

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica	Sicob			
	Margherita.net	02/07/2013	<i>DIETE DIMAGRANTI</i>	2
Rubrica	Alimentazione e salute			
47	La Repubblica	02/07/2013	<i>FORMULA DEL PEDIATRA: 5 PASTI, 2 ORE DI SPORT, UNA DI TV (G.Del bello)</i>	5
50	La Repubblica	02/07/2013	<i>POMPELMO RIABILITATO MA CON TANTE INTERAZIONI (R.Suozzi)</i>	6
116/20	L'Espresso	04/07/2013	<i>LADY FOOD (E.Coen)</i>	7
7	TST Tutto Scienze e Tecnologie(La Stampa)	03/07/2013	<i>TUTTI ABBINDOLATI DALLA FORMULA MAGICA DELLE TISANE "DETOX" (S.Rizzato)</i>	12

OLTRE 220.000 LETTRICI UNICHE AL MESE (GOOGLE ANALYTICS)

ISCRIVITI GRATIS ALLE NEWS SETTIMANALI DI MARGHERITA.NET Il mio indirizzo e-mail è... VAI

Margherita.net

Solo le ragazze lo sanno...

Cerca

MODA

CAPELLI

IN FORMA

BEAUTY

OROSCOPI

SALUTE

TEMPOLIBERO

MAMME

CUCINA

BLOG

UOMO

MODA | Tendenze moda estate 2013 | Moda streetstyle | Sfilate donna estate 2013 | Come diventare modella | Tendenze moda | Modelle e backstage | Consigli di stile | Tutte le sfilate moda | CAPELLI | Tendenze capelli estate 2013 | Tendenze tagli di capelli | IN FORMA | Fitness | Diete | BEAUTY | Tendenze capelli estate 2013 | Trucco viso e occhi estate 2013 | Trucco e makeup | Tagli di capelli | Lezioni: come truccarsi | Capelli e acconciature | Consigli di bellezza | Diete | Sole e abbronzatura | Domande e risposte bellezza | OROSCOPI | Oroscopo del giorno | Oroscopo del mese | Oroscopo dell'anno 2013 | SALUTE | Donne & salute | Dermatologia plastica | Psicologia | Ginecologia | Chirurgia estetica | La salute delle donne | Pediatria | TEMPOLIBERO | AMORE | Donne e amore | Affaridicuore | Coppia | Libri e romanzi | Test e quiz | Viaggi e vacanze | Donne e lavoro | Grafologia | Cinque regole per... | I tarocchi | MAMME | Mamme | CUCINA | Ricette di cucina | Primi | Secondi | Contorni | Desserts | Menu | BLOG | Il Blog di Margherita.net | UOMO | Adversus magazine uomo |

HOME | DIMAGRIRE FITNESS | DIETE DIMAGRANTI: CONSIGLI E INFORMAZIONI UTILI

DIETE DIMAGRANTI: CONSIGLI E INFORMAZIONI UTILI

"La variazione di peso ottenibile durante un percorso dietologico dipende da diversi fattori tra cui: sesso, età, peso iniziale, composizione corporea in termini di massa grassa e magra, rapporto del paziente con il cibo, ecc. "



È il periodo dell'anno in cui si pensa ad una dieta dimagrante, anzi, considerata la stagione ormai avanzata, è proprio questo il periodo in cui si può cadere nell'errore di cercare una dieta 'di emergenza' che ci faccia perdere in breve tempo quei chili di troppo che nei mesi scorsi non avevamo tenuto nella dovuta considerazione. Troppo tardi? Probabilmente sì. Ma non è mai troppo tardi per capire quali sono i rischi di una dieta fatta in casa - o consigliata da un esperto che in fin dei conti così qualificato poi non è.

Abbiamo intervistato il Dott. Luigi Schiavo, nutrizionista casertano, e gli abbiamo posto le domande più frequenti tra le molte che riceviamo in redazione, in tema di diete dimagranti. Ecco cosa ci ha risposto.

Ci sono diete ed 'esperti' che promettono cali di peso che - se ottenibili - si portano spesso dietro anche problemi che chi affronta una dieta di solito non conosce, non può immaginare. Quali sono i problemi e i disturbi più importanti e potenzialmente pericolosi che una dieta troppo drastica o errata può causare?

Cominciamo con il precisare che "dimagrire" in termini biologici significa perdere "massa grassa"; quindi tutte le diete che intaccano la parte nobile del nostro corpo e

Ringraziamo il
Dott. Luigi
SCHIAVO
Nutrizionista
(Numero Iscrizione
Albo 055729)
Dottore di Ricerca
[Settore Fisiologia,
Endocrinologia e Metabolismo]
Socio SICOB [Società Italiana di
Chirurgia dell'Obesità e delle Malattie
Metaboliche]
www.schiavonutrizione.it



Margherita.net

Mi piace

Margherita.net piace a 3.938 persone.

Plug-in sociale di Facebook

IN PRIMO PIANO

TAGLI CAPELLI CORTI E MEDI 2013

DIETA DIMAGRANTE E CALO DI PESO

TRATTAMENTI ESTETICI IN ESTATE: QUALI SÌ E QUALI NO

DIETE DIMAGRANTI: CONSIGLI E INFORMAZIONI UTILI

TENDENZA TRUCCO ESTATE 2013: OCCHI 'BACIATI DAL SOLE'

TRUCCO: VIA LIBERA AI COLORI NEON

FESTEGGIA LA PRIMAVERA CON UN NUOVO MAKE-UP LOOK

TRUCCO PUNK MODERNO PER L'ESTATE 2013

VOGLIA DI CAMBIARE LOOK? PROVA LA RIGA LATERALE

TENDENZE SMALTI E NAIL ART ESTATE 2013

cioè la cosiddetta " massa magra" (muscoli, scheletro, acqua, vitamine e sali minerali) possono essere dannose.

Dal punto di vista clinico invece, diete qualitativamente e quantitativamente non equilibrate in termini di macro- e micro-nutrienti possono determinare alterazioni renali ed epatiche, squilibri elettrolitici, alterazioni dell'emocromo, demineralizzazione ossea e, nelle donne, alterazioni del ciclo mestruale.

Quale è il calo ponderale considerato fisiologico, ottenibile senza rischiare di incorrere nei disturbi che ha appena descritto?

La variazione di peso ottenibile durante un percorso dietologico dipende da diversi fattori tra cui: sesso, età, peso iniziale, composizione corporea in termini di massa grassa e magra, rapporto del paziente con il cibo, ecc.

Appare evidente quindi che un soggetto con un alto grado di obesità perderà più facilmente peso rispetto ad uno sovrappeso. In genere, la variazione di peso dovrebbe assestarsi su 1 Kg a settimana nelle persone che devono perdere il 10% del peso iniziale e circa 2 Kg a settimana nelle persone con obesità patologica.

Quali gli errori più frequenti che, nella sua attività professionale, riscontra in chi si rivolge a lei dopo aver provato - senza successo - a seguire una dieta di propria ideazione o seguendo il consiglio di un'amica?

Purtroppo ancora oggi mi capita di seguire pazienti che hanno fatto uso o abuso di farmaci anoressizzanti piuttosto che limitanti l'assorbimento dei grassi. Inoltre, un'altra grossa fetta di pazienti è rappresentata da quelli che seguono le diete del momento che promettono risultati miracolosi ma che poi si rivelano solo dei "bluff". Credetemi, come sono solito dire ai miei assistiti: in dietologia non esistono scorciatoie o diete miracolose, bisogna invece capire le cause che hanno determinato l'incremento ponderale ad adottare misure dietetiche opportune e personalizzate che tengano conto dello stile di vita di ciascun soggetto.

Invecchiando il metabolismo rallenta, diventa più difficile mantenere il peso ideale... quali i suoi consigli quando si vede che il nostro corpo si appesantisce, non reagisce più ad una dieta o ad un aumento dell'attività fisica come prima?

Uno dei fattori che influenza il metabolismo energetico di una persona è certamente

**LEGGI
MARGHERITA.NET
SUL TUO
SMARTPHONE O
SUL TUO TABLET**

Scannerizza il nostro indirizzo e portaci con te :-)



VIDEOINTERVISTA: MICHELE
MAGNANI DI M.A.C

INTERVISTA VIDEO A MICHELE MAGNANI CHE CI SPIEGA IL
MAKEUP CHE HA IDEATO E REALIZZATO PER LA SFILATA
JOHN RICHMOND

SU MARGHERITA.NET



**FASHIONISTA'S E LE LORO
SCARPE**

Che scarpe scelgono le fashionista per l'estate 2013? Noi abbiamo... [\[moda\]](#)

SU ADVERSUS.IT -
WWW.ADVERSUS.IT

TENDENZE CAPELLI Dal look retro al look dandy moderno, e un wet look fresco per la primavera 2013
Quale uomo... [\[leggi\]](#)



l'età per cui mano mano che avanza si assiste ad un rallentamento della velocità metabolica. Inoltre con il passare degli anni si verificano anche variazioni ormonali importanti e modificazioni della composizione corporea con incremento della massa grassa e diminuzione di quella magra. Il consiglio? Saper cogliere i cambiamenti del nostro corpo ed adeguare l'alimentazione ed il tipo di attività fisica alle diverse fasi della vita magari con l'aiuto di un esperto che vi possa guidare nel ritrovare dei nuovi equilibri psico-nutrizionali.

Quali problemi può nascondere un aumento del peso corporeo, o la difficoltà a riprendere il peso forma? Senza allarmare i lettori, ma quali disturbi possono essere alla base dell'aumento di peso?

In genere le patologie che determinano squilibri ormonali possono, in soggetti predisposti, favorire l'incremento di peso. Giusto per fare qualche esempio, le donne con la sindrome dell'ovaio policistico oppure affette da tiroiditi autoimmuni quali la Tiroidite di Hashimoto spesso hanno difficoltà nel mantenere un giusto peso; allo stesso modo i soggetti con squilibri ipotalamo-ipofisari oppure con problemi di iper-insulinemia o di iper-cortisolemia, in genere sono in sovrappeso o obesi. E' bene inoltre ricordare che anche alcune terapie farmacologiche, per esempio con cortisonici, spesso hanno come effetto collaterale l'incremento ponderale

Quali sono le figure professionali qualificate più adatte ad impostare una dieta dimagrante? A chi rivolgersi con fiducia senza correre il pericolo di incappare in un 'praticone' delle diete?

A questa domanda vorrei rispondere utilizzando il Parere del Consiglio Superiore della Sanità formulato nelle sedute del 15 Dicembre del 2009 e del 12 Aprile del 2011 inerente le competenze in materia di nutrizione delle professioni di medico, biologo e dietista. Mentre il Medico Chirurgo può, ovviamente, prescrivere diete a soggetti sani e malati, il Biologo Nutrizionista può elaborare e determinare diete nei confronti sia di soggetti sani sia dei soggetti cui è stata diagnosticata una patologia da parte del medico chirurgo. In tale ambito il Nutrizionista può anche suggerire integratori alimentari stabilendone o indicandone anche la modalità di somministrazione. Infine, il dietista (profilo professionale dell'area tecnico sanitaria, D.M. n° 744 del 1994) collabora con il medico ai fini della formulazione delle diete su prescrizione medica.

Cosa possono fare i pazienti che soffrono di obesità patologica che si sono sottoposti a diversi trattamenti dieto-terapici senza ottenere alcun risultato?

Quando dall'anamnesi nutrizionale emerge che il paziente ha provato varie terapie dietetiche e nutrizionali con o senza medicinali associata ad attività fisica, ottenendo risultati insoddisfacenti e di breve durata, allora potrebbe essere indicata la Chirurgia Bariatrica o Chirurgia dell'Obesità il cui obiettivo è non solo quello di ridurre il peso corporeo ma anche e soprattutto di limitare le complicanze legate all'eccesso ponderale. Attualmente la chirurgia associata a modifiche comportamentali è il solo metodo documentato per ottenere, nei pazienti con obesità patologica, una perdita di peso duratura.

Ringraziamo il Dott. Luigi SCHIAVO - CENTRO PER IL TRATTAMENTO DIETOLOGICO E CHIRURGICO DELL'OBESITA'

Nutrizionista (Numero Iscrizione Albo 055729)

Dottore di Ricerca [Settore Fisiologia, Endocrinologia e Metabolismo]

Socio SICOB [Società Italiana di Chirurgia dell'Obesità e delle Malattie Metaboliche]

Sito web: www.schiavonutrizione.it

E-mail: posta@schiavonutrizione.it

Margherita.net

IN PRIMO PIANO SU
MARGHERITA.NET



L'ESTATE IN LUNGO

Moda o non moda, l'abito lungo va sempre... [\[moda\]](#)



DIETA DIMAGRANTE E CALO DI PESO

Il calo di peso dipende... [\[leggi\]](#)



PROBIOTICI PER CURARE LE DERMATITI

Una delle novità più interessanti. [\[leggi\]](#)



MODELLI BACKSTAGE ALLA SFILATA JOHN VARVATOS

Come sempre la sfilata di John Varvatos si svolge all'interno della chiesetta sconosciuta... [\[moda\]](#)

ORSCOPO DI OGGI

Segno per segno le previsioni astrologiche del giorno... [\[Leggi\]](#)



Iscriviti gratis alle news settimanali di Margherita.net. Inserisci il tuo indirizzo email e fai click su VAI!

Il mio indirizzo e-mail è...

VAI

Il simposio

A Glasgow un appuntamento degli specialisti sui rischi dell'iperalimentazione e sovrappeso in Europa

Formula del pediatra: 5 pasti, 2 ore di sport, una di tv

GIUSEPPE DEL BELLO

GLASGOW

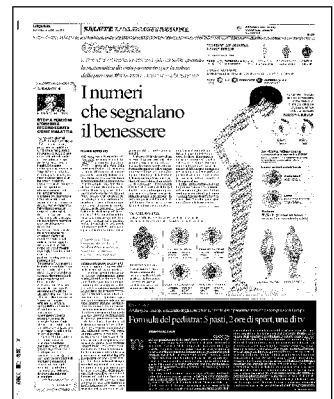
B

ambini iperalimentati che ogni giorno assumono fino a 3500 calorie. Tante, troppe per non mettere in allarme la comunità pediatrica. Accade in estate, complici le vacanze, quando i più piccoli si rimpinzano di cibi grassi e zuccherini, a partire dalla colazione e fino a cena, in un continuum che passa anche per il cremoso snack della merenda pomeridiana. Una vera botta energetica che manda all'aria le regole basilari della prevenzione dell'obesità infantile. Ignorando che, soprattutto in Italia, quella infantile è in costante aumento, con una media nazionale che viaggia intorno al 16 per cento e che in alcune regioni del sud sfiora il 27.

Eppure, come ha rammentato al simposio "Cross-border care for children in Europe" (sessione del congresso internazionale Europediatrics di Glasgow), il coordinatore e presidente uscente della Società italiana di Pediatria Giuseppe Mele, «basterebbe un po' di attenzione al mangiar sano. Gioco, attività sportiva, un dolce, un gelato e un'aranciata fanno parte della

nostre abitudini alimentari, e sarebbe sciocco rinunciarci, purché si rispettino i fondamenti di una dieta equilibrata». La risposta degli specialisti per limitare le calorie senza patire eccessive costrizioni alimentari si sintetizza nella formula "5,2,1". Numeri che sono un minidecalogo comportamentale: 5 pasti al giorno (pranzo, cena, due spuntini e una sostanziosa prima colazione), 2 ore di sport e una di televisione. «Basta non far mancare ad ogni pasto il giusto apporto di frutta e verdura fresca di stagione, e tanto pesce», insiste Mele, «che in estate abbonda ed è ricco di Omega 3 ed Omega 6 (acidi grassi polinsaturi) che favoriscono lo sviluppo neurosensoriale del bambino. E bisogna ricordare che oltre allo zucchero, nella dieta non si deve eccedere con il sale». Gli specialisti hanno anche sottolineato i rischi correlati alle infezioni da alimenti, infezioni che si registrano con maggior frequenza proprio in estate, a causa dei germi che proliferano più facilmente a temperature elevate. E allora, via con i consigli per un'igiene accurata: dal lavaggio delle mani prima di manipolare gli alimenti alla necessaria separazione dalle verdure della carne, del pesce e delle uova in fase preparatoria.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



L'ERBA VOGLIO

ROBERTO SUOZZI

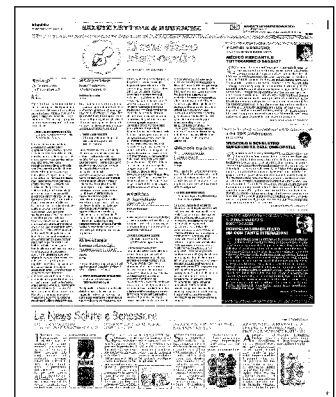


POMPELMO RIABILITATO MA CON TANTE INTERAZIONI

La questione, assai controversa e dibattuta, sull'efficacia del succo di pompelmo nel ridurre il peso corporeo, continua; le potenzialità di questo succo nella prevenzione dell'obesità, e delle malattie cardiovascolari, andrebbero valutate meglio. È noto inoltre che i flavononi, sostanze contenute nel pompelmo, ma anche in limoni e arance, possono diminuire il rischio di ictus, soprattutto nelle donne. Il succo e il frutto di pompelmo, attualmente escluso dall'alimentazione di persone sofferenti di disturbi gastrici e ulcerosi, verrebbe in parte riabilitato. Il consumo di questo frutto però va comunque fatto con cautela; è in grado infatti se assunto con altri farmaci di alterare significativamente il metabolismo. Per il *Canadian Medical Association Journal*, circa ottantacinque farmaci possono interagire con il pompelmo specialmente negli anziani. I farmaci in oggetto sono i preparati anti-colesterolo, le statine ma anche antibiotici, antitumorali, antiallergici, antimalarici, ansiolitici, i bloccanti del calcio, gli anti-HIV.

rmsuozzi@mclink.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Speciale Grand Tour **Enogastronomia**

LADY food



La regina calabrese della liquirizia. La casara siciliana e la vigneron sarda che rilancia l'azienda di famiglia. Signore che riscattano la propria terra con il buon cibo. Ecco le loro storie

DI EMANUELE COEN

Cous cous a colori

Si mangia tutti insieme, usando tre dita di una mano. Al cous cous, antico piatto di origine maghrebina, è dedicato un festival che si svolge a San Vito Lo Capo, dal 24 al 29 settembre (couscousfest.it). Una sfida che richiama chef, anche stellati, da tutto il mondo e trasforma questo borgo marinaro trapanese in un villaggio gastronomico. Decine di stand, ma anche ristoranti che per l'occasione propongono menu a tema, dove assaggiare il più multietnico dei piatti, a base di semola di grano duro, in decine di versioni diverse. Da quelle a base di carne, tipiche del Nord Africa, a quelle più mediterranee con pesce e crostacei. Ci sono anche varianti dolci, con latte di cocco, o colorate, al nero di seppia. La ricetta francese vincitrice dell'edizione dello scorso anno è stata preparata dalla cuoca e sommelier Alice Delcourt e aveva tra gli ingredienti agnello brasato, cipolle al miele, uvetta, mandorle e spezie. L'Italia, invece, ha conquistato il premio della Giuria popolare, con il cous cous di pesce al profumo di finocchietto. Ogni anno le squadre addette alla cucina utilizzano sei tonnellate di semola, che si accompagnano a diecimila litri di vino siciliano, e quarantamila porzioni di dolcetti, tra cannoli e cassatine. Fanno da sfondo alla kermesse, giunta al sedicesimo appuntamento, concerti dal vivo in piazza del Santuario, laboratori di cucina, spettacoli di danza, botteghe di prodotti artigianali e talk show. Il biglietto costa 10 euro e si può comprare durante i giorni della manifestazione. **Luisa Tallento**



A Rossano, sulla costa jonica calabrese, c'è la signora della liquirizia. A capo di una delle più antiche imprese familiari del mondo, Pina Amarelli si fa in quattro per far conoscere il museo "Giorgio Amarelli" con i suoi preziosi cimeli, gli utensili agricoli e le macchine per la lavorazione del dolcume. A Corato invece, nell'Alta Murgia, Marina è la signora della pasta: sotto lo sguardo di Attilio Mastromauro, il padre-fondatore oggi centenario, amministra Granoro, la storica industria di famiglia e, insieme al reparto di cardiologia dell'ospedale della città pugliese, promuove nelle scuole il progetto contro l'obesità degli adolescenti. Mentre a Serdiana, vicino a Cagliari, Valentina Argiolas rappresenta l'ultima generazione della casa vinicola sarda. Ma trova il tempo per andare in Congo, dove la famiglia ha fatto costruire un centro sanitario per famiglie bisognose e ora raccoglie fondi per aprire una scuola.

VADO CONTROCORRENTE Benvenuti al Sud che non r'aspetti. Tra Campania e Sicilia, Basilicata e Sardegna, non è raro incontrare imprenditrici, ristoratrici, vigneron, chef e contadine che cercano di riscattare la propria terra assediata dalla crisi e, in molti casi, dalla criminalità organizzata. Donne con le radici nella famiglia e lo sguardo verso il mondo, che combattono con le armi del buon cibo, dell'ospitalità e dell'accoglienza. Storie di utopia concreta, che sembrano contraddire i dati Istat della disoccupazione femminile, che nel primo trimestre di quest'anno ha raggiunto la quota record del 52,8 per cento tra i 15 e i 24 anni. Eppure le potenzialità non mancano: secondo una stima Coldiretti, nelle regioni del Mezzogiorno gli agriturismi sono quasi 4.200, il 14 per cento in più rispetto a cinque anni fa, mentre il turismo enogastronomico ha raggiunto la cifra record di 3,4 miliardi di euro nell'ultimo anno, con formaggi, salumi, miele, sott'oli, vino e liquori in cima alle preferenze dei visitatori. Che come souvenir riportano a casa mozzarelle di bufala e burrate, limoncello e 'nduja, pecorino e caciocavallo, vino.

BASTA UN FILO D'OLIO Denominazioni celebrate come il Negroamaro e il Primitivo di Manduria, o meno note come Nero di Troia e il Gioia del Colle, che fanno della Puglia una terra sempre più apprezzata dai wine lover internazionali. Non a caso, la rivista statunitense "Wine Enthusiast Magazine" colloca la regione tra le 10 destinazioni mondiali d'eccellenza nel 2013 per gli appassionati di vino. E non solo per la qualità delle bottiglie, ma anche per la bellezza del paesaggio e la ricettività. Che i prodotti tipici possano trainare l'economia e rendere più piacevole il soggiorno dei visitatori, del resto, Marisa Melpignano lo ha chiaro in mente. E così, nella Masseria San Domenico (masseriasandomenico.com), l'esclusivo resort ricavato da un'antica torre di avvistamento che ha aperto a Savelletri di Fasano - duecento ettari di uliveti vicino al mare, nel Salento, Spa con talassoterapia e campi da golf - la signora punta proprio sulla dieta mediterranea. Con il menu ipocalorico a base di pomodori, olio d'oliva, pasta e riso integrali, legumi, frutta, verdura e altri ingredienti di stagione. «La dieta mediterranea e l'arte sono il petrolio d'Italia. Se facessimo pagare un ticket ai turisti per visitare il nostro Paese, potremmo smettere di lavorare. Del resto, nei resort a 7 stelle delle Maldive non si possono trasportare le città barocche», esordisce Melpignano. Nella vita precedente era un'insegnante, poi ha deciso di trasformare le masserie di famiglia in un polo del turismo di lusso. In tutto, le sue strutture danno lavoro a circa 500 addetti, ▶

Speciale Grand Tour



PINA AMARELLI. A DESTRA: MASSERIA SAN DOMENICO, IN SALENTO. NELL'ALTRA PAGINA IN ALTO A DESTRA: MARISA MELPIGNANO E MARINA MASTROMAURO DI GRANORO. SOTTO: VALENTINA ARGIOLAS

tra full time e stagionali. «Qui è difficile trovare personale con le giuste competenze», continua Melpignano: «I responsabili dei servizi della masseria, tutti italiani, li ho assunti facendoli rientrare dall'estero, dopo aver fatto esperienza e imparato le lingue. Tuttora, quando selezioniamo i candidati, li aiutiamo a formarsi in altri Paesi prima di cominciare a lavorare. In realtà, in Italia servirebbe una vera università del turismo, simile all'École hôtelière di Losanna, in Svizzera».

Il tessuto produttivo di una regione, tuttavia, non è fatto solo di vacanze a cinque stelle e alta cucina. In Puglia il cibo è anche

industria, della pasta e dei prodotti da forno. Con un occhio alla tradizione. A Ostuni, nell'Alto Salento, che quest'anno ha ricevuto la diciannovesima bandiera blu per la qualità delle acque, della costa e dei servizi, Valle Fiorita reinterpreta in chiave global le materie prime locali: sandwich al gusto di cime di rapa, al capocollo di Martina Franca e cacioricotta, tramezzini con il pane di semola di grano duro, destinati alla grande distribuzione. E la zona di Corato, nell'entroterra barese, è la

Sorelle di vino



Determinata e sorridente, Valentina Argiolas è il volto della riscossa del vino sardo. Laureata in Economia e Commercio, 35 anni, si occupa del marketing e delle esportazioni dell'azienda di famiglia, tra i nomi di maggior prestigio dell'enologia regionale, fondata agli inizi del Novecento nel territorio di Serdiana, vicino a Cagliari, dal nonno paterno Antonio. A cui subentrarono i due figli, Giuseppe e Francesco, padre di Francesca e, appunto, Valentina. La nuova generazione, per certi aspetti, ha già ricevuto il testimone.

«Ho vissuto il passaggio generazionale con grande senso di responsabilità, forse perché sono la primogenita. Ero bambina quando l'azienda passò dalla vendita del vino sfuso alla prima bottiglia a marchio, nel 1989. Ricordo la fatica di mio padre, che tornava a notte fonda dal lavoro e ripartiva all'alba», dice Argiolas. Non a caso, alla "transizione in azienda come opportunità di sviluppo" Valentina dedicò il master post-laurea e oggi, dieci anni dopo, festeggia il ventesimo compleanno della gloria di famiglia, il Turriga di Argiolas,

blend di quattro vitigni autoctoni (Cannonau, Carignano, Bovale, Malvasia nera) con un'edizione limitata di 2 mila bottiglie e un cofanetto celebrativo in salsa sarda: etichetta disegnata da Antonio Marras, un cd con musiche di Paolo Fresu e un racconto inedito di Marcello Fois. Se fino a ieri le donne nelle aziende vitivinicole restavano in secondo piano, oggi spesso si trovano a ereditare e gestire i patrimoni di famiglia. E così, l'Associazione nazionale le donne del vino, di cui Valentina Argiolas è una delle 650 iscritte, rispecchia



patria dei migliori grani duri d'Italia e antica terra di pastifici: fra piccoli, medi e grandi nel 1967 erano ben 680, contro gli attuali 160. Tra cui Granoro, marchio fondato nel 1967 da Attilio Mastromauro, discendente da un'antica famiglia di industriali pastai. Oggi, sotto la direzione di Marina e Daniela, le due figlie, l'azienda pugliese produce 3.500 quintali di pasta al giorno ed esporta anche in Canada, Sud America, Australia, Cina e Giappone. Eppure Marina, laureata in Filosofia all'Università

un fenomeno in crescita. Tra imprenditrici, agronome, enologhe e sommelier, il mondo del vino diventa sempre più femminile. Dell'organizzazione fa parte anche Vincenza Alessio, moglie di Nicodemo Librandi, che insieme ai figli è oggi il marchio calabrese di riferimento per qualità complessiva dei vini e radicamento territoriale. Negli oltre duecento ettari di superficie vitata, tra Cirò, Melissa e Val di Neto, i Librandi conducono da anni una preziosa ricerca sui vitigni locali, tra cui i rossi gaglioppo e magliocco. «Nel 1975 ho

sposato Nicodemo, i suoi obiettivi di vitivinicoltore sono diventati fin da subito anche i miei», dice orgogliosa la signora Vincenza, che riceve gruppi di visitatori ed è responsabile del centro culturale dell'azienda, A' Cascedda, che organizza mostre, presentazioni di libri, concerti di musica contadina, corsi di cucina e per sommelier. «Oltre al vino c'è la cultura, è questa la filosofia della nostra azienda», conclude: «Facciamo da tramite tra il nostro territorio e il resto del mondo, promuoviamo le nostre tradizioni, cercando di rispettarne l'essenza». **E. C.**



“I RESPONSABILI DEI SERVIZI DELLA MASSERIA, TUTTI ITALIANI, LI HO ASSUNTI FACENDOLI RIENTRARE DALL'ESTERO. MA SERVIREBBE UNA VERA UNIVERSITÀ DEL TURISMO”

di Siena negli anni Ottanta, all'epoca non immaginava che un giorno avrebbe preso in mano le redini dell'azienda. «Posso dire di essere un'industriale per caso», scherza l'imprenditrice, che è anche moglie e madre: «La mia passione era la filosofia, tuttora conservo quell'approccio complesso nel rapporto con il prossimo. E pur essendo donna, non ho vissuto in modo traumatico l'ingresso in azienda e il passaggio generazionale. Il rapporto con mio padre Attilio, che ha sempre considerato normale che io e mia sorella lo affiancassimo nella gestione, è sempre stato meraviglioso».

AFFARI DI FAMIGLIA È talmente saldo il legame tra le famiglie e il cibo, che anche i nomi al Sud la dicono lunga. Nelle campagne di Mirto Crosia, in provincia di Cosenza, esiste ancora un gigantesco ulivo monumentale, che la gente del posto chiama “u' tata 'rannu”, che significa “il grande padre”, un albero millenario che sembra sia stato piantato dai coloni greci messi in fuga dall'esercito di Ciro il Grande, che sbarcarono sulle coste tirreniche nel VII secolo avanti Cristo. Oggi la Calabria, con oltre 30 cultivar autoctone (la più diffusa è la carolea), occupa il secondo posto in Italia per volumi produttivi di olio extravergine di oliva, alle spalle della Puglia, che la supera di poco. Una miriade di imprese familiari e tre denominazioni di origine protetta, tra cui la Dop Bruzio. Alla guida del consorzio di tutela c'è Filomena Greco, avvocato, presidente di una squadra di calcio e responsabile marketing dell'azienda composta da sette fratelli, iGreco, a Cariati, sulla costa jonica. È talmente innamorata della propria terra, Filomena, da aver scelto “Il senso della Calabria” come claim aziendale. E nel solco delle imprese familiari si iscrive anche la storia delle industrie specializzate nell'inscatolamento del tonno, concentrate nella zona di Vibo Valentia. Tra cui la Intertonno di Maierato, nata nel 1984 per subentrare alla storica azienda della famiglia Sardanelli, fondata a inizio Ottocento. Oggi produce e commercializza tonno, sgombrò, sardine e acciughe. Nel giacimento dei sapori calabresi, il pesce azzurro è abbastanza conosciuto. Ma la regione è ricca di cibi meno noti e deliziosi. Le tradizioni norcine, ad esempio, stanno scomparendo. Solo tra i presidi Slow Food, in quella parte della provincia di Reggio Calabria conosciuta con il nome di Bovesia, tra il basso Jonio reggino e l'Aspromonte, ▶

Foto pagina 116-117: Y. Levy - Anzenberger / Contrasto
 Foto: D. Zedda, R. Rorandelli - Terrarajec / Contrasto

Speciale Grand Tour



LA FABBRICA DI LIQUIRIE AMARELLI A ROSSANO, IN PROVINCIA DI COSENZA

una manciata di norcini lavora il capicollo "azze anca" grecanico. Che, a differenza di quello che si ottiene dalla parte superiore del lombo, si produce dalla coscia dissossata. E fin dall'800 a Belmonte Calabro si produce il gammune, salume simile al culatello, il cui nome deriva forse dallo spagnolo jamón, adattato poi al dialetto locale.

PROVOLA SLOW Secondo l'associazione fondata da Carlo Petrini, infatti, la qualità è una narrazione che comincia sempre all'origine del prodotto: il luogo di adattamento di una varietà o una razza, la zona di sviluppo di una coltivazione. Ma non basta. Occorre dare informazioni su caratteristiche del territorio, tecniche di trasformazione, metodi di conservazione e caratteristiche nutrizionali. Molti, tra gli oltre 200 presidi Slow Food sparsi per

"NOI SICILIANE SIAMO FATTE COSÌ: NON CI METTIAMO MAI IN PRIMA FILA. MA CON LE NOSTRE AZIONI DIAMO L'IMPRONTA AL SISTEMA FAMILIARE"

l'Italia, hanno adottato questo sistema di contro-etichettatura ampia, che si affianca a quella legale: le cosiddette "etichette narranti". Nel parco regionale delle Madonie, i monti a ridosso del mare a est di Palermo, Grazia Sandra Invidiata possiede un allevamento biologico con 100 mucche e produce insieme a cinque collaboratori la provola delle Madonie, tipico formaggio vaccino a pasta filata, un po' più schiacciata e panciuta della cugina, la provola dei Nebrodi. Da accompagnare con l'ottimo pane di grano duro della zona, prodotto con lievito naturale e cotto a legna. Laureata in Agraria all'università di Palermo, dieci anni fa Sandra lasciò lo studio associato in cui lavorava per mettere su un caseificio nel terreno di famiglia, anche se il padre era un dipendente regionale e la famiglia non viveva di agricoltura. Per intenderci, prima del cambio di rotta non aveva mai fatto una provola. Una scelta controcorrente che oggi, a 50 anni con un figlio di otto, lei rivendica con orgoglio. «Ho sempre avuto la passione per la zootecnia, ma un conto è allevare qualche animale, un altro è aprire un'azienda e fare i conti con una burocrazia asfissiante», dice. Adesso i suoi interlocutori uomini, commercianti e allevatori, si sono abituati ad avere a che fare con una donna, ma per anni è stata dura. «Ogni volta chiedevano di parlare con mio padre o mio fratello, non si fidavano. Ora invece mi rispettano. Sarà anche merito della mia cocciutaggine e dei miei sacrifici. Del resto, noi siciliane siamo fatte così: non ci mettiamo mai in prima fila, ma con le nostre azioni, giorno dopo giorno, diamo l'impronta al sistema familiare. E forse anche alla società». ■

Cilento in una bottiglia DI ENZO VIZZARI

Bourgogne? No, Cilento. C'è chi l'aveva liquidato con distaccata sufficienza, c'è chi l'aveva bollato d'eresia o perlomeno di presunzione. Luigi Maffini, sostenuto da Raffaella, sua moglie, e con la benedizione di Luigi Molo, il "professore", ci ha creduto, ha scommesso, ha vinto e convinto anche i più scettici: il suo Pietraincatenata è un grande vino, uno dei pochi bianchi italiani che possono reggere il confronto con i migliori chardonnay della Côte de Beaune. Come questi nasce e si fa "nel legno", matura lentamente, dà il meglio di sé dopo qualche anno. Ma si manifesta, sempre, per quel che è: un fiano, orgoglioso d'esserlo. Si chiama Pietraincatenata, la prima annata il 2002, produzione quasi confidenziale di 2.700 bottiglie, divise le opinioni degli addetti ai lavori: era il 2004 quando la guida de "L'Espresso" gli attribuì il punteggio d'eccellenza. Il "giovane" Maffini, nella sua azienda di Castellabate a pochi chilometri da Agropoli, aveva già manifestato il suo talento con il Kratos, fiano in purezza, floreale e minerale, con il Kleos, aglianico di gran razza, il Cenito, aglianico e piedrosso, frutta e spezie. Pietraincatenata è lo spuntone di roccia che sovrasta Trentinara, di fronte ai vigneti che a Giungano, 350 metri sul mare, Luigi e Raffaella hanno



strappato alla montagna, dove hanno costruito la loro casa e presto trasferiranno la cantina. E Pietraincatenata è il vino che nasce dai grappoli di fiano selezionati, più maturi, più ricchi di aromi e meno acidi, fermentati e poi affinati in barrique nuove per sette-otto mesi. Tanta tensione, tanta passione, la cura esasperata in ogni momento, di ogni fase della vita della vite e del vino. E la contenuta soddisfazione che traspare dallo sguardo di Luigi, un sorriso riservato e appena accennato, quando chi degusta Pietraincatenata ne descrive la straordinaria complessità, la pienezza elegante ma non opulenta, la profondità, l'incalzare dei sentori di frutta candita (pesca, albicocca) e delle note agrumate, la mineralità franca ma perfettamente bilanciata, l'assenza di ogni traccia caricaturale di quel "legno" che tanto può arricchire e nobilitare il fiano per chi sa modularne l'impiego. Dalla cantina escono 6-7 mila bottiglie l'anno: per chi le merita e sa riporle in cantina attendendone la maturità.

Luigi Maffini
 Castellabate (Sa), loc. Cenito
 Tel. 0974.966345, www.luigimaffini.it

Foto: R. Rorandelli - TerraProject / Contrasto

Tutti abbindolati dalla formula magica delle tisane "detox"



ALIMENTAZIONE/1

STEFANO RIZZATO

Programmi di sette giorni in cliniche specializzate, capsule magiche per far sparire i postumi del weekend, tisane e fiale «detox» capaci di rigenerare il corpo in un attimo. Quello della purificazione istantanea, dei metodi e dei prodotti che servirebbero a «ripulire» l'organismo da tutte le tossine, è un mercato in crescita vertiginosa. Un mondo che spesso promette ciò che non può mantenere, cioè effetti prodigiosi e immediati. «E invece l'unico sistema sicuro per depurarsi è convertirsi prima possibile a uno stile di vita sano e a un regime alimentare adeguato», dice Lelio Morricone, responsabile dell'Unità di diabetologia e malattie metaboliche al Policlinico San Donato di Milano. Il rimedio è elementare, ma - come tutti sanno - non così facile da seguire.

Sono sempre di più le persone che avvertono il bisogno di disintossicarsi, ognuna per un motivo diverso. C'è chi è tormentato dai grassi in eccesso e dall'aspetto fisico. Chi vive in città e si preoccupa degli effetti dell'inquinamento. E chi sa di non avere uno stile di vita ideale - perché beve troppo o perché non riesce a smettere di fumare - e vorrebbe provare a limitare i danni che infligge al proprio organismo.



Quante illusioni con le tisane. Meglio scegliere frutta e verdura

Lelio Morricone
Diabetologo

RUOLO: È RESPONSABILE DELL'UNITÀ DI DIABETOLOGIA E MALATTIE METABOLICHE AL POLICLINICO SAN DONATO DI MILANO

Ecco spiegata la fortuna di erbe, bustine e kit depurativi che affollano farmacie, erboristerie e soprattutto siti di e-commerce. Basta leggere le loro descrizioni per farsi un'idea. Alcuni si presentano come in grado di «favorire le funzioni di eliminazione di scorie e tossine dall'organismo». Altri si definiscono come «concepiti per purificare l'organismo in

seguito ad un week end di stravizi». Insomma, pozioni miracolose a portata di clic.

«Il messaggio dev'essere molto chiaro - avverte Morricone -: occhio a non lasciarsi abbindolare da prodotti truffaldini e sulla cui efficacia non c'è alcuna evidenza scientifica. La verità è che non ci sono scorciatoie, per depurarsi così come per perdere peso. E alternare serate di bagordi a giorni di presunta purificazione è la strada più diretta verso l'obesità e problemi di tipo cardio-metabolico».

D'altra parte, l'obiettivo di purificarsi e sentirsi più in salute non è irraggiungibile. È alla portata di tutti, aggiunge Morricone: «In questo campo abbiamo un grande alleato: i

reni. Sono loro i veri depuratori dell'organismo. Per aiutarli il consiglio è quello di sempre: bere tanta acqua, almeno due litri al giorno. E non dimenticarsi di fare un po' d'esercizio fisico ogni giorno».

L'altro ingrediente fondamentale - come si diceva - è una corretta alimentazione. «Immaginiamo che il nostro pasto sia un piatto diviso in quattro parti - prosegue -. Almeno due spicchi vanno dedicati a verdura e frutta, meglio di stagione, che sono i cibi più adatti per non sovraccaricare l'organismo. Una terza parte si può riempire con pane e pasta, magari integrali, che sono tutt'altro che deleteri come certe diete moderne vogliono far credere. Nell'ultimo spicchio mettiamo invece le proteine più sane».

Insomma, a patto di non esagerare con i grassi - nemici della pulizia delle arterie - non c'è prodotto artificiale che tenga: la ricetta giusta per depurarsi è quasi tutta nel cibo. Proprio per aumentare la consapevolezza su questi temi Morricone è tra i promotori di «Progetto Eat», un programma dedicato agli adolescenti. Prima s'impara a mangiar bene e meglio è. «Per i giovani - spiega - i problemi più grandi sono il cibo spazzatura, le bibite gassate e quelle con zuccheri aggiunti e piene di fruttosio. È bene specificarlo: queste bevande non possono sostituire l'acqua, anche se magari risultano più allettanti».

In fin dei conti l'unico «segreto» in tema di depurazione è quello di avere pazienza: «Sposare uno stile di vita sano è qualcosa che resta per sempre. Ai miei pazienti dico sempre: "Il tedesco non si può imparare in due settimane, ma poi non si dimentica più". Con le abitudini alimentari è lo stesso: l'abitudine si rafforza poco alla volta e alla fine resta. Senza bisogno di mettere a rischio la salute con prodotti pseudo-miracolosi».