tutti i prodotti della linea GOvegan, anche i panettoni sono certificati da Vegan Society che, per prima, nel 1944, ha coniato il termine vegan, e i cui altissimi standard certificano la corrispondenza tra l'alimento venduto e le esigenze dei consumatori del settore.



L'azienda toscana Probios è da sempre molto attenta alle esigenze alimentari, e non solo, degli italiani. Sono in tanti ad aspettare le festività natalizie e di fine anno per concedersi anche qualche peccato di gola: Probios ha tutte le risposte più gustose



VANTAGGI
Tutti i prodotti sono mutuabili dal Sistema sanitario nazionale



DALLA NATURA

**Papaya Act®
 aiuta a evitare
 l'influenza**

Papaya Act® 3g Papaya Fermentata Polvere (PFP) è un integratore alimentare ottenuto tramite processo di fermentazione naturale della Papaya. Tale fermentazione esalta le naturali proprietà della papaya conferendo al prodotto proprietà antiossidanti eccezionali e la capacità di stimolare la risposta immunitaria dell'organismo. L'assunzione di una sola bustina al giorno aiuta a contrastare gli attacchi virali, a rafforzare l'organismo ritrovando quell'energia e vitalità che permettono di essere attivi ed efficienti. Papaya Act® è da assumere direttamente per via orale, facendola sciogliere in bocca. Tale trattamento rende Papaya Act® e i principi attivi in essa contenuti, totalmente assimilabili. Papaya Act® 3g Papaya Fermentata Polvere (PFP) è Ogm free ed arricchita con Vitamine B2 e B12 che ne aumentano l'efficacia. Una bustina al giorno per almeno un mese, dalle 2 alle 4 volte l'anno, consente un miglioramento significativo del proprio stato di benessere.



a cura di Arcus Multimedia

SALUTE E BENESSERE

Come superare il gap tra stili di vita e necessità di nutrienti

Importante un'integrazione mirata alla corretta alimentazione con antiossidanti e prodotti alcalinizzanti

Gigi Pavesi

■ Parkinson, tumori, Alzheimer, ma anche patologie di origine infiammatoria e virale, necessitano di nuove visioni per poter essere combattuti. Meccanismi di ossidoriduzione e acidosi possono mettere in crisi l'equilibrio complicato dei processi metabolici che presiedono alla nascita, accrescimento e morte delle cellule, portandoci verso la malattia. Ma si tratta di strade nuove, ancora poco praticate, perché davvero poco ancora oggi sappiamo sulle delicate interconnessioni tra Dna e risposte a stimoli di tipo «esterno», sia esogeni (l'intake alimentare, l'inquinamento dell'aria e dei cibi, i livelli di stress ossidativo a cui siamo

sottoposti) che «endogeni» (le risposte infiammatorie e ormonali che il nostro organismo attiva). Secondo il prof. Luc Montagnier, Nobel 2008 per la medicina, «diventa necessario orientare i progressi in campo medico secondo le "4P": Prevenzione-Predittività-Personalizzazione-Partecipazione del paziente. Fondamentale, allo stato attuale, l'intervento sullo stress ossidativo e sulle infezioni virali e batteriche latenti, coinvolti in nella genesi delle malattie croniche, dall'Aids fino all'Alzheimer».

Come infatti sottolinea il prof. Francesco Marotta, gastroenterologo ed esperto di nutrizione genetica, «negli Usa tra l'85 e il 95% della spesa sanitaria è destinato alle patologie croniche. Già nel 2002 studi evidenziano che an-

che il consumo quotidiano di alte dosi di frutta e verdura (600 gr.) non modificano il livello di stress ossidativo, che sembra essere alla base delle malattie cronico-degenerative. Probabilmente la scarsa qualità e concentrazione dei micronutrienti e alti livelli di agenti inquinanti sia nell'ambiente sia in quanto mangiamo, non ci permettono di difenderci solo grazie a quanto ci serve per nutrirci. Eppure nutrizione e respirazione sono fondamentali per mantenere l'organismo in salute attraverso i processi metabolici e di ossidoriduzione che trasformano aria e cibo in energia. La nutrigenomica ci può aiutare a superare il gap tra stili di vita e fabbisogno di nutrienti in grado di ridurre lo stress ossidativo, prevenendo le

patologie croniche: la nutrigenomica permette infatti di modificare l'espressione genica antiossidante. Ecco perché, a una corretta alimentazione, dobbiamo abbinare un'integrazione mirata con antiossidanti e prodotti alcalinizzanti che possano ripristinare l'ideale equilibrio acido-basico a livello delle membrane extracellulari». La linea Basen Pascoe di Named serve a contrastare l'acidosi. Una linea di prodotti mix per l'integrazione quotidiana di minerali alcalinizzanti - Calcio, Magnesio, Sodio e Potassio - in grado di ripristinare e mantenere l'equilibrio acido-base alterato (www.acidosi.it). Glutaredox di Named provvede invece a garantire un'elevata biodisponibilità del più potente tra gli antiossidanti, il glutatione.



<http://named.it>

BENESSERE

IO MANGIO SANO

A tavola, meno sprechi e più salute

IL **PROTOCOLLO DI MILANO** È UN PROGETTO CHE PROMUOVE STILI DI VITA CORRETTI E UN'AGRICOLTURA SOSTENIBILE. E PUNTA ALL'ATTUAZIONE ENTRO LA FINE DI EXPO 2015

di **Mariateresa Truncellito**

La missione è: esortare i leader politici ad affrontare le sfide globali dell'alimentazione. Con questi obiettivi: «Incoraggiare gli stili di vita sani e combattere l'obesità, promuovere l'agricoltura sostenibile e ridurre lo spreco di cibo del 50 per cento entro il 2020».

Lo spiega Carlo Alberto Pratesi, docente di Marketing, Innovazione e Sostenibilità all'Università Roma 3 e coordinatore delle attività legate al Protocollo di Milano.

Che cos'è questo Protocollo di Milano? **«Si tratta di un'iniziativa lanciata nell'edizione 2013 del Forum Internazionale del BCFN, la Fondazione Barilla Center for Food and**



Il professor Carlo Alberto Pratesi, docente a Roma 3

Nutrition, che dal 2009 dà spazio a ricerche, riflessioni e dibattiti sulla sostenibilità in campo agroalimentare. Segue fondamentalmente i passi del Protocollo di Kyoto, che impegnava gli Stati alla riduzione dei gas serra,

ma noi crediamo che otterrà migliori risultati». E già, perché **qui il cuore pulsante di tutto il progetto è il cibo, ovvero il tema caldo dell'Expo Milano 2015**, ormai alle porte, il cui motivo portante è: *Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita*. «Il cibo ha un'immediata ricaduta sulla

salute delle persone e in questo momento è "di tendenza": incontro spesso neolaureati che vogliono occuparsi di alimentazione, diventare chef o lavorare in campagna. Inoltre, ci

fa ben sperare anche il fatto che il Protocollo di Milano ha già ricevuto moltissime adesioni, di governi e istituzioni», spiega Pratesi. Tra gli altri, la Presidenza del Consiglio dei Ministri, il Ministero delle Politiche agricole alimentari e forestali, la Jamie Oliver Foundation, Eataly, Slow Food, Legambiente, Save the Children, WWF Italia, National Geographic Italia.

IDEE DI ESPERTI E CITTADINI

Il Protocollo di Milano è stato messo a punto da un team di esperti ma anche grazie al contributo di persone comuni che hanno potuto dire la loro sul forum del sito www.protocollodimilano.it, dove è possibile trovare informazioni e materiale scaricabile. Qui è reperibile anche **il testo definitivo, che sarà presentato e aperto a ulteriori sottoscrizioni il 3-4 dicembre**

IL DECALOGO DA SEGUIRE E CONDIVIDERE



COMBATTI LO SPRECO ALIMENTARE

Compra solo gli alimenti freschi che prevedi di consumare rapidamente, surgela le eccedenze e organizza il frigo in modo intelligente per avere sott'occhio le scadenze.



INFORMATI SUL CIBO CHE MANGI

Leggi le etichette e le informazioni esposte sui banchi, prediligendo gli alimenti da filiere produttive virtuose, che ne rispettano il valore.



AVVICINATI AL MONDO DELL'AGRICOLTURA

Per capire in prima persona che cosa significa «agricoltura sostenibile», coltiva qualche erba aromatica sul balcone di casa o visita qualche agriturismo o fattoria.



CONSUMA A TAVOLA DI TUTTO UN PO'

Mangia di tutto privilegiando frutta, verdura, cereali e pesce. La varietà è alla base delle diete sane consigliate dalle autorità sanitarie internazionali.



NUTRITI SEGUENDO IL RITMO DELLE STAGIONI

Metti a tavola frutta, verdura e specialità di stagione, più gustose e ricche di sostanze nutritive: subiscono meno trattamenti e "traumi" per trasporti e conservazione.



VIVA LA NATURA
 Per una corretta alimentazione, privilegiate cibi di stagione: sono più ricchi di sostanze nutritive e subiscono meno trattamenti.

al 6° *International Forum on Food and Nutrition* (organizzato dalla Fondazione BCFN all'Università Bocconi di Milano: www.barillacfn.com), affinché entro la fine di Expo Milano, nell'ottobre 2015, si possa cominciare a lavorare concretamente per la sua attuazione. Condividere le proposte del Protocollo di Milano è una via per riuscire a superare i paradossi del mondo di oggi: **sul nostro pianeta ci sono 805 milioni di individui denutriti e un miliardo e mezzo di persone obese o sovrappeso.** Ancora: ogni anno un terzo della produzione mondiale di alimenti (1,3 miliardi di tonnellate) finisce nella spazzatura, e corrisponde a quattro volte la quantità di cibo che sarebbe necessaria per aiutare quegli 805 milioni di affamati. Non basta: un altro terzo della produzione alimentare serve per nutrire il bestiame (perché così il miliardo e mezzo di obesi può mangiare carne tutti i giorni!) e una quota crescente di terreni agricoli è impegnata per la produzione di biocarburanti. **Il saldo del nostro pianeta è già in rosso: ci servirebbe un pianeta e mezzo. E non ce l'abbiamo.** «Se le persone sono del tutto inconsapevoli di questi problemi e non prendono posizione», commenta Pratesi, «il politico è lasciato a se stesso e può facilmente subire la pressione delle lobby: dei produttori di grano, del petrolio, della carne». **Reagire si può e si deve. Con piccoli, grandi comportamenti.** Ecco, allora, come attuare il Protocollo di Milano nella vita di tutti i giorni. ●



NON FARTI TENTARE DALLE DIETE "PAZZE"

L'abuso di *junk food* ("cibo spazzatura") o di prodotti alimentari poco presenti sul nostro territorio, non legati alle nostre tradizioni, è una tendenza da limitare.



QUANDO FAI LA SPESA, PENSA ANCHE ALL'AMBIENTE

I cibi più sani per la salute sono anche quelli che determinano gli impatti ambientali minori: frutta, verdura, cereali, latte.



NON DIMENTICARE DI MUOVERTI

Dalla passeggiata a uno sport in palestra, dal ballo al nuoto, alla spesa fatta a piedi: riorganizza il tempo per fare una attività fisica adatta alle tue esigenze.



RACCONTA AGLI AMICI COME TI STAI IMPEGNANDO

Riferisci agli altri ciò che fai in cucina e le tue scelte nel carrello della spesa, per consumare e acquistare sano e giusto: puoi diventare un modello per tanti.



SII PROTAGONISTA DEL CAMBIAMENTO

Fatti portatore di proposte e obiezioni in famiglia, con chi ha a che fare col cibo che mangi, con le scuole e le associazioni dei consumatori.

BENESSERE

IMPARIAMO A NUTRIRCI

CAVOLO! UNA GUSTOSA MEDICINA

Ha poche calorie e induce senso di sazietà: risulta quindi utilissimo nelle diete. E la scienza ne tesse le lodi perché previene il cancro

di **Alessandra Battistel**



Fanno bene e costano poco. Si trovano ovunque, dai mercatini rionali ai supermercati. Hanno **poche calorie** e inducono senso di sazietà: risultano quindi utilissimi nelle **diete**. La **nutraceutica**, la scienza che tratta ciò che nutre e cura nel contempo, ne tesse le lodi. Recenti studi hanno dimostrato la correlazione diretta tra il loro consumo e la riduzione dell'incidenza nella popolazione di numerose forme tumorali. Cavoli! Vien da esclamare stupiti. Non solo. Anche broccoli, cavolfiori, verze, cappuccio.

PIANTE DALLE VIRTÙ ECCEZIONALI. Tutti ortaggi che alle virtù nutritive abbinano la facilità di coltivazione e la resistenza al gelo invernale. Hanno una loro ruvida bellezza, e da un decennio a questa parte vengono usati anche come **pianta ornamentale**. Presentano singolari proprietà geometriche: i matematici li usano per visualizzare il concetto di **frattale**. A osservarle bene, le geometriche cimette dei broccoli romaneschi contengono altre cimette che replicano su scala diversa la loro identica simmetrica struttura. Sono **omotetiche**: come disse uno scienziato, «rivelano la segreta armonia interiore della natura».

Sono ricchi di vitamine (vitamina A, vitamina C, vitamina K) e di minerali (po-

tassio, fosforo, ferro e calcio). Un altro macroelemento di cui abbondano, lo zolfo, è responsabile del loro unico grande difetto: a cuocerli, **puzzano**. I composti dello zolfo vengono degradati progressivamente durante la cottura e liberandosi in aria provocano quel cattivo odore che si può cercare di neutralizzare mettendo in pentola della mollica di pane imbevuta di aceto. Motivo in più per cercare di consumare il cavolo crudo, o utilizzando la cottura a vapore, che ne preserva le qualità nutritive.

Un buon **cavolo cappuccio** (quelli, per intenderci, che sembrano una palla verde, a forma di cuore), tagliato a listarelle e condito con un po' d'olio extravergine d'oliva, contiene elevati livelli di antiossidanti, le sostanze che riducono le reazioni a catena che causano invecchiamento e malanni. Peccato che la cottura prolungata ne distrugga buona parte. Meglio quindi consumarli crudi. Cibarsene fa bene, ma sono note anche le proprietà terapeutiche di questo ortaggio. **Impacchi curativi** a base di cavolo vengono da secoli tramandati dalla medicina popolare contro diversi malanni, quali i dolori reumatici, le ostruzioni bronchiali e le dermatiti.

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



**A SOLO
2,90
EURO**

IN EDICOLA QUESTO MESE

ALLA RICERCA DI BENESSERE

In edicola e in parrocchia è arrivato il mensile **BenEssere. La salute con l'anima**, 132 pagine di notizie che aiutano a mantenerci in forma grazie ai consigli degli specialisti, alla cucina della salute, alla ricerca di un sano equilibrio interiore. Questo e altro su **BenEssere** di dicembre a solo 2,90 euro.

IN QUESTO NUMERO PARLIAMO DI:



LE NOSTRE SCHEDE PRATICHE

Con ogni numero di **BenEssere** quattro schede di erboristeria da raccogliere e conservare con le spiegazioni dettagliate sulle proprietà curative delle principali piante officinali. Un'occasione per scoprire come curarsi in modo naturale.

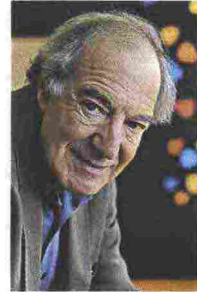
Per abbonarsi

contatta il servizio clienti, telefona allo 02/48.02.75.75 oppure manda un'e-mail abbonamenti@stpauls.it

COBIS

Intervista Il filosofo che ha coordinato il progetto: «Ecco l'eredità di Milano 2015»

«L'Expo, un'anima, ce l'ha. E noi la tiriamo fuori»



Laboratorio Expo è il progetto di Fondazione Feltrinelli: «Un **Percorso** a più vie sulla sostenibilità», spiega Salvatore Veca. «Per arrivare a un Protocollo di Milano»

di **Edoardo Vigna**

Ma l'"anima" di Expo 2015, dov'è? Dove quel nucleo culturale che, alla fine, dovrebbe rappresentare l'eredità "im-materiale" della grande kermesse milanese? Si sente parlare invece, perlopiù, di opportunità di business, di vetrina di Milano e dell'Italia. Nella migliore delle ipotesi (fra "Albero della Vita sì oppure no" e inchieste della magistratura, resta poco spazio sui giornali...). «Noi, i temi dell'Esposizione, li abbiamo presi sul serio». Il filosofo della politica Salvatore Veca, quando usa il pronomine personale "noi", qui, parla di "Laboratorio Expo", l'iniziativa di Fondazione Feltrinelli (di cui è presidente onorario) e Società Expo: «L'idea centrale è semplice: sviluppare la ricerca e il confronto delle idee nella comunità scientifica internazionale intorno al grande tema "Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita". Il Laboratorio vuole essere – attraverso quattro percorsi diversi – lo spazio pubblico dell'offerta di riflessioni, di contenuti, di esperienze e di pratiche, di punti di vista scientificamente e ragionevolmente fondati sui temi dell'evento. Una sera fra il 2010 e il 2011, al ristorante, cominciammo a parlare dei contenuti di Expo: cibo, società, ineguaglianze, titoli d'accesso, città - campagna. Poi il Laboratorio ha preso forma: operativamente, nel settembre 2013; ora abbiamo di fronte i mesi fino al debutto del 1° maggio».

Un anno e mezzo per trovare l'"anima" dell'Esposizione Universale di Milano.

«Come si faceva da bambini, abbiamo messo il compasso sul tema chiave del "Cibo-Persone", e abbiamo fatto una rotazione: poi abbiamo spaccato il cerchio in 4 quadranti, adottando una prospettiva a più approcci».

Il primo quadrante della riflessione?

«"Fare cibo". Quindi la filiera alimentare, la produzione, la distribuzione. L'accesso. Gli stili di educazione alimentare. Tutto ciò che ha a che fare con gli aspetti biologici, agronomici, agrari. Con i dilemmi e le opportunità dei differenti modi con cui le persone si nutrono, laddove ciò accade. Non abbiamo mai avuto una quantità così grande di cibo nel mondo, per via della domanda crescente, ma abbiamo, nei Paesi ricchi, un distorto uso alimentare, con il problema dell'obesità, e dall'altra parte un numero intollerabilmente alto di persone che muore di fame. Mentre il 30% del prodotto, nella filiera o dopo il consumo, viene scartato».

Gli altri archi di compasso?

«Il secondo è quello del punto di vista dell'antropologia culturale: "fare società" attraverso il cibo, che è sempre stato uno degli assi della convivialità – con le diverse maniere di stare a tavola, come dimostrano due immagini della nostra tradizione assai diverse fra loro, il *Simposio* di Platone e l'*Ultima Cena* di Leonardo – che prevede l'inclusione o l'esclusione. Il terzo "spicchio" pone al centro l'idea di equità, di eguaglianza e ineguaglianza nei titoli quanto al diritto al cibo "adeguato e nutriente e sicuro", come dicono i giuristi internazionali. È il "percorso" dei tipi di povertà assoluta e relativa, delle politiche dello sviluppo, ma anche del

problema dell'energia e della sostenibilità». **Manca una tacca...**

«Per questa partiamo da un'altra prospettiva: per la prima volta nella storia del pianeta, l'ammontare della popolazione urbana ha superato quello della popolazione rurale. San Paolo, con 16-17 milioni di abitanti, è dieci volte l'Estonia. Bogotà, dove ho fatto un ciclo di lezioni, fa impressione. Così affrontiamo il tema guardando alle "compagnie fisiche" del convivere, alle città, al fare città e alle loro trasformazioni».

Quattro percorsi, ciascuno con uno o due responsabili, che coinvolgono università milanesi e lombarde, ciascuna area collegata con la ricerca accademica nel mondo. Quale filo rosso tiene tutto insieme?

«L'idea della sostenibilità e delle sue molte dimensioni. Quella economica, quella biologica, quella sociale, quella culturale... Abbiamo fatto il bando di assegni di ricerca per giovani, in modo da dare opportunità a ragazzi in gamba di poter continuare la ricerca in una serie di progetti (*nei riquadri ne raccontiamo 5*, ndr), e il metodo è stato di costruire un gruppo, con competenze differenti – agraria, antropologia, economia, sociologia urbana, urbanistica – che porta avanti la ricerca interagendo con il mondo, ma lavorando anche al suo interno, in riunioni periodiche».

In concreto, quali sono gli obiettivi?

«Dopo la ricognizione, abbiamo fatto un primo Colloquio internazionale, a dicembre dell'anno scorso, per fissare alcuni punti salienti in agenda: il 5 dicembre ce ne sarà un altro, e poi un terzo il 28-29 aprile a ridosso dell'apertura di Expo. Da settembre, intanto, la comunità scientifica "allargata" di Laboratorio Expo sta dibattendo per definire le domande principali... Come ridurre le ineguaglianze? Come far sopravvivere i piccoli produttori agricoli al tempo del *land grabbing*...? Al prossimo Colloquium internazionale (box a p. 61, ndr) si lavorerà su queste "domande", alla luce del *feedback* che avremo ricevuto. E scremeremo fino a individuare 12 grandi "questioni" che vorremmo fossero discusse ad aprile, quando daranno luogo a un "Protocollo di Milano". In sostanza diremo: qui ci sono le questioni centrali, per come le abbiamo messe a fuoco noi in due anni di lavoro intorno al tema di Expo 2015. Le questioni "rilevanti" per i vari attori nel mondo».

Quali domande potrebbero emergere?

«Tutto è in progress... ma una delle questioni aperte è senz'altro il calcolo costi-benefici, non basato su dichiarazioni di fede, sul problema *ogm e biodiversità*. È ineludibile».

Un'altra domanda?

«Parliamo di "città": è ragionevole considerare – quella tra *smart cities* e *slow cities* – una reale alternativa? E quindi puntare tutto su tecnologie che hanno effetti su persone oppure puntare tutto sull'interazione fra persone? O dovremmo pensare un mix?

Per quanto riguarda lo "spicchio" sociale ed economico, quello dell'ineguaglianza?

«È ragionevole pensare di ridurre le ineguaglianze che spaccano le società e come?». Qui ci sono visioni differenti. Prendiamone due. L'ipotesi di un autore oggi molto noto, Thomas Piketty è che, se andiamo avanti così, le ineguaglianze cresceranno perché la ricchezza patrimoniale derivante dalla finanza, sostanzialmente, creerà una sorta di *Ancien Régime* postmoderno in cui se nasci nelle – poche – famiglie giuste, erediti, indipendentemente dalle tue competenze. Ma c'è un'altra visione, alla Rifkin, che dice: attenzione, stanno emergendo forme di economia della condivisione – *sharing, co-working*... – che sono i primi sintomi del fatto che da questa crisi usciremo, se ne usciamo, in un modo diverso. È un'altra strada: bisogna vedere lungo quale pedalare. Per Piketty è chiaro che l'unica scelta è quella di un'imposta patrimoniale globale. Certo, non siamo riusciti con la Tobin Tax... Ma la domanda è: le trasformazioni dei sistemi capitalistici, in democrazia o in autocrazia come in Cina, sono inevitabilmente del tipo "Piketty"? Quanto pesa una previsione del tipo "Rifkin"? Questo è un bel problema...

Che poi riguarda anche la questione *smart*

o *slow cities*... Allora, capitalismo patrimoniale o forme inedite di condivisione?».

Quindi non c'è il rischio che Expo diventi solo una fiera...

«Bisogna mantenere vivo il senso dei problemi. E chi fa ricerca ha il dovere di fare la lista di ciò che ritiene dover essere oggetto di controversia e discussione pubblica».

Ma all'apertura di Expo, quando la Temporary Academy, come la chiama lei, del Laboratorio esaurirà l'attività, non rischiate di lasciare tutto in balia di altri?

«La convenzione aveva questa finestra temporale. Come Fondazione Feltrinelli ci impegneremo a uno sviluppo degli esiti del lavoro svolto: magari anche con le mostre...».

Qui sorge il problema finale: la legacy immateriale di Expo. La sua eredità culturale. Insomma, cosa resterà, al di là di terreni e policy recommendations?

«Questo è un problema che si erano già posti a Parigi nell'Esposizione universale del 1900. Alcuni di quelli che avevano la regia dell'evento si chiesero: non possiamo limitarci a fare la "fiera", a esporre i cannoni più potenti e i motori a scoppio. Abbiamo bisogno di costruire una grande occasione mondiale della conoscenza. Del sapere. Così organizzarono i famosi "congressi mondiali" delle diverse discipline. Che gara! Per la matematica arrivarono 800 studiosi – certo, da un mondo più piccolo ed eurocentrico... C'erano giganti come il francese Henri Poincaré e il tedesco Hilbert David, che fece il famoso discorso coi problemi che la ma-

tematica avrebbe dovuto affrontare nel XX secolo (che diventeranno famosi come i 23 Problemi di Hilbert, ndr)».

E quale sarà il lascito di Milano 2015?

«Oltre all'individuazione delle 12 questioni fondamentali per il futuro, la nostra idea – siamo però ancora nell'ambito del "desiderabile" – è che Milano abbia in eredità una possibile Istituzione di alti studi e ricerca, con compiti formativi, con quella visione della sostenibilità "a più volti" che è del Laboratorio, rivolto prioritariamente al Mediterraneo europeo e no. Sarebbe importante, anche per superare l'attuale "dittatura del presente": se non abbiamo lungimiranza, non ce la facciamo a uscire da questa crisi».

@globalista

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'EVENTO DEL 5 DICEMBRE Quel "Colloquium" per tirare le fila

È il secondo appuntamento del Laboratorio Expo: il Colloquium Internazionale che si terrà il 5 dicembre prossimo in tre luoghi milanesi, il Rettorato dell'Università Statale, le Gallerie d'Italia e l'ExpoGate. Un'intera giornata che comincia alle 9,30 con la LabExpo lecture con il rettore dell'ateneo Gianluca Vago, il ministro Maurizio Martina, il commissario unico di Expo Giuseppe Sala e il sindaco della città Giuliano Pisapia. Sarà il coordinatore scientifico dell'intera iniziativa, Salvatore Veca, a tenere una lecture sui percorsi di ricerca e sul dibattito internazionale che porta alla definizione dell'Expo Milan Protocol (vedere

l'intervista). Poi, fino alle 13,30, cinque workshop di ricerca affronteranno lo stato dell'arte del dibattito scientifico attorno alle priorità individuate da Laboratorio Expo. Nel pomeriggio, da una parte, alle Gallerie d'Italia, intervengono gli esperti – il sociologo Harvey Molotch, l'economista Mushfiq de Mobarak, l'agroecologo Miguel Altieri e l'antropologo David Le Breton – e poi saranno i coordinatori di LabExpo a riportare gli esiti del dibattito mattutino: Davide Diamantini, Ugo Fabietti e Serena Vicari (Univ. Milano Bicocca), Stefano Pareglio (Univ. Cattolica), Enrica Chiappero (Iuss e Univ. Pavia) e Claudia Sorlini (Univ. Studi Milano). All'ExpoGate, la città di Milano è invitata a una riflessione interdisciplinare sui luoghi della commensalità con l'antropologo Ivan Bargna, la curatrice artistica Gabi Scardi e gli artisti Adrian Paci, Steve Piccolo, Ivan Fantin e Maria Papadimitriou.





La biodiversità esemplare della quinoa, cibo sacro "salvato" dai contadini

Si consuma come un cereale, anche se la quinoa è una pianta della famiglia degli spinaci. «Da una parte il fatto che si sta rivelando preziosa per garantire la sicurezza alimentare delle popolazioni sudamericane (i principali Paesi di coltivazione sono Perù e Bolivia, ndr) e la sostenibilità ambientale dei processi di produzione, dall'altra la domanda crescente in tutto il mondo occidentale ne fanno un caso esemplare», spiega Bianca Dendena, trentenne milanese con un ricco background in agronomia. Lei è una dei ricercatori (come gli altri 4 di queste pagine) che stanno realizzando le missioni nei vari percorsi di Laboratorio Expo. Qui siamo nel filone di agricoltura e nutrizione per un futuro sostenibile. «Sacra per gli Incas, la quinoa fu eradicata dai conquistadores e sostituita

dal grano. Rimase in piccoli appezzamenti, ma nel '600 i coltivatori, se scoperti, erano puniti con la morte. Loro hanno salvato questo serbatoio di biodiversità. Dalla metà degli Anni 80 del secolo scorso è tornata, prima su scala locale e regionale, ora quasi industriale». Così, da coltura fatta di tecniche poco invasive, "aggiustate" nei secoli in modo da essere compatibili con il territorio, sta diventando intensiva. «Sollevando problematiche ambientali e sociali sempre più gravi», racconta Dendena. Che per LabExpo è andata in Colombia, (altro Paese coltivatore) a studiare chi riesce a «dare valore alle tecniche tradizionali». A febbraio la ricerca continuerà in Bolivia, dove sarà realizzato un documentario (come per tutte le altre ricerche: i filmati verranno mostrati all'incontro di fine aprile) su un progetto di valorizzazione culturale e culturale della quinoa.



I 35 euro che mandano i bimbi a scuola e danno volto agli "invisibili"

«È un progetto di "conditional cash transfer", il trasferimento di denaro alle famiglie "condizionato" a scelte precise, come quella di mandare a scuola i figli. In realtà, "Bolsa Familia", la politica sociale avviata in Brasile da Lula nel 2003, risulta essere molto di più: non un punto di arrivo della lotta alla fame, ma l'inizio di un processo di nuova cittadinanza». Nadia von Jacobi, italo-tedesca di 32 anni, è un'economista dello sviluppo. La sua ricerca per Laboratorio Expo si concentra su aspetti di sostenibilità sociale. «Ci interessiamo di disuguaglianza, inter-generazionale e intra-generazionale», racconta von Jacobi. «Cerchiamo di capire quali elementi di trasmissione di questa disuguaglianza sono inaccettabili e devono quindi essere oggetto di politiche e azioni. La mia attenzione è appunto

rivolta al caso del Brasile, Paese storicamente molto diseguale». Von Jacobi è già stata a Brasilia e Rio, per intervistare i responsabili di "Bolsa Familia", e a gennaio tornerà ad ascoltare chi sta dall'altra parte, cioè coloro che ricevono il denaro. Che non ha un'entità molto grande: in media si tratta di 35 euro al mese (naturalmente l'ammontare è diverso in base a diversi criteri, come l'età dei bambini o il loro numero). «È una politica importante per aumentare l'accesso all'istruzione, ma soprattutto per motivi legati al fatto che in Brasile, storicamente, alcune aree e alcuni pezzi di popolazione erano dimenticati dallo Stato. Invisibili. Con questo gesto, che ha un'incidenza irrisoria sul pil nazionale – lo 0,5% nonostante raggiunga 45 milioni di persone – è scattato una sorta di nuovo patto fra lo Stato e i "dimenticati"».

Le donne nell'Himalaya ancora coltivabile



«La mia ricerca vuole mettere in luce gli aspetti culturali delle modalità di produzione agricola. In particolare, il ruolo delle donne in forme di agricoltura che non sono riconosciute nelle statistiche, in aree ecologicamente fragili». Federica Riva, pavese, 43 anni, è una filosofa applicata ormai all'antropologia culturale, che è il filone di LabExpo in cui si svolge la sua ricerca. Sta partendo per lo Stato indiano dell'Uttarakhand: «Zona limite, Himalaya ancora coltivabile. Ma dove l'agricoltura deve scendere a patti con l'ecologia, e non il contrario. Ecco, studio il ruolo dei piccoli contadini rispetto a modelli di sviluppo ecologicamente sostenibili». E in particolare, quello delle donne. «Più l'economia è marginale, più diventano soggetti di cambiamento. E ciò che fanno è importante anche dal punto di vista della difesa dell'agrodiversità locale».

A Portland, città un po' smart e un po' slow

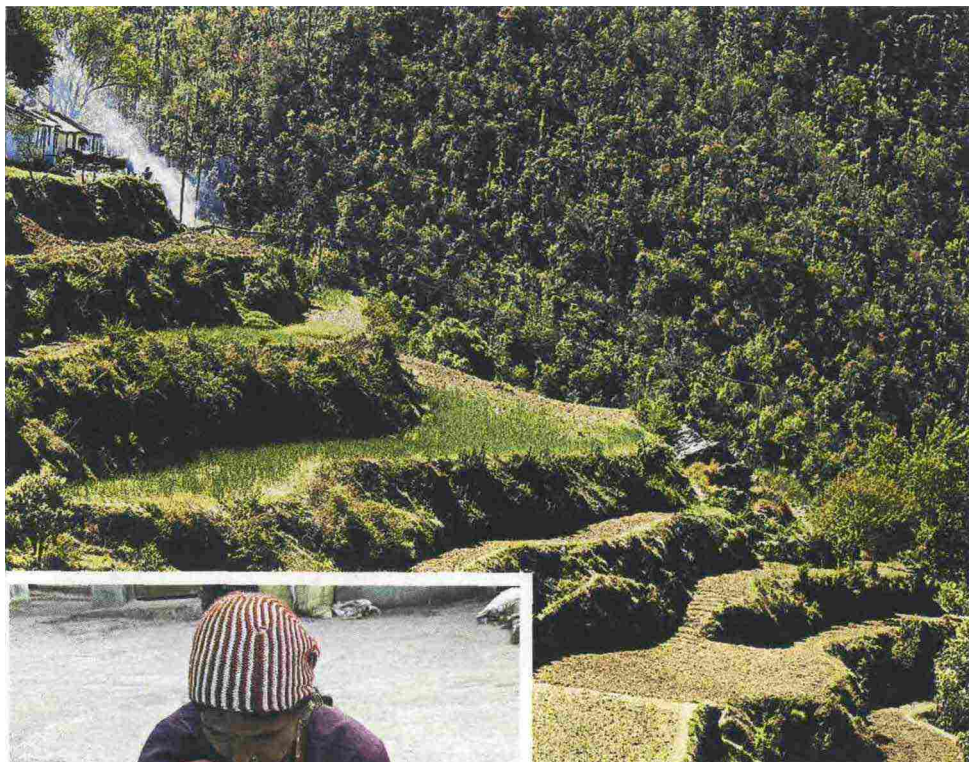
Città Smart o Slow? È questa, una vera alternativa? Domanda saliente, dentro i percorsi di LabExpo. A offrire gli strumenti per rispondere, con uno specifico progetto di ricerca, è Nunzia Borrelli, 37 anni, napoletana, doppia laurea in Sociologia e in Urbanistica. «In Italia ci concentriamo su due casi: Milano e Trento». All'estero, l'indagine ha portato Borrelli a Portland, in Oregon. «Abbiamo scelto una città americana "normale", che ci permettesse di fare paragoni», spiega. «È al primo posto negli Usa per utilizzo della bici e per numero di edifici "sostenibili", ed è stata la prima a dotarsi di un piano per affrontare cambiamenti climatici. La sua terra fertile, poi, produce pomodori buoni come quelli di Napoli». Una città di cui seguire l'esempio? «Un caso un po' Smart e un po' Slow che funziona. Naturalmente, città perfette non esistono».



Gli ottimi fornelli che in Mali nessuno vuole

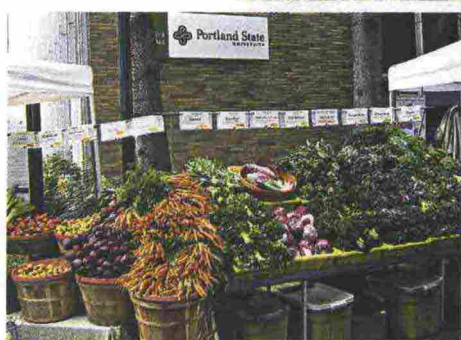
Parte tutto da un fornello che costa 6 euro. «È migliore di quelli usati tradizionalmente. È sempre a carbone ma porta risparmi energetici – meno carbone – per il 30% e ha conseguenze positive per la famiglia e l'ambiente, con minori emissioni di CO₂». In Mali non lo comprano: è solo per il prezzo, un po' più caro? Ecco una delle domande chiave della ricerca di Laboratorio Expo – «gruppo "sviluppo sostenibile", temi di accesso all'energia» – portata avanti da Jacopo Bonan, milanese, 30 anni, economista dello sviluppo. Il suo progetto l'ha portato, e lo riporterà, a Bamako per intervistare 960 donne, anche addestrando collaboratori locali. Ma c'è un altro aspetto che la ricerca vuole approfondire: «Capire l'influenza delle reti sociali: ci sono donne più influenti di altre? E se queste acquistano il fornello migliore, le altre le seguono?».





Le contadine dell'Uttarakhand

Una delle ricerche si sviluppa nell'Himalaya indiano ancora coltivabile: una realtà contadina dove le donne hanno un ruolo importante anche in difesa della biodiversità.



Cipolle, pomodori e carote al mercato dell'Oregon

Città al tempo stesso *smart* e *slow*, l'americana Portland, Stato dell'Oregon, è circondata da terre fertili, i cui prodotti sono molto apprezzati nei mercatini locali. Per i ricercatori di LabExpo è un modello da studiare.

**Il cibo**

Ragazzi campani con il fegato grasso



Il medico Il dottor Ernesto Claar

Specialisti, gastroenterologi e cardiologi a congresso su epatologia del III millennio

Marisa La Penna

In tempo di crisi aumentano, soprattutto in Campania, i casi di obesità infantile e di steatosi epatica. Ne hanno discusso epatologi, gastroenterologi e cardiologi nel corso della terza edizione del congresso sull'«Epatologia nel III millennio» che si è svolto a Villa Betania, coordinato da Ernesto Claar. Non solo. È stato fatto un focus sui nuovi farmaci antivirali per la cura dell'epatite C.

Partiamo dall'obesità infantile per la quale, la nostra regione, detiene da tempo la maglia nera: «Essere obeso nei primi 10 anni vuol dire diventare, con ottime probabilità, un adulto obeso (settantacinque per cento dei casi) con risvolti psicosociali e la predisposizione a problemi ortopedici, endocrino-metabolici, cardiovascolari, respiratori e gastro-intestinali» ha ammesso Claar, se-

gretario regionale dell'Aigo, l'associazione italiana gastroenterologi ospedalieri.

In Campania, come detto, abbiamo il triste primato dell'obesità infantile con il trentotto per cento dei bambini in sovrappeso rispetto alla media italiana che è del ventiquattro per cento. «Il reddito ed il potere di acquisto stanno influenzando i comportamenti alimentari: gli alimenti più ricchi di zuccheri ed addizionati di grassi sono spesso economici, prontamente disponibili e quindi si preferiscono a scapito delle corrette scelte alimentari. Più obesità vuol dire più grasso al fegato, più infiammazione al fegato e dal momento che il grasso al fegato si comporta come un virus, in futuro più cirrosi, più epatocarcinoma» avverte Claar. E precisa: «Questo è il motivo per il quale l'epatologo del III millennio si occuperà sempre più di problemi legati al metabolismo mentre lo specialista del secolo scorso si è occupato prevalentemente di virus».

Per sensibilizzare genitori e alunni sulla corretta alimentazione, è partito così, proprio da Napoli un progetto pilota sull'educazio-

ne alimentare e corretto stile di vita: le docenti dell'International School of Naples, diretta da Josephine Sessa, hanno svolto, nelle scorse settimane nelle classi dalla prima alla quinta elementare, lezioni sull'importanza della dieta mediterranea e di stili di vita sani. I disegni degli allievi e gli elaborati sono stati esposti durante il convegno a Villa Betania.

Come detto, nel corso del meeting scientifico si è discusso anche dei nuovi farmaci antivirali per la cura dell'epatite C. Rivela Claar, che è anche epatologo a Villa Betania: «Abbiamo finalmente a disposizione farmaci che ci consentiranno la cura dell'infezione in tempi brevissimi rispetto al passato. Si tratta di farmaci maneggevoli, senza effetti collaterali e con delle percentuali di successo altissime che potranno superare il novantacinque per cento».

«Il problema - conclude infine l'epatologo - è che questi farmaci cosiddetti "antivirali diretti" hanno per il momento costi altissimi e non potranno essere distribuiti indistintamente a tutti, infatti è necessario stabilire il regime terapeutico più efficace, più sicuro e più economico».

L'allarme

«Essere in sovrappeso nei primi 10 anni di vita significa avere problemi al cuore da adulto»

Nel libro appena pubblicato "Alimentazione e nutrizione dell'anziano" una raccolta di saggi di esperti che analizza i cibi a seconda delle patologie. Quando prendere gli integratori

Tutto il gusto della terza età

L'ALIMENTAZIONE

Luppa di fave, risotto al barolo, polenta e baccalà, petto di pollo con yogurt e mele, nasello e piselli, pere al vino e torta di riso al cacao. Ma anche cannelloni di magro, coda di rospo al vino bianco con porri e torta Pasqualina. Ecco alcune ricette, riviste e corrette, per gli over 70. Per chi, dunque, ha bisogno di un'alimentazione ben bilanciata senza penalizzare il gusto. Le troviamo in un ampio volume appena pubblicato "Alimentazione e nutrizione nell'anziano", una raccolta di saggi firmati da esperti a cura di Mariangela Rondanelli, professore associato in Scienze dietetiche all'università di Pavia (Il Pensiero Scientifico Editore).

Un trattato che analizza gli alimenti e li adatta al menù dell'anziano a seconda della patologia, si passa dal diabetico a chi soffre di Alzheimer fino all'anemico.

GLI ELEMENTI

Oltre i 70 cambia il fabbisogno energetico ed è diversa la funzionalità degli organi. «È una fase

della vita - spiega Mariangela Rondanelli - maggiormente esposta a carenze nutrizionali a causa di problemi della masticazione, ridotta capacità di digestione e assimilazione». Folati, vitamina B6, B12 e D e minerali come calcio potassio e magnesio, per esempio, sono utili contro l'osteoporosi. La perdita di massa e forza muscolare interessa fino al 50% degli over 80. Per molti è necessario aggiungere preparati solubili, ci sono al gusto di cacao ma anche vaniglia e caffè, per bevande ad alto contenuto proteico arricchiti con vitamine e minerali. Da prendere in considerazione per persone con ridotto appetito o per periodi di riabilitazione e recupero.

UN LITRO E MEZZO D'ACQUA

Michele Carruba, direttore del Centro studi per l'obesità dell'università di Milano, ha presentato nuovi dati sul rapporto tra terza età e alimentazione durante il congresso della Corte di Giustizia popolare per il diritto alla salute organizzato da FederAnziani: «Sul fronte della nutrizione in Italia contiamo 1.500.000 anziani con malnutrizione calorico-proteica, 1.800.000 obesi e

1.900.000 con fragilità. Oltre ad un litro e mezzo di acqua al giorno, due porzioni al giorno di latte-yogurt vanno introdotte due porzioni al giorno di alimenti ad elevato apporto di proteine come carne, pesce, uova e formaggi freschi. In alternativa è possibile consumare i legumi due-tre volte a settimana combinandoli con i cereali. Pochi zuccheri semplici, che vuol dire quello da cucina, la marmellata e i dolci». A suggerire la via alimentare, insieme ad altre forme alternative di intervento contro il decadimento cognitivo, è un gruppo di ricercatori del Policlinico Gemelli di Roma e dell'ospedale Fatebenefratelli dell'Isola Tiberina, che, con i loro studi hanno dimostrato l'esistenza di un legame tra alterazione nel metabolismo e l'Alzheimer.

La strada indicata dal gruppo di medici si è tradotta in una pietanza presentata nel corso del congresso "Approccio non convenzionale alla malattia di Alzheimer: dalla ricerca alla cura" firmata dallo chef pluristellato Heinz Beck.

Francesca Filippi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**MOLTA VERDURA,
FRUTTA E PESCE
E UNA RICETTA
FIRMATA
DA HEINZ BECK
CONTRO L'ALZHEIMER**

CASELLA DELLA SANITÀ

di **FEDERICO MERETA** - salute@ilsecoloxix.it

FRUTTA O NO? CONSIGLIO DISCUTIBILE

Gentilissimo dottore, mio figlio tende all'obesità. Mi ha molto stupito il fatto che il medico gli abbia proibito di mangiare la frutta, considerando anche che nella sua scuola si sta facendo una grande campagna di informazione proprio per sostenere il consumo. Come ci dobbiamo comportare?

LETTERA FIRMATA e-mail

Ovviamente per dare una risposta completa ed esaustiva sarebbe necessario un quadro completo sulla situazione, anche sul fronte metabolico. In termini generali, tuttavia, questa presa di posizione è discutibile secondo **Andrea Ghiselli**, Dirigente di ricerca dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli alimenti e la nutrizione. "Queste indicazioni fanno parte di un grande capitolo attualmente in discussione che prevede una sorta di rivalutazione dei grassi alimen-

tari e di conseguente colpevolizzazione degli zuccheri, di cui la frutta è parte - spiega Ghiselli. Per questo la frutta viene considerata potenziale "colpevole". Tuttavia non c'è nessuno studio che metta in correlazione il consumo di frutta con l'obesità, anzi la letteratura scientifica dice il contrario. Frutta e ortaggi servono ad abbassare la densità energetica della dieta". Fin qua il consiglio della scienza. Per il resto, il problema dell'obesità in età adolescenziale va sicuramente affrontato in chiave interdisciplinare, con il contributo di diversi esperti e senza fare riferimento solamente all'introito calorico e alla quantità e alla qualità degli alimenti introdotti. Molto importante è ad esempio una regolare attività fisica, per cui il consiglio che si può dare alla lettrice è quello di rivalutare insieme al medico curante l'intera dinamica della situazione per trovare le opportune contromisure.

FARE DEL MOTO

ANTI-PARKINSON

Spettabile rubrica, ho letto che l'esercizio fi-

sico, e in particolare la passeggiata, possono essere utili per chi soffre di malattia di Parkinson. Potete darmi qualche indicazione in questo senso anche considerando una malattia in fase iniziale come pare essere la forma che interessa mio marito?

LETTERA FIRMATA e-mail

In effetti è proprio così, come confermano gli esperti della *Limpe (Lega Italiana contro la malattia di Parkinson, le sindromi extrapiramidali e le demenze)*. Secondo **Alfredo Berardelli**, ordinario di Neurologia dell'Università Sapienza di Roma, oltre alle terapie farmacologiche ed eventualmente agli approcci chirurgici, ci sono anche le terapie di riabilitazione e l'esercizio fisico che, pur non potendo alterare la progressione della malattia, possono migliorare il quadro complessivo e le capacità funzionali dei

pazienti, rallentando il decadimento, a patto che ci sia costanza di esercizio nel tempo. "Anche solo passeggiare può dare giovamento al paziente parkinsoniano - spiega Berardelli. La scoperta, che può apparire un controsenso in una malattia che determina difficoltà del cammino, proviene da uno studio pubblicato quest'estate su *Neurology* dai ricercatori della Iowa University e del Veterans Affairs Medical Center of Iowa City: la funzione motoria e l'umore sono migliorati del 15 per cento l'attenzione e il controllo della risposta del 14 per cento e la rigidità dell'11 per cento. Inoltre la riserva cardiaca è aumentata del 47 per cento, il fitness aerobico e la rapidità del cammino del 7 per cento e in totale il punteggio motorio è aumentato di 2,8 punti, un valore clinicamente rilevante". Ovviamente si tratta di indicazioni generali. Il consiglio è quello di adattare l'approccio per il paziente sulla scorta delle indicazioni che vengono dal neurologo che ha in cura la patologia.



SCRIVERE A:
CASELLA DELLA SANITÀ
Il Secolo XIX - piazza Piccapietra 21
16121 Ge - fax. 010 5388426



Natalia Aspesi

NEL PAESE DEI TELECUOCHI NESSUNO CUCINA

Si sa che l'Expo internazionale 2015 a Milano si intitola *Nutrire il pianeta - energia per la vita*, e l'immane sezione dedicata all'arte e affidata a Germano Celant, esperto di arte contemporanea, è intitolata *Arts & Food* e racconterà il legame tra «le arti visive e l'argomento del nutrirsi». L'Expo sarà una cosa molto seria, sul mondo che ha fame e sulla necessità di trovare mezzi per nutrirlo e sul mondo di chi si ammala per troppo cibo. Il nostro mondo, dove anche i bambini sono talvolta troppo grassi, dove ci si umilia con ogni tipo di dieta, si mangia troppo e male e si sta disimparando a cucinare per ricorrere ai piatti preparati, gravati da eccesso di grassi, zuccheri e quindi calorie. Lo sappiamo a memoria, si arreda la cucina come la stanza più importante, con ogni possibile strumento e magnifiche pentole, e poi si scende in rosticceria a comprare patate fritte raffreddate e misteriosa trippa alla milanese. L'ultima sgridata viene dal settimanale americano *Time*, con un articolo di Mark Bittman che tiene una rubrica sul *New York Times*: non ci dice niente di nuovo, ma si capisce che, molto più di noi, gli americani stanno abbandonando la cucina: del resto quando i loro film o le loro fiction si svolgono in grandi città, neppure i ricconi si mettono a tavola, e si nutrono con pacchetti appena acquistati e con dentro chissà che, seduti sul divano a guardare la tv.

Dall'articolo comunque apprendiamo che la dieta americana più diffusa è fatta di pizza e bevande gasate e dolcificate. Verdura e frutta quasi mai, il che produce obesità e varie malattie come il diabete e i disturbi al cuore. Del resto anche in Italia chi lavora quasi mai può tornare a casa nell'intervallo. E pranza in uno dei tanti bar che preparano panini ma anche piatti di insalata o altro, esposti dalla mattina sui banchi. Un tempo si portava da casa la cosiddetta *schiscetta*, con dentro cibo casalingo, oggi non più, anche perché il bar è un luogo di incontri e di chiacchiere.

Più siamo circondati da libri, siti, trasmissioni televisive che si occupano di cucina, meno cuciniamo, come se il cibo, ridotto a puro spettacolo, stesse sostituendo le storie d'amore e ci interessasse solo come racconto, non come modello da imitare. Ci sono ore in cui, girando su tutti i canali, non si vedono altro che cuochi, intenti a giudicare, svillaneggiare, promuovere, bocciare concorrenti ad assurde gare gastronomiche, fiction che si svolgono in cucine di ristoranti, visite a ristoranti o a produttori di stranezze alimentari, in Italia e altrove,



Più si parla e si sente parlare di cibo, meno si pensa a metterlo in pentola.

Fanno eccezione le ragazze in amore. Ma dopo un po' si stufano anche loro

chef stranieri anche africani o balinesi coi loro intingoli, maestri di cucina vegana, maldestre celebrità che eseguono il loro piatto preferito, giovanotti che insegnano a una piccola squadra di apprendisti a cucinare cose poco invitanti, ciccioni che cucinano con prodotti del loro orto in vecchie cucine dalle pentole sgangherate, signore diventate famose cucinando velocemente e con vistosa incapacità.

Lo spettatore è assalito da centinaia di ricette fatte in pochi minuti, sempre più strane e che non fan venir voglia di trascriverle e metterle in pratica. Però queste trasmissioni si seguono volentieri, come pura fiction e senza nessuna intenzione di imparare qualcosa: tra guardare lo schermo e mettere in pratica c'è un abisso: perché la cucina in televisione cancella i nostri rimorsi per non cucinare sempre semplici e sani cibi per la famiglia e soprattutto ci fa nascondere in un cassetto il logoro quadernetto in cui la nonna scriveva le sue magnifiche ricette.

Dicono che solo le ragazze molto innamorate vogliono imparare a essere cuoche provette, frequentando anche scuole per assicurarsi il cuore del loro ragazzo. Ma dopo qualche anno di matrimonio, cederanno il compito di nutrire la famiglia a lui. E se una sera inviti persone cui non puoi dare vitello tonnato del salumiere e insalata? Niente paura, stanno aumentando bravissime cuoche che affitti per una cena. Concordi un menù, fanno la spesa. Costano, ovvio, ma ti fan fare una gran figura. Già sappiamo che a Natale qualcuno ci regalerà uno di quei bei grandi libri di ricette e foto meravigliose di torte di noci e vellutate di scampi, che guarderemo estasiati e poi dimenticheremo.

Foto di G. Giovannetti/Olycom



di Caterina e Giorgio Calabrese

CONSIGLI ALIMENTARI

L'antibiotico è servito

tre protegge lo stomaco rispettando il suo pH acido e scindendo meglio le proteine. I microorganismi sono di aiuto per l'intestino pigro, un po' meno per i colitici.

Nel XII secolo nelle Prealpi lombarde nasceva un nuovo formaggio dapprima chiamato "stracchino erborinato" oggi meglio noto col nome Gorgonzola. Questo formaggio a pasta molle presenta delle venature verdi dette "erborin" che è il nome dialettale del prezzemolo, il cui verde lo ricorda. La nascita di questo formaggio si pensa sia stata casuale. Si narra che un casaro di ritorno dalle malghe, munse le vacche "stracche" dal viaggio, preparò una cagliata che però dimenticò. Mescolando la cagliata della sera, ormai fredda, con quella calda del mattino successivo ottenne un formaggio a due paste. Le due cagliate, infatti, si unirono senza compattarsi tra loro lasciando delle fessure naturali capaci di inglobare aria e far proliferare i penicilli, le muffe. Per la produzione di Gorgonzola si può utilizzare solo latte proveniente dalla zona d'origine. Durante la seconda fase della preparazione il latte viene insemenato con: lattoinnesti selezionati ottenuti con Streptococcus thermophilus e Lactobacillus bulgaricus; con muffe selezionate, essenzialmente il Penicillium roqueforti e con caglio di vitello. Dopo i primi 10 giorni le forme vengono "forate" su una faccia con numerosi aghi lunghi e, passati ulteriori 10 giorni, il procedimento viene fatto sulla faccia opposta, ciò permette all'aria di entrare e sviluppare delle muffe che compaiono dopo circa 40-50 giorni. Passati poi 60-70 giorni di stagionatura, il formaggio è pronto. Fornisce 320 Kcal. Per ottenere un formaggio più forte o piccante si provvede a un inoculo più forte, una salatura più marcata e una stagionatura più lunga. Il Penicillium (perché ha forma di pennello) è la muffa che nel 1929 rivelò la sua eccellente capacità di inibire la crescita dei batteri gram positivi. Nacque così il primo antibiotico biotecnologico prodotto con microorganismi. Protegge lo stomaco. Il Penicillium ha anche il pregio di creare enzimi, pectinasi, amilasi, lipasi, acido gluconico, citrico, tartarico. In altre parole, oltre ad appagare il palato i formaggi erborinati come il gorgonzola incidono sulla flora intestinale grazie alla loro, seppur blanda, azione batteriostatica e anche un po' antibiotica. Il Penicillium inol-

BenEssere
Elogio delle emozioni negative
L'antibiotico è servito

Il fendine che merita più attenzione
Una crisi al maschio