

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	Rubrica		Alimentazione e salute	
40/41	La Repubblica	24/02/2015	<i>LOTTA ALL'OBESITA' ECCO IL GRASSO CHE FA DIMAGRIRE (P.Rossi)</i>	2
92/95	L'Espresso	26/02/2015	<i>SORPRESA SALVACUORE</i>	6
15	Il Mattino	19/02/2015	<i>"NON SIAMO PIU' CIO' CHE MANGIAMO, MA QUELLO CHE EVITIAMO" (L.Pignataro)</i>	10
16	Il Mattino	18/02/2015	<i>IL MIELE, ANTIBIOTICO NATURALE (F.Filippi)</i>	11
126	Piu' Salute & Benessere (Il Sole 24 Ore)	01/02/2015	<i>DIETOTERAPIA E ATTIVITA' FISICA</i>	13

Alimentazione. Due scoperte rivoluzionano

la lotta al sovrappeso. Nel tessuto adiposo si generano cellule che bruciano lipidi invece di conservarli. Il ruolo dell'attività aerobica

Lotta all'obesità ecco il grasso che fa dimagrire

PIERLUIGI ROSSI*

SI CHIAMA "White adipose tissue (Wat) browning", ossia "doratura" del tessuto adiposo bianco, il nuovo processo molecolare che potrebbe farci vincere la lotta contro il sovrappeso, l'obesità e le malattie metaboliche che seguono. Già qualche anno fa, ricercatori di Harvard a Boston avevano scoperto un terzo tipo di cellule adipose, gli adipociti beige: un grasso "sano" che è in grado di aumentare il dispendio energetico essenziale e che riduce la massa adiposa corporea. A questa si aggiunge un'altra scoperta. Secondo uno studio pubblicato a gennaio 2015 nella prestigiosa rivista *Cell Metabolism*, due ormoni, insulina e leptina, agendo sull'ipotalamo, favoriscono la White adipose tissue (Wat) browning stimolando lo sviluppo degli adipociti beige.

Il grasso, infatti, non è tutto uguale. Ne esistono tre tipi.

1 — White adipose tissue (Wat). Composto in prevalenza da adipociti bianchi (white fat cell) utili per immagazzinare il grasso, come riserva di energia, è localizzato nel tessuto sottocutaneo ed addominale (viscerale). Gli adipociti bianchi in eccesso esprimono l'accumulo di massa grassa corporea posseduta da una persona, il peso corporeo e disegnano l'immagine femminile e maschile (la cosiddetta "fat line");

2 — Brown adipose tissue (Bat). Composto da adipociti bruni (brown fat cell), produce calore metabolico per garantire una temperatura corporea costante (36° C) indipendente dal clima (termogenesi). Il 60% dell'e-

nergia giornaliera consumata da un organismo serve a mantenere caldo il corpo e deriva dall'ossidazione degli acidi grassi saturi all'interno degli adipociti bruni. Avere una temperatura al di sotto di 36 gradi, a 35 gradi o ancora più bassa, e provare una costante sensazione di freddo vuol dire avere compromessa la termogenesi e può esprimere una alterata funzionalità della tiroide. Il grasso bruno, molto diffuso nel corpo del bambino, ma meno in quello dell'adulto, è localizzato nel collo, nell'area sopraclavicolare, paravertebrale e soprarenale. La massa degli adipociti bruni è nettamente più piccola rispetto alla massa e al peso del tessuto adiposo bianco. Alla nascita è già formato e con il passare degli anni gli adipociti bruni si riducono, creando la sensazione di freddo percepito da molte persone.

3 — Brite adipose tissue. Questo grasso "beige" è all'interno di quello bianco. La ricerca è oggi concentrata sulle azioni e sui nutrienti utili a far sviluppare gli adipociti beige che sono in grado di "eliminare" l'eccesso di grasso accumulato all'interno degli adipociti bianchi. L'obesità è, infatti, generata dall'eccessivo stoccaggio di grassi negli adipociti bianchi: avere più adipociti beige, quindi, contribuisce a "svuotare" il grasso depositato nei bianchi e a dimagrire. Con la riduzione del peso corporeo, e miglior controllo del diabete e di altre patologie degenerative.

Ma ad Harvard hanno scoperto anche un ormone che unisce il muscolo al grasso beige. Si tratta dell'irisina, ormone prodotto dal muscolo durante l'attività motoria aerobica che promuove il passaggio degli adipociti bianchi a adipociti beige. Inoltre, l'irisina aumenta l'efficienza dell'ormone tiroideo, inducendo un maggior consumo energetico, migliorando la sensibilità insulinica e riducendo la massa grassa.

Ecco quindi come incrementare il grasso beige:

1 — Stimolare la produzione di irisina con l'attività motoria aerobica e di resistenza

2 — Ridurre l'entrata alimentare di acido arachidonico e omega 6 (alimenti di origine

animale, oli di semi...).

3 — Assicurarsi una dose adeguata di acido retinoico (vegetali di colore dal giallo al rosso). Meglio cotti.

4 — Vivere all'aria aperta, al sole, stimola due effetti preziosi: aumenta la vitamina D all'interno degli adipociti e attiva la termogenesi per contrastare la perdita di calore che si subisce fuori degli ambienti riscaldati.

*Medico Specialista Scienza della Alimentazione

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Mentre si contrae, il muscolo produce l'irisina, un ormone che modifica gli adipociti



Temperatura
 Il 60% delle calorie consumate ogni giorno serve a mantenere caldo il corpo



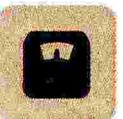
Termosifoni
 Il riscaldamento domestico riduce di molto il dispendio di calorie



Beige
 Un eccessivo introito di grassi animali contrasta la formazione di adipociti beige



Iperplasia
 L'obesità da lungo tempo stimola la moltiplicazione delle cellule adipose bianche



Recupero
 Un eccesso di adipociti bianchi causa il rapido recupero del peso dopo la dieta

DIETE.

Perché non basta solo mangiare meno ma bisogna muoversi per avere il giusto peso

L'OBESITÀ è generata dall'eccessiva presenza di adipociti bianchi, cellule deputate a conservare al loro interno l'eccesso dei grassi alimentari. Gli adipociti non hanno mitosi, cioè un adipocita non si divide per formare un nuovo adipocita. Quando una persona mangia un eccesso di lipidi e di carboidrati glicemici, che si possono trasformare nel fegato in grassi saturi, l'organismo deve gestire una sovrabbondanza di acidi grassi da "stoccare" all'interno degli adipociti esistenti in quel momento nel proprio organismo. Gli acidi grassi entrano così all'interno degli adipociti, che aumentano di volume. Questa condizione si chiama ipertrofia degli adipociti.

Ma il continuo afflusso di acidi grassi all'interno fa aumentare il volume degli adipociti fino a una dimensione critica, oltre la quale non si può andare perché l'adipocita esploderebbe come un palloncino troppo pieno di aria. Quindi, raggiunta la dimensione critica, l'adipocita modifica il suo assetto genico, la sua sintesi proteica, e comincia a produrre nuove proteine: le citochine (Tnf al-

fa, Interleuchina 6...). Sono proteine infiammatorie che escono dagli adipociti, agendo nel tessuto connettivo dell'organo adiposo, e hanno lo scopo di bloccare l'entrata degli acidi grassi all'interno degli adipociti al fine di non farli "esplodere".

Gli adipociti vengono colpiti, dunque, da "obesità cellulare", condizione definita come eccesso di acidi grassi saturi intracellulari. Questa "obesità cellulare" precede e influenza la formazione dell'obesità anatomica che si rende evidente perché compare nelle classiche zone corporee. Nell'addome negli uomini e nelle donne in menopausa. In glutei, cosce, gambe nelle donne in età fertile.

L'ipertrofia, aumento del "volume" degli adipociti bianchi, genera iperplasia, cioè aumento del "numero" degli adipociti nel tessuto adiposo. In questa condizione scatta la formazione di nuovo grasso, facendo "partire" l'organismo verso un ulteriore accumulo di grasso corporeo. Poiché gli adipociti sono cellule perenni, un adipocita può vivere per decenni nel tessuto adiposo una volta formato.

Controllare l'introito alimentare, con una dieta, può ridurre il volume dell'adipocita, ma non il loro numero. Sta qui il principale ostacolo alla perdita di peso basata solo sulle diete ipocaloriche. Possiamo anche dimagrire svuotando gli adipociti, riducendo il loro volume, ma il numero resta invariato. Cosicché quando si ricomincia a mangiare male, essi si riempiono di nuovo e ricompaiono obesità e accumulo di grasso corporeo nelle zone anatomiche deputate per lo stoccaggio dei grassi. Un serio programma per recuperare il peso forma e fermare la formazione di nuovi adipociti è basato su due obiettivi,

Quello stato infiammatorio cronico è un ulteriore fattore di rischio sia cardiovascolare che oncologico

agendo prima sul volume e poi sul numero degli adipociti bianchi, perseguito attraverso un bilancio calorico in negativo per minori entrate e maggiori consumi:

1 - obiettivo iniziale: riduzione del volume degli adipociti, bloccando il processo infiammatorio del tessuto adiposo bianco.

Continuando la limitazione di grassi saturi e carboidrati glicemici e l'attività motoria aerobica si raggiunge il secondo passo.

2 - obiettivo finale: riduzione del numero degli adipociti bianchi, riducendo la produzione di citochine infiammatorie e lo stato infiammatorio cronico, di per sé fattore di rischio cardiovascolare e oncologico.

(p. I. rossi)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

I RISCHI PER LA SALUTE

Ictus
Cefalea
Depressione
Ansia

IL TESSUTO ADIPOSO

LEGENDA

-  Bianco
-  Bruno

Apnee notturne

Cardiopatie
Ipertensione

Asma

Cancro al seno

Ipercolesterolemia
Sindrome metabolica

Reflusso gastro-esofageo

Diabete tipo 2

Cancro al colon

Incontinenza urinaria (cancro alla prostata nell'uomo)

Osteoporosi
osteoartrite

Varici, ulcere venose

Sindrome dell'ovaio policistico

IPERPLASIA DEGLI ADIPOCITI



Adipociti vecchi + nuovi

8 Il numero di adipociti in grado di immagazzinare grassi aumenta giorno dopo giorno



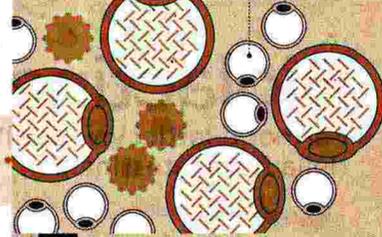
10% degli adipociti si possono perdere ogni anno con una dieta dimagrante

Nuovi adipociti



7 I pre-adipociti pian piano si trasformano in adipociti, capaci di stoccare altri grassi

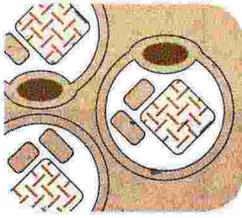
Pre-adipociti



6 Le cellule staminali si trasformano in nuovi-pre-adipociti

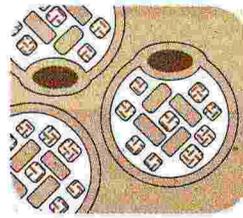
FONTE RIELABORAZIONE DATI LA RSALUTE / NATURE

I TIPI DI ADIPOCITI



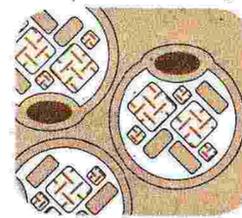
BIANCHI

Sono le cellule lipidiche più diffuse nell'organismo. La loro funzione è immagazzinare il grasso sotto la pelle



BRUNI

Scarsi negli adulti, più abbondanti nei bambini. Convertono il deposito di grasso in calore corporeo

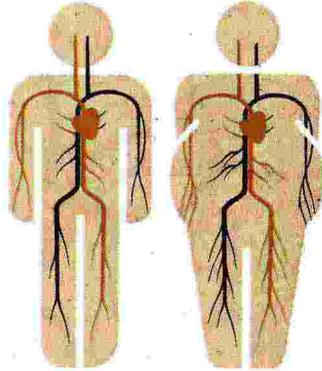
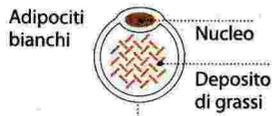


"BEIGE"

Sono cellule immature presenti all'interno degli adipociti bianchi. Maturano e diventano bruni

LEGENDA Mitocondrio Goccioline lipidiche Nucleo

L'obesità è generata dall'eccessiva quantità di adipociti bianchi, cellule deputate a conservare acidi grassi al loro interno



PESO NORMA
5 litri di sangue

10 KG IN ECCESSO
5 lt di sangue
30 km in più
di vasi sanguigni

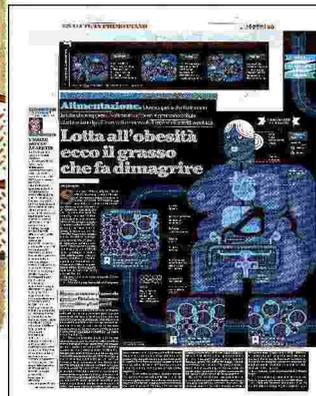
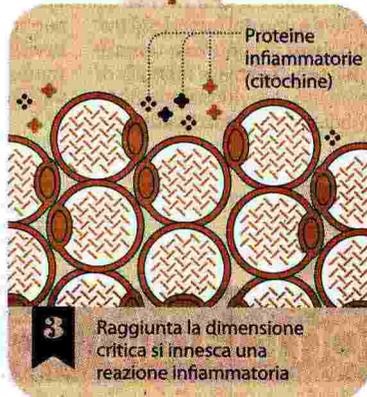


Cellule staminali



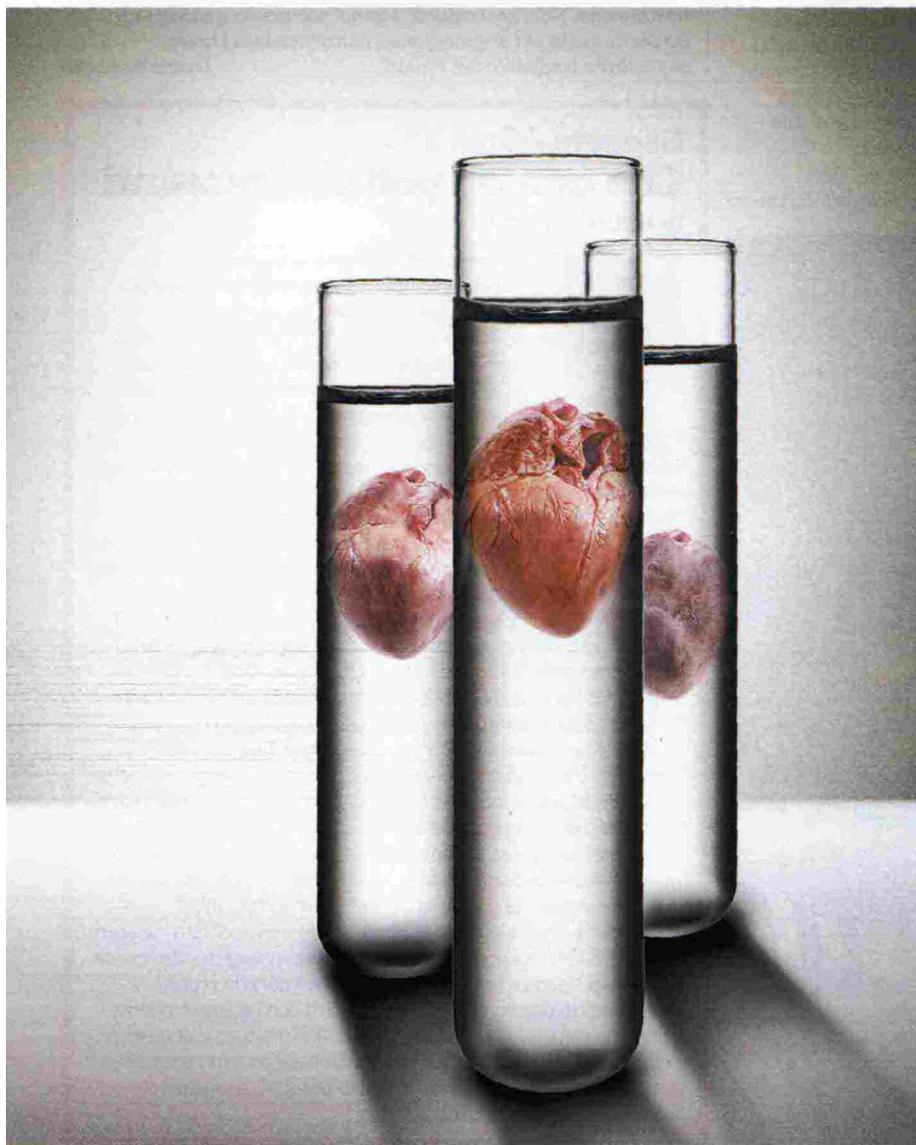
Tessuto bruno nell'adulto

Distribuzione del tessuto adiposo bianco nel maschio



Scienze ALIMENTAZIONE

Sorpresa SALVACUORE



Sotto accusa gli zuccheri. Peggiori del sale. Ma via libera a latte, pesce. E vino. I medici disegnano la nuova dieta. Con molte novità

DI FEDERICO MERETA

Sorpresa: gli zuccheri fanno male al cuore. E, in base a un'analisi pubblicata su "American Journal of Cardiology", sarebbero persino più temibili del sale. Tanto che James Di Nicolantonio, autore della ricerca, arriva a raccomandare a chi ha la pressione alta di tagliare i dolci prima del sale. Consumare alimenti zuccherini, comprese le bevande che sono ormai un fuoripasto molto diffuso, stimolerebbe infatti l'ipotalamo - una sorta di "centrale di controllo" dell'organismo - dalla quale partono una serie di segnali che arrivano fino al cuore e ai vasi sanguigni, col conseguente aumento della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa.

È una rivoluzione copernicana che potrebbe evitarci il ricorso a spezie ed erbe aromatiche nel tentativo di ridurre il sale da cucina, a patto di rimanere indifferenti a paste, bibite e macedo-

Foto: Corbis, Gallerystock; pag. 94-95: Corbis, Gallerystock

nie. «Il principio di base è giusto perché l'eccesso di zuccheri complessi può avere effetto anche sulla pressione», spiega Claudio Borghi, direttore dell'Unità operativa di medicina interna del Policlinico S.Orsola-Malpighi di Bologna. In particolare il processo di trasformazione di zuccheri come il fruttosio porta alla produzione di sostanze che possono danneggiare le pareti dei vasi e sicuramente conduce ad un incremento dei livelli di acido urico nel sangue. Questo può comportare un rischio cardiovascolare più elevato. Tuttavia, corregge Borghi: «Non si può dire che i cibi eccessivamente salati sono meno pericolosi di quelli dolci».

Quel che è certo, però, e che l'analisi pubblicata dell'«American Journal of Cardiology» è un altro fondamentale tassello nella complicata costruzione di una vera e propria dieta salvacuore. Cardiologi e nutrizionisti ne sanno sempre di più sui meccanismi attraverso cui sostanze diverse possono influire sulla salute cardiovascolare, anche se faticano ancora a delinearne precisamente il ruolo nella degenerazione cardiovascolare. Il rischio è che i medici finiscano per aprire la strada a delle mode alimentari che privilegiano questo o quell'alimento mentre ne demonizzano altri.

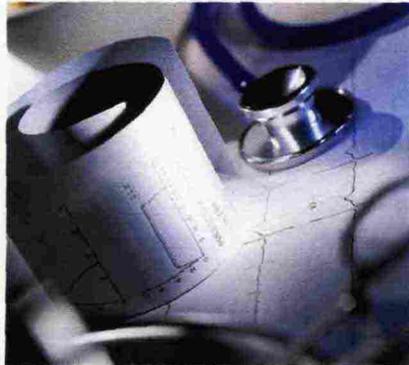
I sanitari riuniti all'ultimo congresso della Società europea di cardiologia, ad esempio, erano estasiati dalle virtù di una dieta «danese» come paradigma alimentare per i paesi del nord Europa; e fiumi d'inchiostro sono stati versati per dire e ribadire che il modello di tutte le alimentazioni virtuose è la dieta mediterranea. Poi è stata la volta della vitamina C che, in dosi elevate, prometteva di proteggere dall'infarto; della prescrizione di bere due bicchieri di vino rosso al giorno, o ancora dell'indicazione di puntare sulla vitamina D come arma salvacuore. In sintesi, molti hanno indicato in una dieta antiossidante un buon viatico contro le malattie cardiovascolari. Perché è un fatto che il consumo di frutta e verdura, le maggiori fonti di antiossidanti, ►

PESCE, FRUTTA E VERDURA RICCA DI VITAMINA C. E MELATONINA. PER PREVENIRE L'INFARTO



Scienze

Melatonina non amour



È certo, dati scientifici alla mano, che ci sono sostanze che hanno più di altre la capacità di attivare uno scudo salvacuore. Come la melatonina, la cui produzione raggiunge un massimo in giovane età, rimane relativamente stabile fino ai 35-40 anni e poi si riduce progressivamente con l'invecchiamento. I valori di melatonina nell'organismo sono inversamente proporzionali allo stato ossidativo dell'individuo: meno ce n'è, più le arterie rischiano visto che la melatonina riduce l'ossidazione dei lipidi e può diminuire l'infiammazione. Per questo l'indicazione è di usare questa sostanza per proteggersi dall'aterosclerosi e dal danno alle arterie. Ci sono anche alcuni studi clinici, sia pure ancora preliminari, che indicano un effetto diretto della somministrazione di melatonina sui fattori di rischio cardiovascolare. Ad esempio, è provato che abbassa la pressione arteriosa, soprattutto nelle ore notturne in cui si possono verificare puntate ipertensive legate anche alle apnee e può limitare gli effetti tossici sul cuore di alcune terapie. Il tutto, vale la pena di ricordarlo, senza effetti tossici anche dopo somministrazioni prolungate.

si associ a una riduzione del rischio di ictus ischemico, che rappresenta l'ottanta per cento degli infarti cerebrali. «È vero che si è visto che esiste una correlazione inversa tra eventi cardiovascolari ed assunzione di sostanze antiossidanti, ma è altrettanto vero che nessuno studio clinico randomizzato ha dimostrato la reale utilità degli antiossidanti nella prevenzione cardiovascolare», spiega Damiano Rizzoni, docente presso la Clinica Medica dell'Università di Brescia, autore di un'analisi di tutti i possibili "salvacuore" sul sito web della Società Italiana di prevenzione Cardiovascolare (Siprec): «Ma avere dati certi è difficile perché il sistema antiossidante è costituito non solo da elementi introdotti nell'organismo attraverso quello che mangiamo e beviamo, ma anche da fattori intrinseci allo stesso organismo. È questo mix di componenti genetiche e ambientali che genera l'azione protettiva per le arterie».

VITAMINE SÌ, PASTICCHE NO

Eppure è un fatto che ci siano sostanze più utili di altre a fare da scudo al cuore. A partire dalle vitamine. Negli anni scorsi, erano tutti sicuri che bisognasse assumere vitamina A in virtù di due osservazioni. Innanzitutto si è visto un'alimentazione ricca di questo composto - di cui sono ricchi latte, uova, pesce, vegetali di colore arancione - aiuta a ridurre la pressione. E si è anche scoperto che più bassi sono i valori di vitamina A nel sangue più alto è il rischio di infarti ed ictus.

Lo stesso si può dire della vitamina C che limita l'ossidazione del colesterolo cattivo Ldl e può far scendere di

poco la pressione arteriosa; non solo: come nel caso della A, bassi livelli di vitamina C sembrano essere correlati ad un maggior rischio di aterosclerosi e di infarto miocardico.

«Questi dati vengono da studi epidemiologici che non possono stabilire con certezza il ruolo protettivo della vitamina», precisa Rizzoni. Ma possono aiutare a schizzare una dieta protettiva: insomma, anche se non è ancora del tutto chiaro perché, sembra che le vitamine siano cardioprotettive se sono assunte con una dieta ricca di frutta e verdura. Perché il fatto molto concreto, e supportato da molti studi condotti negli ultimi anni, è che non è utile assumere supplementi. anzi dosi molto alte di queste sostanze potrebbero addirittura far salire il rischio cardiaco. E stiamo parlando di tutte le vitamine: dalla C alla D alla E. Conclusione: «Per quanto gli alimenti ricchi in vitamine abbiano effetti favorevoli sulla salute questo non basta a giustificare l'uso di supplementi vitaminici», taglia corto Rizzoni che invece spezza una lancia per il "bicchiere" di vino. Gli studi su ampie popolazioni dicono, infatti, che esiste una correlazione inversa tra moderato consumo di vino e rischio di eventi cardiovascolari: il "bicchiere", insomma, protegge. Se si esagera, però, i pericoli per l'organismo crescono a dismisura».

BICCHIERE SUPERSTAR

Per il bene del cuore, quindi, occorre considerare che una dose quotidiana "moderata" (e quindi con effetti pro-

tettivi), è stimabile intorno ai 24-36 grammi di etanolo per gli uomini (2-3 bicchieri) e 12-24 per le donne (1-2 bicchieri). Ed è bene anche bere regolarmente: il bicchiere "una tantum" non serve a nulla in questo senso. «Un consumo moderato di bevande alcoli-



SOPRA: REGISTRAZIONE DEL BATTITO CARDIACO SU UN TRACCIATO ELETTROCARDIOGRAMMA

che riduce significativamente la mortalità per aritmie, il rischio di infarti e di ictus», precisa Rizzoni: «Non c'è ragione di scoraggiare l'abitudine a berne modeste quantità, ma non è nemmeno il caso di fissarsi su questa sostanza fino a iniziare ad assumerne a scopo profilattico o terapeutico». Il che, fatte le debite distinzioni di gusto e culture, si può dire anche del tè verde, che ha un effetto antiossidante e chi lo sceglie sembra rischiare meno di essere colpito da ictus cerebrale: chi beve regolarmente almeno tre tazze di tè verde al giorno hanno un rischio inferiore del 20 per cento circa di sviluppare ictus.

Latte, frutta arancione, vino o the. La scienza è a caccia del perfetto salvacuore, ma, pur confermando la lista dei cibi buoni e di quelli cattivi, i cardiologi finiscono con ripetere la solita

vecchia litania: per proteggere il cuore nella persona sana non serve altro che una dieta equilibrata, che offra tutti i nutrienti e le vitamine necessari. E soprattutto, non bisogna confidare solo sull'alimentazione, come ricorda una ricerca condotta su quasi 21 mila maschi seguiti per 11 anni all'Istituto Karolinska di Stoccolma, pubblicata su "Journal of American College of Cardiology". Per risparmiarsi almeno un infarto su cinque nei maschi adulti bisogna puntare sul pokerissimo. I cinque assi? Bere poco, non fumare, fare una dieta sana, muoversi regolarmente e controllare il peso corporeo.

Se proprio volete, aggiungete ai pasti un quadretto di cioccolato fondente, ricco in flavonoidi, ad azione protettiva per i vasi. Ma pochi o nessun energy drink: chi ne abusa rischia una vera e propria sindrome da caffeina con tre-

A UNA PERSONA SANA I SUPPLEMENTI NON SERVONO. LE SOSTANZE BENEFICHE VANNO MESSE IN TAVOLA

mori, ansia, mal di testa e tachicardia. L'eccesso può portare a un maggiore rischio di aritmie e deficit della capacità di contrazione del cuore, oltre che a vere e proprie crisi anginose. Come è ampiamente dimostrato da uno studio francese condotto da Milou-Daniel Drici, basato sulle informazioni raccolte dal 2009 al 2012 dall'agenzia francese per la sicurezza degli alimenti Anses. ■

L'ultimo libro di Marino Niola esplora le nuove credenze delle diverse «tribù alimentari» «Non siamo più ciò che mangiamo, ma quello che evitiamo»

IL LIBRO**Luciano Pignataro**

Ora che l'Occidente si è liberato dalla fame la nostra prospettiva con il cibo più che cambiata si è radicalmente capovolta. Prima eravamo ciò che mangiavamo, adesso siamo quello non mangiamo.

Da questa intuizione fulminante parte l'esplorazione dell'antropologo Marino Niola nel suo ultimo libro (*Homo Dieteticus, viaggio nelle tribù alimentari*, edito dal Mulino) in cui annuncia che siamo entrati nell'era di Homo dieteticus.

La novità rispetto al passato prossimo è che la divisione sul cibo è trasversale, non distingue più le aree geografiche e tantomeno quelle sociali perché crudisti, sushisti, vegetariani, vegani, gluten free, no carb sono i nuovi adepti della ricerca dietetica del modello alimentare virtuoso, ormai nuova religione globale. Il tutto all'inse-

gna di contrapposizioni violente che prefigurano una nuova etica comportamentale che non ha principi laici e tantomeno ecclesiali: ciascuno stile si ritiene l'unica via verso la salvezza.

Così, osserva Niola, se prima si digiunava per avvicinarsi a Dio oggi si punta più modestamente, ma anche più concretamente, alla massima longevità possibile: «Ecco perché la dieta non è più una misura di benessere, ma una condizione dell'essere».

C'è un parallelo comunque tra l'esaltazione alla frugalità religiosa del passato e quello moderna, ed è proprio nell'esasperazione comportamentale che se prima avere la sua ragione nello Spirito ora ce l'ha nella Carne.

La lettura del libro è un intrigante viaggio che riesce ad andare oltre la gestualità quotidiana di ciascuno di noi scoprendo moti profondi che allignano nelle paure e nelle credenze del passato ma che al tempo stesso si nutrono anche di nuovi miti. Il benessere e l'abbondanza hanno rovesciato an-

che la fisicità perché adesso sono i ricchi, o comunque le persone più colte, a coltivare il culto della magrezza mentre la maggior parte della popolazione viaggia allegramente verso l'obesità. E se prima la carne era il cibo dei ricchi adesso è nella dieta quotidiana degli strati sociali più disagiati della popolazione.

Niola, professore di Antropologia dei simboli e Miti e riti della gastronomia contemporanea al Suor Orsola Benincasa di Napoli, riesce a trattare questi che dividono aspramente i diversi guru in maniera dotta e distaccata, sempre in una cornice di compiaciuta ironia che alleggerisce la lettura e detta un ritmo incalzante segnato da battute fulminanti: «Michel Foucault avrebbe parlato di microfisica del potere. Mentre una icona pop come Victoria Beckham gli contrapporrebbe la sua filosofia dei glutei al top. Ovvero la microfisica del sedere». Insomma, questo l'invito, parliamo pure di cibo e facciamo le nostre scelte, ma accettiamo laicamente anche quelle degli altri e vivremo tutti un po' più tranquilli.



**Frugalità
C'è una linea
comune a tavola
tra l'antico
ascetismo e il furore
delle diete moderne**



Da quello d'acacia, antinfiammatorio, a quello di agrumi dalle proprietà sedative. Uno studio svedese rivela: con i suoi 13 batteri è in grado di neutralizzare i microrganismi nocivi come lo Stafilococco aureo

Il miele, antibiotico naturale

ALIMENTAZIONE

Quest'anno sugli scaffali dei negozi troveremo solo il 50% del miele di acacia, castagno e agrumi prodotto in Italia. Colpa del cattivo tempo, dei conseguenti furti dei alveari ancora in buone condizioni. Ma soprattutto per un insetto killer delle api - *Aethina tumida* - che mangia il miele, il polline e, come se non bastasse, la covata, annientando la popolazione di api o costringendola ad abbandonare l'alveare.

Questo coleottero ha devastato gran parte degli allevamenti nazionali, aprendo la strada a produzioni straniere («Due barattoli su tre contengono prodotto proveniente da Cina, Romania e Argentina» è l'allarme della Coldiretti) non in grado di competere con la tradizionale alta qualità del nostro miele. L'anagrafe delle api italiane, appena istituita dal Ministero della Salute, vuole proteggere proprio la bontà del prodotto Made in Italy. Operatori delle Asl, aziende e al-

levatori potranno ora accedere all'anagrafe per registrare l'attività, comunicare una nuova apertura, specificare la consistenza degli apiari e il numero di arnie o le movimentazioni per compravendite.

LE QUALITÀ

Una tutela in più per un prodotto che, secondo una ricerca svedese dell'università di Lund, quando è fresco ha composti microbici attivi capaci, quasi come un antibiotico, di neutralizzare batteri nocivi per il nostro organismo. I composti microbici (perossido di idrogeno, acidi grassi e altre componenti anestetiche) provengono dallo stomaco delle api. In laboratorio, sono stati individuati nel miele, 13 batteri "amici" in grado di neutralizzare l'attività di microrganismi nocivi, in particolare dello Stafilococco aureo che spesso è resistente ai normali trattamenti antibiotici.

LE TIPOLOGIE

Tredici le qualità più note di miele da utilizzare come sostegno alla salute. Quello di acacia (antin-

fiammatorio per la gola, disintossicante e leggermente lassativo); di agrumi (proprietà sedative e antispastiche); di castagno (un buon alleato della circolazione sanguigna, per i reni e il fegato); di timo (combatte influenza e affezioni delle vie respiratorie); di tiglio (proprietà sedative, calmanti ed espettoranti); di abete (utile contro bronchite, faringite, asma e influenza); di eucalipto (antiasmatico, calmante della tosse ed espettorante). Agisce sulla tosse secca e su quella grassa. Riesce a mitigare l'irritazione della mucosa e allevia il fastidio che spinge proprio a tossire. Gli effetti benefici del miele per le ulcere gastriche e le gastriti si possono spiegare con la sua azione antiinfiammatoria ed antibatterica, così come sull'effetto inibitore che può avere sull'acidità dei succhi gastrici. Il vantaggio del miele è rappresentato dal fatto che, già in natura il prodotto si presenta predigerito e, dunque, non richiede da parte dell'organismo umano che lo assume nessuno sforzo per la sua assimilazione.

Francesca Filippi

© RIPRODUZIONE RISERVATA



UN INSETTO KILLER HA DIMEZZATO LA PRODUZIONE: ISTITUITA L'ANAGRAFE DELLE AZIENDE DELLE API ITALIANE

NON SOLO TOSSE Gli effetti benefici del miele anche su ulcere gastriche e gastriti

Il libro

Riso, pollo e arance aiutano a concepire

Anche l'alimentazione può favorire il concepimento. Nella fase dell'ovulazione mangiare alimenti ricchi di inositolo, vitamina B7 (fagioli, riso, lenticchie, agrumi, noci e semi). Come suggerisce un'esperta inglese di fertilità Zita West, nel libro "Eat yourself pregnant". Nella prima fase del ciclo cibi ricchi di ferro, vitamina C e B

(cereali integrali, agnello, manzo, pollo, crostacei, uova, latticini, verdure a foglia verde, agrumi, frutti di bosco, kiwi); nella seconda fase quelli ricchi di capsaicina, isoflavoni e L-arginina (piccanti, tofu e anguria), nella terza fase del ciclo introdurre il betacarotene (zucca, carote, cavoli, spinaci, patate).

Il miele, antibiotico naturale

Apis Hufast.
Soluzione naturale istantanea.

www.apis.it



DIETOTERAPIA E ATTIVITÀ FISICA

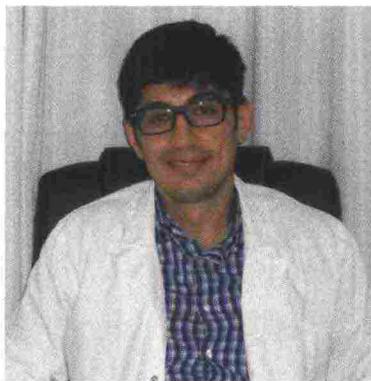
Conferma il dottor Mariani: si tratta di un percorso attivo da parte del paziente

L'obesità è divenuta una vera e propria epidemia globale con ritmi di crescita vertiginosi.

“Ecco perché l'educazione alimentare oggi riveste un ruolo importantissimo: bisogna far capire che intraprendere un percorso alimentare non significa semplicemente dimagrire, ma apportare cambiamenti al proprio stile di vita per prevenire numerose patologie”.

Lo conferma lo specialista dottor Achille Mariani che sottolinea: “La dietoterapia non è un percorso passivo subito dal paziente, ma attivo. L'obiettivo da raggiungere può essere sia a breve che a lungo termine, ma sempre nel rispetto della condizione psicologica del paziente stesso”. L'intervento nutrizionale è finalizzato a ottenere

un calo ponderale pari almeno al 10% del peso corporeo iniziale, con una riduzione della massa grassa e aumento della massa magra; a ricostruire le



IL DOTTOR ACHILLE MARIANI

corrette abitudini alimentari; a ottenere una compliance del paziente funzionale al raggiungimento degli obiettivi.

“È importante che il lavoro dietoterapico educi sia alla quantità che alla qualità alimentare. Non va dimenticato però che nel programma deve essere inserita anche l'attività fisica, vero e proprio 'farmaco naturale'. Per esempio, una camminata di 30 minuti al giorno può essere già molto utile. Non dimentichiamo che l'obesità è una malattia cronica e che la gestione del peso deve durare per tutta la vita”, conclude il dottor Mariani.



AVEZZANO (AQ)

tel. (+39) 0863 455158

