

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	Rubrica		Alimentazione e salute	
50	Corriere della Sera	19/10/2014	<i>C'E' FRITTO E FRITTO COME PORTARE IN TAVOLA QUELLO PIU' SALUTARE</i>	2
53	MF - Milano Finanza	21/10/2014	<i>DIABETE, UNA DOLCE VITA CHE DIVENTA 2.0 (C.Cimato)</i>	3
99	Oggi	29/10/2014	<i>LE DUE PIRAMIDI ALIMENTARI</i>	4
96	Famiglia Cristiana	19/10/2014	<i>ALIMENTI CHE AIUTANO IL RESPIRO</i>	5
99	Famiglia Cristiana	19/10/2014	<i>POMODORI VERDI PER COMBATTERE L'ATROFIA MUSCOLARE (G.Calabrese/C.Calabrese)</i>	6
235/36	D La Repubblica delle Donne (La Repubblica)	18/10/2014	<i>MA SARA' PROPRIO VERO CHE IL PANE FA MALE? (M.Marelli)</i>	7
VIII	La Gazzetta del Mezzogiorno	18/10/2014	<i>COMINCIA LA STAGIONE DELLA PIZZA-SUSHI</i>	9
132/33	Sette (Corriere della Sera)	17/10/2014	<i>UN PIENO DI LATTICINI CONTRO IL DIABETE 2 (G.Calabrese)</i>	11
19	Il Mattino	15/10/2014	<i>"MEDICO AMICO" CONTRO LA GOTTA (F.Filippi)</i>	12
23	TST Tutto Scienze e Tecnologie(La Stampa)	15/10/2014	<i>TUTTE LE VERITA' CHE NON VOGLIAMO SAPERE SUI DISASTRI DEI GRASSI (M.Pivato)</i>	13

C'è **fritto** e fritto

Come portare in tavola quello più **salutare**

Differenze

Rischiose sono soprattutto le preparazioni non «domestiche», a casa bastano alcune cautele

I cibi fritti non godono di buona fama e una nuova conferma del fatto che non siano granché salutari viene da uno studio, pubblicato sull'*American Journal of Clinical Nutrition*. I ricercatori, dopo aver esaminato più di centomila persone, seguite per oltre 25 anni, hanno osservato che il rischio di sviluppare patologie cardiovascolari e diabete di tipo 2 cresceva all'aumentare del consumo di cibi fritti.

Chi ne mangiava da quattro a sei volte alla settimana aveva una probabilità di ammalarsi di diabete 2 o di malattia coronarica rispettivamente del 39%

A confronto.

La stabilità degli oli in cottura dipende dalla resistenza all'ossidazione dei loro acidi grassi (i più instabili sono i polinsaturi, seguono monoinsaturi e saturi) e dal contenuto di antiossidanti come la vitamina E e i polifenoli dell'extravergine d'oliva

TIPI DI OLIO	ACIDI GRASSI			Vitamina E mg
	saturi g	monoinsaturi g	polinsaturi g	
Valori per etto				
Olio extravergine d'oliva	14,5	73	7,5	22,40
Olio di semi d'arachide	19,4	52,5	27,9	19,1
Olio di semi di mais	15	30,7	50,4	34,50
Olio di semi di soia	14	22,8	59	18,50

Fonte: Tabelle di composizione degli alimenti INRAN agg. 2000, valori arrotondati d'Arco

e del 21% maggiore rispetto a chi ne mangiava meno di una volta alla settimana. E i più «dannosi» erano i fritti consumati fuori casa.

«Questo è l'aspetto da sottolineare — dice Vincenzo Fogliano, professore di Food Design all'Università di Wagenin-

gen (Olanda) e autore di numerosi lavori sull'olio extravergine d'oliva — C'è, infatti, grande differenza fra la frittura casalinga, che dura massimo 30-60 minuti, e quella dei centri di ristorazione o delle aziende alimentari, dove l'olio viene mantenuto ad alte temperature per

ore, giorni, perfino settimane. In queste condizioni si formano quantità molto più elevate di prodotti di degradazione dell'olio che possono favorire l'insorgenza di obesità, diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari».

Allora, per la frittura e cottura domestica, un olio vale l'altro? «Io consiglio l'extravergine — dice l'esperto — perché ricco di grassi monoinsaturi e di polifenoli, che contribuiscono a conferire particolare stabilità alla cottura. Chi trova il suo sapore «invadente», può scegliere un olio di semi, fra quelli non troppo ricchi di grassi polinsaturi o con un buon contenuto di antiossidanti, che risultano più stabili al calore, come l'olio d'arachide».

E nella frittura a casa l'olio si può riutilizzare? «Un solo riutilizzo a breve distanza non è pericoloso, a patto di filtrare bene l'olio, perché i residui di frittura si carbonizzano e si possono attaccare a quello che friggiamo», spiega Fogliano.

Che dire, infine, degli oli proposti come ideali «per friggere»? «Si tratta in genere di miscele di oli di semi con alto grado di polinsaturi, che si ossidano facilmente ma sono più fluidi, e quindi sciolgono meglio dal prodotto, dando una frittura leggera, con risultati non molto diversi da quelli degli oli di una singola specie».

Carla Favaro Nutrizionista

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Salute La dieta si gestisce online ed è in arrivo un nuovo sistema di controllo glicemico

Diabete, una *Dolce vita* che diventa 2.0

di **Cristina Cimato**

In attesa della giornata mondiale dedicata al diabete, prevista il prossimo 14 novembre, è online il portale www.dedicatiodiabete.it con informazioni e linee guida sul corretto stile di vita, mentre da metà novembre sarà resa disponibile La Dolce Vita 2.0, app per il monitoraggio del fabbisogno nutrizionale giornaliero. Il progetto, realizzato dalla farmaceutica Msd Italia in partnership con associazioni scientifiche fra cui quella

dei medici diabetologi, pone l'accento sul ruolo cruciale che l'alimentazione svolge nella gestione delle patologie metaboliche. L'app è uno strumento



personalizzabile in base alle proprie caratteristiche fisiche e alle abitudini, utile per gestire al meglio la propria

dieta, determinando il fabbisogno giornaliero, e tenere sotto controllo il rapporto fra calorie introdotte e bruciate.

Per venire incontro al paziente diabetico, inoltre, è in arrivo da Abbott una novità per il controllo glicemico, una tecnologia innovativa che non prevede la puntura al dito

ma si basa su una lettura attraverso un sensore. Questo sistema ha il fine di rendere meno fastidiosa la misurazione quotidiana, visto che il 65%

delle persone con diabete non esegue regolarmente il monitoraggio glicemico, andando incontro a crisi di ipoglicemie tre volte in più rispetto a chi si controlla regolarmente. (riproduzione riservata)



LE DUE PIRAMIDI ALIMENTARI

● La piramide alimentare raddoppia. E dimostra come i cibi che dovremmo consumare più spesso siano anche quelli che hanno un minore effetto sull'ambiente. Il nuovo modello, che insieme ai valori nutrizionali degli alimenti considera il loro impatto sull'ambiente è stato elaborato dalla Fondazione Barilla Center for food and nutrition. **L'obiettivo è mostrare come ognuno, attraverso scelte alimentari consapevoli, possa contribuire a salvaguardare la natura.**

● Per esempio, limitando il consumo di proteine animali (come carne, formaggio, salumi) a due volte a settimana si possono dimezzare gli impatti ambientali in termini di acqua e di emissioni dei gas serra. **La promozione di stili di vita sani è uno degli obiettivi del Protocollo di Milano, l'accordo su cibo e alimentazione da sottoporre ai Paesi partecipanti a Expo 2015, che mira a combattere lo spreco alimentare e promuovere un'agricoltura più sostenibile.**

● Infine, seguire la (doppia) piramide alimentare, dicono gli esperti, offre anche un vantaggio economico, e non solo perché l'obesità, oltre a essere una grave e importante malattia, ha un costo per la società. **Mangiare bene e sano, dicono 15 studi americani, confortati anche da uno studio italiano dell'Inran, alla fine non costa di più.** Negli Stati Uniti, il risparmio mensile pro capite sarebbe di 125 dollari. In Italia sarebbe attorno ai 100 euro a famiglia.

.....



Un rosso "morbido"

Il Nebbiolo d'Alba Doc 2012 di Cantine Giordano è invecchiato per 18 mesi nel rovere. Ha un profumo con note fruttate e sentori di vaniglia e sapore secco, ma vellutato.

OGGI 99

BENESSERE

SALUTE

ALIMENTI CHE AIUTANO IL RESPIRO

A tavola non si guarisce di asma, ma scegliendo i cibi giusti è possibile attenuare i sintomi. Ecco che cosa mangiare per stare meglio

di **Alessandra Battistel**

E sistono cibi che possono migliorare l'asma, e altri che la peggiorano? Alimenti da cui un asmatico deve stare alla larga, o viceversa che funzionano da broncodilatatore naturale? Erbe che aiutano a **respirare** meglio? È nelle foglie di tè che è contenuta la teollina, principio attivo che negli anni Settanta ha sedato le crisi d'asma di milioni di pazienti.

Purtroppo, nonostante i numerosi studi clinici, la questione rimane ancora aperta. L'erba magica non s'è ancora trovata. I mix di erbe della medicina tradizionale cinese (Ashm - Anti asthma herbal medicine e Dct - Ding chuan tang) e giapponese (Tj-96) possono essere utili, ma solo se sono somministrati in aggiunta alla terapia **steroidica** inalatoria. Mitigano dunque la predisposizione all'attacco d'asma, non sono risolutivi. Anche la vitamina C è indicata. Studi clinici hanno dimostrato che la sua assunzione può attenuare l'ostruzione delle vie aeree indotta dall'esercizio fisico (la cosiddetta "asma da sforzo").

Nelle mamme in attesa, un basso apporto dietetico di **vitamine D** ed E si associa a un aumentato rischio di sviluppo di asma nel bambino. Un corretto apporto di pesce, frutta e verdura migliora invece il respiro sibilante dell'infanzia.



Gli studi, inoltre, registrano che i bambini che consumano poca frutta, la cui alimentazione è povera di antiossidanti, corrono un rischio maggiore di infezioni respiratorie. Sono risultati correlati a una maggior incidenza di asma l'utilizzo di grassi trattati industrialmente, quali margarina e oli vegetali, e il diminuito consumo di pesce. Quindi anche i bronchi hanno bisogno di **Omega3**, folati, vitamina D e probiotici: assumiamoli il più possibile con una corretta alimentazione quotidiana. E quando proprio non riusciamo a mettere a tavola pesce e insalata, o a bere spremute d'arancia, integriamo la dieta con l'aiuto della **"Nutraceutica"**, termine che nasce dalla fusione delle parole "nutrizione" e "farmaceutica", per indicare la disciplina che studia tutti i componenti degli alimenti con effetti positivi per la salute, la prevenzione e il trattamento delle malattie. Alla base c'è l'idea di curarsi mangiando. La Nutraceutica, in fondo, cerca di applicare il metodo scientifico a tutto ciò che nella tradizione alimentare si sa sulla base dell'esperienza. Ovviamente i principi attivi benefici sono poi assunti sotto forma di estratti già pronti.

Per approfondimenti vi invitiamo a leggere *BenEssere* di ottobre.



**A SOLO
2,90
EURO**

IN EDICOLA QUESTO MESE

ALLA RICERCA DI BENESSERE

In edicola e in parrocchia è arrivato il mensile *BenEssere. La salute con l'anima*, 132 pagine di notizie che aiutano a mantenerci in forma grazie ai consigli degli specialisti, alla cucina della salute, alla ricerca di un sano equilibrio interiore. Questo e altro su *BenEssere* di ottobre a solo 2,90 euro.

IN QUESTO NUMERO PARLIAMO DI:



I VACCINI SONO SICURI?

Hanno limitato o addirittura debellato malattie che un tempo avevano effetti disastrosi, eppure, oggi, sono guardati con sospetto. Il risultato è quello di creare ansie nei genitori. Ma niente allarmismi: dagli studi scientifici arrivano notizie rassicuranti.

Per abbonarsi

contatta il servizio clienti, telefona allo 02/48.02.75.75 oppure manda un'e-mail abbonamenti@stpauls.it

CIBO E SALUTE

NUOVE STRATEGIE TERAPEUTICHE

POMODORI VERDI PER COMBATTERE L'ATROFIA MUSCOLARE

Una sostanza, l'alfa-tomatina, riesce a contrastare questa condizione tanto debilitante, che provoca forte senso di debolezza e di stanchezza



di **Caterina
e Giorgio Calabrese**
Tecnologa
e medico nutrizionista



L'atrofia muscolare si può combattere con i pomodori? Sembrerebbe di sì. A rivelarlo è un team di ricercatori americani dell'Università dell'Iowa in uno studio recentemente pubblicato sulla rivista *Journal of Biological Chemistry*.

L'atrofia muscolare è una condizione debilitante causata – **oltre che dall'invecchiamento dell'organismo** – anche da diverse patologie come le malattie cardiache, il cancro oppure le lesioni ortopediche.

Colpisce normalmente le persone oltre i sessant'anni, provocando nei pazienti un forte senso di debolezza e di stanchezza, tali da **comprometterne le normali attività quotidiane**. Attualmente non esiste ancora una terapia efficace.

UN POTENTE AGENTE TERAPEUTICO. I ricercatori si sono così concentrati sullo studio di una sostanza che potesse migliorare la qualità della vita delle persone colpite da atrofia muscolare e avrebbero trovato nell'**alfa-tomatina (una sostanza largamente presente nei pomodori verdi e nelle foglie)** l'agente terapeutico capace di contrastare efficacemente questa condizione tanto debilitante.

RUOLO DELLA TOMATINA

TRASPORTA VIA IL COLESTEROLO

Il pomodoro appartiene alle solanacee, come la patata, e contiene solanina, un alcaloide che ad alte quantità è tossico. Legata alla solanina vi è l'alcaloide tomatina. La tomatina è largamente presente nei pomodori verdi e sembra comportarsi da alcaloide benigno: infatti non viene assorbito dal nostro apparato digerente ma si attacca al colesterolo e lo trasporta. La tomatina presenta molte proprietà farmacologico-salutistiche: per esempio, quelle anticolesterolemica, antinfiammatoria e antitumorale.

In passato già altri studi avevano rivelato come la tomatina **fosse in grado di combattere il colesterolo e alcuni tipi di tumori**. Gli scienziati americani sono giunti a tali conclusioni dopo aver testato gli effetti della sostanza sul muscolo scheletrico.

PIÙ RESISTENZA NEI MUSCOLI. E i risultati sono stati incoraggianti: in un primo momento hanno infatti scoperto che l'alfa-tomatina **stimola la crescita delle cellule muscolari**; successivamente hanno potuto constatare come i topi da laboratorio ai quali era stata aggiunta tale sostanza nella dieta avevano sviluppato più muscoli, più forza e maggiore resistenza rispetto a quelli che non avevano assunto nessun supplemento di tomatina.

Ma la vera scoperta è che la sostanza si è rivelata in grado di **prevenire e curare l'atrofia muscolare**. Naturalmente sono dati su cavia e quindi **restano necessari ulteriori studi** per confermare i risultati sullo sviluppo muscolare negli esseri umani.

Questa ricerca ha suggerito una nuova strategia terapeutica per l'atrofia muscolare **del tutto naturale**. È una buona speranza. ●

Salute

MA SARÀ PROPRIO VERO CHE IL PANE FA MALE?

I consumi sono in calo. Un po' perché si spende meno, ma soprattutto per la battaglia delle diete contro carboidrati e lieviti. Guerra giusta? Ecco bugie e verità sul più amato e temuto degli alimenti
di **Monica Marelli**

Mangiare pane aumenta del 40 per cento la possibilità di diventare obesi. Bastano infatti 60 grammi a mezzogiorno e altrettanti alla sera e col tempo l'ago della bilancia potrebbe lentamente muoversi verso numeri sempre più alti. A dichiararlo sono stati i ricercatori dell'Università di Navarra (Spagna), guidati dal professor Miguel Martínez-Gonzalez, dopo aver monitorato per cinque anni le abitudini alimentari e le fluttuazioni di peso di 9200 soggetti, giovani laureati. Risultato peraltro più che prevedibile: i carboidrati del pane dal punto di vista chimico non sono altro che zuccheri. E mangiare più di un etto di zucchero al giorno non protegge certo la salute. Questa è soltanto una delle ultime ricerche che accusano il pane di essere un veleno: la maggior parte, sottolineano i nutrizionisti, è fatto da grano polverizzato, quindi viene assorbito rapidamente dall'organismo, che è costretto a mettere in circolo delle grandi quantità di insulina per abbassare i livelli di glicemia nel sangue. La conseguenza? Un rapido accumulo di grasso nelle cellule. Curiosamente, però, subito dopo la ricerca dell'Università di Navarra ne è uscita un'altra, firmata dagli esperti dell'Università di Oviedo (ancora in Spagna, ma nelle Asturie) dove il pane è invece dichiarato un "salvatore" della flora batterica: il riso bianco e il pane bianco "sostengono" la popolazione dei lattobacilli benefici che proliferano nel nostro intestino. Allora qual è la verità?



Dosi e integrali

Spiega la dottoressa Marina Carcea, primo tecnologo del Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione: «Il pane, inteso come un impasto di acqua, farina di frumento e lievito, fa male solo nel momento in cui chi lo mangia ha già una patologia, per esempio un celiaco che non può assumere cibi con glutine. Ma se una persona è sana, non vedo perché debba essere considerato un veleno. Ritengo errata anche quest'ossessione della dose giornaliera: è giusto indicare in linea generale un quantitativo pari a circa 30 grammi a pasto, ma deve essere considerato nell'ambito di tutta la dieta e tenendo conto del dispendio energetico. Se per esempio mangio una pizza, è chiaro che quel giorno il pane sarà meglio evitarlo». Chiarita la questione "dose", si può aprire quella del "pane giusto": basta scegliere un cereale integra-



A lato, cristalli di vitamina E. Sotto, la vista aerea di un campo di grano.

le, come sottolinea la dottoressa Paola Migliorini, ricercatore in Agronomia e Coltivazioni erbacee all'Università degli Studi di Scienze Gastronomiche di Pollenzo: «La farina tipo 00 ottenuta dalla lavorazione industriale è una fine polvere bianca che contiene principalmente amidi con alto indice glicemico. I prodotti di frumento integrale invece hanno un effetto diverso sulla salute umana. Tutte le principali associazioni scientifiche che forniscono raccomandazioni nutrizionali per prevenire le principali malattie mettono i carboidrati integrali in basso alla piramide alimentare per una dieta salutare. I vantaggi per abbassare il rischio di malattie cardiovascolari sono in gran parte determinati dalla loro struttura e dal contenuto di alcuni acidi fenolici con proprietà antiossidanti, vitamina E, acido linoleico e fitoestrogeni. Questi elementi sono principalmente presenti nello strato esterno del chicco di frumento. Recentemente è stato dimostrato che diverse componenti benefiche della farina di cereali dipendono da vari fattori, fra cui il modo di produzione: uno dei migliori è la macinazione a pietra, metodo antico che trasforma il grano in farina, senza privarla però della crusca e del germe, quindi di buona parte delle vitamine, degli oli, delle proteine e di alcuni carboidrati. Le farine così ottenute sono lasciate integrali o setacciate senza alterarne i principi nutritivi. Il procedimento fa sì che la farina sia più nutriente, più digeribile e più profumata, ma si tratta di una tecnologia più complicata, perché richiede una grande abilità molitoria e di manutenzione delle pietre, che tendono a consumarsi perdendo di efficienza».

Bianco contro nero

Ma se la farina integrale è così buona e benefica, perché il pane bianco ha preso il sopravvento? Potremmo dire, estremizzando, che è il frutto di un'abile mossa di marketing. Spiega la dottoressa Carcea: «Nell'Ottocento i panificatori si accorsero che la farina raffinata permetteva di avere un impasto più facile da lavorare e che il pane bianco aveva un aspetto gradevole per i consumatori più abbienti. La spiegazione è semplice: il pane scuro, più granuloso e meno voluminoso, ricordava la povertà della tradizione contadina, l'ambien-

te in cui il pane bisognava farselo da sé partendo dalla macinazione della farina. Così sempre più mulini scelsero di produrre farine raffinate e la crusca divenne mangime per animali. Invece oggi grazie alle nuove tecniche di lavorazione, anche il pane integrale ha conquistato un aspetto piacevole, morbido e voluminoso». Insomma, non abbiamo più scuse per non preferirlo.

Dal forno di casa

In Italia, in ogni caso, non siamo a rischio di obesità da pane: il suo consumo infatti sta crollando. Secondo l'ultimo studio della Coldiretti, per la prima volta nella storia è stata servita in tavola nel 2013 meno di una fetta di pane a pasto (o una rosetta piccola) per persona. Colpa della crisi, certo: quasi otto italiani su dieci (78%) hanno tagliato sulla spesa per il pane. Il 42% nel 2013 ha ridotto le quantità acquistate, mentre ben il 36% si è orientato verso tipi meno costosi. E fra un portafoglio più magro e la nuova mania del fai-da-te in cucina, si è verificato rispetto al passato un aumento del 18% del numero di italiani che il pane lo preparano in casa: dura più a lungo e costa meno. Come spiegano i numerosi blogger appassionati, conti alla mano il pane casalingo costa dai 70 ai 90 centesimi al chilo (elettricità compresa) mentre in negozio si aggira, per quello più semplice, intorno ai 3 euro al chilo.

C'è infine anche un grande ritorno all'uso della pasta ma-

tra amici. E chissà che allora, in un mondo come il nostro dove la virtualità dei rapporti sembra essere sempre più prevalente, un pezzo di pane - rigorosamente integrale - possa aiutare a consolidare la vera, autentica socialità.



SCEGLIERE LA FARINA

«Quando si acquista la farina al supermercato sulla confezione di rado c'è scritto da che varietà di frumento è stata ottenuta, né quando è stata molita, né quelle che sono le sue caratteristiche tecniche (Indice sintetico di qualità). Invece un consumatore attento è bene che conosca tutta la filiera: gli agricoltori che hanno coltivato il frumento, il mugnaio che ha prodotto la farina, il fornaio che ha preparato e cotto il pane», dice la dottoressa Migliorini. Per scegliere farine davvero buone gli acquisti andrebbero fatti nelle filiere locali, raccomanda l'esperta: «Esistono filiere locali dove i vari passaggi sono frutto di relazioni sociali e umane e producono ottimi risultati sia in termini della qualità del pane che di sviluppo rurale. Per fare dei nomi, in Piemonte un esempio di ricostruzione della filiera è Pan ed Langa, un consorzio che riunisce agricoltori, panificatori e un mugnaio, in Toscana un altro è l'agricoltore-panificatore Rosario Floriddia, in provincia di Pisa».

Foto di Davidson Michael/Getty - Gallery Stock

COSTUME

LE NUOVE FRONTIERE DEL FOOD

LA FILOSOFIA

«Mangiare bene con materie prime doc abbatte intolleranze e obesità» spiega il direttore Angelo Lazazzera

Comincia la stagione della pizza - Sushi

Il successo di U-Tub al grido di «mangiare differente»

● La bandiera del successo sventola sul «GiroPizza U-TUB». Il nuovo appetitoso format presentato da «Base Pizza Srl» presso la Fiera del Levante, ha allietato un numero consistente di palati. Il colpo di fucile sparato dall'azienda gravinese consiste questa volta, in un ricco menù degustazione composto da un antipasto U-TUB, tre pizze sfiziosette, tre pizze Sushi salate e una pizza Sushi dolce.

«I punti di forza di questa proposta gastronomica - spiega Angelo Lazazzera direttore commerciale di «Base Pizza Srl» - sono l'alta qualità e la ricercatezza degli ingredienti, nonché l'impeccabile presentazione estetica dei prodotti.

Molto moderno e innovativo è anche il modello di consumo che crea convivialità attraverso la con-

divisione», continua Lazazzera, che quattro anni fa ha aguzzato l'ingegno introducendo sul mercato nazionale ed estero un menù di prodotti per consacrare il motto del «mangiare differente».

In quel vulcano di idee in continua eruzione che avvolge la società «Base Pizza», tra un tripudio di sapori e gusti inediti, si consolida giorno dopo giorno la leadership nel settore delle basi pizze artigianali. Passione ed entusiasmo attraversano come corrente elettrica il mondo dell'«eat different» gravinese, con numeri da capogiro: una produzione di oltre sei milioni di basi pizza e una crescita del 50per cento rispetto all'anno precedente.

Come un mantra Lazazzera esalta a gran voce l'importanza del chilometro zero, tra le strategie vincenti del marchio «U-TUB».

«Mangiare bene con materie prime doc abbatte intolleranze e obesità. L'azienda in più conserva la propria vocazione artigianale con stesa a mano e cottura in forno a pietra». Si dimostra così ben collaudato il modello organizzativo di «Base Pizza Srl» che punta ad offrire ai propri clienti non solo prodotti artigianali dalle proprietà gastronomiche di alto livello, ma anche idee, servizi, formazione e comunicazione.

«Con la proposta del «GiroPizza U-TUB» creiamo l'opportunità di portare nuovi clienti nei locali (bar - pub - ristoranti-pizzerie) attraverso l'organizzazione di serate a tema», conclude il direttore commerciale della società «Base Pizza», invitando i gestori dei locali pubblici interessati alla proposta a contattare l'azienda (tel. 0803250183; e-mail: info@basepizzasrl.it).





APPETTOSA Una delle pizze sfornate dagli chef di U-Tub



di **Caterina e Giorgio Calabrese**

CONSIGLI ALIMENTARI

Un pieno di latticini contro il diabete 2

a questo studio, che il consumo di prodotti lattiero-caseari è salutare, nella giusta alternanza e in armonia con gli altri alimenti.

Otto o più porzioni di prodotti lattiero-caseari da latte intero abbassano del 23% il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2 rispetto a chi ne consuma soltanto una porzione al giorno. È ciò che afferma una ricerca presentata al congresso Easd. Per la verità, non è la prima volta che si evidenzia l'effetto benefico di latticini, yogurt e derivati, sulla salute umana. Era già nota, infatti, una correlazione tra la buona forma e il consumo caseario, contro sovrappeso e obesità addominale da scarso consumo. Lo studio ha dimostrato che tutto ciò è indipendente dalla qualità dei latticini: per esempio, con 30 ml di panna al giorno si riduceva il rischio del 15%, mentre con uno yogurt intero (180 ml) si riduceva del 20%. Epic (studio prospettico europeo) suggeriva, senza dimostrarlo, la stessa relazione inversa. Una spiegazione possibile è che i grassi potrebbero avere effetti sul metabolismo del glucosio e sulla sensibilità all'insulina e dunque giocare un ruolo importante per lo sviluppo del diabete di tipo 2. Più a rischio è chi eccede nel consumo di carni rosse. In quest'ultimo caso, una buona occasione di prevenzione della malattia può essere quella di sostituire la quota di grassi saturi di origine animale, con grassi monoinsaturi derivanti da oli vegetali in genere, ma meglio ancora se olio extravergine d'oliva, oppure polinsaturi come quelli presenti nel pesce, nel latte e in altri oli vegetali.

Studio svedese. Ulrika Ericson ha condotto uno studio, nel centro sul diabete dell'Università di Lund di Malmö in Svezia, su 26.930 persone, di cui il 60% donne tra i 45 e i 74 anni. Sono stati presi in considerazione non solo il totale dei grassi presenti nella loro dieta ma anche la tipologia degli stessi nei confronti della patologia diabetica. Su queste persone è stato disegnato un modello dietetico a seconda dell'età, del sesso, del BMI, dell'introito calorico, dell'attività fisica, dell'abitudine al fumo e al consumo di alcol. È stato evidenziato che i grassi derivanti dai prodotti caseari mostrano un effetto protettivo sul diabete. Questo non vuol dire che si consigli di eccedere nel consumo di questo o quell'alimento ma di tenere presente, anche grazie

Piacere & Segue **BenEssere** / di Sara Caratelli

Piccole mosse che salvano la vita

In caso di arresto cardiaco, anche l'intervento di un passante può triplare le possibilità di sopravvivenza. Foco corsa finta.

UNA MANO CHE SALVA LA VITA
Una mano che salva la vita. In caso di arresto cardiaco, anche l'intervento di un passante può triplare le possibilità di sopravvivenza. Foco corsa finta.

UNA MANO CHE SALVA LA VITA
Una mano che salva la vita. In caso di arresto cardiaco, anche l'intervento di un passante può triplare le possibilità di sopravvivenza. Foco corsa finta.

I nervi non si accavallano mai

Quel che è certo, è che i nervi non si accavallano mai. I nervi non si accavallano mai. I nervi non si accavallano mai.

I nervi non si accavallano mai
Quel che è certo, è che i nervi non si accavallano mai. I nervi non si accavallano mai. I nervi non si accavallano mai.

Il 25 ottobre in 26 città italiane sarà la giornata nazionale dedicata all'uricemia: tutti potranno misurare i livelli di acido nel sangue con controlli facili e gratuiti

“Medico amico” contro la gotta

IL RISCHIO

Era la “malattia dei re”. Oggi è molto più democratica e può colpire chiunque. Era associata agli uomini benestanti, a chi mangiava e beveva tanto. Oggi sappiamo che insorge quando l'organismo ha difficoltà ad eliminare l'acido urico. Era la gotta, una patologia reumatica cronica, oggi si chiama iperuricemia legata a doppio filo con un incremento del rischio cardiovascolare. E' complice di 4 infarti su 10.

L'acido urico si deposita sotto forma di cristalli di urato e può diventare una minaccia come il colesterolo alto e l'ipertensione. Un pericolo nascosto, fino ad oggi misurato (analisi sangue) nei casi in cui il paziente presenta sintomi di un'artrite infiammatoria.

Proprio per far conoscere questo nuovo fattore di rischio (favorisce anche la comparsa della resistenza all'insulina e la comparsa di aterosclerosi) e l'importanza di tenerlo sotto controllo i medici di famiglia dello Snamì, da sabato 18, inizieranno corsi di formazione mentre dal 25 ottobre, negli ipermercati di 26 città, organizzeranno il “Medico Amico Day”. Sarà la prima giornata dedicata, appunto,

Le regole

Poca carne



► Limitare i prodotti di origine animale, sì alle uova e ai latticini

Limitare i salumi

► Salumi ed insaccati con moderazione, come i fagioli e le lenticchie

Sì alla pasta



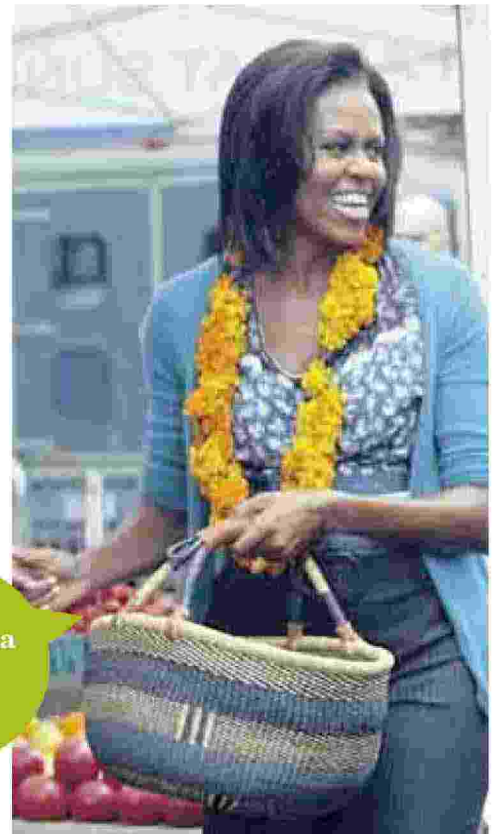
► La dieta ricca di carboidrati aiuta ad eliminare l'acido urico

al controllo dell'uricemia. Tutti potranno misurare i livelli di acido urico grazie ad un test del sangue gratuito e ricevere informazioni (www.medicoamicoday.it). «I meccanismi del danno da acido urico sono molteplici e complessi – spiega Claudio Borghi, ordinario di Medicina interna all'università di Bologna – I cristalli di urato che si depositano sulla parete dei vasi aumentano la possibilità di formazione della placca aterosclerotica, a cui contribuiscono anche i processi di sintesi dell'acido urico portando alla formazione di una grossa quantità di sostanze ossidanti che alterano la parete dei vasi».

LE ANALISI

Nei centri commerciali sarà possibile fare l'analisi e avere informazioni anche rispetto ai propri fattori di rischio cardiovascolare. Sulle orme di Michelle Obama che ha avviato una campagna per combattere l'acido urico incrementando il consumo di frutta e verdura. «Tredici milioni gli italiani a rischio. Il 70% di chi ha misurato almeno una volta l'uricemia – fa sapere Angelo Testa presidente Snamì e promotore del progetto “Medico Ami-

Frutta e verdura al posto della carne



LA CAMPAGNA Michelle Obama da tempo è impegnata in una campagna per informare sui rischi dell'acido urico alto

ANGELO TESTA, PRESIDENTE SNAMI: «SONO UNDICI MILIONI GLI ITALIANI A RISCHIO LAVORIAMO NELLA PREVENZIONE»

co Day” – non ripete l'esame più di una volta all'anno. La prima strategia da seguire, oltre quella farmacologica, prevede un riordino del menù riducendo alcuni alimenti particolarmente proteici e carichi di acidi nucleici, le purine». Chi ha problemi con il livello di acido urico limiti il consumo di birra, superalcolici, selvaggina, fegato, sardine. Nessuna restrizione per latte, uova, formaggi, verdure (tranne asparagi, spinaci, cavolfiori), frutta, pane, pasta e cereali.

Francesca Filippi

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Tutte le verità che non vogliamo sapere sui disastri dei grassi

LE PROVE
Girovita e longevità:
un rapporto
di causa-effetto

MARCO PIVATO

Relazione pericolosa quella tra obesità e malattie. D'altro canto la cultura popolare è colma di presunte verità per scampare ai grassi: dalle imbecillate di Internet alle diete fai-da-te. Ci vuole ordine, ma meglio partire da un dato che indica quanto potrebbe essere prezioso avere una cultura scientifica sul tema: studi epidemiologici su grandi coorti di soggetti, seguiti per oltre 20 anni, mostrano che la durata media della vita in chi manteneva una perdita di peso di almeno il 5% era superiore di circa cinque anni. Lo spiega Silvana Hrelia, biochimica della nutrizione al Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita dell'Università di Bologna, che ci accompagna nel labirinto delle informazioni sui vituperati grassi.

Perdi peso guadagni anni
Già nel 1992 un report dell'Università dell'Indiana aveva evidenziato come anche una modesta perdita di peso abbia forte impatto sulla longevità. «L'obesità - spiega la professoressa - è una patologia infiammatoria che determina insulino-resistenza e alterazioni metaboliche che promuovono aterosclerosi, genesi di tumori, neurodegenerazione e invecchiamento precoce. Quindi perdere peso consente di abbattere il maggior numero di fattori di rischio per le patologie cronico-degenerative, oltre a diminui-

re i livelli della pressione arteriosa, uno dei fattori di rischio cardiovascolare». Una minima perdita di peso permette di aggiungere non solo anni alla vita, ma vita agli anni, cioè di invecchiare in salute. A patto - è il monito - che tale perdita venga mantenuta: «I fattori di rischio non agiscono in sommativa, ma in modo esponenziale, e quindi due o più fattori rappresentano un aumento del rischio totale di mortalità superiore alle 10 volte».

Beffati dai geni

Centinaia di migliaia di anni fa uomo e donna «bruciavano» calorie secondo le necessità, quando dedicavano la maggior parte del tempo alla caccia e alla cura del proprio giaciglio. Oggi non dobbiamo faticare come allora e quindi potremmo fare a meno di molte calorie. Peccato, però, che il Dna si è modificato molto poco: mangiamo ancora come se dovessimo far fronte alle fatiche dei nostri antenati. «Evoluzione e civilizzazione - continua Hrelia - non seguono lo stesso ritmo cronologico: l'organismo è ancora progettato geneticamente per affrontare carenze di cibo, per esempio a causa di siccità, carestie o guerre, e ad accumulare grasso. Oggi uno stile di vita in grado di mantenere equilibrio tra entrate e uscite necessita di un adeguato livello di attività fisica per compensare le nostre abitudini sedentarie».

Allarme addome

La «pancetta» costituisce un indice di rischio per cuore e arterie. «Il giro vita - spiega la scienziata - è indicatore di accumulo di grasso viscerale, grasso di tipo bianco ad azione pro-infiammatoria, in grado di liberare

molecole come le citochine, i cui livelli sono legati al rischio di aterosclerosi». Questo tessuto, tuttavia, è più soggetto alla lipolisi, il processo che prevede il consumo o la mobilitazione dei grassi depositati, i trigliceridi. Il grasso viscerale, infatti, è sensibile all'azione di sostanze come adrenalina e noradrenalina, molecole associate al processo di lipolisi e che vengono prodotte in particolari condizioni come l'attività fisica. «Non a caso - fa notare Hrelia - la perdita di grasso indotta dall'esercizio è maggiore nel tessuto adiposo viscerale e sottocutaneo a livello addominale rispetto ad altre aree».

La giusta misura

La quota lipidica ottimale nel regime alimentare mediterraneo comporta un 30% delle calorie quotidiane sotto forma di lipidi o grassi. Di questo 30%, il 10% è rappresentato da grassi saturi (di origine animale), il 10% da monoinsaturi (olio di oliva e oli di semi), il 10% da poliinsaturi (oli vegetali, frutta secca, pesce). Ecco, quindi, il vademecum, secondo la professoressa, che avverte: «L'industria dei cibi pronti ha aumentato il consumo di grassi saturi a scapito delle altre due categorie. Occorre perciò normalizzare il rapporto, evitando cibi preconfezionati e precotti, che contengono grassi saturi, grassi "trans", capaci di formare depositi nelle arterie tanto quanto quelli saturi, e idrogenati».

I grassi saturi, comunque, non vanno demonizzati, in quanto non sono tutti uguali: anche il cacao ne contiene, pur essendo un alimento cardioprotettivo. E allora è questione di quantità: «Dieci o 20 grammi di lardo o burro non rappresentano un rischio - assicura la professoressa -. La regola sa-

rebbe evitare alimenti già pronti, comprese le brioches, che apportano circa 400 chilocalorie ognuna e più del 30% di grassi. Meglio il classico pane-burro-marmellata».

I PEGGIORI
Sono gli alimenti
preconfezionati
oppure precotti

