

Sommario Rassegna Stampa

| Pagina | Testata | Data | Titolo | Pag. |
|--|---|-------------|--|-------------|
| Rubrica Segnalazioni Radio/TV | | | | |
| 18:06 | Canale 5 | 11/06/2013 | <i>POMERIGGI CINQUE (ORA: 18:06 NOTIZIA: 8.1)</i> | 2 |
| Rubrica Alimentazione e salute | | | | |
| 19 | Il Messaggero | 12/06/2013 | <i>"PIU' SANI CON TE' E LEGUMI" (C.Massi)</i> | 3 |
| 20 | Il Messaggero | 12/06/2013 | <i>CUORE E CIRCOLAZIONE SORVEGLIATI SPECIALI (C.ma.)</i> | 5 |
| 4 | TST Tutto Scienze e Tecnologie(La Stampa) | 12/06/2013 | <i>DALLA DIETA MEDITERRANEA UN'ARMA CONTRO L'ACNE</i> | 7 |

POMERIGGI CINQUE (ORA: 18:06 NOTIZIA: 8.1)

VARIE: ARRIVA L'ESTATE: TUTTI A DIETA.

INTERVISTA A: PROF. LUIGI ANGRISANI, SEGR. FEDERAZIONE MONDIALE CHIRURGIA DELL'OBESITA' (IN STUDIO)

INTERVISTA A: TOMMASO DE MOTTONI (IN STUDIO)

INTERVISTA A: PROF. RAFFAELE MORELLI, AUTORE DI "DIMAGRIRE E' FACILE" (IN STUDIO)

INTERVISTA A: MICOL ALBERTONI, COACH "VIENI A VIVERE CON ME"(IN STUDIO)

INTERVISTA A: ELISA DOSPINA, MODELLA TAGLIE FORTI (IN STUDIO)

INTERVISTA A: ALESSIA, HA PERSO 80 KG (IN STUDIO)

ALL'INTERNO VANNO IN ONDA:

- SERVIZI E COLLEGAMENTI SULL'ARGOMENTO

- PUBBLICITA'

AUTORE: BARBARA D'URSO SPEAKER

(1) DURATA:0:36:57

Salute

Colesterolo, la cura di Vissani: «Più sani con tè e legumi»

Massi a pag. 19

Lotta al colesterolo. I consigli di Gianfranco Vissani
 «Bisogna mettersi in testa di mangiare meno e basta fare la scarpetta con i sughetti nei piatti»

«Più sani con tè e legumi»

L'INTERVISTA

Appare un paradosso chiedere ad un grande chef come tenere a bada il colesterolo e mangiare piatti che incantino la gola. Appare un paradosso, appunto. Perché un gigante della stazza di Gianfranco Vissani riesce, invece, pronto a rispondere. E usa parole dirette: «Bisogna mettersi in testa di mangiare meno, colesterolo o no. E quello che si mangia deve essere, il più possibile, di buona qualità. Per non rischiare di accumulare grassi su grassi inutilmente». Lo chef umbro ha appena aperto un nuovo locale a Capri, "L'altro Vissani" all'insegna dei «prodotti del territorio, sapori del Mediterraneo».

Crede che da noi si mangi troppo? E questa sovrabbondanza sia una delle cause dei livelli alti di colesterolo?

«Io, dal mio versante vedo che, in generale, si abusa di cibo. Vedo piatti di pasta che superano i cento grammi invece di limitarsi a sessanta. Vedo sughi di pomodoro carichi di grassi animali che appesantiscono la pietanza senza regalare, spesso, un vero valore aggiunto alla preparazione. Credo che il colesterolo alto derivante da abitudini alimentari si possa contrastare a tavola senza togliere, anche alla cucina di casa, la sua forza e la sua caratteristica».

Torniamo al sugo pesante,

qual è la sua critica?

«Dico che si può fare un sugo carico di aromi e di spezie per dare grinta. E' mai possibile, mi chiedo, che dopo una porzione gigante si debba anche fare la scarpetta con il pane? Sta lì, in quell'esagerazione, il nostro errore più grande. E' sufficiente la dose di sugo che raccoglie la pasta. Anche perché la stessa cosa si ripete con il secondo».

E cioè?

«Ancora pane, ancora sughi da raccogliere. Pensiamo ad un brasato o ad uno spezzatino».

Invece lei consiglia di abbondare con quali alimenti?

«Legumi!».

Con i grassi come si regola, quelli più buoni in genere sono anche i più dannosi

«Io consiglio quello di frantoio non filtrato. Se l'olio è buono, e magari costa un po' di più, ha un vantaggio da non dimenticare mai. Dal momento che è buono ne basta poco anche sull'insalata e si può evitare di mettere il sale che fa salire la pressione».

Eppure adesso ci sono tutti questi sali di ogni parte del mondo, ce ne pensa?

«Se vogliamo parlare di un regime attento al gusto e alla salute è meglio tenersi bassi con il sale. Come ho detto evitate di metterlo sull'insalata e nell'acqua quando si cuoce la pasta. Meglio un sugo ben aromatizzato che due pugni di sale grosso».

Un suggerimento per regalare aromi e profumi?

«Ormai uso molto il tè. Sia per il

pesce e la sua marinatura, sia per i formaggi che, con le foglie e con l'infusione, scaricano gran parte dei grassi».

Cominciamo dal pesce

«Generalmente vengono preferiti salmone e branzino perché più grassi e saporiti ma è possibile farli marinare anche per un paio di giorni con del tè nero agrumato. Questo regala una sensazione piacevole al gusto e permette di portare in tavola un piatto non troppo carico. A volte aggiungo anche fragole alla marinatura o altre tisane. Un consiglio? Scegliere anche l'orata che un pesce magro».

Stesso trattamento per i formaggi stagionati che sono da escludere dal menù di chi ha il colesterolo alto?

«Per alleggerirli del grasso li metto coperti con le foglie di tè nero e un po' di infusione. E poi, dopo tre o quattro giorni, uso quel formaggio per un buon risotto. Lo faccio, per esempio, con il Bettelmatt del Piemonte. Straordinario. Sapore intatto, intensità non toccata e senza grasso. Io, sotto il tè, ora ci metto anche le beccacce».

Carla Massi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

«L'OLIO SIA DI FRANTOIO E NON FILTRATO POCO SALE E FOGLIE PROFUMATE PER MARINARE PESCE E CARNI»

La ricetta

Minestra di farro e fagioli



INGREDIENTI

Per 6 persone
600 gr di fagioli borlotti freschi o 200 gr secchi
200gr di farro
200 gr di pomodori pelati
1 cipolla media
1 gambo di sedano
1 spicchio di aglio
1 rametto di salvia
1 rametto di maggiorana
3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
un pizzico di spezie in polvere (chiodi di garofano, cannella, noce moscata)
tè nero indiano
sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Lessare i fagioli con il tè nero infuso (se i fagioli sono secchi lasciarli ammolare prima per una notte intera), salarli oltre metà cottura per non farli indurire e tenerli da partè. In una casseruola soffriggere nell'olio gli odori tritati quindi aggiungere i pomodori e le spezie. Quando tutto è ben rosolato passarlo al passaverdure insieme ai fagioli e a un po' della loro acqua di cottura. Mescolare, aggiustare di sale e aggiungere il farro. Lasciare cuocere per 35-40 minuti, unendo ogni tanto un po' di brodo di fagioli. Servire con olio a crudo e pepe nero.



«Contrastare la malattia a tavola si può senza togliere nulla ai veri sapori»



Lotta al colesterolo. Nessun sintomo della malattia che indurisce i vasi sanguigni: fondamentali i controlli periodici e l'alimentazione. E se il tasso è alto, anche i farmaci

Cuore e circolazione sorvegliati speciali

LA PREVENZIONE

Nessun sintomo. Si scopre con l'analisi del sangue o quando, dopo un accidente cardiovascolare, che sia infarto o ictus, magari è tardi per lavorare sulla prevenzione. Accidente dovuto al fatto che, con la presenza di alti livelli di colesterolo, i vasi sanguigni si induriscono riducendo lo spazio interno per il passaggio del sangue. Il colesterolo viene introdotto nell'organismo attraverso vari alimenti ma, il corpo umano stesso lo produce. Proprio quando il tasso supera la tollerabilità scatta la situazione di allarme.

«Da affrontare - come spiega Gino Roberto Corazza presidente della Società italiana di medicina interna - prima di tutto con un nuovo regime alimentare e poi, se è necessario, con i farmaci. Principalmente le statine». Studiate per ridurre i tassi ematici di colesterolo cosiddetto cattivo (Ldl), nel ridurre la progressione delle placche aterosclerotiche e svolgere un'azione anti-infiammatoria. E' su questo doppio binario che hanno deciso di muoversi gli speciali-

sti a livello internazionale. Da qui, anche il doppio tipo di ricerche: quelle finalizzate a scoprire gli alimenti anti-colesterolo (quindi cibi come farmaci) e quelle che potrebbero portare in un futuro prossimo a nuove molecole contro le placche.

CIBO E MEDICINE

Negli ultimi anni le novità più importanti sono arrivate dallo studio "farmacologico" dei cibi e degli eventuali integratori. Al centro di un gran numero di ricerche, per esempio, sono le noci. Sì, noci tutto l'anno. Questo consigliano tre studi americani che si sono basati sugli esiti di un megalavoro compiuto su oltre duemila volontari. Risultato: le noci sono in grado di abbassare i livelli di colesterolo cattivo (Ldl), proteggendo dalle malattie cardiovascolari. Ne bastano tre-cinque al giorno.

Il merito sarebbe delle vitamine, dei minerali e dei grassi buoni (omega 3 e omega 6). E poi mezza tazza di fagioli nella zuppa almeno due volte a settimana, l'avena nel latte scremato la mattina, un pezzetto di cioccolata amara al di (risolleva il valore del colesterolo buono Hdl), gli spinaci, la soia e

l'olio di oliva.

«Sia coloro che hanno i livelli alti perché seguono alimentazione errata, sia quelli che hanno geneticamente questo problema - aggiunge Corazza - devono, prima di tutto, contrastare a tavola il colesterolo oltre il limite. Poi si pensa a tutto il resto, a cominciare dai farmaci».

Per quanto riguarda le uova è bene limitare il consumo. Oppure consumare solo l'albume, la parte bianca dunque, evitando il tuorlo. Scegliere la carne più magra o togliere la parte di grasso visibile prima di cucinarla. «Non troppi prodotti da fast food, moderare l'alcol. Aggiungere sempre abbondanti cucchiainate di fibre, magari in un succo di frutta e bene molta acqua. Ricordarsi che frutta e verdura hanno anche poteri antiossi-

danti e antinfiammatori nei confronti dei vasi».

IL MANGOSTANO

L'ultima speranza anti-colesterolo a tavola arriva dal mangostano, un frutto utilizzato da secoli nella medicina popolare in Oriente. Le sue proprietà sono state sperimentate con risultati soddisfacenti da Felice Strollo, direttore dell'unità di Diabetologia del Santo Spirito di Roma. Da secoli nel Su Est asiatico il mangostano (il cui sapore cremoso ricorda quello della pesca) viene usato per proteggere lo stato di salute, prevenire le infiammazioni, trattare varie malattie della pelle, abbassare la febbre. Le ricerche sembrano essere promettenti: il mangostano sembrerebbe essere 50 volte più potente della vitamina E come antiossidante, contiene catechina come il tè verde (per mantenere un buon metabolismo, normalizzare il livello dei grassi nel sangue, mantenere sano il sistema immunitario, abbassare i trigliceridi) contiene proantocianidine venti volte più potenti della vitamina C nonché polisaccaridi come l'aloe.

C.Ma.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

«PRIMA DI PASSARE EVENTUALMENTE ALLE STATINE SI CAMBI DIETA»

Gino Roberto Corazza
 presidente Società
 italiana medicina interna

Identikit della malattia

| Che cos'è | Buono e cattivo | I valori ottimali | In Italia |
|---|---|--|--|
| È una sostanza grassa, presente nelle cellule e nel sangue, che fornisce l'energia necessaria per il funzionamento del sistema nervoso. La presenza eccessiva di colesterolo nel sangue è però un pericolo per la salute: si deposita sulle pareti delle arterie causandone un'ostruzione parziale o totale | Il colesterolo HDL è quello buono, lo "spazzino" delle arterie: più è alto il livello nel sangue, minore è il rischio cardiovascolare | Colesterolo totale sotto 200 LDL (cattivo) sotto 130 cardiopatici sotto 100 | 12-18 italiani su 100 soffrono di colesterolo alto |
| | Il colesterolo LDL è quello cattivo direttamente collegato al rischio cardiovascolare | HDL (buono)  UOMINI sotto 39  DONNE sotto 45 | 20% dopo i 35 anni 30% tra i 55 e i 64 anni 50% oltre i 64 anni |
| | | | 1 bambino su 4 ha valori di colesterolo patologici 8-12 anni l'età dei bambini in cui si è notata un'alta frequenza di valori a rischio |



Olio di mais e broccoli l'aiuto arriva dai fitosteroli



«Uno stile alimentare che contenga in abbondanza cibi ricchi di fitosteroli - è il parere della Società italiana di medicina generale - come una dieta vegetariana permette di assumere fino a 0,6 grammi al giorno. Il consumo ottimale di steroli vegetali, comunque, per ottenere un significativo effetto di riduzione del colesterolo deve essere di circa 2-2,5 grammi al giorno. Ovvero oltre cinque volte il consumo giornaliero di una dieta regolare». Per essere più chiari: anche la frutta e la verdura fresche contengono fitosteroli, ma in minima parte. Il nostro introito quotidiano non supera i 200-400 mg, una quantità di molto inferiore alla dose efficace contro l'eccesso di colesterolo.

LATTE E YOGURT

I fitosteroli e i fitostanoli vengono addizionati ai latticini come latte e yogurt in cui, parte della materia grassa viene ridotta o sostituita da grassi vegetali. Il sì a questa integrazione è del 2004. Da allora, nella grande distribuzione, sono comparsi prodotti a base di latte con azioni anticolesterolemizzanti e integratori con le stesse sostanze. «Ovviamente - consiglia la Società italiana di medicina generale - queste sostanze integrano il regime dietetico oppure la terapia farmacologica. Non si può pensare che questi integratori da soli possano sopperire ad abusi alimentari e alla sedentarietà. Se si mangia in modo corretto e si integra con i fitosteroli riusciamo ad avere un buon risultato. Che l'assorbimento di colesterolo si riduce del 30-40%». Una condizione che potrebbe consentire di ridurre le dosi di farmaci come le statine.

Ester Maria Lorido

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LE PIANTE

Un aiuto, a chi deve abbassare il livello grasso nel sangue, arriva anche dalle piante. Con i fitosteroli e fitostanoli chimicamente simili proprio al nemico da contrastare, il colesterolo. La prima ricerca che ha mostrato l'efficacia degli steroli vegetali risale al 1953. Gli steroli vegetali sono sostanze grasse di origine vegetale presenti in olii (mais, colza, girasole, soia, sesamo, mais) broccoli, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, olive, frutta secca e in quantità minori in frutta fresca e verdura. I fitosteroli non possono essere sintetizzati nell'uomo e derivano esclusivamente dalla dieta. La loro azione è quella di impedire l'assorbimento, proprio del colesterolo, al livello intestinale favorendo l'espulsione. Agendo, così, anche in associazione con gli Omega 3, sia sul livello del colesterolo sia su quello dei trigliceridi.

STILE DI VITA

Le forme di ipercolesterolemia più importanti sono quelle familiari in cui esiste un difetto su base genetica che non consente il corretto mantenimento dei livelli di colesterolo a prescindere dallo stile di vita. In questi casi la terapia più utilizzata è quella con farmaci in grado di agire a diversi livelli sul metabolismo delle lipoproteine. Nelle forme più lievi l'approccio si basa essenzialmente su modificazioni della dieta e dello stile di vita.



ANALISI REGOLARI
Non dimenticare, almeno una o due volte l'anno, di sottoporsi ad esami del sangue per controllare il livello di colesterolo



NOCI TUTTO L'ANNO
Duemila volontari testati: per tre ricerche americane il colesterolo si contrasta con 3-5 noci al giorno che abbassano il livello di Ldl



I MEDICINALI
Solo se è necessario si deve ricorrere ai farmaci per ridurre il tasso di colesterolo "cattivo" nei vasi sanguigni



AUMENTARE DI PESO
Il mantenimento del peso corretto permette di equilibrare la dose dei grassi nel corpo e di non ostruire lo scorrimento del sangue



POCO FAST FOOD
Moderare i prodotti dei fast food, in particolare i grassi fritti. Poi poco alcol e uova limitate, meglio se si evita il tuorlo

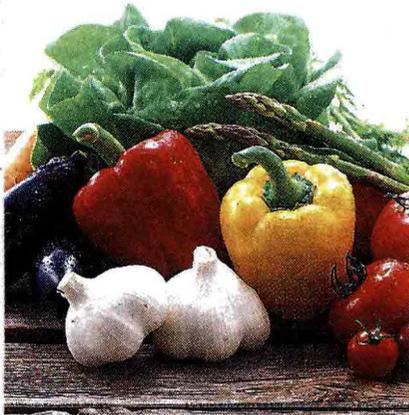


MAL DI TESTA
Non sottovalutare disturbi come mal di testa, giramenti di testa o nausea: potrebbero essere segnali del colesterolo alto

Dalla dieta mediterranea un'arma contro l'acne

La dieta mediterranea può fare la differenza anche sulla pelle: è ciò che emerge da uno studio sulla relazione tra i disturbi dell'epidermide e l'alimentazione condotto dall'Unità operativa complessa di dermatologia «Daniele Innocenzi» della facoltà di Farmacia e Medicina del Polo Pontino di Terracina e dal dipartimento di Sanità Pubblica dell'Università di Roma La Sapienza. L'acne - prima causa di consultazione dermatologica - è una malattia infiammatoria che interessa tra il 79 e il 95% della popolazione giovanile occidentale e il 40-45% degli uomini e delle donne di età superiore ai 25 anni. Se le tipologie sono diverse e le cause sono in genere attribuibili alla predisposizione

genetica e all'influenza ormonale, la malattia è spesso legata proprio a un'alimentazione sbagliata. Dal momento che l'apporto glicemico determina un aumento anomalo della secrezione delle ghiandole sebacee, e quindi di sebo, la dieta mediterranea, caratterizzata da alimenti a basso indice glicemico, a cominciare da frutta e verdura, possiede un consistente fattore protettivo nei confronti dell'acne stessa. L'assunzione di grassi animali saturi, inoltre, è su livelli relativamente bassi, mentre il moderato consumo di pesce che caratterizza questo tipo di «menu» fornisce un apporto sufficiente di grassi polinsaturi, che contribuiscono a ridurre il colesterolo «cattivo» (Ldl), aumentando quello «buono» (Hdl): così - spiega Giuseppe La Torre de La Sapienza - «ai benefici per la pelle si aggiungono a quelli legati alla diminuzione delle malattie cardiovascolari e del cancro».



Tanta verdura contro l'acne

MEDICINA

Attacco alla sclerosi multipla

Un farmaco così «app» aggrava le tre donne combatte la vita dei malati

Mutuo You **2,75%**

È chiaro, è conveniente, fa bene

Info: 800 00 00 00