

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica	Alimentazione e salute			
96/97	Oggi	25/09/2013	<i>UN BIMBO SU QUATTRO PESA TROPPO (M.Truncellito)</i>	2
39	Corriere della Sera	18/09/2013	<i>VERDURA ROSSA E FRUTTA SECCA LA RICETTA PER NON INVECCHIARE (M.Pappagallo)</i>	4
33/35	La Repubblica	18/09/2013	<i>LA GRANDE INSONNIA - MASSIMO VINCENZI (M.Vincenzi)</i>	6
62	Corriere della Sera	22/09/2013	<i>LIMITATE I SALUMI SENZA PRIVARVI DEI PIACERI DELLA TAVOLA (C.f.)</i>	11
62	Corriere della Sera	22/09/2013	<i>PERCHE' DOLCI E FRITTI SONO COME UNA "DROGA" (E.Meli)</i>	12
46	La Repubblica	24/09/2013	<i>MA CHE FATICA ARRIVARE FINO IN FONDO E RESTARE VIVI (E.Del toma)</i>	13
46/47	La Repubblica	24/09/2013	<i>PROBIOTICI (E.Naselli)</i>	14
47	La Repubblica	24/09/2013	<i>UN TRAPIANTO DI FLORA BATTERICA PER SCONFIGGERE DIARREA E COLITE (E.nas.)</i>	17
23	La Stampa	25/09/2013	<i>Int. a G.Calabrese: "L'OCCASIONE GIUSTA PER DIMENTICARE LE CATTIVE ABITUDINI" (R.sal.)</i>	19
26	MF - Milano Finanza	24/09/2013	<i>FUTURO INCERTO PER LO ZUCCHERO (G.Di vittoria)</i>	20
76	MF - Milano Finanza	24/09/2013	<i>ORA ANCHE L'IPERTENSIONE DIVENTA SOCIAL (G.Silvestri)</i>	22
34	Italia Oggi	21/09/2013	<i>FERRERO, OBIETTIVO GIOVANI</i>	23
98/99	L'Espresso	26/09/2013	<i>QUANDO IL JUNK FOOD E' UN KILLER (A.Codignola)</i>	24
94	Grand Hotel	27/09/2013	<i>CONTRO L'OBESITA' FAI UNA SUPERCOLAZIONE (E.Buonanno)</i>	26
14	Viversani & Belli	27/09/2013	<i>NEWS ALIMENTAZIONE</i>	27
42	Viversani & Belli	27/09/2013	<i>DOMANDE & RISPOSTE - ALIMENTAZIONE</i>	28
6	TST Tutto Scienze e Tecnologie(La Stampa)	25/09/2013	<i>"PERCHE' NON SI E' MAI SAZI"</i>	29
7	TST Tutto Scienze e Tecnologie(La Stampa)	25/09/2013	<i>CORSA ALLA DIETA GLUTEN FREE MA SE E' SOLO UNA MODA PUO' DIVENTARE PERICOLOSA (N.Ferrigo)</i>	30
5	Eventi (Sole 24 Ore)	23/09/2013	<i>SALUTE E ALIMENTI: L'UNIONE FA BUSINESS</i>	32
92/95	Famiglia Cristiana	22/09/2013	<i>LEGGERO E SENZA GLUTINE (T.Sarcina/T.Sarcina)</i>	34
304	Io Donna (Corriere della Sera)	21/09/2013	<i>VIVERE MEGLIO-L'OLIO CHE LUCIDA LA MENTE (A.Sparvoli)</i>	37
8	La Gazzetta del Mezzogiorno	21/09/2013	<i>SUD, UN CONSUMATORE SU QUATTRO PREFERISCE PRODOTTI MADE IN ITALY</i>	38
114/15	Sette (Corriere della Sera)	20/09/2013	<i>LA FORZA MISTICA DEL DIGIUNO (G.Calabrese)</i>	39

OGGI IN FAMIGLIA SALUTE E BENESSERE

UN BIMBO SU QUATTRO

GLI ESPERTI LANCIANO L'ALLARME: I MINORI IN SOVRAPPESO SONO SEMPRE DI PIÙ E CORRONO RISCHI FISICI E PSICOLOGICI. PREVENIRE È FACILE. E DIPENDE DA NOI ADULTI

di Mariateresa Truncellito

Milano, settembre

Se qualcuno pensava ancora che l'epidemia di sovrappeso tra i nostri bimbi fosse un'esagerazione dei medici, sulle spiagge si sarà ricreduto: la generazione XXL era sotto gli ombrelloni (e gli occhi) di tutti. Il 25 per cento degli italiani fra i 6 e 17 anni è afflitto da chili di troppo, e nel Sud si arriva fino al 40 per cento. «I bambini di oggi rischiano di invertire la tendenza all'allungamento della vita media e di vivere meno dei loro genitori, perché afflitti precocemente da malattie - diabete, ipertensione, patologie cardiovascolari - che una volta erano solo della vecchiaia», afferma Gianfranco Trapani, pediatra specializzato in scienza dell'alimentazione.

Il sovrappeso ha molte altre inattese conseguenze: malattie respiratorie, asma, disturbi del sonno, vulvovaginiti e sindrome dell'ovaio policistico nelle bambine, oltre a disturbi psicologici. Trapani, consulente all'Università degli Studi di Milano, è autore di numerosi libri sulla salute dei più piccoli: l'ultimo, che vi presentiamo in anteprima, è *Bambini XXL. Come far crescere tuo figlio sano e felice* (ed. Giunti), e aiuta i genitori con molti consigli pratici e menu settimanali a seconda dell'età.

MISURATE LE DOSI CON LA LORO MANO

Supponiamo che io sia una mamma che arriva da lei in studio con un figlio in età scolare, cicciotello. Cosa mi direbbe? «Intanto, è probabile che a lei non appaia affatto sovrappeso e che da me voglia vitamine e ricostituenti perché "il mio bambino non mangia"», esordisce il dottor Trapani. «Il primo consiglio è di valutare le porzioni. I genitori propongono ai figli quantità esagerate di cibo, mentre per loro una porzione di carne o pesce è l'equivalente del palmo



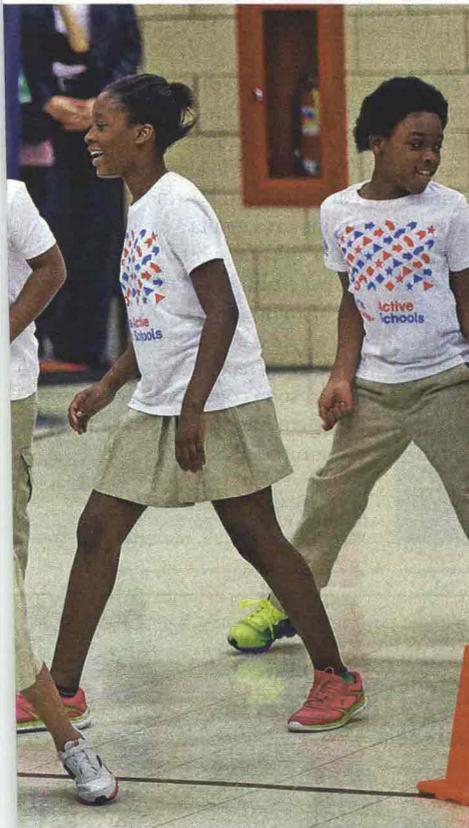
della mano del bambino aperta, per la frutta e la verdura un pugno chiuso e per il formaggio la lunghezza del pollice». Altro problema dietro l'apparente inappetenza, l'offerta di cibo a ogni ora "purché mangi qualcosa": «Soprattutto merendine, biscotti, cioccolato o patatine. Inevitabile che ai pasti non tocchino cibo».

Ma quando un bimbo è troppo grasso? «Io uso un sistema semplice per farlo capire alla mamma: con tabelle che si basano sull'Indice di Massa Corporea (che valuta il rapporto tra peso e altezza) e grafici con le curve di crescita, segno con una penna dove si colloca suo figlio rispetto alla normalità. Spesso il puntino finisce addirittura fuori dal grafico...». Per correre ai ripari, «bisogna valutare lo stile di vita di tutta la famiglia», risponde Trapani. «È indispensabile che l'alimentazione sana sia condivisa anche da genitori e fratellini, e non solo imposta al bimbo cicciotello, colpevolizzandolo o facendolo sentire un malato». Neanche mamma e papà devono sentirsi colpevolizzati, però, perché le loro intenzioni sono buone. «Purtroppo è ancora vero che, soprattutto per i nonni, "grasso è bello e sano"», continua il pediatra. «E spingono i



Gianfranco Trapani, e il suo libro, *Bambini XXL* (ed. Giunti).

PESA TROPPO



«MUOVIAMOCI!»

Washington (Stati Uniti). Il ballo di Michelle Obama, 49, con un gruppo di scolari: la first lady ha lanciato la campagna anti obesità *Let's Move!*

diventa improvvisamente un colosso, non dobbiamo compiacercene, ma portarlo dal pediatra per capire se tutto sia normale oppure occorrono provvedimenti. «Nelle bimbe il sovrappeso può anche anticipare il primo ciclo mestruale verso i 9 anni, peggiorando la situazione perché gli ormoni della pubertà possono portare a ulteriore aumento di peso».

IL FAST FOOD? UN'ECCEZIONE GIOSOSA

In pratica? «Oltre a favorire il movimento, non bisogna esagerare con i cibi ricchi di zuccheri semplici, dolci, snack, merendine, caramelle, bibite, succhi di frutta, e le proteine animali, in particolare carne e formaggi. Sono da prediligere legumi, pesce, pasta, riso e pane integrali. È fondamentale che i genitori mangino in modo sano e variato, prevedendo cinque pasti al giorno e pranzo e cena tutti insieme. È bene che portino il piccolo a fare la spesa e curino la colazione: saltarla significa squilibrare tutta l'alimentazione della giornata. Bisognerebbe anche cercare di non lasciare il ragazzino troppo a lungo da solo e con a disposizione biscotti, snack o gelati.

«Si invece a frutta e verdura (cinque porzioni al giorno), anche sotto forma di spremute e centrifugati, finocchi e carote già pronti da sgranocchiare come spezzafame. Ogni tanto si può anche andare a mangiare hamburger e patatine in un fast food. Ma deve essere un'eccezione giocosa».

nipotini ad assumere più calorie di quante ne consumano trascorrendo ore davanti alla tv, alla playstation o sui libri e in auto anche per poca strada».

Nei bambini la massa grassa aumenta secondo regole precise: si chiama «Adiposity Rebound» (AR) il momento della crescita in cui, dopo una progressiva riduzione, c'è la ripresa del grasso corporeo. «Più l'eccesso di peso è precoce, tra i 3-4 e i 7-8 anni, più facile sarà essere sovrappeso da adulti». Quindi, se il nostro ragazzino

A OTTOBRE VISITE GRATIS DAL DIETISTA E INCONTRI

1 In occasione della Giornata della Buona Alimentazione (il 13), dal 14 al 18 ottobre si potranno avere consulti gratuiti, misurare l'indice di massa corporea, ricevere informazioni e consigli dai professionisti dell'Associazione Nazionale dei Dietisti. Info: n. verde Andid 800-97.66.80 (attivo dal 7); info@andid.it; www.andid.it

2 Le Giornate di Nutrizione Clinica e Patologie Correlate, il 4 e 5 ottobre, organizzate da Foban (Fondazione Obesità Bulimia Anoressia e Nutrizione; foban.org) nell'Aula Magna dell'Azienda Ospedaliera Niguarda Ca' Granda, Milano,



sono rivolte agli addetti ai lavori. Si parlerà di correlazione tra stress e cibo, mito della magrezza, "nuove diete", alimentazione a ogni età, regimi vegetariani. Info: 02-91.63.77.37; info@foban.org.

3 A Parma, dal 1° al 16 ottobre, si tiene la VI settimana della prevenzione dell'obesità e per un corretto stile di vita, organizzata da Leone Arsenio, medico nutrizionista, e Federico Cioni, responsabile della Casa Editrice Scientifica Mattioli 1885. In programma, incontri aperti a medici e pubblico su ambiente, cibo e salute, etica e cibo, attività fisica e integratori. Info: 0524-53.03.83; info@obesityweek.it.

700 MEDICI A DISPOSIZIONE DEI LETTORI

• La squadra dei nostri esperti di pediatria e nutrizione è sempre contattabile per una consulenza gratuita nel canale *Salute* (curato dal mensile *wellness OK*) sul sito www.oggi.it

CONSULTATE
 I NOSTRI
 SPECIALISTI
 SUL SITO
OGGI.IT

• Sport e bambini, diamoci una mossa: è la guida del ministero della Salute per scegliere l'attività fisica più adatta ai piccoli; info: salute.gov.it

Le iniziative del Corriere *Verso la scelta vegetariana***Stili di vita** Dall'esperienza dell'oncologo Veronesi ai consigli della chef Carla Marchetti

Verdura rossa e frutta secca

La ricetta per non invecchiare

Salute, etica e ambiente. Così il benessere si costruisce a tavola

Quando si pensa alla forza, alla potenza, vengono in mente animali tipo il toro, il rinoceronte, l'elefante, il bisonte. Tutti erbivori che incutono timore anche ai grandi felini, carnivori, sinonimo di aggressività e ferocia. I leoni si guardano bene dall'attaccare un bisonte se non in gruppo e con una strategia precisa. Proteine vegetali, non animali. Carboidrati (zuccheri) integrali, a lenta digestione e rilascio di energia.

E l'uomo? L'onnivoro uomo a chi dovrebbe ispirarsi? Più carnivoro o più vegetariano? Vige il libero arbitrio, ma fin dalla Bibbia alcune regole di lunga vita in buona salute tendono ad allontanare dalla nostra tavola la carne. Quella rossa in particolare. Mentre di rosso, o di blu, dovrebbero tingersi frutta e verdura di cui cibarsi almeno cinque volte al giorno. E non è difficile, visto che già lo si fa tra merende e merendine varie. A partire dalla tenera età, subito dopo il latte materno. Quello si animale, ma frutto di un'elaborazione nel più perfetto laboratorio scientifico dell'umanità che è il nostro organismo.

A 120 anni di vita media l'uomo può arrivare, e forse oltre se si pensa a Matusallem e ai patriarchi biblici (facendo però la tara al modo di calcolare gli anni all'epoca delle Sacre Scritture), perché è quanto scritto nei geni. L'importante è attivare quelli giusti e bloccare quelli ostili, l'importante è non innescare troppo l'infiammazione cellulare causa di invecchiamento, degenerazione, malattie croniche o tumorali. E ciò che si mangia è la vera chiave per aprire o chiudere i geni giusti. Come fossero porte. Sono recenti gli studi (nutrigenomica) delle interazioni tra cibo (ambiente) e funzionamento del patrimonio genetico. Si è partiti per capire come prevenire i tumori, arrivando al come prevenire tutto.

La via indicata dalla scienza porta ad antichi proverbi, frutto dell'empirismo dei protomedici. La sintesi è questa: alimentazione mediterranea, con pesce per gli omega 3; niente carne (o al massimo 250 grammi a settimana); niente carboidrati raffinati (il «bianco» a rapida digestione) ma molto integrale (lo «scuro» dagli zuccheri a lento rilascio); frutta e verdura meglio se colorata (i pigmenti sono soprattutto i polifenoli: anti-infiammatori, anti-tumorali, anti-radicali liberi, dimagranti perché regolatori del metabolismo); un terzo in meno delle calorie ingerite ogni giorno dai cittadini delle società cosiddette sviluppate. Quelle dell'opulen-

za, che sono anche quelle del «cibo spazzatura». Di moda tra i giovani e a basso costo. Tra salse e panini allo «zucchero» (per creare dipendenza) abbondano proteine e grassi animali.

«Ma come si fanno i muscoli senza bistecche? O senza bibitoni di proteine animali?», direbbe un palestrato. Con lenticchie, noci e mirtili. E proteine animali che la Natura ci ha regalato a fini alimentari: uova, latte, formaggi. I vegani (rigidamente vegetariani) non toccano nulla di ciò e stanno bene. I vegetariani soft evitano la carne di qualunque tipo. Una corretta alimentazione dovrebbe, però, prevedere un certo tipo di olio grasso tipico del pesce: gli omega 3 protettivi di cuore e arterie. Salmone, tonno, pesce azzurro. Alcuni lavori scientifici recenti paventano un rischio prostata per chi prende troppi omega 3. «Sono studi fatti male, con prelievi di sangue tenuti in frigo dopo studi precedenti», spiega Barry Sears, inventore dell'alimentazione «Zona» e massimo esperto di meccanismi infiammatori e anti-infiammatori dei cibi. «Gli omega 3 sono fondamentali, soprattutto il loro equilibrio con gli omega 6 vegetali: i 3 sono acceleratori, i 6 sono freni. Si modulano e devono essere in un rapporto di 1 a 1, come era all'epoca della Bibbia. Longevità e salute dipendono da questa modulazione. I longevi giapponesi hanno un rapporto di 1.5 omega 6 a 1 omega 3, gli americani tendenti a diabete e obesità hanno un rapporto di 15 a 1». Attenzione: in Italia, patria della dieta Mediterranea (rapporto 2 a 1), gli adolescenti di oggi hanno nel sangue un rapporto tra omega 6 e omega 3 di 20 a 1. Viaggiano verso la cattiva salute Usa. Meglio cambiare e di corsa. Anche la frutta secca ha un ruolo nell'equilibrio degli omega: noci, mandorle, nocciole, semi di zucca.

La cultura dell'alimentazione è la chiave di un fisico in forma, sano, normopeso e esente da malattie. Non sono dogmi religiosi, sono ricette scientifiche. Anche se a volte sovrapponibili. E carne addio. Sarebbe meglio. Tre tumori su dieci nel nostro Paese sono causati da un'alimentazione errata. Dalla carne rossa in particolare. Non serve per essere forti e in salute. La «zuppa di Ippocrate», considerata dagli antichi il rimedio più efficace contro molte malattie (cancro compreso), è a base di cipolle, prezzemolo, sedano, porro e cerfoglio.

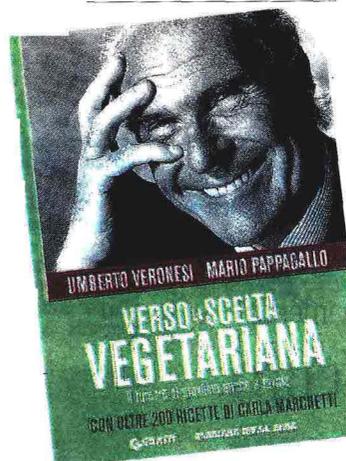
Mario Pappagallo

@Mariopaps

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'azione protettiva

Tre tumori su dieci in Italia sono causati da un'alimentazione errata: le verdure possono esercitare un'azione protettiva

Il libro**Il tema**

«Verso la Scelta Vegetariana» è un libro scritto da Umberto Veronesi e Mario Pappagallo che affronta il tema dell'alimentazione, con l'obiettivo di far conoscere meglio etica, benefici e principi medici di un regime alimentare senza carne. Il volume è arricchito da ricette curate dallo chef Carla Marchetti che suggerisce una dieta sana e rispettosa dell'ambiente

L'uscita

Il libro è in edicola da oggi con il «Corriere della Sera» al prezzo di 9,90 € (più il costo del quotidiano)

Da provare



Mezze maniche con noci, aglio e ricotta

TEMPO DI PREPARAZIONE: 20 MINUTI

STAGIONALITÀ: SEMPRE • DIFFICOLTÀ: FACILE

350 g di mezze maniche di semola di grano duro

- 3 spicchi d'aglio • 12 noci
- 50 g di ricotta di capra
- latte intero q.b.
- 40 g di pane ai cereali del giorno prima
- 20 g di parmigiano
- qualche filo di erba cipollina fresca
- sale marino integrale q.b.
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
- Mondate e lavate le verdure. Spellate gli spicchi

d'aglio e metteteli da parte.

• Frullate in un mixer il pane e versatelo in una padella grande. Nello stesso mixer frullate le noci, la ricotta e il latte, che serve per ottenere un composto liscio e cremoso, poi versatelo nella ciotola in cui servirete la pasta.

• Mettete sul fuoco l'acqua, quando bolle aggiungete poco sale e buttate la pasta.

• Schiacciate l'aglio con un pizzico di sale, aggiungetelo al pane e fatelo cuocere con l'olio per pochi minuti, mescolando spesso.

• Quando la pasta è cotta scolatela e versatela nella padella, mandate 1 minuto e poi passatela nella ciotola, aggiungete dell'erba cipollina tagliuzzata, il formaggio grattugiato al momento, mescolate e servite subito.



R2

I prigionieri dell'insonnia il mondo non dorme più

GABRIELE ROMAGNOLI
MASSIMO VINCENZI

NEW YORK

IL SOGNO americano è rimpicciolito dalla Grande Depressione e pure il sonno segna il suo minimo storico, con l'ultima ricerca del *Centers for Disease Control and Prevention*, l'istituto della salute Usa che fotografa una nazione incapace di riposare senza ricorrere ai sonniferi.

ALLE PAGINE 33, 34 E 35

Novemilioni di americani ricorrono ai sonniferi. E in Italia cresce il numero di chi fatica ad addormentarsi. Anche per colpa dei tablet

La grande insonnia

DAL NOSTRO INVIATO
MASSIMO VINCENZI

NEW YORK

IL sogno americano è un incubo rimpicciolito dalla Grande Depressione e pure il sonno segna il suo minimo storico, con l'ultima ricerca del *Centers for Disease Control and Prevention*, l'istituto della salute Usa, che fotografa una nazione nevrotica, ad occhi aperti nel cuore della notte, incapace di riposare senza ricorrere ai sonniferi. La cifra è un record storico: li usano nove milioni di persone con un aumento in dieci anni del 7,6 per cento. Un dato empirico, impreciso per difetto, perché non tiene conto della maggioranza nascosta che ricorre a medicinali per i quali non serve la ricetta (che non sempre sono più blandi): qui gli appassionati sono oltre 15 milioni, ma le statistiche si basano sull'intuizione.

Monya ha 45 anni, i capelli biondi quasi bianchi e fa la gallerista nel Lower East Side, dove si stanno spostando molti imprenditori dell'arte stritolati dai prezzi di Chelsea. Lisa supera di poco i 50 e fa l'insegnante in una scuola del Queens.

SEGUE NELLE PAGINE SUCCESSIVE

L'insonnia è la nuova epidemia in America con nove milioni di persone incapaci di riposare senza sonniferi. **Succede anche in Gran Bretagna. E in Italia** i farmaci della famiglia delle benzodiazepine sono più venduti del Viagra: **ne fa uso uno su dieci**. **Ormai a tenerci svegli non sono solo obesità e alcol ma anche tablet e smartphone**

Quelli che non dormono mai

(segue dalla copertina)

DAL NOSTRO INVIATO
MASSIMO VINCENZI

È da poco passata l'alba di una fredda domenica mattina di settembre, loro sono nella sala d'attesa di un Duane, la catena di farmacie dove è possibile trovare un dottore quasi a qualsiasi ora. In questa, un isolato sopra Times Square, il medico arriva anche nei giorni di festa e l'attesa è lunga: «Io sono passata dall'Ambien al Lunesta, mi fa stare meglio soprattutto non ho mal di testa il giorno dopo», «No, io no: l'Ambien non lo mollo per niente al mondo. Sono qui anche se a casa ho due scatole ancora intatte, il

NEW YORK

pensiero di finirlo mi toglie il sonno».

La battuta involontaria non fa ridere nessuno. L'insonnia è "l'epidemia del nuovo Millennio", come viene battezzata. Le due donne sono lo specchio perfetto della ricerca, l'identikit del consumatore infatti è femmina (il 5 per cento contro il 3 per cento dei maschi), di razza bianca (il 5 per cento contro il 2,5 per cento degli afroamericani e il 2 dei latinos) e con una buona istruzione (i laureati vincono su tutte le altre categorie). La notte è infinita per il 48 per cento degli americani, per il 22 per cento è un disturbo cronico. Non va meglio in Europa dove un inglese su nove dichiara di dover ricorrere ad aiuti chimici, lo stesso per il 20 per cento dei francesi. In Italia i farmaci della famiglia

delle benzodiazepine (ansiolitici, sonniferi e sedativi vari) sono nella lista dei più gettonati largamente davanti persino al Viagra. Nel 2012 la spesa è stata di 9 euro a persona e ogni giorno vengono consumate 53,7 dosi ogni mille abitanti con un dato in lenta ma inesorabile crescita. Anche qui difficile fare calcoli precisi ma gli esperti danno per assodato che ne fa un uso regolare un italiano su dieci. Nella top ten dei medicinali più venduti negli Stati Uniti ci sono tre noti sonniferi per un giro d'affari di oltre 16 miliardi di dollari: «È la cultura della pillola», secondo una fortunata definizione.

Ana Krieger è un medico che lavora al Weill Corner Center di New York, al *Wall Street Journal* spiega: «I problemi legati alla mancanza di sonno sono molto

più diffusi di quanto i numeri ci spieghino. Molti non ne parlano, cercano soluzioni empiriche oppure sono rassegnati con conseguenze gravi». Le cause sono diverse. Ci sono quelle note: la caffeina, le sigarette, l'alcol, la poca attività fisica, il troppo peso. Ma ci sono fattori nuovi che emergono dagli ultimi studi. Un'inchiesta di *The Salon* racconta come la depressione (una delle spine notturne) non sia mai stata così diffusa come in questo periodo. Gli psicofarmaci negli ultimi venti anni hanno avuto un boom del 400 per cento, 1 americano su 76 soffre di problemi mentali, nel 1987 il rapporto era di 1 a 184. La definizione coniata da un team di psicologi ha il dono della sintesi: è colpa "della delusione di massa", abbiamo alzato troppo l'asti-

cella delle nostre aspettative, vogliamo sempre di più e così ogni giorno sbattiamo l'anima contro gli spigoli di una vita complicata, mai all'altezza delle speranze. Così perdiamo il sonno.

L'altra causa è la Grande Crisi che negli ultimi cinque anni ha stravolto non solo l'economia ma anche la natura stessa della società: «La generazione dei cinquantenni adesso è la più colpita. Sono come fette di carne in mezzo ad un panino, da una parte hanno genitori anziani con aspettative di vita più lunghe ma bisognosi di assistenza. Dall'altra ci sono i figli che non trovano più lavoro e rimangono in casa anche dopo aver fatto l'università. Inoltre vedono il loro reddito calare e il futuro è un'immagine tutt'altro che felice. Questo diventa stress, ansia, paura che trasformano il riposo in una tortura», sostiene in un dibattito televisivo su *Fox-News* Yinong Chong uno degli studiosi che ha condotto la ricerca del Cdc.

Infine paghiamo la dipendenza dai dispositivi elettronici. Un sondaggio della *Potter's Herbal*, un colosso dell'erboristeria inglese, mostra che il 44 per cento delle persone usa il tablet a letto, il 14 per cento consulta le e-mail e i messaggi prima di addormentarsi e il 18 per cento tiene lo smartphone in carica sul comodino: «Il modo perfetto per non prendere mai sonno. La nostra attenzione viene continuamente stimolata sia sotto il profilo visivo con le loro luci, sia per quanto riguarda la capacità di comprendere quello che leggiamo. Il nostro cervello accumula energia e non si spegne mai», sostiene Ana Krieger.

I numeri non sono innocui. Le associazioni di specialisti Usa davanti a queste cifre lanciano l'allarme e aprono un nuovo inquietante capitolo: «La verità è che i sonniferi servono a poco, anzi i loro effetti sono spesso più dannosi che utili», dice all'*Huffington Post* Daniel Kripke dell'University of California a San Diego. Nel 2012 autore di uno studio molto contestato dalle grandi case farmaceutiche: «Tutti pensano che l'insonnia abbia effetti negativi sulla salute ed in parte è vero, ma se si mettono in relazione le varie ricerche si scopre che le colpe sono delle medicine prese per evitarla». Sotto la sua lente sono passate 33 mila cavie e i risultati lasciano spazio a pochi dubbi: tra i consumatori abituali aumenta il rischio di ammalarsi di cancro sino a cinque volte di più e le ore di sonno guadagnate sono irrisorie. Inoltre le prestazioni del giorno

dopo sono messe a repentaglio da perdita di memoria, difficoltà comportamentali, una ipersensibilità alle allergie, guai respiratori: cresce persino il numero di incidenti stradali. Ma quel che è peggio aumenta la depressione, ovvero il rimedio che diventa la causa del male: «È un cortocircuito vizioso dal quale dobbiamo uscire». In questi giorni si muove

anche la Food and Drug Administration che ottiene di abbassare le dosi di alcuni sonniferi e invita a scrivere istruzioni sempre più chiare ed esaurienti sulle loro confezioni.

«Quando un mio paziente viene da me e mi chiede aiuto, come prima cosa io faccio di tutto per dissuaderlo dall'iniziare a prendere sedativi»: dice Nancy Collop, presidente dell'American Academy of Sleep Medicine, che aggiunge: «Dobbiamo sforzarci di spiegare loro che adesso ci sono tanti altri rimedi più validi e meno pericolosi». La pubblicistica per "dormire bene" è la nuova moda cult, gli scaffali delle librerie sono

Tra chi assume medicine il rischio di ammalarsi di cancro cresce di cinque volte e il riposo guadagnato è irrisorio

pieni di manuali, su internet c'è una giungla di siti. *L'Huffington Post* ha pubblicato un piccolo vademecum la settimana scorsa e per giorni è stato l'articolo più cliccato. Le contromisure vanno da quelle tradizionali (bagni caldi, letto rifatto di fresco) a quelle più innovative come lo yoga, una ginnastica speciale per rilassare i muscoli e l'aromaterapia.

Sono le undici, il vento ha spazzato le nuvole, adesso è una bellissima giornata di sole ancora estivo. Monya aspetta che la nuova amica Lisa esca dallo studio del medico anche lei con la magica scatoletta: «Fanno male? Non lo so e francamente non mi importa. A me fa peggio svegliarmi angosciata alle due del mattino. Per anni ho provato i consigli della nonna e pure quelli degli esperti. Tutto inutile, non c'è abluzione o incenso che mi aiuti e quando sei lì, da sola, puoi solo sperare che il tempo passi in fretta e che domani vada meglio».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



SU RTV-LAEFFE
 Oggi (alle 13,50 e 19,50 sul canale 50 Dt) approfondimenti sull'esercito degli insonni

Il boom dell'insonnia



1 americano su 10 soffre di **insonnia cronica**

9 milioni gli americani che **usano sonniferi** per dormire

+7,6% l'aumento dell'uso di sonniferi negli ultimi 10 anni

Sono le donne più degli uomini



L'insonnia è legata allo sviluppo di:

- diabete
- malattie cardiache
- obesità
- depressione

Tra le cause dell'insonnia

- l'uso di social media e dei dispositivi elettronici

da 7 a 9 le ore di sonno raccomandate per gli adulti

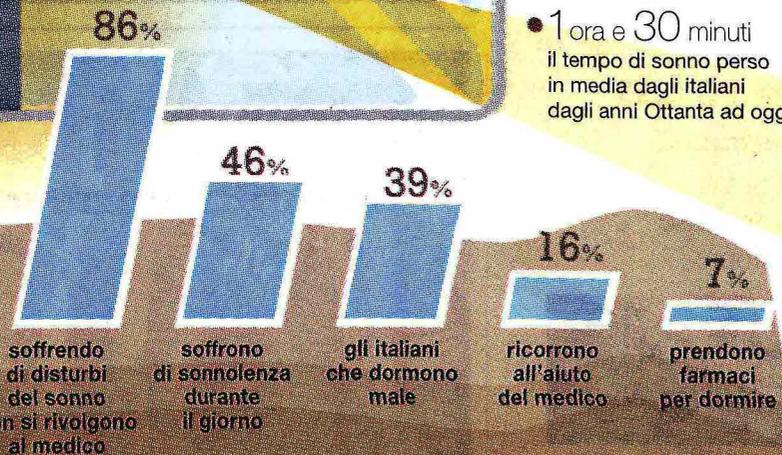


Fonte: Centers for disease control and prevention

GLI ITALIANI E IL SONNO

6 ore la soglia sotto la quale il sonno viene considerato di breve durata

1 ora e 30 minuti il tempo di sonno perso in media dagli italiani dagli anni Ottanta ad oggi



I FARMACI PER DORMIRE

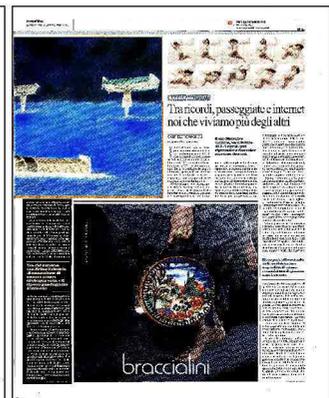
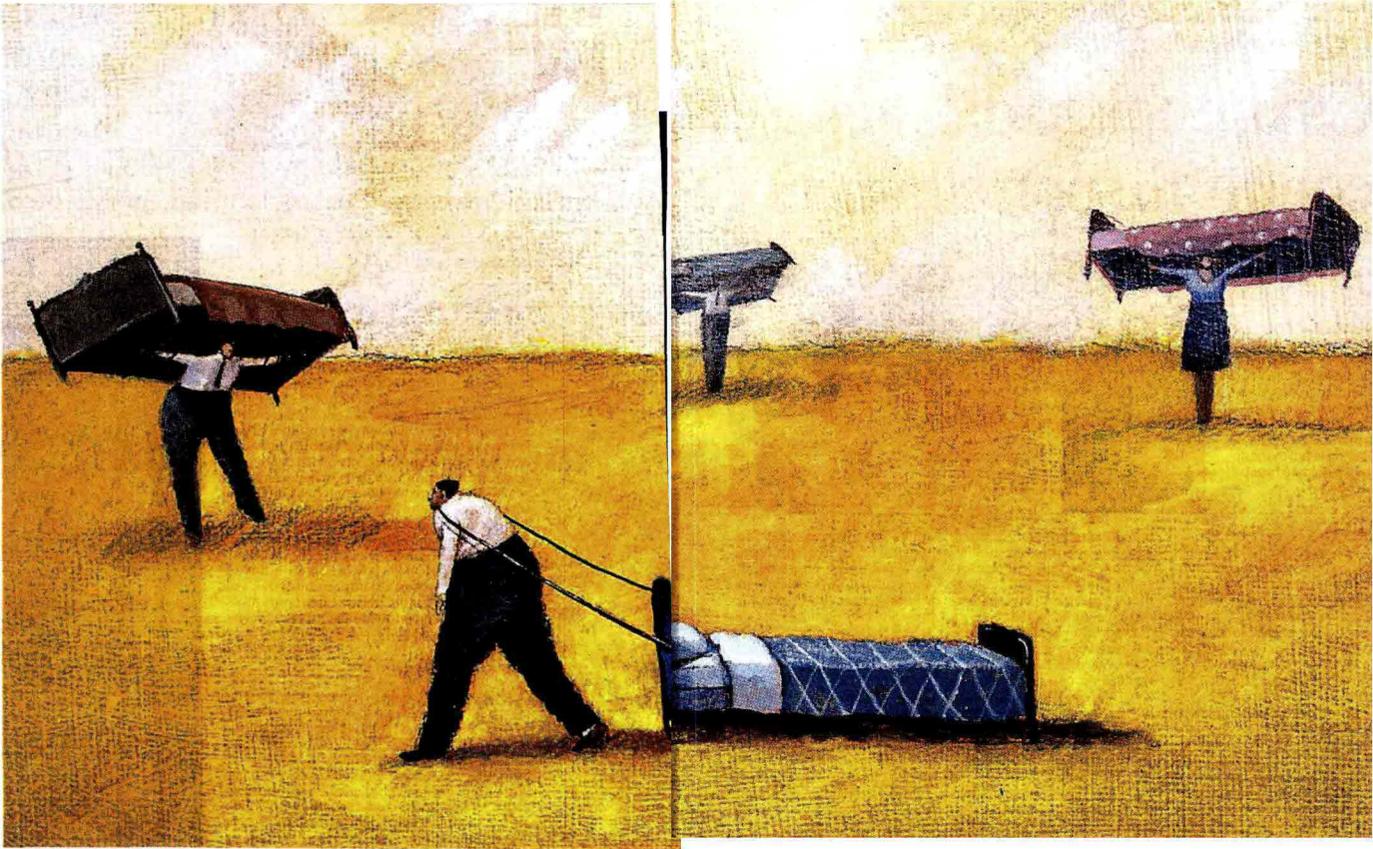
Benzodiazepine sono i farmaci più consumati contro l'insonnia

9 euro la spesa procapite degli italiani

53,7 dosi ogni mille abitanti

Fonte: Aifa

g.granati@repubblica.it



Scelte salutari

Troppa carne conservata aumenterebbe il rischio di varie malattie

Saltimbocca, carbonara, amatriciana: sono solo alcuni fra i tanti piatti che prevedono l'impiego di carni «conservate» (come salumi e insaccati), che consumiamo spesso anche in molte altre occasioni: nel panino di un pasto veloce, come secondo piatto, al momento dell'aperitivo. Eppure tutti sappiamo che su queste carni, come del resto sulle carni rosse, è puntata l'attenzione sia quando si parla di prevenzione delle malattie cardiovascolari, sia quando si parla di diabete di tipo 2 o di tumori.

Citiamo uno studio tra i tanti: in una meta-analisi condotta da vari Centri universitari cinesi (recentemente pubblicata su *PLoS one*) si è riscontrato un elevato aumento del rischio di ammalarsi di tumore dello stomaco nei forti consumatori di carni rosse e conservate. Le evidenze più significative riguardano, però, i tumori del colon retto, come riportano le più recenti Li-

In cucina Come mettere in pratica i consigli dei nutrizionisti

Limitate i salumi senza privarvi dei piaceri della tavola

Le alternative sane (Pesi a crudo, i valori nutrizionali sono stati arrotondati)	Proteine grammi	Grassi grammi	di cui saturi	Carboidrati grammi	Energia kcal
Antipasto di salumi misti (g. 80)	21	21	7	0	273
Insalata di mare (g 120, olio extr. g 10)	14	12	2	3	175
Pasta alla carbonara (pasta g 80, pancetta g 30, pecorino g 15, uovo 1/2, olio extravergine g 10)	22	27	8	64	571
Pasta alla carbonara vegetale (come sopra, ma con g 100 di zucchine al posto della pancetta)	17	18	5	65	474
Omelette formaggio e prosciutto (un uovo, g 20 di prosciutto cotto, g 20 di stracchino, g 10 di burro)	14	21	11	0	245
Omelette pomodoro e mozzarella (un uovo, g 80 di pomodoro e g 25 di mozzarella, g 10 di burro)	12	17	9	4	216

nee guida sulla prevenzione dei tumori dell'*American Cancer Society*. Tuttavia, ulteriori indagini, in particolare per la carne rossa, sono necessarie per confermare tali associazioni. Infatti, ad oggi, le carni conservate sareb-

bero quelle più problematiche, a causa dei conservanti utilizzati. Una cosa è comunque certa: conviene non superare quantità «ragionevoli» di consumo. «Le indicazioni nutrizionali nazionali, — chiarisce Raffaella Piccin-

li, nutrizionista CRA-NUT, Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione — tenendo conto degli importanti apporti nutrizionali forniti dalle carni, dei fabbisogni nutrizionali e delle evidenze che emergono dalla letteratura, suggeriscono di non superare le 4-5 porzioni, da 100 grammi l'una a crudo, di qualsiasi tipo di carne alla settimana. E poi: preferire le carni bianche, non mangiare più di un paio di porzioni a settimana di carni rosse, evitare salumi e affettati o consumarli al massimo una volta a settimana e in porzioni non superiori ai 50 grammi».

Andare oltre tali quantità è però facile. Per non esagerare può essere utile ricorrere a fonti proteiche alternative (pesce, carni bianche, uova, legumi), puntare su ricette che ne richiedono modeste quantità o sperimentare alternative (come la «simil-carbonara» proposta nella tabella).

C.F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Lo studio | meccanismi cerebrali della dipendenza da cibo

Perché dolci e fritti sono come una «droga»

Metterci a dieta è difficile per tutti, ma se si è abituati a cedere spesso di fronte a dolci, fritti e cibi grassi l'impresa assume i contorni dell'impossibile. Grassi e zuccheri in quantità, infatti, provocano una dipendenza e «disintossicarsi» risulta complicato, perché si rischiano ansia, depressione, alterazioni del comportamento, in una sorta di «sindrome da astinenza».

Lo suggerisce una ricerca apparsa sull'*International Journal of Obesity*, secondo cui non serve superare la soglia dell'obesità per non poter più fare a meno del troppo cibo: è sufficiente l'abitudine a pasti ipercalorici per spianare la strada alla dipendenza.

Va detto che lo studio è stato condotto su topolini di laboratorio, ma i dati sono consistenti. «Il cervello dei topolini è per molti versi simile a quello umano — spiega inoltre Stephanie Fulton, dell'Università di Montreal, che ha condotto lo studio —. I dati raccolti indicano che i trasmettitori cerebrali vengono alterati da un'alimentazione ricca di grassi e zuccheri: i neurotrasmettitori coinvolti sono quelli che si modificano anche in caso di depressione, così non stupisce che a seguito di una variazione della dieta i nostri animali siano andati incontro a sintomi da astinenza uniti a una maggiore sensibilità di fronte a situazioni stressanti».

Per la sperimentazione Fulton ha suddiviso i topolini in due gruppi, alimentati con cibi

poveri o ricchi di grassi per sei settimane. Ebbene: gli animali abituati a mangiare cibi grassi, una volta tornati a un'alimentazione regolare, erano più ansiosi e stressati della norma (ad esempio tendevano a evitare gli spazi aperti); il loro cervello, inoltre, manifestava alterazioni fisiche e biochimiche sostanziali.

«Abbiamo trovato livelli elevati di corticosterone, ormone correlato allo stress — riferisce Fulton —. Inoltre, nei topolini alimentati con molti grassi e poi tornati a una dieta normale è più abbondante un fattore

Tempi rapidi

Le alterazioni del cervello si vedono anche prima che si sia sviluppata obesità

di trascrizione cellulare che attiva numerosi geni, compresi quelli preposti alla produzione di dopamina, trasmettitore che regola il "cervello della ricompensa" e della soddisfazione ed è associato al tono dell'umore, ma anche alle dipendenze. Picchi di dopamina si hanno quando si prova piacere, quindi il cervello sprona a comportamenti che possano aumentare questo trasmettitore e il soggetto cerca di procurarsi ciò che dà piacere, dalla droga al cibo». «Questi dati sono interessanti — aggiunge la ricercatrice — anche perché le

alterazioni si osservano prima che si sia sviluppata una vera obesità. Se, com'è probabile, tutto questo è vero pure per l'uomo, dobbiamo tenerne conto e ad esempio offrire supporto psicologico per il dimagrimento a prescindere dalla presenza di obesità».

Diverse ricerche sembrano confermare le ipotesi della ricercatrice canadese: si è visto, ad esempio, che la ripetuta assunzione di zuccheri può sensibilizzare i recettori della dopamina in modo simile all'abuso di droga (in sostanza, ne serve sempre di più per avere lo stesso effetto). Secondo Pamela Peeke, autrice del libro *The Hunger Fix*, che mira ad aiutare chi pensa di essere dipendente da dolci e grassi, come ci si può servire del metadone per la disassuefazione dall'eroina, così è possibile trovare sostanze che aiutino a disintossicarsi dalle calorie di troppo, ad esempio scegliendo un frullato di frutta al posto del gelato alla crema.

E Kelly Brownell, dello *Yale Center for Food Policy and Obesity*, sottolinea: «Nessuno diventa dipendente da lattuga, pomodori o arance: è il cibo industriale o comunque trattato che innesca le dipendenze, forse perché il corpo umano è adattato agli alimenti che si trovano in natura e ha reazioni anomale di fronte a cibi "modificati". Il mais non dà dipendenza, ma le patatine a base di mais possono farlo: è una questione di alta palatabilità dei prodotti industriali».

Elena Meli

© RIPRODUZIONE RISERVATA

A TAVOLA



EUGENIO DEL TOMA

MA CHE FATICA ARRIVARE FINO IN FONDO E RESTARE VIVI

L'interesse della medicina per i probiotici è insito nella definizione data dall'Oms: «Microorganismi vivi e vitali che, quando assunti in quantità adeguata, conferiscono un effetto benefico all'organismo ospite». Perciò è necessario che i probiotici, provenienti dalla famiglia comune dello yogurt, siano ancora "vivi e vitali" quando si troveranno a convivere con altre specie microbiche stanziali dell'intestino. Il loro difficile viaggio ricorda quei vecchi film western dove si trepidava per le sorti di qualche carovana di pionieri che, dopo aver affrontato ogni genere di avversità, tentava di insediarsi su nuove terre per viverci in una difficile convivenza con le tribù locali. Quando dopo una cura antibiotica prendiamo i fermenti lattici per ricostruire il disastrato equilibrio intestinale diamo il via ad una carovana di bacilli, destinati a superare indenni il clima gastrico, quasi insostenibile per la sua acidità, ma anche quello fortemente alcalino dell'intestino. Una volta giunti in presenza degli aborigeni, ovvero la flora stanziale del colon, "i nostri", pur provati dal viaggio e malgrado qualche contrasto con gli storici abitanti del luogo (magari storditi dallo tsunami di un antibiotico) dovrebbero integrarsi e collaborare alla

fermentazione delle fibre alimentari nonché alla produzione delle vitamine del complesso B e soprattutto della B12. È evidente, perciò, che l'utilità farmacologica dei probiotici, è connessa alla loro vitalità e capacità di sopravvivenza nell'intestino.

I vantaggi, segnalati dai ricercatori e dai gastroenterologi, sia per la funzionalità intestinale, sia per la capacità di abbassare di un 7-10% la colesterolemia, sia per il contributo al sistema immunitario locale, sono dovuti a questa collaborazione tra i nostri ospiti intestinali.

edeltoma@gmail.com

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Avanza la ricerca sul microbiota, insieme dei minuscoli organismi che agiscono e influenzano la nostra salute come un vero organo. Ma quali funzioni svolge? E che cosa è in grado di modulare? Da nuovi studi interessanti prospettive: è la nuova frontiera della futura farmaceutica



Conservare le confezioni in frigo a 4°C per evitare che si alterino le proprietà

Probiotici

Batteri & intestino così un microbo aiuterà a curarci

P

ELVIRA NASELLI

Per chi ha sempre considerato i probiotici poco più che degli integratori alimentari, i nuovi studi scientifici sul microbiota, l'insieme di batteri, miceti e virus che albergano nel nostro intestino, non possono che sorprendere. «Il microbiota intestinale è un vero e proprio organo - attacca Antonio Gasbarrini, responsabile dell'unità operativa complessa di Medicina interna e Gastroenterologia del policlinico universitario Gemelli di Roma - pesa un chilo come il fegato ed è parte integrante dell'organismo con effetti su tre grandi macroaree: diabete, obesità e malattie metaboliche la prima, malattie infiammatorie intestinali la seconda, i tumori dell'apparato digerente la terza. Il microbiota è il target, e viene influenzato dall'alimentazione, da alcune condizioni anatomiche, come l'assenza di colesticisti, da diabete, patologie tiroidee, dall'assunzione di alcuni farmaci, come gli antiacido».

La domanda resta la stessa e pone anche problemi di claim, ovvero le qualità che un prodotto può vantare in etichetta. Sono da

considerare farmaci o integratori? «In realtà - spiega Lucio Capurso, primario emerito di Gastroenterologia e direttore generale dell'Ifo di Roma, che ha organizzato il settimo congresso su "Probiotics, prebiotics & new food", appena conclusosi a Roma - sono una via di mezzo, sostanze biologiche che hanno attività terapeutiche, dei bioterapeutici. Ci sono ricerche in tutto il mondo e quello che speriamo è di identificare, grazie anche alle nuove tecniche di laboratorio, come la meta-genomica e la metabolomica, i ceppi e poi le dosi giuste per intervenire e influire sull'andamento di alcune malattie. Le indicazioni attuali sono una minima parte di quello che potranno fare ma se si pensa che ogni microbo ha un suo contenuto genico si intuiscono le prospettive che possono aprirsi. Anche perché i microbi non stanno a dormire nel nostro organismo, anzi: metabolizzano gli alimenti producendo sostanze che fanno bene e anche male, interferiscono nella genesi del diabete 2, producono sostanze con attività antibiotiche come difesa verso i ceppi patogeni. La grande contraddizione è che - considerati degli integratori - sono

stati chiesti i permessi per l'accettazione di claim salutistici all'Efsa, che si occupa di sicurezza degli alimenti ma richiede

trial clinici come per i farmaci». La strada dei probiotici comincia come alimenti funzionali ma chissà dove potrà portare. «Oggile linee di ricerca sono due racconta con entusiasmo uno dei pionieri della ricerca italiana, Lorenzo Morelli, direttore dell'istituto di Microbiologia e centro ricerche Biotecnologiche dell'università Cattolica di Piacenza una è quella del probiotico come integratore alimentare per persone sane, l'altra è quella del probiotico come terapeutico. Parliamo degli stessi batteri ma che, in concentrazioni diverse, possono essere usati quasi come farmaci. Analizzando la presenza del Dna dei batteri sulla pelle si è visto che possono viverci molti più batteri di quanto pensassimo e che la maggiore attrattività di un individuo per le zanzare non è legata al "sangue dolce" ma alle sostanze volatili prodotte da alcuni di questi batteri. Inoltre molte manifestazioni cutanee dipendono proprio dallo sbilanciamento della flora intestinale: insomma la salute dell'intestino è parte della salute della pelle».

Proprio perché sono efficaci possono anche essere potenzialmente pericolosi, se utilizzati come farmaci. «Per questo

«è fondamentale che il produttore garantisca la stabilità e la quantità di microrganismi di un certo prodotto - raccomanda Gasbarrini - anche se probabilmente non è tanto interessante il probiotico in sé ma come esso modifica la microcomunità di batteri, miceti e virus che vivono nel nostro organismo».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Leggere con cura l'etichetta e scegliere il prodotto più idoneo sia per tipo di ceppo che per quantità di batteri



Oltre che nella solita confezione sono disponibili liofilizzati, in capsule o flaconcini (vendita in farmacie)



Nello scegliere un probiotico assicurarsi che ci siano almeno uno o due miliardi di batteri per dose

COME AGISCONO

Vengono ingeriti attraverso il cibo o con preparati medicinali. I batteri arrivano vivi e attivi all'interno dell'apparato digerente

1 NELLO STOMACO E IL DUODENO

I probiotici di solito non agiscono in questo tratto, devono transitare e sopravvivere nell'ambiente acido dello stomaco e dei sali biliari del duodeno per passare poi all'intestino

2 NELL'INTESTINO TENUE

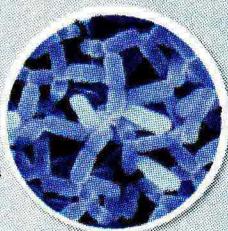
I probiotici arrivano vivi nell'intestino, si insediano e lo colonizzano: aumentano il pH, aderiscono alle mucose formando una barriera difensiva, rafforzando il sistema immunitario e favorendo l'assorbimento dei nutrienti

I CEPPI PRINCIPALI

I benefici sono correlati al genere batterico impiegato, per questo è importante scegliere il ceppo giusto

LACTOBACILLUS CASEI SHIROTA

Sarebbe in grado di inibire la crescita dell'*Helicobacter pylori*. Contribuisce ad attivare il sistema immunitario contro le infezioni acute



LACTOBACILLUS CASEI E RHAMNOSUS

Riduce la severità e durata della diarrea. Utile nel trattamento della rinite allergica (effetto "barriera") e del morbo di Crohn



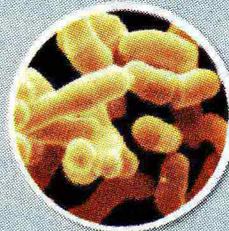
LACTOBACILLUS REUTERI

Previene e riduce la durata e l'intensità di coliche e diarrea nei bambini, specialmente nei lattanti. Utile nella stipsi in bimbi e anziani



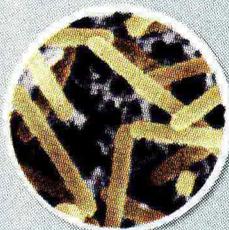
BIFIDO BACTERIUM

Contrasta i batteri dannosi dell'intestino e la diarrea da antibiotici. Utile nel trattamento del colon irritabile e della diarrea da rotavirus



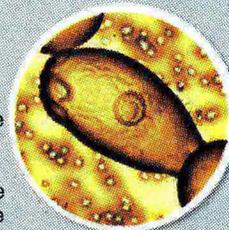
LACTOBACILLUS ACIDOPHILUS

Contrasta la diverticolite cronica. Aiuta a prevenire la diarrea associata alla radioterapia, si usa anche nel trattamento della stitichezza



SACCHAROMYCES BOULARDII

Utile alla prevenzione e al trattamento di malattie infiammatorie intestinali, diarrea del viaggiatore, diarrea da antibiotici e da *Clostridium difficile*



FONTE: RIELABORAZIONE DATI LA REPUBBLICA-SALUTE/ CENTRO STUDI DELL'ALIMENTAZIONE, NUTRITION FOUNDATION OF ITALY / SOCIETÀ ITALIANA DI MEDICINA GENERALE / YAKULT

INFOGRAFICA PAULA SIMONETTI

COSA SONO
Sono organismi vivi che somministrati in quantità adeguata apportano un beneficio alla salute (FaO/Oms)

LA STRUTTURA DELL'INTESTINO

SEZIONE NELL'INTESTINO

Villi intestinali

Tonaca mucosa
Muscoli della mucosa
Tonaca sottomucosa
Tonaca Muscolare
Tonaca sottosierosa
Tonaca sierosa

Nel tratto gastrico normalmente ci sono **1000** batteri per grammo di tessuto intestinale

1 Stomaco

Intestino crasso

2 Intestino tenue

Nell'intestino tenue ci sono **10 milioni** di batteri per grammo

3

Nell'intestino grasso ci sono **100-1000 miliardi** di batteri per grammo

Barriera fisica
Blocca batteri e virus e rilascia sostanze antimicotiche e antibatteriche

Batteri patogeni

L'elevata acidità
Crea un ambiente ostile ai batteri patogeni

Villi intestinali

Capillari e vasi sanguigni portano i nutrienti a tutto il corpo

I probiotici competono con i batteri patogeni sottraendo i loro nutrienti

3 NELL'INTESTINO CRASSO
Si sviluppano bene i *bifidobatteri*, batteri anaerobi che, come nell'intestino tenue, rinforzano le difese immunitarie

SAUTE' IN PRIMO PIANO

Probiotici

Batteri & intestino così un microbo aiuterà a curarci

INSOMNIA? ANSIA E STRESS?

MELATONINE CASE

LA QUALITÀ AL GIUSTO PREZZO

€ 9,90

La novità

Un trapianto di flora batterica per sconfiggere diarrea e colite

T

tecnicamente si chiama trapianto di microbiota intestinale, o trapianto fecale, ed è stato utilizzato - ancora pochi casi in Italia e qualche centinaio nel mondo - nei pazienti con gravi infezioni intestinali recidivanti e diarrea da *Clostridium difficile*, resistente alle cure antibiotiche. Mentre, infatti, quando ci si infetta la prima volta, le percentuali di guarigione con la terapia antibiotica sono tra l'80 e il 90 per cento, in caso di recidive (tra il 10 e il 30 per cento dei guariti) gli antibiotici funzionano peggio, fermandosi a poco più del 30 per cento e consegnando i malati a coliti infettive, diarree anche gravi fino ad esiti mortali nei pazienti più debilitati.

«A giugno scorso abbiamo effettuato il primo trapianto, con il consenso del Comitato etico - racconta Antonio Gasbarrini - e adesso siamo a quota tre ma è in corso un trial che prevede il trattamento di una cinquantina di pazienti. Quelli già trattati, dopo tre mesi stanno benissimo e la flora batterica impiantata lavora esattamente come nel donatore».

Ma come funziona? «Anzitutto bisogna identificare il donatore - premette Giovanni Cammarota, gastroenterologo e membro dell'equipe che ha effettua-

to l'intervento - che ingenerare è un parente, per una maggiore accettazione da parte del malato. Poi lo si sottopone ad esami di laboratorio su sangue e feci per escludere patologie infettive, secondo un protocollo molto dettagliato. Infine si tratta il materiale fecale che viene filtrato, centrifugato e diluito in ambiente sterile, e inserito nella parte destra del colon per mezzo di una classica colonscopia, anche se in altri paesi hanno effettuato la procedura, con successo, con un sondino naso-duodenale. Gli effetti collaterali sono scarsi, qualche scarica post procedura o un po' di mal di pancia. Ma la novità è che questo metodo ha, nei pazienti con diarrea da *Clostridium* recidivante, percentuali di successo straordinarie: 81-93 per cento contro il 20-30 della terapia antibiotica».

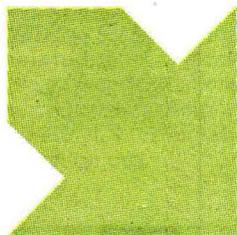
Il trapianto di microbiota apre la strada in futuro ad altre possibilità terapeuti-

che, diabete 2 e obesità in primis. «Ormai molti studi, ultimo quello su *Science* - racconta Gasbarrini - hanno dimostrato come, trapiantando microbioma di topi grassi in topi di dimensioni normali ma privi di flora intestinale perché cresciuti in ambienti sterili, li si faceva diventare grassi, mentre trapiantando microbioma di topi magri negli stessi topolini senza flora, questi restavano magri. Siamo agli inizi ma il futuro è molto promettente e l'ampliamento di applicazioni di questa tecnica avrebbe certamente importanti influenze sull'attività clinica».

Anche perché le tecniche sempre più sofisticate di indagine consentono di identificare non più famiglie generiche di batteri ma singoli ceppi e dunque, in futuro, si potrebbe trapiantare soltanto la tipologia di batteri che occorre e si è dimostrata funzionare in una determinata patologia. Non a caso la Fda statunitense ha comunicato che regolerà il trapianto fecale come un farmaco biologico.

(e. nas.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA



IFONDI

Quasi 290 milioni di dollari, uno stanziamento molto ingente dedicato alla ricerca sul microbioma. Di questa somma ben 170 milioni di euro sono del National Institute Health americano, ma ci sono poi fondi da Canada, Australia, Giappone, Europa (ma non l'Italia) e fondi da privati. L'attenzione nei confronti del microbioma, cui *Economist* ha dedicato la copertina ad agosto, ha portato anche ad un aumento di studi scientifici dedicati. Basti pensare che sono aumentati di 16 volte (nel 2012 rispetto al 2002) gli studi nell'ambito della gastroenterologia.



I consigli del dietologo

“L’occasione giusta per dimenticare le cattive abitudini”

È di tendenza portarsi il pranzo in ufficio. Per risparmiare, ma non solo. È una tendenza da incoraggiare? Giorgio Calabrese, dietologo e nutrizionista, pensa proprio sì. «Sono assolutamente favorevole. Mangiar fuori apparteneva a un concetto un po’ modaiolo. Era un modo per incontrarsi, esibire, spendere, senza badare quasi alla salute. Forse oggi abbiamo capito, dall’impiegato al manager, che dobbiamo dare più importanza all’essenziale».

Cioè?

«Alla salute, innanzitutto. Abbiamo bisogno di mangiare bene per far fronte a stress e depressione. Oserei dire che la schiscetta è un buon antidepressivo, ci mantiene sani e vitali. Provate a fare un esame del sangue: glicemia, colesterolo, trigliceridi. Dopo un mese di pausa pranzo sana, i valori sono migliorati».

Ci sono delle regole da seguire?

«Guardarsi attorno, usare quanto più possibile i prodotti del territorio (Coldiretti sta facendo un lavoro magnifico in questo senso). Quei pomodori e quel prosciutto che sono parte del nostro patrimonio culturale, dei nostri ricordi. Prodotti che conosciamo, di cui possiamo indicare la pro-

venienza. Frutta e verdura legate al ritmo delle stagioni ci offrono gli antiossidanti di cui abbiamo bisogno in quel momento dell’anno. Fanno bene e costano poco. A Natale, non dovremmo comprare le fragole, ma i cachi».

Che cosa bisogna evitare assolutamente?

«Non dobbiamo trasferire nella schiscetta le cattive abitudini: i panini, le focacce unte che prima mangiavamo al bar. È una piccola cosa, ma fa parte di un nuovo stile di vita».



G. Calabrese

La schiscetta perfetta?

«Prepariamo prima una porzione di pasta, una bella insalata con dentro un po’ di frutta secca, come le nocciole, che sono stupende, e un goccio di olio extravergine. Verdure di stagione, lesate o grigliate. Aggiungiamo in frutto. In alternativa, un secondo, come il tacchino. La sera, a casa, evitiamo di replicare quello che abbiamo mangiato a pranzo, cerchiamo la varietà, seguiamo il gusto. Mangiare deve restare un piacere, guai a mortificarsi».

Risultato finale?

«Risparmio a parte, saremo meno stressati, e di umore migliore».

[R. SAL.]



PER CREDIT SUISSE L'AUMENTO DELLE PATOLOGIE DA IPERCONSUMO FARÀ CADERE LA DOMANDA

Futuro incerto per lo zucchero

I prezzi della commodity si sono però dimezzati in tre anni e di recente il grafico ha segnato un triplo minimo. Si può operare con future e cfd con margini inferiori a 1.000 euro

DI GIUSEPPE DI VITTORIO

Quale trader non ha sognato di cavalcare almeno una volta nella vita un grande movimento direzionale, qualcosa di simile a quanto vissuto dagli indici azionari negli anni '90 (+347%) o dal petrolio all'alba del nuovo millennio (+1.400%) o, più di recente, dall'oro a partire dal 2009 (+170%)? La buona notizia è che ora il sogno può diventare realtà. Il tutto grazie allo zucchero, pronto a dare il via a una bella corsa al ribasso. Parola degli analisti di Credit Suisse.

Prima di vedere i perché della previsione della banca d'affari elvetica, va ricordato che, contrariamente a quanto si potrebbe pensare, i grandi movimenti di mercato non sono utili solo agli investitori di lungo periodo, ma anche e soprattutto ai trader di breve. Il trend principale si sviluppa infatti attraverso una serie di sotto movimenti di direzione opposta. Lo swing trading (come viene definito l'ingresso e uscita da una posizione nei punti di svolta del mercato) offre redditività potenziali superiori rispetto alle posizioni da cassetista.

Ma tornando al trend dello zucchero, perché per Credit Suisse può solo essere ribassista? La risposta è semplice: l'attuale consumo, sotto il profilo medico, è insostenibile nel lungo periodo. «Diffusione dell'obesità ma soprattutto portata e costo per la società del diabete di tipo II lasciano pochi dubbi circa la necessità di un cambiamento», ha dichiarato Giles Keating, responsabile della ricerca per il private banking della banca elvetica. «Da qui la prospettiva di un grande trend al ribasso».

I pericoli per la salute. Il diabete di tipo II sta infatti crescendo nel mondo al ritmo del 4% all'anno, mentre l'obesità

aumenta dell'1-2%, con 370 milioni di persone colpite a livello globale. Nel 2012 nel mondo ben 4,8 milioni di persone sono decedute causa diabete, un numero non molto lontano dai 5,6 milioni di morti per patologie legate al fumo per fare un confronto. La spesa per curarle ammonta a 500 miliardi di dollari, il 10% della spesa sanitaria mondiale.

Ma a impressionare gli analisti di Credit Suisse sono stati altri due dati: le bevande con alto contenuto calorico svolgono un ruolo importante nell'aumento dell'obesità e nella diffusione del diabete di tipo II. Oggi negli Stati Uniti gli zuccheri aggiunti rappresentano in media il 17% della dieta, e il 43% di questi provengono da bevande zuccherate.

A consumare più zucchero (più del doppio della media mondiale pari a 17 cucchiaini da tè) sono Stati Uniti, Brasile, Argentina, Australia e Messico, con in testa gli Usa con 40 cucchiaini, seguiti dal Messico a 35. L'American Heart Association (l'associazione dei cardiologi) raccomanda 6 cucchiaini di zucchero al giorno per le donne e 9 per gli uomini. Una bibita in lattina ne contiene 8 di media.

Certo, molti consumatori conoscono questi pericoli e stanno già correndo ai ripari: il consumo di bevande dietetiche è in aumento, specie tra quelli con reddito e istruzione elevata. Ma nell'ultimo periodo il ritmo di crescita sembra rallentare causa le crescenti preoccupazioni relative ai dolcificanti artificiali. Senza contare che sconvolgere abitudini consolidate (anzi per il 65% dei medici il consumo eccessivo di zucchero è una vera e propria dipendenza) non è così semplice.

Quotazioni dimezzate. Le nuove tendenze in fatto di consumo di zucchero dovrebbero avere un impatto negativo sui

prezzi, già piuttosto bassi visto che negli ultimi tre anni le quotazioni si sono dimezzate: a inizio 2011 il future sullo zucchero aveva fatto delle puntate oltre i 35 dollari per lotto, mentre oggi quota poco sopra 17,12 dollari, ma è arrivato a toccare anche minimi a 16,20 dollari.

Le aziende che sviluppano o aiutano a sviluppare i dolcificanti naturali ad alta concentrazione saranno i primi a beneficiare del cambiamento. Ma per lo zucchero non è detto che sia ancora finita: a fronte di una riduzione dei consumi alimentari si ha infatti una crescita degli impieghi a fini energetici.

Un vero crollo, paragonabile a quelli di alcool e tabacco, si avrebbe se i governi optassero per una maggiore tassazione sulle bibite. In questo modo i consumatori più accaniti di fatto finanzierebbero i crescenti costi sanitari associati a obesità e diabete di tipo II, mentre gli altri farebbero crollare la domanda. Questa strada appare tuttavia poco probabile, e per due motivi: tranne rare eccezioni, le autorità di regolamentazione di tutto il mondo finora hanno fatto ben poco per arginare il consumo eccessivo di zucchero. In Messico e in Italia per esempio l'ipotesi di maggiore tassazione è rapidamente tramontata o è stata significativamente ammorbidita. L'ipotesi più probabile è che si spenderà di più per informare i consumatori circa i rischi connessi a un consumo eccessivo di zucchero, obbligando magari a una maggiore trasparenza nell'etichettatura dei prodotti.

Il responso dell'analisi tecnica. Passando dagli aspetti di carattere fondamentale a quelli di natura tecnica, lo zucchero ha disegnato sul medio periodo un interessantissimo triplo minimo con un supporto a 16 dollari e un target a 19 dollari. Si tratta quindi di un momento estremamente importante per

i futuri movimenti della commodity. Nelle ultime settimane lo zucchero sta testando un livello intermedio a 18 dollari. Gli shortisti hanno quindi opportunità di entrata a prezzi più vantaggiosi alla prima occasione di inversione.

Quanto all'analisi del Cot, le posizioni non favoriscono in questo momento ulteriori discese. Gli investitori finanziari, di solito in linea col trend, stanno accumulando posizioni rialziste, mentre l'industria legata alla filiera dello zucchero è short. Le posizioni degli industriali di norma sono contrarie al trend per coprire l'esposizione sul sottostante. Prima di andare short occorre quindi aspettare un cambiamento nelle decisioni di investimento dei player finanziari.

Le specifiche del contratto. Il contratto più gettonato sullo zucchero è quello quotato all'Ice di Atlanta della qualità n.11. Una delle caratteristiche peculiari di questo contratto

sono le scadenze, sempre quattro come per la maggior parte degli altri derivati, ma distribuite diversamente nell'anno per tener conto del ciclo naturale di vita del prodotto. Le scadenze sono marzo, maggio, luglio e ottobre. Gli orari di negoziazione dello zucchero vanno dalle 8,30 alle 20.

L'operatività sullo zucchero è alla portata di molti trader: i margini per iniziare a operare sono molto bassi, vicino ai 1.000 euro. A fronte di questa cifra il contratto consente guadagni e perdite intorno a 224 dollari. La volatilità media giornaliera espressa in termini di tick è infatti pari a 20 e ogni tick vale 11,20 dollari. Sempre a proposito di tick, la variazione minima del prezzo è pari alla seconda cifra decimale. Ai prezzi attuali dello zucchero un contratto vale circa 19.200 dollari. Le commissioni di negoziazione partono da 10 euro a lotto e vanno a scendere in base al seconda del broker o dell'operatività.

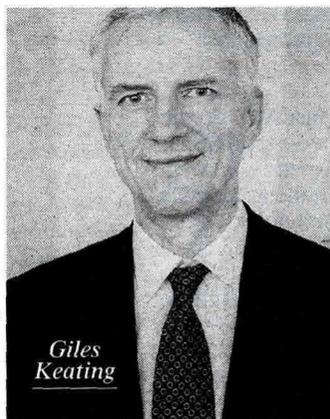
In alternativa al future è possibile operare con i cfd. I margini richiesti dai broker in questo caso sono inferiori a quelli richiesti per il future, da metà a un terzo. Regole di negoziazione, orari e scadenze sono identici.

Come noto sui contratti per differenza si applica uno spread invece che la commissione di negoziazione. In condizioni di normalità del mercato i broker garantiscono uno spread sotto i 5 tick, cifra certo non contenuta che rende complicata l'attività intraday.

Attenzione perché il regolamento prevede a scadenza la consegna fisica del sottostante. È bene quindi verificare che il contratto che regola i rapporti con il proprio broker preveda la liquidazione forzata del contratto qualche giorno prima della scadenza (l'ultimo giorno di borsa aperta del mese di scadenza). Diversamente, in caso di posizione rialzista, si rischia di vedersi recapitare 112 mila libbre di zucchero a casa. (riproduzione riservata)



GRAFICA MF-MILANO FINANZA

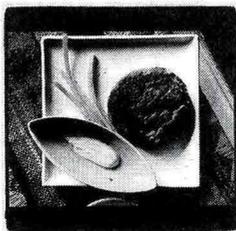


■ ■ **Salute** Daiichi Sankyo ha lanciato una pagina Facebook con informazioni e ricette

Ora anche l'ipertensione diventa social

di Giulia Silvestri

Informazioni utili e consigli, ma soprattutto condivisioni. È questo l'obiettivo che si prefigge la pagina italiana del programma My Hypertension Care creata su Facebook dal gruppo farmaceutico Daiichi Sankyo. La community di pazienti ipertesi (30% degli italiani) può, secondo gli intenti, contribuire a far assumere ai



singoli pazienti un ruolo attivo nella gestione quotidiana della propria patologia, fra cui il raggiungimento degli obiettivi pressori concordati con il proprio medico. La nuova fan page si concentra molto sull'aspetto dell'alimentazione e ospiterà (ancora non sono visibili) le ricette di cucina realizzate da Marco Bianchi, collaboratore dell'Istituto europeo di oncologia, dell'Associazione italiana ricerca sul cancro e

della Fondazione Veronesi nonché divulgatore scientifico per SmartFood, progetto di educazione alimentare dello Ieo, e cuoco per vocazione. Il fine della pagina Facebook è anche quello di migliorare il controllo della pressione arteriosa e l'aderenza alla terapia farmacologica, riducendo il rischio di eventi cardiovascolari (solo il 25% dei pazienti italiani ipertesi raggiunge appieno l'ideale obiettivo di controllo pressorio). Ora si completa il percorso avviato in tutta Europa da Daiichi

Sankyo, che si articola in due piattaforme: il sito originale dedicato a fornire strumenti per gli operatori sanitari e il sito di informazione e di orientamento per i pazienti, www.it.myhypertensioncare.eu. (riproduzione riservata)

Lampi nel buio

Lo sport è l'esperanto delle razze.

Jean Giradoux



CON IL CONI

**Ferrero,
obiettivo
giovani**

Ferrero, nel 2014, investirà 4 milioni di euro per il progetto «Kinder+sport», a favore della diffusione dello sport tra i più giovani, con l'obiettivo di combattere la sedentarietà e il rischio di obesità. «In sei anni», ha ricordato l'a.d., Gino Lugli in un incontro ad Alba (Cuneo) con il presidente del Coni, Giovanni Malagò, Ferrero ha investito 24 milioni nel progetto, al netto degli investimenti pubblicitari, coinvolgendo circa 1,5 milioni di ragazzi tra i 6 e i 18 anni. Il traguardo è di arrivare a coinvolgerne oltre 2 milioni».

«Il progetto», ha spiegato il presidente di Ferrero, l'ambasciatore Francesco Paolo Fulci, «rappresenta uno dei quattro pilastri della responsabilità sociale del gruppo. A oggi, è attivo in 20 paesi e l'obiettivo è di arrivare a 30 nel 2014, allargandoci a Francia, Gran Bretagna, Turchia, Canada, Argentina, Africa e India».

«Ferrero», ha spiegato il presidente del Coni, Giovanni Malagò, «è uno dei nostri partner, ma è di una categoria a parte, perché, oltre ad avere questo imbarazzante desiderio di riservatezza, ha la volontà di essere presente sul campo con iniziative come questa a favore dei più giovani e dello sport». Malagò non ha risparmiato una stoccata: «Qui si è parlato di responsabilità sociale, ma ci sono molte multinazionali grandi e piccole, che nemmeno si pongono il problema della responsabilità sociale».

Fulci ha allargato lo scenario alle strategie del gruppo. Nonostante la recessione, che ha colpito anche il mercato del cioccolato, Ferrero non rinuncia a investire. «Presto apriremo un nuovo stabilimento in Cina». Ma, ha precisato, «Alba resta per noi non solo la sede storica, ma anche il cuore pulsante della nostra produzione industriale. Quindi ci preoccupiamo in continuazione di rinnovare

i nostri impianti».

E, nonostante la crisi, il gruppo, per il 2013, stima di chiudere con risultati in crescita a livello mondiale, ma con un calo del fatturato del 4% in Italia (nwl 2012 il risultato era stato del +1,9%). «Per la prima volta nella storia del nostro gruppo», ha spiegato ancora Fulci, «si registrano questi cali di vendita ed è un miracolo che non abbiamo licenziato nessuno». Per fortuna, «l'export continua a fare risultati record».

© Riproduzione riservata



Scienze & Tecnol

SIENA CAPITALE DELL'IMMUNOLOGIA | CASO STAMINA | COME MISURARSI TUTTO | INTERNET

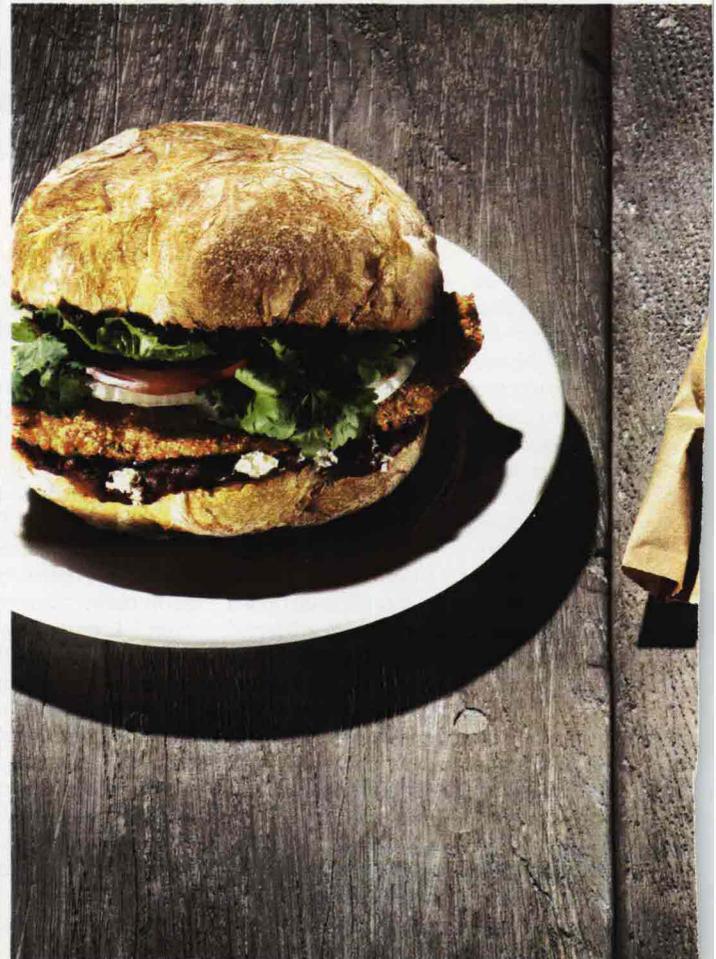
Alzheimer

Quando il junk food è un killer

E se l'aumento vertiginoso di demenza che si registra soprattutto nei paesi più ricchi non fosse altro che il più terribile tra i frutti avvelenati delle nostre abitudini alimentari? Se fosse collegato a grassi saturi e zuccheri? Qualcuno ha iniziato a pensarlo, e stanno venendo fuori prove. Intanto i numeri: si stima che, nel mondo, nel 2050 ci saranno ben 115 milioni di persone con la demenza di Alzheimer, contro i 36 attuali (in Italia oggi sono un milione, e il loro numero aumenta di 150 mila unità ogni anno). Colpa innanzitutto dell'allungamento progressivo dell'età media, essendo la demenza una degenerazione tipica del cervello che invecchia. Ma questa spiegazione, da sola, non basta, perché altre patologie dell'invecchiamento non hanno affatto un trend analogo e soprattutto perché la crescita non è visibile in tutte le popolazioni che hanno allungato progressivamente la durata della vita, ma solo in quelle che mangiano peggio e ingrassano di più.

Tra i più convinti sostenitori di questa ipotesi c'è Suzanne de la Monte, neuropatologa della Brown University di Providence, in Rhode Island, che ha proposto addirittura di chiamare la demenza diabete di tipo 3, per distinguerlo da quello di tipo 1, giovanile, autoimmune, e da quello di tipo 2, associato all'obesità. Tra i molti esperimenti condotti, la ricercatrice ha infatti visto che se nutriva gli animali con cibi ricchi di grassi, zuccheri e calorie, le performance cognitive iniziavano molto velocemente a declinare, fino a giungere a manifestazioni di vera e propria demenza. A ciò corrispondeva un calo vistoso della sensibilità all'insulina, una delle condizioni che spianano la via al diabete di tipo 2. Se infatti è ben noto che l'insulina è l'ormone incaricato di tenere sotto controllo gli zuccheri nel sangue, negli ultimi anni è stato dimostrato che essa agisce anche come un vero neurotrasmettitore, aiuta le cellule nervose a interagire e fa molto altro, a livello centrale. Di più: nel diabete 2, all'aumento di peso è associata una vistosa crescita del rilascio di mediatori dell'infiammazione. E nel cervello, ciò spiegherebbe l'infiammazione che sempre accompagna la demenza.

E iniziano a esserci anche studi nell'uomo. Alcune ricerche fatte su cadaveri confermano infatti l'associazione insulina-demenza. E per quanto riguarda i vivi, ci sono i test di Susanne Craft, pioniera degli studi sull'Alzheimer, che ha nutrito per un mese un gruppo di volontari con una dieta ad alto tenore di grassi e zuccheri, e un altro gruppo con alimenti con pochi grassi e zuccheri, e ha poi dimostrato che nei primi il liquido cerebrospinale presentava un

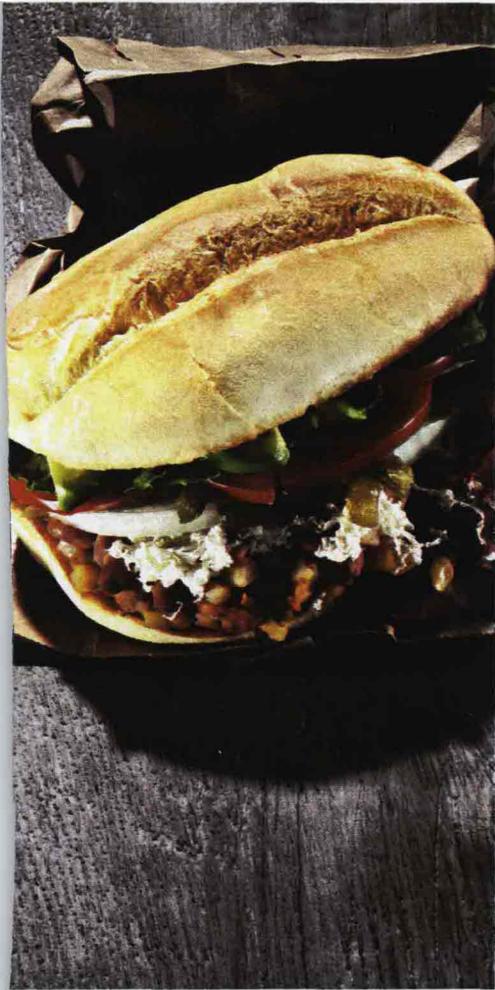


NUOVE PROVE INDICANO CHE UN'ALIMENTAZIONE SCORRETTA POSSA PREDISPORRE ALL'ALZHEIMER

cambiamento alquanto preoccupante: l'aumento della beta amiloide, la proteina che nell'Alzheimer si deposita fino a devastare intere aree cerebrali. In un altro esperimento la scienziata ha somministrato insulina in spray nasale a un centinaio di persone, dimostrando che migliorava la memoria, la capacità decisionale e le prestazioni. E i suoi studi sono così convincenti che i National Institutes of Health le hanno concesso un super finanziamento da 7,9 milioni di dollari per capire meglio se e come questa possa essere una vera terapia, mentre altri ricercatori stanno già testando nell'uomo gli antiabetici orali come cura anti-Alzheimer.

Agnese Codignola

ogia



Scienze&Tecnologia

Quando il junk food è un killer

Leggere Antropologia
Mondi a confronto

Antropologia
FIORI PER ANTICHI AMARI

n. 38 - 26 settembre 2013

SALUTE

Un esperto spiega come prevenire il sovrappeso



Il dottor Andrea Ghiselli, nutrizionista e ricercatore.

Quando si inizia la giornata con una sola tazza di caffè, è inevitabile abbuffarsi a pranzo. «Invece, il trucco per non prendere peso, o per perderlo, è avere il giusto carburante sin dal mattino», dice il medico. «Quindi non fatevi mai mancare biscotti, cereali, frutta e latte»

La prima regola per non ingrassare? Fare una supercolazione. Proprio così. Anche se siete a dieta, anzi a maggior ragione se siete a dieta, il primo passo verso una forma fisica più snella è iniziare la giornata senza farsi mancare nulla. La conferma arriva da uno studio pubblicato sulla rivista internazionale "Obesity", secondo cui fare una colazione ricca ed equilibrata aiuta a tenere lontana l'obesità, ma anche malattie come ipertensione, diabete e problemi cardiovascolari. «La prima colazione è un pasto importantissimo, forse il più importante della giornata, sia per gli adulti sia per i bambini», dice il dottor Andrea Ghiselli, nutrizionista, ricercatore del Cra (Consiglio per la ricerca e la sperimentazione in agricoltura). «È, infatti, il carburante necessario

«La colazione deve fornire almeno il 20 per cento delle calorie totali della giornata», dice il dottor Ghiselli.



Contro l'obesità fai una SUPERCOLAZIONE

per far funzionare il cervello e quindi migliorare le capacità intellettuali, la memoria e l'attenzione. Inoltre, serve a regolare il metabolismo dopo il digiuno della notte e scandisce il ritmo fame-sazietà dei pasti successivi, aiutando a mantenere il peso sotto controllo. Se non si fa colazione, infatti, il rischio è l'abbuffata a metà mattina o a pranzo. Il trucco, invece, è ripartire le calorie che ci servono durante la giornata in diversi pasti». Ma perché è così importante suddividere pasti e calorie? «Per evitare i picchi glicemici, cioè un aumento improvviso della glicemia (il tasso di zucchero o glucosio circolante nel sangue). Quando il suo livello sale troppo e troppo velocemente, l'organismo produce più insulina, l'or-

mone che contrasta la concentrazione di zucchero nel sangue, e trasforma questo eccesso di zucchero in grasso. Al conseguente abbassarsi della glicemia avvertiremo il cosiddetto calo glicemico, che si manifesta con sonnolenza, stanchezza e fame, e allora, avremo bisogno di mangiare di nuovo e di ingerire altri zuccheri. Così si innesca un circolo vizioso di picchi glicemici e di produzione di insulina che, con il tempo, porta a un aumento di peso. Se invece al mattino facciamo colazione, riusciamo a prevenire tutto questo, a patto ovviamente che sia bilanciata». Come dovrebbe essere, allora, la colazione ideale? «Dovrebbe fornire in media il 20 per cento e anche qualcosa in più delle calorie totali della giornata (quindi

per fare un esempio, almeno 400 calorie per un fabbisogno medio di 2000), ed essere mista, cioè deve comprendere carboidrati, grassi e proteine. I primi danno energia immediata, i secondi energia a lento rilascio, le proteine invece servono a prolungare il senso di sazietà, poiché diminuiscono i livelli dell'ormone che stimola la fame, la grelina. Una colazione ideale, quindi, è quella composta da una tazza di latte e caffè, fonte di carboidrati, grassi e proteine, un frutto o una spremuta, ricchi di zuccheri semplici immediatamente assimilabili dall'organismo, biscotti, cereali, fette biscottate o pane (meglio se integrale), cioè zuccheri complessi a più lento assorbimento».

Va bene anche la brioche al bar

Va bene fare la colazione al bar? «Sì, anche un cappuccino e una brioche al bar, senza crema e di medie dimensioni, possono andare bene. Ma l'ideale sarebbe fare la colazione a casa, prendendosi il tempo necessario, proprio come si fa con gli altri pasti». E se si fa fatica a digerire il latte? «Chi è intollerante al latte, cioè ha una carenza dell'enzima che scinde il lattosio, lo zucchero di cui il latte è ricco, può sostituirlo con quello senza lattosio o con lo yogurt». Inoltre, ormai in tutti i supermercati si trovano vari tipi di latte vegetale, come quello di soia, di avena o di riso, che rappresentano una valida alternativa. L'importante è sceglierli tra quelli non zuccherati, per non aggiungere ulteriori calorie, di cui non ha bisogno chi sta cercando di perdere peso. E chi invece è intollerante al glutine può fare ugualmente una supercolazione? «Certo, perché esistono diversi tipi di biscotti, fette biscottate o pane privi di questa proteina del frumento, che sono realizzati con farine per esempio di riso o farro».

Elena Buonanno

news alimentazione



cibo spazzatura

le tasse sono un buon deterrente

Secondo l'Oms, le tasse sul cibo spazzatura sono uno strumento valido per promuovere un'alimentazione salutare, un tema fondamentale per i Governi dei Paesi dell'Occidente. Tanto che la Dichiarazione di Vienna sulla Nutrizione e le Malattie non trasmissibili, sottoscritta lo scorso luglio dai ministri europei della Salute, di concerto con l'Oms, prende in considerazione la possibilità di applicare delle politiche fiscali per spingere le industrie a riformulare i loro prodotti più ricchi di zuccheri, acidi grassi saturi e sale. Si è visto, infatti, che l'applicazione di una tassa ha dato risultati incoraggianti. In Danimarca, per esempio, ha portato alla riduzione del 6% del consumo di grassi saturi dopo un calo complessivo del consumo di oli e grassi del 10-12%. In Ungheria, poi, la tassa sulle bibite gassate e cibi ad alto contenuto di zuccheri sale e grassi ha tagliato del 25-35% i consumi di tali prodotti e portato le aziende a una rapida riformulazione degli ingredienti.

MORE E LAMPONI Spengono la gastrite

Una porzione al giorno, 150 grammi, spegne i bruciori di stomaco di cui soffrono le persone con gastrite e ulcera. La dolce notizia arriva da uno studio condotto dai ricercatori dell'università degli Studi di Milano e della Fondazione Edmund Mach di San Michele all'Adige (Tn) che hanno scoperto in questi frutti la presenza di sostanze in grado di contrastare l'infiammazione.



BACCALÀ Riscoprire la tradizione

Il baccalà arriva dalla Norvegia ma, nei secoli, è diventato un piatto "storico" e tipico di alcune regioni italiane. Quasi dimenticato, oggi sta tornando a incuriosire e a ingolosire. Ecco, allora, un'occasione per (ri)scoprire i piatti tradizionali: fino al 30 settembre nella cittadina di Sandrigo (Vi) si tiene il "Gran Galà del Bacalà", la festa dedicata al baccalà alla vicentina. Oltre alla possibilità di degustare i piatti più rinomati, sono previsti momenti di approfondimento sulla storia e la cultura del baccalà (www.bacalaallavicentina.it).



PESCE Un aiuto sui banchi di scuola

Il pesce è un alleato degli alunni: grazie al buon contenuto di omega 3, favorisce lo sviluppo delle funzioni cognitive nell'infanzia. Come sottolinea la dottoressa Franca Marangoni, responsabile della ricerca di Nutrition foundation of Italy, «Per i bambini il pesce è una fonte fondamentale di minerali, vitamine e acidi grassi "buoni", come gli omega 3 e il Dha in particolare, che contribuiscono alla salute generale del cervello. Naturalmente è importante mantenere questa sana abitudine alimentare anche da adulti». Si al pesce fresco, allora, ma anche a quello in scatola, per preparare pasti leggeri, genuini e stuzzicanti.

SPESA Più sana con il "nudge marketing"

Basterebbero alcuni "trucchi" per spingere a fare una spesa più sana. Magari, risparmiando anche tempo e denaro. Per esempio, il "nudge marketing", una strategia Usa che ricorre a uno specchio all'entrata dei supermercati per fare vedere al consumatore che cosa ha messo nel carrello. Uno stratagemma che aiuta a riflettere sulla qualità e la quantità degli acquisti. Non solo, lo specchio rimanda la propria immagine e può così ricordare quando è il caso di mettersi a dieta.



INTEGRATORI La gravidanza "insegna" a usarli

Gli integratori possono essere un valido aiuto per risanare una situazione di squilibrio, ma spesso si impara a prenderli solo dopo una gravidanza. Un'affermazione curiosa, ma è proprio questo il risultato di una recente ricerca commissionata da Effik, una società di prodotti nel campo della ginecologia. È emerso che il 67% delle donne in attesa o che ha già un figlio ha preso degli integratori in gravidanza; invece, tra chi ancora non ha figli, soltanto il 50% si mostra interessata all'uso di questi prodotti e ad approfondire l'argomento.

A cura di Letizia Sofia Comolo.

domande & risposte

ALIMENTAZIONE



dottor Giacomo Fiori,
dietologo a Milano.

Non riesco a smettere di mangiare il cioccolato

Ho una passione sfrenata per il cioccolato e, se non lo mangio, mi sento particolarmente stanca e divento nevrotica. Inoltre, seguo una dieta piuttosto squilibrata fatta di pasta, patate, carne e dolci. Mi può dare qualche consiglio per perdere qualche chilo?

Sonia, Firenze

Rispondo volentieri alla sua lettera con alcune considerazioni di carattere generale per estendere i suggerimenti a tutte le persone, e sono tante, che sentono un irrefrenabile impulso a mangiare cioccolato. Questo alimento derivato dal cacao è molto calorico e ricco di grassi saturi, quindi, ha due aspetti negativi dal punto di vista nutrizionale. Se introdotto in quantità eccessiva fa ingrassare e, inoltre, la presenza di grassi saturi predispone alle malattie cardiovascolari. Contiene una sostanza particolare, l'anandamide, che svolge un'azione euforizzante e



rasserente. Può essere considerata una droga e, quindi, dare dipendenza se assunto, come nel suo caso, con regolarità e in quantità eccessiva. Per superare questa nevrosi comportamentale, così come in tutti i disturbi del rapporto col cibo, occorre una grande forza di volontà e, nei casi più difficili, è utile un appoggio psicologico. Le suggerisco di fare molta attività fisica per migliorare il suo ritmo sonno veglia, occupare di giorno la mente con qualche interesse culturale accessorio (studi l'inglese, si dedichi al computer con l'obiettivo di diventare molto esperta di informatica, frequenti amici simpatici, si dedichi allo studio con passione). In merito alla sua predilezione per i carboidrati le posso dire che è dannosa solo nel caso di eventuali eccessi. La sua dieta deve essere più varia e deve includere anche pesce (lessato o alla griglia), frutta di stagione e ortaggi. Per quanto riguarda il grasso in eccesso, sappia che una dieta ipocalorica di breve durata può aiutarla a perdere 2-3 kg senza troppe rinunce.



dottoressa Sara
Elisabetta Cordara,
specialista in scienze
dell'alimentazione a
Milano, ad Alessandria
e ad Acqui Terme (Al).

Troppi spuntini a base di frutta e verdura mi faranno ingrassare?

Ho 32 anni e faccio tanta attività fisica, ma dopo pranzo mi riempio di spuntini a base di frutta e verdura. C'è rischio di aumentare di peso?

Sandra, vai email

Innanzitutto la sollecito a continuare a praticare attività sportiva o comunque a muoversi il più possibile, come buona regola di vita.

Dalla sua lettera non è chiaro se ha problemi di peso oppure no, comunque, secondo le linee guida per una sana e corretta alimentazione si dovrebbero consumare al massimo 3 frutti al giorno in quanto troppa frutta o un eccesso di succhi di frutta possono far aumentare di peso a causa dell'elevato contenuto in zuccheri semplici: se questi fermentano nell'intestino possono creare anche una fastidiosa sensazione di gonfiore addominale e di flatulenza. Un discorso del tutto differente deve essere fatto per quanto riguarda il consumo della verdura: le raccomando di assumerla il più possibile sia cotta sia cruda senza badare alle quantità; tuttavia, ciò che deve assolutamente tenere sotto controllo è la quantità di condimento (olio, burro eccetera). Le consiglio di effettuare sempre i tre pasti principali della giornata (colazione, pranzo e cena) senza mai saltarli e tre spuntini a base di un frutto o della verdura a suo piacimento, bevendo contemporaneamente molta acqua in modo da avere sempre una sensazione di sazietà.



Scrivete a Viversani & belli
Domande & risposte
alimentazione,
corso di Porta Nuova 3/A,
20121 Milano oppure
all'indirizzo email
posta@viversaniebelli.com

La ricerca

«Perché non si è mai sazi»

Chi è in sovrappeso ha bisogno di mangiare di più per sentirsi sazio, anche dopo che si è cominciato a perdere peso. A dimostrarlo è uno studio australiano, pubblicato sul «Journal of Obesity»: i nervi dello stomaco che inviano i segnali di sazietà al cervello sembrano diventare insensibili in modo permanente, dopo una dieta ricca di grassi consumata per un lungo periodo. Responsabile del fenomeno è il danneggiamento della leptina, l'ormone che regola la sensibilità all'assunzione di cibo. «Il meccanismo impone alle persone obese di mangiare di più per sentirsi sazie, conseguenza che, a sua volta, finisce per alimentare un circolo vizioso di mantenimento e peggioramento dell'obesità stessa - ha spiegato la responsabile dello studio, Amanda Page della University of Adelaide -. La risposta dei nervi dello stomaco, infatti, non riesce a tornare alla normalità nemmeno quando si inizia a seguire una dieta normale». Ciò significa che qualunque regime di restrizione calorica deve tenere conto di questo sofisticato processo, se si vogliono evitare gravi contraccolpi psicologici e anche possibili fallimenti nel processo di perdita graduale del peso.



Corsa alla dieta gluten free ma se è solo una moda può diventare pericolosa



ALIMENTAZIONE

NADIA FERRIGO

Dura la vita del celiaco. Chi è intollerante al glutine lo sa bene: niente pasta, pane e pizza, niente croissant né tramezzini. Ma, se fino a qualche anno fa gustare fuori casa un piatto di spaghetti a prova di dieta era un miraggio, sono sempre di più ristoranti e pizzerie che offrono un menù «gluten free». Secondo l'Associazione nazionale celiachia, circa l'1% della popolazione dovrebbe evitare ciò che contiene il glutine, un complesso di proteine che si trova nella maggioranza dei cereali: frumento, farro, kamut, orzo e segale. I casi diagnosticati sono 135 mila, con un incremento del 20%, anche se i celiaci stimati dal ministero della Sanità sono 600 mila, quasi un italiano su 100.

Con o senza diagnosi, i fan della dieta senza glutine si moltiplicano, sia in Italia sia negli Usa: stare senza pane e pasta diventa simbolo di una

dieta più sana e leggera, buona per tutti. Tra le celebrità che hanno scelto di eliminare il glutine, spiccano Victoria Beckham, Miley Cyrus, Russell Crowe, Gwyneth Paltrow ed Elisabetta Canalis, che ha comunicato la sua decisione con un tweet: «Mi sono convertita al gluten free. Sapevo che questo vi avrebbe cambiato la giornata. No, non sono celiaca e amo i carboidrati, ma devo ammettere che, mangiando senza glutine, mi sento molto meglio».

Normale, quindi, che ristoranti e gastronomie facciano a gara per accaparrarsi l'esercito dei nuovi intolleranti: il mercato del «gluten free» vale 230 milioni, con una crescita di anno in anno del 25%. Paste e biscotti «speciali» si trovano con facilità in tutti i supermercati, senza contare il sempre più fiorente mercato delle farine «alternative», come la farina di riso, grano saraceno e mais.

«E' un bene che se ne parli: ci sono casi di celiachia asintomatica, che, trascurata per lungo tempo, può creare danni anche gravi, ma c'è molta confusione. Le patologie allergiche negli ultimi anni sono in

aumento, sia le forme più banali sia quelle più serie - spiega Gianni Cadario, direttore del reparto di allergologia e immunologia della Città della salute di Torino -. C'è chi sottovaluta il problema, ignorandone i sintomi, chi invece lo enfatizza, fino a un comportamento ossessivo. D'altra parte, le intolleranze causate da alimenti e farmaci sono difficili da indagare con i test allergologici. Solo per glutine e lattosio esiste una procedura codificata, che può dare una diagnosi certa. Bisogna stare attenti: molte intolleranze al glutine negli ultimi tempi vengono diagnosticate da test senza alcuna validità scientifica».

Per sapere con certezza se è necessario seguire una dieta «gluten free», quindi, la strada sembra essere solo una. «Se si sospetta di avere qualche intolleranza, meglio rivolgersi prima di tutto al proprio medico curante, che predisporrà le analisi opportune e indirizzerà il paziente da un allergologo o da un gastroenterologo - continua Cadario -. Con una gastroscopia, una biopsia intestinale ed esami del sangue dedicati si può avere un responso certo. Seguire una dieta senza che sia necessaria per l'organismo, invece, è pericoloso: il rischio è ritardare la diagnosi di altre patologie».

Tra le cause del moltiplicarsi dell'intolleranza al glutine ci sono anche i processi di lavorazione e selezione del grano: oggi gli agricoltori preferiscono le varietà più ricche di proteine, che permettono di ottenere raccolti migliori. «Senza dubbio l'aumento di casi di celiachia è dovuto anche alla coltivazione del grano. Nei secoli abbiamo abbandonato le forme di cereali più semplici -

confirma Maria Caramelli, direttrice dell'Istituto zooprofilattico di Piemonte, Valle d'Aosta e Liguria -: la nostra ricercatrice Maria Mazza ha condotto una ricerca su tre tipi di grano monocolto, varietà molto semplice dal punto di vista genetico: la tossicità delle proteine è scarsa e quindi più digeribile. Tornare a coltivare anche i grani antichi potrebbe essere un vantaggio per tutti».

**Gianni
Cadario
Allergologo**

RUOLO: È DIRETTORE DEL REPARTO
DI ALLERGOLOGIA E IMMUNOLOGIA
DELLA CITTÀ DELLA SALUTE
DI TORINO

IL PARADOSSO

«C'è chi sottovaluta
i sintomi e chi invece
li enfatizza»



**Moda
e mania**
I prodotti
senza glutine
hanno
scatenato
una vera
e propria
passione
di massa



■ **NUCE INTERNATIONAL E FOOD-ING** / Altre due rassegne insieme a Chem-Med (vedi pagina a fianco)

Salute e alimenti: l'unione fa business

L'industria nutraceutica e cosmeceutica espongono unite al settore del food & beverage

Iniziano domani a fieramilanocity, e proseguiranno fino a giovedì 26 settembre, due eventi complementari tra loro che sono una grande opportunità per l'industria alimentare più orientata agli aspetti salutistici: Nuce International, il salone internazionale per l'industria nutraceutica, cosmeceutica, functional foods & drinks e health ingredients - giunto alla quarta edizione - e Food-ing International, l'esposizione e conferenza dedicata agli ingredienti food & beverage per tutti i settori dell'industria alimentare e delle bevande. Ai due eventi partecipano complessivamente 220 espositori, a conferma del buon andamento dei settori di riferimento. Nuce International è un evento in continua evoluzione che anche l'anno scorso ha registrato un notevole successo, confermandosi come importante punto di riferimento nell'area del Mediterraneo e quale manifestazione capace di rispecchiare la vivacità di un settore che offre agli operatori

grandi opportunità.

Il business di integratori è, ad esempio, in forte crescita. Da una ricerca Euromonitor International's Passport/FederSalus emerge che l'Italia è prima in Europa per la vendita di integratori e vitamine, per un valore di oltre 1,6 miliardi di euro. Food-ing International è un'importante occasione di business per produttori e distributori, che possono proporre le ultime novità relative a ingredienti (farine, cereali, prodotti caseari, gelatine, amidi, lieviti, addensanti, aromatizzanti, coloranti, dolcificanti, oli, grassi, amminoacidi), tecniche di produzione e nuove tecnologie applicate a food e beverage (biotecnologie e nanotecnologie). La manifestazione consente, infatti, di proporre nuove idee per un'alimentazione più sana, moderna, "sostenibile" e si rivolge soprattutto agli operatori dei Paesi del sud-est europeo e del bacino del Mediterraneo. In particolare, in Italia il mondo dell'industria alimentare, potenzialmente interessato a

visitare l'evento, secondo Federalimentare fattura oltre 120 miliardi di euro l'anno e acquista e trasforma circa il 70% delle materie prime nazionali.

Oltre all'area espositiva il programma di Nuce International e Food-ing International prevede un ricco programma di conferenze e workshop, con il coinvolgimento di qualificati rappresentanti del mondo industriale, associativo, accademico e istituzionale.

Un'iniziativa particolarmente interessante è in programma mercoledì 25 e giovedì 26 settembre, nello spazio partnering, dove Finlombarda, in collaborazione con Regione Lombardia-direzione generale Commercio, Turismo e Terziario- i partner Simpler e la rete Enterprise Europe Network organizzano incontri b2b tra potenziali partner italiani e internazionali per sviluppare collaborazioni commerciali, tecnologiche o per la partecipazione a progetti europei di ricerca e sviluppo. Interverranno delegazioni di imprese, uni-

versità e centri di ricerca provenienti da tutta Europa, Stati Uniti e Sud America interessate a esplorare le opportunità offerte dal mercato italiano. "Dopo il grande interesse suscitato l'anno scorso, abbiamo deciso di riproporre in contemporanea Nuce International e Food-ing International: due manifestazioni che creano tra loro forti sinergie - dichiara Marco Pinetti, presidente di Artenergy Publishing, la società organizzatrice -. Seguendo la stessa logica di proporre nelle stesse date più eventi, quest'anno si svolge anche Chem-Med, The Mediterranean Chemical Event, l'unica manifestazione in Italia che offre una vetrina completa di apparecchiature e strumentazioni per il laboratorio (chimico, farmaceutico, alimentare) oltre alle tecnologie di processo per l'industria chimica. I tre eventi si svolgono complessivamente su una superficie espositiva di 15mila metri quadri lordi". Informazioni su Nuce International e Food-ing International anche sui siti www.nuce.eu e www.food-ing.eu.



Le due rassegne, oltre alle possibilità di business, spiccano anche per le occasioni di confronto e di crescita culturale offerta dai convegni e in seminari in programma



Nuce International è giunta alla IV edizione

Salute e alimenti: l'unione fa business

Guanti Jugitec

VI SFIDIAMO A TROVARE DI MEGLIO!

Pohling **PIÙ**

IL QUANTO DELLA SFIDA



Agrodolce di pollo e verdure

Tempo di preparazione:

35 minuti, oltre il tempo di riposo

Ingredienti**per 4-6 persone:**

- 300 g di pollo (polpa di petto e cosce)
- 1 rametto di rosmarino
- 3 foglie d'alloro

- 150 g di carote
- 150 g di cipolle
- 2 foglie di salvia
- 3-4 chiodi di garofano
- 1,5 dl di olio extravergine
- 1 dl di vino bianco secco
- 1 dl d'aceto di vino bianco
- 4-5 granelli di pepe
- sale e pepe

1. Pulire le carote e le cipolle, lavarle e tagliarle a rondelle; farle appassire in un tegame con 2 cucchiai d'olio senza lasciarle colorire, con la salvia e 2 foglie d'alloro; versarvi l'aceto, il vino, unire i granelli di pepe e i chiodi di garofano; portarli a ebollizione e farli bollire per qualche minuto.

2. Lavare la carne e tagliarla a fettine. In un tegame scaldare l'olio rimasto con il rosmarino e l'alloro residuo; unire la carne sa-

lata e pepata e rosolarla a fuoco vivace, facendola dorare leggermente da tutte le parti; scolarla e distribuirla in una terrina; versarvi il composto di cipolle e carote caldo e farla marinare per almeno 2 ore.

3. Scolare la carne e servirla fredda, accompagnandola con le verdure della marinata.

VITA IN CASA LE NOSTRE RICETTE

SCRIVERE A ALTOPALATO@ALTOPALATO.IT

ERO senza glutine

Antipasto freddo, secondo dal sapore esotico e insalata di frutta: un menù composto da piatti adatti alla temperatura di fine estate e anche a chi soffre di celiachia.

DI TERRY E TONI SARCINA
FOTO DI CLAUDIA RUGGIERO

Agrodolce di pollo e verdure. Un piatto freddo appetitoso per aprire il pranzo. Il pollo viene marinato in un composto equilibrato di cipolle (il dolce) e carote, condito con erbe aromatiche, vino e aceto. Ha il pregio di poter essere preparato in anticipo e conservato a lungo.

Riso pilaf con tacchino al curry. Dopo un antipasto freddo con carne bianca segue un primo di riso pilaf con il tacchino, diviso a bocconcini, e salsa al curry.

Carpaccio di frutta. Per concludere in modo fresco, niente di meglio di una bella insalata di frutta, avendo cura di scegliere varietà assortite che appaghino il gusto e la vista.

**COME SCEGLIERE LA FRUTTA
PER IL CARPACCIO**

La papaia deve essere saporita e profumata, con polpa compatta, il kivi non troppo maturo, l'ananas va scelto ben sodo.

QUALE VINO

Con il piatto in agrodolce, la presenza dell'aceto sconsiglia di accostare un vino, così pure il carpaccio di frutta non ama essere accompagnato da vino, mentre per il pilaf con tacchino al curry è consigliabile un bianco profumato come il Müller Thurgau (Alto Adige) servito a 10 gradi.

Riso pilaf con tacchino al curry

Tempo di preparazione:

1 ora

Ingredienti per 4 persone:

- 300 g di riso superfino
- 40 g di burro
- mezzo litro di brodo
- mezza cipolla
- 2 carote
- 1 gambo di sedano

Per i bocconcini di tacchino:

- 300 g di petto di tacchino
- 1 cucchiaino di polvere di curry
- mezza cipolla
- mezza mela verde
- 1 carota
- 2 spicchi d'aglio
- 1 gambo di sedano
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 dl di brodo
- mezzo bicchiere di vino bianco
- 200 di pomodori pelati
- 1 dl di panna
- 4 cucchiaini di olio extravergine
- sale e pepe



→ SEGUE A PAGINA 95

VITA IN CASA
LE NOSTRE RICETTE

→ SEGUE DA PAGINA 93



1. Preparare il riso: sbucciare la cipolla; pulire le carote e il sedano, lavarli, tritare la cipolla e tagliare a dadini le carote

e il sedano. Mettere in un tegame 20 g di burro, aggiungere le carote, il sedano, la cipolla e rosolarli per qualche minuto a fuoco moderato; unire il riso, rosolarlo brevemente, mescolando con un cucchiaio di legno. Unire il brodo, portato a ebollizione a parte, mescolare, coprire il tegame e cuocere il riso in forno preriscaldato a 180 gradi per 18-20 minuti senza più mescolare.

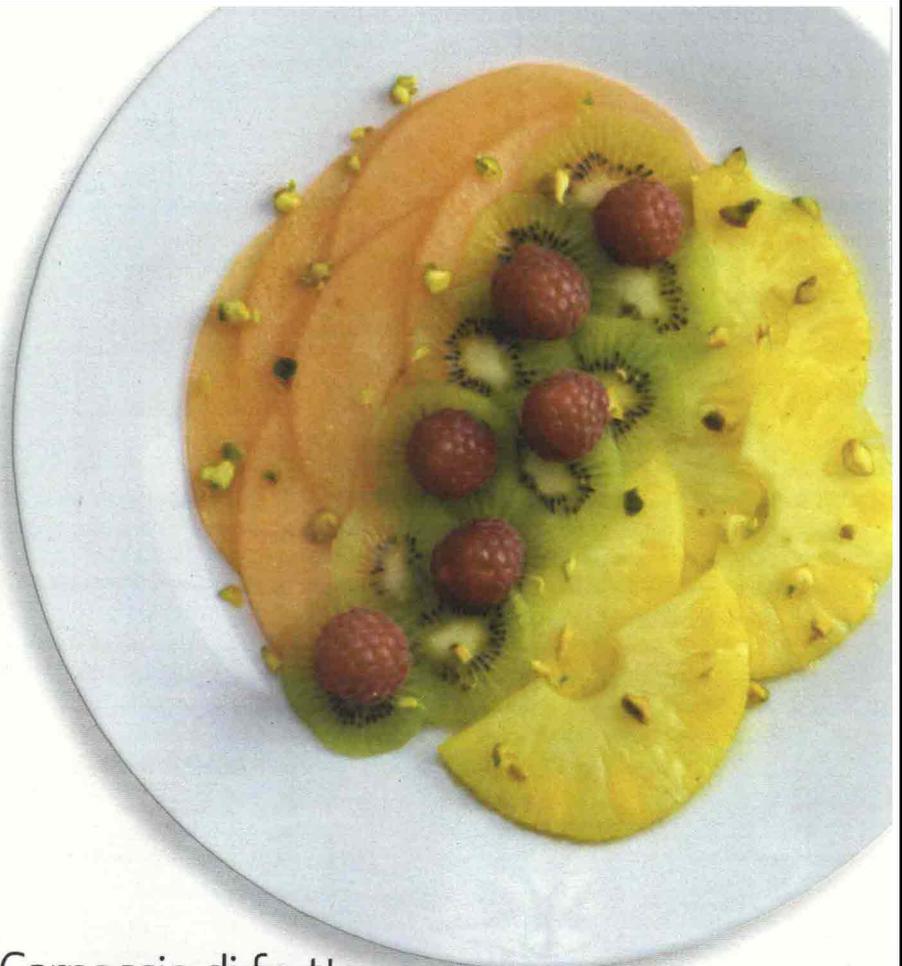
2. Nel frattempo preparare i bocconcini di tacchino: lavare il petto e tagliarlo a dadi; pulire la cipolla, la carota e il sedano, lavarli, affettare la cipolla e dividere la carota e il sedano a cubetti; privare la mela del torsolo e tagliarla a cubetti.

3. In un tegame scaldare 2 cucchiaini d'olio con uno spicchio d'aglio sbucciato; aggiungere i pezzi di tacchino e farli dorare leggermente da tutte le parti a fuoco vivace, aggiungere il vino bianco e farlo evaporare; toglierli dal fuoco e tenerli da parte.

4. Con l'olio rimasto far appassire la cipolla a fette sottili, la mela, la carota, il sedano tagliati a cubetti, lo spicchio d'aglio rimasto; cuocerli per 7-8 minuti.

5. Aggiungere il curry e rosolarlo brevemente; unire i pomodori pelati, passati al passaverdura, il brodo, un pizzico di sale e pepe e cuocere per 15-20 minuti; passare il composto al passaverdura, metterlo ancora nel tegame, aggiungere i pezzetti di tacchino, un pizzico di sale e pepe e continuare la cottura per 10 minuti circa, aggiungere la panna e farla ridurre un poco.

6. Togliere il riso dal forno, aggiungervi il burro rimasto diviso a pezzetti e mescolare con una forchetta per separare i chicchi. Servirlo con i bocconcini di tacchino al curry caldo, cospargerlo con un poco di prezzemolo tritato.



Carpaccio di frutta

Tempo

di preparazione:

25 minuti,

oltre il tempo di riposo

Ingredienti

per 4 persone:

- 1 papaia
- 1 ananas di dimensioni medie
- 2 kiwi
- 150 g di lamponi
- 1 dl d'acqua
- 50 g di zucchero
- 1 anice stellato
- qualche chiodo di garofano
- un pezzetto di cannella
- 30 g di pistacchi freschi non salati

1. Versare in una casseruola l'acqua, aggiungere lo zucchero, l'anice stellato, i chiodi di garofano e la cannella; portare a ebollizione e far bollire per 2 minuti, facendo sciogliere lo zucchero; togliere lo sciroppo dal fuoco e farlo raffreddare.

2. Sbucciare la papaia, privarla dei semi e tagliarla a fettine sottili; sbucciare i kiwi e tagliarli a rondelle sottili; privare l'ananas della buccia esterna, dividerlo a metà, eliminare la parte dura centrale e tagliarlo a fette nel senso della larghezza; lavare rapidamente i lamponi in acqua ghiacciata, scolarli sopra un canovaccio e asciugarli delicatamente.

3. Distribuire in un piatto fondo le fette di ananas, le rondelle di papaia, di kiwi e i lamponi; versarvi sopra lo sciroppo preparato, passandolo al passino e far marinare la frutta per almeno 10-15 minuti.

4. Nel frattempo scottare i pistacchi in acqua in ebollizione, scolarli, privarli della pellicina che li ricopre e tritarli grossolanamente.

5. Scolare la frutta, distribuirla in modo armonico nei singoli piatti e cospargerla con i pistacchi tritati.

L'olio che lucida la mente

ALZHEIMER L'olio d'oliva è un prezioso alleato della salute, in grado anche di aiutare a mantenere lucide le nostre menti. Lo sottolinea uno studio italiano, comparso su Plos One, che fornisce una possibile spiegazione di come il condimento per eccellenza della dieta mediterranea contribuisca a prevenire i danni neurologici legati all'invecchiamento e alla malattia di Alzheimer. I ricercatori italiani sono giunti a queste conclusioni verificando su cavie transgeniche, portatrici di alterazioni collegate all'Alzheimer, le conseguenze della somministrazione - durata otto settimane - di oleuropeina aglicone, il principale polifenolo contenuto nell'olio extravergine di oliva, sostanza considerata responsabile delle sue proprietà neuroprotettive. «Oltre a confermare i benefici dell'olio extravergine presente nella normale dieta quotidiana» fa notare Massimo Stefani del Dipartimento di Scienze biomediche sperimentali e cliniche dell'Università di Firenze (unifi.it), fra gli autori della ricerca «i nuovi dati raccolti indicano che l'assunzione di oleuropeina aglicone può rivelarsi utile per prevenire l'Alzheimer, o per ritardarne lo sviluppo e ridurne la gravità». Una notizia incoraggiante per gli oltre 500 mila italiani colpiti da questa patologia, di cui ricorre il 21 settembre la XX Giornata mondiale, intitolata Alzheimer: un viaggio per prendersi cura. Tante le iniziative in tutta Italia; protagonisti, malati, famiglie, medici e ricercatori. Info: alzheimer.it. Antonella Sparvoli

VIETNAM SECONDO
L'ultimo conflitto del Vietnam, oggi sotto gli auspici di un patto di non aggressione, è stato il più sanguinoso conflitto armato del mondo. Accanto ai 2 milioni di vietnamiti uccisi, si calcola che si sia ucciso, nel paese del Consiglio di Coesistenza Vietnam-Dc, circa 1 milione di americani, 500 mila di loro, e 2 milioni di vietnamiti.
L'ultimo conflitto del Vietnam, oggi sotto gli auspici di un patto di non aggressione, è stato il più sanguinoso conflitto armato del mondo. Accanto ai 2 milioni di vietnamiti uccisi, si calcola che si sia ucciso, nel paese del Consiglio di Coesistenza Vietnam-Dc, circa 1 milione di americani, 500 mila di loro, e 2 milioni di vietnamiti.
L'ultimo conflitto del Vietnam, oggi sotto gli auspici di un patto di non aggressione, è stato il più sanguinoso conflitto armato del mondo. Accanto ai 2 milioni di vietnamiti uccisi, si calcola che si sia ucciso, nel paese del Consiglio di Coesistenza Vietnam-Dc, circa 1 milione di americani, 500 mila di loro, e 2 milioni di vietnamiti.

L'ORTO IN FIERA

CAMPAGNA AMICA



FIERA DEL LEVANTE

Alcuni momenti degli incontri organizzati per sensibilizzare le famiglie tema e i giovani consumatori sull'importanza di una corretta alimentazione

Sud, un consumatore su quattro preferisce prodotti made in Italy

Sensibili alla sana alimentazione, battono il Centro Nord

Per un consumatore su quattro (24%) delle regioni del Mezzogiorno un alimento realizzato con prodotti coltivati o allevati interamente in Italia, rispetto ad uno «fatto» con ingredienti stranieri vale almeno il doppio. I dati sono inconfutabili: il Sud è molto attento e sensibile alla sana alimentazione, battendo il Centro Nord di 2 - 8 punti percentuali. La Puglia, poi, vince a mani basse la sfida della crisi dei consumi. È proprio il segmento del food a guidare una sorta di mini risalita dell'economia pugliese, dove il consumo di prodotti agroalimentari di qualità tiene e trascina gli altri comparti decisamente in affanno.

«Oggi - ha dichiarato **Loredana Capone**, assessore allo Sviluppo economico della Regione Puglia - i consumatori sono attenti alla qualità dei prodotti e al loro costo che, grazie alla riduzione dei passaggi della filiera, è stato ridotto. Altra attività fondamentale è il miglioramento della qualità della vita con riferimento all'alimentazione. L'Italia ha la maglia nera dell'obesità fra i

bambini, un dato incomprensibile se si pensa alla nostra dieta mediterranea, rientrata nel patrimonio dell'Unesco perché rappresenta l'alimentazione più sana al mondo. In questi giorni abbiamo organizzato incontri per sensibilizzare le famiglie su questo tema e per i giovani consumatori abbiamo attrezzato un orto, dove stanno "vedendo" e "imparando" come si coltiva, perché così come conoscono il funzionamento di un programma sul pc, devono sapere come nasce una pianta. Dobbiamo trasmettere alle nuove generazioni il rispetto della nostra terra. Continueremo a tutelare il settore e ad agevolare questo processo».

Con la crisi aumenta il rischio frodi a tavola con l'uso di ingredienti di bassa qualità per ridurre i costi e l'Italia è un forte importatore di prodotti alimentari. È necessario stringere le maglie troppo larghe della legislazione comunitaria con l'obbligo di indicare in etichetta la provenienza di tutti gli alimenti.

«Il Mercato di Campagna Amica è una iniziativa - ha spiegato **Toni De Amicis**,

direttore generale di fondazione Campagna Amica - nata dalla esigenza di far incontrare i produttori ed i consumatori senza intermediazione per contenere prezzi e sicurezza su origine e qualità dei prodotti. Vanno incoraggiati accordi per favorire i consumi di alimenti sani nei luoghi pubblici: scuole, ospedali, caserme, luoghi di lavoro. Un obiettivo che Campagna Amica sta perseguendo da anni grazie anche al progetto "Educazione alla Campagna Amica" nelle scuole».

In occasione della terza edizione della «Settimana del consumatore», è stato realizzato l'Orto in Fiera, dove i bambini delle scuole dell'obbligo imparano come si semina, come si raccolgono i frutti, di quale colore sono gli ortaggi acerbi e quelli maturi: «lezioni di agricoltura» a cielo aperto alla Fiera del Levante. Al convegno hanno partecipato studenti della scuola primaria dell'Istituto Preziosissimo Sanguè di Bari, dell'Istituto Alberghiero Majorana di Bari e della Scuola di Alta Formazione e Ricerca Celips.



di Caterina e Giorgio Calabrese

CONSIGLI ALIMENTARI

La forza mistica del digiuno

Ecco ciò che opera il digiuno: guarisce i malati, prosciuga i flussi degli umori corporali, espelle i demoni, scaccia i cattivi pensieri, rende lo spirito più penetrante, purifica il cuore, santifica il corpo, pone l'uomo sul trono di Dio; il digiuno è una grande forza e procura grandi successi (Atanasio, De Virginitate). Papa Francesco con la sua richiesta di

digiuno e preghiera per un giorno avrà certamente attinto alla grande forza del digiuno come mezzo foriero di grandi successi, tipo la pace in Siria e nel mondo. Il coinvolgente Santo Padre è riuscito a coagulare consensi in ogni ambiente sia civile che religioso. I più grandi mistici ed asceti hanno praticato il digiuno, più si alleggerisce il corpo più si eleva lo spirito. In ambito teologico il cibo rappresenta una sorta di zavorra dell'anima. Il digiuno medico è stato sempre contemplato. La capacità di modulare il digiuno sulla base dell'osservazione delle condizioni del paziente, faceva parte dell'arte del medico. Egli sottraeva cibo fino a ristabilire l'equilibrio dei quattro umori

fondamentali dell'organismo: sangue, flemma, bile e atrabile, secondo gli insegnamenti di Ippocrate. L'armonizzazione degli umori rendeva la salute al paziente.

Effetto dimagrante. Anche Plinio nella sua Storia Naturale contempla astensioni alimentari a fini medici. Da un punto di vista clinico ancora oggi, sotto stretto controllo medico, si effettua la pratica del digiuno. L'occasione più nota è il digiuno che precede gli interventi chirurgici, specialmente quelli che prevedono l'anestesia totale. Fuori da questi ambiti oggi il digiuno più che una pratica ascetica ha assunto connotati specificatamente dimagranti. Il digiuno agisce sui grassi

accumulati nel tessuto adiposo mobilizzando tutti i lipidi sia viscerali sia sottocutanei e li si trasforma, con una serie di reazioni biochimiche, in zuccheri che poi vengono bruciati e utilizzati come energia pura sia da parte delle cellule sia da parte dei muscoli.

A lungo il fegato soffre. Il digiuno può essere prolungato di più giorni o breve, di un solo giorno. Nel primo caso si provoca la chetosi, altrimenti nota come acetone-mia, con netta sofferenza del fegato e delle cellule nervose, nel secondo caso non si ha acetonemia e si ottiene un effetto disintossicante, per assenza di elementi da metabolizzare.

Fluorini&Saporiti BenEssere / Il Sole 24 Ore
Gioco, siamo tutti a rischio dipendenza
Solo alcuni, ma sono in aumento, soffrono di ludopatia patologica. Primo passo: riconoscere di avere un problema

Dai plantare una "spina" in più
Nelle piante, infatti, non solo si trovano...