

## Sommario Rassegna Stampa

<b>Pagina</b>	<b>Testata</b>	<b>Data</b>	<b>Titolo</b>	<b>Pag.</b>
	<b>Rubrica</b>		<b>Alimentazione e salute</b>	
61	Sette (Corriere della Sera)	14/06/2013	<i>AFRASIA (E.Vigna)</i>	2
108/09	Sette (Corriere della Sera)	14/06/2013	<i>ALLERGIE IN AUMENTO, ATTENTI AI CROSTACEI (G.Calabrese)</i>	3
109	Sette (Corriere della Sera)	14/06/2013	<i>CORPI TONICI A TAVOLA. IL FITNESS VIENE POI (D.Archetti)</i>	4



AfrAsia / di Edoardo Vigna

@globalista



## Bevete latte che crescete

Bangkok sogna un popolo più alto, parte la campagna "una tazza al giorno"

### THAILANDIA

Bevi latte che cresci bene e diventi alto. Generazioni di italiani del Dopoguerra se lo sono sentiti ripetere dalle mamme (e in effetti, la statura media dei maschi si è alzata dai 167 cm del '51 ai 174 di oggi: ovviamente anche per svariati altri fattori). Certo, non si era mai

arrivati, come ora in Thailandia, al fatto che sia lo Stato a invitare i cittadini a bere un bicchiere di latte di mucca al giorno per incrementare l'altezza media della popolazione di ben otto centimetri nei prossimi 10 anni. Ci crede davvero, il governo di Bangkok. In realtà, lo "Stato-mamma" ha in mente un "progetto latte" più ampio, che comincia dall'incoraggiare le puerpere a prolungare l'allattamento al seno il più a lungo possibile, almeno per i primi sei mesi del bambino. Nelle scuole, fin dall'asilo, il "programma" già prevede due o tre tazze al giorno (nella foto, un militare Usa distribuisce latte ai bimbi di una zona rurale della Thailandia nell'ambito di un progetto umanitario). Il viceministro della Salute, Cholanan Srikaew crede che "un bicchiere di latte al giorno" possa portare i diciottenni del 2023 a essere alti un metro e 75 centimetri (contro l'1,67 di oggi), e le ragazze 1,65. In più, a spingere l'aspettativa di vita dai 74 anni medi a 80. Di sicuro c'è che i thailandesi sono in coda alla classifica dei consumatori di latte, con 14 litri a testa all'anno, contro una media che nel Sud-est

asiatico è di 60 e nel mondo di 103,9 litri. Una ragione – che spiega anche la resistenza che la campagna potrebbe incontrare – c'è: l'intolleranza al lattosio assai diffusa fra i thailandesi, che infatti hanno già ignorato un primo tentativo del governo che puntava sul "bere latte diluito in acqua". Ora però, la strategia fa leva su una debolezza dei genitori: avere figli più alti. Del resto, l'hanno sempre detto anche a noi italiani, le mamme: bevi il latte che cresci...



S.P. JOHANNA N. AMBERGE

### SUD AFRICA

#### Caccia al tesoro del rais libico (e del suo misterioso tesoriere)

Che ci fa il "banchiere di Gheddafi" in Sudafrica? L'hanno avvistato, seguito, individuato perfino a una festa privata e addirittura alle celebrazioni per il centenario del partito di governo, l'African National Congress. Bashir Saleh è uno degli uomini più ricercati dall'Interpol. Quello che avrebbe la "mappa del tesoro" della famiglia del rais libico detronizzato e ucciso nel 2011. E la password dei suoi conti correnti nascosti in giro per il mondo. È riaffiorato a Durban, poi in un hotel a 5 stelle di Johannesburg. Un miliardo di dollari

sarebbe nascosto nei caveau e nei conti correnti delle banche locali: ma il tesoro ammonterebbe addirittura a 80. La caccia, quindi, continua.



### FILIPPINE

#### Pia, la senatrice star delle donne

A twittare e ritwittare le news della Conferenza di Kuala Lumpur, in Malaysia, star del social network da 140 caratteri a messaggio come Chelsea Clinton; a raccogliere 4.500 leader a discutere di salute femminile in senso ampio, Jill Sheffield – la fondatrice della fondazione organizzatrice, Mother Deliver – e Melinda Gates, moglie di Bill e una delle più importanti finanziatrici del sociale di tutto il pianeta. Risultato: non solo la nascita di una lista con i 100 giovani leader più impegnati in difesa dei diritti delle donne. Ma anche riconoscimenti alle tre personalità mondiali emergenti considerate più impegnate nella lotta per la salute femminile: in testa a tutti, Pia S. Cayetano, senatrice alla seconda legislatura, la donna più giovane mai eletta nelle Filippine, avvocato instancabile contro ogni violazione subito dalle ragazze (foto); poi Imane Khachani, ostetrica e ginecologa all'ospedale di Rabat, in Marocco, ricercatrice e attivista impegnata in difesa della salute riproduttiva e sessuale; e un uomo: Remmy Shava, del Sonke Gender Justice di Cape Town, in Sud Africa: quasi una star, e non solo nel suo Paese d'origine, nella promozione dell'uguaglianza fra i sessi in Africa.



© RIPRODUZIONE RISERVATA



di Caterina e Giorgio Calabrese

CONSIGLI ALIMENTARI

Allergie in aumento, attenti ai crostacei

Titti non poteva saperlo e per ben accogliere gli ospiti di riguardo aveva preparato un pranzo sontuoso tutto a base di aragoste, ostriche, astici, granchi, gamberoni... Ma Alejandra dovette confessare di essere allergica. Può sembrare l'incipit di un qualunque racconto, invece è uno dei tanti episodi di vita reale. Oggi non si contano più le allergie e le

intolleranze alimentari: allergia ai crostacei, celiachia, intolleranza ai latticini, al pepe ecc. È difficile mettere insieme un numero, anche sparuto di persone senza incappare in uno di questi ostacoli a cui si aggiungono poi anche alcuni atteggiamenti di vita come l'essere vegetariani, vegani, crudisti, che escludono alcuni alimenti anche in assenza di patologie. Alla luce di tutto questo, va da sé che i ristoratori, ma ancor di più le padrone di casa, debbano dribblare con grande perizia per accogliere al meglio i propri ospiti. È innegabile che le allergie siano un fenomeno in aumento con cui occorre confrontarsi. Mentre quella ai molluschi è dovuta alla proteina tropo-

miosina che da tempo è stata identificata come il principale allergene, per quanto riguarda i crostacei, recentemente, è stato individuato un nuovo allergene (particolarmente presente nei gamberetti), la proteina sarcoplasmatica calcio-legante (SCP), che provoca reazioni nel 74% dei bambini, rispetto al 10% degli adulti. Essa attiva i basofili, cioè una parte dei globuli bianchi, più della tropomiosina.

Shock anafilattico. La SCP si è rivelata per alcuni soggetti più pericolosa della tropomiosina. L'allergia è un fenomeno più importante dell'intolleranza e può provocare l'orticaria o peggio, l'edema di Quincke

(gonfiore generalizzato), la congiuntivite, la rinite e l'asma. Questi sintomi compaiono immediatamente dopo aver ingerito l'alimento e possono durare 2-3 giorni. Una piccola percentuale di allergici può avere purtroppo, dopo l'ingestione di crostacei, una reazione molto grave, cioè lo shock anafilattico. Questa grave reazione colpisce tutto l'organismo in pochi secondi e si manifesta con la caduta della pressione arteriosa, il vomito, un'ischemia coronarica e l'asma: se non s'interviene immediatamente, è pericolosa per la vita. In previsione della bella stagione, però, gli anallergici possono tranquillamente godere di questi prodotti del mare.

BenEssere... Vivere con la sclerosi, senza perdere la voce. Malattia forse, che scizza i movimenti dalla tecnologia alla partita di Risiko, ecco le risorse segrete per affrontarla.

Corpi tonici a tavola. Il fitness viene poi... Consigli per una dieta sana e bilanciata.

di **Dario Oscar Archetti**

archetti.dario@gmail.com



DOLORI ADDIO

## Corpi tonici a tavola. Il fitness viene poi

**N**on abbiamo più trent'anni, ci siamo guardati allo specchio. Non c'è più il punto vita, la coscia ha cambiato forma; il bicipite o il gluteo non è tonico come prima. «Adesso basta, da domani esercizio!», è il primo pensiero. Ah. Il primo passo verso la forma fisica va fatto non verso la palestra, ma a tavola. L'Organizzazione Mondiale della Sanità dà questo ordine agli elementi fondamentali per recuperare la salute: alimentazione, attività fisica e, se necessario, riabilitazione. Medici, fisiologi, ricercatori, ormai concordi, invitano a rivedere il modo in cui ci nutriamo almeno un mese, un mese e mezzo, prima di pensare al fitness, per chi è poco o molto in sovrappeso ed è entrato in quella fase della vita in cui l'organismo ha più che mai bisogno del carburante giusto. Se a vent'anni sopportiamo panini, fritti e snack, dopo i 40 (o 30 o 50: le variabili individuali, naturalmente, sono molte) il fisico ne risente. E non c'è sudata in palestra che rimetta le cose a posto.

**Effetto yo-yo.** Il 70-80 per cento del nostro impegno e della nostra energia, se davvero vogliamo cambiare lo stile di vita, inizialmente va concentrato sul cibo. Altrimenti gli esercizi ci costeranno una fatica eccessiva, il corpo reagirà male al carico di lavoro che gli chiediamo e di certo non otterremo i risultati sperati. Con il rischio di abbandonare presto, prestissimo, la palestra. All'inizio, si tratta di acquisire una maggiore

consapevolezza e di riorganizzare la propria alimentazione. Il primo traguardo non deve essere perdere peso con una dieta severa. Di nuovo, altrimenti, si rischiano abitudini sbagliate. O il dannoso effetto yo-yo: chili persi e recuperati in breve tempo. Un dietologo può chiarirci le idee, se finora ci siamo nutriti un po' a casaccio, comunque gli obiettivi devono essere disintossicarsi, capire quali sono i cibi per noi più digeribili e/o se abbiamo qualche intolleranza e naturalmente seguire quella "piramide alimentare" che ormai tutti conoscono.

**Metabolismo.** Chi lancerebbe un'auto a tutta velocità se il motore non è a posto? È bene ripulirlo, controllarne l'efficienza, capire come alimentarlo perché renda al meglio. Soltanto dopo, possiamo chiedergli di più. È anche la strategia "utile" dei medici dello sport che assieme ai laureati in scienze motorie e ai fisioterapisti usano per recuperare atleti professionisti o stabilire programmi di lavoro fisico per ottimizzare e migliorare le prestazioni. Medici e fisioterapisti che seguono chi ha problemi osteoarticolari cronici o chi deve seguire una riabilitazione sanno quanto l'alimentazione sia importante nel riequilibrio del metabolismo: può contribuire anche a ridurre i dolori (il che significa poi assumere meno farmaci: un altro passo avanti nel disintossicare l'organismo), muoversi con fatica sempre minore e recuperare più velocemente.

L'esercizio fisico o un allenamento intenso danno risultati migliori se preceduti da un periodo di corretta alimentazione. Nel disegno, le flessioni utili per i muscoli di gambe e braccia.



ILLUSTRAZIONI DI SANDRA FRANCHINO

© RIPRODUZIONE RISERVATA

SETTE | 24 - 14.06.2013

109

