

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	Rubrica		Alimentazione e salute	
45	Corriere della Sera	08/06/2014	<i>Int. a F.Pazzucconi: UNA CONDIZIONE RISCHIOSA LEGATA AL GRASSO VISCERALE (A.Sparvoli)</i>	2
47	Corriere della Sera	08/06/2014	<i>UNA DIETA SANA AUMENTA LA PRODUTTIVITA'</i>	4
11	La Gazzetta del Mezzogiorno	08/06/2014	<i>MELOGRANO: SCOMMESSA PUGLIESE (M.Mangano)</i>	5

Mi spieghi dottore Che cos'è la **sindrome metabolica**?

Lo specialista

Una condizione rischiosa legata al grasso viscerale

di ANTONELLA SPARVOLI



Franco Pazzucconi

Farmacologo clinico, Centro univ. dislipidemie, Osp. Niguarda di Milano

Se avete tendenza a mettere su «pancetta», state allerta: basta la contemporanea presenza di almeno altre due alterazioni metaboliche, come pressione alta o colesterolo oltre i limiti desiderabili, per incorrere nella *sindrome metabolica*, condizione che aumenta le possibilità di infarto, ictus, diabete e non solo.

Quali sono le alterazioni più rischiose?

«Diminuzione del colesterolo Hdl ("buono"), livelli superiori (anche di pochissimo) di trigliceridi nel sangue, ipertensione, ridotta tolleranza ai carboidrati con aumento della glicemia a

diggiuno: se almeno due di questi fattori si associano a un giro vita superiore a 94 cm negli uomini e a 80 nelle donne si può parlare di *sindrome metabolica* — spiega Franco Pazzucconi, farmacologo clinico del Centro universitario per le dislipidemie dell'Ospedale Niguarda di Milano —. Questa condizione non è ancora perfettamente definita, tanto che nel tempo ha cambiato più volte nome: prima *sindrome X*, poi *da insulino-resistenza*, poi *plurimetabolica* e ora *sindrome metabolica*».

A che cosa è dovuta la *sindrome metabolica*?

«Le cause non sono ancora chiare, ma è probabile che tutto parta dal tessuto adiposo *viscerale*. Il grasso viscerale è quello che si situa tra le anse intestinali, circonda il cuore e, soprattutto negli anziani, si insinua tra le fibre muscolari. Diversamente da quello sottocutaneo, non è inerte. Le cellule che lo compongono, gli adipociti, rilasciano sostanze dette *adipochine* che verosimilmente danno il là a uno stato infiammatorio e dismetabolico capace di favorire alterazioni di trigliceridi e colesterolo, aumento della pressione sanguigna e insulino-resistenza. Il che significa che quando mangiamo, e quindi provochiamo rilascio di insulina nel sangue, le nostre cellule non sono capaci di utilizzare questo ormone per consumare gli zuccheri in eccesso».

Quali sono le sue conseguenze?

«Una persona con *sindrome metabolica* ha, rispetto alla popolazione normale, un rischio doppio di eventi cardiovascolari e cinque volte maggiore di diabete. Ciò è, pare, più vero per le donne che per gli uomini. Non solo: abbiamo il sospetto (non ancora le prove) che le

aumentate possibilità di avere problemi cardiovascolari siano superiori alla somma dei singoli fattori di rischio».

Come si può rimediare?

«La *sindrome metabolica* si combatte innanzitutto con lo stile di vita: fare movimento, ridurre il peso corporeo, seguire una dieta equilibrata ricca di frutta e verdura e povera di grassi, nonché evitare di fumare e non abusare dell'alcol. Si tratta della strategia più efficace, ma non sempre così facile da mettere in atto. Purtroppo non disponiamo di terapie capaci di agire sul tessuto adiposo e bloccare la catena di eventi determinata dal rilascio delle adipochine, con tutte le conseguenze connesse. Se con gli interventi sullo stile di vita non si ottengono i risultati sperati, non resta che agire sui singoli fattori con farmaci appositi, per abbassare la pressione, normalizzare il colesterolo, ridurre i trigliceridi, contrastare la resistenza all'insulina».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Le alterazioni metaboliche aumentano le possibilità di avere un infarto o un ictus, ma anche di sviluppare diabete



La **sindrome metabolica** è caratterizzata dalla presenza di alcuni fattori di rischio. Questi, nel loro insieme, danno luogo a una complessa situazione che aumenta le possibilità di problemi cardiovascolari. La probabilità di sviluppare la sindrome metabolica aumenta con l'età, colpendo soprattutto i soggetti sopra i 60-70 anni, anche se non è infrequente nei più giovani, probabilmente a causa della maggiore diffusione dell'obesità infantile.

Si può parlare di sindrome metabolica quando la presenza di un giro vita superiore ai 94 cm negli uomini e a 80 cm nelle donne si accompagna ad almeno altri 2 fattori di rischio metabolici.

Livelli di trigliceridi superiori o uguali a 150 mg/dl

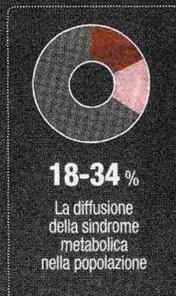
Colesterolo Hdl (buono) inferiore a 50 mg/dl negli uomini e a 40 mg/dl nelle donne

Pressione arteriosa superiore o uguale a 130/85 mmHg

Glicemia a digiuno superiore o uguale a 100 mg/dl

I SINTOMI

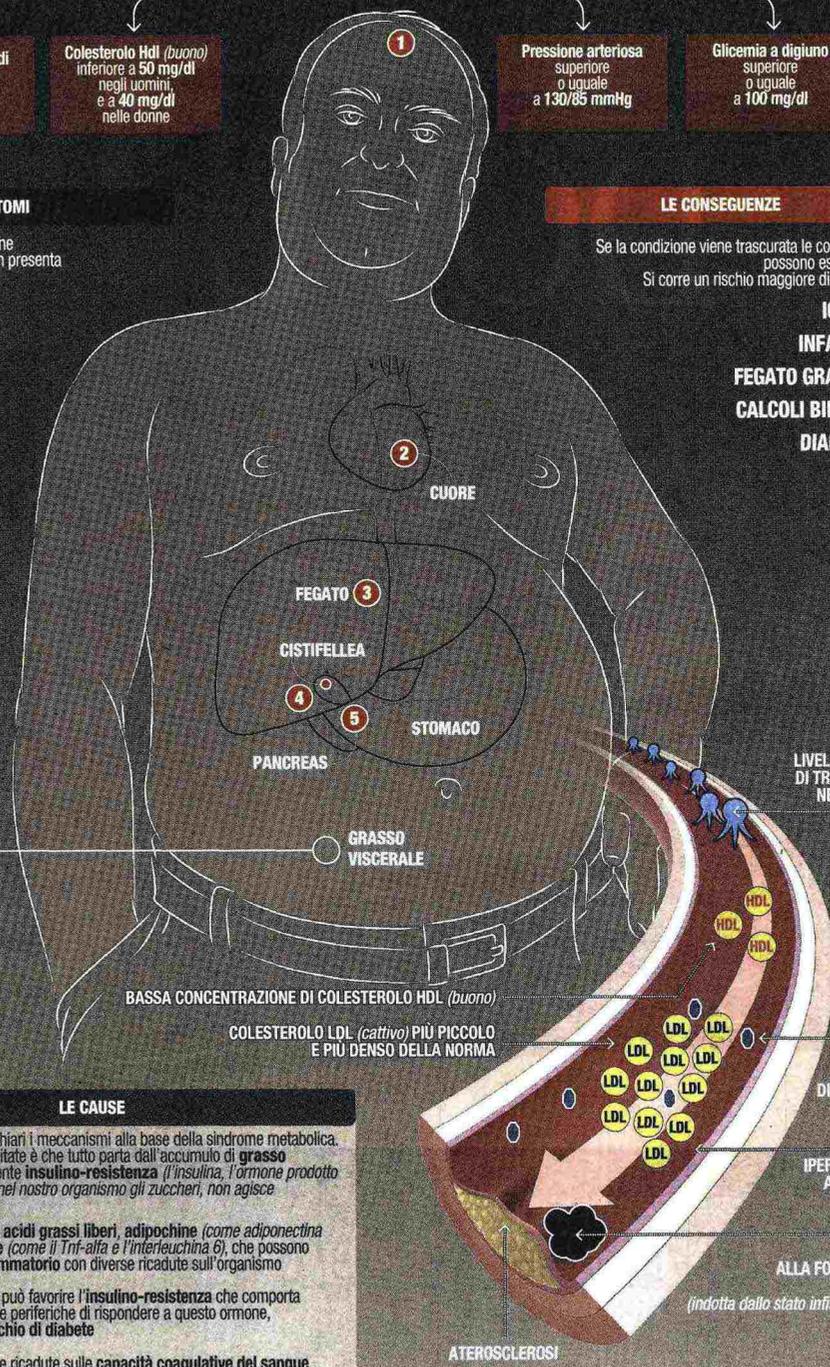
La maggior parte delle persone con sindrome metabolica non presenta particolari sintomi.



LE CONSEGUENZE

Se la condizione viene trascurata le conseguenze possono essere gravi. Si corre un rischio maggiore di sviluppare:

- ICTUS 1**
- INFARTO 2**
- FEGATO GRASSO 3**
- CALCOLI BILIARI 4**
- DIABETE 5**



BASSA CONCENTRAZIONE DI COLESTEROLO HDL (buono)

COLESTEROLO LDL (cattivo) PIU' PICCOLO E PIU' DENSO DELLA NORMA

LIVELLI ELEVATI DI TRIGLICERIDI NEL SANGUE

LIVELLI ELEVATI DI GLUCOSIO A DIGIUNO

IPERTENSIONE ARTERIOSA

TENDENZA ALLA FORMAZIONE DI TROMBI (indotta dallo stato infiammatorio)

ATEROSCLEROSI

LE CAUSE

Non sono ancora del tutto chiari i meccanismi alla base della sindrome metabolica. Una delle ipotesi più accreditate è che tutto parta dall'accumulo di **grasso viscerale** e dalla conseguente **insulino-resistenza** (l'insulina, l'ormone prodotto dal pancreas che controlla nel nostro organismo gli zuccheri, non agisce in maniera soddisfacente).

- 1** Gli adipociti rilasciano acidi grassi liberi, adipochine (come adiponectina e resistina) e citochine (come il Tnf-alfa e l'interleuchina 6), che possono creare uno stato infiammatorio con diverse ricadute sull'organismo.
- 2** Lo stato infiammatorio può favorire l'insulino-resistenza che comporta l'incapacità delle cellule periferiche di rispondere a questo ormone, aumentando così il rischio di diabete.
- 3** Si possono avere anche ricadute sulle capacità coagulative del sangue (formazione di trombi), ipertensione e alterazioni del quadro lipidico che favoriscono l'aterosclerosi.

LE CURE

La terapia si basa sulla correzione di tutte le manifestazioni che accompagnano la sindrome metabolica e che si basano sullo sviluppo dell'insulino-resistenza. Ciò significa combattere con farmaci mirati la pressione alta, il colesterolo e i trigliceridi elevati, nonché la glicemia alterata.

La chiave per avere successo è però l'intervento sullo stile di vita, come:



Dieta appropriata
(la dieta mediterranea con pochi grassi e molta frutta e verdura è l'ideale)



Regolare attività fisica



Perdita di peso

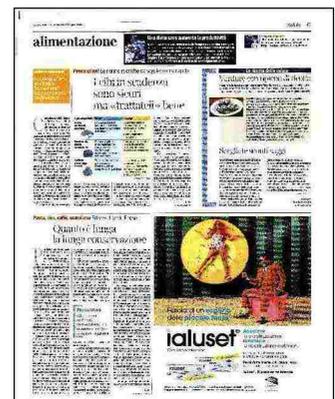


Abolizione del fumo



Una dieta sana aumenta la produttività

Volete aumentare la produttività in azienda? Insegnate ai dipendenti a mangiare «bene» con mense aziendali che propongono menù salutari e corsi di formazione per promuovere uno stile alimentare - e di vita - sano. Diminuiranno le assenze per patologie direttamente, ma anche indirettamente, connesse ad abitudini sbagliate. È quanto emerso dal congresso organizzato dall'Università La Sapienza di Roma con la Società italiana di medicina del lavoro e igiene industriale.



L'INCHIESTA

CONVERSIONE NEI CAMPI

CANTELE (COLDIRETTI)

«L'aumento della domanda alimenta le importazioni anche da Cile e Sudafrica che spacciano i frutti per "made in Puglia"»

BATTISTA (COPAGRI)

«Tutti gli appezzamenti abbandonati, perché non più redditizi, mi auguro possano essere convertiti a questa coltura»

Melograno: scommessa pugliese

Con il 60% delle coltivazioni italiane, la regione sfida la recessione agricola

di MARCO MANGANO

La Puglia dei campi scommette sul melograno. La regione «ospita» il 60% delle coltivazioni italiane, come emerge da un'analisi della Coldiretti su dati Istat e la percentuale è destinata a crescere. L'agricoltura regionale sfida la recessione utilizzando la leva della conversione, testando e investendo in questa coltura emergente, che garantisce una produzione annua superiore ai 4mila quintali.

In Sicilia è concentrato il 35% delle coltivazioni nazionali, piccole produzioni si trovano anche in Calabria e nel Lazio.

La domanda italiana è forte, ma il nostro Paese è costretto a importare un prodotto che non sempre può definirsi salutare.

«L'agropirateria è purtroppo in linea con l'evoluzione dell'imprenditoria agricola locale, anzi precorre i tempi. L'aumento della domanda di melegrane - dichiara il presidente della Coldiretti di Puglia, **Gianni Cantele** - alimenta le importazioni, oltre che dai Paesi produttori dell'Europa del Sud e cioè da Spagna, Israele e Marocco, anche da Cile e Sudafrica che,

come al solito, spacciano i frutti per "made in Puglia". Oltre al prodotto fresco, sono i semi lavorati ad essere importati perché destinati all'industria di trasformazione e della cosmesi».

«Sono proprio le melegrane importate dalla Turchia - commenta il direttore della Coldiretti di Puglia, **Angelo Corsetti** - al secondo posto dei cibi più contaminati da sostanze tossiche e i frutti importati da Israele sono al nono posto nella classifica dei cibi che inquinano di più l'ambiente,

considerato che per raggiungere le tavole dei consumatori pugliesi percorrono 2.250 chilometri, bruciando 1,3 chili di petrolio e liberando 4,05 chili di anidride carbonica per ogni chilo di prodotto». Dati di fronte ai quali ogni commento è superfluo. La strada è una soltanto: intensificare i controlli in modo che il prodotto italiano, rispettoso della salute umana e dell'ambiente, abbia gli spazi di mercato che merita.

«REDDITO DIGNITOSO PER GLI AGRICOLTORI» -La Copagri di Puglia auspica che la coltura possa garantire agli agricoltori un reddito dignitoso. «Spero - dice **Tommaso Battista**, presidente pugliese della confederazione - che i terreni coltivati a melograno si diffondano sempre più. Tutti gli appezzamenti abbandonati, perché non più redditizi, mi auguro possano essere convertiti a questa coltura dalle grandi proprietà salutistiche, quasi biologiche».

IL DOMINIO ISRAELIANO E IBERICO -Oggi i Paesi del bacino del Mediterraneo in cui il melograno è più diffuso e in cui si ha maggiore disponibilità di frutti da commercializzare allo stato fresco, sono Israele e Spagna, ma altri Paesi - come l'Iran - sono potenziali temibili concorrenti.

LE VARIETÀ

-In Italia sono due le varietà che si stanno diffondendo velocemente:

Akko e **Wonderful**, già impiantate in Puglia, Basilicata, Sicilia, Calabria e Campania. La prima è più precoce poiché la campagna comincia nella prima decade di settembre, con una produttività che varia dalle 25

alle 30 tonnellate per ettaro. Per la seconda, invece, la campagna prende l'avvio nella seconda metà d'ottobre e la produttività varia dalle 35 alle 45 tonnellate per ettaro.

«LA SCUOLA INFORMI»

-A Terlizzi, nel Nord Barese, crescono in maniera esponenziale gli appezzamenti di melograni. «Sto per piantare alberelli in tre ettari», afferma **Vito Cipriani**, florovivaista.

«Spero che il frutto, dopo essere stato relegato nel dimenticatoio, venga riscoperto. Auspico che la scuola faccia informazione, divulghi le proprietà benefiche del frutto, che può essere anche consumato secco, come avveniva una volta quando veniva appeso, garantendo una durata di 4-5 mesi».

Ed è proprio sulle proprietà salutistiche che fa leva **Raffaele Cipriani**, florovivaista, presidente della Cia (Confederazione italiana agricoltori) di Terlizzi: «La gente deve sapere che le melegrane hanno effetti antitumorali sulla prostata, oltre che proprietà antiossidanti».

APPREZZATO DAI TURISTI

-La melagrana è molto apprezzata dai turisti. Lo assicura **Teo Lanzillotti**, giovane imprenditore agrituristico di Carovigno (Brindisi). «La stiamo utilizzando anche in cucina. L'albero - sottolinea - appartiene alla nostra storia, è uno di famiglia, come l'ulivo. Se si pota e irriga, la produttività aumenta e la coltura diviene una fonte di reddito fino a poco tempo fa sottovalutata».

Tra l'altro, le melegrane sono richieste anche dalla grande distribuzione che ha visto crescere in tempi brevi l'attenzione dei suoi consumatori interessati a conoscerne gli

utilizzi e le caratteristiche nutritive.

«Le melegrane sono molto apprezzate dai nostri clienti - dice l'imprenditrice agricola e agrituristica **Vittoria De Michele** di Ostuni, nel Brindisino - anche perché ormai sono note le proprietà salutistiche. Anche il succo è molto richiesto».

GLI IMPIEGHI -La melagrana può essere impiegata non solo in campo alimentare ma anche in quello farmaceutico.

ARBUSTO CESPUGLIOSO

-La pianta è un arbusto cespuglioso e spinescente, alto 4-5 metri, a foglie caduche. I fiori sono molto vistosi, singoli o in gruppo all'estremità dei rami e di colore variabile, anche se principalmente rossi. Il frutto (balausta) è rotondo, ha una buccia coriacea. Polpa e parte centrale sono fusi. Il frutto è diviso in tanti loculi all'interno dei quali si trovano i veri frutti di forma poligonale, di colore rosso e di sapore acidulo. I semi sono legnosi e duri. Il melograno preferisce terreni profondi e freschi, ma si adatta bene anche ai terreni poveri, salini e alcalini. Non sopporta troppa argilla, che può causare ristagno idrico e asfissia radicale.

CLIMI TEMPERATO-CALDI

-Il melograno si adatta ai climi temperato-caldi e anche a quelli subtropicali. Resiste bene ai freddi invernali, anche di qualche grado sotto lo zero.

La propagazione del melograno avviene prevalentemente per talea, utilizzando rami di 1-2 anni ben lignificati, ma anche per margotta, per polloni radicati, per propaggine e, qualche volta, per innesto. La forma d'allevamento più utilizzata è il cespuglio perché si avvicina molto alla forma naturale della pianta.

LE PROPRIETÀ BENEFICHE IL FRUTTO È CAPACE ANCHE DI FAVORIRE LE CONTRAZIONI UTERINE DURANTE IL TRAVAGLIO

Dà un colpo di freno alla progressione del tumore che colpisce la prostata

● Un frutto dalle mille proprietà benefiche. La melagrana può essere utile alle donne in gravidanza: è, infatti, capace di favorire le contrazioni uterine durante il travaglio.

TUMORE ALLA PROSTATA -Alcune ricerche hanno dimostrato che il succo di melagrana rallenta la progressione del tumore della prostata, il suo regolare consumo aumenta, nelle persone operate o sottoposte a radioterapia per questa patologia, il «tempo di raddoppio» dei livelli di Psa, il marcatore biologico che indica appunto la presenza del cancro.

TUMORE AI POLMONI -Bere succo di melagrana può aiutare a ridurre l'accrescimento e lo sviluppo delle cellule del cancro ai polmoni. È un valido aiuto per la prevenzione.

TUMORE ALLA MAMMELLA -Inibizione della proliferazione delle cellule cancerogene del seno.

CANCRO DELLA PELLE -Il succo di melagrana contiene antiossidanti e polifenoli che possono contrastare l'azione dei raggi ultravioletti (UV), che causano il cancro della pelle, interferendo nei processi di proliferazione delle cellule cancerose. Questo sembrerebbe il risultato degli studi sugli effetti antitumorali delle antocianine e dei tannini.

BENEFICI CARDIOVASCOLARI -Rallenta lo sviluppo dell'aterosclerosi, abbassa la pressione sanguigna sistolica e migliora il profilo lipidico, dimi-



nuendo anche il rischio di malattie cardiovascolari. Il succo migliora la perfusione e riduce la pressione nei pazienti con stenosi carotidea.

DIABETE -Gli antiossidanti di carattere fenolico esercitano un'azione preventiva rivolta in particolar modo verso l'aterosclerosi. Inoltre, gli zuccheri della melagrana non peggiorano i parametri del diabete, inclusi i livelli di zucchero nel sangue.

ARTRITE -Le sostanze antiossidanti del frutto contrastano l'osteoartrite. L'estratto delle melegrane può inibire la degradazione della cartilagine e può essere un utile supplemento nutritivo per

la funzionalità e l'integrità dell'articolazione.

MENOPAUSA -Uno studio giapponese rileva che il succo di melagrana, ricco di sostanze estrogeniche, può aiutare a combattere alcuni disturbi della menopausa, come la depressione e la fragilità ossea.

DISFUNZIONI DELL'APPARATO SESSUALE MASCHILE -Il succo del frutto ha effetti positivi sulle disfunzioni erettili che, in tutto il mondo, affliggono un uomo su dieci, causate da ipertensione, placche arteriose, problemi cardiovascolari, diabete o depressione.

SERVONO COTROLLO

I prodotti importati dalla Turchia al secondo posto dei cibi più contaminati

COMMERCIALIZZAZIONE

Israele e Spagna sono i Paesi nel Mediterraneo con maggiore diffusione

