

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	Rubrica		Alimentazione e salute	
55	Corriere della Sera	14/09/2014	<i>LA RICETTA DELLA SALUTE (C.Favaro)</i>	2
55	Corriere della Sera	14/09/2014	<i>MANGIARE PESCE FA BENE AL CERVELLO (E.Meli)</i>	3
55	Corriere della Sera	14/09/2014	<i>NON DI SOLA FRUTTA E VERDURA SI DIMAGRISCE (C.f.)</i>	4
22	Il Messaggero	10/09/2014	<i>OBESITA' TRAPIANTO DI BATTERI (C.Massi)</i>	5

La ricetta della salute

Crema rossa con cipolle

Questo piatto, gustoso e leggero, fornisce, grazie ai pomodori, buone dosi di vitamina C, di potassio, di acido folico, nonché di carotenoidi. Tra questi è importante soprattutto il licopene, sostanza che è un potente antiossidante



Ingredienti per 4 persone: un chilo di pomodori perini molto maturi, un mazzetto di basilico fresco, due cipolle rosse, due foglie di alloro, tre cucchiari di olio extravergine d'oliva, sale.

Preparazione: lavare e sbucciare i pomodori, tagliare la polpa a pezzi, metterla in una ciotola a marinare con il basilico sfogliato e solo un pizzico di sale. Nel frattempo pulire le cipolle e affettarle, condirle con 2 cucchiari di olio, l'alloro spezzettato e poco sale, metterle in una padella, coprirle e, a fuoco molto basso, lasciarle stufare lentamente per circa 20 minuti fino a farle quasi caramellare e mescolandole poche volte. In una casseruola riunire la cipolla senza l'alloro e la polpa di pomodori senza il basilico, scaldare solo 5 minuti e frullare regolando di sale. Aggiungere basilico fresco spezzettato e completare con un filo d'olio.

Valori nutrizionali per porzione: proteine g 3, grassi g 8 (di cui saturi g 1), carboidrati g 10, energia kcal 121

Ricetta suggerita dallo chef Giuseppe Capano

Erbe al posto dei condimenti

Quali accorgimenti possono aiutare a limitare i condimenti grassi nelle verdure? In uno studio, pubblicato su *Appetite*, si è visto che l'aggiunta di erbe aromatiche in un menu a base di pasta, carne, cavolfiore e broccoli ne migliorava l'accettabilità, in particolare quella delle verdure, che hanno ottenuto un punteggio di "gradevolezza" superiore nella versione con aglio e cipolla in polvere, e aneto, rispetto a quella "normale", con condimento grasso, senza aromi. Per ridurre le calorie può essere utile anche usare le verdure (abbondanti) come prima portata.

Lo indicano due studi della Pennsylvania State University: nel primo (su *Appetite*), si è notato che iniziando il pasto con una zuppa si riduceva l'apporto calorico del 20%; nel secondo (*Journal of American Dietetic Association*) si è visto che consumando come primo un'insalata poco condita, si riducevano le calorie del pasto rispettivamente del 7% se la porzione d'insalata era piccola, del 12% se la porzione era grande.

a cura di
Carla Favaro
nutrionista



Scoperte Conta però anche il modo in cui si cucina

Mangiare pesce fa bene al cervello

Mamme e nonne lo ripetono spesso ai bambini: «Mangia il pesce, così diventi intelligente». Hanno ragione, con un piccolo distinguo: stando a uno studio pubblicato sull'*American Journal of Preventive Medicine* consumare pesce almeno una volta a settimana aumenta il volume della materia grigia, a patto però di cuocerlo con metodi salutari, evitando le frittiture.

Secondo i dati, raccolti su 260 persone che oltre a fornire informazioni sulle proprie abitudini alimentari si sono sottoposte a una risonanza magnetica del cervello, mangiare pesce cotto alla griglia o in forno fa "allargare" dal 4 al 14% aree cerebrali connesse alla memoria e alla cognitività. Ma l'effetto positivo si perde se si predilige il pesce fritto, anche se si opta per le specie più ricche dei preziosi omega-3, i maggiori responsabili dei benefici del pesce sul sistema nervoso. «In un'alimentazione equilibrata e sana non si deve vietare niente, perciò anche una frittura di pesce ogni tanto può andare be-

ne, — concede Ambra Morelli, responsabile dell'Associazione Nazionale Dietisti per la Lombardia — ma friggere espone l'alimento ad altissime temperature con un effetto negativo su quantità e qualità dei nutrienti. Per non compromettere i contenuti di vitamine e acidi grassi è molto meglio cucin-

Accorgimenti

L'elevata temperatura della frittura ha effetti negativi sui nutrienti

nare il pesce per tempi brevi e senza raggiungere temperature troppo alte: in questo modo si riducono i rischi che potrebbero derivare dal consumo a crudo, si mantiene più sapore e soprattutto si fa il pieno dei preziosi nutrienti, primi fra tutti gli omega-3».

Questi acidi grassi, che si trovano in abbondanza in pesce, crostacei e frutti di mare,

ma anche in mandorle e noci, hanno effetti antiossidanti e migliorano la composizione delle membrane delle cellule cerebrali. Salmone e pesce azzurro (come acciughe, sgombri, sardine) ne sono particolarmente ricchi.

La ricerca appena pubblicata indica che si dovrebbero mangiare almeno una volta alla settimana. Come spiega Morelli: «È il minimo, una "dose" che può essere utile, per avvicinare al pesce chi non è abituato a mangiarlo. Meglio sarebbe portarlo in tavola almeno due o tre volte alla settimana, l'ideale è consumarlo quattro volte».

Posto che conta molto come si cucinano, esistono, comunque, in assoluto, pesci "migliori" di altri? «Di fatto no, si può spaziare fra le diverse varietà includendo nella dieta anche i frutti di mare, pure se meno ricchi di omega-3, o seppie, calamari e polpi, più lunghi da digerire per la qualità delle loro proteine ma ugualmente validi» conclude la dietista.

Elena Meli

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Niente «scorciatoie»

Per la linea meglio puntare su un menu equilibrato nel suo insieme

Perdere peso Per sostituire cibi più calorici, ma scegliendo bene

Non di sola frutta e verdura si dimagrisce

A chi ha problemi di sovrappeso si raccomanda spesso di mangiare più verdura e frutta. Ma questa strategia, che può certamente avere effetti salutari, è davvero efficace anche per dimagrire? Per rispondere, ricercatori americani (dell'Alabama University di Birmingham e della Purdue University di West Lafayette) hanno condotto una revisione di sette studi, riguardanti più di 1.200 individui. La conclusione: aumentare il consumo di frutta e verdura non ha, di per sé, effetti di rilievo sulla perdita di peso, ma non sembra neppure favorire un aumento. Ovvero: è probabile che dando più spazio a frutta e verdura lo si tolga ad altri alimenti più calorici, però, non è detto che questo avvenga sempre, e soprattutto in misura tale da portare a una riduzione delle calorie sufficiente a perdere peso. «Questi studi confermano ciò che diciamo sempre ai pazienti — commenta Maria Grazia Carbonelli, direttore dell'Unità operativa dietologia e nutrizione, al S. Camillo Forlanini di Roma —. Per dimagrire non ci si può focalizzare su un solo alimento su un solo gruppo: bisogna ridurre l'apporto calorico e aumentare l'attività fisica».

«Riguardo alla frutta e alla verdura, — prosegue l'esperta — va distinta la prima dalla seconda. La frutta è ricca di zuccheri semplici che incidono

A confronto

Frutta meno zuccherina (3,7-7,4 g di zucchero per etto)	Kcal (per etto)	Frutta mediamente zuccherina (8,8-11,1 g di zucchero per etto)	Kcal (per etto)	Frutta più zuccherina (11,2-17,6 g di zucchero per etto)	Kcal (per etto)
 Cocomero	6	 Pere	35	 Fichi	47
 Pompelmo	11	 Ciliegie	38	 Uva	61
 Pesche	12	 Ananas fresco	40	 Cachi	65
 Fragole	12	 Prugne	42	 Banane*	65
 Melone	12	 Mele delizia	43	 Mandarini	72

Fonte: Tabelle di composizione degli alimenti INRAN agg. 2000

*g zucchero per etto 12,8 CORRIERE DELLA SERA

sulle calorie giornaliere e sulla glicemia, perciò il suo apporto va controllato, specie in caso di glicemia alta o di ipertrigliceridemia. La verdura, invece, è "a

L'avvertenza
I diabetici, in particolare, devono prestare attenzione al carico glucidico

volontà", perché ha un apporto calorico minimo e un alto potere saziante. Delle 5 porzioni al giorno fra frutta e verdura raccomandate dalle linee guida

italiane, nelle diete ipocaloriche, io consiglio che due siano di frutta (150 grammi l'una) e tre di verdura, di almeno 200 gr. a porzione. E suggerisco di limitare la frutta più zuccherina (vedi tabella) e di preferire verdura che si può consumare senza condimento (finocchi, cetrioli) o di condirla con un cucchiaino da cucina, a porzione, d'olio extravergine d'oliva, meglio se a crudo».

E chi, per dimagrire un po', pensasse di ricorrere a pasti di sola frutta? «I pasti di sola frutta possono essere consumati occasionalmente, per esempio fuori casa, — risponde Carbonelli — ma non devono essere la regola, specie per pazienti diabetici, per il carico solo glucidico, e per quelli che devono

perdere peso, perché carenti di proteine e poco sazianti. Meglio associare la frutta a un piccolo panino con prosciutto o bresaola, accompagnato da una carota o un finocchio. Così, il pasto è più equilibrato e saziante».

C. F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

“I frutti sono ricchi di zuccheri semplici che incidono sulle calorie giornaliere; gli ortaggi hanno un apporto energetico limitato e alto potere saziante



Le nuove frontiere della chirurgia
L'innesto di flora intestinale
potrà combattere il grasso in eccesso

Obesità trapianto di batteri



L'INTERVENTO

Un chilo di specie microbiche che contengono più di tre milioni di geni e un numero di cellule dieci volte superiore a quelle che costituiscono il corpo umano. Ecco la flora batterica (microbiota intestinale) ormai diventata una sorta di organo dal momento che si può trapiantare. Si preleva da una persona sana, si prepara e si purifica, e poi si immette, con la colonscopia, nel malato. Colpito, nella maggior parte dei casi, da un'infezione batterica.

Ecco la via che oggi si percorrendo per curare persone con flora intestinale alterata da una dieta errata o da un batterio come il Clostridium che produce una tossina causa di colite grave e diarrea debilitante. In un futuro molto vicino il trapianto di microbiota diventerà la nuova frontiera terapeutica contro diverse malattie tra le quali l'obesità, il diabete, la sclerosi multipla e l'autismo.

Proprio per discutere sulle prossime applicazioni di questo tipo di trapianto (il materiale viene ridotto in forma liquida) si sono dati appuntamento da oggi a sabato a Roma, università Cattolica, oltre seicento ricercatori da più di venti paesi del mondo. Due incontri internazionali: «Postgraduate course Gut microbiome, nutrition and health» presieduto da Antonio Gasbarrini, direttore dell'unità

operativa complessa Medicina interna e gastroenterologia della Cattolica ed un altro dedicato all'*Helicobacter pylori* e al suo ruolo nell'infiammazione gastrointestinale e nel cancro. Al quale parteciperà il Nobel per la Medicina 2005 Barry Marshall (gli verrà conferita la laurea honoris causa) scopritore del ruolo del batterio *Helicobacter* nell'insorgenza dell'ulcera.

GLI STUDI

Si pensa ad estendere l'intervento che utilizza il microbiota come terapia perché i risultati degli studi, nei vari centri del mondo, hanno dato risultati positivi. Uno che si è chiuso recentemente è del policlinico Gemelli: ha confrontato l'efficacia del trapianto di flora batterica rispetto alla terapia antibiotica in pazienti colpiti da colite da Clostridium recidivante. Delle persone sottoposte all'intervento l'89% ha eradicato la malattia.

Obiettivo centrato solamente nel 23% di coloro che hanno preso l'antibiotico. Tutti coloro che nei vari centri del mondo sono stati sottoposti a questo tipo di trattamento per contrastare gli effetti del Clostridium riferiscono di avere, in proprio luogo, meno dolori addominali, di aver ripreso le normali funzioni fisiologiche e di soffrire sempre più raramente di gonfiore.

«Pensiamo a questa come una delle prossime terapie anti-obesità e diabete - spiega Gasbarrini - perché le numerose ricerche condotte nel mondo, in-

fatti, hanno dimostrato che le persone obese hanno una flora batterica diversa rispetto a quella di chi è magro. Studi su vari modelli animali hanno dimostrato che il trapianto della flora batterica da un animale obeso a uno magro determina un rapido aumento di peso in quest'ultimo e viceversa».

Gli specialisti parlano del microbiota come di un vero e proprio organo situato nell'apparato digerente con ruolo da protagonista nelle malattie digestive ed extradigestive. Delle ricerche in corso, per esempio, stanno proprio valutando gli effetti dell'intervento su alcune malattie intestinali autoimmuni come il morbo di Crohn ma anche su una sindrome, quella metabolica, che comprende diverse patologie tra cui il diabete, la pressione alta e la colite ulcerosa.

I primi risultati dimostrano, per esempio, una riduzione dell'insulino-resistenza. Una condizione associata al diabete che insorge in età adulta. «La flora batterica - aggiunge Gasbarrini - interagisce con le cellule immunitarie che popolano l'intestino modulando l'attività di geni chiave per il corretto funzionamento del sistema immunitario. Non si esclude che, seguendo questo processo, non si possano contrastare malattie complesse come la sclerosi multipla o l'autismo che, non a caso, risulta spesso associato a numerosi problemi gastrointestinali».

Carla Massi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

9,7%

Della popolazione italiana è obesa, gli uomini oltre il 40%

40

I geni coinvolti nella malattia dell'obesità più diffusa al Sud

22%

Dei bambini di 8-9 anni sono in sovrappeso, il 10% soffrono di obesità

**INCONTRO ALLA CATTOLICA A ROMA
IL GASTROENTEROLOGO GASBARRINI: «TECNICA EFFICACE ANCHE CONTRO IL DIABETE»**

