

## Sommario Rassegna Stampa

| Pagina | Testata                     | Data       | Titolo   | Pag. |
|--------|-----------------------------|------------|--|------|
|        | <b>Rubrica</b>              |            | <b>Alimentazione e salute</b>  |      |
| 13     | La Stampa                   | 31/05/2013 | <i>SALUTE - PROTEGGERE CON UN ALIMENTO FUNZIONALE LE DIFESE ANTIOSSIDANTI (L.Luciano)</i>        | 2    |
| 62     | Il Messaggero               | 31/05/2013 | <i>BIMBI PIU' SANI IN BICICLETTA</i>   | 3    |
| 37     | Il Giornale                 | 31/05/2013 | <i>Int. a P.Lawson: UNA BUONA DIGESTION COMINCIA DAL CERVELLO (V.Persiani)</i>                   | 4    |
| 40     | Il Giornale                 | 31/05/2013 | <i>LA CELIACHIA E LA SENSIBILITA' AL GLUTINE: UNA SETTIMANA PER ESSERE PIU' INFORMATI (Fcap)</i> | 5    |
| 116/17 | Sette (Corriere della Sera) | 31/05/2013 | <i>OCCHIO ALLE DIETE VENDUTE IN FARMACIA (G.Calabrese)</i>                                       | 6    |

# Proteggere con un alimento funzionale le difese antiossidanti

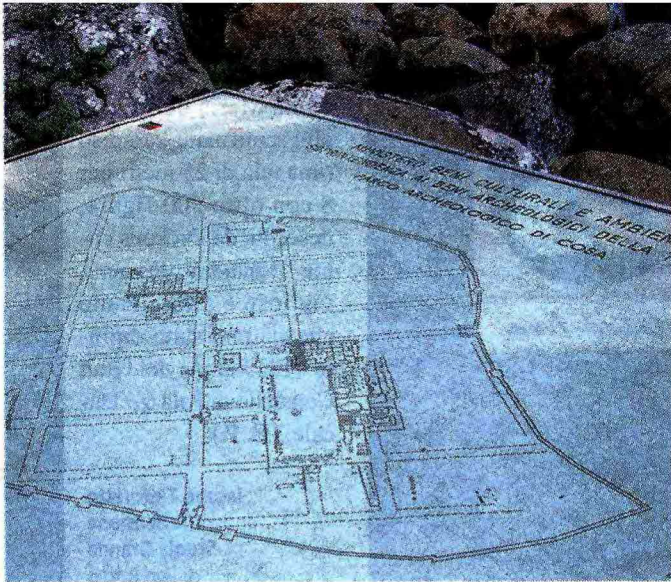
di LARA LUCIANO

Come e quanto invecchieremo, e non solo quello, è scritto nel nostro DNA, ma 'solo' al 30 per cento. Il resto dipende dalle nostre difese antiossidanti, su cui oggi si può agire con prodotti naturali molto innovativi ed efficaci, al fine di preservare prontezza mentale, memoria, energia fisica e vitalità, tonicità e luminosità di pelle e capelli. Inoltre uomini e donne non invecchiano nello stesso modo, a

causa del diverso declino ormonale. Sottoposto a sperimentazione e sviluppato dall'Associazione Medici Italiani Antiaging (AMIA) in collaborazione con il Dipartimento di Biopatologia dell'Università di Palermo è con il contributo scientifico del suo presidente il professor Damiano Galimberti, *prolongevity* è un nutraceutico a base di *ageprotection510*, che grazie alla sua formulazione mirata per uomo e donna, è in grado di conferire una protezione cellulare attiva al nostro organismo. "L'accumulo con l'età di molecole dan-

neggiate è indubbiamente uno degli attori principali nel processo d'invecchiamento – spiega Galimberti – in quanto porta facilmente alla senescenza cellulare, all'infiammazione, all'aging cutaneo e all'insorgenza di malattie. Spesso un integratore dà buoni risultati in laboratorio e risulta meno efficace in vivo. Al contrario una caratteristica che lo studio scientifico sull'integratore alimentare *prolongevity* ha evidenziato consiste nella sua effettiva efficacia nell'incrementare le potenzialità

antiossidanti, nell' avere potenzialità come immunostimolante e nel contrastare quei processi di glicazione, che accelerano il processo di invecchiamento dell'organismo, soprattutto a livello della pelle. Un'arma in più, senza alcun effetto collaterale negativo e a basso dosaggio, a disposizione di uomo e donna nell'ottimizzare ben'Essere e bell'Essere". *Prolongevity* donna e uomo, distribuiti da Paladin Pharma, sono da oggi disponibili in farmacia. Si consigliano cicli di 3 mesi, con un'interruzione di 1 mese tra un ciclo e l'altro.



**ALIMENTAZIONE** 13

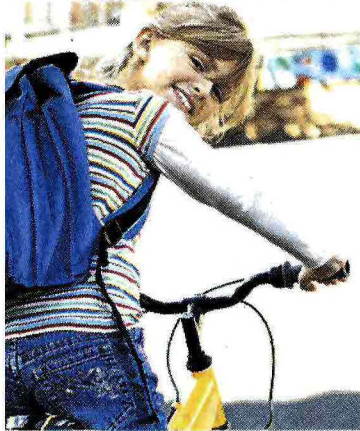
Intervista con Gianni Ambrogio, vivaio del Bresciano 'scopritore' del Gen Pear

### «Ho scoperto l'albero della vita: non è un miracolo, ma fa bene»

La ricerca del...  
 Celiachia, malattia antica. Tracce in un 'reperto' A.C.

Proteggere con un alimento funzionale le difese antiossidanti

Uno studio dimostra  
tutti i benefici  
dell'attività fisica



## Bimbi più sani in bicicletta

**U**n bambino su tre, in Italia, è in sovrappeso e solo 12 bambini su 100 fanno attività fisica tutti i giorni: questa è la desolante realtà nostrana. Eppure, basterebbe andare a scuola camminando o in bicicletta tutti i giorni per veder migliorare in modo significativo i parametri cardio-metabolici nei bambini, e ridurre i fattori di rischio per le malattie da trombosi. La conferma arriva da uno studio scientifico condotto in Danimarca su 43 bambini delle scuole elementari che non utilizzavano abitualmente la bicicletta per andare a scuola. I bambini sono stati divisi in due gruppi: 20 hanno continuato ad andare a scuola con i mezzi abituali, e 23 hanno iniziato ad andarci in bicicletta. In 8 settimane i bambini che hanno cominciato ad usare la bicicletta hanno avuto un miglioramento del 50% dei parametri di valutazione del rischio vascolare quali pressione, peso, glicemia e colesterolo.

**BAMBINO**

**Come affrontare i malanni di stagione**

**Arti aperte, un'occasione per vivere e socializzare**

**UNA VISITA PREVENTIVA E ORTOPEDICA GRATUITA**

**TUSCOLANA BALDUINA MARCONI CONCA D'ORO**

**PULIZIA DENTI € 19,00**  
**CARIE da € 45,00**  
**SRANCIAMENTO DENTI € 139,00**  
**PROtesi MOSELE IN RESINA € 390,00**

# MEDICINA

## GASTROENTEROLOGIA

# Una buona digestione comincia dal cervello

Lo specialista consiglia non solo di mangiare meglio, ma anche e soprattutto di aumentare la qualità della vita

**Viviana Persiani**

■ In una società stressata come quella di oggi, sempre in corsa contro il tempo, è davvero difficile rispettare le regole del buon vivere, ma anche quelle del ben vivere. Si dimentica, spesso, che per aumentare la variabile della *quantità* della vita, ci si deve impegnare a migliorarne la *qualità*. Da questa premessa, il dottor Paulin Francis Lawson, responsabile dell'ambulatorio di gastroenterologia dell'Istituto clinico Beato Matteo di Vigevano (gruppo San Donato), spiega come sia importante, per evitare patologie gastrointestinali, un equilibrio, non solo dal punto di vista nutrizionale, ma anche psichi-

co: «È il cervello - dice Lawson - che invia gli impulsi; la fase digestiva che inizia dalla bocca, prosegue nello stomaco per finire nell'intestino, non sarà più controllata se a livello celebrale c'è qualcosa che non va; problemi e stress minano continuamente il processo digestivo provocando problemi di salute; per non parlare poi dei cibi avariati o di scarsa qualità».

Senza addentrarci nel campo delle intossicazioni alimentari, puntiamo l'attenzione alla cattiva digestione. «Quando si mangia troppo velocemente, per esempio, viene prodotto un eccesso di succhi gastrici che rendono l'ambiente troppo acido, deleterio per le pareti dello stomaco o si originano gonfiori addominali, con dolo-

ri, crampi, ruttii o anche altre reazioni come diarrea, vomiti e rigurgiti». Anche nel tratto intestinale possono esserci complicazioni dolorose. Per non ricorrere necessariamente ai farmaci, è consigliabile una buona prevenzione che parte dalla bocca, dove la lenta masticazione è una garanzia per una sana digestione. Tuttavia, occorre saper ascoltare il proprio corpo e non trascurare i segnali d'allarme. «È importante prendere in considerazione i sintomi: si consiglia un tagliando dopo i 30 anni, ma dopo i 50, specie se persistono dolori, digestioni lunghe, soprattutto un dimagrimento eccessivo e repentino e la repulsione verso la carne, è indispensabile indagare e sottoporsi a una gastroscopia. A li-

vello intestinale, alla presenza di sangue occulto, stitichezza, occlusioni e dolori addominali, si procede con una colonoscopia per indagare a livello dell'intestino crasso, e solo dopo si prosegue con esami nell'intestino tenue». È ovvio che è importante anche valutare la familiarità delle patologie: in questi casi non occorre attendere la manifestazione dei sintomi per sottoporsi a esami più mirati. Si resta senza dubbio disorientati quando, tra le varie diete che impazzano in previsione dell'estate, è evidente, il venir meno dell'equilibrio nutrizionale, regola base di una vita sana: «Non condannate le diete: possono essere utili a qualcuno e dannose per altri. Non siamo tutti uguali e non reagiamo tutti allo stesso modo».

### DIETE ESTIVE

«Certo non bisogna criminalizzarle, ma non sono adatte a tutti»

Il dottor Paulin Francis Lawson, consiglia un «tagliando» di una visita di controllo per tutti, dopo i 30 anni d'età e, soprattutto, per gli over 50



DAL 10 al 16 GIUGNO

# La celiachia e la sensibilità al glutine: una settimana per essere più informati

■ Dopo il successo dell'edizione 2012, dal 10 al 16 giugno torna la settimana di informazione sulla sensibilità al glutine e la celiachia, promossa da Dr. Schär con il patrocinio dell'Associazione italiana dietetica e nutrizione clinica, con l'obiettivo di informare l'opinione pubblica sulle differenze fra le diverse patologie legate al glutine, per evitare le diagnosi fai-da-te e sottolineare la necessità di consultare sempre il medico di riferimento in caso di sintomi ripetuti, favorendo l'emersione di casi non ancora diagnosticati.

Secondo autorevoli studi, infatti, sempre più italiani soffrono di disturbi che potrebbero essere riconducibili alla sensibilità al glutine, ovvero che riscontrano sintomi simili a quelli della celiachia e dell'allergia al grano, ma senza essere affetti da nessuna delle due patologie.

Se la celiachia è una patologia autoimmune che coinvolge prevalentemente l'intestino, l'allergia al frumento, che può comprendere anche asma da farina o rinite, interessa soprattutto la cute e l'apparato respiratorio. Nel primo

caso la reazione del sistema immunitario al glutine danneggia la mucosa intestinale e, qualora non venisse diagnosticata e curata in tempo, può provocare fenomeni di malassorbimento e quindi di carenza alimentare. Nel secondo, invece, si tratta di una reazione avversa su base immunologica alle proteine del frumento: l'organismo reagisce alle proteine contenute in esso in quanto agenti allergenici. Tuttavia la sensibilità al glutine è causa di mal di testa, nausea, irritazione intestinale, stanchezza, dolori muscolari e molti altri disturbi a cui, se si ignora la propria condizione di sensibilità, non si sa dare spiegazione. Proprio a causa dell'elevata variabilità dei sintomi, la sensibilità al glutine spesso viene diagnosticata come la sindrome dell'intestino irritabile. Inoltre

## LA CAUSA

È una sostanza proteica insolubile presente nella maggior parte dei cereali come frumento, farro, orzo e segale

non sono ancora disponibili biomarker in grado di fornire test diagnostici affidabili per la sensibilità al glutine e pertanto la diagnosi deve avvenire necessariamente per esclusione rispetto alle altre patologie glutine correlate, comprese la celiachia e l'allergia al frumento. Soltanto dopo aver escluso la celiachia e l'allergia al frumento, e se il soggetto risponde positivamente a una dieta

priva di glutine, si può quindi pensare a una diagnosi di sensibilità al glutine. Dal 10 al 12 giugno, grazie all'iniziativa *L'esperto risponde*, sarà possibile chiarire tutti i dubbi sull'alimentazione senza glutine o semplicemente saperne di più sui disturbi alimentari, compilando un semplice form sul sito [www.megliosenzaglutine.it](http://www.megliosenzaglutine.it)



Per informazioni: [www.megliosenzaglutine.it](http://www.megliosenzaglutine.it)

[www.megliosenzaglutine.it](http://www.megliosenzaglutine.it) e quindi prenotando un consulto telefonico gratuito con esperti gastroenterologi, dietologi e dietisti dei centri di riferimento più vicini. Dopo aver lasciato il proprio recapito telefonico, il pubblico avrà infatti la possibilità di essere richiamato e messo gratuitamente in contatto con gli esperti, fino a esaurimento disponibilità, dalle ore 9 alle ore 18. I colloqui telefonici non avranno lo scopo di formulare diagnosi o prescrivere trattamenti, né potranno sostituire il rapporto diretto con il proprio medico o una visita specialistica, ma di sicuro riusciranno a focalizzare l'attenzione di chi riscontra sintomi e fastidi legati all'alimentazione sul percorso migliore da seguire per arrivare facilmente a una soluzione.

FCap

40 | Speciali Sana & Benessere | 31 MAGGIO 2013

**ALIMENTAZIONE**  
DALLE 9 ALLE 18 TELEFONO

**Sana, la rassegna del biologico fa 25 anni**  
La programma di alimentazione, la ricerca, le pubblicazioni e le esperienze di Sana e Benessere

**VINCERE LA NAUSEA**  
SENZA MEDICINALI OGGI SI PUÒ

La sensibilità al glutine: una settimana per essere più informati

www.megliosenzaglutine.it



di Caterina e Giorgio Calabrese

CONSIGLI ALIMENTARI

# Occhio alle diete vendute in farmacia

Con quella faccia un po' così, quell'espressione un po' così che hanno gli attori quando fanno gli spot sulle diete in tv. Eh sì, è un fuoco di fila a cui sono sottoposti i disperati della linea, è una trincea: la guerra è al sovrappeso. Si spara da tutte le parti ed è difficile difendersi, specialmente se si tocca il tasto del recupero veloce della linea. Molto seriamente i nostri bravi attori dicono parole solenni, pronunciando quel «basta alle diete squilibrate» che subito dopo ti aspetti il logo di una pubblicità progresso, magari a cura del ministero adatto. Invece la proposta "equilibrata" che segue è una spedizione in farmacia o simili a comprare le "diete confezionate uguali per tutti", generalmente le solite iperproteiche. Già il termine "iper" sottolinea di per sé un surplus, un eccesso o se vogliamo un disequilibrio, in genere a favore della quota proteica e a discapito della quota glucidica, cioè degli zuccheri semplici e complessi come gli amidi derivanti da pane, pasta, riso. Anche le promesse che seguono dopo sono esagerate, infatti se non si acquisisce il giusto modo di alimentarsi, cioè il proprio stile alimentare adatto al proprio status fisico, appena si smettono le restrizioni e si commettono gli stessi errori, inevitabilmente si riacquisiscono i chili perduti.

**Il parere del medico.** Prima di stilare una dieta occorre una diagnosi medica per capire se il sovrappeso lieve o sostenuto che sia è indicativo di qualche problema metabolico o di qualche patologia, anche solo di lieve entità. Occorre effettuare una visita e gli esami del sangue che attestino lo stato di salute del paziente; poi si elabora la dieta dedicata a quello stato di salute, adattandola alla specifica situazione metabolica. Dieta significa "stile di vita" ed è impossibile omologare uomini e donne, bambini e adulti, sani e ammalati allo stesso stile di vita o dieta, appunto.

**Come una Ferrari.** Ciascuno diventa medico di se stesso senza le dovute conoscenze. Il corpo umano è una macchina meravigliosa come una Ferrari e nessun proprietario di macchine costose si metterebbe ad aggiustare da sé un eventuale "problemone". Anzi tanto più è sofisticata la vettura tanto meglio ci si affida a tecnici competenti: non si risolve "self", ma occor-

re sempre la supervisione del medico.

**BenEssere / 1500 Calorie**

**Mastectomia, oltre la scelta di Angelina Jolie**  
 Un famoso oncologo rassicura le donne: non tutte i rischi del cancro al seno. E gli interventi vanno valutati con attenzione

**UNA SCELTA COMPLESSIVA E PERSONALE**  
 Il parere di un oncologo è fondamentale per decidere se sottoporsi a mastectomia o meno. In ogni caso, la scelta deve essere personale e basata su una valutazione accurata dei rischi e dei benefici.

**LA SCELTA DI ANGELINA JOLIE**  
 La scelta di Angelina Jolie di sottoporsi a mastectomia è stata molto discussa. Tuttavia, è importante ricordare che ogni donna ha le sue caratteristiche e i suoi rischi.

**IL PARERE DEL MEDICO**  
 Prima di prendere una decisione, è fondamentale consultare un oncologo esperto. Egli potrà valutare lo stato di salute e i rischi specifici per ogni donna.

**LA SCELTA DI ANGELINA JOLIE**  
 La scelta di Angelina Jolie di sottoporsi a mastectomia è stata molto discussa. Tuttavia, è importante ricordare che ogni donna ha le sue caratteristiche e i suoi rischi.

**IL PARERE DEL MEDICO**  
 Prima di prendere una decisione, è fondamentale consultare un oncologo esperto. Egli potrà valutare lo stato di salute e i rischi specifici per ogni donna.

**Il mare che ci fa guarire**

**LA SCELTA DI ANGELINA JOLIE**  
 La scelta di Angelina Jolie di sottoporsi a mastectomia è stata molto discussa. Tuttavia, è importante ricordare che ogni donna ha le sue caratteristiche e i suoi rischi.

**IL PARERE DEL MEDICO**  
 Prima di prendere una decisione, è fondamentale consultare un oncologo esperto. Egli potrà valutare lo stato di salute e i rischi specifici per ogni donna.

**LA SCELTA DI ANGELINA JOLIE**  
 La scelta di Angelina Jolie di sottoporsi a mastectomia è stata molto discussa. Tuttavia, è importante ricordare che ogni donna ha le sue caratteristiche e i suoi rischi.

**IL PARERE DEL MEDICO**  
 Prima di prendere una decisione, è fondamentale consultare un oncologo esperto. Egli potrà valutare lo stato di salute e i rischi specifici per ogni donna.