

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica Segnalazioni Radio/TV				
17:44	Rai1	16/05/2013	<i>LA VITA IN DIRETTA (ORA: 17:44 NOTIZIA: 9.1)</i>	2
Rubrica Alimentazione e salute				
124/25	Sette (Corriere della Sera)	17/05/2013	<i>LE VIRTU' DEL "MATE" DI PAPA FRANCESCO (G. Calabrese)</i>	3

LA VITA IN DIRETTA (ORA: 17:44 NOTIZIA: 9.1)

SALUTE E SANITA': GLI OSPITI IN STUDIO DISCUOTONO DEL PROBLEMA DEL SOVRAPPESO E OBESITA': CAUSE, TERAPIE E TESTIMONIANZE

INTERVISTA A: PAOLA VINCIGUERRA, PSICOLOGO

INTERVISTA A: ANTONIO STAMENIA, ENDOCRINOLIGO

INTERVISTA A: LUIGI BARRIALE, PERSONA COMUNE

INTERVISTA A: ELISABETTA BONFANTE, PERSONA COMUNE

ALL'INTERNO VA IN ONDA:

- SERVIZIO SU ROBERTA CHE HA PERSO 120 KILI

INTERVISTA A: ROBERTA, PERSONA COMUNE

- SERVIZIO SU UNA RICERCA INGLESE SULL'OBESITA' COME FATTORE DI DISCRIMINAZIONE

AUTORE: MARA VENIER, MARCO LIORNI SPEAKER

(1) DURATA:0:18:51



di Caterina e Giorgio Calabrese

CONSIGLI ALIMENTARI

Le virtù del "mate" di Papa Francesco

Datemi un porongo (cioè una piccola zucca), una bombilla (una cannuccia di metallo schiacciata all'estremità e con un foro che funge da filtro), poi un po' d'acqua calda e vi servo la bevanda amata dall'argentino Papa Francesco: il "mate". Con la sua spontaneità e familiarità il Papa ha conquistato tutto il mondo, facendo percepire il capo uenita cristianita come un amico di tutti, un concittadino, un fratello, non più l'inarriabile e schermato capo di Stato. Di lui si vuole condividere tutto, persino il non canonico tango: ciò che piace a lui, piace a molti, anche il "mate" (*Ilex paraguayensis*). La pianta appartiene alla famiglia delle *Aquifoliaceae*, le sue foglie, specie le più tenere, venivano utilizzate dagli indios guaraní come infuso. Gli spagnoli appresero l'usanza e chiamarono la bevanda "mate", che deriva da *mati* il cui significato in lingua quechua è "piccolo bicchiere". Le foglie, con o senza picciolo, costituiscono la *yerba mate* o "tè dei Gesuiti" (proprio come il Papa). La corroborante bevanda è di tipo nervino, ha sapore amaro-vegetale e contiene molti principi attivi, utili alla salute umana: caffeina (più abbondante nelle foglioline giovani), teobromina, teofillina, tannini, colina, vitamina C, vit. B1 e B2, minerali, specie il potassio. Come tutti gli alimenti nervini, tipo il nostro caffè, agisce sul sistema nervoso centrale e infatti non bisogna superare le tre tazze al dì.

Effetto dimagrante. Entro questi limiti si ottengono i benefici delle componenti appena descritte permettendo una *remise* en place del nostro umore. È una bevanda molto diuretica e contemporaneamente favorisce un blando dimagrimento, proprio grazie all'azione drenante sui liquidi in eccesso presenti nell'organismo. Ne usufruiscono anche coloro che soffrono di ipertensione arteriosa e le donne quando si instaura la classica sindrome premestruale. I benefici che derivano dall'uso costante del "mate" sono anche da attribuire agli effetti rilassanti sulla muscolatura liscia e, quindi, anche sul muscolo cardiaco. La caffeina e la teina favoriscono un certo dimagrimento perché questi due alcaloidi esercitano una blanda azione lipolitica, quindi aiutano a scindere i grassi agevolando la loro elimi-

nazione. È da limitare quotidianamente per chi assume anticoagulanti e antidepressivi come il litio, oppure ormoni tiroidei.

Il mio cane, una passeggiata di salute
 Gli ossidrigli e i camminare tutti i giorni, ma difeso anche da stress, allergie, infezioni, colpi di sonno. E ci aiuti sempre

Le virtù del "mate" di Papa Francesco
 Datemi un porongo (cioè una piccola zucca), una bombilla (una cannuccia di metallo schiacciata all'estremità e con un foro che funge da filtro), poi un po' d'acqua calda e vi servo la bevanda amata dall'argentino Papa Francesco: il "mate".

Reggietto, meglio lo stile barilot
 Il barilotto reggietto è un tipo di reggino che si caratterizza per la sua forma a barile, con una parte superiore più larga e una parte inferiore più stretta. È un tipo di reggino che si caratterizza per la sua forma a barile, con una parte superiore più larga e una parte inferiore più stretta.

L'eredità del genio
 L'eredità del genio è un tipo di eredità che si caratterizza per la sua forma a barile, con una parte superiore più larga e una parte inferiore più stretta.