

# Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
<b>Rubrica Segnalazioni Radio/TV</b>				
20:56	Radio Gr Parlamento	12/11/2013	NEWS GR PARLAMENTO H 20.45 (ORA: 20:56 NOTIZIA: 7.1)	2
<b>Rubrica Sicob</b>				
	Milanoonline.com	05/11/2013	LIVE DI UN INTERVENTO DI CHIRURGIA BARIATRICA ALL'ISTITUTO CLINICO SANT'AMBROGIO	3
<b>Rubrica Alimentazione e salute</b>				
45	Corriere della Sera	10/11/2013	COME IL CIBO "CI CONTROLLA" MODIFICANDO IL NOSTRO APPETITO (E.Meli)	4
45	Corriere della Sera	10/11/2013	LA DIETA "SOSTENIBILE" AL TEMPO DELLA CRISI ECONOMICA, MA SANA (C.f.)	5
45	Corriere della Sera	10/11/2013	MEDICI DI FAMIGLIA E CHEF SI ALLEANO	6
47	Corriere della Sera	10/11/2013	LINFOMA DI HODGKIN, QUANDO SI E' SICURI DI AVERLO SCONFITTO PER SEMPRE?-LETTERA (A.Santoro)	7
33	Corriere della Sera	09/11/2013	TOM E LA BATTAGLIA CRUDISTA: CHI HA RAGIONE? (A.Nicastro)	8
44/45	La Repubblica	12/11/2013	DIABETE FRA DIECI ANNI UN MILIARDO DI MALATI ECCO COSA FARE (M.Salmi)	9
21	La Stampa	13/11/2013	"VENITE A CURARVI A TAVOLA CON FRITTI, VINO E TIRAMISU" (M.Brambilla)	12
33	Il Giornale	10/11/2013	"TERRITORIO SAPORI E SALUTE" IN UN VOLUME (L.Romagnoni)	14
21	Libero Quotidiano	10/11/2013	IL PIENO DI ENERGIA PARTE DALLA COLAZIONE VIETATO SALTARLA (L.Bernardo)	15
26	Libero Quotidiano	10/11/2013	3 ITALIANI SU 4 DICHIARANO DI MANGIARE IN MODO SANO. MA NON E' PROPRIO COSE	16
8	L'Unita'	12/11/2013	L'ITALIA AL PRIMO POSTO IN EUROPA	17
92/93	Gente	19/11/2013	LA COLAZIONE HA L'ORO IN BOCCA (A.Vuga)	18
6	TST Tutto Scienze e Tecnologie(La Stampa)	13/11/2013	"SALVATE I GRASSI SATURI" (P.Mariano)	20
4	La Repubblica - Ed. Milano	12/11/2013	OBESO UN ALUNNO SU CINQUE MA LA MAMMA NON CAPISCE KT (A.Corica)	21
115	Famiglia Cristiana	10/11/2013	QUANT'E'E BUONO E CONVENIENTE IL PANE FATTO IN CARCERE (G.Calabrese)	22
114/15	Sette (Corriere della Sera)	08/11/2013	LA NOCCIOLA ANTI-INVERNO (G.Calabrese)	23
4/5	TST Tutto Scienze e Tecnologie(La Stampa)	06/11/2013	Int. a A.Moschetta: "MOLTI TUMORI NASCONO A TAVOLA" (V.Arcovio)	24

**NEWS GR PARLAMENTO H 20.45 (ORA: 20:56 NOTIZIA: 7.1)**

**ATTUALITA': PRESENTATO A MONTECITORIO IL PROGETTO \"SALTA IN BOCCA\" CHE, A SUPPORTO DI ALCUNE AZIENDE AGROALIMENTARI NAZIONALI, SI PROPONE DI COMBATTERE L'OBESITA' INFANTILE IN ITALIA.**


**AUTORE: MAURO MORABITO E GIANPIETRO OLIVETTO SPEAKER**

**(1) DURATA:0:01:00**

Il nostro network: News e Eventi | Ultim'ora e Politica | Hotels e Alloggi

# MILANO<sup>®</sup>

Ultim'ora ONLINE

Mercoledì 06 Novembre 2013 | Meteo: 
[NEWS & EVENTI](#) | [ULTIMORA](#) | [CRONACA](#) | [POLITICA](#) | [ATTUALITÀ](#) | [COMUNI](#) | [ECONOMIA](#) | [CULTURA E SPETTACOLO](#) | [SPORT](#)

[Home Page](#) | [Pubblicità con noi](#) | [Disclaimer](#) | [Copyright](#) | [Galleria fotografica](#) | [Redazione](#) | [Newsletter](#) | [Contattaci](#)
Siete su: » [Home page](#) » [Ultim'ora](#) » **Live di un intervento di Chirurgia Bariatrica all'Istituto Clinico Sant'Ambrogio**

## Live di un intervento di Chirurgia Bariatrica all'Istituto Clinico Sant'Ambrogio

Gruppo Ospedaliero San Donato

Ieri, 22:00

Milano -

In occasione del 24° Congresso di Chirurgia dell'Apparato Digerente che si svolge a Roma Eur 7-8 novembre 2013 ([www.laparoscopic.it/](http://www.laparoscopic.it/)) organizzato dal Prof. Palazzini, l'INCO (Istituto Nazionale Chirurgia dell'Obesità) e l'Istituto Clinico Sant'Ambrogio avranno il piacere di ospitare una seduta di chirurgia bariatrica in collegamento live con il congresso a Roma. Il Dott. Giovanelli, Responsabile dell'INCO, insieme al prof. Marcello Lucchese, Presidente SICOB (Società Italiana di Chirurgia dell'Obesità e delle Malattie Metaboliche), eseguiranno in diretta video, interventi bariatrici differenti.

DISCLAIMER: Questo noodl è stato emesso da Gruppo Ospedaliero San Donato ed è stato inizialmente pubblicato su [www.grupposandonato.it](http://www.grupposandonato.it). E' stato distribuito da noodls, senza alterarne il contenuto, il 2013-11-05 22:00:53 CET. L'emittente è il solo responsabile delle informazioni in esso contenute.

[Fonte: [Milano OnLine](#)]
 **Ultim'ora, Attualità**  
Milano


 Mi piace 1  Tweet
Condividi su:     


### Ultime notizie


- [Conversazioni in biblioteca: il pensiero economico italiano a partire dall'Abate Antonio Genovesi, Istruzione, Milano](#)
- [Live di un intervento di Chirurgia Bariatrica all'Istituto Clinico Sant'Ambrogio, Attualità, Milano](#)
- [Mister Inzaghi a Milan Channel: "un pareggio d'oro in uno stadio stupendo", Calcio, Milano](#)
- [Il 15 novembre "Giungla", Cultura e Spettacolo, Cologno Monzese](#)
- [Bando PER la formazione della graduatoria valevole ai fini dell'assegnazione in locazione di alloggi erp - ANNO 2013, Comuni, Inveruno](#)
- [Annuario Statistico 2013, Comuni, San Giuliano Milanese](#)
- [Vuoi essere protagonista del nuovo video della Bocconi?, Istruzione, Milano](#)
- [Alcatel, Melazzini: nuove risorse per la Banda larga, Comuni, Milano](#)


### Cronaca

[Cantiere Città della Salute e della Ricerca: garantire la sicurezza dei lavoratori e la legalità, Sesto San Giovanni](#)  


[Immigrazione, Bordonali: rivedere il trattato di Dublino, Milano](#)  



[Mafie. Comune, dall'8 al 10 novembre il Festival dei Beni Confiscati alle Mafie dedicato a Lea Garofalo, Milano](#)  



[Cena con delitto, Cesano Boscone](#)  



[Polizia locale. Movida, vendita di alcol a minori: chiuso un bar in via Celestino IV, Milano](#)  



[Visualizza tutti](#) 


### Politica

[Assemblea pubblica, Arese](#)  


[Eicma. Pisapia: "Alleanza forte con imprenditori di settore per un vero laboratorio di mobilità", Milano](#)  


[Sciopero generale di 4 ore venerdì 15 novembre 2013, Milano](#)  


[10 NOVEMBRE 2013 - CELEBRAZIONE della GIORNATA di unità NAZIONALE e DELLE FORZE ARMATE, Vignate](#)  


[Expo 2015. De Cesaris: "Positivo e rassicurante il fondo unico per le opere deciso dal Governo", Milano](#)  


[Visualizza tutti](#) 
 **Inviaci un comunicato stampa o una dichiarazione**

### Cerca

[Visualizza archivio storico](#)Seleziona la categoria Seleziona il comune **Cerca**

### Comuni

Seleziona il comune **Cerca**

### Ricerca Alloggi, Hotel, Agriturismi e B&B

Seleziona la tua destinazione

Tutti i comuni dell'area 

Data check-in

6  Novembre '13 

Data check-out

7  Novembre '13  Visualizza solo alloggi disponibili

Tipo di alloggio

[Visualizza ricerca avanzata](#)

Tutte le destinazioni

**Cerca**

### Connettiti

Seguici su

**Scoperte** Negli alimenti ci sono ormoni che favoriscono l'accumulo di peso

## Come il cibo «ci controlla» modificando il nostro appetito

**S**tare a dieta? Questione di aritmetica: ridurre le calorie in ingresso e aumentarne il consumo con il movimento. Facile, per chi non ci ha mai provato. Nella realtà le cose sono molto più complesse soprattutto perché il cibo non contiene solo energia: ridurre tutto al conteggio delle calorie è semplice da capire, ma è una ricetta per il fallimento di qualsiasi dieta. Lo ha sottolineato l'esperto di obesità Randy Seeley, dell'Università di Cincinnati in Ohio, sulle pagine del *New Scientist*, spiegando che gli alimenti sono pieni di molecole potenti che possono modificare il nostro metabolismo, favorendo od ostacolando l'accumulo di chili

In ognuno di noi, spiega Seeley, c'è un complesso sistema metabolico che consente all'organismo di decidere di volta in volta se immagazzinare grassi o meno: le molecole presenti nei cibi possono perturbare il sistema stimolando o sopprimendo l'appetito, aumentando o riducendo l'accumulo.

Nel piatto, in pratica, c'è un vero e proprio cocktail di "ormoni" che influenza la nostra biologia. Seeley li chiama "nutri-ormoni": «Conoscerli — spiega — significa poter mettere a punto diete utili sia per dimagrire sia per trattare patologie connesse all'alimentazione, dal diabete alle malattie cardiovascolari».

Una rivoluzione, secondo l'esperto, di

cui già si iniziano a riconoscere i contorni. Negli Anni 90, ad esempio, si sono identificati nuovi recettori sul nucleo delle cellule del nostro corpo che possono essere attivati dagli acidi grassi e giocano un ruolo essenziale nel bilancio energetico. «Sono i recettori PPAR e interagiscono con diverse molecole coinvolte nel metabolismo dei grassi — chiarisce Seeley —. Il recettore PPAR-gamma, in particolare, si trova sulle cellule

### Buone notizie

**Gli Omega 3 sono in grado di attivare un recettore capace di regolare gli zuccheri nel sangue**

adipose e quando vi si legano gli acidi grassi induce l'accumulo di adipe e il blocco di una molecola che lo fa bruciare. Morale, mangiare cibi grassi non solo regala troppe calorie, ma modifica il metabolismo favorendo l'obesità, cambiando la "gestione" del grasso nell'organismo».

I recettori PPAR sono tuttavia solo i più noti "bersagli del cibo": nel 2010 è stato scoperto un recettore di superficie delle

cellule adipose, il GPR120, che ha un enorme effetto sul metabolismo: se funziona poco, cresce il peso e si riduce la capacità di controllare gli zuccheri nel sangue. Ebbene, di recente si è visto che questo recettore viene attivato dagli acidi grassi Omega-3, noti per essere benefici per la nostra salute. Oggi diverse aziende hanno avviato progetti di studio per produrre farmaci in grado di attivare il GPR 120, anche perché il 3 per cento della popolazione ne possiede una variante mutata che accresce del 60 per cento il rischio di obesità.

«Anche gli aminoacidi contenuti negli alimenti possono influenzare il metabolismo più di quanto crediamo — riprende Seeley —. Una proteina, la mTOR, "sente" l'energia delle cellule e dei nutrienti e, se ce n'è troppa, riduce la spinta a mangiare; l'aminoacido leucina, di cui sono ricchi carne, pesce, uova e soia, "accende" la mTOR e quindi aiuta a ridurre l'introito energetico».

Insomma, non dobbiamo fissarci solo sulle calorie se vogliamo che l'alimentazione ci aiuti a stare in forma: «In futuro forse le diete potranno essere estremamente personalizzate, diverse in base a ciascuno di noi risponde alle sostanze simil-ormonali contenute nei vari cibi. Di certo oggi abbiamo la certezza che la dieta "giusta" per tutti non può esistere», conclude Seeley.

**Elena Meli**

© RIPRODUZIONE RISERVATA





## A tavola

Meno carne rossa, optando per uova, pesce azzurro e formaggi

**P**artendo dal presupposto che il prezzo dei cibi è, insieme al sapore, uno dei fattori che più incide sulle scelte alimentari, l'attuale crisi economica ha indotto molti ricercatori ad occuparsi di alimentazione in rapporto al costo e non solo alla qualità della dieta. In uno studio pubblicato dall'*American Journal of Clinical Nutrition*, i ricercatori della Harvard School of Public Health di Boston hanno considerato i consumi di 78 mila donne americane, valutandone il grado di aderenza a una dieta protettiva per il sistema cardiovascolare e la spesa sostenuta.

Sebbene una spesa maggiore fosse associata a una dieta più salutare, si è visto che è comunque possibile migliorare le proprie scelte alimentari senza aumentarne il costo. Gli alimenti sui quali, secondo i ricercatori, conviene "investire" sono frutta secca a guscio, soia e legumi, cereali integrali, seguiti da pesce, pollame, verdura e frutta fresca (compresi i succhi). Quelli che invece conviene ridurre, risparmiando di conseguenza, sono le carni rosse e conservate, e i prodotti lattiero-caseari ad alto contenuto di grassi.

In un altro studio, sempre sull'*American Journal of Clinical Nutrition*, un ricercatore della Washington University di Seattle ha invece proposto un nuovo criterio di valutazione degli alimenti che permetta di considerare contemporaneamente il valore nutrizionale e il costo: le uova, il pollo, il latte e i legumi

**Risparmi intelligenti** I consigli degli esperti di nutrizione

# La dieta «sostenibile» al tempo della crisi Economica, ma sana

## Proteine a basso costo



### Uovo con pomodoro e mozzarella

Un uovo, pelati g 100, mozzarella g 30, olio g 10, sale

Proteine (g) **13**

Grassi (g) **21**

di cui saturi **6**

Carboidrati (g) **3**

Energia kcal **252**



### Spiedini di pollo

Pollo g 100, melanzana, peperone, pomodoro g 150, olio g 10, sale

Proteine (g) **26**

Grassi (g) **11**

di cui saturi **2**

Carboidrati (g) **4**

Energia kcal **218**



### Riso e latte

Riso g 50, latte parzialmente scremato g 300, burro g 7,5, acqua, sale

Proteine (g) **14**

Grassi (g) **11**

di cui saturi **6**

Carboidrati (g) **55**

Energia kcal **361**

CORRIERE DELLA SERA

sono risultate le fonti proteiche più convenienti.

Che cosa consigliano gli esperti italiani? «È fondamentale — dice Raffaella Piccinelli, del Centro di ricerca per gli alimenti e la nutrizione — che nella dieta siano presenti tutti i gruppi alimentari, nell'ambito dei quali si potrà però dare la preferenza agli alimenti che abbinino una buona qualità nutrizionale con la convenienza. Per il gruppo di "latte e derivati", ricordiamo poi che, data la ricchezza di proteine e calcio, ne bastano modeste quantità per rendere piatti unici sia i primi sia i secondi. Per quanto riguarda la carne, visto il costo, non resta che seguire le più recenti raccomandazioni che consigliano di non man-

giarne troppa, soprattutto se rossa e conservata. Possiamo sostituirla con i già citati prodotti lattiero-caseari, con le uova, convenienti, versatili e nutrienti (una persona sana può tranquillamente consumarne 2-4 a settimana) e con la combinazione di cereali e legumi/frutta secca, come pane e noci aggiunte, per esempio, a una insalata. Per il pesce, nutriente ma costoso, la scelta potrebbe ricadere su quello azzurro (ovvero alici, sgombri, sarde), ricco di acidi grassi omega 3 e meno caro». «Attenzione, però, — aggiunge Piccinelli — a non far sparire dalla dieta, in nome del risparmio, frutta e verdura: per fare economia diamo la preferenza a quella di stagione, che

costa meno. Evitiamo invece bevande gassate e zuccherate, snack e dolci confezionati: pesano sul portafoglio e sono poco salutari».

Si tratta di consigli difficili da mettere in pratica? Sembra di no, tanto è vero che alcuni sono già stati adottati, almeno stando a quanto emerge da una recente ricerca sui consumi alimentari, curata da Domenico Cersosimo, professore di Economia delle istituzioni all'Università della Calabria. Per effetto della crisi economica, gli italiani soprattutto quelli a più basso reddito, — dice Cersosimo — acquistano oggi più uova e pollo, ma meno carne rossa (a parte quella di maiale) e meno bevande, mentre "reggono" i consumi di frutta e verdura. Si consumano, però, più conserve ittiche e meno pesce fresco (ma siamo sicuri che le prime siano sempre davvero le più convenienti?), meno olio d'oliva (non sarebbe forse meglio privilegiare la qualità e controllare la quantità?), più pane e pasta che, seppure "mediterranei", non vanno comunque consumati in eccesso e non devono sostituire le principali fonti proteiche.

«Gli italiani — osserva Cersosimo — sono passati dai prodotti più costosi a quelli simili ma più accessibili, e dai negozi tradizionali alla grande distribuzione e ai discount. E, temperati dalla necessità, fanno meno acquisti d'impulso e sono più attenti a non buttare il cibo».

**C. F.**

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## Medici di famiglia e chef si alleano

Anche i medici di famiglia vogliono aiutarci a mangiare piatti nutrienti a costi contenuti. Lo fanno con il libro *Territorio, sapori e salute*, che ci permette di scoprire ricette basate su ingredienti poveri della cucina mediterranea. Il volume è curato dalla Società italiana di medicina preventiva e degli stili di vita, con la collaborazione di docenti di alcuni istituti alberghieri. Per informazioni <http://www.alimentazione.fimmg.org>





Segnalato da voi

## Linfoma di Hodgkin, quando si è sicuri di averlo sconfitto per sempre?

Tre anni fa mi hanno diagnosticato un linfoma di Hodgkin e sono stata curata con chemioterapia. Oggi sono una ragazza di 28 anni che fa regolarmente i controlli previsti, dai quali, fortunatamente, la malattia appare come una vicenda chiusa. C'è qualcosa che posso fare per scongiurare una ricaduta? E poi mi chiedo: quando potrò considerarmi davvero guarita? Vorrei poter programmare la mia vita come chiunque altro, pensare ad esempio a matrimonio e figli, magari persino a riprendere la mia attività sportiva (lo sci) a livello agonistico, per quanto possibile. Che ne pensa?

Risponde

**Armando Santoro**

Dir. Cancer Center Oncologia Medica ed Ematologia, Ist. Humanitas, Mi



Oggi il linfoma di Hodgkin è una malattia guaribile in oltre l'80 per cento dei casi: negli ultimi 10 anni, nel trattamento di questa, come di tutte le altre forme tumorali del sangue (leucemie, linfomi non Hodgkin e mieloma multiplo), si sono infatti registrati importanti progressi. Lo sviluppo di anticorpi monoclonali e di nuove molecole biologiche ha rivoluzionato l'approccio terapeutico, la prognosi e la possibilità di guarigione. E, soprattutto, si è ottenuta una significativa riduzione della

tossicità dei farmaci, a breve e a lungo termine. Questo permette di ritornare ad una vita pressoché normale al termine delle terapie. Nessuna controindicazione, dunque, a riprendere l'attività sportiva anche a livello agonistico, così come il proprio lavoro. Ma anche a programmare una gravidanza: numerosi studi ormai hanno evidenziato come le varie terapie per la cura dei linfomi non influenzino negativamente l'eventuale maternità e non arrechino danno al feto, anche se è consigliabile attendere due o tre anni dopo la fine delle cure prima della ricerca di un figlio.

Comunque, poiché le terapie oncologiche possono causare problemi di fertilità, squilibri ormonali o menopausa precoce, è sempre consigliabile preservare le pos-

sibilità procreative attraverso, ad esempio, il prelievo e la crioconservazione dei propri ovociti.

Quanto al rischio di recidive, è in genere tanto minore quanto più tempo è trascorso dal termine della terapia: non esiste una specifica possibilità di prevenzione, se non l'adozione di stili di vita corretti. È infatti dimostrato come fumo, obesità e scarsa attività fisica giochino un ruolo estremamente negativo sulla prognosi e sul rischio di ricadute.

Anche nel caso di ricomparsa del linfoma, comunque, le possibilità di guarigione in seconda battuta sono ottime, grazie ai farmaci convenzionali quali la bendamustina, a quelli di nuova generazione come il brentuximab, o a procedure trapiantologiche innovative come il trapianto di midollo aploidentico (da donatore familiare identico "a metà") che ha permesso di aumentare la percentuale di pazienti per cui può essere disponibile un donatore, e di estendere la procedura fino a 70 anni. Paura della ricaduta o sensazione di essere diversi, difficoltà di reinserimento nella quotidiana vita sociale e di relazione sono problemi molto comuni per i pazienti "guariti" come lei.

Per non sentirsi più "malata" può rivolgersi a strutture specializzate, in grado di gestire a 360 gradi le problematiche sia cliniche, sia psicologiche degli ex pazienti: attraverso programmi personalizzati di follow-up e di sensibilizzazione a un corretto stile di vita, screening adeguati, spesso personalizzati, e a un costante supporto psicologico.

© RIPRODUZIONE RISERVATA





**Madrid** La vicenda del ragazzo olandese in un documentario all'interno di Film & Cook, il festival spagnolo su ciò che dalla cucina approda sullo schermo

# Tom e la battaglia crudista: chi ha ragione?

**A**ssaggiare i cocktail che Humphrey Bogart beveva nel film Casablanca? Tentare di ricostruire gli incantesimi culinari di Come l'acqua per il cioccolato? Vedere Ferran Adria finalmente all'opera e non dietro la cattedra del conferenziere? Il festival Film & Cook promette questo e altro. Comincia oggi a Madrid il primo di tre weekend spagnoli su tutto ciò che dalla cucina approda sul grande schermo e viceversa. Show cooking e proiezioni. Con il biglietto per un film, si gode anche dei drink o delle gastro tapas di uno chef stellato del calibro di David Muñoz, Quique Dacosta a Andoni Luis Aduriz e molti altri. L'ingresso ad un'esibizione con assaggio dà diritto anche a digerire tranquilli davanti a una proiezione. L'appuntamento è

per questo fine settimana all'ex mattatoio di Madrid (il Madero), poi dal 21 al 24 la chiusura a Barcellona.

Oltre a una rassegna di classici, in gara anche fiction e documentari. Uno di questi, «Rawer», racconta con rispetto il dilemma che vive una famiglia olandese di vegani crudisti. Un caso che fa riflettere sui confini del diritto e dell'industria alimentare, sui nostri pregiudizi e fanatismi.

Il procedimento giudiziario è in corso. Lo Stato olandese contro mamma Kenter. La signora Francis Kenter sa di rischiare che le tolgano la custodia del figlio Tom, di 15 anni, ma non cede. È in crociata in nome di tutti i rawer del mondo. Dunque, sostiene mamma Francis, «La carne fa male alla salute». Lo dice pure Umberto

Veronesi, dev'esserci qualcosa di vero. «Il pesce è pieno di mercurio e provoca schizofrenia». Dei metalli pesanti nei pesci di grossa taglia si sapeva, ma il resto? «La cottura rovina i cibi». Beh certo, non si può paragonare uno stufato all'insalata dell'orto, però. «I latticini fanno male». Ma non era una questione di età, allergia o intolleranza? «Quindi l'unica scelta sana sono frutta e verdura cruda».

Mamma Francis segue la dieta «vegana crudista» da 10 anni e la somministra anche al figlio che ora, a detta dei medici, «ha curve di crescita tipiche delle popolazioni malnutrite dell'Africa. Se negli anni di sviluppo che gli restano non cambia la dieta, perderà dai 10 ai 12 centimetri dell'altezza potenziale». Lo Stato difende il diritto

del ragazzo ad un pieno sviluppo, la mamma vuole proteggerne la salute solo con centrifugati e pinzimoni. «Se tolgono Tom a me, perché non tolgono i figli ai genitori che li rimpinzano di hamburger e patatine rendendoli obesi?». Meglio essere bassi e sani oppure alti, grassi, infartuati a 40 anni e morti di tumore a 60? I vegani crudisti non hanno marker che indichino il rischio tumore però anche una bassa densità ossea. Ed è su questo effetto che battono i giudici olandesi.

In attesa del premio alle pellicole in gara si sa già che un riconoscimento speciale andrà a «El Somni», l'opera video-tecnogastronomica del ristorante catalano El Celler de Can Roca e del video artista Franc Aleu.

**Andrea Nicastro**

[@andrea\\_nicastro](https://twitter.com/andrea_nicastro)

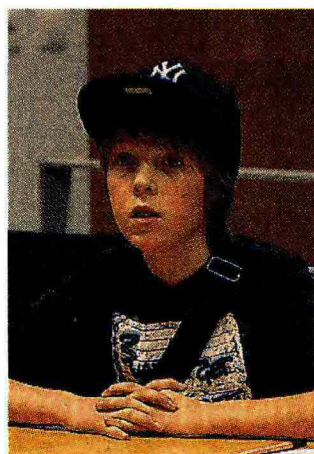
© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Il fenomeno

**1 Cos'è**  
Il crudismo prevede il consumo di alimenti crudi, non lavorati e spesso provenienti da agricoltura biologica

**2 Gli alimenti**  
Questo tipo di alimentazione può includere frutta cruda, verdura, uova, pesce, carne, prodotti caseari non omogeneizzati

**3 Le tipologie**  
Esistono tre tipi di crudismo: «onnivoro» (tutti i cibi crudi), «vegano» (cibi vegetali non trasformati) e «vegetariano»



**La pellicola Tom**, il ragazzino olandese di 15 anni, protagonista del documentario «Rawer». La madre usa la dieta crudista anche per lui





**Tra dieci anni un numero enorme di persone avrà problemi**

**glicemici e i sistemi sanitari non riusciranno a sostenere**

*la spesa. Molte novità in arrivo su medicinali e terapie*

**Ma si agisce troppo poco sulle "categorie a rischio"**

# Diabete

## Fra dieci anni un miliardo di malati ecco cosa fare



**IL 20%**  
La percentuale  
di malati  
diabetici  
con  
insufficienza  
renale  
di grado 3  
medio-severo

**MARIAPAOLA SALMI**

**Q**uasi un miliardo di individui avrà un problema di glicemia tra poco più di dieci anni. Le cifre del documento che l'International Diabetes Federation presenterà dopodomani per la XXII giornata mondiale sono sconvolgenti. La malattia diabetica trascinata dall'obesità lieviterà del 50-60% e i malati saliranno dai 370 milioni di oggi a più di mezzo miliardo. Solo in Italia la diffusione negli ultimi 12 anni è cresciuta del 30% assorbendo ben il 15% della spesa sanitaria totale. E ai 4 milioni di malati se ne aggiungono 3 in pre-diabete e 1 milione di non diagnosticati.

Una buona legge (115/87), un bel Piano nazionale diabete per ora recepito da 9 regioni, e un'ot-

tima rete di strutture specialistiche (a rischio smantellamento) non sono sufficienti. «Il diabete può essere prevenuto, perché conosciamo le categorie a rischio di svilupparlo, e può essere curato», ragiona Stefano Del Prato, presidente della Società italiana di diabetologia - con l'aiuto dei medici di famiglia in prima linea e dei centri specialistici in caso di necessità». Trattamenti e assistenza integrata, secondo il modello britannico che incentiva con premi i risultati dei medici generalisti. «Purtroppo, secondo il rapporto dell'Idf, saranno bambini e anziani i più colpiti - dice Paolo Cavallo Perin, ordinario di endocrinologia all'università di Torino - mentre una delle complicanze della malattia, l'insufficienza renale media, diventerà fattore predispone di decesso per icterico e infarto per i quali il diabetico, specie

se donna, è da cento a trecento volte più a rischio rispetto a un sano».

Predire il diabete con i marker genetici non è fattibile, impossibile la guarigione. Supplementi e integratori sono dannosi, molto può la prevenzione primaria e secondaria: a partire dai 45 anni controllo della glicemia ogni tre anni, movimento quotidiano, riduzione del 5% del sovrappeso, attenzione a trigliceridi e colesterolo con drastica riduzione dell'alcol. Al momento per il diabete di tipo 1 sono disponibili decine di insuline basali e per i pasti, altrettanti i farmaci orali per il diabete 2. «Oggi curiamo ma non possiamo guarire», sottolinea Riccardo Bonadonna, endocrinologo all'università di Verona - tra qualche anno sarà possibile ottenere una qualche forma prolungata di remissione per il diabete 1, magari con l'im-

pianto di pancreas artificiali. E adesso aspettiamo i nuovi farmaci». Incretine che facilitano la produzione di insulina, gliflozine che inibisce a livello del rene il riassorbimento di zuccheri, e ancora insuline innovative con una copertura basale di 7 giorni in una sola iniezione ogni 48 ore». Poi sarà la volta delle insuline intelligenti, protette da un guscio che "sente" quando è il momento di entrare in circolo, e magari per bocca. Lontane le staminali. Adesso è possibile fabbricare cellule beta pancreatiche da fibroblasti o cellule cutanee. «Ma una cosa è ottenere un gran numero di cellule beta da paziente o donatore, azzerarle e riprogrammarle - commenta Shimon Efrat, direttore del dipartimento di genetica umana dell'università di Tel Aviv - un'altra è mantenere intatta nel tempo la loro capacità di produrre insulina».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

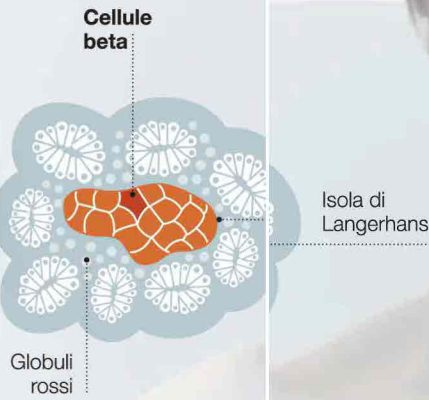
## COS'È L'INSULINA

È un ormone la cui funzione più nota è regolare i livelli di glucosio ematico riducendo la glicemia



### Dove viene prodotta

Nelle cellule beta presenti nelle isole di Langerhans, nella coda del pancreas



## COME AGISCE SULLE CELLULE

L'insulina rilasciata dal pancreas si attacca al recettore insulinico sulla superficie delle cellule

## IN UNA PERSONA SENZA DIABETE

3

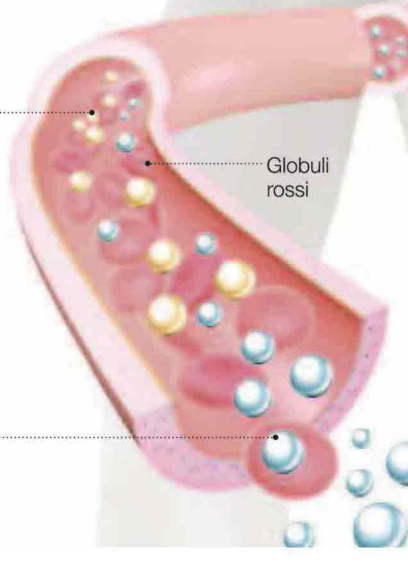
Il pancreas produce una dose adeguata di **insulina**

4

L'insulina entra nei vasi sanguigni

5

Il glucosio esce dai vasi sanguigni, entra nelle cellule e viene assorbito dall'organismo



## L'ASSORBIMENTO DEL GLUCOSIO

2

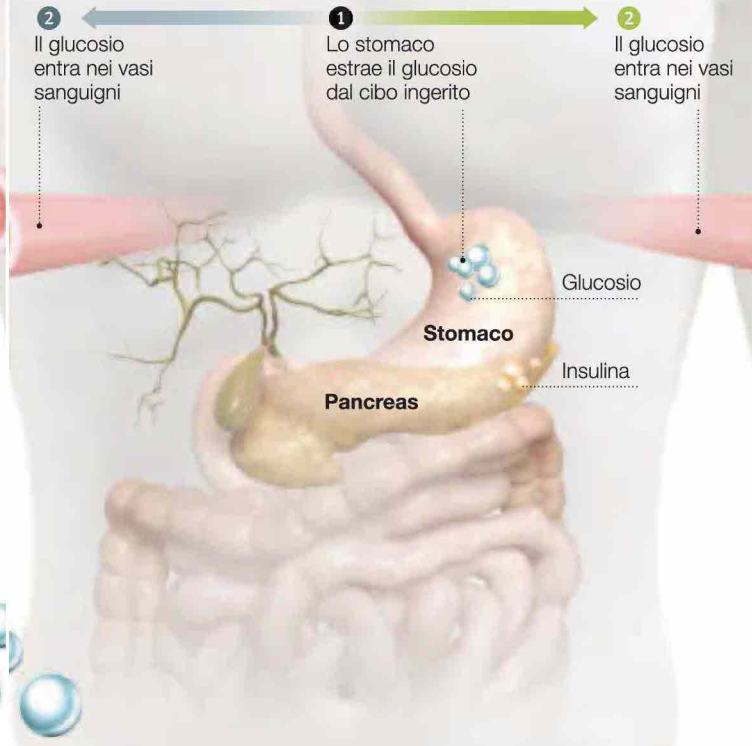
Il glucosio entra nei vasi sanguigni

1

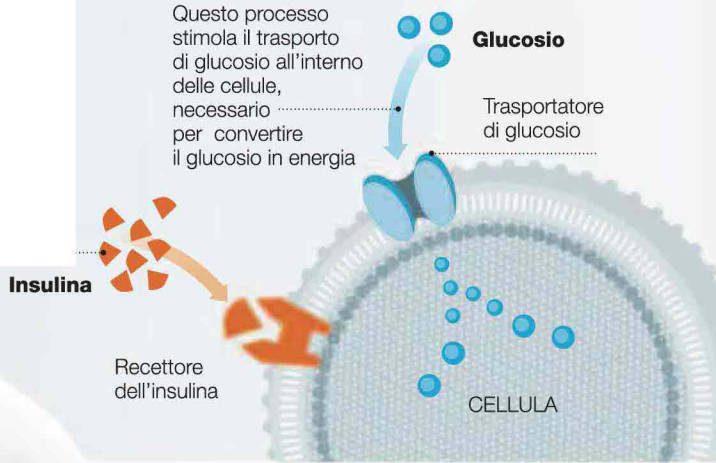
Lo stomaco estrae il glucosio dal cibo ingerito

2

Il glucosio entra nei vasi sanguigni



Questo processo stimola il trasporto di glucosio all'interno delle cellule, necessario per convertire il glucosio in energia



### IN UNA PERSONA CON DIABETE

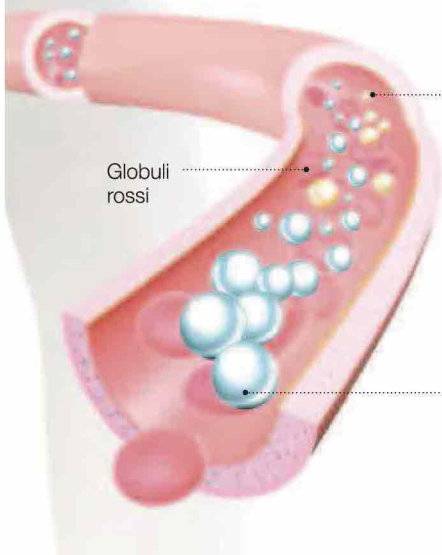
**3** Il pancreas produce insulina (nel diabete di tipo 1 di solito si produce in poca quantità)



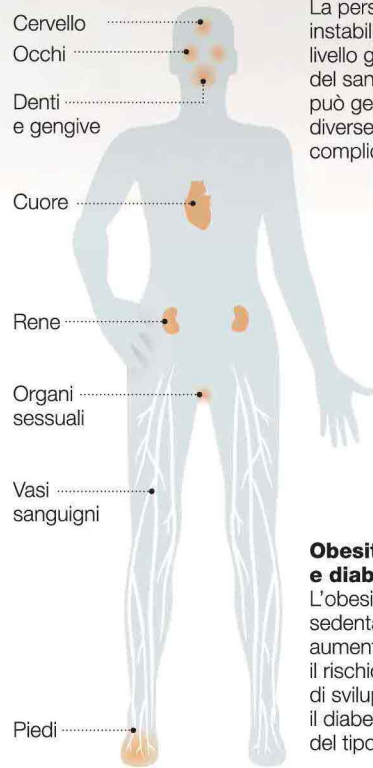
**4** L'insulina entra nei vasi sanguigni

**5** Il glucosio non riesce a entrare nelle cellule perché l'insulina è scarsa o perché non funziona correttamente (diabete di tipo 2)

**6** Una elevata quantità di glucosio rimane nel sangue



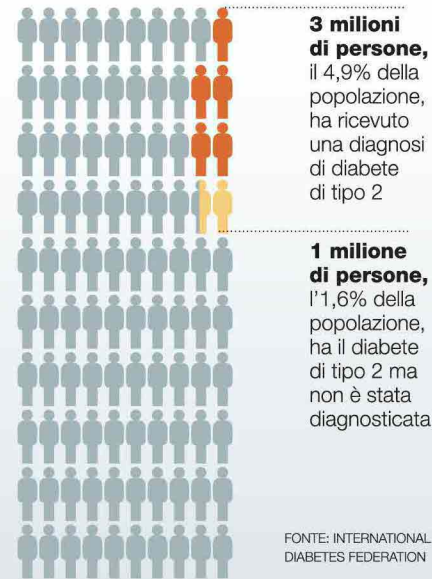
### COMPLICAZIONI



La persistente instabilità del livello glicemico del sangue può generare diverse complicazioni

**Obesità e diabete**  
L'obesità e la sedentarietà aumentano il rischio di sviluppare il diabete del tipo 2

### I MALATI IN ITALIA





# “Venite a curarvi a tavola Con fritti, vino e tiramisù”

Nocchi lancia Amati, locali in cui il cibo (tutto) è terapeutico

## Colloquio

”

MICHELE BRAMBILLA  
INVIATO A BERGAMO

Il primo approccio con Marzio Nocchi è un po' ansiogeno: «Lo sa quanti morti hanno fatto le patologie cardiovascolari nel 2005? Diciassette milioni e mezzo in tutto il mondo, vale a dire il 30% dei decessi globali. Nel 2015, i morti per ictus e infarto saranno venti milioni. E i tumori? Quasi otto milioni di morti nel 2007, nove milioni previsti nel 2015. Vogliamo parlare del diabete?». Parliamone. «Ogni anno, nel mondo, ci sono più di sette milioni di nuovi casi: uno ogni cinque secondi. E poi: l'80 per cento degli over 65 ha almeno una malattia cronica, 155 milioni di bambini sono in sovrappeso, 45 milioni di loro sono obesi...».

Stoop! Un bel respiro profondo. Abbiamo capito. Ci ammaliamo perché mangiamo male. Ingurgitiamo in modo compulsivo. Compensiamo a tavola ogni nostra frustrazione. Spesso nella nostra giornata abbiamo solo due obiettivi: il pranzo e la cena. D'accordo. Ma se ci toglie il piacere della tavola, che cosa ci resta? È qui che Marzio Nocchi ci viene in soccorso.

Ha inventato un sistema per curarci mangiando. E mangiando bene. Eravamo abituati a una crudele legge di natura per cui, quando siamo malati, dobbiamo infliggerci anche un'altra sofferenza: mangiare una bella pastina, o un semolino; se va bene, un riso in bianco. Invece adesso Marzio Nocchi apre una catena di ristoranti dalla filosofia opposta. Mangiar bene per star bene. Mal di stomaco? Eccoti un bel fritto. Intestino pigro? Mangia una carbonara. Che meraviglia.

Ma chi è Marzio Nocchi? Un imprenditore bergamasco che fino a una ventina di anni fa si occupava di

tutt'altro. Era stato, con il padre, il fondatore della Nolan, azienda leader nella produzione di caschi per motociclisti. «Quando ho venduto la ditta, potevo aprirne una concorrente. Non l'ho fatto, per rispetto nei confronti della Nolan e perché penso di rappresentare lo spirito dell'imprenditore italiano: quello del "challenger". Nessuno più di noi italiani è capace di reinventarsi. Se così non fosse, mi dica quale altro popolo avrebbe potuto sopravvivere a una classe politica come la nostra».

Così, a un certo punto, Nocchi ha messo in piedi Functional Point, che in Italia, Gran Bretagna, Stati Uniti e Sudafrica offre test diagnostici nel tratto gastro-intestinale e propone terapie sempre naturali. Adesso, il passo successivo: Nocchi, con la figlia Flaminia, aprirà questi ristoranti il cui marchio è un invito a volersi bene: «Amati». I primi due locali saranno a Milano e a Londra. L'iniziativa verrà presentata sabato, domenica e lunedì a Golaria, la rassegna di cultura e gusto.

«Saranno ristoranti soprattutto per il pranzo, per gente che non ha molto tempo per mangiare. E che quindi è abituata a mangiare male. Il cuoco stringerà la mano ai clienti, spiegherà loro cosa e come sta cucinando. I cibi saranno in vista, l'acqua sarà offerta gratuitamente. Proporranno cinque tipi di menù, tutto con prodotti freschi. Per capirci: le mele ci saranno solo quattro mesi all'anno, le melanzane due, gli asparagi uno. I prezzi saranno contenuti: quindici euro per un piatto unico sufficiente per il pasto».

E veniamo al dunque: la qualità. «È essenziale», dice Nocchi, «che siano piatti gustosi. Uno dei problemi della cucina salutista è che è sempre sembrata cattiva. Noi abbiamo un executive chef, Angelo Biscotti, che farà scuola ai cuochi; e un medico nutrizionista, Silvio Spinelli, che garantirà l'abbinamento salute-gusto. Per dire: è Spinelli che sostiene che il fritto può far bene, è lui che non demonizza vino e uova, è lui che non rinuncia al burro, purché sia di qualità e non sia fatto brunire».

Da scettico, chiedo se ci concederà un piatto di pasta: «Ma come no. Con frumento italiano monococco, che è il grano più antico che si conosca. La pa-

sta verrà fatta da noi davanti agli occhi del cliente». Sì va bene, ma con quale condimento? «Anche aglio olio e peperoncino». E il ragù? «La troppa cottura della carne rossa, anche se di qualità, non è salutare; ma un ragù con spezie, verdure e carni bianche selezionate ci sarà». Una bella carbonara? «Perché no? L'uovo se è crudo non fa male. Basta che sia di galline ruspanti. Quanto alla pancetta, il maiale non è proprio l'ideale. Ma una pancetta di qualità e non troppo soffritta si può fare».

La carne? «Non siamo vegani né vegetariani. Biscotti ci ha cucinato a bassa temperatura, e per 6-10 ore, una carne di pollo e maiale che ha servito speziata e con la frutta secca: uno spettacolo».

Vino? «Naturalmente. Ci sarà il rosso, che è quello che fa bene. Ma terremo anche il bianco e alcune birre contadine. Non troverete, invece, le bibite». Dolci? «Certo. Senza saccarosio e latte. Forte prevalenza di cioccolato extrafondente. Ma ci sarà anche il tiramisù».

Caffè? «Sì, sì: il caffè fa bene. Guardi, le assicuro che non mancherà niente ai golosi. Avremo perfino la polenta». Che potremo mangiare affogata nel burro e nel formaggio fusi? «Non esageriamo».

### A MILANO E LONDRA

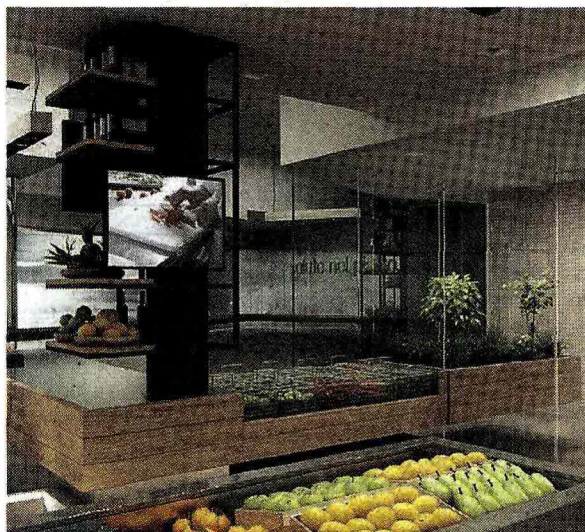
«Parto con due ristoranti nei quali lo chef lavora a fianco del medico nutrizionista»



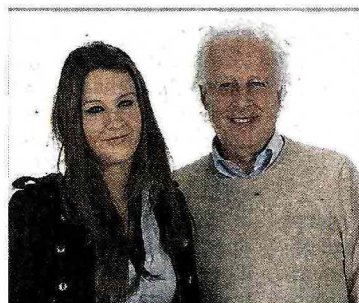
## Golosaria

### Da sabato a Milano la tre giorni del gusto

Da sabato a lunedì al Superstudio Più di via Tortona 27, Milano, i critici gastronomici Paolo Massobrio e Marco Gatti, che si distinguono col papillon, presentano l'8° edizione di Golosaria. Dalla prima manifestazione del loro club, chiamato proprio Papillon, nel 2000 a Stupinigi, trae origine l'avventura, che dal 2006 s'impiana a Milano. Un weekend all'anno per mettere su un piedistallo il bello che i due trovano nei giri per scrivere la loro guida: 140 artigiani del gusto, 100 produttori di vino, incontri e dimostrazioni di cucina sul tema «La salute nel piatto». La manifestazione è anche un avvicinamento all'Expo 2015 e c'è per esempio l'iniziativa di coinvolgere i ristoratori milanesi a inventare un piatto per l'esposizione universale. Da non perdere sabato l'assaggio dei nuovi vini biodinamici con Massobrio e Gatti a far da guida e a seguire lo spettacolo «Tutto quel che sto per dirvi è falso» sulla contraffazione del cibo italiano nel mondo. Nello spazio take away si trovano invece la focaccia di Manuelina di Recco, le birre artigianali di Baladin e un giardino dedicato al barbecue con cinque tipi di hamburger in menù. [twitter @rigatells]



**Volersi bene**  
A sinistra uno dei due ristoranti Amati aperti; sotto, Marzio Nocchi con la figlia Flaminia



**Qualità**  
«Da noi - dice Nocchi - il cuoco stringe la mano ai clienti, spiega loro cosa sta cucinando; i cibi sono in vista, l'acqua è offerta. E i prodotti sono tutti rigorosamente di stagione»

GETTY





ALIMENTAZIONE

«Territorio  
 sapori  
 e salute»  
 in un volume

Luisa Romagnoni

■ Gli antichi Greci, già lo avevano intuito: dieta (dal greco: diaita), vuol dire stile di vita. Non un regime alimentare privativo, ma un modo di vivere orientato alla salute, nel quale una sana, corretta ed equilibrata alimentazione, va integrata dal giusto movimento. Fattori chiave che migliorano il benessere psico-fisico e possono prevenire molte malattie. Come quelle cardiovascolari, osteoarticolari o metaboliche. Patologie ad alta prevalenza e incidenza, legate a obesità e sovrappeso. Problematiche, quest'ultime, dilaganti nel Paese: basti pensare che oggi circa il 10 per cento degli italiani è obeso (il 13 per cento in età pediatrica) e ben il 36 per cento è in sovrappeso. Producono un costo sociale annuo che si aggira intorno agli 8 miliardi e mezzo di euro e complicanze che assorbono più del 6,7 per cento della spesa sanitaria. I medici di famiglia della Società italiana di medicina di prevenzione e degli stili di vita (Simpesv, realtà nata nel seno della Federazione nazionale dei medici di medicina generale, Fimmg), hanno messo a punto un volume «Territorio, sapori e salute». Una raccolta speciale di piatti salutari della tradizione nazionale, gustosi, nutrienti ed anche poco costosi. «Il nostro obiettivo - spiega Walter Marrocco, presidente Simpesv - è stato quello di coniugare una corretta alimentazione per il perseguimento di un miglior stato di salute, con la sempre più crescente curiosità verso la buona cucina, di cui certo l'Italia non difetta. Per questo abbiamo raccolto una selezione di piatti della tradizione nazionale che, con un forte richiamo ai principi della dieta mediterranea, fossero in grado di dare risposte a queste esigenze. «Accanto a ciascuna ricetta - aggiunge Marrocco - abbiamo sviluppato un'analisi energetica e nutrizionale basata su ban-

che dati accreditate che consente di valutarne l'uso appropriato per le diverse esigenze, fisiologiche e patologiche. Mangiar bene congruo, senza tralasciare l'equilibrio negli alimenti che introduciamo nel nostro organismo». Il libro sottolinea i benefici derivanti dalla scelta degli alimenti di stagione, prodotti a Km0. Per saperne di più: [www.alimentazione.fimmg.org](http://www.alimentazione.fimmg.org) e la pagina facebook: alimentazione e stili di vita Simpesv.



**Pillole di salute**

# Il pieno di energia parte dalla colazione Vietato saltarla

■■■ **LUCA BERNARDO\***

■■■ Abitudini alimentari scorrette, stili di vita sedentari, sono alla base del sovrappeso, obesità e di altre numerose patologie che purtroppo sono sempre più diffuse anche nelle fasce più giovani della nostra popolazione. Recenti indagini dicono che in Italia un bambino su tre è in sovrappeso o addirittura obeso, e allo stesso modo emergono abitudini alimentari scorrette; un bambino su dieci non fa la prima colazione, solo un due per cento di bambini consuma le consigliate 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, e comunque pochi sono i bambini che le consumano abitualmente. La prima colazione è importante innanzitutto perché il bambino si alza dopo 8/10 ore di digiuno notturno e quindi deve iniziare la giornata con il pieno di energia, che avviene con la prima colazione; uno dei tre pasti fondamentali della giornata. Si fa soprattutto con una prima colazione di tipo italiano, fatta di latte, di pane o fette biscottate oppure di biscotti, di marmellata ma anche miele, e pure di frutta. La frutta è importante nella prima colazione perché è ricca di acqua e di zuccheri di cui il bambino ha bisogno, soprattutto nella prima parte della sua mattinata per poter affrontare con maggiore energia i suoi impegni scolastici.

La prima colazione a casa è anche un'occasione importante per ritrovare la centralità e l'unità della famiglia. I soggetti che consumano regolarmente la prima colazione a base di cereali arricchiti hanno una maggiore probabilità di raggiungimento delle dosi di consumo raccomandate di numerosi micronutrienti, minore rischio di obesità, eventi cardiovascolari o diabete, rispetto ai consumatori irregolari o a chi "salta" questo pasto. Tutti questi aspetti favorevoli sembrano ulteriormente potenziati dall'impiego dei cereali pronti per la prima colazione, se consumati regolarmente. Il loro uso regolare, innanzitutto, "stabilizza" l'abitudine alla prima colazione: un aspetto che va già considerato di interesse. In particolare per i bambini e gli adolescenti un ruolo importante è giocato dal contesto in cui tale pasto viene consumato (fondamentale il contesto familiare e l'esempio dei genitori) e dalla accettabilità e piacevolezza, intese sia sul piano del gusto che della presentazione visiva. È inoltre fondamentale proporre un ampio numero di modelli di prima colazione, con una composizione il più varia possibile,

che siano in accordo sia con le evidenze scientifiche sia con la tradizione del proprio Paese.

Nell'ambito delle nostre tradizioni alimentari una prima colazione bilanciata si basa sull'assunzione di tre tipi di alimenti: latte/yogurt + cereali pronti/biscotti/fette biscottate/pane/brioche + frutto/spremuta. La combinazione di queste tipologie di alimenti apporta sia fonti energetiche di rapido utilizzo sia fonti a utilizzo più lento in modo da prevenire l'ipoglicemia e il senso di fame reattivi e modulare il senso di sazietà, motivo per il quale devono essere assunti non solo carboidrati ma anche lipidi e proteine in grado di prolungare il senso di sazietà. I carboidrati, che devono costituire il 50% delle calorie totali, devono essere rappresentati principalmente dai prodotti a base di cereali (cereali pronti/biscotti/fette biscottate/pane/brioche) e dalla frutta. Gli zuccheri semplici, provenienti per lo più dalla frutta o dal consumo di marmellata/crema spalmabile, forniscono energia immediatamente utilizzabile per affrontare la mattinata, mentre gli zuccheri complessi, contenuti nei prodotti a base di cereali meglio se integrali, a più lento assorbimento, forniscono energia per le ore successive. Nella prima colazione italiana le proteine e i lipidi derivano principalmente dal latte e dai suoi derivati (yogurt). Il latte e i suoi derivati costituiscono inoltre un'importante fonte di calcio, micronutriente fondamentale per la crescita del bambino, per l'adeguata mineralizzazione ossea e per la prevenzione dell'osteoporosi in età adulta. La prima colazione va quindi vista come nutrimento del corpo ma anche della mente.

*\*Direttore del Dipartimento Materno-Infantile Fatebenefratelli e Oftalmico*





## 3 italiani su 4 dichiarano di mangiare in modo sano. Ma non è proprio così

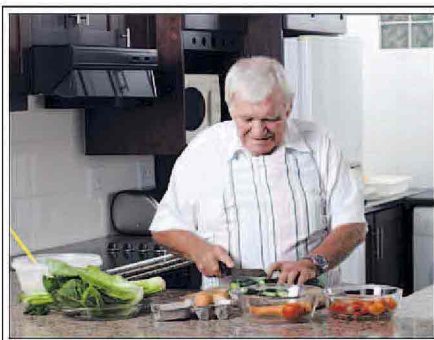
*Da un gruppo di esperti il position paper "Nuove evidenze sull'uso dei Multivitaminici e Multiminerale" per gli ultra 50enni*

■ ■ ■ Più di 7 italiani su 10, 8 nella fascia over 50, reputano di seguire un'alimentazione sana ed equilibrata e oltre l'80% dichiara di aver adottato almeno un comportamento salutistico nell'ultimo anno, ponendo, in particolare, attenzione al cibo: oltre il 50% si impegna a mangiare in modo vario ed equilibrato, mentre il 66% - quota che sale al 73% nella popolazione over 50 - cerca di evitare gli eccessi più rischiosi per la salute, per esempio riducendo zuccheri, sale, grassi o alcool. Emerge, quindi, un profilo di virtuosi.

Ma questa percezione così rigorosa non sempre è confermata nei fatti. «Livelli sub-ottimali di micronutrienti essenziali come vitamine e minerali rientrerebbero nei fattori di rischio per alcune malattie croniche nella popolazione adulta e anziana - spiega il Prof. Michele Carruba, Direttore del Centro Studi e Ricerche

sull'Obesità dell'Università degli Studi di Milano - quali obesità, ipertensione arteriosa, malattie cardiovascolari e metaboliche, diabete tipo 2, cataratta, degenerazione maculare senile, demenza senile, osteoporosi e alcune neoplasie». Evidenze significative sui benefici e sul profilo di sicurezza correlati all'assunzione quotidiana e prolungata di un integratore alimentare multivitaminico-multiminerale, sono state per la prima volta recentemente raccolte grazie ad un importante trial clinico di frontiera promosso dal NIH americano, il Physicians' Health Study II (PHS II). Partendo da questi risultati, un Gruppo di Studio Multidisciplinare di esperti

italiani si è assunto l'impegno di valutarne l'impatto rispetto alla pratica clinica e di automedicazione nel nostro Paese e ha recentemente presentato il Position Paper dal titolo «Nuove evidenze sull'uso dei Multivitaminici e Multiminerale e sensibilizzazione alle carenze nutrizionali nella popolazione over 50», che ha ottenuto il patrocinio di SIGG (Società Italiana di Gerontologia e Geriatria), SOI (Società Oftalmologica Italiana), SIMG (Società Italiana di Medicina Generale) e FO-FI (Federazione Ordini Farmacisti Italiani).



Interessanti le nuove prospettive aperte dallo Studio PHS II che, per la prima volta, ha testato l'efficacia di un integratore multivitaminico e multiminerale proprio nella prevenzione di patologie croniche ampiamente diffuse nella popolazione adulta ed anziana, rilevando dati positivi

in particolare nell'endpoint cancro. «Nei soggetti partecipanti al PHS II che assumevano quotidianamente il multivitaminico è stata osservata una riduzione pari all'8% del rischio di cancro rispetto al gruppo trattato con placebo - ha commentato Francesco Cognetti, Direttore del Dipartimento Oncologia Medica dell'Istituto Regina Elena di Roma - Occorre, inoltre, sottolineare che i partecipanti arruolati nel trial americano erano soggetti a basso rischio di sviluppare il cancro, in quanto medici con stili di vita decisamente sani: basso consumo di alcol e tabacco, BMI corretto, dieta sana, abitudine all'esercizio fisico».



**OBESITÀ INFANTILE**

**L'Italia al primo posto in Europa**

In Italia, il 22,2% di bambini è in sovrappeso, mentre il 10,6% è in condizione di obesità. Una fotografia allarmante che pone il nostro Paese al primo posto nell'Unione europea per la diffusione dell'eccesso di peso in età infantile. È quanto emerge dall'ultimo Rapporto «OKkio alla salute» sulle abitudini alimentari dei bambini nelle scuole primarie promosso dal Ministero della Salute. Fra le principali cause di questo fenomeno, le cattive abitudini alimentari, la scarsa attività fisica ed i comportamenti sedentari: il 9% di bambini salta la prima colazione, il 31% non fa una colazione bilanciata con il giusto apporto di carboidrati e proteine, il 22% non consuma quotidianamente frutta e/o verdura e il 18% pratica solo un'ora di sport a settimana. Molte le conseguenze sulla salute, anche a lungo termine: difficoltà respiratorie e disturbi dell'apparato digerente, complicazioni di tipo psicologico, problemi articolari e mobilità ridotta.



**GENTE SALUTE** MAI SALTARE IL BREAKFAST. E NON BASTA UN CAFFÈ

# LA COLAZIONE HA L'ORO IN BOCCA



**DOPO IL DIGIUNO NOTTURNO  
SERVE UN PASTO COMPLETO E  
VARIO: LATTE, BISCOTTI, FRUTTA  
E MARMELLATA RICARICANO  
LE BATTERIE, MIGLIORANO  
IL METABOLISMO E COMBATTONO  
IL COLESTEROLO CATTIVO**



di Alessandra Vuga

**S**e per voi la prima colazione è un caffè e un biscotto, sappiate che per affrontare la giornata ci vuole ben altro. Ce lo spiega la dottoressa Franca Marangoni, responsabile della ricerca per Nutrition Foundation of Italy: «Dagli ultimi dati sappiamo che il 90 per cento degli italiani fa la colazione. Che però spesso non è adeguata: deve fornire almeno il 15 per cento delle calorie giornaliere (il 20 se non si fa una merenda a metà mattina). Quindi un adulto che assume 2 mila calorie al giorno, a colazione deve apportarne almeno 300: a fornirle non sono certo solo un caffè e un biscotto».

Quello del mattino deve essere un pasto completo, esattamente come gli altri due della giornata. Precisa la dottoressa Marangoni: «Deve contemplare il latte (o suoi prodotti, come lo yogurt), perché ricco di proteine nobili, calcio e minerali, e alimenti a base di carboidrati, che, assimilati più lentamente, danno una scorta di energia anche per le ore successive: dai biscotti, tipici dell'alimentazione italiana, ai cereali in fioc-

## EFFETTI COLLATERALI

### POI A PRANZO NON SI ESAGERA

**È vero che al mattino si può "sgarrare" un po'?** «Sì, perché le calorie assunte in più si possono compensare nell'arco della giornata, mangiando un po' meno negli altri pasti», spiega la dottoressa Marangoni. «Ma chi fa regolarmente una sana colazione mangia anche meglio nei restanti pasti: perché è più sazio, non arriva affamato al pranzo e quindi non si abbuffa,



suddividendo meglio le giuste calorie nei pasti successivi. E per il benessere, e la dieta, conta anche come le calorie sono distribuite durante la giornata: aumentare il numero dei pasti, riducendo in proporzione l'apporto

energetico, assicura a chi è sovrappeso o obeso un effetto migliore del fare, a parità di calorie, meno pasti: quindi chi è a dieta dovrebbe consumare la colazione e anche due piccoli fuoripasto, a metà mattina e nel pomeriggio».

chi, ai prodotti da forno. E poi sicuramente non deve mancare frutta fresca, anche in succo o spremuta, che apporti zuccheri semplici, contenuti anche in ortaggi, miele, marmellata, e molto importanti perché danno energia immediatamente disponibile, fondamentale per le attività cerebrali». Chi fa una colazione completa tutte le mattine ha una migliore performance fin dalle pri-

me ore della giornata. «Molti studi lo hanno riscontrato nei bambini, che hanno così più capacità di memorizzazione e attenzione. E anche chi pratica attività fisica ha prestazioni migliori».

Franca Marangoni pone l'accento sui benefici di questo pasto: «Chi fa regolarmente una colazione ben costruita ha una migliore condizione generale, un miglior profilo lipidico, meno rischi di avere livelli alti di colesterolo "cattivo", il colesterolo Ldl. Ha un migliore metabolismo del glucosio, senza picchi di aumento della glicemia. Con benefici notevoli per il ricambio in generale. Altro aspetto rilevante è il controllo del peso: chi fa colazione regolarmente rischia meno di aumentare di peso con l'età. E studi sui giovani dimostrano che basta saltarla due o tre volte la settimana per ritrovarsi in sovrappeso da adulti».

Infine, precisa: «L'importante è che sia varia, come gli altri pasti della giornata. Specie per i più piccoli, che devono avere a disposizione diverse cose tra cui scegliere. Sì a biscotti al cioccolato, cereali, fette di pane con crema spalmabile e dolci fatti da voi: questo deve essere un pasto piacevole, appetitoso, gustoso. Certo, in quantità adeguata allo stile di vita, all'età, alle abitudini e alle attività che si svolgono durante la giornata, ma che sia anche un momento di gratificazione per loro».

**CIBO PER IL CERVELLO**  
Una ricca colazione è importante per i bambini: molti studi hanno riscontrato che questo pasto li aiuta a memorizzare e aumenta la loro capacità di attenzione.





# “Salvate i grassi saturi”

La ricerca: è un falso mito che causino colesterolo e infarto

## ALIMENTAZIONE

PAOLA MARIANO

**A**ssolti i grassi saturi (come quelli di carne, latte, burro, strutto): non fanno male al cuore e la guerra mossa contro di loro dagli Anni 70 è paradossalmente coincisa con l'aumento di malattie cardiovascolari e obesità.

La verità sui grassi arriva dalla revisione della letteratura scientifica pubblicata finora, un'analisi condotta da Aseem Malhotra, cardiologo del Croydon University Hospital di Londra e pubblicata sul «British Medical Journal». «Il mantra che i grassi saturi dovessero essere rimossi dalla dieta per ridurre il rischio cardiovascolare ha dominato le linee guida alimentari nelle ultime quattro decenni - spiega Malhotra - eppure le evidenze scientifiche

mostrano che, paradossalmente, queste raccomandazioni hanno aumentato il rischio cardiovascolare». E non solo. «L'ossessione del controllo del colesterolo ha distolto l'attenzione dal vero colpevole dell'arteriosclerosi»: è la frazione minoritaria, ma più nociva, del colesterolo cattivo, detta «Ldl di tipo B», che non dipende da quanti grassi mangiamo, ma da altri fattori, tra cui gli zuccheri.

La lotta ai grassi saturi - ricorda Malhotra a «Tuttoscienze» - inizia nel 1970, quando Ancel Keys pubblica uno studio condotto in sette Paesi che evidenzia una relazione tra incidenza di malattie coronariche e colesterolo nel sangue, a sua volta legato alla quantità di grassi saturi nella dieta. «Lo studio non evidenziava una relazione di causa-effetto tra grassi e cuore malato - continua - e tuttavia, da allora, si disse che fosse necessario ridurre dal 30 al 10% l'introito calorico giornaliero fornito dai grassi. In base alla mia analisi, però, nessuno studio condotto

in seguito ha provato l'esistenza di un legame tra grassi saturi e malattie cardiovascolari».

Anzi. Dall'analisi emerge un'altra verità: i cibi contenenti grassi saturi sono protettivi per il cuore. I latticini, per esempio, sono fonti di vitamine A e D, che riducono proprio il rischio cardiovascolare. Una ricerca ha evidenziato, infatti, che la presenza nel sangue dei grassi saturi dei latticini è associata a più colesterolo buono (Hdl) e meno trigliceridi. Anche la carne rossa, fonte di grassi saturi, è stata accusata di fare male al cuore: ma la colpa sta nell'eccesso di sodio e nitrati usati come conservanti.

Ancora, uno storico studio su «Lancet» ha confrontato tre diete, una contenente il 90% di grassi, una il 90% di zuccheri e una il 90% di proteine e ha mostrato che è la prima a far dimagrire di più. Un recentissimo studio su «Jama», infine, boccia le diete ipolipidiche, perché non fanno dimagrire, mentre rallentano il metabolismo e aumentano la frazione più nociva del coleste-

rolo cattivo, l'Ldl.

Questa è l'altra amara verità: se si riducono i grassi a tavola, di fatto si aumenta l'introito di zuccheri che poi vengono trasformati nell'Ldl di tipo B, piccole e dense particelle contro cui possono poco anche le statine, i farmaci che sono prescritti a milioni di persone contro il colesterolo.

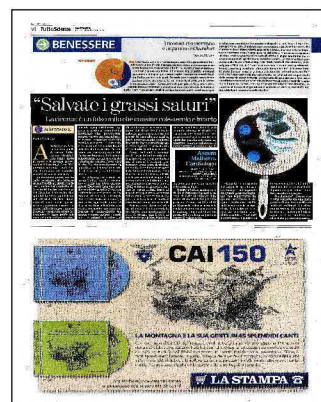
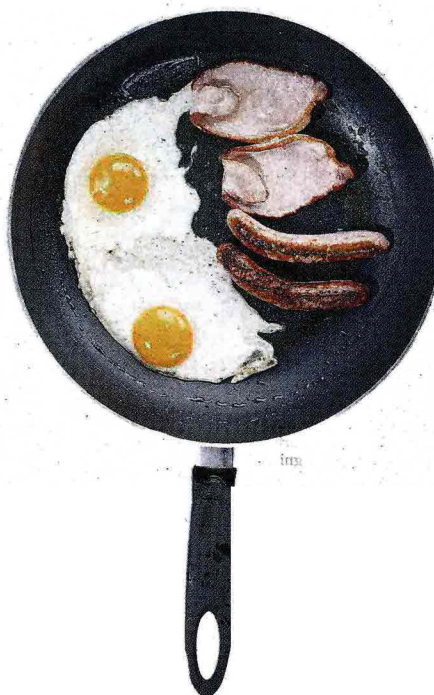
«Questo colesterolo Ldl di tipo B - sottolinea il cardiologo - non dipende da quanti grassi mangiamo, ma soprattutto da quanto zucchero e da quanti carboidrati raffinati ci sono nella nostra dieta. L'industria è prosperata vendendo prodotti cosiddetti «low fat» e sostituendo i grassi con

lo zucchero, che si è dimostrato un fattore di rischio indipendente per malattie come diabete e obesità».

Conclusione? «Penso che quella corretta sia una dieta povera di zucchero e di carboidrati raffinati. La dieta mediterranea si è ampiamente rivelata cardioprotettiva, soprattutto se confrontata con le diete povere di grasso».

## Aseem Malhotra Cardiologo

RUOLO: È CARDIOLOGO  
PRESSO IL CROYDON UNIVERSITY  
HOSPITAL DI LONDRA  
IL SITO: WWW.CROYDONHEALTH  
SERVICES.NHS.UK/





# Obeso un alunno su cinque ma la mamma non capisce

## Ricerca Asl: sono i genitori a dover intervenire

ALESSANDRA CORICA

**I**CHILI in più del bambino possono essere tre, quattro, cinque. Ma, in un caso su due, le mamme non se ne rendono conto. E considerano il sovrappeso (nel 46 per cento dei casi) o l'obesità (nel 4 per cento dei casi) sinonimo di "sana e robusta" costituzione. A Milano è allarme per il sovrappeso dei più piccoli: secondo un'indagine di Asl, Ufficio scolastico provinciale e Statale oltre il 22 per cento dei bambini delle scuole primarie ha problemi di peso. Uno su cinque. La ricerca è stata condotta nel 2012 in 34 scuole, prendendo in esame 676 bambini tra i 6 e 10 anni e 673 genitori. Risultato?

L'inghippo sta tutto nella «bassa percezione e la mancanza di consapevolezza da parte dei genitori». Che non si rendono conto del problema del figlio, e non lo educano a corretti stili di vita.

«Il problema è familiare — conferma Anna Rita Silvestri, responsabile della Medicina preventiva di comunità della Asl, e referente della ricerca —. Se un bambino ha uno o entrambi i genitori sovrappeso, è molto probabile che anche per lui sia lo stesso». I dati, raccolti visitando i bambini e facendo compilare un questionario ai genitori, confermano una tendenza già in atto dal 2010. «Il problema va avanti da tempo — aggiunge Silvestri — ed è legato a errori abbastanza comuni. Si pensi, per

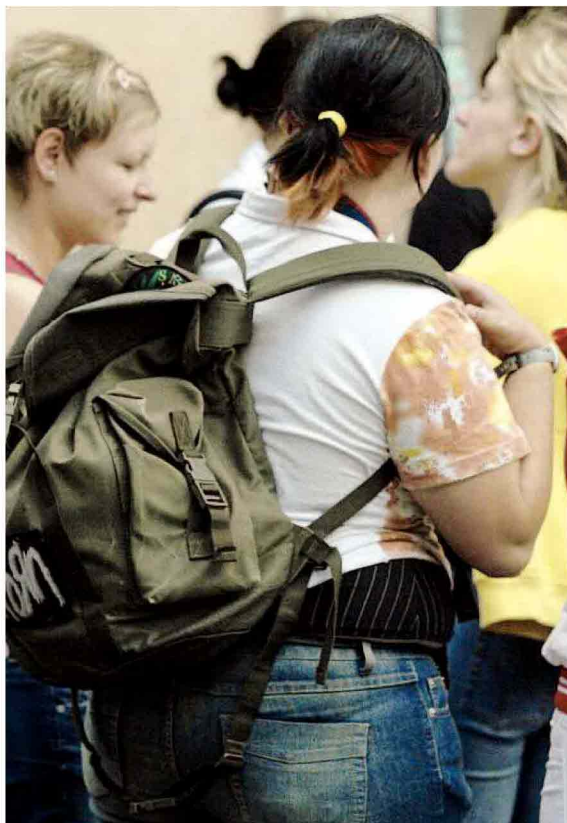
esempio, alla colazione: il 5 per cento dei bimbi milanesi non la fa, il 28 non ne fa una adeguata. Di contro, il 66,9 per cento porta a scuola una merenda troppo abbondante».

Secondo lo studio, solo il 13 per cento dei bambini milanesi consuma cinque porzioni di frutta e verdura al giorno. Di contro, uno su due beve almeno una bevanda gassata e zuccherata, magari mentre guarda la tv o gioca ai videogame, davanti ai quali il 21 per cento dei bimbi passa almeno 3 ore e il 5 per cento più di cinque ore. «Il problema — ragiona Alessandro Giovannelli, che guida l'Istituto nazionale per la Chirurgia dell'obesità dell'Istituto clinico Sant'Ambrogio

— è culturale: molto spesso il bimbo paffutello viene considerato sano. E quindi i genitori non si preoccupano. Ma un piccolo in sovrappeso rischia di portarsi dietro il problema da adolescente e da adulto: per questo è fondamentale educarlo sin da subito a uno stile di vita corretto». Un problema, quello del sovrappeso, che riguarda sia i maschi sia le femmine: «Ma l'approccio è diverso — dice Giovannelli — mentre i maschietti devono essere stimolati a fare attività fisica, per le bimbe è molto importante l'esempio dei genitori, e in particolare della mamma. Che per risolvere il problema deve correggere le cattive abitudini, come mangiare davanti alla tv o preferire il cibo spazzatura, e instaurare in casa una routine sana».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**Abitudini e cibo sbagliati: "Senza correzioni il bimbo paffuto sarà un adulto malato"**



Un genitore su due considera sani i figli paffuti

Obeso un alunno su cinque ma la mamma non capisce  
Ricerca Asl: sono i genitori a dover intervenire

OGGI ACQUISTIAMO IL TUO ORO A  
29,90 € 21,90 €

PRIMA DI VENDERE  
PASSA A TROVARCHI

NON CI VUOLE UN GENIO  
PER CAPIRLO



**CIBO E SALUTE**



di **Caterina e Giorgio Calabrese**  
Dietologi e nutrizionisti

**CUCINA DI QUALITÀ**  
**QUANT'È BUONO  
E CONVENIENTE  
IL PANE FATTO  
IN CARCERE**

Ma anche dolci, pizza, focacce e verdure biologiche. Attività che permettono di imparare un mestiere e la dignità del lavoro

**P**rodurre cibo in carcere sta diventando un'attività frequente. Un tempo i reclusi imparavano mestieri come il falegname o il sarto. Oggi tanti si cimentano nella cucina, forse per il gusto di prepararsi da sé ciò che piace, per necessità o anche per avere una professionalità. E il *food* è un fenomeno in ascesa che sembra non fermarsi.

Bene hanno fatto, dunque, i responsabili dell'area didattica delle carceri a rivolgere l'attenzione verso questo settore. È un ottimo sistema educativo ma soprattutto formativo che, oltre a consentire di riempire le giornate delle persone con la **dignità del lavoro**, permette di imparare un mestiere utile a fine pena, una volta usciti dal carcere, perché, ricordiamolo, che per la Costituzione italiana l'obiettivo primario della reclusione è la rieducazione di chi è stato condannato.

**QUANDO IL CIBO SALVA DUE VOLTE.** La produzione più "gettonata" riguarda il pane, i dolci e i prodotti da forno in genere. La qualità di questi prodotti ovviamente dipende anche dalle materie prime, ma la rintracciabilità in questo caso è molto semplice, quindi rassicurante. A **Genova**, per esempio, si produce pane che viene venduto nei mercati rionali a **prezzo calmierato**, che è anche un valore aggiunto in tempi di crisi nera come questi.

Qui i carcerati preparano anche la focaccia genovese, la famosa *fugassa*, molto apprezzata anche fuori dalla Liguria. Sembra si stiano attrezzando a preparare anche prodotti **senza glutine**, l'intolleranza emergente, il cui trend è in continua ascesa. E producono anche dolci come panet-



**LA DOMANDA  
DELLA SETTIMANA**

Ho un parente in carcere: produce insieme ad altri cibo venduto all'esterno. Perché non si incentiva questa pratica? Il cibo è buono. **ANGELA S.**

— **È vero, il cibo prodotto in carcere è buono, come lo è quello che si produce con un'etica di lavorazione. Per esempio con i "disciplinari", una raccolta di norme da non disattendere: specificano il territorio, la qualità da impiegare, i tempi, eccetera. Queste norme consentono di produrre in modo trasparente e tracciabile. E la tracciabilità permette di risalire al produttore. In tempi di crisi spiace spendere quattrini in alimenti non perfettamente salubri.**

**DA SAPERE**  
A GENOVA I DETENUTI  
PRODUCONO PANE  
VENDUTO NEI MERCATI  
RIONALI A PREZZO  
CALMIERATO

tone, pandolce e una colomba dal nome singolare, la **colomba ricercata**, dove un po' di sana ironia non guasta.

I dolci sono anche le prelibatezze che escono dal carcere di Padova, i "Dolci di Antonio" e la "Noce del Santo", prodotti medievali a base di noci, frutta secca, miele, farina. E la loro squisitezza li ha fatti apprezzare al G8 dell'Aquila.

**PIZZE, BISCOTTI E ANCHE BIRRA.** A Terni c'è il "Forno solidale" che produce pane, grissini, pizza, focaccia e pasticceria. Al **carcere di Opera**, in provincia di Milano, si produce pane anche per la refezione scolastica. Pane anche a Bologna, Pavia e Pisa. A Siracusa si sono lanciati a fare prodotti anche "**bio**", e oltre al pane fanno biscotti di mandorla, distribuiti negli Autogrill.

In Piemonte, nel carcere di Saluzzo, hanno invece deciso di produrre birra integrale non filtrata, **prodotto di nicchia**, oggi molto ricercato, particolarmente gustosa. Ad Asti invece hanno puntato sull'**ortofrutta** biologica: pomodori, peperoni, melanzane, patate, aglio eccetera. E proprio quest'anno hanno messo a dimora 600 alberi da frutta. Una produzione che salva "dentro" e fuori.

**BENE HANNO FATTO  
GLI EDUCATORI  
NELLE CARCERI  
A PUNTARE  
MOLTO SUL CIBO  
E SULLA QUALITÀ  
DELLE RICETTE**





di Caterina e Giorgio Calabrese

CONSIGLI ALIMENTARI

La nocciola anti-inverno

«S to andando alla fiera, cosa vuoi in dono figlia mia?». «Il primo rametto che vi urta il cappello per la via del ritorno». E tornò con un ramo di nocciolo. Così Cenerentola lo piantò sulla tomba della madre, lo annaffiò con le sue lacrime e un uccellino bianco esaudì i suoi desideri. Il nocciolo è ritenuto una "pianta fatata", spesso

troviamo riferimenti nella letteratura, non solo fantastica. In Romeo e Giulietta di William Shakespeare, Romeo riferisce un sogno: la regina Mab (levatrice delle fate) viaggia su un cocchio fatto di guscio di nocciola, lavorato dal falegname scoiattolo (Atto I scena IV). Ancora oggi i raddomanti usano rami di nocciolo per trovare vene d'acqua. Nel periodo post-wurmiano o glaciale (circa 20.000-12.000 anni fa) le terre emerse cominciarono a essere colonizzate da alcune specie arboree, la principale fu il nocciolo. La sua presenza indusse al consumo dei frutti di questa pianta come risorsa spontanea, poi in seguito fu anche coltivata. Il nocciolo (Corylus avellana) appartiene

alla famiglia delle Betullacee, genere Corylus (dal greco còrys casco), per via del casco verde (brattea) che la ricopre come una barba, quindi è detta anche "noce barbata". La più nota Igp italiana è la "Tonda gentile" del Piemonte, elaborata in tanti modi anche dalle industrie, segue la "nocciola di Giffoni".

Antiossidanti e vitamine. Da un punto di vista scientifico la magia della nocciola sta nel suo superbo contenuto: ha più acido Oleico dello stesso olio di oliva e quindi potremmo dire che rientra a pieno titolo nel concetto di dieta mediterranea. Inoltre, è una fonte importante di minerali, ferro, calcio, sodio, potassio, fosforo e in particolare di magnesio utile per la attività muscolare e, grazie ai suoi steroli vegetali, contrasta l'assorbimento del colesterolo. La nocciola è anche ricca in fibre, in vitamine e in antiossidanti.

Trenta grammi al dì. Per questo si consiglia di aggiungere alla dieta giornaliera qualche nocciola. Una conferma importante circa il ruolo salutare della nocciola viene proprio dalla Food and Drug Administration, che ne raccomanda il consumo per circa 30 grammi al giorno: la dose che, pur non eccedendo nelle calorie, consente di ridurre il rischio di malattie cardiovascolari. Si affronteranno meglio i rigori invernali, in buona salute.

Philo di Aristotele per riscoprire il piacere. Contro il "dovere di doverci", la nuova filosofia "Sbilita" l'arbitra etica della prassi. Che conduce alla felicità.

È tutta questione di equilibrio. Come sentirsi bene e stare tranquilli è una questione di equilibrio.

# “Molti tumori nascono a tavola”

La nutrigenomica svela come i nutrienti possono accendere o spegnere i geni

## ONCOLOGIA

VALENTINA ARCOVIO

«**P**iù di un terzo dei tumori nasce a tavola, ma con la giusta alimentazione possiamo prevenirli e aiutare il nostro corpo a combatterli». Parola di Antonio Moschetta, direttore scientifico dell'Istituto oncologico di Bari, che intervorrà domani all'Università di Chieti in uno degli incontri organizzati dall'Airc - l'Associazione italiana per la ricerca sul cancro - in occasione dell'annuale appuntamento con i «Giorni della Ricerca».

**Professore, cosa c'entra l'alimentazione con la na-**

**scita di un tumore?**

«Studi di nutrigenomica e nutrigenetica hanno evidenziato che la predisposizione dell'individuo a sviluppare una specifica patologia, come un tumore, non risiede solo nel corredo genetico, ma nell'abilità dei nutrienti assunti di “accendere” o “spegnere” geni specifici. In particolare le mutazioni del Dna responsabili dell'insorgenza di un tumore sono il più delle volte causate da un cancerogeno di origine alimentare che, a contatto con una cellula, ha la possibilità di mutarla. Questa cellula mutata può essere riconosciuta dall'organismo, che provvede ad eliminarla attraverso un meccanismo chiamato “morte cellulare programmata” o apoptosi. Abitudini alimentari errate possono compromettere questo meccanismo di difesa e impedire quindi il suicidio della cellula malata che, invece, inizia a proliferare».

**A questo punto il ruolo dell'alimentazione finisce?**

«No. Sappiamo che le cellule tumorali sopravvivono senza ossigeno e sono in grado di

produrre energia attraverso il glucosio, che è la loro benzina. Quindi, se riuscissimo a diminuire l'avidità per il glucosio della cellula tumorale, riducendo l'assunzione di zuccheri, e a riaccendere i cosiddetti “polmoni delle cellule”, i mitocondri, la cellula potrebbe tornare a utilizzare l'ossigeno e a cambiare così il suo assetto metabolico. In questo modo si riattiverebbe il meccanismo di difesa dell'apoptosi e la cellula malata morirebbe».

**Quali sono gli errori più comuni a tavola che possono influenzare la crescita di un tumore?**

«In 30 anni il nostro stile di vita ci ha portato ad abbandonare gli alimenti tipici della dieta mediterranea, preferendo un tipo di dieta troppo raffinata, come cibi ricchi di zucchero e di conservanti. Un altro errore comune è l'orario con cui assumiamo gli zuccheri: prima si assumevano a colazione e a pranzo, mentre alla sera si cenava poco e ci si coricava presto, rispettando quindi i ritmi circadiani del metabolismo. Oggi gli orari dei pasti sono slittati, favorendo una maggiore assunzione di zuccheri nella seconda parte della giornata».

**Che fine fanno questi pericolosi zuccheri?**

«L'assunzione di zuccheri alla sera, quando la richiesta di glucosio da parte degli organi è fortemente ridotta, fa sì che i grassi si depositino nel fegato, generando il cosiddetto “fegato grasso”, mentre alcuni di essi possono depositarsi nella zona addominale. L'accumulo di grassi nella regione addominale genera la condizione alterata e patologica dell'adiposopatia, che sembra giocare un ruolo importante nell'istaurarsi dell'iperinsulinemia. Tutto questo fa sì che l'assetto metabolico venga compromesso, creando un ambiente fertile per il tumore».

**Ma si può distruggere la «cassa» del tumore con il cibo?**

«Per combattere l'infiammazione che caratterizza l'am-

biente in cui si trovano le cellule tumorali si può ridurre drasticamente il consumo di proteine animali, cioè di carne, e privilegiare le proteine di origine vegetale, che aiutano a creare un ambiente antinfiammatorio».

**Quali sono gli alimenti anticancro per eccellenza?**

«Quelli tipici della dieta mediterranea. Frutta e verdura, ad esempio, abbassano l'indice glicemico dall'organismo, riducendo il carburante di cui si nutrono le cellule tumorali: sono consigliati le crucifere (broccoli e rucola), i pomodori, le fragole, le arance. Inoltre, gli alimenti ricchi di antiossidanti - come il tè verde, lo zenzero, la curcuma - sono in grado di “detossificare”, aiutandolo a disinnescare potenziali formazioni tumorali. Oggi si sta lavorando per conoscere i meccanismi attraverso i quali gli alimenti e i composti in essi contenuti sono in grado di cambiarci dal profondo, modificando i nostri geni e rendendoci più forti o più vulnerabili. L'obiettivo è conoscere l'alimentazione giusta ad personam, che come per le terapie farmacologiche individualizzate si dimostrerà una strategia vincente. E' per questo che dobbiamo sostenere la ricerca attraverso la distribuzione dei fondi con merito e controllo della produttività, proprio come fa l'Airc, e i risultati degli ultimi 40 anni lo dimostrano, con l'aumento della cura dei tumori fino al 56% dei casi».

## I giorni dell'Airc

Appuntamento dal 2 all'11 novembre: l'Airc, l'Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro, promuove «I Giorni della Ricerca» per conoscere i progressi degli studi oncologici e sostenere il lavoro degli scienziati. Oggi e domani in 70 scuole secondarie superiori i ricercatori incontreranno gli studenti. Obiettivo: raccontare le loro sfide e appassionare ragazzi e ragazze alla scienza.





## Antonio Moschetta Gastroenterologo

**RUOLO:** È DIRETTORE SCIENTIFICO  
DELL'ISTITUTO ONCOLOGICO  
DI BARI

**IL SITO:** WWW.ONCOLOGICO.BARI.IT/  
**IL SITO DELL'AIRC:** WWW.AIRC.IT

