

Sommario Rassegna Stampa

| Pagina | Testata | Data | Titolo | Pag. |
|--|---|------------|--|------|
| Rubrica Chirurgia Bariatrica/Radio Tv | | | | |
| 20:41 | Tgs | 19/11/2013 | TG DI TGS H 20.15 (ORA: 20:41 NOTIZIA: 1.1) | 2 |
| Rubrica Sicob | | | | |
| 3 | Il Tirreno - Ed. Empoli | 21/11/2013 | ALLA CLINICA LEONARDO 500 INTERVENTI CONTRO L'OBESITA' | 3 |
| | Gonews.it | 18/11/2013 | CONTRO L'OBESITA' SI DEVE OPERARE | 4 |
| Rubrica Alimentazione e salute | | | | |
| 31 | Corriere della Sera | 16/11/2013 | I SUPERCIBI DEL 2014 (A.Frenda) | 6 |
| 48 | La Repubblica | 21/11/2013 | VI SPIEGO PERCHE' SIAMO ATTRATTI DAL CIBO (J.Prescott) | 8 |
| 39 | La Repubblica | 19/11/2013 | IL REVIVAL DEL LATTE PER SPORTIVI E NON SOLO (E.Del toma) | 10 |
| 42 | La Repubblica | 19/11/2013 | IL MEDICO RISPONDE (E.Naselli) | 11 |
| 42 | La Repubblica | 19/11/2013 | ORZO ANTIDIABETICO MA VIETATO AI CELIACI (R.Suozzi) | 12 |
| 29 | Il Messaggero | 20/11/2013 | MANGIA BENE, SARAI PIU' SANO (C.Domenicucci) | 13 |
| 22 | Libero Quotidiano | 21/11/2013 | PIU' LENTI A CORRERE DEI GENITORI I BIMBI DELLA GENERAZIONE LUMACA (M.Ruggeri) | 14 |
| 21 | Libero Quotidiano | 17/11/2013 | PERCHE' E' IMPORTANTE LA PRIMA COLAZIONE PER I NOSTRI BAMBINI (L.Bernardo) | 15 |
| 105/06 | Panorama | 27/11/2013 | TUTTI A DIETA SENZA GLUTINE (D.Mattalia) | 16 |
| 50/58 | Il (Il Sole 24 Ore) | 01/12/2013 | PARTICELLE ALIMENTARI (F.Pacifico) | 18 |
| 106 | Famiglia Cristiana | 24/11/2013 | COLAZIONE IN FAMIGLIA: E' TUTTA SALUTE (C.Calabrese/G.Calabrese) | 27 |
| 4 | Il Mattino | 20/11/2013 | SALUTE & BENESSERE - FRUTTA E VERDURA, PREVENZIONE A TAVOLA (F.Corsicato) | 28 |
| 5 | TST Tutto Scienze e Tecnologie(La Stampa) | 20/11/2013 | BYPASS E BISTURI CONTRO L'OBESITA' MA C'E' SEMPRE UN PREZZO DA PAGARE (F.Di todaro) | 29 |
| 6 | TST Tutto Scienze e Tecnologie(La Stampa) | 20/11/2013 | LA LOGICA DEI PICCOLI SORSI (S.Massarelli) | 31 |
| 39 | Il Mattino | 19/11/2013 | GIORNATA DELLA PEDIATRIA "SPORT CONTRO L'OBESITA'" | 32 |
| 36 | Il Messaggero - Cronaca di Roma | 19/11/2013 | BAMBINO GESU' NUOVO TEST PER PREVENIRE L'OBESITA' | 33 |
| 109 | Famiglia Cristiana | 17/11/2013 | LATTE DI PECORA E DI CAPRA: GRADEVOLI E PIU' DIGERIBILI (G.Calabrese) | 34 |
| 8 | La Repubblica - Ed. Milano | 16/11/2013 | AL BUZZI DEBUTTA IL MENU' ETNICO PER LE NEOMAMME STRANIERE (A.Corica) | 35 |
| 120/21 | Sette (Corriere della Sera) | 15/11/2013 | DIMAGRIRE FRA GLI SCAFFALI DEL SUPERMERCATO. VIAGGIARE LUNGO I PERIMETRI SANI, COMPRATE FRESCO, (S.Gandolfi) | 37 |
| 121 | Sette (Corriere della Sera) | 15/11/2013 | GRASSO E' BELLO, MA PER IL TUMORE (S.Gandolfi) | 38 |

TG DI TGS H 20.15 (ORA: 20:41 NOTIZIA: 1.1)

**SALUTE E SANITA': DIETA MEDITERRANEA CONTRO L'OBESITA', UN PROGETTO CHE VEDE
COINVOLTE LE UNIVERSITA' DI PALERMO, MESSINA, CATANIA E IL CNR.**

AUTORE: PAOLO TROIA SPEAKER + FOTO

(1) DURATA:0:00:33

A SOVIGLIANA

Alla clinica Leonardo 500 interventi contro l'obesità

VINCI

Ogni anno cinquecento interventi e 700 pazienti che entrano nel percorso diagnostico. Questi sono i numeri del centro per la cura dell'obesità grave alla casa di cura Leonardo da Vinci, struttura accreditata dal servizio sanitario nazionale, riconosciuta dalla Sicob (Società italiana di chirurgia dell'obesità e delle malattie metaboliche) e dall'Ifso (Federazione internazionale di chirurgia dell'obesità).

Il centro, diretto dal dottor Francesco Furbetta, è anche un polo per meeting internazionali e da domani (per due giorni) ospiterà il convegno dal titolo "Chirurgia bariatrica: il centro interdisciplinare per un senso

all'atto chirurgico". Si tratta di un incontro, rivolto ad esperti chirurgi del settore, provenienti da tutta Italia e dall'estero, in cui, come si spiega dalla casa di cura, «la strategia di trattamento, le proposte e le tecniche innovative del centro vengono illustrate e offerte ai partecipanti con presentazioni e interventi chirurgici in diretta».

«Nella struttura ho trovato il luogo ideale per far confluire diverse componenti (organizzative, umane, strutturali, strumentali) nella costituzione di un centro interdisciplinare per il trattamento della malattia dell'obesità e delle rilevanti manifestazioni correlate - spiega il dottor Furbetta - il centro si fa carico del paziente obeso attraverso un percorso che prevede inquadramento diagnostico, indi-

cazione e trattamento e successivi controlli. L'intervento chirurgico induce calo ponderale limitando la capacità gastrica al cibo o riducendo il suo assorbimento intestinale, permettendo ai componenti del team interdisciplinare di modulare terapie, correggere il primitivo disturbo nutrizionale, ripristinare una corretta attività motoria e istituire una eventuale chirurgia ricostruttiva».

«Dal punto di vista chirurgico viene proposto un trattamento sequenziale per ridurre rischi, trattamenti in eccesso e fallimenti - spiega il dottor Furbetta - in questo percorso il palloncino intra-gastrico, il bendaggio e il bypass gastro-intestinale funzionale costituiscono gli elementi basilari tra loro correlati per il miglior risultato. Ed

esaminando una ricerca americana effettuata sui risultati provenienti dai più importanti centri internazionali, tra i quali il centro della casa di cura Leonardo, ad un anno dall'intervento di bendaggio gastrico, la percentuale di perdita di "eccesso di peso" è del 39,8% e l'indice di massa corporea si riduce dal 45,1% al 37,7%».

Tra l'altro «proprio questo anno la struttura festeggia i 50 anni di attività - spiega il dottor Stefano Marianelli in rappresentanza della casa di cura Leonardo - la clinica da sempre si è contraddistinta per la sua "vocazione" chirurgica e da circa 10 anni, con l'arrivo del dottor Furbetta, si è contraddistinta come punto di riferimento nazionale della chirurgia bariatrica per la cura dell'obesità grave».



La casa di cura Leonardo da Vinci



CONTRO L'OBSITA' SI DEVE OPERARE

Un italiano su 10 è affetto da obesità (indice di massa corporea (BMI= rapporto tra il peso e l'altezza al quadrato) > di 30), male sociale da attribuire al moderno stile di vita caratterizzato da eccessiva alimentazione e ridotta attività fisica. L'obesità e le malattie ad essa correlate vengono idealmente trattate da un team di esperti: chirurghi, psicologi, psichiatri, dietisti, esperti di riabilitazione motoria, anestesisti, cardiologi e diabetologi ed altri medici specialisti in grado di affrontare le problematiche multisistema che la patologia induce nelle persone colpite.

Il Centro per la cura dell'obesità grave della Casa di Cura Leonardo di Vinci (Firenze), struttura accreditata dal Servizio Sanitario Nazionale, è un centro di eccellenza per il trattamento dell'obesità e delle malattie ad essa correlate. È un centro accreditato dalla SICOB (società italiana di chirurgia dell'obesità e delle malattie metaboliche) e dall'IFSO (federazione internazionale di chirurgia dell'obesità).

Il Centro, diretto dal Dott. Francesco Furbetta, si pone come un attrattivo polo scientifico per le pubblicazioni e partecipazioni a congressi e per l'organizzazione di un meeting con partecipazione internazionale, ormai divenuto un atteso appuntamento, e che quest'anno si svolgerà il 22 al 23 Novembre 2013. Il convegno dal titolo Chirurgia bariatrica: il Centro interdisciplinare per un senso allatto chirurgico è un incontro, rivolto ad esperti chirurghi del settore, provenienti da tutta Italia e dall'estero, in cui la strategia di trattamento, le proposte e le tecniche innovative del Centro vengono illustrate e offerte ai partecipanti con presentazioni e interventi chirurgici in diretta.

Nella struttura ho trovato il luogo ideale per far confluire le diverse componenti, organizzative, umane, strutturali, strumentali nella costituzione di un centro interdisciplinare, strumento indispensabile per il trattamento della malattia dell'obesità e delle rilevanti manifestazioni correlate spiega il dottor. Furbetta - Il Centro si fa carico del paziente obeso attraverso un percorso che prevede inquadramento diagnostico, indicazione e trattamento e successivi controlli. L'intervento chirurgico induce calo ponderale limitando la capacità gastrica al cibo o riducendo il suo assorbimento intestinale, permettendo ai componenti del team interdisciplinare di modulare terapie, correggere il primitivo disturbo nutrizionale, ripristinare una corretta attività motoria e istituire una eventuale chirurgia ricostruttiva. Il Centro ha assunto un crescente ruolo nel panorama nazionale ed internazionale per i diritti derivanti dalla mole e qualità del lavoro svolto, per le innovazioni proposte sia in ambito strettamente chirurgico che nella organizzazione del team interdisciplinare. Ogni anno il centro esegue in media circa 500 procedure endoscopico-chirurgiche e circa 700 pazienti entrano nel percorso diagnostico terapeutico.

Dal punto di vista chirurgico viene proposto un trattamento sequenziale per ridurre rischi, trattamenti in eccesso e fallimenti.

In questo percorso il palloncino intra-gastrico (BIB), il bendaggio (GB) e il bypass gastro-intestinale funzionale (FGB-tecnica personale) costituiscono gli elementi basilari tra loro correlati per il miglior risultato. Le altre procedure, sleeve gastrectomy (SL), plicatura gastrica vengono indicate in casi specifici.

Esaminando i risultati ottenuti da una ricerca americana effettuata sui risultati provenienti dai più importanti centri internazionali, tra i quali il Centro della Casa di Cura Leonardo, ad un anno dall'intervento di bendaggio gastrico la percentuale di perdita di eccesso di peso è del 39,8% e il BMI (indice di massa corporea) si riduce dal 45,1% al 37,7%.

Proprio questo anno la struttura festeggia i 50 anni di attività spiega il Dott. Stefano Marianelli in rappresentanza della Casa di Cura Leonardo - da sempre si è contraddistinta per la sua vocazione chirurgica e da circa 10 anni, con l'arrivo del Dott. Furbetta, si è

contraddistinta come punto di riferimento nazionale della chirurgia bariatrica per la cura dellobesità grave. Siamo ben lieti di ospitare questo evento che propone la struttura come centro chirurgico deccellenza e parte attiva integrante del sistema sanitario nazionale.

Fonte: Ufficio stampa

I supercibi del 2014

di ANGELA FRENDIA

Ènato prima l'uovo o la gallina? Josh Tetrick non avrebbe dubbi: l'uovo. O meglio, le sue uova. *Le Beyond eggs*. Le produce nella sua fabbrica, Hampton Creek Foods, con base a San Francisco. Ex coordinatore di programmi di sviluppo nell'Africa sub sahariana, il 32enne Tetrick ha messo in piedi da un paio di anni una *start up* che da molti è considerata il laboratorio più avanzato dove si sperimentano e si inventano i cibi del futuro. *Le Beyond eggs*, appunto, dopo innumerevoli esperimenti fatti con oltre 287 tipi diversi di piante, sono realizzate con prodotti vegetali che derivano dai fagioli e dai piselli. Sembra siano buonissime. E più economiche delle originali. Al punto da aver già creato anche una maionese dello stesso tipo. Piacciono tantissimo, ad esempio, a Bill Gates. Ma anche all'ex premier britannico Tony Blair. E sarebbero già pronti muffins e biscotti prodotti con lo stesso criterio.

Le Beyond eggs sono uno dei cinque supercibi che nel 2014 occuperanno i banconi dei negozi alimentari più all'avanguardia. Alimenti che oramai vengono prodotti/coltivati quasi sempre su input dei consumatori, ma anche di movimenti di opinione. Quello che ha portato alla creazione delle *Beyond eggs*, ad esempio, è di tipo ecologico ambientalista. Con l'incremento della popolazione globale attesa nel 2050, è partita la caccia a produrre cibi ricchi di proteine ma a bassissimo impatto ambientale. Non a caso sempre Tetrick sta pensando ad una *Beyond meat*, una simil-carne che sostituisca il pollo e che sia realmente competitiva rispetto all'originale.

Sono gli eco food, che tanto vanno di moda ora nella Silicon Valley. E che sono legati anche al concetto di benessere. Infatti un altro cibo di cui sentiremo parlare a lungo è l'acqua di cocco. La prima a scoprirla è stata nel 2009 Madonna. Subito seguita a ruota da vip come Rihanna, Matthew McConaughey e Demi Moore. Ma è davvero utile? Secondo i suoi produttori, ovviamente sì. E ne snocciolano le virtù: bevanda completamente naturale, è ricavata estraendo il liquido presente nelle noci di cocco più giovani, ancora verdi. Biologica, senza coloranti o conservanti, può essere acquistata online o anche nei negozi di alimentazione naturale e nei supermercati ben forniti. Ha un contenuto molto basso di zuccheri, grassi e calorie. Contiene inoltre acido laurico, sostanza con grandi proprietà antibatteriche e quindi, dicono i promotori, chi la beve migliora il suo sistema immunitario. Oltre ad accelerare (sempre secondo i suoi sempre più numerosi sponsor) il metabolismo.

Sul terzo protagonista delle tavole 2014, invece, noi italiani dovremmo partire avvantaggiati. Si tratta del cavolo riccio Kale. È sempli-

cemente il nostro cavolo nero, usato da decenni soprattutto nella cucina toscana. Basta ricordare la ribollita, oppure la zuppa di cavolo... Gli inglesi hanno pensato bene di «clonarlo» e produrne uno molto simile direttamente da loro (per saperne di più, cliccate sul sito www.discoverkale.co.uk). Cioè non nelle soleggiate campagne toscane, ma nelle brughiere del Lincolnshire, rinomato da sempre per il suo terreno particolarmente fertile. È grandioso nelle zuppe, ma anche in piatti più leggeri come le insalate. O è un fantastico accompagnamento per piatti di carne o pesce. Dal punto di vista delle qualità nutritive, è ricco di luteina, vitamine K e C e di manganese, fibre, calcio, vitamine B e altri elementi. E infine, cosa non da poco, ha pochissime calorie... Insomma, il principe dell'inverno (come viene spesso chiamato il cavolo nero) nel 2014 campeggerà nei menu mondiali. E noi però (soddisfazione) possiamo dire di averlo conosciuto e mangiato prima degli altri.

Capitolo a parte, quella che chiamano già la rivoluzione del cioccolato crudo. E in realtà, a giudicare anche dalla richiesta, possiamo considerare a ragione il cacao crudo uno dei cinque supercibi del prossimo anno. I perché? Intanto il seme di cacao è ricchissimo di antiossidanti, che in gran parte si perdono durante la tostatura ad alte temperature del cacao, come avviene per la cioccolata tradizionale. La cioccolata cruda è prodotta con semi e polvere di cacao crudi non tostati e lavorati a più basse temperature per mantenere intatte le qualità nutrizionali. Buona fonte di ferro e di omega 6, manganese e zinco, il cacao contiene in abbondanza Phenylethylamine (PEA) che aiuta la concentrazione mentale e combatte i sintomi della depressione. Ne ha parlato anche Piero Angela, tra l'altro, indicandolo come un alimento *cult*. Sullo stesso filone, le fave di cacao. Vanno masticate così, crude (esperienza per palati forti). Altrimenti si può aggiungere qualche cosa dal sapore dolce, per esempio del miele, del concentrato di mele o del succo di agave. Alternativa: aprite un dattero, togliete l'osso, nell'incavo mettete un chicco di cacao e una bacca di goji, richiudete e gustate. Oppure tagliateli a scaglie o pezzetti e aggiungeteli a macedonie o creme.

Last but not least, la quinoa. A celebrarla, ci ha pensato *Time* nell'ultimo numero dedicato agli dei del cibo. Lo scorso anno gli americani ne hanno consumati 26,1 milioni di chili. Un prodotto che fino a una decina di anni fa nemmeno si sapeva come pronunciare. Un grano prodotto in Bolivia e Perù, amato per il suo essere *gluten-free* e ad alta densità di proteine. Ma soprattutto velocissimo da cucinare. Il rischio è che per soddisfare l'alta domanda si cominci a produrre in modo massiccio. E non, come avviene adesso, da agricoltori boliviani e peruviani coordinati da poche grandi società.

Come la Andean Naturals, gestita dal boliviano Sergio Nunez, fresco laureato a Berkeley. Ma per assaggiare la quinoa cucinata al meglio, chi può vada al «La Mar», il ristorante delle chef

Gaston Acurio a Lima: è l'unico posto dove mangiare la quinoa chaufa, la quinoa saltata. Da ricordare.

 @angelafranda

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Ricchi di proteine, ma a basso impatto ambientale. Creati su input dei consumatori, stanno già cambiando la nostra dieta

Celebrata
Su «Time» nel numero sugli dei del cibo



Da divi
Scoperta da Madonna e poi da Hollywood

Vegetale
Create in laboratorio derivano da fagioli e piselli



Virtuosa
Per la concentrazione e contro la depressione

Ritrovato
Grandioso per le zuppe è il nostro cavolo nero



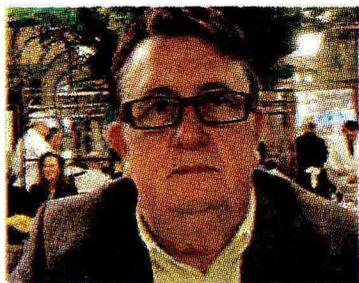
ILLUSTRAZIONE DI ANNA MALISO



Vispiego perché siamo attratti dal cibo

JOHN PRESCOTT*

Come mai un piatto ci piace e un altro no? Cosa determina i nostri gusti alimentari? L'uomo, come gli altri mammiferi, quando nasce ha una predilezione per le cose dolci. Questo si spiega con il fatto che lo zucchero ci dà carboidrati e calorie, cioè ci fa vivere. È quindi una questione di sopravvivenza. Stessa cosa vale per le cose salate. Senza sale moriremmo e il nostro organismo ci spinge a mangiarlo. L'amaro invece ai bambini non piace e il motivo risiede in una forma innata di protezione: quel gusto infatti ci mette in guardia, perché è proprio di molti alimenti velenosi. Poi c'è l'umami, un altro sapore che ci attira dalla na-



Tra i 2 e i 5 anni i bimbi attraversano la "food neophobia", la paura di mangiare cose nuove

scita. Provate a dare una zuppa di verdura a un bambino molto piccolo. Probabilmente non la mangerà. Aggiungeteci del glutammato, un additivo che ha proprio quel sapore, e vedrete che la finirà contento. Siccome l'umami è legato spesso alla carne, l'attrazione che esercita è dovuta alla necessità del corpo di approvvigionarsi di proteine.

I principi che ho appena spiegato valgono in tutto il mondo, sono identici in Asia come in Sud America, perché hanno una base biologica. Noi abitanti della terra partiamo tutti nello stesso modo. Ma il gusto poi viene modificato da vari fattori e si differenzia in mille rivoli. Bisogna considerare l'influenza dell'ambiente esterno, che inizia prestissimo, quando si è ancora nel grembo della madre. Se si prova un cibo più volte,

alla fine ci piace. Succede un po' come con una canzone trasmessa alla radio. Magari all'inizio non la apprezziamo ma dopo alcuni ascolti iniziamo a cogliere vari aspetti e sfumature che ci piacciono. E se nostra madre quando era incinta mangiava spesso una certa pietanza, questa ci piacerà anche da grandi. Ovviamente influisce anche la società, è diverso nascere in Giappone o in Messico, perché ci sono costumi alimentari diversi. Hanno un ruolo fondamentale i genitori. Quanti bambini piccoli vediamo al ristorante che cercano di mangiare quello che è stato ordinato dal padre o la madre? Questa regola ha un'eccezione interessante. Quasi tutti attraversano tra i 2 e i 5 anni una fase che viene definita "food neophobia", cioè la paura di mangiare qualcosa di sconosciuto. Si ritiene che sia legata alla crescita e anche in questo caso scatta un innato meccanismo di protezione. Intorno ai 2 anni i bambini iniziano a camminare, quindi possono spostarsi e avere a disposizione cose da mangiare, anche pericolose. Per questo sono istintivamente diffidenti. Certo, ci sono anche persone che non superano mai questa fase, e mangiano più o meno le stesse cose per tutta la vita.

L'organismo determina i nostri gusti ma non riesce a evitare che si ingrassi. Nel mondo ci sono sempre più persone obese. Il punto è che biologicamente consumare tanto non è un problema, anzi serve ad accumulare energie. Fate questa prova. Se due ore dopo un pranzo ricco e vi trovate a passare di fronte a una bella pizzeria al taglio, anche se non avete fame, il vostro corpo vi manderà comunque un segnale di appetito. Con le pubblicità martellanti e gli stimoli che arrivano dalla televisione abbiamo praticamente sempre sotto gli occhi del cibo...

**professore di Psicologia in Australia, (testo raccolto da Michele Bocci)*

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'autore di "Questione di gusto" racconta cosa scatta quando ci troviamo davanti a un piatto
 Il dolce, il salato, l'amaro e l'istinto di sopravvivenza

È come sentire una canzone alla radio, all'inizio non la apprezziamo ma dopo tre, quattro ascolti troviamo aspetti e sfumature che ci piacciono



IL LIBRO

In "Questione di gusto" (240 pagine, 18 euro, Sironi editore) lo psicologo John Prescott (nella foto in basso) affronta una vera e propria indagine sul senso del gusto e sul piacere del cibo



A TAVOLA



EUGENIO DEL TOMA

IL REVIVAL DEL LATTE PER SPORTIVI E NON SOLO

L'imponente Salone d'onore del Coni ha recentemente ospitato un interessante Convegno dove il latte, spalleggiato da

testimonial plurimedagliati, come gli olimpionici Fiona May e Raffaello Leonardo, ha trovato nei relatori e nella Parmalat un documentato riconoscimento dei suoi diritti di primogenitura rispetto alla pletera di integratori che negli ultimi anni hanno preteso di scalzarlo dal suo legittimo podio.

Tra i pregi naturali del latte va annoverato, infatti, anche quello di una tale ricchezza di nutrienti e di molecole attive da legittimare il ruolo di riequilibratore nella monotonia alimentare e conseguenti carenze. Ma il dato più interessante era insito nel

titolo stesso del Convegno: "Il latte oggi, un alimento per il movimento". Gli sportivi meno giovani, assai meno gli attuali aspiranti atleti, sanno che fino alla comparsa degli integratori il latte era l'unico potenziatore delle diete degli sportivi, con rarissime eccezioni per i cosiddetti "intolleranti al lattosio". Termine impreciso e abusato che individua persone con una carenza dell'enzima lattasi (indispensabile per la scissione del lattosio e quindi per l'assorbimento). Tuttavia, a detta dei gastroenterologi, questa intolleranza è reale in meno della metà degli

auto-indiziati o degli affetti dai più vari e poco curabili fastidi intestinali (colon irritabile, ecc.) a cui tutt'oggi viene affibbiata la diagnosi di intolleranti con troppa facilità. Il ministero della Salute ha suddiviso gli integratori in prodotti destinati ad un'integrazione energetica, a reintegrare le perdite idrosaline, all'integrazione di proteine e derivati, o altro ancora. Il latte può riassumerli tutti (ferro a parte) in misura fisiologica e così armonica da meritare il revival, soprattutto fra gli sportivi più attenti alle regole della corretta alimentazione.

edeltoma@gmail.com

© RIPRODUZIONE RISERVATA





Il medico risponde

A CURA DI ELVIRA NASELLI

■ Ginecologia

Che cosa posso fare per le vampate?

Elena Gariboldi
e-mail

Ho 56 anni, sono in pre-menopausa e soffro di vampate e sudorazione notturna con continui risvegli. Vorrei evitare la terapia ormonale, assumo un rimedio omeopatico (Dr Reckeweg R10 in gocce) con risultati altalenanti. Mi potete consigliare un rimedio più efficace?

PROF. SSA ANNA M. FULGHESU
Resp. Patologia Ostetrica, Univ. Cagliari

Purtroppo a tutt'oggi la terapia ormonale sostitutiva è l'unica a garantire la regressione dei sintomi menopausali. Le terapie con fitoestrogeni o altri derivati vegetali, come il trifoglio rosso, possono avere effetto, ma non sulla totalità delle pazienti o sulle sintomatologie più intense. Mentre alcune raccolte di dati scientifici sono meno incoraggianti, altri portano miglioramento sulle vampate in circa il 40% dei soggetti trattati dopo almeno 6 mesi di assunzione. La loro efficacia può anche variare in virtù delle trasformazioni che subiscono nel tubo digerente per le trasformazioni chimiche, non sempre prevedibili, attuate dalla flora batterica intestinale. Sicuramente i fitoestrogeni non comportano pericoli secondari o effetti collaterali, ma è necessario provare con pazienza e non arrendersi troppo presto. In caso di sintomatologia troppo intensa, in assenza di controindicazioni, potrà ricorrere con più certezze alla terapia ormonale.

■ Urologia

Ho un tumore prostatico perché non mi operano?

Edmo Peppoloni
Grosseto

Ho 62 anni, a marzo mi è stato diagnosticato un cancro prostatico con biopsia su 16 frottole, Gleason 6 (3+3). L'urologo lo ha definito insignificante consigliando la sorveglianza attiva. Ma io ho dei dubbi e mi verrebbe voglia di farmi operare.

PROF. ALDO F. DE ROSE
Urologo e andrologo, osp. univ. San Martino, Genova

È comprensibile che, in presenza di un tumore, il primo pensiero sia di

operarsi. Ma il tumore della prostata non è come tutti gli altri, perché è a lento accrescimento e non è ancora ben chiaro quale tumore si rivelerà aggressivo, estendendosi in particolare alle ossa, e quale invece resterà confinato alla ghiandola per tutta la vita, senza dare mai segno di sé. Ad oggi, non essendo ben rimarcato questo confine, molti urologi consigliano la prostatectomia radicale. Da qualche anno per i tumori a basso rischio, come quello del lettore, si consiglia una sorveglianza attiva, rifacendosi al progetto PRIAS (Prostate Cancer Research International Active Surveillance) a cui hanno aderito 17 nazioni, tra cui l'Italia con la società di urologia oncologica. Per la sorveglianza attiva il Psa deve essere inferiore ai 10 ng/mL, all'esplorazione della prostata il tumore deve essere localizzato (T1c o T2a), il numero di campioni positivi alla biopsia non deve superare 2-3 prelievi, il Gleason Score, l'indice di aggressività, deve essere massimo 3+3, in rari casi 4+3. Successivamente la sorveglianza attiva prevede dosaggio del Psa ogni tre mesi, controllo clinico ogni 6, ripetizione della biopsia dopo 12 mesi dalla diagnosi e poi, se la malattia non muta il suo comportamento, controllo a 48 e a 84 mesi. In questo modo l'intervento radicale, non privo di complicanze ed effetti collaterali, potrà essere evitato. Se la malattia dovesse cambiare atteggiamento, il paziente sarà indirizzato ad intervento o radioterapia.

■ Cefalee

Ho l'emicrania con aura c'è un rimedio risolutivo?

Valentina
e-mail

Ho 27 anni e da circa 3, in corrispondenza del ciclo, soffro di emicrania con aura. Compare solitamente la mattina, la vista si riduce per circa 30-40 minuti e, dopo la scomparsa dell'aura, ho un fortissimo mal di testa, spesso accompagnato da nausea. Ci sono rimedi a questa tortura?

DOTT. SSA SUSANNA USAI
Neurologo, centro cefalee Istit. neurologico Besta, Milano

L'emicrania con aura è una cefalea primaria meno frequente rispetto all'emicrania senz'aura, ma non meno invalidante, sia per la fase dolorosa, spesso simile nelle due

forme, sia soprattutto per i disturbi (visivi e sensitivi) che caratterizzano l'aura emicranica. Esistono farmaci sintomatici in grado di abbreviare la durata dell'aura e di attenuare la successiva fase dolorosa. È possibile impiegare delle terapie di profilassi, in grado di attenuare frequenza e intensità degli episodi dolorosi, nel caso in cui questi si manifestino mensilmente. Le riammesso, non avendone avuto indicazione nella sua lettera, quanto sia indispensabile nell'emicrania con aura l'astensione dal fumo e la sospensione di estro-progestinici, così come la valutazione di altri possibili fattori di rischio cardiovascolare (obesità, dislipidemia, ipertensione arteriosa, familiarità per malattie cardiovascolari, fattori trombotici). I colleghi del Centro Cefalee più vicino potranno esserle di aiuto per individuare il trattamento più adeguato.

■ Neurologia

Si possono limitare le crisi epilettiche?

lettera firmata
Ierzu (NU)

Ho una sorella down di 61 anni che negli ultimi 5 anni soffre di crisi epilettiche. Prende Keppra 500 mattina e sera ma ogni 20-30 giorni arrivano puntuali le convulsioni. Vorrei evitarle questa sofferenza che si aggiunge ai disagi legati alla vecchiaia precoce. Si può aumentare la dose?

PROF. VINCENZO DI LAZZARO
Direttore Neurologia Univ. Campus Bio-Medico, Roma

La fine delle crisi dovrebbe essere l'obiettivo della cura ma il percorso può presentare difficoltà. L'epilessia di cui soffre sua sorella potrebbe essere correlata all'anomalia cromosomica di cui è portatrice, che può rendere l'epilessia meno responsiva alla terapia. Ciò non vuol dire che non si arriverà mai a scomparsa delle crisi, ma questo obiettivo potrebbe non essere facile e richiedere frequenti valutazioni neurologiche. La terapia non è standard ma va adattata ai pazienti, alla tipologia delle crisi, all'assunzione di altri farmaci e all'eventuale presenza di altre patologie. Potrebbe essere opportuno un controllo degli esami ematici per escludere anemia, squilibri elettrolitici, alterazioni dei parametri epatici e renali che possono aumentare il rischio di crisi. Considerati questi fattori, si

sceglie il farmaco più adatto e si aumenta il dosaggio, valutando il rapporto benefici ed effetti collaterali e impiegando sempre il dosaggio minimo efficace. Gli effetti collaterali più frequenti sono lieve stato confusionale, agitazione, disturbi dell'equilibrio e della memoria. Il farmaco prescritto è uno di quelli meglio tollerati e con scarse interazioni. Se non ci sono significativi effetti collaterali può valutare con il suo neurologo la possibilità di un lieve e progressivo incremento della dose; se il farmaco risultasse non tollerato si potrebbe cambiare, sotto stretto controllo clinico e, in questa fase in cui la malattia non è ben controllata, con valutazioni frequenti.

■ Ortopedia

Ho la condromalacia riuscirò a guarire?

Alessia
e-mail

Ho 33 anni e ho fatto step e aerobica per 14 anni. A luglio in montagna ho avvertito dolori forti al ginocchio destro, soprattutto nello scendere le scale e in discesa. La RM ha evidenziato segni di condromalacia rotulea. Che cos'è?

DOTT. NORBERTO CONFALONIERI
Primario Ortopedico Ist. Clinici di Perfezionamento CTO, Milano

La condromalacia è una malattia degenerativa che colpisce la cartilagine, come conseguenza di alterazioni del suo metabolismo, di traumi o sovraccarico per alterazioni posturali. Quella della femoro-rotulea colpisce la rotula, la gronda femorale o entrambe, anche bilateralmente. La diagnosi è clinica o strumentale con risonanza. L'artroscopia conferma la diagnosi ed è utile per la terapia. La risoluzione della malattia, una volta instaurata la lesione cartilaginea, non è semplice. Le principali misure sono mirate ad alleviare il dolore, evitando esercizi fisici eccessivi, soprattutto i piegamenti delle ginocchia, con eventuale assunzione di analgesici. Fondamentale lo studio della postura e dell'escursione dell'apparato estensore del ginocchio. La cura si basa su presidi ortesici, ginnastica posturale ed, eventualmente, chirurgia di riallineamento dell'apparato estensore. Un esame della postura con plantari correttivi e ginnastica mirata, dovrebbe risolvere la sintomatologia.

L'ERBA VOGLIO

ROBERTO SUOZZI



**ORZO ANTIDIABETICO
 MA VIETATO AI CELIACI**

Cereale altamente nutritivo, l'orzo (*Hordeum vulgare*) è un eccellente alimento per bambini, anziani e convalescenti che non deve essere consumato da chi è affetto da celiachia. Un ottimo pane, di elevato valore nutritivo, si ottiene dalla farina dell'orzo che ha già dimostrato utilità nel contribuire a migliorare la tolleranza al glucosio e a diminuire la glicemia. I cereali integrali, tra questi i chicchi d'orzo, si associano a una riduzione del rischio (fino al 30%) di sviluppare il diabete di tipo 2; notevole se si tiene conto del contenuto in fibre dei "chicchi integrali": vitamine, minerali e, anche, sostanze quali flavonoidi e fenoli. Sull'*European Journal Nutrition* (2013), uno studio sperimentale Usa dice che i beta-glucani, fibre solubili componenti dell'orzo e dell'avena (*Avena sativa*), hanno dimostrato che, consumandoli, possono migliorare il controllo del glucosio. L'orzo è stato utilizzato per le infiammazioni delle vie urinarie, come galattogeno (stimola la produzione di latte materno) e antidiabetico.

rmsuozzi@mclink.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA

SALUTE LETTERE & RUBRICHE

Il medico risponde

LAVORIAMO PER UNA VITA PIENA DI ANNI E ANNI PIENI DI VITA.

Un vero e proprio ricettario dalla Federazione medici di famiglia. Obiettivo: coniugare il piacere della tavola con la salute. Così tabelle nutrizionali e calorie accompagnano i piatti tipici regionali

Mangia bene, sarai più sano

ALIMENTAZIONE

Zuppa di pesce, panzanella, polpo e patate, "tiella di Gaeta" con alici. E poi tortino di carciofi, cacio e uovo, minestra maritata, zuppa di pesce e castagnaccio. Piatti poveri, piatti buoni dall'alto valore calorico che appartengono alla nostra tradizione culinaria più antica.

Piatti scelti dalla Società italiana di medicina di prevenzione e stili di vita (costola della Fimmg, medici di famiglia) per suggerire, attraverso rigorose ricette regionali, come riuscire a portare in tavola, il buono, il salutare, il nutrizionalmente eccellente. Simboli della dieta mediterranea e della storia gastronomica nazionale che i medici hanno raccolto nel volume "Territorio, sapori e salute".

Un volumetto pratico completo di tabelle, consigli, abbinamenti e conteggi delle calorie. Un lavoro curato, oltre che dai medici anche da docenti e alunni dei migliori istituti alberghieri italiani: Chianciano Terme (Ist. Alberghiero Pellegrino Artusi), Formia (Ipssar Angelo Celletti) e

Pescara (con Ipssar Filippo De Cecco). Gli insegnanti hanno consigliato le ricette più antiche e popolari, gli abbinamenti tra piatti e vini del territorio. A loro volta, i camici bianchi hanno spiegato ai ragazzi le regole base per un menù gustoso che faccia bene alla salute.

I MANICARETTI

Piatti tipici come la "Pizza e minestra mbaniccia o pizz' e ffojie" di Pescara fatta di farina di campo e verdure di campo (cicoria, bieta, broccoletti), la "Gamurgia" una zuppa contadina del territorio di Lucca che risale al Seicento o l'insalata di rinforzo proposta dalla tradizione natalizia napoletana (ogni porzione 170 calorie), la "Ribollita" autentica da sapori medievali con il pane senza sale e rafferma e il cavolo nero, i "Pici all'aglione" re dei manicaretti della Val di Chiana, lontani parenti degli spaghetti o l'Insalata di farro alle primizie dell'orto con il farro della Majella carote, pomodori e zucchine.

LA STORIA

La "Tiella di Gaeta con alici" (760 calorie a porzione) è un omaggio a quello che oggi si chiama piatto unico. Firmata dall'istituto alberghiero di For-

mia questa pietanza permetteva a contadini e pescatori di avere un pasto completo che si conservasse anche per alcuni giorni. Si dice che Ferdinando IV di Borbone ne fosse un grande estimatore, anzi, secondo alcuni fu proprio l'inventore. E poi i dolci: castagnaccio toscano e mostarda ponzone (uva e fichi d'india).

Silvestro Scotti, vicesegretario Fimmg: «Siamo orgogliosi se dai nostri studi, oltre a ricette di farmaci, escono anche ricette e indicazioni nutrizionali. Significa tradurre consigli in pratica, spiegare come portare a tavola la salute». «Il nostro obiettivo - spiega Walter Marrocco, presidente Simpesv - è quello di coniugare il piacere dei cibi con lo star bene. Per questo nel volume, accanto a ciascuna ricetta, abbiamo sviluppato un'analisi energetica e nutrizionale basata su banche dati accreditate che consente di valutarne l'uso appropriato per le diverse esigenze, fisiologiche e patologiche». Il ricettario del medico di famiglia, parte di un progetto sui sani stili di vita, è visionabile online al sito www.alimentazione.fimmg.org, o cercando la pagina Facebook.

Clarissa Domenicucci

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**ACCURATA ANALISI
ENERGETICA
DALLA "GAMURGIA"
ALLA TIELLA DI GAETA
DAI PICI ALL'AGLIONE
AL CASTAGNACCIO**



IL FENOMENO

Generazione lumaca Ragazzi più lenti dei propri genitori

di **MISKA RUGGERI**

a pagina 22

**FAMIGLIA DA CORSA**

Padre e figlio (e cane) impegnati in una corsa. Gli adulti di oggi, da piccoli correvano molto più forte rispetto ai loro figli: si è perso il 5% della velocità ogni decade [Olycom]

Una ricerca internazionale durata 46 anni

Più lenti a correre dei genitori I bimbi della generazione lumaca

*Si iscrivono a mille discipline, ma non camminano e passano ore davanti alla Playstation
Risultato: i ragazzini dai 9 ai 17 anni impiegano 90 secondi in più per fare un miglio*

■ ■ ■ MISKA RUGGERI

■ ■ ■ Si dice di solito che le generazioni migliorano. Tanto che con tutta evidenza, grazie all'alimentazione più abbondante e ai progressi della medicina, la vita media si allunga e i nostri figli sono più alti e più belli. Vero. Ma anche più pantofolai, più lenti e "molliti" dei genitori. I ragazzini di oggi, dai 9 ai 17 anni e di entrambi i sessi, infatti, corrono meno rapidamente rispetto ai loro coetanei di una volta, tanto che, mediamente, negli ultimi 46 anni, si è perso a livello globale il 5% del tempo nelle gare di velocità ogni dieci anni. E in Italia e negli Stati Uniti, dunque il cuore dell'Occidente, il ritardo sale al 6%, anche se in alcuni parti dell'Asia - come Hong Kong, Cina e Corea del Sud - sono messi pure peggio. Al punto che

oggi per completare un miglio ci impiegano 90 secondi in più rispetto ai tempi fatti registrare da mamma e papà 30 anni fa.

Il preoccupante dato deriva da uno studio (non a caso intitolato «Slowpoke generation», cioè generazione di lenti, di ottusi, di lumache) durato ben 46 anni (fino al 2010), che ha coinvolto 25 milioni di ragazzi di 28 Paesi, sorta di *summa* di 50 precedenti ricerche. Il titanico lavoro, coordinato dal professor Grant Tomkinson della School of Health Sciences dell'Università del South Australia (Adelaide) e presentato all'incontro annuale dell'American Heart Association, si scaglia contro l'obesità e i cattivi stili di vita, rac-

comandando un esercizio fisico costante - almeno un'ora al giorno, meglio se spezzettata in varie sessioni - per i più giovani, tra jogging, bicicletta o semplici camminate.

Invece, le nuove generazioni, impegnate in mille (e spesso futili) attività, tra corsi di qualsivoglia genere - dallo yoga all'inglese - e la dittatura della tecnologia, allenano molto più i pollici che le gambe. Cellulare, computer, iPhone, iPad, Playstation, Wii *et similia*. Ogni scusa è buona per smanettare belli comodi sul divano o impugnare il joystick sdraiati a letto. Con gli occhi fissi sullo schermo e tanti saluti allo sport non virtuale.

Ovvio quindi che mettano su ciccia - con le relative conseguenze sulla loro futura salute da adulti - e non riescano più a sprintare o a durare nella corsa (nelle prestazioni di resistenza si è perso dal 30 al 60%). E tutto ciò alla faccia della grande importanza che si dà, ma soltanto sul piano este-

tico, alla forma fisica (il problema si chiama cellulite, magari da eliminare con la chirurgia estetica, mica il fatto che non si riesca a salire due piani di scale senza il fiatone) e anche a dispetto dei record sempre più sovrumani - doping o meno - degli atleti professionisti (dal giamaicano Usain Bolt in giù).

Bambini che a "Fifa 2014" sono in grado di segnare con una rovesciata volante all'incrocio più in stile Oliver Hutton che Cristiano Ronaldo, poi, nella dura realtà dei giardinetti d'antan, non sanno calciare il pallone se non a furia di inguardabili "puntazze". E insomma, questi nostri pargoli saranno pure nativi digitali, brillanti, intuitivi, dotati di grandi riflessi, iperconnessi e filo-tecnologici. Ma diciamo: fisicamente sono delle vere e proprie chiavechi. E «io, alla tua età, andavo più veloce» non è la solita millanteria da *laudatores temporis acti*. È la pura verità. Ora scientificamente dimostrata.



Pillole di salute

Perché è importante la prima colazione per i nostri bambini

■ ■ ■ **LUCA BERNARDO***

Il tempo che dedichiamo alla prima colazione dei nostri piccoli è tempo prezioso, anzi, il primo pasto della giornata è un modo per iniziare in armonia una lunga giornata di studio e di lavoro. Una colazione buona ed equilibrata è fondamentale per fornire energia all'organismo dopo il digiuno notturno, e proprio su questo argomento, in occasione del progetto «Breakfast Club Italia», lasciamo spazio ad un commento di uno stimato esperto in materia, Gian Vincenzo Zuccotti, Professore Ordinario di Pediatria, AO Luigi Sacco di Milano.

«Okkio alla salute»

«Sempre più evidenze scientifiche mostrano come la prima colazione rivesta un ruolo importante nel garantire un buono stato di salute dell'individuo. Nonostante queste premesse, gli studi condotti sulle abitudini alimentari nelle diverse popolazioni e fasce di età mostrano come il primo pasto della giornata sia spesso sottovalutato. Ad esempio negli Stati Uniti fino al 30% dei bambini e degli adolescenti salta la prima colazione, con una percentuale più elevata nelle femmine. L'indagine «Okkio alla salute» condotta nel 2008 ha dimostrato come nel nostro Paese l'11% dei bambini delle scuole primarie non assume il primo pasto della giornata, con una prevalenza che oscilla dal 6% in Veneto al 18% in Sicilia; è poi importante sottolineare come il 28% dei bambini non consuma una prima colazione nutrizionalmente bilanciata, assumendo solo carboidrati o proteine. Le principali cause che portano a saltare questo pasto sembrano essere correlate al poco tempo a disposizione, alla mancanza di appetito al risveglio e, soprattutto per le adolescenti, alla preoccupazione per il proprio peso».

Sovrappeso e obesità

«Assumere la prima colazione», sottolinea il Prof. Zuccotti, «è importante innanzitutto perché essa costituisce la prima fonte di energia per affrontare le attività fisiche e cognitive della giornata; inoltre riveste un

ruolo regolatore nell'assunzione di energia nel resto della giornata. I bambini e gli adolescenti che la saltano regolarmente tendono infatti a consumare una maggior quantità di alimenti al pasto successivo, soprattutto cibi ad alta densità energetica e a maggior contenuto lipidico, a causa del senso di fame. Diventa quindi facilmente comprensibile l'associazione evidenziata da diversi studi scientifici tra sovrappeso/obesità infantile e il non assumere il primo pasto della giornata. L'educazione a consumare la prima colazione e in particolare a consumarne una nutrizionalmente adeguata costituisce quindi un'importante arma per combattere il sovrappeso-obesità e, indirettamente, le patologie associate come il diabete mellito di tipo 2 e l'ipertensione arteriosa».

Idee e abitudini

Non fare colazione risulta un errore poiché i nostri ragazzi arrivano a metà mattina desiderosi di mettere qualcosa sotto i denti, si abbuffano e all'ora di pranzo sono poco disposti a mangiare ciò che la mensa o la famiglia gli propone. Non tutti i bambini sono desiderosi di mangiare appena svegli ed imporre loro questa abitudine non aiuta di certo. Per invogliare i ragazzi a fare colazione si possono però preparare delle colazioni creative e stuzzicanti che offrano al bimbo tutto il nutrimento di cui ha bisogno ad inizio giornata.

***Direttore del Dipartimento Materno-Infantile Fatebenefratelli e Oftalmico di Milano**



NUOVE MODE

135 mila i casi accertati di celiachia in Italia, 500-600 mila quelli stimati (un italiano su 100). 3 milioni i presunti casi di «sensibilità al glutine».

Tutti a dieta senza

glutine

**È boom dei cibi «gluten free»:
 3 milioni di italiani che non sono celiaci li scelgono per restare in forma e dimagrire. Una scelta sensata? Mica tanto, dicono gli esperti.**

di Daniela Mattalia

Senza zuccheri e grassi? Banale. Solo carboidrati, niente carne? Fa tanto cavernicoli. La Dukan? Ormai fuori moda. No, per sentirsi in forma, dimagrire, purificarsi, sgonfiarsi (l'imperativo del momento) la strategia migliore è la dieta senza glutine, la gluten free diet, che suona bene, pure. Da regime alimentare obbligatorio per i celiaci a scelta alternativa sempre più diffusa di chi, pur non essendo malato di celiachia (l'intolleranza grave al glutine), è convinto che senza quella piccola molecola nascosta nei cereali si viva meglio.

Così, se in Italia i casi accertati di celiachia sono 135 mila, a comprare pane, pasta e biscotti per celiaci sono circa 3 milioni di persone. In mezzo ci sono i casi, non dimostrati, di semplice «sensibilità» al glutine, nuove manie dietistiche e l'effetto traino di personaggi dello spettacolo: Gwyneth Paltrow ha imposto la dieta gluten free ai suoi due bambini; ostili al glutine sono anche Victoria Beckham, Russell Crowe (che dice di avere perso in questo modo 8 chili) e, in Italia, Elisabetta Canalis.

Keith Leighton / Alamy

27 novembre 2013 | Panorama 105

NUOVE MODE

200 milioni di euro la spesa dei 135 mila celiaci per prodotti gluten free.

Più cari: 10 euro 1 chilo di pasta senza glutine (in media), 12 euro 1 chilo di pane, 20 euro 1 chilo di biscotti.

Il senza glutine è diventato un filone d'oro per aziende, farmacie, supermercati, ristoranti: a Brescia si è appena conclusa la seconda edizione della fiera europea Gluten free expo 2013, con produttori da tutto il mondo. Alimenti senza glutine sono arrivati anche nei McDonald's e negli Auto-grill. E persino nel mercato dei cosmetici, con rossetti e detergenti a prova di celiaci (tralasciando il fatto che il glutine è nocivo, per i celiaci, solo se ingerito, non per semplice contatto). Per chi è davvero malato, il servizio sanitario offre buoni acquisto che coprono la differenza di prezzo fra il prodotto senza glutine (nettamente più caro) e quello tradizionale. Gli altri pagano di tasca propria, a quanto pare senza pentimenti: i 3 milioni di acquirenti che, senza diagnosi, comprano gluten free spendono circa 35 milioni di euro l'anno.

Tutti impazziti? Che le diagnosi di celiachia siano in aumento, anche perché una volta la malattia non veniva nemmeno indagata, non c'è dubbio. Altrettanto vero è che l'industria dell'alimentazione oggi produce cibi sempre più ricchi di glutine per dare consistenza ed elasticità al prodotto. A dire la verità, non ci siamo evoluti, filologicamente parlando, per mangiare glutine: siamo nati cacciatori e il glutine è stato introdotto millenni dopo la caccia. «È una molecola complessa, qualche disturbo quindi lo può dare anche in chi celiaco non è» premette Gino Roberto Corazza, presidente della Società italiana di medicina interna. «Detto questo, che 17 milioni di americani siano sensibili al glutine, come scrive il Washington Post, o che il 15-20 per cento della popolazione vorrebbe mettersi in dieta agglutinata, ecco, mi pare francamente poco credibile. La sensibilità al glutine, molto presunta, non è assolutamente dimostrata perché non è caratterizzata né da lesioni intestinali né dalla presenza di anticorpi nel sangue, i soli due elementi che consentono una diagnosi precisa».

Negli Stati Uniti esiste persino una rivista, il *Journal of gluten sensitivity*, in Italia non siamo (ancora) arrivati a quei livelli



GLUTINE
PROTEINA PRESENTE
IN FRUMENTO, GRANO, SEGALE,
FARRO, KAMUT

Oltre 2 mila i ristoranti italiani che cucinano senza glutine, quasi 400 le gelaterie che offrono gelati privi di glutine (censiti dall'Aic, Associazione italiana celiachia).

237 milioni di euro l'anno incassati dai produttori del senza glutine in Italia, nel 2012.

176 milioni il giro d'affari nelle sole farmacie (il 75% del mercato) (dati Nielsen).

perché, aggiunge Corazza, «abbiamo un'associazione dei pazienti celiaci molto forte, e questi hanno capito che se la regola è che tutti sono malati, nessuno è malato, quindi rischierebbero di perdere esenzioni e rimborsi per prodotti».

Sta di fatto che sentirsi «ipersensibili» al glutine è quasi consolatorio, e un giro nei forum dedicati al problema lo conferma: «Alcune persone che conosco hanno tolto il glutine e stanno meglio. Gli esami dicono che non sono celiaca, ma io mi riscontro molto nei sintomi dell'intolleranza al glutine» scrive Melissa. «A me hanno detto che è colpa dello stress, ma che stress e stress» le fa eco Nicole. «Anch'io come te seguirò la dieta senza glutine»...

Che vivere da celiaci, in ogni caso, faccia dimagrire, resta un'opinione diffusa. «Ma è vero piuttosto il contrario» avverte Patrizia Bollo, docente di dietistica all'Università di Milano (che di pazienti avversi al glutine ne vede sempre di più). «Nel momento in cui l'industria lo toglie dal processo di panificazione, ottiene un prodotto duro e secco, anziché morbido ed elastico, che va arricchito di additivi, zuccheri e grassi per renderlo palatabile. Tutti elementi ingrassanti».

E poi, avvertono i medici, bisogna vedere in che modo si sceglie di fare a meno del glutine. Se si riducono alimenti come pasta e pizza e si aumenta la verdura (che di glutine non ne ha), i benefici certo ci sono; ma non è tanto l'assenza del glutine a fare bene, quanto il mettere in tavola cibi più salutari. Se si comprano prodotti gluten free al posto di quelli normali, ha poco senso. «E io cerco di farlo capire, però in fatto di alimentazione, si sa, le persone svirgolano molto, alla fine si autoconvincano» racconta Corazza. «Ho pazienti ai quali ho dimostrato in modo inoppugnabile che non sono sensibili al glutine, e loro niente, mi rispondono: "Professore, mi permetta, lei avrà anche ragione, ma io preferisco fare così, senza glutine. Sto meglio, cosa vuole. Però lei è tanto bravo, sa"».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LORO L'HANNO GIÀ ELIMINATO


 Gwyneth Paltrow, seguace del gluten free, ha imposto la stessa dieta ai suoi due figli.


 Con questo metodo l'attore Russell Crowe (sovrappeso) racconta di avere perso 8 chili.


 La soubrette italiana Elisabetta Canalis ha adottato, e raccomanda, la dieta senza glutine.



Particelle —



*I piatti della tradizione
preparati in un
ristorante stellato:
il lavoro nella cucina
della famiglia Santini,
dal Pescatore*

di **Camilla Baresani** p. 61

*Super Bar Italia: guida
alle migliori caffetterie,
pasticcerie, friggitorie,
rosticcerie del Paese.
Ognuna con la sua
specialità*

a cura della **redazione**
e dei **lettori di IL** p. 69



Viaggio dentro la multinazionale che fabbrica i sapori e produce le molecole che determinano i gusti. Qui si pensa già al cibo del futuro

di **Francesco Pacifico**
Illustrazioni di **Francesco Muzzi**

Storia di copertina

Alla Firmenich, multinazionale degli aromi nel New Jersey, abbiamo incontrato gli uomini che fabbricano i sapori di oggi e di domani. Perché il riscaldamento globale e l'urbanizzazione provocheranno la fine del cibo così come siamo abituati a conoscerlo. E il gusto di una fragola sarà ricostruito a partire da una molecola di merca

di **Francesco Pacifico**

Durarome® è il leader del mercato nella tecnologia di incapsulazione del sapore. Le molecole di sapore vengono incapsulate una a una. Il sapore si conserva. Quattro anni di *shelf life* in più. *Constant flavor profile*: il sapore si mantiene. La capsula Durarome® si dissolve solo in acqua, non nel grasso né nell'alcol. Dichiarata stabile nei test per pH, colore e qualità organolettiche».

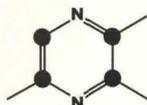
(Sembra un racconto di fantascienza di George Saunders, di David Foster Wallace, l'ho preso da un pdf di Firmenich, la multinazionale svizzera degli aromi naturali e artificiali che sono andato a conoscere in New Jersey a inizio ottobre. Di cosa sia fatta la nano-capsula, non mi è stato detto.)

Prendiamo il sapore di fragola. Strawberry Durarome®. Ecco un modo naturale per creare l'aroma di fragola. Quando le aziende confetturiere processano la fragola, la cuociono per la marmellata, la cottura crea vapore, nel vapore ci sono le molecole che danno sapore. Si cattura il vapore, lo si precipita facendolo tornare liquido: così hai l'essenza di fragola magra: senza lo zucchero. Una fragola contiene **350 molecole** circa. Danno forma, sapore, odore, testura, colore. Solo alcune determinano il sapore. Se ti tappi il naso e assaggi una fragola... non sa di fragola: perché la "fragola" dei nostri ricordi di fragola è tutta nell'odore. Si prende l'effluvio di fragola, lo si concentra, lo si cattura in una matrice che è come un nano-uovo, una capsula in cui molecola per molecola rimane protetto, non si ossida, resiste al processo di produzione. Poi, nel prodotto alimentare in cui è inserito - per esempio una barretta di cereali a basso contenuto di zuccheri - lo metti in bocca, con la bocca, con la saliva che ha gli enzimi che le sciolgono, apri le nano-capsule, liberi il sapore, e il distillato di fragola ti va nel naso: perché è col naso, tramite le vie aeree che in fondo al palato collegano la cavità orale a quella nasale, che senti il sapore di fragola. L'esistenza della nano-capsula navicella del sapore di fragola è una delle scoperte che ho fatto incontrando tre italiani che lavorano

SAPORE DI CARNE ALLA GRIGLIA

La molecola che definisce il profilo grigliato dei sapori di carne si trova in cacao, caffè e altro

TRIMETHYLPYRAZINE



Sapore: forti note tostate, di frutta secca, cioccolato e caffè.

Dove si trova: **A** cacao, **B** caffè, **C** arachidi, **D** patate, **E** gamberi, carne, orzo tostato, prodotti di soia, rum e whisky.

Uso: aggiunge note tostate, eccellenti per il **profilo grigliato dei sapori di carne**. Essenziale per aromi di cioccolato, frutta secca, caffè.



Le molecole di queste pagine, con il loro nome scientifico e le relative descrizioni, sono tratte dal *compendium* di sapori online di Firmenich

in Firmenich, una delle quattro multinazionali che dominano il mondo di *flavors e fragrances*, che inventano sapori e odori che vanno nel cibo processato, nei bagnoschiuma, nei profumi.

Il riassunto di come funziona la percezione dell'aroma me l'ha fatto due settimane dopo, via Skype, **Riccardo Accolla**, Science and Technology manager, ingegnere biomedico, dottore in Neuroscienza, esperto della percezione di gusti e odori. A Firmenich si occupa dell'innovazione nella modulazione del gusto. Le sue ricerche contribuiscono a rendere accettabile il sapore di prodotti per *health and wellness*. «Spesso quando togli grasso e zuccheri hai un problema di gusto». Riccardo spiega ai clienti quali sono i margini per dare gusto a una cosa senza grasso e zucchero, che è «lo *state of the art* della scienza del gusto, dove siamo come scoperte sui recettori del gusto».

La percezione dell'aroma è una cosa complessa. Dopo la vista e l'olfatto, i cinque gusti percepiti dalla lingua (amaro, salato, dolce, aspro, umami - ossia il *savoury*, il gusto rotondo delle cose deliziose) devono dividersi l'attenzione cerebrale con i recettori della consistenza e il cosiddetto **sistema trigeminale**, che si occupa di sensazioni come freddo e caldo, del *cooling*, tipo la menta, del piccante, del *tingling* (il solletico dato per esempio dall'anidride carbonica). Questo sistema trigeminale va al cervello attraverso il nervo trigeminale e non ha a che fare col gusto, ma al gusto si associa nella sintesi cerebrale di un sapore. Questi tre sistemi, che iniziano da recettori tutti diversi e separatamente vanno al cervello, poi si riuniscono in una zona del cervello adibita alla percezione dell'aroma: la corteccia orbitofrontale. Lì si pensa avvenga la percezione dell'aroma come

cosa intera. E «se conosci i fattori che influenzano l'aroma, puoi ricostruire gli aromi in laboratorio».

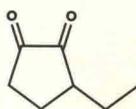
I *flavorists* di Firmenich, nasi fini e chimici esperti, trovano in cibi diverse molecole aromatiche uguali. Il **caproato d'etile**, per esempio, è una molecola aromatica in comune tra vino bianco, ananas e gorgonzola. Si può estrarre da uno dei tre per riprodurre il sapore di uno degli altri. I *flavorists* trovano le risonanze fra cibi diversi. Hanno una formazione di cinque-dieci anni, sono bibbie ambulanti del sapore. Firmenich nel mondo ne ha 95 in tutto, di cui solo 5 master. Si può fare un aroma di cioccolato minimizzando il cacao, se quest'anno ne hai poco perché c'è una guerra civile in Costa d'Avorio: vai a cercare la molecola giusta nel grano. Per ricostruire l'aroma di un **brodo di pollo**, certi ortaggi e certi legumi hanno una molecola che può contribuire al bouquet da laboratorio. (Il racconto di Riccardo precipita continuamente nel vago, per segreto industriale.) Implorato di darmi un'immagine, mi concede: «Per dare la sensazione di carne per un brodo di pollo... sono state utilizzate tra le altre alcune molecole del gelsomino...».

GITA IN AZIENDA

Due settimane prima. Arrivo da una gita in treno e poi in taxi nel verde fra ville e sedi di corporation, fa fresco, c'è il sole, è il New Jersey rurale, il **Garden State**. Trovo un laghetto con al centro qualche spruzzo verticale artificiale, giardini curati, l'ombra leggera, a macchie, delle conifere contro gli edifici a due piani tutti mattone e vetro. Un camion della Pepsi per rifornire i dipendenti, e un cart parcheggiato davanti all'ingresso dell'edificio principale. Le costruzioni sono tutte collegate da passerelle coperte. Nell'atrio, piccolo, con una segretaria di mezza età poco formale, le pareti sono coperte di frasi a effetto sulla questione aromi-ricordi. Una farfalla finta che svolazza attaccata con un filo rigido a una base a energia solare. Su delle semplici mensole di vetro smerigliato trovo shampoo, bagnoschiuma e deodoranti che uso abitualmente o ho usato nella vita. I prodotti di cui si usano le fragranze sono esibiti all'entrata, quelli che usano gli aromi Firmenich sono in mostra privata sulle mensole di **Aldo Uva**, president e ceo Flavors Worldwide (l'altra divisione è Fragrances), nel suo ufficio, dove intervisto lui e altri due italiani, Riccardo, già detto, e **Giovanni Battistini**, global director Taste Modulation. Onestamente, questo non è un reportage: primo, perché non ho occasione di visitare i luoghi dove si fa ricerca, dove i *flavorists* inventano le soluzioni per riprodurre chimicamente i sapori; secondo, perché la conversazione verte solamente sul ruolo dei produttori di aromi naturali e artificiali nell'affrontare piaghe presenti e future come obesità e malnutrizione, riscaldamento globale ed erosione del suolo. Dalla nostra conversazione rimangono fuori i cosiddetti temi scomodi (*si veda il box a sinistra*), e

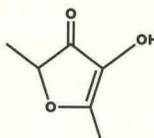
DA PRODOTTI DI NATURA A SAPORI RICOSTRUITI: LE MOLECOLE DETERMINANTI

ETHYLCYCLO- PENTENOLONE



Dove: caffè, carne di maiale, tabacco.
Uso: aggiunge profili di caramello, noce, caffè e pane tostato al sapore di caffè, vaniglia, cioccolato, frutta secca, carne, frutta rossa.

4-HYDROXY-2,5- DIMETHYL- 3(2H)FURANONE



Dove: melassa.
Uso: è indispensabile per i sapori di fragola, cioccolato, ananas, marmellata, pralina e carne.

Storia di copertina

**ALCUNI PUNTI
CONTROVERSI SU
PRODUZIONE
E UTILIZZO
DEGLI AROMI**



cinnamomum zeylanicum (cannella)

1 In Europa esiste un elenco ufficiale della Commissione Europea: contiene gli oltre 2.500 aromi consentiti. L'esistenza di una lista è considerata positiva, ma 400 di questi sono sotto ulteriore esame. La tossicità non è appaiata all'artificialità: sono sotto esame anche erbe e spezie comuni che sono tossiche se prese in dosi massicce. Una di queste è la cannella, per capirci.

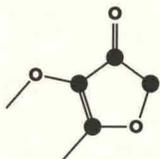
2 Il diacetile, sottoprodotto naturale della fermentazione, usato nell'industria per dare il gusto «burroso», causa (forse) in chi lo lavora problemi respiratori che precipitano nella bronchiolite obliterante. Per chi si ammala si è coniato il nome *popcorn workers* perché uno degli usi del diacetile è l'insaporimento del popcorn al burro. Il caso è usato per indicare la pericolosità degli aromi come categoria.

3 Il classico volume *Fast Food Nation*, scritto da Eric Schlosser nel 2001, critica soprattutto il fatto che gli aromi aggiunti vadano contro la natura dell'uomo, che in natura riconosce in odori e sapori buoni il marchio di fabbrica del cibo sano. Oggi, mangiare roba che fa male sarebbe possibile grazie alla copertura degli aromi, che fuorvia il nostro istinto per le cose sane. Va detto che è un trucco ben più antico degli aromi artificiali: si fa da sempre con le spezie sulla carne poco fresca.

SAPORE DI GRANCHIO

La molecola usata per creare il sapore di granchio si trova in natura anche in more, uva, kiwi e mango

2,5-DIMETHYL-4-METHOXY-3(2H)FURANONE



Sapore: note dolci, caramellate, di cacao e caffè.
Dove si trova: mora artica, mora, **A** fragola, **B** mango, **C** uva spina, **D** ananas, **E** lampone, uva, kiwi
Uso: Con il suo carattere caramellato aggiunge sfumature verdi e leggermente di carne

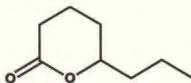
che funzionano perfettamente nei sapori di fragola, granchio, arancia, frutti di bosco e banana.

METHYL AMYL KETONE



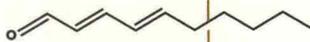
Dove: formaggio, caviale, funghi, noci, grano, pane, whisky.
Uso: associa al suo tipico carattere di gorgonzola interessanti note verdi, di frutta e di cera che funzionano bene per creare sapori di formaggio, burro, rum, whisky, frutta secca e frutta varia.

TETRAHYDRO-6-PROPYL-2H-PYRAN-2-ONE



Dove: frutta, formaggio, burro, yogurt, panna.
Uso: ha uno spiccato carattere di cocco con sfumature fruttate eccellenti per i sapori dei prodotti caseari e di frutta.

2,4-DECADIEN-1-AL



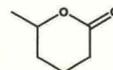
Dove: alghe, mandarole, manzo, olio di mandarino, funghi, arance, arachidi, patata, soia, pomodori.
Uso: concentrato, aggiunge piacevoli note di grasso di pollo e di fritto. Diluito, è usato per tonalità di cetriolo, melone, pesca, prugna, arancia, mandarino.



box a sinistra), e io non sono un giornalista d'inchiesta. Nella sede di Firmenich si impone - e mi conquista e appassiona - il tema del futuro del pianeta: sovrappopolazione, esaurimento delle risorse, malnutrizione, obesità, impatto del riscaldamento globale sulla disponibilità di cibi. In questo scenario, il compito degli insaporitori è rendere sopportabile un futuro prossimo (2030) di **razioni k** travestite da cibo normale. Hamburger di legumi al sapore di pollo. Barrette ipernutritive al sapore di nocciolina per bambini poveri. Aldo: «In India, i soft drink non ci sono mai stati. Oggi l'India è uno dei grandi consumatori di bevande gassate. E devono essere senza zucchero. Cina, India e Brasile sono tra i Paesi con più alto tasso di crescita

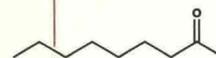


HEXANO-1,2-LACTONE



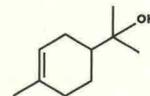
Dove: burro, cocco, lampone, fragola, tè.
Uso: ha il classico profilo lattonico con una piacevole sfumatura piccante. È largamente usato per i sapori di burro, panna, latte, frutta secca e frutta varia.

METHYL HEPTYL KETONE



Dove: formaggio, burro, cocco, pesce.
Uso: insieme al suo tipico profilo di formaggio, porta interessanti sfumature erbose che possono essere usate nei sapori di formaggio, burro, latte, carne, pesce, frutta secca e frutta varia.

P-MENTH-1-EN-8-OL



Dove: anice, mela, agrumi, frutti rossi, cardamomo, cannella, guava, papaya, pesca, ananas.
Uso: porta le tipiche note floreali, un profilo di agrumi-legno e sfumature di limone e lime. Eccellente per i sapori di agrumi, frutti tropicali, mela, pomodoro, caffè.

di **obesità infantile**. L'obesità minaccia seriamente l'economia di tutti gli Stati. È un problema che va al di là dell'alimentazione corretta perché spendere in sanità vuol dire non investire in altre infrastrutture fondamentali per lo sviluppo e l'evoluzione dell'umanità». Riccardo: «Sull'obesità lavoriamo molto perché abbiamo soluzioni per riportare il gusto pieno a prodotti con zero o ridotta quantità di zucchero». Aldo: «I cereali nel latte, senza zucchero, sono una massa amorfa che non dà nessun gusto. Per esaltarli devi avere zucchero. Noi riusciamo con queste nuove tecnologie a ridurre lo zucchero del 20-30 per cento, lasciando il gusto dolce. Il nostro obiettivo è la *consumer experience*»: continuare a dare gusto a cose che non ce l'hanno.

«Il secondo obiettivo è la sostenibilità. Far sì che si possa soddisfare una massa urbana crescente con le risorse del pianeta sempre più scarse. Il sogno è usare il 100 per cento delle molecole di sapore della fragola, per non sprecare la fragola». Il quadro generale è questo: se l'**urbanizzazione** va avanti al ritmo attuale, con i Paesi emergenti che passano da una divisione netta tra ricchi e poveri alla nascita di un cospicuo ceto medio, il consumo mondiale di risorse sarà tale che, se tutti consumeranno quanto gli americani, serviranno cinque pianeti Terra per soddisfare i bisogni di tutto il ceto medio globale. Come funziona il ceto medio urbano globale secondo Aldo: «Se vai dalla campagna di Guangzhou alla città, ti serve

casa, elettricità, smaltimento rifiuti, tutto un ciclo. La cosa drammatica è che se non lavoriamo per ricavare dalla natura tutto quello che ci dà, invece di buttare gli scarti, esauriamo la Terra. Prendi un **limone**». Mi mostra tre capsule-grattugia da sale grosso contenenti capsulette di colore diverso. In una ci sono palline gialle di tre millimetri di diametro. Le gratto sul dorso della mano, lecco il dorso, sa di limone asperissimo. Mi rimarrà in bocca per dure ore. Viene dal vapore della buccia. Poi provo il caffè e il dragoncello. Questa è la versione più rassicurante degli aromi: **completamente naturali**. Mi dicono che nel 1800 (Firmenich nasce alla fine del XIX secolo) era tutto artificiale: molecole artificiali sintetizzate combinando molecole naturali varie. Oggi tra

Storia di copertina

aromi naturali e artificiali siamo al 50 e 50. Chiedo se è più sicuro il naturale, secondo loro «no, è la percezione del consumatore. Che preferisce il prodotto naturale. Ma che cosa vuol dire naturale? Per noi naturale è tutto quello che prendi dalla natura, non necessariamente dai processi tradizionali». Piccolo quadro generale sugli aromi: ne esistono di tre tipi: naturali, artificiali, natural-identici. I primi, che sulla scatola sono definiti «aromi naturali», sono ottenuti da molecole estratte con metodi come macinazione, frammentazione, distillazione. Sono i preferiti del pubblico perché suonano bene, anche se i procedimenti possono implicare l'uso di solventi. Quelli artificiali si ottengono combinando molecole sintetizzate in laboratorio e molecole naturali. Quelli natural-identici sono artificiali ma riproducono esattamente molecole naturali. Se la scritta è «aromi» e basta, vuol dire che sono sintetici o natural-identici. La tossicità non si gioca sull'asse naturale-artificiale.

Prima di essere testata in prodotti e immessa sul mercato, qualsiasi molecola avrà già superato tutti i **test tossicologici** richiesti dagli organi regolatori continentali e nazionali. Come scrive Eric Schlosser in *Fast Food Nation*: «Quando l'aroma di mandorla (benzaldeide) è ottenuto da fonti naturali come le pesche e i noccioli di albicocca, contiene tracce di **acido cianidrico**, o cianuro d'idrogeno, un veleno mortale. La benzaldeide derivata da un processo diverso - mischiando olio di chiodo di garofano e l'aroma di banana, ossia l'amil-acetato - non contiene cianuro d'idrogeno».

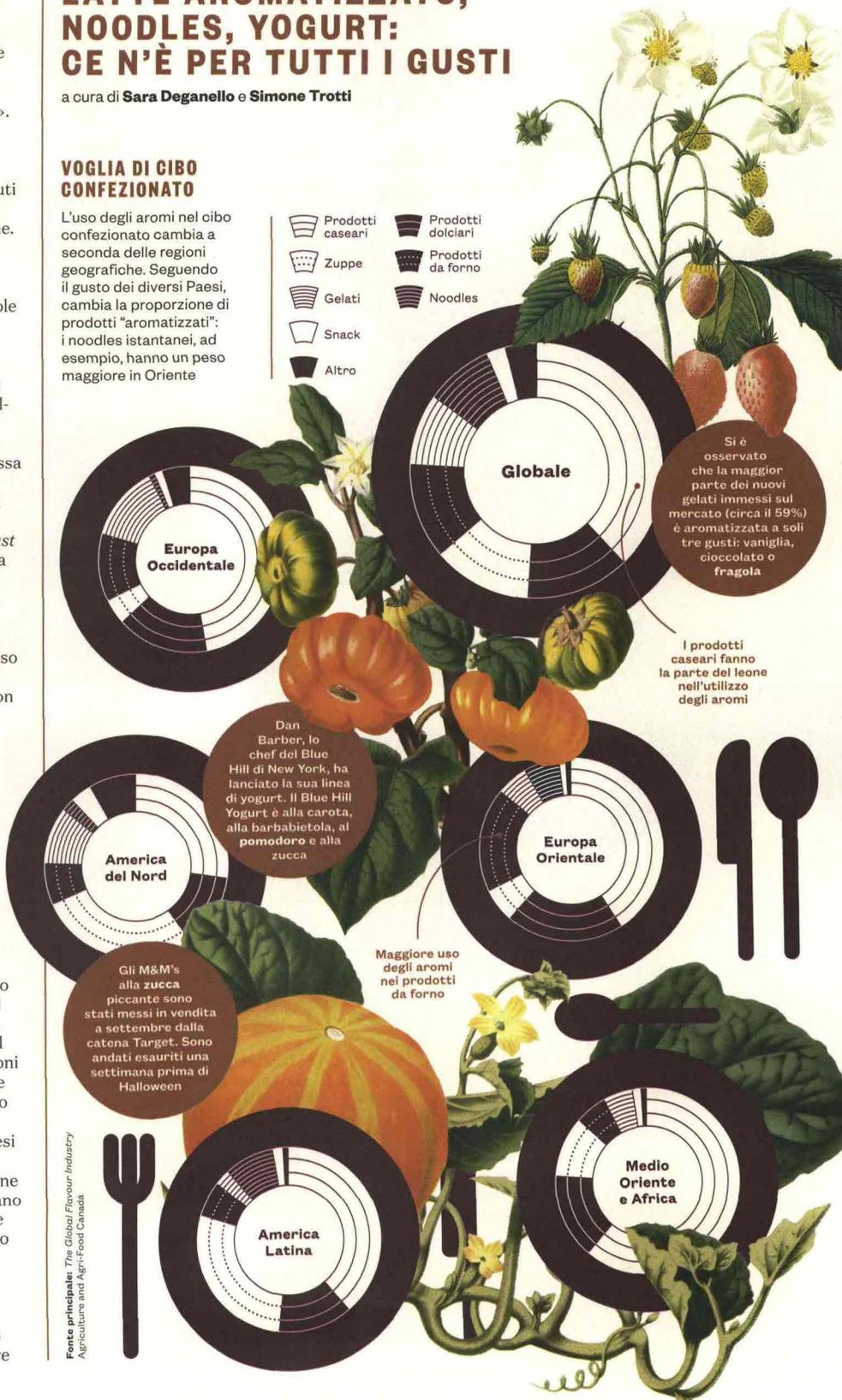
Si fa naturale, dicono a Firmenich, perché il pubblico lo preferisce nell'elenco degli ingredienti. Intanto però la chimica si è evoluta e può riprodurre cose complesse come l'aroma del pollo arrosto. «Il sapore del pollo arrosto in natura non esiste. Viene quando lo cuoci. Crei delle reazioni chimiche tra pelle, grasso e carne». Una delle reazioni tipiche è quella di **Maillard**, tra proteine e zuccheri. Per ricostruire il sapore del pollo devi far reagire molecole naturali: possono essere proteine, amminoacidi, zuccheri. «Noi lavoriamo per far sì che in un dado di brodo in Cina il cinese possa trovare il sapore del pollo cucinato per otto ore a casa, che non fa più». Naturali o artificiali? «Dipende dal cliente». Riccardò: «Ci sono varie definizioni di ciò che è naturale o artificiale. Artificiale è ciò che non esiste in natura. Ci è successo di scoprire che una molecola prodotta in laboratorio esistesse in natura. Nella sintesi combini gruppi di atomi, ad esempio in reazioni tipiche della formazione di proteine con gruppi amminici (NH₂) che si combinano a gruppi carbossilici (COOH). Fisicamente possono essere molecole che si presentano in stato solido (polvere, cristalli) o liquido. Dipende dal loro stato naturale. Parti da ingredienti che possono essere anche singole molecole, come l'acqua (H₂O). Gli ingredienti sono tutti naturali. Il processo per combinare i vari ingredienti può essere

LATTE AROMATIZZATO, NOODLES, YOGURT: CE N'È PER TUTTI I GUSTI

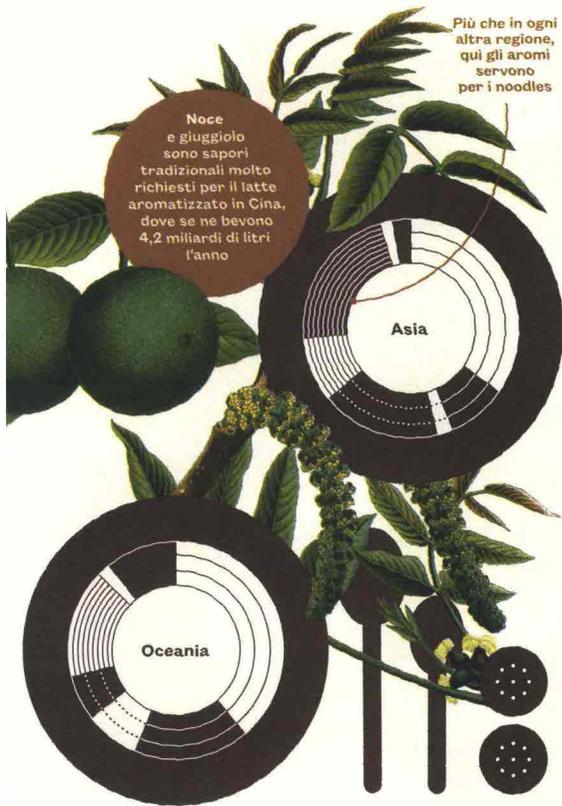
a cura di Sara Deganello e Simone Trotti

VOGLIA DI CIBO CONFEZIONATO

L'uso degli aromi nel cibo confezionato cambia a seconda delle regioni geografiche. Seguendo il gusto dei diversi Paesi, cambia la proporzione di prodotti "aromatizzati": i noodles istantanei, ad esempio, hanno un peso maggiore in Oriente



Fonte principale: The Global Flavour Industry Agriculture and Agri-Food Canada



Più che in ogni altra regione, qui gli aromi servono per i noodles

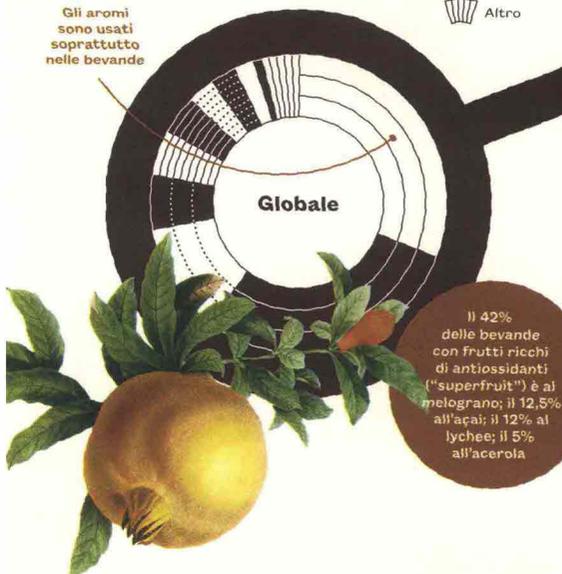
Noce e giugliolo sono sapori tradizionali molto richiesti per il latte aromatizzato in Cina, dove se ne bevono 4,2 miliardi di litri l'anno

DOVE VANNO A FINIRE GLI AROMI

Osservando l'uso degli aromi nelle diverse categorie di prodotti, a livello mondiale, si vede come siano le bevande (soft drink e alcolici) le maggiori "consumatrici" di sapori fabbricati industrialmente. Seguono i prodotti caseari



Gli aromi sono usati soprattutto nelle bevande



Il 42% delle bevande con frutti ricchi di antiossidanti ("superfruit") è al melograno; il 12,5% all'acai; il 12% al lychee; il 5% all'acerola

artificiale». Giovanni: «Il cuoco ha sempre fatto queste cose», ossia causato reazioni chimiche in cucina, «ma non sapendo che reazioni e trasformazioni molecolari faceva». Se cambiasse l'estetica e venisse un movimento proartificiale, voi che fareste? Se si dicesse che l'importante è salvare l'umanità dall'estinzione causata dall'erosione del suolo (che secondo l'American Museum of Natural History, che gli ha dedicato una mostra, coinvolge il 40 per cento dei campi coltivati, senza contare i costi non ecosostenibili dell'allevamento), che fareste, vi mettereste a fare tutto artificiale? Riccardo: «Da un chilo di fragole non produci ad altissima efficacia. Un chilo di fragole dà 10 milligrammi di aroma. Perdi molto. Perdi centomila parti di prodotto. Puoi ottenere lo stesso con processi più efficaci». Aldo: «Nel mondo si praticano due vie. La prima è cercare di utilizzare la natura, senza waste. Si chiama upcycling. Prendo molecole di fragola e le trasformo in aroma di fragola. Seconda strada: creo in maniera artificiale. Copiando molecole naturali. Per non sfruttare il pianeta più del dovuto. Se tu volessi creare tutta la vaniglia in maniera naturale dovresti coprire l'intera Europa con coltivazioni di vaniglia. Immagina quanta acqua ci vorrebbe».

Nel tè, scopro, ci sono delle molecole che danno il gusto di latte. Lo si può usare in quei succhi di frutta lattosi, o nei cappuccini a portar via. «La creaminess li viene dal tè». Oppure: «La menta è più abbondante della vaniglia, per via delle condizioni climatiche», una molecola la prendi da lì. Oppure: «Qualche anno fa c'è stato un grosso problema climatico in Argentina, uno dei più grossi produttori di agrumi. Gelate d'inverno. Materia prima non sufficiente per produrre succhi, ma quindi anche aromi. Quell'anno si è cercato nei pompelmi il limonene da usare per i succhi di limone. Noi tra 15 anni non avremo più arance se continuiamo a produrre così». Le arance - e succede a molti frutti - servono per dare sapore al... succo d'arancia. È un meccanismo che ignoravo, ed è al centro dei miei consumi: l'arancia pastorizzata perde il sapore. Bisogna inserire

il sapore nel succo usando altre arance. Oppure, i cereali con pezzi di frutta disidratata: la frutta disidratata non ha più sapore, è solo acida, allora ci si deve iniettare del sapore dello stesso frutto, preso fisicamente altrove, magari dalla buccia o dalle foglie di altre arance. Se poi, nel caso degli agrumi, c'è una gelata che uccide le arance argentine, vai a prendere la molecola simile nel pompelmo. La ragione per cui vorrebbero usare gli aromi artificiali è questa: «Il 20 agosto 2013 abbiamo già consumato tutte le riserve del mondo disponibili per un anno, naturali. Oggi già usiamo le riserve. Se continua così... L'incremento di consumo di energia ha già fatto sì che tutte le risorse teoriche per tutto il 2013 siano finite. E quando finiscono le riserve? Il 70 per cento dei terreni coltivabili è per bestiame. Il 30 per cento di anidride carbonica è generato dal bestiame.

SE IL SAPORE DI SOFFRITTO VIENE PRODOTTO IN ITALIA

di Christian Benna

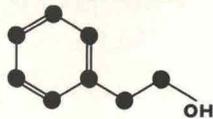
Il sapore dell'industria alimentare ha un retrogusto in moneta sonante da 8,6 miliardi di dollari l'anno. Tanto vale il ricco comparto degli aromi. A spartirsi il 65 per cento del mercato sono Givaudan, Iff, Firmenich e Symrise: grandi aziende con quartier generale in Svizzera e negli Usa, tutte di derivazione chimico-farmaceutica. Anche in Italia c'è una piccola pattuglia di imprese: 46, riunite nel gruppo Aispec di Federmichica, che include anche i produttori di fragranze, e genera un fatturato di oltre 300 milioni di euro l'anno. Si tratta di aziende medio-piccole, come la Enrico Giotti di Firenze che produce aromi naturali e biologici, estratti di erbe aromatiche, succhi concentrati di frutta; la Fias di Vanzago (Milano) dal 1968 crea sapori per biscotti e frollini, yogurt e budini; l'Italiana Aromi di Carate Brianza è specializzata in estratti di tè; l'Officina degli Aromi di Varese in catalogo vanta gusti particolari come dattero, verdura grigliata, soffritto, burro cotto, fagiolino rosso, ketchup. L'assortimento è naturalmente ben più vasto. Oggi le patatine sanno anche di samosa (speziati spuntini indiani), le bevande energizzanti hanno il sapore di ruscelli e di estratti di corteccia, mentre i pop corn ricordano il gusto di picanha (piatto di carne brasiliana). Givaudan ordina più di 10mila ingredienti l'anno per confezionare, in un numero ancora maggiore di combinazioni, i suoi sapori. E i clienti? Sono i big dell'alimentare: Danone, Nestlé, Coca-Cola, Cargill. Niente di ufficiale, sia chiaro. Perché l'argomento è piuttosto delicato. E dopo l'industria della difesa, è quella degli aromi a tenere di più alla privacy. In fondo, quando addentiamo un pollo al curry uscito due minuti prima dal congelatore preferiamo non farci troppe domande.

Storia di copertina

SAPORE DI FORMAGGIO

La molecola usata (anche) per il formaggio si trova in molti elementi, dalla mela alla rosa, dalla pesca ai funghi

BENZYL METHANOL



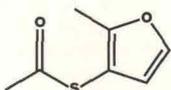
Sapore: Forti note floreali, fruttate, di rosa e miele.

Dove si trova:

A pesca, **B** albicocca, **C** rosa, **D** funghi, **E** banana, **F** mela, formaggio, lampone,

fragola, tabacco. **Uso:** oltre al suo tipico profilo di rosa e miele aggiunge una nota di fondo fermentata eccellente per sapori al cioccolato. Flessibile, è usato per varie applicazioni, dai **formaggi** alle bevande.

S-(2-METHYL-3-FURYL) ETHANETHIOATE



Dove: frutto della passione. **Uso:** è un elemento chiave per le tonalità di bacon e di manzo. A basso dosaggio, presenta ottime sfumature di frutta secca e frutta tropicale che funzionano bene per i sapori di frutta secca e mango.



Il bestiame vive in condizioni non perfette. Quali sono le risorse per le proteine? Bisogna fare un *reshuffle* delle **proteine**. Come? Insetti, alghe, manzo, chinoa». L'Università di Rotterdam ha creato il primo hamburger vegetale completo. Il cibo bio per *foodies* è considerato un trend di nicchia, che ha la sua valenza perché spinge l'industria a cercare di utilizzare al massimo tutto ciò che è naturale, ma è insostenibile. «Il cibo bio spreca tanto. Noi stiamo lavorando molto sui legumi e i vegetali. Per aiutare i clienti a usare i legumi come proteine, dando un sapore accettabile per il consumatore. Tra 15 anni alghe e insetti saranno fornitori di proteine accettati. L'obiettivo è fare un hamburger di legumi che sappia di **pollo**». Perché il pollo? «Perché ti piace il gusto di pollo. Per il *millennial*, perché gli piace. Per il baby boomer, perché gli ricorda il pollo dell'infanzia. Le soluzioni saranno tante, noi contribuiremo con i sapori archiviati».

Aldo: «Se guardi le proiezioni, la temperatura tra 15 anni si alzerà di due gradi, come è venuto fuori dall'ultimo studio... l'impatto sui livelli del mare, sulle precipitazioni, avrà conseguenze sulle superfici e quindi

sulla disponibilità di cibo». (Un brivido nel sentire che il **riscaldamento globale** per una multinazionale come Firmenich è parte del ragionamento sul futuro prossimo.)

Giovanni: «Il punto è che se mappi le molecole, puoi ricostruire in modi diversi. Purché sia roba commestibile», precisa quando gli chiedo, sparando esempi, se si può aggiungere una molecola di cotone. **L'aroma** è un composto di elementi commestibili. «Non è che puoi metterci il petrolio». È una precisazione fondamentale, io non ci stavo pensando. Ma il punto è: via via spariranno cibi e noi vorremo ricordarli. Spariranno velocemente. Questo pensiero mi atterrisce, e loro mi tranquillizzano senza argomenti. Mi sembra di esser vissuto protetto da un pensiero orribile: che nei prossimi vent'anni la vita sulla Terra cambierà. Ma ce n'è un altro: che la vita sia già cambiata. Il quadro che mi fanno dei loro gruppi di consumatori mi fa vedere un mondo che già esiste, e che funziona così: «Oggi nei mercati sviluppati, Nord America ed Europa, la popolazione si sta spostando nelle città. Invecchia e vive più a lungo. Il *food* per anziani comincia a diventare

una categoria importante». Un anziano percepisce il gusto in maniera diversa. Così i bambini. Così chi fa la chemio, che distrugge i sensi. Le **esigenze di gusto** sono diverse. E ci sono le differenze tra le specie. «I topi non sentono il gusto dolce dell'aspartame. I gatti sono sprovvisti di recettori per il gusto dolce ed anche i cani utilizzano molto di più l'olfatto per reperire cibi ad alto contenuto proteico. Il problema è come fare cibo per animali che non puzzi. Perché le **proteine** puzzano. Lavoriamo anche su cibi d'aereo da treno».

Qualunque sia il gruppo demografico da accontentare, a livello più ideale, Aldo sostiene: «Vogliamo diventare i guardiani del sapore. Il nostro obiettivo è far dire tra cento anni: ma il **sapore di fragola** qual era? Noi vorremmo avere una bacheca del gusto dove poter far conoscere com'era la fragola. La fragola sarà un concetto sconosciuto. Se il 70 per cento della popolazione vive in città, non conosce più fisicamente la fragola. La fragola, dall'immagine del frutto, diventerà sapore. E un sapore che sarà diverso a seconda di come lo gusti. La fragola dello yogurt sarà diversa dalla fragola del chewingum». ■

CIBO E SALUTE

ADOLESCENTI E STILI DI VITA

**COLAZIONE
IN FAMIGLIA:
È TUTTA
SALUTE**

I nutrizionisti confermano l'importanza dei pasti in casa. La serenità e il ritrovarsi insieme aiutano anche a dimagrire



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

In America, a Minneapolis, alcuni nutrizionisti hanno condotto una ricerca - 2.793 **studenti di scuola media e superiore**, di tutte le etnie e di età media di 14,4 anni - per studiare le reazioni del peso nei ragazzi quando si fa **colazione e cena in famiglia**.

È emerso che la prima colazione veniva mediamente consumata in famiglia meno di 2 volte la settimana, mentre per la cena la frequenza di consumo nell'ambito domestico era decisamente maggiore, più di 4 volte la settimana.

Inoltre, alla maggiore frequenza di consumo della prima colazione corrispondeva una dieta in generale più variata, più ricca di alcune categorie di alimenti, come **latte e derivati**, più adeguata anche per quanto riguarda l'apporto di nutrienti come vitamine e fibre da cereali e nocciole per esempio.

Dieta più bilanciata anche da un punto di vista energetico e tutto ciò **per entrambi i sessi**, indipendentemente dall'etnia. Il miglior profilo nutrizionale, con la presenza del primo pasto della giornata, rifletteva come conseguenza un migliore assetto del peso nei ragazzi.

Gli autori della ricerca, quindi, sottolineano **l'importanza della cena in famiglia** e incoraggiano in questa direzione gli adolescenti, in particolare le femmine, che maggiormente tendono a evitare l'appuntamento della colazione con gli altri membri della famiglia. E questa condivisione in casa conferma l'importanza del **primo pasto della giornata**, sia in termini di qualità complessiva della dieta, sia di mantenimento del peso entro limiti corretti e salutari.



**IL MIGLIOR PROFILO
NUTRIZIONALE
PREVEDE DI
INIZIARE LA
GIORNATA
CON UNA PRIMA
COLAZIONE RICCA
ED EQUILIBRATA**

La serenità e il ritrovarsi assieme fanno diminuire l'eccessiva produzione di **insulina nel sangue** e di conseguenza questo aiuta a dimagrire. Semmai ce ne fosse bisogno, ancora una volta, si afferma che il buon vivere in famiglia, anche consumando correttamente i pasti, è fero di buona salute.

DA SAPERE

**38 GRAMMI
DI CIOCCOLATO FONDENTE
DANNO FERRO, FOSFORO
E POTASSIO SENZA
TANTE CALORIE**

DIETA E COLAZIONE

**FRUTTA E VITAMINE
FIBRA ED ENERGIA**

La frutta: è un ottimo alimento da consumare a colazione perché fornisce vitamine, fibre e antiossidanti, ringiovanendo le cellule, e stimola il processo di detossificazione.

Il succo di frutta: è dissetante; ricco di antiossidanti e minerali rappresenta un'ottima scelta per la prima colazione.

Il pane integrale con marmellata: ricco di fibre associa agli amidi gli energetici zuccheri semplici della marmellata. Un mix vincente che fornirà un rilascio costante di energia durante la mattinata.

Frutta secca: nocciole, noci e mandorle con buone proteine e buoni acidi grassi essenziali, utili per bilanciare i minerali nella colazione e per tenere sotto controllo il colesterolo nel sangue.

Latte e yogurt parzialmente scremati: forniscono calcio, proteine e fermenti lattici e il giusto quantitativo di grassi.

Cioccolato fondente o spalmabile: per coloro che lo desiderano, 30 grammi al mattino forniscono ferro, fosforo e potassio, metilxantine e una buona dose di antiossidanti senza esagerare con le calorie.

THINKSTOCK

Frutta e verdura, prevenzione a tavola

Il focus Più vitamine e fermenti lattici per difendersi dai virus stagionali

Francesca Corsicato

Alimentazione ricca di vitamine e fermenti lattici e piccoli accorgimenti igienico-sanitari per prevenire sindromi para e influenzali. Ecco come difendersi in modo semplice e soprattutto naturale dal rischio di trascorrere qualche giorno sotto le coperte a suon di tosse, ossa rotte, febbre e mal di pancia. Via libera al consumo di kiwi, arance, uva, fermenti lattici, acidi grassi e omega 3 e latte d'asina per affrontare un inverno in forma. Quando il cibo infatti aiuta a stare bene, la prevenzione parte dalla tavola e dalle sane abitudini alimentari. Un'alimentazione corretta ricca di vitamine e fermenti lattici può aiutare a combattere le influenze stagionali e stimolare il sistema immunitario.

Maria Pina Mollica, direttri-

ce del corso di perfezionamento in igiene alimentare, nutrizione e benessere dell'università Federico II di Napoli, sostiene che, per affrontare il diffondersi dell'influenza, occorre agire di più sulla prevenzione, introducendo attraverso la dieta quei minerali e quelle vitamine che aumentano le difese dell'organismo. «Bastano infatti piccole quantità di vitamina C per aumentare le proprie difese - spiega l'esperto - perché questa vitamina favorisce l'assorbimento del ferro, soprattutto quello contenuto nella verdura, che altrimenti non sarebbe disponibile per essere assimilato. Non va inoltre dimenticato che ferro e zinco rimangono due minerali fondamentali per l'organismo e per il buon funzionamento delle difese immunitarie. Utilizzare il limone per condire le pietanze facilita invece l'assorbimento del ferro presente in



Vitamina C Arance e limoni stimolano il sistema immunitario

altri alimenti, e a sua volta potenzia le difese naturali contro raffreddore, mal di gola e tosse. Quindi è sempre consigliata l'assunzione di arance, mandarini, spremute di arance, verdura principalmente cruda, finocchi, insalata di ogni tipo, carote, verdura cotta bietole, broccoli, cicoria, zucca, bietta, cavolfiore, legumi e frutti tipici di stagione, come il melograno, l'uva, ma soprattutto arance, mandarine e kiwi. È importante assumere anche un giusto rapporto di omega 3 e acidi grassi polinsaturi, attraverso il pesce e piccole porzioni a settimana di frutta secca. Recenti studi inoltre - precisa Mollica - hanno evidenziato come vi sia una relazione diretta tra l'equilibrio della flora batterica e un sistema immunitario in buona salute. Utile nel favorire il potenziamento delle difese immunitarie in tutte le stagioni è il latte di asina che, oltre alle eccellenti proprietà dietetiche, favorisce la profilassi di riequilibrio del sistema immunitario».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

4 | Speciale | **FRUTTA E VERDURA**

Frutta e verdura, prevenzione a tavola

Alimentazione ricca di vitamine e fermenti lattici e piccoli accorgimenti igienico-sanitari per prevenire sindromi para e influenzali. Ecco come difendersi in modo semplice e soprattutto naturale dal rischio di trascorrere qualche giorno sotto le coperte a suon di tosse, ossa rotte, febbre e mal di pancia. Via libera al consumo di kiwi, arance, uva, fermenti lattici, acidi grassi e omega 3 e latte d'asina per affrontare un inverno in forma. Quando il cibo infatti aiuta a stare bene, la prevenzione parte dalla tavola e dalle sane abitudini alimentari. Un'alimentazione corretta ricca di vitamine e fermenti lattici può aiutare a combattere le influenze stagionali e stimolare il sistema immunitario.

IGEA
FRUTTA E VERDURA

080 813061

Bypass e bisturi contro l'obesità ma c'è sempre un prezzo da pagare

Dopo ogni intervento ci si deve sottoporre a controlli regolari per tutta la vita

CHIRURGIA

FABIO DI TODARO

Quando nacque, a metà degli Anni 70, la chirurgia bariatrica creò scompiglio anche nella comunità scientifica, scettica di fronte alla possibilità di risolvere l'obesità in sala operatoria. Ma l'efficacia del trattamento fu il grimaldello con cui gli specialisti che avevano appreso le prime metodiche negli Usa fecero breccia in Italia. Da quel momento in poi è cresciuto il numero annuo di interventi, sebbene i 7645 grandi obesi operati in Italia nel 2012 rappresentino solo l'1% di quelli che dovrebbero ricorrere alla pratica e il centinaio di centri specializzati attivi risultino insufficienti.

«Oggi manca una figura politica a cui fare presente i costi dell'obesità e delle patologie a questa correlate - dice Marcello Lucchese, direttore dell'unità operativa di chirurgia bariatrica e metabolica del policlinico Careggi di Firenze e presidente della Società italiana di chirurgia dell'obesità -. La chirurgia è un mezzo utile non solo a favorire la perdita di peso, ma a ridurre gli effetti di diverse malattie, a partire dal diabete di tipo II. Gli interventi comportano una serie di variazioni

metaboliche e ormonali che influenzano il controllo della glicemia: rappresentano un riferimento per i diabetologi che hanno in cura pazienti gravi».

In Italia ci sono sei milioni di obesi - il 25% in più rispetto a 20 anni fa - e 700 mila richiederebbero l'approccio chirurgico, al quale contribuisce un team multidisciplinare, composto, tra gli altri, da un dietologo, un endocrinologo e uno psichiatra. Paradossale, però, è la situazione del Sud, le cui regioni sono le più colpite dall'emergenza obesità e, al contempo, quelle in cui si pratica il minor numero di interventi. «Sulla chirurgia dell'obesità esistono luoghi comuni duri a morire - argomenta Pietro Forestieri, direttore del dipartimento di chirurgia della Seconda Università di Napoli -. Numerosi studi internazionali hanno dimostrato come la mortalità legata a questi interventi sia inferiore all'1%, mentre un obeso non operato è maggiormente esposto a numerose e gravi malattie: ipertensione, cancro e diabete, con un rischio di decesso superiore al 6%».

Quella che era considerata l'extrema ratio è oggi una metodica divenuta, in alcuni casi, necessaria a causa della sedentarietà e di cattive abitudini alimentari. Ma per curare l'obesità sul lettino operatorio il paziente (maggiorenne) deve rispettare alcuni requisiti: possedere un indice di massa corporea uguale o superiore a 40 (anche inferiore, se associa-

to ad altre malattie), dimostrare di non avere tratto benefici da precedenti approcci dietetici, avere un basso rischio operatorio e un'alta componente motivazionale.

L'obeso trattato chirurgicamente, comunque, è destinato a seguire controlli per tutta la vita e alcune soluzioni reversibili richiedono una buona applicazione da parte del paziente. «Prima dell'intervento bisogna capire se il soggetto è affetto da disturbi da alimentazione incontrollata (il "binge eating disorder") - spiega Stefano Erzegovesi, psichiatra e nutrizionista, responsabile del centro disturbi del comportamento alimentare del San Raffaele di Milano -. Il paziente segue un trattamento farmacologico e psiconutrizionale per capire se è in grado di controllare l'iperfagia. Se l'esito è negativo, si preferisce un intervento mirato a ridurre l'assorbimento dei nutrienti».

Le metodiche, effettuate quasi sempre in laparoscopia, sono quattro, se si esclude il pallone intragastrico: di silicone e forma sferica, è inserito per via endoscopica nello stomaco allo scopo di preparare l'obeso all'intervento. «È un primo approccio che si utilizza quando il rischio operatorio è

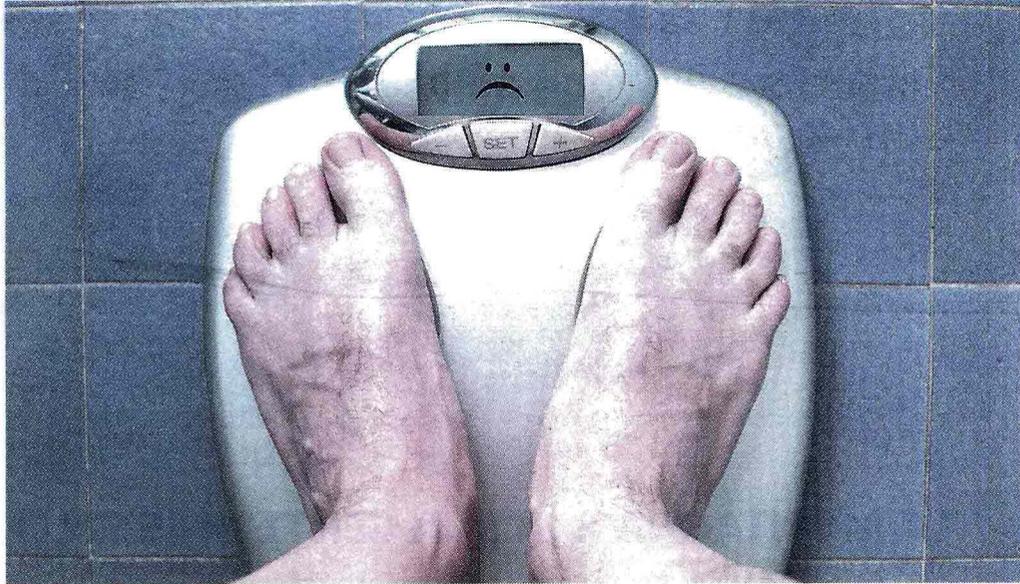
elevato: viene rimosso dopo sei mesi, con l'obiettivo di procedere all'operazione», prosegue Lucchese. Il bendaggio gastrico, reversibile, è la pratica più utilizzata: 2500 gli interventi effettuati, con l'anello di silicone stretto come un cinturino d'orologio attorno alla parte alta dello stomaco per rallentare l'ingresso di cibo. «La riuscita dell'intervento dipende soprattutto dai pazienti, a cui si chiede di seguire una dieta costituita da cibi solidi».

Permanenti sono gli altri approcci restrittivi: il bypass gastrico (si crea una tasca che permette al bolo di «saltare» parte dello stomaco e il primo tratto dell'intestino tenue) è il più usato al mondo e dimostra una percentuale più alta di riduzione del peso in eccesso dopo cinque anni (62%). Anche l'impiego della gastroplastica verticale, con una riduzione di due terzi della superficie dello stomaco, è in crescita. Più invasiva è la diversione biliopancreatica: una volta asportata una parte dello stomaco e la colecisti, viene creato un secondo canale che ritarda l'incontro tra gli alimenti e le secrezioni digestive. La riduzione di assorbimento è accompagnata da un notevole calo ponderale: fino al 70% del peso in eccesso.

Twitter @fabioditodaro

Marcello
Lucchese
Chirurgo

RUOLO: È DIRETTORE DELL'UNITÀ OPERATIVA DI CHIRURGIA BARIATRICA E METABOLICA DEL POLICLINICO CAREGGI DI FIRENZE E PRESIDENTE DELLA SOCIETÀ ITALIANA DI CHIRURGIA DELL'OBESITÀ



La logica dei piccoli sorsi

Quale acqua scegliere e quanta berne? Ora le risposte ci sono



ALIMENTAZIONE

STEFANO MASSARELLI

Il naturale percorso verso il benessere è legato a doppio filo con l'acqua che beviamo. Liscia o gassata, costituisce la principale fonte di vita dell'organismo, l'«alimento» essenziale delle cellule del corpo, l'elemento che garantisce il corretto svolgimento dei processi biologici essenziali e che contribuisce al funzionamento di organi e tessuti, influenzando anche sulle nostre abilità fisiche e mentali. Basti pensare che una riduzione del 2% di acqua sul totale del peso corporeo, costituito di acqua per oltre il 60%, è sufficiente ad alterare la temperatura al punto da intaccare le capacità di movimento e di pensiero.

Eppure sono ancora molte le false credenze sulla quantità, la qualità e le modalità di acqua da bere. «Bere due litri di acqua al giorno è la racco-

mandazione generica, ma rappresenta una media per l'intera popolazione, dato che la quantità di cui abbiamo bisogno varia a seconda dell'età, della stagione, del lavoro e dell'attività fisica», chiarisce Giancarlo Marinangeli, direttore del reparto di nefrologia e dialisi all'ospedale di Giulianova e segretario della Società italiana di nefrologia. Si va così da 1,5 litri per i soggetti sedentari fino ai 6 per chi fa molto sport in estate, fino ad arrivare agli anziani, in cui è importante garantire sempre la giusta idratazione (molti non avvertono il senso di sete) senza eccedere, dato che l'inflazione idrica può rappresentare un rischio per chi soffre di alcuni disturbi renali o cardiaci.

Ma non basta bere la quantità giusta di acqua, è importante anche assumerla nel modo giusto. «L'apporto dev'essere regolarmente distribuito durante la giornata», sottolinea Marinangeli. L'ideale sarebbe bere un bicchiere ogni ora, a piccoli sorsi, incluso un bicchiere la sera prima di dor-

mire e la mattina appena svegli, così da garantire la corretta funzionalità del fegato e dei reni, che nel sonno vivono una sorta di «stand by». Anche durante i pasti, poi, è bene non dimenticarsi di bere: l'acqua stimola il transito dei cibi solidi nel tratto gastrointestinale e, in più, un paio di bicchieri prima di mangiare aiuta ad abbattere il senso di fame.

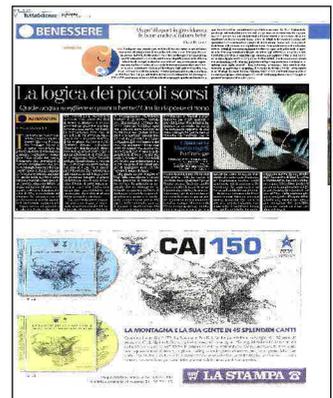
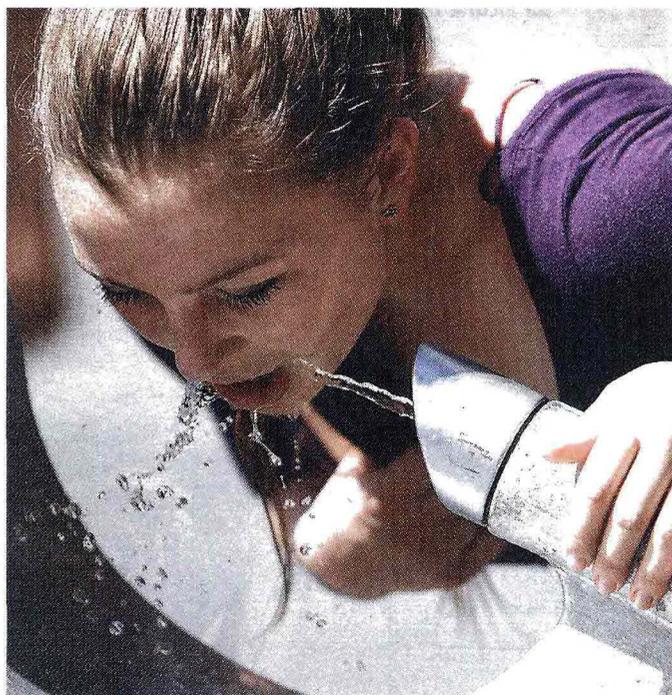
Ma quale acqua scegliere? Una differenziazione è basata sulla quantità di residuo fisso, ovvero la quantità di minerali che si ottengono lasciando evaporare un litro. Si distinguono così le acque oligominerali, quando il contenuto di sali è inferiore a 500 mg/l, dalle minerali, quando il residuo è superiore ai 500 mg/l. Le prime, più «leggere», favoriscono la diuresi e sono indicate per i più anziani e per chi fa una vita sedentaria, mentre le seconde, in virtù del maggiore apporto di sali sono consigliate per le fasi di crescita dei bambini, per le donne incinte e per chi fa una vita attiva. «Ma, in verità, è

corretto bere qualsiasi tipo di buona acqua, inclusa quella del rubinetto. L'apporto di sali minerali, infatti, è trascurabile in un tipo di alimentazione come la nostra, già di per sé ricca di vitamine e sali minerali», spiega Marinangeli. Come sempre, quindi, meglio che a scegliere sia il palato, anche nel caso di acque frizzanti, che non contribuiscono ad ingrassare (come molti credono), ma al contrario favoriscono la digeribilità in virtù dell'anidride carbonica.

E, se non credete alla locuzione «mens sana in corpore sano», sappiate che bere la corretta quantità d'acqua non aiuta solo il benessere fisico, ma quello mentale. La dimostrazione arriva da uno studio dell'Università di East London e Westminster, secondo cui bere un paio di bicchieri prima di un compito migliora fino al 14% le performances cognitive. Se fino all'85% della materia grigia è composto d'acqua, sollecitarla può essere un lavoro più semplice del previsto. Semplice come bere un bicchiere d'acqua.

Giancarlo Marinangeli Nefrologo

RUOLO: È DIRETTORE DEL REPARTO DI NEFROLOGIA E DIALISI ALL'OSPEDALE DI GIULIANOVA E SEGRETARIO DELLA SOCIETÀ ITALIANA DI NEFROLOGIA



L'appuntamento

**Giornata della pediatria
 «Sport contro l'obesità»**

«Il bambino, l'attività motoria e lo sport» è il tema degli Stati Generali della Pediatria 2013, che si svolgono il domani in concomitanza con la Giornata Mondiale del Bambino e dell'Adolescente. L'iniziativa è articolata in un evento nazionale che si svolgerà in Campidoglio a Roma e in numerosi eventi locali ai quali prenderanno parte rappresentanti del mondo delle istituzioni, della scuola, dei media, dello sport. A Napoli la manifestazione si svolgerà questa mattina all'istituto tecnico industriale «Augusto Righi» di viale Kennedy, a Fuorigrotta. L'incontro sarà coordinato dal giornalista Giancarlo Borriello. Un confronto a tutto campo che servirà a richiamare l'attenzione sulla necessità di contrastare la sedentarietà sin dalle prime età della vita, con un approccio trasversale che tocca aspetti sociali, educativi, urbanistici, a cominciare da una diversa visione dell'educazione fisica a scuola sino alla presenza di spazi verdi e aree attrezzate nelle nostre città.



Bambino Gesù nuovo test per prevenire l'obesità

LA RICERCA

Un bambino su quattro in Italia è in sovrappeso, il 13 per cento obeso. L'obesità si associa strettamente alla steatosi epatica (NAFLD), ossia un eccesso di grasso nelle cellule epatiche. Una patologia che ora può essere diagnosticata precocemente grazie a un kit messo a punto al Bambino Gesù. Valerio Nobili, responsabile dell'Unità di Malattie Epatico-Metaboliche è da anni impegnato sul fronte della NAFLD ed ha individuato nella alimentazione non corretta e in alcuni fattori genetici gli elementi critici che devono essere contrastati in un efficace programma di prevenzione. Dalla ricerca dei fattori genetici, è nata l'idea di Bruno Dallapiccola, direttore scientifico del Bambino Gesù, di traslare i risultati sperimentali ottenuti nell'ospedale in un prodotto clinico in grado di individuare, all'interno della popolazione ad alto rischio dei bambini obesi, i soggetti portatori di un profilo genetico che li rende suscettibili a sviluppare la steatosi epatica. L'ospedale ha perciò incaricato Orga Bio Human di sviluppare il primo kit genetico che analizza contemporaneamente le variazioni presenti in quattro geni alla base dello sviluppo e della progressione della malattia nel bambino. Questo kit innovativo offre al clinico un potente strumento per l'identificazione dei soggetti a rischio. Il kit è disponibile in via sperimentale per tutti i genitori che volessero far eseguire un test ai propri bambini.



CIBO E SALUTE



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

PER VIVERE MEGLIO
**LATTE DI PECORA
E DI CAPRA:
GRADEVOLI
E PIÙ DIGERIBILI**

Sono facili da tollerare per chi non riesce a digerire bene il più comune latte di mucca. E hanno alti valori nutrizionali

Una campagna denigratoria sta muovendo un'offensiva al latte. Lo si accusa, nientemeno, di causare **malattie tumorali**. Non è così, anche se qualche scienziato lo afferma. Tutti gli altri, anzi la stragrande maggioranza di noi addetti ai lavori, ritiene l'allarme inopportuno. Il latte può derivare da animali diversi: ovini, caprini, bovini eccetera. Prendiamo in considerazione quelli di **pecora e di capra**, più difficili da trovare perché c'è poca produzione e poca richiesta.

Il latte di pecora è ricco di grassi e proteine, presenti in quantità più che doppie rispetto a quello caprino. I **grassi del latte** di pecora, infatti, sono pari al 7,4% contro il 3,8% di quello di capra. La stessa cosa avviene anche per la presenza di proteine a favore del latte di pecora (5,8%) nei confronti di quello di capra (3,6%), mentre gli zuccheri sono quasi pari in ambedue.

Un aspetto piacevole riguarda la migliore **digeribilità** di questi due tipi di latte: a causa del ridotto contenuto di caseina, si forma un coagulo più soffice che viene più rapidamente degradato dagli enzimi dello stomaco. Ecco perché il latte di capra è tollerato più facilmente da chi non riesce a digerire bene il latte vaccino.

PIÙ ACIDI GRASSI "A CATENA CORTA". Anche per quanto riguarda la digeribilità dei grassi, il latte di capra è migliore perché il diametro medio dei **globuli di grasso** è minore rispetto a quello degli altri tipi di latte e, inoltre, contiene anche un maggior quantitativo di acidi grassi a catena corta e media, e quindi un po' meno acidi grassi **polinsaturi**. Tra le cose meno positive, invece, troviamo una minore quantità



PREVENZIONE NEL BICCHIERE

**UNO SCUDO BIANCO
CONTRO I TUMORI**

Il **latte di pecora** è indicato per prevenire le malattie cardiovascolari e alcuni tipi di tumore, soprattutto al colon e al seno. Previene la formazione del colesterolo cattivo e favorisce quello buono. Ha anche poteri antinfiammatori e stimola il sistema immunitario. Il **latte di capra** ha una biodisponibilità minerale migliore: Calcio, Magnesio e Ferro. Inoltre contribuisce a impedire l'anemia da mancanza di ferro e la demineralizzazione dell'osso.

DA SAPERE

**IL LATTE DI CAPRA
CONTIENE PIÙ FERRO E
MAGNESIO. E REGOLA
L'EQUILIBRIO DEL CALCIO
NELL'ORGANISMO**

di acido folico e vitamina B12, per cui, in caso di uso continuativo di questo buon latte, occorre integrare meglio l'apporto di carne per non rischiare l'**anemia megaloblastica**. Inoltre, il colore molto bianco del latte di capra è da attribuirsi al fatto che è assente il carotene o precursore della **vitamina A**, che conferisce al latte quel particolare colore tendente al giallo.

FORMAGGI DI PECORA, CHE PASSIONE. A proposito del latte alternativo a quello più comune della mucca, **un lettore di Napoli** ci scrive di avere riscoperto il latte e i formaggi di pecora, che gli sembrano più naturali, tanto che quasi non consuma più latte vaccino. Certo: alimentarsi con latte di pecora e suoi derivati è sicuramente una maniera di nutrirsi bene, ma tutti gli alimenti **vanno alternati**, perché in tutti c'è del buono ma anche delle carenze.

Per quanto riguarda i prodotti ovini, più carenti di alcuni aminoacidi, vale la stessa regola: integrare con gli altri alimenti, per completare e soddisfare le esigenze nutritive del corpo. Il latte di pecora è destinato quasi esclusivamente alla produzione di **formaggi** e questo per la sua buona attitudine alla caseificazione, alla capacità cioè di trasformarsi, con alte rese, in prodotti di elevato **valore nutrizionale** e organolettico. È un latte particolarmente ricco di lipidi e proteine, per cui il rendimento in formaggio è all'incirca doppio rispetto a quello del latte bovino.

Inoltre, per la sua spiccata attività immunologica offre una maggiore resistenza alla **proliferazione batterica** nel corso delle prime ore dalla mungitura, mantenendosi più a lungo non alterato.

All'ospedale dei bambini è straniera una puerpera su quattro Menù etnici alle neomamme che partoriscono al Buzzi

PER le future mamme ricoverate il Buzzi vara il menù etnico. All'ospedale dei bambini una donna su quattro è straniera e così la struttura ha pensato di preparare cibi mediterranei, asiatici (con riso e pesce) e sudamericani (con legumi). «Diete ad hoc per non stravolgere le tradizioni» spiegano.

ALESSANDRA CORICA
A PAGINA VIII

L'obiettivo è fare prevenzione per le pazienti cinesi e sudamericane

Il progetto

I MENU

Al Buzzi saranno proposti menu mediterranei (per le pazienti italiane) asiatici (con riso e pesce) e sudamericani (legumi)

LE PAZIENTI

Ogni anno all'ospedale Buzzi partoriscono in media 3700 donne, 700 delle quali sono di origine cinese e duecento sudamericane

Al Buzzi debutta il menù etnico per le neomamme straniere

ALESSANDRA CORICA

MENÙ personalizzati. A seconda dell'etnia e del Paese d'origine. È il progetto Nutrimamma dell'ospedale Buzzi, con diete ad hoc per le donne in gravidanza seguite dalla struttura, con ingredienti diversi in base alla nazionalità — italiana, cinese o latino-americana — delle future mamme. Menù etnici, insomma. Obiettivo: fare educazione alimentare, e prevenire patologie come l'obesità, il diabete e l'ipertensione, che possono presentarsi sia

durante la gravidanza sia dopo il parto. «Le pazienti straniere — spiega Enrico Ferrazzi, primario di Ostetricia e ginecologia — hanno tradizioni alimentari diverse, che spesso vengono stravolte quando arrivano a Milano, con conseguenze sul metabolismo e sul peso. Per questo, stiamo studiando delle diete ad hoc, che siano bilanciate e abbiano come modello le tradizioni alimentari dei paesi d'origine delle pazienti».

Su 3.700 pazienti che, ogni anno, partoriscono al Buzzi, 700 sono cinesi e 200 sudamericane.

Di qui il progetto, con l'ideazione di tre menù: il primo sarà basato sulla dieta mediterranea e indirizzato alle italiane, il secondo sarà destinato alle pazienti cinesi e sarà a base di riso, carni bianche e pesce, mentre il terzo sarà pensato per le donne sudamericane, con legumi, verdura cotta e spezie come curry, curcuma e peperoncino. Non solo: l'ospedale organizzerà, con traduttori e mediatori culturali, incontri individuali e di gruppo per fare educazione alimentare.

L'iniziativa rientra tra quelle per una maggiore umanizzazione

nell'ospedale (come l'apertura di una nuova aerea per le pazienti a pagamento e il miglioramento del servizio alberghiero) e vede la collaborazione del dottorato in Scienze dell'alimentazione della Statale. «Le abitudini alimentari dei genitori influenzano quelle dei figli sin dai primi mesi di vita: se un genitore è sovrappeso il bimbo ha alte probabilità di avere lo stesso problema — sottolinea Michela Barichella, responsabile della Dietetica e nutrizione — Per questo, fare educazione alimentare è importante sia per la salute delle mamme, sia per quella dei bambini».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



IN CAMPO
Alessandra Kustermann guida il centro antiviolenze della Mangiagalli





All'ospedale Buzzi su 3.700 partorienti 900 sono straniere

Dimagrire fra gli scaffali del supermercato

Viaggiate lungo i "perimetri sani", comprate fresco, diffidate delle offerte. E prima di partire, armatevi di lista e una mela

SOLDI GIUSTI E GELATI SBAGLIATI POI TUTTI AI FORNELLI

Vestiti troppo stretti, cicia che incombe, fiato corto? Arriva un momento in cui anche i più irriducibili capiscono che è tempo di perdere qualche chilo per stare bene. Una volta scelta la dieta adeguata, meglio se con l'aiuto di un nutrizionista, restano da affrontare le mille tentazioni della quotidianità. Per esempio, gli affollati corridoi dei supermercati: come resistere alle voglie che ci assalgono passando fra scaffali ricolmi, novelle sirene della moderna civiltà ipercalorica? Ecco qualche facile consiglio.

1 **Preparate una lista.** Programmare lo shopping alimentare a tavolino, stilando un elenco, vi aiuterà a comprare solo i cibi necessari – senza dannosi "extra" –, a contare quante calorie consumate e a risparmiare denaro. Altrettanto utile la spesa online: la consegna costa, ma si risparmia tempo.

2 **Muovetevi lungo i perimetri.** Frutta fresca e verdura, carni (magre), latte (magro) e pane (di grano integrale) si trovano di norma nelle zone perimetrali del supermercato o degli scaffali. A volte quasi nascosti. Eppure sono proprio questi gli alimenti di base di una dieta ipocalorica. Elaborati e cibi preconfezionati, invece, si trovano normalmente nei corridoi interni. Evitateli.

3 **Usate i contanti (contati).** Quando si compila la lista della spesa alimentare, meglio stimare subito quanto sarà il conto finale, così da mettere in portafoglio solo lo stretto necessario, senza carte di credito o bancomat. La mancanza di soldi per gli extra aiuterà la vostra forza di volontà a non cedere davanti a cibi non previsti.

4 **Non comprate a stomaco vuoto.** Quando si è affamati, quasi tutti gli alimenti, soprattutto quelli meno sani e ad alto contenuto calorico, diventano superappetitosi. Evitate di cadere vittima di un impulso: prima di immergervi in un luogo sovrappopolato di cibi o di odori invitanti – per esempio il pollo arrosto nel reparto gastronomia – mangiate almeno una grossa mela.

5 **Diffidate delle offerte.** «Tre pacchi di merendine al prezzo di due» oppure «maxi-confezione famiglia di patatine» sono offerte sicuramente allettanti. Ma voi, proprio voi, ne avete davvero così bisogno? Non comprarli vi farà risparmiare anche di più. E non soltanto i soldi.

6 **Comprate pure il cibo spazzatura, ma per gli altri.** I familiari vogliono continuare a mangiare schifezze (e magari se lo possono pure permettere, alla faccia vostra)? Non imponete loro la vostra dieta, comprate pure il cibo spazzatura ma se dovete portare a casa la vaschetta di gelato scegliete i gusti che non vi piacciono o che vi piacciono meno. La tentazione di aprire il freezer sarà più debole.

7 **Scegliete cibi freschi e cucinateli voi.** È una regola classica di tutte le diete (sane). Il cibo fresco è più salubre di quello confezionato e mettersi ai fornelli, magari provando ricette nuove e appetitose, aiuta a farvi vivere meglio anche il periodo a basso regime calorico. Con piatti sfiziosi che, se non lo stomaco, vi riempiranno di colori gli occhi e di orgoglio l'animo.

GRASSO È BELLO, MA PER IL TUMORE

Una nuova ricerca, pubblicata sulla rivista *Breast Cancer Research*, conferma che l'obesità è determinante in caso di tumore al seno. È noto che essa è un fattore di rischio nelle donne in post-menopausa, affermano i ricercatori della Scuola di Medicina di Tulane a New Orleans, ma in precedenza non era mai stato studiato il rapporto fra le cellule staminali adipose e lo sviluppo del cancro. La ricerca ha analizzato alcune linee di staminali adipose, prelevate da 24 donne sottoposte a liposuzione, e ha scoperto che lo stato di obesità della donna, in particolare il grasso nella zona addominale, può determinare un aumento nella crescita delle cellule cancerogene e le dimensioni del tumore. Lo studio conferma le conclusioni di una precedente ricerca italiana, coordinata dall'università della Calabria, secondo cui le donne obese hanno il 40% in più di probabilità di avere una recidiva e il 69% di probabilità in più di morire rispetto alla media.



sgandolfi@corriere.it

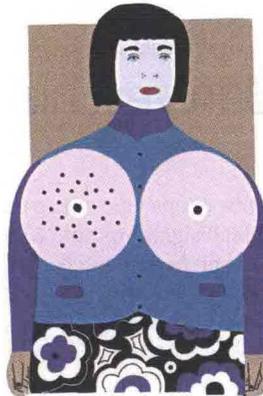


ILLUSTRAZIONE DI MANUELA BERTOLI

GRASSO È BELLO, MA PER IL TUMORE

Una nuova ricerca, pubblicata sulla rivista *Breast Cancer Research*, conferma che l'obesità è determinante in caso di tumore al seno. È noto che essa è un fattore di rischio nelle donne in post-menopausa, affermano i ricercatori della Scuola di Medicina di Tulane a New Orleans, ma in precedenza non era mai stato studiato il rapporto fra le cellule staminali adipose e lo sviluppo del cancro. La ricerca ha analizzato alcune linee di staminali adipose, prelevate da 24 donne sottoposte a liposuzione, e ha scoperto che lo stato di obesità della donna, in particolare il grasso nella zona addominale, può determinare un aumento nella crescita delle cellule cancerogene e le dimensioni del tumore. Lo studio conferma le conclusioni di una precedente ricerca italiana, coordinata dall'università della Calabria, secondo cui le donne obese hanno il 40% in più di probabilità di avere una recidiva e il 69% di probabilità in più di morire rispetto alla media.

