

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	Rubrica		Alimentazione e salute	
13	Il Secolo XIX	06/01/2014	<i>FACCIAMO PACE CON IL LATTOSIO (F.Mereta)</i>	2
98/99	Sette (Corriere della Sera)	03/01/2014	<i>PIACERI&SAPERI - BENESSERE (S.Gandolfi)</i>	4

CURARE LE INTOLLERANZE FACCIAMO PACE CON IL LATTOSIO

Il deficit dell'enzima lattasi provoca disturbi in metà dei cittadini del Nord Italia. Ecco come distinguerlo dalle classiche allergie

FEDERICO MERETA

UNO SU DUE. In Liguria, così come nel resto del nord Italia, circa il 50 per cento delle persone potrebbe trovarsi a fare i conti con aria nella pancia, gonfiore e leggere forme di diarrea. Il motivo? I fastidi potrebbero nascere da un deficit di lattasi, l'enzima che ha il compito di scindere il lattosio, cioè lo zucchero, presente nel latte. In qualche caso i disturbi sono scritti nei geni, in altre situazioni i sintomi vengono dopo che si è ricominciato a bere latte dopo molto tempo o ancora possono essere temporanei, legati magari ad una prolungata terapia antibiotica che ha alterato la flora intestinale o magari per una gastroenterite.

L'intolleranza al lattosio può essere primitiva, cioè conseguente a un deficit congenito di produzione di lattasi, o secondaria, ovvero correlata a malattie intestinali, quindi spesso post-infettiva, che in genere regredisce in tre o quattro mesi. Quale che sia la causa, il risultato apparente non è sempre lo stesso: per molte persone il deficit di lattasi è solo "biochimico", cioè non porta a sintomi evidenti e quindi passa del tutto inosservato, mentre in altre compaiono i fastidi.

Una contromisura? Anche se può sembrare strano, è consumare piccole quantità di latte ogni giorno, ovviamente se il corpo sopporta bene questa sorta di "vaccinazione" prolungata. Così facendo, infatti, non si perde completamente la produzione di lattasi, visto che questo enzima viene prodotto in base agli stimoli

che vengono dall'alimentazione dopo i 2-3 anni di vita. E, ovviamente, occorre anche sottoporsi a esami diagnostici per verificare la reale incapacità di sopportare la sostanza. «L'intolleranza al lattosio va distinta dalla classica allergia alle proteine del latte, che interessa soprattutto i bambini e che può essere anche più grave, al punto di condurre anche a

shock anafilattico» spiega Giuseppe Samir Sukkar, responsabile della Dietologia dell'Ospedale San Martino di Genova. «Provoca sintomi molto diversi da persona a persona, e dipende molto da altre variabili, come ad esempio la quantità di lattosio ingerita, l'età (i bambini hanno un quantitativo maggiore di enzima) e

dalla velocità di svuotamento del tubo digerente. Incide molto inoltre anche la composizione della flora batterica intestinale, quello che gli esperti chiamano microbiota: ci sono batteri "buoni", come ad esempio i lattobacilli, che possono utilizzare il lattosio. Se esistono colonie particolarmente sviluppate i sintomi possono essere anche impercettibili».

Esistono oggi diversi metodi per confermare la diagnosi. Si parte dalla semplice osservazione della comparsa dei sintomi dopo aver assunto mezzo litro di latte per arrivare fino al "Breath test", cioè il controllo del respiro dopo l'assunzione di una quantità nota dello zucchero. O, ancora, ci sono test genetici, capaci di rilevare se esistono particolari conformazioni di alcune aree del Dna correlate al deficit di lattasi. Alcuni di questi possono essere semplicemen-

te eseguiti con un tampone da appoggiare sulla bocca, quindi particolarmente utili per i bambini.

Sul fronte delle cure, poi, si può ricorrere anche al latte delattosato e ad integratori che consentono di fornire dall'esterno l'enzima, evitando quindi di depennare il latte dalla dieta. Un alimento che resta utilissimo: il calcio presente nel latte, infatti, può essere assorbito molto meglio dall'organismo rispetto a quello contenuto ad esempio nelle verdure. «Latte e latticini debbono far parte dell'alimentazione quotidiana e anche per questo, se non esiste un grave deficit congenito, si consiglia sempre di bere piccole quantità di latte anche a chi ha una carenza parziale di lattasi: così facendo si mantiene elevata la produzione dell'enzima» fa sapere Sukkar. Non va poi dimenticato che due bicchieri di latte al giorno si sono dimostrati in grado di ridurre il rischio di sviluppare alcuni tumori, come ad esempio quello dei polmoni. Esistono poi dei latticini in grado di offrire buone quantità del minerale pur se contengono limitate quantità di lattosio. E il caso, ad esempio, del formaggio grana e di altri formaggi fermentati, oltre che degli yogurt utili, questi ultimi, anche a fornire batteri probiotici come i lactobacilli o i bifidobatteri».

Ultima raccomandazione: attenti agli alimenti insospettabili. Leggete attentamente le etichette, evitando le fonti di lattosio nascosto - ad esempio nei dolci o addirittura nel prosciutto cotto - e soprattutto ricordate che il latte vaccino non andrebbe consumato dai piccoli prima dell'anno di vita.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Vero o falso?



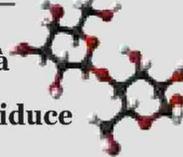
Il latte materno non contiene lattosio?

Addirittura **il latte materno è più ricco** di lattosio rispetto agli altri tipi di latte, compreso quello vaccino. Tuttavia i neonati hanno elevati quantità di enzima che scinde questo zucchero e possono quindi sopportare senza problemi l'alimento



I bambini molto piccoli sopportano meglio il lattosio?

La forma più comune di **intolleranza al lattosio si manifesta in età prescolare-scolare**, perché la lattasi è geneticamente programmata per diminuire intorno ai due anni di vita e **quindi la sua attività si riduce progressivamente verso l'età adulta**



Il deficit di lattosio è sempre congenito?

Un **deficit temporaneo può comparire dopo un'infezione**, ad esempio una **gastroenterite**, oppure **dopo un prolungato trattamento antibiotico**. In questi casi **la difficoltà ad assorbire senza problemi il latte si può mantenere per qualche mese** e poi scomparire



Esistono formaggi che contengono quantità minime di lattosio?

In genere **quanto più un formaggio è stagionato tanto più cala la presenza di lattosio**. Il tipico esempio è il **grana stagionato per 48 mesi**, in cui **la presenza dello zucchero del latte è quasi completamente impercettibile**. A rischio sono soprattutto i formaggi freschi



Leggete bene le etichette di...

(Questi prodotti possono contenere lattosio)

Salumi: prosciutto cotto, mortadella, wurstel, salami. Margarine. Cereali, pane al latte, ravioli, lasagne, alcuni tipi di fette biscottate.



Verdure surgelate non al naturale, frutta in scatola. Biscotti, polveri di cioccolato, dessert preparati. Succhi di frutta, caffè istantaneo. Minestre da dado, salse.



Farmaci

Circa **uno su cinque di quelli venduti con ricetta medica** e poco più del **5%** di quelli in libera vendita **contengono questa sostanza**



Piaceri&Saperi **BenEssere** / di Sara Gandolfi

Fitness minimo per allenare il corpo in ufficio

Respiro di pancia, danza delle spalle, postura rilassata: cala la tensione da scrivania e si allontana ansia e mal di schiena

SEMPLICI MOSSE ADATTE A TUTTI CON MOVIMENTI MORBIDI E LENTI

Curvi tutto il giorno sul computer, unico movimento aerobico concesso, una stanca passeggiata dalla scrivania alla stampante. Non c'è da sorprendersi se mal di schiena e dolori muscolari ci accompagnano tutto il giorno. Il consiglio migliore è: finito il turno, palestra, piscina o corsa al parco. Comunque, anche in ufficio si possono riallineare corpo e mente, ancor più ora che sono terminate da poco le vacanze di fine anno. Per chi vive in modo statico e sedentario è stato pensato il "Fitness da scrivania". È la sfida lanciata da Marika Fabiani, life coach e insegnante di danza, che a Milano tiene workshop di 60' allo spazio The Hub. Si tratta di esercizi che possono essere svolti da tutti, impiegati, segretari, dirigenti. Marika ce ne ha spiegati alcuni.

➊ **Respira con l'addome.** Appoggia una mano sopra il ventre e inspira profondamente cercando di gonfiare la pancia senza muovere il torace; una volta raggiunta la massima inspirazione espira svuotando il più possibile la pancia come fosse un palloncino.

In questo modo riuscirai a tenere a bada ansia e stress.

➋ **L'importanza di una corretta postura per il benessere psicofisico.** Mantieni una postura il più possibile rilassata, tieni le ginocchia flesse e il bacino retroverso. Anche alla scrivania è fondamentale mantenere una posizione corretta: non tenere le gambe accavallate per più di 5 minuti, la tua circolazione ti ringrazierà.

➌ **Piccoli gesti quotidiani.** Massaggiare spesso gli zigomi e muovere il collo lentamente da destra a sinistra sono piccoli gesti che ti faranno subito sentire meglio.

➍ **Movimenti semplici.** Approfitta delle pause per sgranchire le gambe e i lombi, in piedi cerca di toccare con le mani la

punta dei piedi, dove arrivi non è importante, quello che conta è tornare in posizione eretta con la schiena tonda, la testa per ultima.

➎ **(Ri)prendersi un po' di spazio da dedicare al proprio corpo.** Puoi rassodare i glutei senza grandi sforzi e senza essere notata: contrai un gluteo alla volta, destra, sinistra e così via, man mano aumenta la velocità. Da ripetere almeno 50 volte.

➏ **Conciliare l'interiorità del coaching e la fisicità della danza.** Spalle su, spalle giù, spalle avanti e spalle indietro, movimenti che ti aiuteranno ad allentare la tensione, le spalle e il collo assorbono gran parte del nostro stress. I movimenti morbidi, lenti, dolci e armonici della danza calmano i pensieri e rilassano la mente coinvolgendo il corpo nella sua totalità, risvegliano l'energia e favoriscono la piena consapevolezza del proprio corpo e dei suoi movimenti nello spazio. Mentre l'esercizio di coaching interiore aiuta a superare le difficoltà emotive e a superare i blocchi psicologici.

➐ **Info.** <http://www.letslife.it/Corsi/lo-e-me/136/Fitness-da-scrivania-The-Hub-Milano> (prossimo appuntamento il 14 gennaio, solo su prenotazione e con posti limitati).



di Caterina e Giorgio Calabrese

CONSIGLI ALIMENTARI

Vellutate, gioia del palato

In una zona dell'Asia centrale compresa tra Iran e Iraq intorno al XIII secolo nacque un nuovo tessuto morbido e regale: il velluto. Non ci volle molto perché si diffondesse nei vari Paesi, Italia compresa, diventando il simbolo dell'aristocrazia, anche i dipinti ne danno testimonianza. Il velluto piacque perché al tatto rivelava tutta la sua morbidezza come nell'ac-

carezzare un vello etimo da cui deriva il termine. In cucina nel Medioevo e nel Rinascimento comparvero le salse ovvero dei fondi addensati delicatamente per ottenere creme così gentili da essere definite vellutate. La lingua, organo di degustazione e di tatto, trova questi alimenti molto gradevoli, morbidi e carezzevoli come appunto il velluto. Alla stregua del morbido tessuto anche le vellutate sono sinonimo di cucina raffinata ed esclusiva. Le vellutate infatti richiedono un minimo di maestria nell'elaborazione, sebbene non siano affatto difficili. Louis de Bechamel, marchese di Nointel, gran ciambellano di re Luigi XIV, nel XIV secolo con la sua salsa fu

spettacolare, diventando immortale. Oggi non c'è lasagna al forno che non preveda la besciamella. Anche il grande François Vatel, nel 1691, al servizio del principe di Condé, inventò la famosa crema Chantilly, nome dalla dimora del principe di Condé. Per Vatel solo panna montata, zuccherata e aromatizzata alla vaniglia, per noi italiani la crema Chantilly è una mistura di panna montata aromatizzata alla vaniglia e crema pasticcera comunemente e più propriamente definita "crema diplomatica".

Menù elegante, ma con misura. Le salse madri sono tipologie di salse dalle quali derivano poi le altre. La salsa vellutata



sgandolfini@corriere.it



ILLUSTRAZIONE DI MANUELA BERTOLI

CONVIVIALITÀ A TAVOLA PER I BIMBI

Bambini e cibo, la convivialità è l'approccio migliore: è quanto risulta da una ricerca condotta dall'Università di Milano Bicocca per Expo 2015. Analizzando l'atteggiamento di centinaia di scolari delle primarie in Lombardia, è emerso che l'educazione alimentare è percepita meglio se legata a esperienze didattiche coinvolgenti o a esperienze piacevoli di convivialità, non quando è basata solo su precetti mediconutrizionistici. I primi a dover essere formati sono insegnanti e genitori. Lo studio "Cibo, cultura e identità", durato quattro anni e coordinato da Elisabetta Nigris, ha confermato che il metodo prescrittivo («La frutta fa bene»), quello informativo-nutrizionistico, con la spiegazione della classica piramide alimentare, e ancora di più l'approccio terrorizzante e colpevolizzante («Se mangi un certo alimento diventi obeso») possono essere addirittura controproducenti da un punto di vista psicologico.

comune è una salsa madre, si parte da un fondo bianco legato da un roux bianco (fondo legante preparato con burro e farina) a cui poi si aggiunge un liquido acqua, brodo, vino, fondi di cottura o latte (beschiame). Come ben si evince dal contesto appena illustrato le creme, le vellutate e le salse in genere hanno bisogno di grassi, amidi e liquidi, oppure anche solo grassi e proteine com'è il caso della crema Chantilly. Durante le nostre belle festività di fine anno non mancano salse, salsine, intingoli, vellutate e quant'altro possa essere utile a presentare un menù elegante che sottolinei la solennità del momento. Ma con misura.

di Dario Oscar Archetti

archetti.dario@gmail.com



DOLORI ADDIO

In pista solo se si è al top

Vietato buttarsi giù per una pista senza alcun allenamento (e senza casco). Né nera, né rossa, né azzurro pallido. Non va bene a sei anni, a quindici e tantomeno dopo i quaranta. Non va bene con gli sci né con lo snowboard. Sono due sport ad alto rischio muscoloscheletrico, assolutamente sconsigliabili a chi ha problemi importanti che riguardano la cartilagine del ginocchio, pericolosi per chi ha rotto uno o peggio ancora due legamenti crociati, da evitare se si ha una lassità di spalla: una caduta può provocare una lussazione. Lo snowboard comporta ulteriori rischi per le anche: meglio starne alla larga se le cartilagini non sono a posto o c'è una lassità del legamenti. Tutte queste controindicazioni, naturalmente, possono non essere assolute e devono essere valutate da un ortopedico, da un fisiatra, o un medico dello sport. Se appartenete alla numerosa e fortunata schiera di quelli che non hanno seri problemi muscoloscheletrici, ma fate parte anche dell'esercito dei sedentari cronici, state lontani dalle piste. Lo sci e lo snowboard esigono muscoli delle gambe ben allenati, in particolare quadricipiti (muscoli anteriori della coscia) e ischiocrurali (posteriori), e muscoli stabilizzatori della colonna in gran forma. Ma la forza non basta. Frequentare una palestra, prima di lanciarsi sulle piste, è un'ottima idea, a patto di allenare anche equilibrio, reattività e propriocettività, indispensabili anche per chi scia

in modo tranquillo e rilassato: sono le capacità che, assai più della forza, evitano guai muscoloscheletrici. Un discreto numero di rotture del crociato (in genere quello anteriore) è dovuto a un ritardo di reazione dei muscoli della gamba. La propriocettività si migliora con esercizi particolari, per esempio eseguiti stando in (precario) equilibrio su una tavoletta che appoggia su una semisfera. È indispensabile che a insegnarli sia un bravo istruttore. Poi, si possono fare anche a casa.

Fondo a ogni età, con equilibrio.

Un altro segreto per non farsi male è fermarsi ai primi segni di stanchezza. Superare le proprie capacità significa creare nel proprio corpo un cortocircuito che impedisce di utilizzare le forze residue e abbassa drasticamente la reattività. Bando alle gare con gli amici, soprattutto se più giovani e meglio allenati, e via libera a stretching, piscina e spa dopo gli sforzi in pista: aiutano a sciogliere le tensioni muscolari. E lo sci di fondo? Si dice spesso che sia adatto a ogni età. È vero, nel senso che, come in tutti gli sport aerobici, è quasi impossibile superare le proprie capacità: si va al proprio ritmo e fin dove reggono le gambe. Non c'è il rischio di scivolare a gran velocità su un muro, ma si può comunque cadere: scarpette, attacchi e sci di fondo sono un insieme piuttosto "mobile", che richiede un buon equilibrio, reattività e la tecnica giusta per muoversi con disinvoltura.

IN LIBRERIA



IL PROF. È UNA BESTIA
di Federico Bini,
Gallucci, pp. 214,
14,90 euro

A lezione dagli animali

Consigli per mangiare sano? Li fornisce (gratuitamente) il tordo eremita che, durante le sue migrazioni, sceglie sempre le bacche più ricche di antiossidanti, utili per controllare lo stress del viaggio. Questo è solo uno dei tanti esempi di animali "dottori" presenti nel libro di Federico Bini *Il prof. è una bestia* (Gallucci): un modo divertente per spiegare anche ai bambini quanto lo studio dei comportamenti animali possa rivelarsi prezioso per far progredire il sapere umano, dalla medicina alla genetica. **Cristiana Gattoni**

© RIPRODUZIONE RISERVATA