

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	Rubrica		Alimentazione e salute	
21	Il Secolo XIX	07/03/2014	<i>INSALATA E LEGUMI, COSI' A TAVOLA SI PUO' PREVENIRE IL TUMORE AL SENO (F.Mereta)</i>	2
60/63	Il Venerdì' (La Repubblica)	07/03/2014	<i>IO, PROFETA MAI PENTITO DELLA DIETA MEDITERRANEA (E.Moro/M.Niola)</i>	3
106/07	Sette (Corriere della Sera)	07/03/2014	<i>IL NERO CHE RENDE LA PELLE PIU' BELLA (G.Calabrese)</i>	7
106	Sette (Corriere della Sera)	07/03/2014	<i>L'INFARTO E' QUESTIONE DI STILE (DI VITA) (S.Gandolfi)</i>	8

PRIMO INCONTRO SU ALIMENTAZIONE E SALUTE

Insalata e legumi, così a tavola si può prevenire il tumore al seno

Successo per "Più gusto per la vita" al Ducale, tra scienza, cabaret e buona cucina

FEDERICO MERETA

UNA BUONA insalata con germogli di soia, magari con una spruzzata di semi di lino. A fianco un bel piatto di legumi, cucinati semplicemente. E per frutta noci, mandorle o frutta secca. E' questa la ricetta per prevenire il tumore al seno, proposta dall'esperto di chirurgia della mammella Giuseppe Canavese, tra gli ospiti ieri sera al primo incontro dedicato all'alimentazione della donna tenutosi a Palazzo Ducale di Genova, nell'ambito dell'iniziativa "Più gusto per la vita" della Casa di cura Villa Montallegro.

«Questi alimenti contengono sostanze vegetali simili agli ormoni femminili, ma molto meno potenti, chiamate fitoestrogeni - ha spiegato Canavese - In pratica con la lo-

ro azione "nascondono" i recettori delle cellule della mammella dall'azione potenzialmente "pro-tumore" che possono avere gli ormoni estrogeni prodotti dall'organismo della donna».

Nel corso della serata, che ha visto la partecipazione di circa duecento persone, scienza, svago e buona cucina si sono susseguiti grazie alle "videoricette" di Fabio Fauraz, che ha disegnato piatti semplici e sani della tradizione ligure, commentati dal nutrizionista Luca Spigno.

«Usare pesci del nostro mare ed impiegare cotture che consentano di mantenere la leggerezza senza rinunciare al gusto è il modo migliore e più sano per una tavola di salute a tutte le età» ha sottolineato lo chef.

Per tutti i partecipanti, oltre ai

[+] **ilsecoloxix.it**



LE IMMAGINI SUL SITO INTERNET



Dall'adolescenza alla gravidanza, fino alla menopausa: le esigenze nutrizionali cambiano. Nel video sul sito internet del Secolo XIX il convegno a cura della Clinica Villa Montallegro sull'alimentazione

consigli per una sana alimentazione al femminile che non può esulare dalle regole della dieta mediterranea, c'è stata anche l'occasione di "testare" il proprio olfatto grazie ad due test per comprendere gli aromi di limone e mirtillo.

Ad animare la serata ci sono state anche le incursioni comiche di Simonetta Guarino, alias Gaia, la casalinga che incarna i pregi e i difetti della donna. Anche da lei è venuta una ricetta curiosa e davvero a buon mercato: prendere un pugno in un occhio, appoggiare una fettina di carne e disporsi sul poggolo ad attendere che la vicina "sbatta" la tovaglia. Con le briciole, ecco pronta una splendida milanese. Una preparazione poco alla moda, ma sicuramente molto simpatica e "risparmiosa".

© RIPRODUZIONE RISERVATA



scienze

LA SALUTE NEL PIATTO

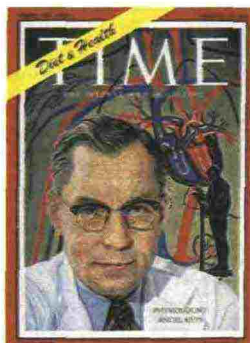
NEGLI ANNI 60 **Jeremiah Stamler**, SULLA SCIA DEL NUTRIZIONISTA ANCEL KEYS, SCOPRÌ I BENEFICI DELLA NOSTRA ALIMENTAZIONE. LA ESPORTÒ NELLA PATRIA DEGLI HAMBURGER. E INVENTÒ LA CARDIOLOGIA PREVENTIVA

Io, profeta mai pentito della dieta mediterranea

di Elisabetta Moro e Marino Niola

Molti pensano che la dieta mediterranea si riduca a pasta e pizza. Si sbagliano. È fatta di frutta, verdura, legumi, formaggi magri, pesce e cereali. Meglio se integrali, perché tengono bassi glicemia e colesterolo senza bisogno di farmaci. Ma non basta. Bisogna preferire l'olio al burro e ai grassi animali. E non è ancora sufficiente. Bisogna ridurre al minimo il sale. Voi italiani, invece, con il sale siete dei pazzi». Quello che il grande cardiologo Jeremiah Stamler dice, con un piglio che contrasta con la delicatezza del suo aspetto da novantacinquenne ironico e gioioso, oggi può sembrare scontato. Lo era però molto meno negli anni Sessanta, quando Stamler, l'americano che ha inventato il concetto di «fattore di rischio» nelle malattie cardiovascolari, divenne un alfiere della dieta mediterranea nella patria delle bistecche e degli hamburger. Il padre della cardiologia preventiva è innamorato dell'Italia: dal 1966 passa alcuni mesi l'anno in Campania, nella sua casa sul mare nel comune di Pollica, il paese di Angelo Vassallo, il sindaco pescatore ucciso dalla camorra nel 2010. Qui ci accoglie, tutto vestito di blu come un personaggio di Chagall.

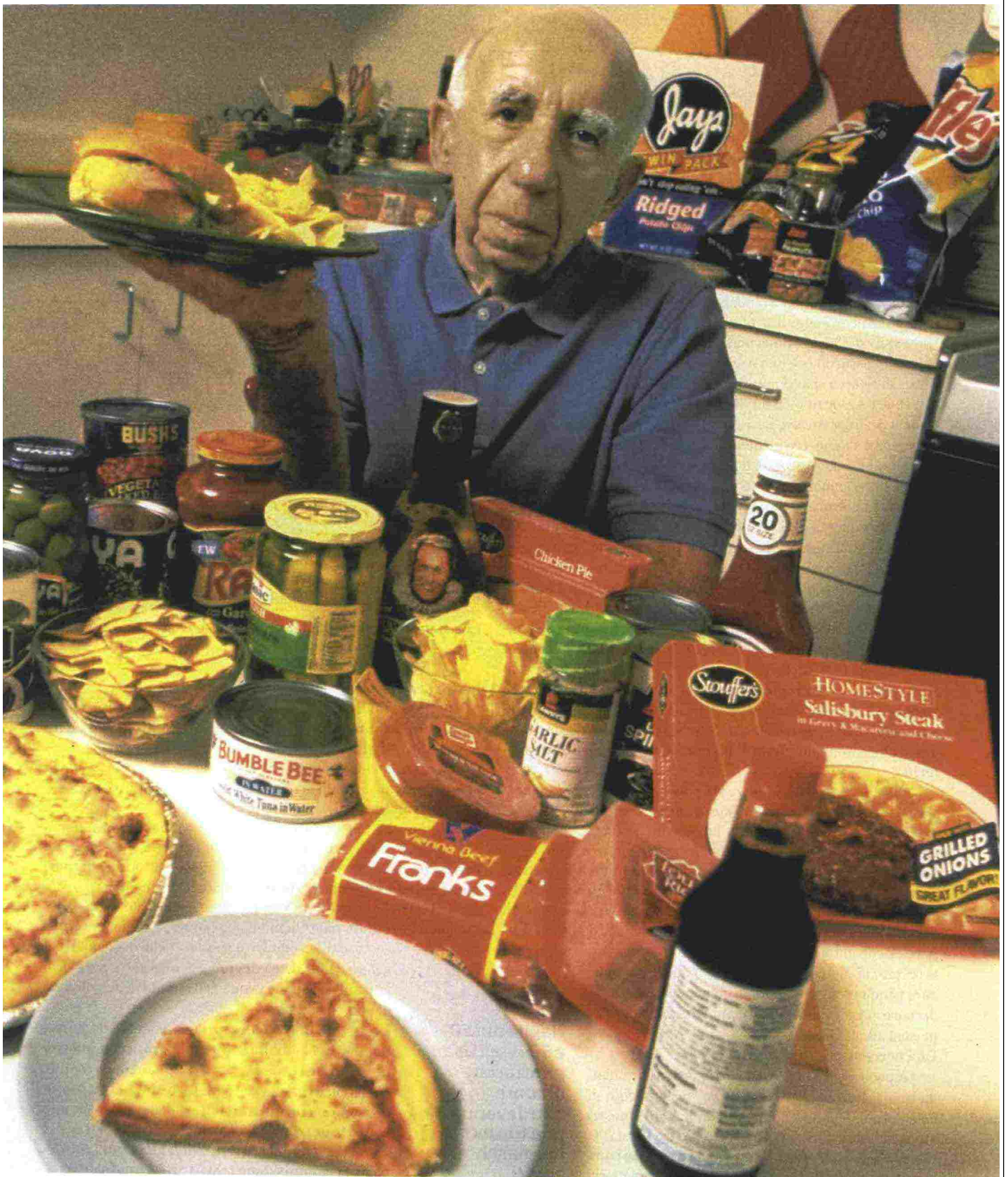
Di solito non concede interviste, ma a due colleghi antropologi che si occupano di dieta mediterranea - sottolinea amabilmente - non poteva dire di no. In realtà all'inizio è più lui a intervistare noi. Si fa spiegare per filo e per segno che cos'è il nostro Centro di ricerche sociali sulla dieta mediterranea, il MedEatResearch dell'Università di Napoli Suor Orsola Benincasa. Ci ritroviamo d'accordo sul fatto che nella battaglia per la salute le scienze mediche e quelle umanistiche devono unire i loro sforzi. Perché mangiare bene non è solo una questione di tabelle nutrizionali. Ma anche e soprattutto di cultura. Non a caso dietro l'idea di dieta mediterranea c'è una concezione dell'uomo e del rapporto con l'ambiente che va al di là dei macronutrienti. ▀



A destra, il cardiologo americano **Jeremiah Stamler**, 95 anni. Sopra, il nutrizionista **Ansel Keys**, sulla copertina di *Time* nel gennaio 1961 proprio per i suoi studi sul rapporto tra dieta e malattie cardiache. Keys è morto nel 2004, a 101 anni



NOIME FOTOGRAFO/ AGENZIA



scienze

LA SALUTE NEL PIATTO

Stamler scoprì i vantaggi dell'alimentazione povera dei paesi di mare del Mezzogiorno italiano grazie a un altro americano, il celebre nutrizionista Ancel Keys, scomparso nel 2004, a 101 anni. Fu proprio lui, lo scopritore della dieta mediterranea, ad attrarre l'amico Jerry in Cilento, in quel fazzoletto di terra divenuto meta di scienziati di tutto il mondo. La casa di Jeremiah è accanto a quella di Ancel. Il loro è stato un sodalizio scientifico e amicale ininterrotto in cui era condiviso anche il senso dell'utilità pubblica della ricerca che, per Stamler, diventò vero e proprio attivismo politico. Ancora oggi il professore emerito alla Northwestern University di Chicago non vuol sentir parlare di pensione. La considera un assurdo per uno scienziato. Perciò continua a dirigere centri di ricerca sparsi in tutto il Pianeta. La prestigiosa American Heart Association nel 1990 gli ha intitolato un premio, il Jeremiah Stamler Award, destinato ai ricercatori che aprono nuovi orizzonti alla ricerca medica. Il più recente riconoscimento l'ha ricevuto il 1° marzo scorso, il premio Ancel Keys Pioppi «Salute e longevità», fondato nel 2009 e giunto alla seconda edizione (nella prima fu premiata Rita Levi-Montalcini).

L'autorevolezza di Stamler è stata decisiva nel 2010 per il riconoscimento Unesco della dieta mediterranea come patrimonio dell'umanità. Un patrimonio di cui appare un ottimo testimone...

Professore, che cosa si deve fare per stare bene come lei?

«È semplice. Migliorare lo stile di vita senza però rinunciare al piacere. È importante sottolineare che nutrirsi bene non significa fare penitenza, né vivere perennemente a dieta. Perché la buona tavola è una delle grandi conquiste della civiltà moderna. Per dirla con voi antropologi, la specie umana è predisposta per godere. E noi medici che ci occupiamo di salute pubblica abbiamo il compito di spiegare quale sia il modo più salutare per farlo».

Visto che è una questione di piacere, qual è il suo piatto preferito?

«Pasta e fagioli - *il luminare newyorkese si illumina solo al pensiero di questo capolavoro della nostra cucina contadina* - mi piacciono molto anche le verdure, le insalate, la frutta. Non vado pazzo per i dolci. Ma confesso che ho un debole per i gelati».

Lei e Ancel Keys siete stati i grandi testimonial della cucina povera del Sud d'Italia in un Paese ricco come gli Stati Uniti.

«In effetti all'inizio è stato difficile convincere le persone ad abbandonare abitudini alimentari all'insegna dell'opulenza. Eppure era diventato indispensabile fare qualcosa per arrestare la diffusione epidemica di quelli che negli anni Cinquanta e Sessanta si chiamavano attacchi di cuore: uccidevano quasi il cinquanta per cento dei maschi adulti Usa».

Una percentuale terrificante.

«A poco a poco i nostri sforzi sono stati premiati da una riduzione significativa del tasso medio di colesterolo. Quando abbiamo cominciato i nostri studi, era intorno al 240. Ora si attesta tra 190 e 200. C'è una bella differenza. E all'origine di questo cambiamento c'è stato proprio un sostanziale migliora-

Negli anni 50 e 60 negli Usa gli attacchi di cuore uccidevano quasi la metà dei maschi adulti



PATSY LYNCH / RETNA / CORBIS

Cinque anni fa **Michelle Obama** lanciava la campagna contro l'obesità

mento delle pratiche alimentari».

Michelle Obama, con la sua campagna contro obesità e junk food, è un po' una sua seguace. Quello della First Lady è un contributo significativo?

«Sì. Ci si lamenta sempre del fatto che la Casa Bianca non fa abbastanza, ma quando fa qualcosa è sempre meglio di niente». **Si è fatto molti nemici con le sue ricerche?**

«Non pochi. Soprattutto nell'industria alimentare. In particolare tra le multinazionali dei cibi ricchi di grassi saturi, quelli che fanno male. Anche i produttori di uova - il tuorlo contiene molto colesterolo - non potevano soffrire né me né Keys. *Le lobbies* del tabacco ci vedevano come il fumo negli occhi! - *ride* -. Sì, abbiamo affrontato molti nemici, che hanno sistematicamente cercato di screditare e spesso anche di occultare il valore delle nostre ricerche. E, quel che è peggio, di impedirne l'applicazione nell'ambito delle politiche di prevenzione».

Lei è stato uno scienziato così scomodo da finire, nel 1965, nel mirino della famigerata commissione parlamentare per le attività antiamericane. Un clone di quella del senatore McCarthy. Molte persone accusate di attività filocomuniste hanno avuto la carriera distrutta. Ma, come scrisse nel 1976 la prestigiosa rivista *Civil Liberties Law Review*, la commissione trovò in lei un osso durissi-



NELLA MEZZA ETÀ TROPPE **PROTEINE** QUADRUPPLICANO IL RISCHIO CANCRO

FORMAGGI E CARNE? DANNOSI COME IL FUMO

Carne e formaggi, durante la mezza età, fanno male come le sigarette. Una dieta con molte proteine, soprattutto di origine animale, duplica il rischio di morire prematuramente e quadruplica quello di morire di cancro. È il risultato di uno studio, coordinato da Valter Longo, direttore del Longevity Institute della University of Southern California, appena

pubblicato sulla rivista *Cell Metabolism*. È la prima volta che viene provata una chiara correlazione tra forti consumi di proteine e rischio di mortalità. Una dieta si considera iperproteica quando almeno il 20 per cento delle calorie derivano dalle proteine. Ipoproteica invece quando la quota è inferiore al 10 per cento (una persona di 60 chili dovrebbe mangiarne circa 50 grammi al giorno, pari a un etto e mezzo di acciughe più due etti e mezzo di ceci: i seguaci delle diete Atkins o Dukan sono avvisati).

«La maggioranza degli americani» spiega Longo, assume circa il doppio delle proteine necessarie. Dovrebbero ridurle in generale, e soprattutto quelle di origine animale». Le prescrizioni però cambiano con le diverse fasi della vita. Le proteine infatti controllano la produzione dell'ormone della crescita, l'Igf-I, i cui livelli si riducono drasticamente dopo i 65 anni, con relativa perdita muscolare e fragilità. Dopo quell'età, quindi, un consumo moderato o alto di proteine diventa un fattore protettivo.

«Praticamente chiunque svilupperà a un certo punto cellule cancerose o precancerose» spiega Longo, che studia i centenari nel mondo, dal Giappone alla Colombia, dalla Sardegna alla Calabria, ed è un grande fan della dieta mediterranea, «ma la domanda vera è: cresceranno o no? Abbiamo scoperto che uno dei principali fattori a determinare la risposta è proprio l'assunzione di proteine». La parte più difficile è trasformare questa conoscenza in un'abitudine. (r.sta.)



Il coordinatore dello studio sugli effetti delle proteine
Valter Longo

mo. Tanto che l'ha fatta chiudere.

«Si trattava di una commissione a tutti gli effetti politica, ispirata ai valori maccartisti della destra americana. Di fatto aveva uno scopo intimidatorio nei confronti di chi aveva orientamenti diversi. Non avrebbe mai dovuto essere istituita. Io non solo ho rifiutato di collaborare con la commissione. L'ho combattuta legalmente per otto anni e mezzo, spalleggiato da un grande movimento civile, guidato da Paul D. White, cardiologo del presidente Eisenhower nonché mio amico personale. E sono molto fiero di avere contribuito a seppellirla per sempre».

L'accusarono di essere comunista per le sue battaglie in favore dei diritti degli afroamericani?

«Sì».

Lo era?

«È una domanda che allora mi hanno fatto in tanti. Non ho mai risposto né con un sì né con un no. E non lo faccio nemmeno ora. Perché sono convinto che si tratti di una questione privata. Ciascuno è libero di intraprendere le attività politiche che meglio crede, in quanto è un diritto inalienabile, sancito dal primo emendamento della Costituzione americana». **Ultimamente lei ha parlato di «dieta mediterranea moderna per il XXI secolo», che cos'è?**

«La dieta mediterranea tradizionale è ottima, ma va aggiornata. Contiene troppo sale, olio, calorie e

alcol. E a volte le farine raffinate sono in eccesso. Invece vanno sostituite con quelle integrali. Insomma bisogna adottare uno stile di vita più frugale. E ricordarsi che il pericolo non si nasconde solo nel colesterolo. Ma anche nel sale e nello zucchero. E nella sedentarietà».

Un'ultima domanda: lei ritiene che nella sua vita di ricercatore vi sia stato un legame tra intelligenza ed emozione. Cervello e cuore?

«Certamente. Sono convinto che cuore e cervello siano strettamente collegati. Se i risultati della tua ricerca possono servire a migliorare la salute della collettività allora devi combattere perché vengano applicati. E a quel punto entrano in gioco le emozioni, le convinzioni, la coscienza, l'etica che ci portano a scegliere in un modo o nell'altro».

Per il suo approccio geniale alla medicina e per il suo rapporto armonioso con la vita ci sembra di avere incontrato l'Arthur Rubinstein della cardiologia. Appena glielo diciamo il professore ha un sobbalzo. «Mi fate un grande onore paragonandomi a un pianista immenso come Rubinstein - abbiamo colpito il suo cuore di melomane - è davvero gentile da parte vostra. Anche se non credo di essere all'altezza di quel genio straordinario. Comunque vi ringrazio».

Elisabetta Moro e Marino Niola

Anche la dieta mediterranea va rivista: contiene troppo sale, olio, alcol. E le farine bianche vanno sostituite con le integrali



di Caterina e Giorgio Calabrese

CONSIGLI ALIMENTARI

Il nero che rende la pelle più bella

Ha radici versatili, utili come bastoncini da masticare, usati per caramelle, bibite, tisane, dolci, gelati, prodotti da forno, preparati medicinali, espettoranti, anti-infiammatori, anti-spasmodici... è la liquirizia (Glycyrrhiza glabra, dal greco rizha = radice e glykos = dolce). È una leguminosa spontanea, perenne, il cui fusto è alto fino a 100-150 centimetri. L'apparato ipogeo è costituito da radici fittonanti prive di midollo e da rizomi lunghi oltre due metri. La liquirizia da circa 5.000 anni viene usata in Asia dalla medicina cinese ed è menzionata già nel primo antico erbario. Della liquirizia si utilizzano solo le radici, le più sottili vengono essiccate e rese idonee a essere masticate, le altre sono sottoposte a lunghi processi estrattivi. Si raccolgono da fine novembre a tutto marzo, vengono poi pulite e tritate, pressate e filtrate con l'ausilio di getti d'acqua bollente; quindi, le sostanze utili estratte sono sottoposte a concentrazione in caldaie aperte. Da un quintale di radici si ottengono circa 20 kg di liquirizia. Il succo puro con amidi e zuccheri cuocendo diventa liquirizia morbida. Invece, il succo con zuccheri, gomma arabica e altri aromi genera una liquirizia dura. Dal succo solidificato, infine, si ottengono i pani da cui, per estrusione, si ricavano forme diverse, essiccate poi a ventilazione controllata. Se unito a della birra scura, il succo aumenta il colore e il corpo, nella concia dei tabacchi ne migliora qualità e aroma.

Combatte la siccità. La figura che soprintende il processo tecnologico, è il mastro liquiriziano, egli sorveglia e stabilisce l'esatto punto di solidificazione. Dopo l'estrazione della glicirizina la polpa esausta viene ancora utilizzata come substrato per la coltura di lieviti alimentari o di funghi. E ancora, può diventare una pasta utile alla costruzione di pannelli isolanti oppure essere impiegata, al pari della torba, per coprire il terreno e mantenere un certo grado di umidità, specie negli anni in cui ci sono particolari problemi di siccità.

Attenti alla pressione. Le radici migliori per l'industria e il settore farmaceutico-erboristico, provengono dalla Calabria, territorio vocato che nell'ottobre 2011 ha

ottenuto la Dop. Si è visto che la liquirizia aiuta nel trattamento della psoriasi, degli eczemi e delle dermatiti topiche. L'abuso di liquirizia può portare a un aumento della pressione sanguigna.

Placer&Sapori BenEssere y Activati
L'infarto è questione di stile (di vita)
Niente sigarette, fare sport. Mangiare pesce, olio di oliva, fragole o mirtili. Poca carne. Maocchio a sé e familiarità.

Alzati, e corri in libertà
L'infarto è questione di stile (di vita)
Niente sigarette, fare sport. Mangiare pesce, olio di oliva, fragole o mirtili. Poca carne. Maocchio a sé e familiarità.

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

L'infarto è questione di stile (di vita)

Niente sigarette, fare sport. Mangiare pesce, olio di oliva, fragole o mirtilli. Poca carne. Ma occhio a età e familiarità

IL CUORE SI SALVA ANCHE SENZA I FARMACI

Prevenire l'infarto (senza farmaci) si può. Anzi, si deve. Un recente ampio studio longitudinale americano sulle patologie cardiovascolari (Cardia) conferma che mantenere basso il profilo di rischio individuale nel corso della vita, attraverso l'adozione precoce e il mantenimento nel tempo di un sano stile di vita, è il migliore strumento per evitare il peggio. Essere a basso rischio significa, in particolare, vantare queste condizioni: pressione arteriosa $\leq 120/80$ mmHg, colesterolemia totale < 200 mg/dl, non fumare, assenza di diabete e indice di massa corporea (Imc) < 25 Kg/m². Il Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute sottolinea che nei Paesi industrializzati le persone di età media a basso rischio non sono più del 5-10%. Vediamo cosa consigliano dati ormai consolidati e le ultime ricerche scientifiche al

riguardo.

❶ **I fattori di rischio non modificabili.** Sono l'età (il rischio aumenta progressivamente), il sesso maschile (gli uomini sono più a rischio delle donne), la familiarità (parenti con eventi cardiovascolari in età giovanile, cioè meno di 55 anni negli uomini e 65 nelle donne).

❷ **I fattori di rischio modificabili.** Sono fumo, pressione arteriosa, colesterolo in quantità eccessive, HDL-colesterolemia (minore la quantità, maggiore il rischio), diabete.

❸ **Azioni da adottare subito.** Smettere di fumare, controllare il peso corporeo, fare sport (almeno 30 minuti di camminata al giorno), seguire una dieta alimentare varia con regolare consumo di pesce (almeno 2 volte a settimana), limitato consumo di grassi di origine animale (burro, formaggi, carne), poco sodio e molte fibre (verdura, frutta, legumi).

❹ **Nuovi fattori di rischio.** Sono markers biochimici misurabili nel plasma o nel siero

come la proteina C-reattiva (PCR, un indice di infiammazione), la lipoproteina (a) Lpa, l'omocisteina e altri.

❺ **I benefici dell'olio d'oliva.** Il Seven Countries Study ha dimostrato una relazione diretta tra il consumo di acidi grassi monoinsaturi (Mufa, dall'olio d'oliva) e la sopravvivenza a 15 anni. I cittadini dei Paesi del Nord-Europa, dove è minore il consumo di olio d'oliva e maggiore quello di burro, presentano un profilo di rischio maggiore rispetto ai "mediterranei".

❻ **Elisir per donne.** Mangiare tre porzioni a settimana di fragole o mirtilli (una porzione, circa 150 grammi) riduce il rischio di infarto di ben un terzo nelle donne, secondo uno studio condotto dalla Harvard School of Public Health di Boston, che ha coinvolto 93.600 donne tra 25 e 42 anni, la cui salute è stata monitorata per 18 anni.

❼ **Rischio depressione.** Dodici fra i più noti esperti di cardiopatia hanno raccomandato all'America Heart Association di includere la depressione nella lista dei fattori di rischio associati con le malattie cardiache.

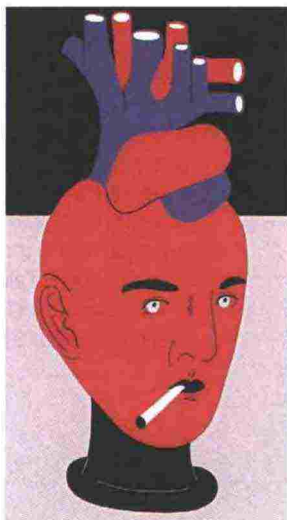


ILLUSTRAZIONE DI MANUELA BERTOLI

