

# Sommario Rassegna Stampa

<b>Pagina</b>	<b>Testata</b>	<b>Data</b>	<b>Titolo</b>	<b>Pag.</b>
<b>Rubrica    Segnalazioni Radio/TV</b>				
06:13	Rai1	24/07/2013	<i>UNOMATTINA ESTATE (ORA: 06:13 NOTIZIA: 5.1)</i>	2
20:20	Canale 5	23/07/2013	<i>TG5 H. 20.00 (ORA: 20:20 NOTIZIA: 21.1)</i>	3
12:21	Tg Com24	23/07/2013	<i>TGCOM24 H 12.00 (ORA: 12:21 NOTIZIA: 22.1)</i>	4
<b>Rubrica    Alimentazione e salute</b>				
43	Corriere della Sera	21/07/2013	<i>UN COMANDAMENTO PER I GENITORI? INSEGNARE A MANGIARE SANO</i>	5
43	La Repubblica	23/07/2013	<i>LE AVVERTENZE SU IGIENE E "CRUDISMO" (E.Del toma)</i>	7
19	Il Giornale	23/07/2013	<i>I MITI CAMBIANO VESTITO LA COCA COLA ORA E' VERDE (G.De vivo)</i>	8
106/07	Vero Salute	01/08/2013	<i>IN GRAN FORMA CON I SUPER ALIMENTI</i>	10
108	Famiglia Cristiana	28/07/2013	<i>IL GELATO OLTRE CHE BUONO E' ANCHE UN "TOCCASANA" (G.Calabrese)</i>	12
16	Viversani & Belli	26/07/2013	<i>NEWS ALIMENTAZIONE</i>	13
98/99	Famiglia Cristiana	21/07/2013	<i>LA RICETTA CONTRO I RADICALI LIBERI (S.Belotti)</i>	14
42	D La Repubblica delle Donne (La Repubblica)	20/07/2013	<i>L'AMERICA CI INVIDIA? E' SOLAMENTE QUESTIONE DI TAGLIA (V.Zucconi)</i>	16

**UNOMATTINA ESTATE (ORA: 06:13 NOTIZIA: 5.1)**

**MEDICINA: L'OBESITA' NON E' SEMPRE FIGLIA DEL BENESSERE.**

**INTERVISTA A: LUIGI ANGRISANI, SEGR. GEN. FONDAZIONE MONDIALE DI CHIRURGIA  
DELL'OBESITA'.**

**AUTORE: A.COLASANTI SPEAKER**

**(1) DURATA:0:03:40**

TG5 H. 20.00 (ORA: 20:20 NOTIZIA: 21.1)

**CRONACA: ROMA, MUORE A 38 ANNI PER DIMAGRIRE.  
LORENZO CESARI S'ERA SOTTOPOSTO AD UN INTERVENTO CHIRURGICO CONTRO L'OBESITA'  
AL POLICLINICO GEMELLI DI ROMA PER UN BYPASS GASTRICO  
AUTORE: LUCREZIA AGNES  
(1) DURATA:0:01:04**

**TGCOM24 H 12.00 (ORA: 12:21 NOTIZIA: 22.1)**

**ATTUALITA': ROMA, MORTO GIOVANE DOPO INTERVENTO CHIRURGICO PER DIMAGRIRE. APERTA UN'INCHIESTA. (CHIRURGIA DELL'OBESITA' NDR)**

**AUTORE: ALESSANDRA ANZOLIN**

**(1) DURATA:0:01:27**

La dieta influisce sulla crescita e sulla salute durante l'infanzia ed anche su quella futura

# Un comandamento per i genitori? Insegnare a mangiare sano

Si devono sempre rispettare le esigenze nutrizionali del bambino, puntando costantemente su un regime alimentare bilanciato e vario

**C**on l'arrivo dell'estate e del grande caldo, i bambini diventano spesso inappetenti e i pranzi e le cene scatenano capricci a raffica che in genere si calmano quando il bimbo ottiene di mangiare soltanto gli alimenti che vuole lui. Ma che il più delle volte non sono quelli giusti per il suo benessere. È invece indispensabile proporre al proprio figlio corrette abitudini alimentari sin dalle sue prime fasi di vita, per assicurargli una buona crescita fisica e mentale e per garantirgli salute, anche nel suo futuro.

Ai bambini dovrebbero sempre venire offerti alimenti specifici per la loro età in modo da assicurare al loro organismo apporti nutrizionali adeguati alle diverse fasi della crescita. Oggi, invece, i bambini seguono il più delle volte diete troppo proteiche, con troppe calorie, specialmente fornite dagli zuccheri semplici a scapito di quelli complessi a basso indice glicemico, e con

un contenuto di sale eccessivo, aumentando di conseguenza il rischio di sovrappeso, di obesità e di ipertensione, nel breve periodo e in età adulta.

## COME 'PROGRAMMARE' UNA CRESCITA OTTIMALE

Da diversi anni è opinione scientifica che lo stile alimentare, durante la gravidanza e nei primi anni di vita del bimbo, incida non solo sulla crescita e

sulla salute durante l'infanzia, ma anche sulla salute in età adulta da adulto. Per dare un'idea, uno studio effettuato dal progetto Earnest- ricerca sulla programmazione precoce della nutrizione- ha riscontrato che il consumo di una dieta durante la gravidanza che includa buone fonti di grassi omega-3, può proteggere da malattie croniche quali l'asma, probabilmente in seguito agli effetti benefici sul sistema immunitario. Inoltre, in base a questi studi, nella vita di ognuno, ci sono le cosiddette "finestre di opportunità", cioè dei momenti particolari durante i quali si possono mettere in atto

degli interventi nutrizionali che consentono una crescita ottimale e favoriscono un equilibrio metabolico idoneo alla prevenzione di future malattie. Oltre il periodo dell'alimentazione latte, durante il quale l'allattamento materno svolge un ruolo di primaria importanza garantendo benefici indiscussi, sono importanti per il futuro del bambino, il periodo dello svezzamento e gli anni della prima infanzia. Durante questi periodi i genitori possono, dunque, fare molto per i loro figli e la loro salute.

## PORTARE IN TAVOLA LA VARIETÀ

Già dalle primissime pappe si deve partire bene, scegliendo gli alimenti più indicati dal punto di vista nutrizionale per questo periodo di vita del bimbo. Particolare attenzione va data al rapporto fra macronutrienti e micronutrienti che deve essere equilibrato; all'apporto calorico che non deve superare la reale necessità del bambino, pena un alto rischio

di sovrappeso e di obesità con tutti i problemi che ne conseguono, e all'utilizzo eccessivo di zuccheri semplici e di sale. E anche quando è finito il periodo delle pappe, bisogna

ricordarsi che le esigenze nutrizionali del bambino non sono quelle dell'adulto e che proprio in questi primi anni si consolidano le giuste abitudini alimentari e si imparano ad apprezzare gusti e cibi diversi. La dieta per essere al servizio della salute del bimbo, deve, allora, essere varia, ma rispettando sempre l'equilibrio fra i diversi nutrienti, e comprendere regolarmente la frutta e la verdura in modo da abituare il bambino ad apprezzare questi alimenti assolutamente salutarissimi per il loro contenuto in vitamine, minerali e fibre. Meglio inoltre non eccedere con la carne, che, secondo recenti studi, porta ad un aumento del rischio di sovrappeso sia nell'infanzia sia in età adulta, e proporre in alternativa il pesce che, per i suoi preziosi acidi grassi, riduce il rischio di problemi cardiovascolari.

*La dieta deve rispondere alle esigenze nutrizionali dell'organismo in crescita*

*È necessario abituare al più presto il bimbo ad apprezzare gusti e cibi diversi*



# In sovrappeso con un record europeo

Attualmente nel nostro Paese un bambino su tre pesa troppo. In particolare, circa il 12,3% è obeso, mentre il 23,6% è in sovrappeso. A conti fatti significa che oltre 1 milione e 100 mila bambini italiani ha un peso eccessivo rispetto alla propria altezza. Certamente gioca un ruolo la componente genetica, in quanto esiste una familiarità per il sovrappeso, ma la colpa è soprattutto della abitudine oramai comune ai bambini, fin dalla prima infanzia, di seguire un'alimentazione monotona, disordinata, ricca di fritti, insaccati, carne, dolci confezionati ed

*I principali imputati sono gli errori alimentari commessi durante l'infanzia*

invece estremamente povera di frutta, verdura e pesce, e di condurre uno stile di vita sedentario. I bimbi di oggi, infatti, fanno poco movimento e contemporaneamente hanno la pessima abitudine di "mangiucchiare"

in continuazione alimenti estremamente calorici. E i chili in eccesso possono portare, sia nei bimbi piccoli sia negli adolescenti, a una serie di complicanze per la salute: ipertensione, con tutte le conseguenze che comporta per il cuore e l'apparato circolatorio, aumento dei trigliceridi e del colesterolo e un maggiore rischio nel tempo di comparsa di diabete.

## Troppo sale può mettere a rischio la salute dei bambini

I pediatri raccomandano sempre di non aggiungere sale alle pietanze dei bambini piccoli. Ciononostante, recenti studi realizzati nel Regno Unito su bambini entro l'anno d'età e pubblicati sull'European Journal of Clinical Nutrition hanno segnalato che tre bimbi su quattro consumano, fin dalle prime fasi dello svezzamento, ogni giorno una quantità di sale superiore a quella massima raccomandata. Ed è un grave errore, perché un quantitativo eccessivo di sale fin dallo svezzamento espone ad un aumento della pressione sanguigna, una patologia che oggi soltanto nel nostro Paese colpisce già il 5% dei bambini. Non solo, secondo quanto evidenziato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, bambini ipertesi saranno probabilmente adulti ipertesi.

Di conseguenza i bambini abituati a eccedere con il sale potrebbero essere adulti ipertesi e con un maggior rischio di incorrere in una malattia cerebro-cardiovascolare. Per proteggere la salute dei propri bambini dal rischio di ipertensione presente e futura, è consigliabile non abituarli già da piccoli, al gusto falsato del salato, che per altro andrebbero poi ricercando per tutto il resto della vita. I genitori devono preferire per il loro bimbo ingredienti a basso contenuto di sale sin dai primi mesi, proseguendo quanto più a lungo possibile. E in seguito va tenuto presente che è molto più facile di quanto si possa pensare, eccedere con il sale, perché questo ingrediente è già presente in molti prodotti alimentari di tipo industriale quali formaggi, salumi, biscotti, prodotti inscatolati vari e dadi, e che il sodio si trova anche naturalmente in alimenti, quali la carne, il pesce, il latte e le uova.



## A TAVOLA



EUGENIO DEL TOMA

### LE AVVERTENZE SU IGIENE E "CRUDISMO"

**A** conclusione delle "raccomandazioni estive" dei precedenti articoli vorrei mettere in guardia dal crudismo e dal carpaccio, non soltanto di carne ma anche di pesce. Qualche patito del "naturale" non condividerà le mie preoccupazioni sull'usanza di mangiare alimenti proteici crudi o poco stagionati ma l'igiene alimentare ha regole inderogabili, tanto più quando si è al termine di una filiera non irreprensibile nel dedalo dei suoi passaggi, specialmente laddove l'abitudine a consumare fin da ragazzi alimenti "a rischio" ha creato nei locali una autovaccinazione da cui non è protetto il turista europeo.

Ai gastronomi non c'è bisogno di ricordare che la cucina e un significativo progresso nell'evoluzione umana, si devono alla scoperta del fuoco e quindi alla cottura degli alimenti. Oltre a bonificare i cibi da salmonelle, toxoplasmi e parassiti vari, la cottura facilita la masticazione e la digestione, migliora il sapore (basta pensare agli aromi di un arrosto o del pane appena sfornato). Inoltre, bisogna diffidare di un'apparente "bontà del naturale" perché anche dei cibi provenienti da allevamenti esemplari possono risultare inquinati casualmente, dopo la macellazione o nella conservazione. Basta pensare a certi locali etnici che rippongono

pesci scongelati provenienti da paesi orientali, ad esempio dal delta dell'inquinatissimo Mekong, e poi riproposti all'ignaro turista perfino crudi! Sui pesci, di qualunque specie, non basta qualche goccia di limone o una blanda affumicatura a garantirne l'innocuità.

Per concludere in positivo ricorderò, invece, che una buona frittura, fatta a regola d'arte, non è un pericolo per il fegato ma è la qualità degli oli impiegati che impone dei limiti di frequenza, anche se una saltuaria frittura è meno rischiosa per la salute del crudismo a tutti i costi!

[edeltoma@gmail.com](mailto:edeltoma@gmail.com)

© RIPRODUZIONE RISERVATA



# I miti cambiano vestito la Coca Cola ora è verde

La casa americana lancia una lattina naturalista per piacere ai salutisti. Altri marchi si sono fatti il lifting. Per questione di etichetta...

## il caso

di **Giuliana De Vivo**

«L'immagine è tutto», ripeteva una vecchia campagna promozionale di una nota bevanda rinfrescante. I pubblicitari e gli esperti di marketing sanno benissimo quanto il *packaging*, l'aspetto esteriore di un certo prodotto, sia in grado di fare presa sui consumatori. Così come l'appeal di certi brand è tale da farci comprare qualsiasi cosa questi producano, anche se si tratta di articoli appartenenti a categorie merceologiche del tutto diverse.

Due fenomeni complementari: cambio la «veste» a un prodotto che è già di suo iper-cono-

sciuto in tutto il mondo, oppure sfrutto la potenza di un marchio, e sotto quel segno distintivo realizzo oggetti che non c'entrano nulla con i precedenti.

Un esempio recente della primatendenza è la Coca-Cola Life: la bevanda gassata analcolica più famosa al mondo ha lanciato da circa un mese questa nuova versione, per ora venduta solo in Sudamerica. Etichetta verde invece di quella tradizionale di colore rosso, la differenza sostanziale sta nella sostituzione del precedente tipo di zucchero con la stelvìa, un dolcificante naturale (viene dall'omonima pianta, coltivata soprattutto in Paraguay e Brasile) ma senza calorie. La Coca Cola Life, quindi, promette di essere ugualmente gustosa ma più adatta a chi ha problemi di obesità o diabete.

C'è chi, invece, ha deciso di buttarsi su altri settori, anche abbastanza inaspettati, poten-

do contare su capitali di pertinenza consistenti: sapevate, ad esempio, che Louis Vuitton, la casa di moda nota in tutto il mondo soprattutto per le sue storiche borse e valigie, produce anche miele? Coltivato non in un luogo a caso, ma, *ca va sans dire*, direttamente sui tetti di una delle boutique di Parigi, e grazie alle mani dell'esperto apicoltore Nicolas Geant.

Dalla moda alle api, oppure dalle auto alla moda. Un doppio salto carpiato, questo, tentato - e non senza successo - da Fiat. Che in questo caso ha potuto contare sulla stravaganza dell'ideatore della linea di abbigliamento, il fashionissimo rampollo Lapo Elkann, che dei modelli è stato anche istrionico testimonial. E mai come in questo caso si vede la potenza del logo: quello applicato sulle felpe è stato rispolverato dai modelli da corsa degli anni '30, e l'effetto vintage ha avuto successo.

Poi c'è il caso della Vinavil, nota azienda che produce, tra Verbania e Ravenna, colle nel settore tessile-edilizio e in quello della cartoleria. Adesso realizza anche *chewing gum*, e di tipo particolare: sono composte da un materiale polimerico atossico che ne riduce le capacità adesive in presenza di acqua o saliva, ma senza disintegrarla. Il risultato è che si masticano come tutte le altre, ma per rimuoverle dai marciapiedi

basta un getto d'acqua. Lavoro facilitato per chi pulisce le strade e inquinamento ambientale ridotto.

Meno eclatante il caso della Lotus, nota azienda di auto sportive che sta per passare alle due ruote, lanciando la Lotus Motorcycles C-01, con materiali sperimentati in formula 1. Insomma, si cambia prodotto per tenere salda l'etichetta.

### LA MODA A COLAZIONE

#### Louis Vuitton griffa anche il miele



Due anni fa Louis Vuitton, griffa tra le più famose della moda, ha deciso di firmare anche la sua prima produzione di miele, ovviamente, c'è chi lo ha

battezzato «Belle Jardinière», prodotto sui tetti di una delle boutique di Parigi, grazie all'aiuto di Nicolas Geant, esperto apicoltore

### ATTACCA E STACCA

#### I nuovi chewing gum si fanno col Vinavil



Vinavil, marchio stabilimenti a Ravenna e Villadossola (Verbania), produce adesivi e colle su due filoni fondamentali: uno che va dall'edilizia al

tessile fino alle vernici, e una dedicata alle cartolerie. Il gruppo però è anche leader nella produzione della gomma base per il chewing gum

### DA QUATTRO A DUE RUOTE

#### Non solo auto la Lotus va in moto



Tra pochissimo il nome Lotus non sarà più legato solo alle auto sportive, ma anche alle moto. Il progetto ha un nome: Lotus Motorcycles C-01.

Sarà realizzata con tecnologie e materiali impiegati nell'industria aerospaziale e sperimentati in Formula 1. La C-01 ha un motore da 200 CV

### UN'IDEA DI LAPO

#### Se vuoi andare forte c'è il guardaroba Fiat



Le felpe FIAT nascono come progetto di rilancio per lo storico marchio automobilistico nazionale. L'idea è di Lapo Elkann, che è anche il

primo testimonial, il logo, recuperato da bolide da corsa degli anni Trenta, ha un effetto vintage che però piace ai giovanissimi. Un successone



**TRASGRESSIVA**  
La nuova Coca Cola verde contiene meno della metà delle calorie di una lattina classica. Ma non sembra più lei



Focus



**PERLE DI BENESSERE**  
Una ciotola di mirtilli al giorno leva il medico di turno! Questo gustoso frutto di bosco è un "superfood", cioè un alimento portentoso per la salute.

**U**na volta arrivavano i super eroi a salvarci. Oggi arrivano i super alimenti. Sono 14 secondo Steven Pratt, fisico americano, che alle proprietà nutritive e a i benefici sulla salute degli alimenti ha dedicato approfonditi studi nel corso degli anni. Ciò non significa che la nostra dieta dovrà basarsi esclusivamente su questi. **La varietà degli alimenti che scegliamo è fondamentale per la nostra salute e per un rapporto piacevole con il cibo.** Ma cosa sono quindi questi super alimenti? Un concentrato di energia, di principi nutritivi e fondamentale aiuto nella prevenzione di alcune malattie. Inoltre, rallentano i processi di invecchiamento.

**Siamo ciò che mangiamo**

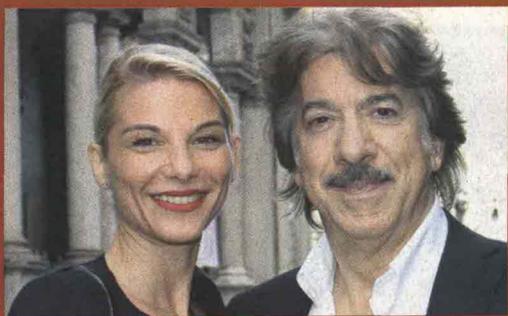
È provato che nutrirsi in maniera corretta aiuti a prevenire molte forme di cancro, delle malattie cardiovascolari e dell'ipertensione. La maggior parte degli esperti concorda nel dire che **almeno il 30 per cento dei tumori è oggi legato all'alimentazione:** alcuni portano questo dato al 70 per cento. Una percentuale davvero sconcertante.

# In gran forma con i SUPER ALIMENTI

Scopri quali cibi inserire nel tuo menu di tutti i giorni per assicurarti una vita sana e lunga, senza rinunciare al gusto e alla buona tavola

Ecco allora quattordici super alimenti, selezionati in base al principio di contenere la maggior concentrazione di principi nutritivi benefici e la minor concentrazione di sostanze potenzialmente nocive: **arance, mirtilli, zucca, avena, soia, legumi, salmone e tacchino. Tra le verdure broccoli, pomodori e spinaci. Inoltre noci, yogurt e tè.**

E se temete di "annoiarvi", o se uno di questi alimenti non è di vostro gradimento, niente paura: i nostri super eroi hanno dei sostituti. Le mandorle, per esempio, lo sono delle noci. L'estate è alle porte, vediamo quali sono i cibi che mangiamo più spesso in questa stagione.



**ECCO GLI AUTORI E... I PRECURSORI**

L'articolo è scritto a 4 mani da Marco Columbro, che si occupa di biologico da circa 30 anni, una passione che ha avuto origine da una personale esigenza di informazione e di sana alimentazione, e Stefania Santini, co-ideatrice e Project Manager di SaporBio.

## IL PARERE DELL'ESPERTO

Prof. Matteo Giannattasio - membro del comitato scientifico di Valore Alimentare. Medico e agronomo

# La dieta mediterranea è la più equilibrata

**Q**uesto tipo di regime alimentare, il mediterraneo, non è da definirsi proprio con il termine dieta, che per antonomasia è quella dimagrante fatta di rinunce, né una raccolta di piatti tipici della cucina dei Paesi dell'area del mediterraneo. Si tratta invece di una serie di raccomandazioni dietetiche che si ispirano ai comportamenti alimentari che questi Paesi condividono, nonostante le loro tradizioni culinarie possano essere diverse per motivi culturali, storici e religiosi.

### Gli aspetti tipici

- Un regime fatto in prevalenza di alimenti vegetali (soprattutto frutta, verdura e cereali, ma anche legumi e frutta secca a guscio).
- Consumo di prodotti locali e di stagione.
- Impiego dell'olio d'oliva come condimento.
- Consumo moderato, ma regolare, di pesce.

- Accorto consumo di latte e derivati.
- Poca carne, specialmente quella rossa.
- Consumo moderato di vino durante i pasti.
- Attività fisica leggera, ma quotidiana.

Questo regime assicura un'assunzione equilibrata di grassi (bassa in acidi grassi saturi, alta nei monoinsaturi e bilanciata nei polinsaturi Omega 6 e Omega 3).

È inoltre povero di proteine animali e ricco, invece, di fibre, composti antiossidanti e tante altre sostanze salutari (le sostanze salutari presenti nelle piante si chiamano nutraceutici o, con termine inglese, phytochemicals). Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, sono proprio questi i requisiti di una dieta idonea a ridurre il rischio d'insorgenza delle malattie degenerative.

### Meglio i prodotti bio

Oggi, se vogliamo davvero mettere in pratica i principi della dieta mediterranea, dobbiamo mangiare biologico. Ovvero scegliere di portare in tavola soltanto prodotti di coltivazione biologica certificata. Sono sempre più numerose le ricerche che provano che i prodotti coltivati con questo metodo sono non solo più saporiti, ma anche più salutari di quelli dell'agricoltura

chimica perché contengono quantità più elevate di sostanze benefiche come minerali, vitamine, antiossidanti e acidi grassi polinsaturi. E, ovviamente, sono più sicuri per quanto riguarda la contaminazione da residui di pesticidi. Per questo motivo, non sarebbe male un'aggiunta ai canoni classici della dieta mediterranea: consumare prodotti biologici.

Per info: [www.valorealimentare.it](http://www.valorealimentare.it)



## Vitamine e antiossidanti

Chi non è contento di mangiare una coppa di mirtillo? Assieme a spinaci e salmone sono uno dei super alimenti più preziosi: ricchi a tal punto di antiossidanti da essere definiti il frutto della giovinezza. Questi piccoli frutti aiutano a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, ad abbassare quello del cancro alla mammella, del diabete mellito di tipo II, delle neoplasie e delle malattie oculari degenerative. **E in più sono un ottimo alleato per mantenere la pelle sana.**

E quali sono le verdure migliori da portare in tavola? Broccoli, spinaci e pomodori. I primi sono una delle risorse più

potenti contro il tumore, potenziano il sistema immunitario, riducono l'incidenza della cataratta, migliorano l'efficienza del sistema cardiovascolare e contribuiscono al consolidamento del tessuto osseo. E poi gli spinaci: **ce lo insegnava già Braccio di Ferro: ne mangiava una manciata e diventava fortissimo.** Ricchissimi di elementi nutritivi, sono anche un potente alleato per la salute degli occhi. Sulle nostre tavole estive di sicuro non mancheranno i pomodori; efficaci per la prevenzione dei tumori e nella protezione della pelle contro i raggi UV. E c'è una buona notizia: il pomodoro cotto nei sughi o nella pizza mantiene le sue proprietà.

**Ottimo alimento è lo yogurt:** piace a tutti, ne troviamo di tantissimi gusti anche nella declinazione con pochi grassi. Ma attenzione: perché sia utile al nostro organismo deve contenere fermenti lattici vivi che potenziano il sistema immunitario e aiutano a prevenire le infezioni. E poi via libera al tè: caldo d'inverno e freddo d'estate è la bevanda alleata della nostra salute. Diverse ricerche dimostrano che il suo consumo, sia verde che nero, riduce il rischio di diversi tumori, quello di infarto e ictus e la formazione di carie. **Attenzione allora a cosa mettiamo in tavola perché, se l'appetito vien mangiando, la salute anche.**



DALLA PARTE DEI LETTORI

**CIBO & SALUTE**

## Il gelato oltre che buono è anche un "toccasana"

### UN ALIMENTO VALIDO PER TUTTI

Il gelato spesso sostituisce in questa stagione il pranzo.

- Nell'infanzia rappresenta un'ottima fonte di nutrimento e di energia; la presenza di calcio, vitamine del gruppo B e proteine lo rende inoltre funzionale al processo di accrescimento delle ossa e dei tessuti.
- Nell'adolescenza può costituire una valida alternativa al consumo di latte fresco.
- Nell'età adulta, oltre al calcio che aiuta a mantenere in buona salute le ossa, regala anche una buona quota di zuccheri che aiutano a sintetizzare la serotonina, ormone del buonumore.
- In gravidanza aiuta a far fronte all'aumentato fabbisogno proteico della futura mamma.
- Nella terza età, può rappresentare un valido aiuto nei frequenti casi di inappetenza, per via del gusto gradevole e della digeribilità.



DI **GIORGIO CALABRESE** nutrizionista dell'Università del Piemonte Orientale, Alessandria

**C**aldo, afa e gelato da gustare per rinfrescarsi! È sano, energetico e digeribile perché contiene nutrienti utili al nostro benessere. Il primo fattore da considerare in caso di dieta è l'apporto delle calorie: 100 grammi di gelato alla frutta, cioè la quantità contenuta in un cono, sviluppano mediamente 125 calorie che salgono a circa 200-220 per i gelati alle creme più ricchi. Oltre a esse-

re un alimento gradevole, il gelato ha qualche altra interessante proprietà:

- 1 rende più sereni. Lo ha dimostrato una recente ricerca londinese analizzando le reazioni cerebrali di persone impegnate a gustare un gelato di vaniglia.
- 2 Il gelato al cioccolato contiene feniletilamina, una sostanza che stimola la secrezione di endorfine a effetto euforizzante. È un elemento antistress, perché gli zuccheri che contiene attivano la serotonina.
- 3 È antinvecchiamento, infatti ha un elevato Taa (attività antiossidante totale), soprattutto nei gusti cioccolato, fragola e frutti rossi, melone e pesche.
- 4 È salutare perché aiuta a mantenersi sani,

specie nei gusti yogurt (rinforza le difese dell'organismo), cioccolato (difende dalle malattie cardiovascolari), nocciole (contengono Omega 3 e Omega 6, efficaci nel tenere sotto controllo trigliceridi e colesterolo).

Il gelato quindi è un alimento davvero consigliabile a tutti, tranne a coloro che soffrono di malattie metaboliche. ■



# 38.892

i punti vendita di gelato di produzione artigianale in Italia

# 600

i diversi gusti di gelato che si possono degustare nel nostro Paese

### Ho il diabete, proprio non posso mangiarlo?

Il mio medico mi ha proibito il gelato. Ma non posso proprio mai mangiarlo?

FRANCESCO R.T. - LUCCA

I casi in cui il gelato può creare problemi sono legati principalmente a malattie metaboliche o a intolleranze nei confronti di alcuni ingredienti. In caso di diabete non è detto che il gelato sia proibito, ma è il medico o lo specialista a dare l'assenso, a seconda dei casi. Anche nel caso di gelati senza zuccheri aggiunti, o dolcificati con la stevia, la pianta sudamericana di cui sono allo studio le proprietà ipoglicemicizzanti, bisogna sempre eseguire una giusta valutazione metabolica.

# news alimentazione



## SOIA Crea sempre più allergie

Complice il consumo di alimenti una volta poco diffusi, oggi 2 milioni di italiani soffrono di allergie al cibo e i bambini ipersensibili a latte, uova, nocchie e soia sono raddoppiati negli ultimi 10 anni. I dati sono stati diffusi dall'European academy of allergy and clinical immunology (Eaaci), che di recente ha presentato le prime Linee guida per l'allergia alimentare e l'anafilassi. Si tratta di un vademecum utile sia per i medici sia per i malati, che sono in continuo aumento. Tra l'altro, si sottolinea l'importanza dell'allattamento al seno per i primi 4-6 mesi di vita del bambino; in alternativa, si possono usare i lattini ipo-allergenici. Il documento analizza anche le etichette dei prodotti alimentari, preziose per prevenire eventuali casi di shock anafilattico.



sicurezza in tavola

## pesce: non più di 2 volte alla settimana

Dopo aver ribadito centinaia di volte che il pesce è uno degli alimenti più preziosi per la salute, la longevità e la linea, adesso gli esperti lanciano un monito davvero disorientante: i piatti di mare non vanno portati in tavola più di due volte alla settimana, perché potrebbero avere effetti dannosi. L'avvertimento arriva dall'Agenzia di sicurezza alimentare francese (Anses), che ha condotto uno studio proprio per bilanciare gli effetti positivi del pesce, grazie al contenuto di omega 3, con i pericoli della contaminazione legati all'inquinamento delle acque. Queste hanno concentrazioni ormai alte di mercurio, diossina e Pcb, sostanze tossiche soprattutto per il feto e i bimbi in crescita. Dunque, il pesce non va abolito dalla tavola, ma è fondamentale limitarlo a 2 volte alla settimana, variando molto le specie. In particolare, salmone, aringhe e trota vanno consumati una volta alla settimana; l'anguilla e la carpa 2 volte al mese, ma le persone più esposte (donne in età fertile, incinte, in allattamento e i piccoli sotto i 3 anni) solo una volta ogni 2 mesi.

## VERDURE Amate dai bimbi se sanno che fanno bene

Che le verdure non piacciono ai bambini è un falso mito duro a morire. Adesso è stato sfatato una volta per tutte da uno studio condotto dall'università di Stanford (Gb) e pubblicato sulla rivista "Psychological science". Per far mangiare frutta e verdura ai piccoli non servono trucchi o battaglie, ma basta spiegare loro a che cosa servono e che fanno bene. La ricerca ha messo in evidenza come, già a 4-5 anni di età, i bimbi siano in grado di capire l'importanza e il valore di una dieta salutare.

## DIETA PROTEICA Un aiuto contro le infiammazioni

Una dieta povera di grassi e di zuccheri, ma ricca di proteine (come quelle della carne), può avere un effetto antinfiammatorio utile per tenere sotto controllo l'osteoartrite. È questa la conclusione cui è giunto uno studio presentato al recente Congresso annuale europeo di reumatologia (Eular). L'alimentazione può fare molto; oltre alle proteine, servono, anche in questo caso, tanta frutta e verdura.



## BIBITE GASSATE Il loro eccesso può favorire i calcoli ai reni

Un bicchiere ogni tanto è un piacere innocuo, ma una lattina al giorno può fare aumentare del 23-33% il rischio di calcoli renali. La notizia arriva da un gruppo di ricercatori dell'università Cattolica di Roma, che hanno condotto un ampio studio con i colleghi della Harvard university di Boston (Usa). Si è visto che le bibite zuccherate e carbonate (gassate) hanno un effetto diretto sui reni.



## DOLCIFICANTI Più dannosi dello zucchero?

A conti fatti, i dolcificanti artificiali non sembrano meno dannosi dello zucchero. Una recente analisi di revisione della Purdue university (Usa), pubblicata sulla rivista "Trends in endocrinology & metabolism", mostra come queste sostanze non aiutino a dimagrire né a mantenere il peso forma. Al contrario, pare che aumentino il rischio di alcune malattie (come quelle cardiovascolari, la sindrome metabolica e il diabete).

A cura di Letizia Sofia Comolo.

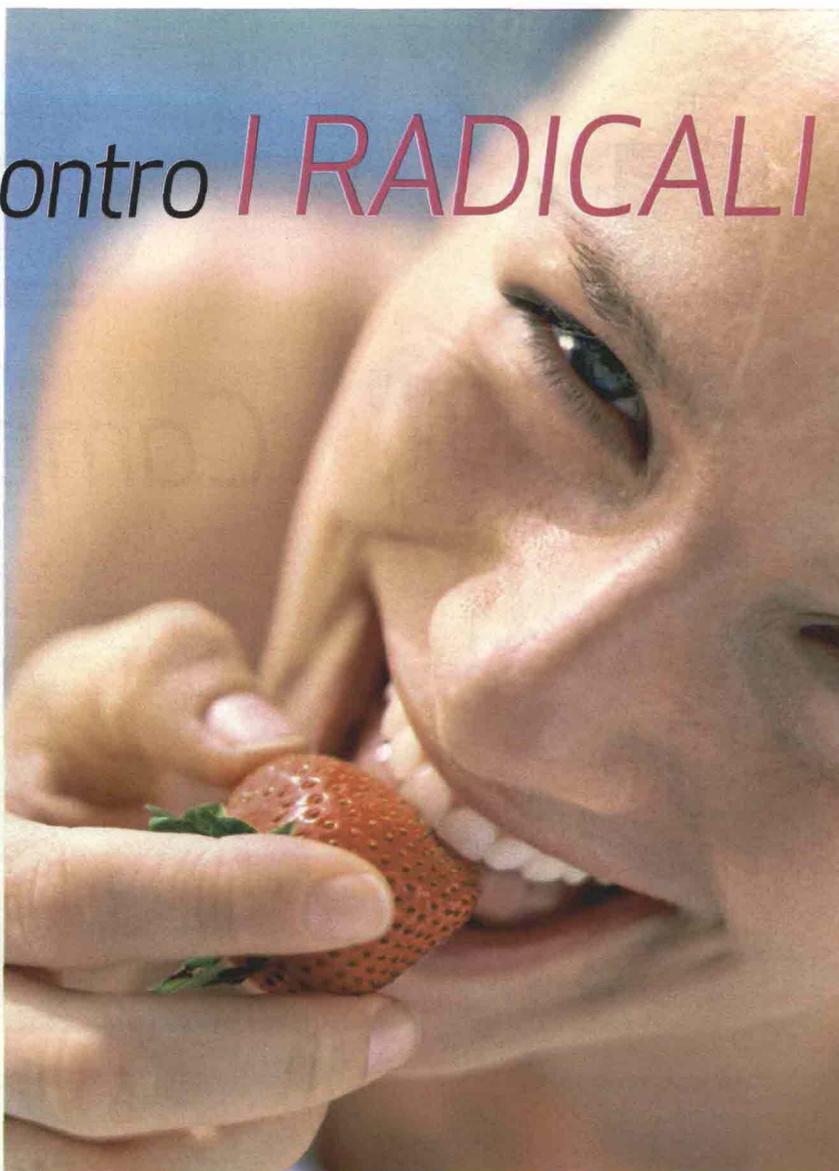
# La ricetta contro **I RADICALI**

Tanta frutta e verdura,  
pochi grassi e una  
moderata attività fisica:  
lo stile di vita per  
rallentare l'invecchiamento.

DI SARA BELOTTI

«I radicali liberi dell'ossigeno sono l'inevitabile "pedaggio" che bisogna pagare per respirare», spiega il dottor Andrea Ghiselli, dirigente presso l'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione. «L'uomo ha imparato a vivere in un'atmosfera ricca di ossigeno, molecola in sé tossica, ma anche essenziale per la vita. Dall'ossigeno infatti si trae l'energia necessaria per vivere. Durante il metabolismo però, si formano inevitabilmente i radicali liberi che, se ben contrastati dagli antiossidanti, non impediscono di vivere a lungo e senza malattie, ma altrettanto inevitabilmente conducono all'invecchiamento».

In che modo possiamo contrastare lo sviluppo dei radicali liberi? «Ci sono due modi: cercando di produrne di meno e aumentando le difese. Per produrne di meno uno dei sistemi migliori è mangiare di meno», aggiunge il dottor Ghiselli. «Proprio durante il pro-



## Orac: la misura del potere rivitalizzante

	ALIMENTI	UNITÀ ORAC	
	Prughe nere (3)	1.454	
	More (1 tazza)	1.466	
	Barbabietole rosse cotte (1 porzione)	1.782	
	Spinaci cotti (1 porzione)	2.042	
	Cavolo verde cotto (1 porzione)	2.048	
	Mirtilli (1 tazza)	3.480	
	Succo di uva nera (1 bicchiere)	5.216	

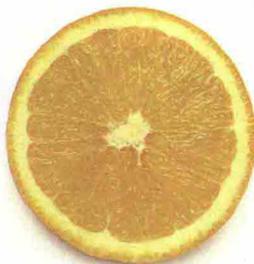
Alimenti contenenti  
1.200 -1.500 unità Orac  
per porzione (tra i più alti)

L'Orac (Oxygen radicals absorbance capacity) è un'unità di misura che determina la capacità assorbente dei radicali liberi dell'ossigeno da parte degli alimenti. Il test Orac è un esame standardizzato adottato dal ministero dell'Agricoltura degli Stati Uniti per misurare il potere antiossidante dei cibi e degli integratori alimentari. Secondo questo metodo occorre introdurre ogni giorno almeno 5.000 unità Orac di frutta e verdura fresca di stagione per creare una sana barriera verde contro i radicali liberi.

# LIBERI

cesso che porta alla produzione di energia tramite l'ossidazione del cibo si formano, infatti, radicali liberi. Dobbiamo quindi ingerire alimenti che abbiano in sé tantissimi nutrienti e poche calorie: frutta e verdura. Un secondo modo è quello di consumare alimenti poco grassi: è infatti il grasso, soprattutto quello ossidato durante i processi di trasformazione e cottura a essere il maggior produttore di radicali liberi. Molto meglio consumare "energia pulita" sotto forma di carboidrati. Finché non si eccede però, poiché l'eccesso può comunque stimolare la produzione di radicali liberi. La restrizione calorica, il peso corporeo basso e il consumo di frutta e verdura sono tre condizioni che accomunano tutte le popolazioni più longeve del mondo».

L'altro sistema per tenere sotto controllo i radicali liberi è aumentare le difese antiossidanti. Ma come? «Assumere poche calorie, tanta frutta e ortaggi, pochi prodotti di origine animale e svolgere una moderata attività fisica. Ovviamente va eliminato il fumo di sigaretta, l'eccesso di alcol o particolari tipi di farmaci comunque ossidanti», consiglia il ricercatore. Per saperne di più, leggere l'ampio articolo pubblicato sull'ultimo numero del mensile *BenEssere* distribuito in edicola e in parrocchia.



## VITA IN CASA TENIAMOCI IN FORMA

### La vitamina C negli alimenti (la sostanza più nota tra gli antiossidanti)

ALIMENTO	mg*	%**
Peperoncino piccante	229	254
Succo di arancia, concentrato	210	233
Ribes nero	200	222
Prezzemolo	162	180
Peperoni dolci	151	167
Kiwi	85	94
Cavolini di Bruxelles	81	90
Papaia	60	67
Cavolfiore	59	66
Spinaci	54	60
Arance, limoni	50	56
Pomodoro, conserva	43	48
Mandarini	42	47
Pompelmo	40	45

mg\* milligrammi di vitamina C per 100 g di alimento  
% \*\* percentuale del fabbisogno giornaliero



#### LA CURIOSITÀ

**Meglio crudi:** aglio, cipolla, porro e scalogno hanno un grande potere antiossidante e vanno consumati spesso. Ma perdono le loro proprietà con la cottura.  
**Spezie ed erbe aromatiche,** soprattutto zenzero, curcuma, timo, salvia, rosmarino e origano sono ottimi antiossidanti.

GETTY IMAGES



### ALLA RICERCA DI BENESSERE

In edicola e in parrocchia è arrivato il mensile *BenEssere*. *La salute con l'anima*, 180 pagine di notizie che aiutano a mantenerci in forma grazie ai consigli degli specialisti, alla cucina della salute e agli approfondimenti sui temi della ricerca di un sano equilibrio interiore. Questo e altro su *BenEssere* a solo 2,90 euro.

**Vittorio Zucconi**

# L'AMERICA CI INVIDIA? E SOLAMENTE QUESTIONE DI TAGLIA

**M**a perché le donne italiane sono tutte magre?». Non c'è stato viaggio in Italia in compagnia di una signora americana, non importa se lei magrissima, rotondetta o "full size" come si dice con eufemismo da negozio di abbigliamento, che non abbia prima o poi prodotto questa domanda.

Come tutte le generalizzazioni e gli stereotipi anche questo è palesemente falso e molte lettrici di questa pagina staranno sicuramente scuotendo la testa e bruciando dal desiderio di rispondere a queste invidiose sorelle americane: magari, cocca bella.

Ma è vero, e i femminili, i blog, i social network, gli studi universitari in Usa lo confermano, che questo delle europee snelle, soprattutto le francesi, le iberiche e le italiane rispetto alle americane "taglie piene" è un complesso che tormenta legioni di visitatrici e turiste venute dall'altro mondo, nel senso di Cristoforo Colombo. Le odiose statistiche, spesso bugiarde ma inevitabili, dicono che effettivamente Stati Uniti e Messico sono le nazioni con il più alto tasso di obesità mentre il Bangladesh ha il poco invidiabile primato di essere il Paese con l'indice biometrico - il rapporto fra peso e altezza - più basso. E basta uscire dalle grandi città americane della Costa Atlantica, da quelle del Pacifico o dal centro di Chicago per vedere il giro vita, cosce e fianchi delle signore estendersi in relazione diretta con la distanza dalle metropoli. Fenomeno che non accade in Italia, dove tra paesi, province e città, le differenze di peso e di figura non sono così evidenti. I parchi di divertimento alla Disneyland sono una galleria degli incubi per nutrizionisti e dietologi. Chi li ha visitati, lo sa.

Si sono cercate spiegazioni in mille diverse ipotesi, alle quali magari ora si dovrà aggiungere anche la dieta forzosa che la crisi ha imposto a tante famiglie italiane. Si è parlato del vino rosso che avrebbe proprietà miracolose per le donne francesi, di dieta mediterranea più naturale e stagionale per le italiane, di minore pigirizia delle spagnole che farebbero più moto, semplicemente camminando o pedalando, delle americane, spesso costrette, dalle distanze fra casa, lavoro, scuola, supermercati, a ricorrere sempre all'automobile. Se la media quotidiana di spostamenti casa-lavoro è di 40 chilometri andata e ritorno, non si può chiedere a Susan, Jane o Liz di trasformarsi tutte in maratonete etiopi o cicliste con polpacci di titanio.

Ma forse c'è un'altra spiegazione, che un'americana intelligente mi ha proposto. Ed è l'ossessione cibo.



**Ma come fanno le italiane a essere tutte magre? Non c'è turista dagli States che non se lo chieda. A buona ragione**

Il mangiare è diventata una fissazione, negativa o positiva. Una fonte di ansietà e di stress.

Tra i due estremi della "casalinga disperata" che si imbottisce di porcherie preconfezionate da mattina a sera - quelle che poi serve alla famiglia, spesso chiamate comfort food, il mangiare come anestetico - e la "career woman", la donna di successo in carriera da film e sitcom che misura e centellina calorie, carboidrati, proteine animali e vegetali, sali minerali, zuccheri, caffeina, glutine, teina, grassi saturi e insaturi, oli, in ogni boccone, il semplice rapporto di necessità/piacere con il mangiare si sta perdendo.

Il piatto, o, peggio, la scatola di cartone con il reperto spazzatura chiamato "fast food" dentro, sono il demone, dal quale lasciarsi sedurre verso l'inferno dell'obesità o da respingere, nel purgatorio costante dell'alimentazione come espiazione. Tra ingordigia e ansietà da cibo, ogni morso è la mela di Eva. Se fosse l'ansia da cibo che ingrassa?

Il risultato è che la popolazione femminile nell'Europa soprattutto meridionale pesa in media il 20 per cento in meno delle americane, il che fa - credo - circa due taglie.

Se America ed Europa fossero un'altalena, le donne europee rotolerebbero tutte dall'altra parte dell'Atlantico. E questo spiega la sensazione che queste maledette italiane ed europee sembrino sempre "tutte magre", anche quando non lo sono. La media fa colpo d'occhio, e l'occhio spesso inganna. Deve essere per questo che tutti gli uomini italiani mi sembrano più magri di me.

Ma ne parleremo in un'altra occasione. Ora scusate, ma a furia di parlare di cibo mi è venuta fame.

Foto di Stephen Voss