

Sommaro Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica Sicob				
22	Ordine e Liberta'	28/06/2013	<i>SE LA DIETA NON SERVE PIU' E' IL MOMENTO DELL'INTERVENTO</i>	2
	Milanoonline.com (web2)	27/06/2013	<i>CHIRURGIA GENERALE - AGGIORNAMENTO CONTINUO ALL'ISTITUTO CLINICO BEATO MATTEO</i>	4
Rubrica Alimentazione e salute				
42/43	Corriere della Sera	30/06/2013	<i>L'ANGURIA O LA BANANA? IL NUOVO CRITERIO PER SAPERE COSA SCEGLIERE (C.Favaro)</i>	5
43	La Repubblica	25/06/2013	<i>COME PERDERE 3 CHILI AL MESE SENZA AVERE DEPERIMENTI (E.Del toma)</i>	11
19	Il Giornale	24/06/2013	<i>LE ALLERGIE ALIMENTARI SONO RADDOPPIATE</i>	12
116/20	L'Espresso	04/07/2013	<i>LADY FOOD (E.Coen)</i>	13
94/95	Famiglia Cristiana	30/06/2013	<i>COLORI CHE FANNO DIMAGRIRE (R.Maresci)</i>	18
99	Famiglia Cristiana	30/06/2013	<i>SERVE ENERGIA IN PALESTRA? ECCO GLI AMINOACIDI RAMIFICATI (G.Calabrese)</i>	20
104/05	Sette (Corriere della Sera)	28/06/2013	<i>IL PESCE AZZURRO CON LA STELLA (G.Calabrese)</i>	21
6	TST Tutto Scienze e Tecnologie(La Stampa)	26/06/2013	<i>PRANZO AL SACCO, SI' O NO? (S.Regina)</i>	22

■ FILO DIRETTO CON IL "CANTU" • Obesità, a mali estremi... estremi rimedi

Se la dieta non serve più è il momento dell'intervento

Intervista al dottor Sarro sulla chirurgia bariatrica per guarire dalla malattia

Dottor Sarro, come si "sceglie" il paziente e come si sceglie l'intervento?

«Il paziente e l'intervento non vengono scelti, ma in base alla valutazione del *team* multidisciplinare, di cui il chirurgo è il *leader*, ed alla volontà del paziente si cerca di dare ad ogni paziente l'intervento più indicato. Da questo deriva l'importanza che ogni centro di chirurgia bariatrica possa attuare tutti i tipi di intervento bariatrico con validità scientifica (insomma, nel 2012 non devono esistere centri con un'unica tipologia di intervento)».

Come il paziente sceglie il chirurgo?

«Sicuramente la scelta del chirurgo da parte del paziente è influenzata in primo luogo dal tam-tam dei pazienti; successivamente internet e i mass media (forum come quello di amici obesi, il sito internet della Sicob) giocano un ruolo importante. Si può citare un detto: "Ogni paziente ha il chirurgo che si merita"».

E' l'intervento che non funziona, il paziente che non è giusto o il chirurgo che ha dei preconcetti?

«Non esiste a priori un intervento che vada bene per tutti i pazienti, in genere non è l'intervento che non funziona in senso assoluto, ma non è adatto a quel paziente. Con gli anni ho maturato la convinzione che spesso la chirurgia bariatrica non è definitiva, ma deve essere dinamica,

con la possibilità di più interventi».

Che cosa spinge un chirurgo ad occuparsi di chirurgia bariatrica?

«Non so che cosa spinga gli altri, ma per me che sono un grande ottimista ed idealista la spinta è data dal poter fare rivivere e riapprezzare la vita a coloro che per la propria malattia sono sprofondati in un tunnel senza uscita. Nel corso della mia esperienza come chirurgo bariatrico le soddisfazioni sono di gran lunga superiori alle delusioni, non a caso sono "padre" di circa 100 bambini, nati dopo che le pazienti in condizioni di infertilità legate all'obesità, con la risoluzione della stessa obesità sono diventate fertili! E scusate se questo è poco: a me pare che sia uno spettacolo!».

La decisione finale è sempre e solo del chirurgo o è multidisciplinare (ogni specialista dell'équipe dice la sua)?

«La decisione è multidisciplinare anche se è il chirurgo che funge da *leader* e guida la scelta, salvo controindicazioni particolari per i singoli interventi».

Il chirurgo è bravo, ma la struttura quanto è importante?

«Ritengo che il chirurgo, essendo il *leader*, sia importante, ma allo stesso livello deve essere la struttura con tutti i requisiti in termine di tecnologia e personale, per garantire al paziente il migliore e più sicuro percorso

terapeutico (pre - intra - post operatorio e *follow up*)».

Rapidamente all'intervento o prima tentare un percorso "di salute"?

«Penso che un paziente si rivolga ad un chirurgo bariatrico solo dopo un adeguato percorso medico e quindi: rapidamente verso l'intervento, percorrendo però sempre l'intero percorso diagnostico».

Se lei fosse obeso con indice di massa corporea sopra il 40 da parecchio tempo, sceglierebbe di fare un intervento bariatrico?

«Sì! Perché oggi, nel 2012, se voglio uscire dal tunnel e ricominciare una nuova vita ho solo questa alternativa, ma l'importante è non essere solo in questo percorso».

La chirurgia bariatrica è una scorciatoia?

«No! Rappresenta una scelta di vita importante di chi ha capito di essere malato e vuole uscire definitivamente dal tunnel».

Chirurgia per la salute o chirurgia solo per l'estetica?

«Prima di tutto chirurgia per salute, l'obesità è una malattia cronica; è ovvio poi che esistono una salute fisica ed una mentale in cui l'aspetto fisico è importante...».

Aggiornare il medico di famiglia sulla chirurgia bariatrica è una necessità o un optional?

«È una necessità per collaborare nella gestione del paziente obeso (non a caso

ogni anno nel nostro centro organizziamo corsi di aggiornamento su chirurgia bariatrica per i medici di famiglia)».

Esistono attrezzature e locali appositi per i grandi obesi?

«Sì, ma il loro numero non è mai sufficiente; sui locali avrei dei dubbi, meglio mischiare il paziente obeso con gli altri per non ghettizzarlo».

La chirurgia bariatrica è una chirurgia del sintomo?

«No, è rivolta alla cura della malattia obesità».

Esistono linee guida per la chirurgia bariatrica? Sono applicate?

«Come descritto nel sito Sicob, esistono delle linee guida che devono assolutamente essere seguite sia per la tutela del paziente che per quella del chirurgo».

Laparotomia o laparoscopia, come scegliere?

«Ogni intervento deve essere sempre approcciato in laparoscopia, anche i re-interventi, e convertito ogni qualvolta si ritenga che la laparotomia permetta di condurre in modo migliore l'intervento. La conversione non deve mai essere vista come una sconfitta, ma come un atto terapeutico».

Dopo operato, a quali figure viene affidato?

«Al chirurgo, sempre in associazione con la dietista e la psicologa, ma ritengo che anche nel *follow up* il chirurgo debba essere sempre e comunque il *leader*».

O.L.



32 **SALUTE** L'Espresso

Se la dieta non serve più è il momento dell'intervento
Farmaco di ultima generazione per curare i diabete

I medici aspettano il riprendono

Una striscia d'asfalto riservata a noi
Veste il Comune di Gange, intenzione di bloccare


NAPOLIONE

NAPOLIONE

Il nostro network: News e Eventi | Ultim'ora e Politica | Hotels e Alloggi

MILANO[®]

Ultim'ora ONLINE

Giovedì 27 Giugno 2013 | Meteo: 

NEWS & EVENTI

ULTIMORA

CRONACA

POLITICA

ATTUALITÀ

COMUNI

ECONOMIA

CULTURA E SPETTACOLO

SPORT



Home Page | Pubblicità con noi | Disclaimer | Copyright | Galleria fotografica | Redazione | Newsletter | Contattaci

Siete su: » Home page » Ultim'ora » **Chirurgia Generale – aggiornamento continuo all'Istituto Clinico Beato Matteo**

Chirurgia Generale – aggiornamento continuo all'Istituto Clinico Beato Matteo

Gruppo Ospedaliero San Donato

Oggi, 14:31

Milano -

L'Unità Operativa di Chirurgia Generale investe su aggiornamento continuo e tecniche d'intervento d'avanguardia. L'attenzione al know-how ed agli sviluppi in ambito diagnostico, chirurgico, tecnologico è da sempre una delle caratteristiche distintive del reparto condotto dal Dottor Carlo Emilio Zanoni, un modo per offrire ai pazienti la migliore efficacia dell'intervento ed il minore impatto possibile sulla qualità della vita. «Il nostro obiettivo - spiega il dottor Zanoni, che da 15 anni è in forza all'Istituto Clinico - è di ricorrere alla Chirurgia mini-invasiva come tecnica d'elezione, perché assicura qualità ed efficacia pari o superiori alla chirurgia tradizionale con un minore peso sul paziente. Siamo in contatto da anni con i principali centri specialistici nazionali, con cui abbiamo scambi continui e presso i quali ci rechiamo regolarmente per studiare ed approfondire tecniche nuove; partecipiamo ogni anno a convegni e congressi d'avanguardia perché siamo consapevoli che in questo campo gli sviluppi sono continui».

In questo senso negli ultimi anni l'Unità Operativa ha investito molto nel campo della proctologia, ambito medico che si occupa delle patologie dell'intestino retto, e della Chirurgia Bariatrica, campi nei quali l'Istituto clinico è divenuto struttura di riferimento del territorio per la qualità dei risultati raggiunti. «Nel 2012 - dichiara in proposito il dottor Zanoni - abbiamo eseguito 42 interventi di Chirurgia Bariatrica, un numero importante che ha trovato un corrispettivo nell'interessamento della SICOB - Società Italiana Chirurgia dell'Obesità e delle malattie metaboliche, nei nostri confronti, con la prospettiva futura di diventare centro di tirocinio. Noi eseguiamo principalmente *sleeve gastrectomy*, un'operazione che consente di ridurre la dimensione dello stomaco favorendo il rapido insorgere del senso di sazietà e che rispetto al tradizionale bendaggio dà molti meno problemi; anzi stiamo progressivamente sostituendo precedenti bendaggi con questo intervento che ha meno controindicazioni». La stessa crescita è stata riscontrata appunto nella proctologia, dove secondo il dottor Zanoni «abbiamo fatto passi avanti giganteschi rispetto anche solo ad un decennio fa. Si è compreso che non tutte le situazioni anali sono uguali, perché variano i sintomi, variano le cause, varia l'efficacia dei trattamenti. Grazie alla strumentazione dell'istituto clinico ed alla presenza di un professionista come il Dottor Emanuele Angelo Elli abbiamo la possibilità di eseguire defecografia e manometria rettale e questo consente di fare interventi molto più mirati conoscendo le cause del problema».

DISCLAIMER: Questo noudi è stato emesso da Gruppo Ospedaliero San Donato ed è stato inizialmente pubblicato su www.grupposandonato.it. E' stato distribuito da nouds, senza alterarne il contenuto, il 2013-06-27 13:31:31 CET. L'emittente è il solo responsabile delle informazioni in esso contenute.

[Fonte: Milano OnLine]

Cronaca

Monitoraggio e prevenzione nei parchi, San Giuliano Milanese

 Cronaca

Graduatorie provvisorie asili nido comunali e convenzionati della sala lattanti - Anno 2013-2014, Segrate

 Cronaca

Il 6 luglio a Milano un Convegno sulla tutela degli infortunati sul lavoro organizzata dalle Sedi ANMIL di Milano e di Monza e Brianza>>, Milano

 Cronaca

Comm.to Busto Arsizio denunciato per oltraggio a pubblico ufficiale., Milano

 Cronaca

Tutti i grazie della Patronale, Milano

 Cronaca[Visualizza tutti](#) 

Politica

Chiarimenti, Arese

 Politica

Concorso fotografico Monzoro, Cusago

 Politica

Raccolta firme referendum: gli uffici a Cologno, Cologno Monzese

 Politica

Sea: Pisapia, buon lavoro a Modiano e al CdA, bene decisione all'unanimità, Milano

 Politica

Sospesa la consultazione on line per la casa dell'acqua, Sesto San Giovanni

 Politica[Visualizza tutti](#) 



Attualità

A8 MILANO-VARESE (27/06/2013), Milano


 Attualità

 [Inviaci un comunicato stampa o una dichiarazione](#)

Cerca

[Visualizza archivio storico](#)Seleziona la categoria Seleziona il comune [Cerca](#)

Comuni


Seleziona il comune [Cerca](#)

Ricerca Alloggi, Hotel, Agriturismi e B&B



Seleziona la tua destinazione

Tutti i comuni dell'area 

Data check-in

27  Giugno '13 

Data check-out

28  Giugno '13  Visualizza solo alloggi disponibili

Tipo di alloggio

[Visualizza ricerca avanzata](#)

Tutte le destinazioni

[Cerca](#)

Connettiti

Seguici su



Facebook



Twitter



Google+



Feed RSS



Email

dossier alimentazione

di CARLA FAVARO

Carboidrati Come valutare correttamente il loro «peso» nei diversi cibi

L'anguria o la banana? Il nuovo criterio per sapere cosa scegliere

Il Carico Glicemico ora affianca l'Indice Glicemico, «misurando» con maggior realismo zuccheri e amidi

Sarà anche perché alcune diete di moda utilizzano l'Indice Glicemico (IG), talvolta a sproposito, come principio base per la scelta dei cibi, ma di questo «indice» si sente ormai parlare sempre più spesso. E lo stesso vale per l'importanza di evitare picchi troppo elevati della glicemia dopo i pasti.

A questo riguardo, la vecchia classificazione dei carboidrati (i «responsabili» degli aumenti della glicemia) in carboidrati semplici (gli zuccheri) e complessi (gli amidi) si è rivelata inadeguata. Infatti, contrariamente a quanto si credeva, non tutti i cibi contenenti zuccheri comportano rapidi picchi della glicemia, e non tutti gli alimenti contenenti amidi si comportano in modo opposto, più salutare. Da qui, l'importanza di nuovi criteri di valutazione dei carboidrati: l'Indice Glicemico (IG), appunto. E, più di recente, il Carico Glicemico.

L'Indice Glicemico rappresenta una misura, valutata in condizioni sperimentali particolari, della capacità dei cibi contenenti carboidrati di aumentare la glicemia.

Il Carico Glicemico, invece, permette di tradurre nella pratica questa informazione, adattandola alla quantità di carboi-

drati che sono realmente presenti nella porzione di alimento consumato.

L'utilità di questi criteri è stata ribadita nel recente summit mondiale organizzato a Stresa dal Nfi (Nutrition Foundation of Italy) e Oldways Usa, con la partecipazione di alcuni fra i principali esperti in materia; è stata inoltre affermata la necessità di diffondere questi criteri non solo tra i medici, ma anche e soprattutto alla popolazione.

Ma perché si dà tanta importanza a ciò che accade nel nostro organismo in risposta al consumo di carboidrati? Lo spiega Gabriele Riccardi, professore di Malattie del metabolismo all'Università Federico II di Napoli: «Dopo ogni pasto la glicemia aumenta in ragione della qualità e della quantità dei carboidrati ingeriti. Per contenere questo incremento, il pancreas secerne insulina, al fine di normalizzare i valori glicemici nel giro di 2-3 ore. Un eccessivo incremento della glicemia postprandiale non fa bene alla salute dei vasi, facilitando l'insorgenza di arteriosclerosi, e condiziona un'intensa e prolungata secrezione d'insulina che, a lungo andare, può indurre l'esaurimento funzionale delle cellule che la producono e portare allo sviluppo di diabete. Se tali problemi non

riguardano le persone giovani e attive, diventano invece rilevanti per una popolazione adulta che, come quella italiana, nella maggior parte dei casi è sedentaria, in sovrappeso ed è, pertanto, predisposta al diabete e all'arteriosclerosi».

Ecco perché conviene evitare picchi troppo elevati della glicemia dopo i pasti. Ma come farlo? Un modo potrebbe essere quello di ridurre drasticamente i carboidrati, ma vorrebbe dire limitare anche il consumo di alimenti «buoni», come i cereali integrali, i legumi, la frutta, la verdura e, nel contempo, aumentare esageratamente grassi e proteine. Evidentemente non è questa la strada consigliata. Ed ecco, allora, l'Indice Glicemico, che può aiutare a fare scelte che, pur lasciando un adeguato spazio ai carboidrati, non comportino brusche oscillazioni della glicemia.

L'Indice Glicemico viene calcolato testando, su volontari sani, quanto aumenta la glicemia in risposta al consumo di un alimento contenente una quantità standard di carboidrati (50 grammi), rispetto alla stessa quantità di glucosio (assunto sotto forma di acqua zuccherata). Se, per esempio, l'IG di un alimento è 50, significa che questo cibo aumenta la glicemia della metà (50%) ri-

spetto al glucosio. Ad un numero inferiore di IG corrisponde, quindi, un cibo più favorevole per il metabolismo glucidico. Per ridurre l'impatto dei cibi sulla glicemia, conviene perciò preferire alimenti a basso Indice Glicemico — come la pasta, l'orzo, i legumi, molti tipi di frutta e ortaggi — rispetto a quelli ad alto Indice Glicemico, come il riso brillato, le patate, il pane bianco, i cornflakes. Osservando i valori di IG riportati nella tabella (a destra), si notano alcuni dati inaspettati: per esempio, l'IG di vari cereali e loro derivati integrali non è molto diverso da quello dei prodotti più raffinati. «I fattori che determinano un rapido aumento della glicemia sono molteplici — spiega Furio Brighenti, professore di Nutrizione umana dell'Università di Parma —. Fra questi, la velocità con cui i carboidrati sono digeriti e assorbiti, la velocità di svuotamento dello stomaco, gli effetti diretti di alcuni componenti (per es. aminoacidi e acidi organici) sul rilascio di insulina. Per questo è difficile prevedere quale sarà l'Indice Glicemico di un alimento basandosi solo sulla sua composizione, ma è necessario testarlo in vivo, come viene fatto, su non meno di 10 volontari. Anche la cottura può influire sull'IG di

un alimento, perché può comportare cambiamenti nella natura dei carboidrati (per es. la cottura dell'amido ne velocizza la digestione) e altre modificazioni che possono influenzare, ad esempio, lo svuotamento dello stomaco, rendendo più o meno veloce l'ingresso del chimo nell'intestino e quindi l'assorbimento dei nutrienti, inclusi i carboidrati».

Sempre guardando la tabella, si può notare che l'anguria ha un IG inaspettatamente elevato, addirittura superiore a quello della banana, notoriamente più zuccherina: questo significa che conviene evitare

l'anguria e preferire il secondo frutto? «Sarebbe un modo sbagliato di interpretare l'IG — commenta Riccardi —. E, per evitare errori come questo, è più corretto far riferimento ad un altro criterio, il Carico Glicemico, appunto, che si calcola moltiplicando il valore del l'Indice Glicemico per la quota di carboidrati presente nella porzione di consumo. Usando questo criterio, si vede infatti che, pur avendo l'anguria un IG elevato, il suo impatto sulla glicemia è modesto, perché sono comunque pochi i carboidrati presenti in una porzione. E si nota anche che la banana,

pur avendo un Indice Glicemico più basso, ha però un Carico Glicemico più elevato, perché una porzione (pari a una banana media) contiene significativamente più carboidrati di una porzione d'anguria».

«Il Carico Glicemico, quindi, — continua Riccardi — combina in un unico numero, l'informazione sulla qualità dei carboidrati, data dall'Indice Glicemico, con quella relativa alla quantità presente nella porzione consumata. Questo criterio consente di valutare in modo più corretto l'impatto sulla glicemia delle porzioni abituali di alimenti e permette

di non escludere dalla dieta cibi come il pane, il riso, le patate, che verrebbero fortemente penalizzati valutandoli solo sulla base dell'Indice Glicemico».

«In sintesi, — conclude Riccardi — è importante, e soprattutto semplice, ricordare che ci sono alimenti ad alto e a basso Indice Glicemico: quando si tratta di scegliere fra cibi simili, come la pasta, il pane, l'orzo, il riso, è consigliabile preferire quelli a basso Indice Glicemico; quando invece la scelta ricade sugli altri, basterà ridurre la porzione di consumo del 30-50% (a parità di contenuto di carboidrati)».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La discussione Esperti divisi tra chi propugna la «massima diffusione» e chi invece sostiene siano «troppo difficili»

Informazioni che potrebbero comparire anche sulle etichette dei prodotti

Se esiste un ampio consenso sulla utilità dell'Indice Glicemico e del Carico Glicemico nell'aiutare i consumatori a identificare i cibi più favorevoli per il metabolismo glucidico, ci sono anche esperti che si interrogano sui reali benefici dell'uso di questi indicatori per la popolazione e, soprattutto, sull'opportunità di comunicarli al pubblico. Uno dei motivi: la complessità di questi indici, che non rende facile l'utilizzo e, prima ancora, la loro variabilità.

A titolo di esempio, consultando le tabelle reperibili sul sito <http://www.glycemicindex.com/> dell'Università di Sydney, si vede che per la sola banana vengono riportati ben 11 valori diversi di Indice Glicemico: si va da 30 a 70, a seconda del grado di maturità (IG 30 per la banana acerba,

48 per quella molto matura), della metodologia e della località in cui è stata fatta la valutazione. Ecco quindi che ci sono Paesi (Nuova Zelanda e Australia) nei quali è già previsto un marchio in etichetta che permetta di identificare i cibi a basso Indice Glicemico, e ce ne sono altri su posizione opposte. Uno degli esempi più autorevoli giunge dal Canada, il Paese in cui agli inizi degli anni '80 fu «scoperto» l'Indice Glicemico (grazie agli studi di David Jenkins e Tom Wolever, dell'Università di Toronto): come si legge in una ricerca appena pubblicata dall'*American Journal of Clinical Nutrition*, il Dipartimento Governativo Canadese responsabile della salute pubblica, dopo aver esaminato il materiale disponibile sull'argomento, è giunto alla conclusione che l'inclusione dell'Indice Glicemico in etichetta possa essere

fuorviante e non aggiunga valore alle informazioni nutrizionali già presenti, o alle Linee guida, nell'aiutare i consumatori a fare scelte alimentari più salutari». Uno dei punti più dibattuti riguarda la fibra, considerata un pilastro della dieta salutare, ma che potrebbe risultare penalizzata se valutata secondo il criterio dell'Indice Glicemico, poiché alcuni cibi ricchi di fibra hanno un Indice Glicemico elevato.

Da qui la preoccupazione che una applicazione troppo rigida, o non corretta, di questi criteri porti a eliminare alimenti salutari ma ad alto Indice Glicemico, per favorirne altri, magari meno «buoni», ma a basso Indice Glicemico.

Un esempio per tutti: il fruttosio, zucchero che vanta un basso Indice Glicemico (15, rispetto a 65 del saccarosio, lo zucchero abitualmente usato, o 61 del miele) ma sui cui potenziali rischi, se consumato

in eccesso come dolcificante, gli scienziati si interrogano.

«L'attribuzione di caratteristiche salutari agli alimenti è un aspetto complesso e spesso trattato con superficialità — sottolinea Furio Brighenti, professore di Nutrizione umana all'Università di Parma —. L'Indice Glicemico è uno dei molti possibili parametri di "qualità", ma riguarda solo uno specifico aspetto fisiologico dei prodotti che contengono carboidrati; di per sé è associato ad alcuni aspetti preventivi ma non è l'unico indicatore da considerare nella valutazione della dieta equilibrata. Il consumo di frutta, verdura e legumi, di alimenti integrali, la limitazione dei prodotti di origine animale, di sale e di bevande alcoliche restano i criteri di selezione più accessibili al consumatore per migliorare la qualità della propria dieta».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Conflitti di interesse

Furio Brighenti dichiara che il Dipartimento di Scienze degli alimenti dell'Università di Parma, di cui fa parte, fornisce prestazioni a pagamento per la determinazione dell'Indice Glicemico degli alimenti e che la Sinu, di cui è presidente, stampa e diffonde (a pagamento) il volume dei Larn che comprende una trattazione scientifica del concetto di IG. Andrea Poli, direttore scientifico di Nutrition Foundation of Italy dichiara di non avere conflitti di interesse relativamente al tema trattato. Gabriele Riccardi, professore di Malattie del metabolismo all'Università Federico II di Napoli, dichiara di essere stato nel 2012 componente del Nutrition Advisory Board di Barilla. Inoltre ha partecipato alla riunione di Consenso per la definizione dei cereali integrali sponsorizzata da General Mills e ha tenuto una relazione su invito al Meeting della Associazione internazionale dei produttori di arachidi.

L'utilità Indicazioni soprattutto per coloro che hanno fattori favorevoli

Stare «bassi» è protettivo

Effetto nei confronti del diabete di tipo 2

Uno dei motivi per cui l'Indice Glicemico è sempre più noto anche fra i non addetti ai lavori va ricercato in alcune diete dimagranti di moda, che propongono questo criterio come una sorta di soluzione magica per ottenere risultati, spesso senza il bisogno di controllare le calorie.

Ma che cosa dice la ricerca in questo campo?

Le diete di cui stiamo parlando non sono quelle che restringono i carboidrati (*low carb* o addirittura *no carb*), ma quelle che fanno preferire carboidrati a basso Indice Glicemico. Basta, allora, una rapida ricerca bibliografica per rendersi conto che il mondo scientifico è diviso: da una parte, chi è convinto che una dieta basata su cibi a basso Indice Glicemico possa facilitare la riduzione del peso, perché riduce le oscillazioni della glicemia dopo il pasto (evitando le crisi ipoglicemiche che portano a un immediato consumo di carboidrati); dall'altra, chi ritiene invece che una dieta di questo tipo non dia vantaggi particolari in termini di dimagrimento rispetto alle diete tradizionali, almeno nelle persone sane.

Probabilmente, l'effetto sul peso

corporeo si osserva solo in soggetti con specifiche caratteristiche (come la cosiddetta «resistenza insulinica», molto diffusa tra i soggetti sovrappeso o obesi), ma non negli altri, e questo spiegherebbe i risultati disomogenei.

Le evidenze sono molto più convincenti, invece, sul ruolo delle diete a basso Indice Glicemico nella prevenzione del diabete. «Gli esperti riuniti al summit sull'Indice Glicemico — conferma Andrea Poli, direttore scientifico di Nutrition Foundation of Italy (che con Oldways Usa ha organizzato l'incontro) — sono stati concordi sul ruolo protettivo di una dieta a basso Indice/Carico Glicemico nella prevenzione del diabete di tipo 2: protezione particolarmente importante per chi ha un rischio elevato di andare

incontro alla malattia, perché affetto da sindrome metabolica o più semplicemente nel paziente marcatamente sovrappeso o obeso».

Anche per chi soffre di diabete si ipotizzano gli stessi vantaggi? «In questo caso — risponde Gabriele Riccardi, dell'Università Federico II di Napoli — i vantaggi sono ancora più marcati, come documentano decine di studi scientifici, tra cui anche quelli del nostro gruppo. Infatti, se alle persone con diabete si raccomanda di preferire alimenti a basso Indice Glicemico e di calibrare le porzioni sulla base del Carico Glicemico, si ottiene non solo un significativo calo della glicemia dopo il pasto, ma anche una riduzione del rischio di ipoglicemia (grazie a un assorbimento più lento e prolungato del glucosio), evitando così quelle

oscillazioni glicemiche spesso difficili da gestire anche con i farmaci».

«Anche per la riduzione del rischio di malattia coronarica — continua Poli — è stato espresso un consenso sul fatto che le diete a basso Indice/Carico Glicemico svolgono un effetto protettivo: probabilmente attraverso la riduzione delle LDL (colesterolo «cattivo»), l'aumento delle HDL (colesterolo «buono»), la riduzione dei trigliceridi. Ma anche grazie alla riduzione della proteina C reattiva e di altri marcatori dell'infiammazione: i fenomeni infiammatori, infatti, concorrono probabilmente in modo determinante allo sviluppo dell'arteriosclerosi e delle sue complicanze».

Chi decidesse, allora, di usare l'Indice Glicemico come criterio per migliorare la sua alimentazione, che cosa dovrebbe fare?

«Considerarlo non da solo, — consiglia Riccardi — ma insieme a tutte le informazioni che aiutano a adottare un'alimentazione più salutare: l'alto contenuto di fibre vegetali, l'utilizzo di cereali integrali, l'assenza (o la bassa quantità) di zuccheri aggiunti, la composizione in calorie, grassi e proteine, l'apporto di micronutrienti».



Può sviluppare più facilmente la malattia chi è affetto da sindrome metabolica o è obeso



Positivo anche il ruolo nel controllo del colesterolo e nella riduzione dei trigliceridi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Che cos'è l'IG

Il procedimento per fare i calcoli giusti

L'Indice Glicemico o IG è un sistema di valutazione della qualità dei carboidrati. Ma come si calcola? A dieci volontari sani si misura, prelevando il sangue dal polpastrello, la glicemia a digiuno e, a intervalli regolari, per due ore, dopo l'assunzione di un alimento di riferimento (soluzione di 50 grammi di glucosio in acqua). L'IG della soluzione è per convenzione pari a 100. In un altro giorno, si segue lo stesso procedimento, facendo però assumere, alle stesse persone, l'alimento di cui si vuole determinare l'IG (in quantità tale da apportare 50 grammi di carboidrati, come la soluzione con glucosio). Si costruiscono quindi due curve glicemiche, quella relativa all'alimento di riferimento e quella dell'alimento da testare, che vengono confrontate fra loro (o meglio, viene fatto il rapporto fra le due curve, che viene poi moltiplicato per 100). Perché non utilizzare la sola curva dell'alimento da testare e perché il test va fatto su almeno 10 persone? «Il corpo umano non è una macchina — sottolinea Gabriele Riccardi, professore di Malattie del metabolismo all'Università Federico II di Napoli — e la risposta glicemica a un alimento può variare da persona a persona e nello stesso individuo in giorni diversi. Per limitare il più possibile questa variabilità è necessario avere un termine di paragone (rappresentato, appunto, dall'alimento di riferimento) e un numero sufficiente di persone su cui fare queste valutazioni, calcolando poi la media tra gli IG ottenuti».

La ricetta della salute

Farfalle al ragù di peperoni, melanzane e pomodori

Scegliere certi formati di pasta, come rigatoni, penne, fusilli, bucatini, rispetto ad altri, come gli spaghetti, è un piccolo trucco per aiutare chi ha problemi di peso a far sembrare il piatto più pieno, a parità di porzione

Ingredienti per 4 persone: g 320 di pasta (farfalle), 1 melanzana, mezzo peperone giallo e mezzo rosso, 3 pomodori maturi sodi, basilico, prezzemolo, una mozzarella (g 125), origano, 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

Preparazione: tagliare a dadini la melanzana, metterli in una ciotola con acqua salata per 15 minuti. Tagliare la mozzarella a dadini, scolarli per 15 minuti (in frigorifero). Tagliare i peperoni a listarelle. Scottare i pomodori in acqua in ebollizione, privarli di buccia e semi, tagliare la polpa a listarelle. In una padella antiaderente dorare leggermente, in due cucchiaini d'olio, i dadini di melanzana scolati e asciugati, insaporire con sale e pepe. In un'altra padella rosolare, nell'olio rimasto, il peperone per 3 minuti, aggiungervi la melanzana, i pomodori, sale e pepe e continuare la cottura, a fuoco moderato, per 5 minuti, mescolando di tanto in tanto; cospargere con



basilico e prezzemolo tritati e un pizzico d'origano. Cuocere la pasta al dente, scolarla, condirla con il ragù di ortaggi, i dadini di mozzarella e servirla calda o tiepida.

Valore nutrizionale per porzione: proteine g 16, grassi g 17 (di cui saturi g 4,6), carboidrati g 69, energia kcal 475, colesterolo mg 15

Ricetta suggerita da Tony Sarcina

La pasta può diventare un ottimo «piatto unico»

La «scoperta» dell'Indice Glicemico ha condotto a rivalutare ampiamente la pasta di semola di grano duro, ancor più quando, come accade nella nostra tradizione culinaria, viene cotta al dente.

Per quanto riguarda il valore nutrizionale, la pasta è costituita per quasi l'80 per cento da carboidrati, per circa l'11 per cento da proteine (di basso valore biologico), mentre i grassi rappresentano solo poco più dell'1 per cento. Una porzione di pasta da 80 grammi (considerando il peso a crudo), come quella consigliata dalle Linee guida per una sana alimentazione, apporta circa 280 chilocalorie, che non sono certo molte, a patto di fare attenzione ai condimenti che si utilizzano e agli abbinamenti per quanto riguarda i piatti serviti come «secondo».

A questo riguardo, va anche aggiunto che, per chi tende al sovrappeso, può essere una buona idea quella di utilizzare la pasta come piatto unico, ricorrendo a condimenti a base di carne magra, pesce, legumi o, più semplicemente, di ortaggi con l'aggiunta di modeste quantità di formaggio e di un filo d'olio extravergine d'oliva. Un buon «trucco» per dare al tutto più gusto è inoltre quello di ricorrere alle erbe aromatiche che esaltano i sapori, favorendo così l'uso moderato di altri condimenti.

a cura di
Carla Favaro
nutrizionista

Su Internet

Dove si trovano le tabelle più complete

Cercate informazioni sull'Indice e il Carico Glicemico degli alimenti? Le tabelle più complete sono quelle sul sito www.glycemicindex.com, stilate da ricercatori dell'Università di Sydney (Australia). Le tabelle specificano per ciascun alimento quando, dove e come è stato valutato l'Indice Glicemico e la porzione abituale utilizzata per il calcolo del Carico Glicemico. Si tratta, però, di tabelle che hanno poco a che vedere con i nostri alimenti abituali. Per avere informazioni «all'italiana» dovremo attendere il volume dei Larn (Livelli di assunzione giornalieri raccomandati di nutrienti), della Società italiana di nutrizione umana, di prossima pubblicazione. «Va però ricordato — sottolinea Furio Brighenti, professore di Nutrizione umana all'Università di Parma — che esistono ampie variazioni anche all'interno della stessa classe di alimenti, per cui l'uso di valori tabulati può essere utilizzato solo in modo molto generale per selezionare singoli alimenti basandosi sul loro Indice Glicemico».

Tema di rilievo

Una questione al centro di un recente summit a livello mondiale

Dopo il pasto

La glicemia aumenta secondo la qualità e la quantità dei carboidrati

I rischi

L'eccesso di glicemia non fa bene ai vasi sanguigni e al cuore

Difetti

Uno dei punti più dibattuti riguarda la fibra, considerata un pilastro della dieta ottimale, ma che finirebbe per risultare penalizzata

Complessità

Perché si possano attribuire caratteristiche salutari agli alimenti bisogna prendere in considerazione non uno ma diversi elementi





L'Indice Glicemico (IG)

è un criterio di valutazione della **qualità dei carboidrati**. Indica quanto aumenta la glicemia (*zucchero nel sangue*) dopo aver mangiato un alimento che contiene 50 grammi di carboidrati, rispetto a quanto aumenta la glicemia dopo aver ingerito 50 grammi di glucosio. Tanto minore è l'IG tanto più favorevole è l'impatto di quel cibo sul metabolismo glucidico

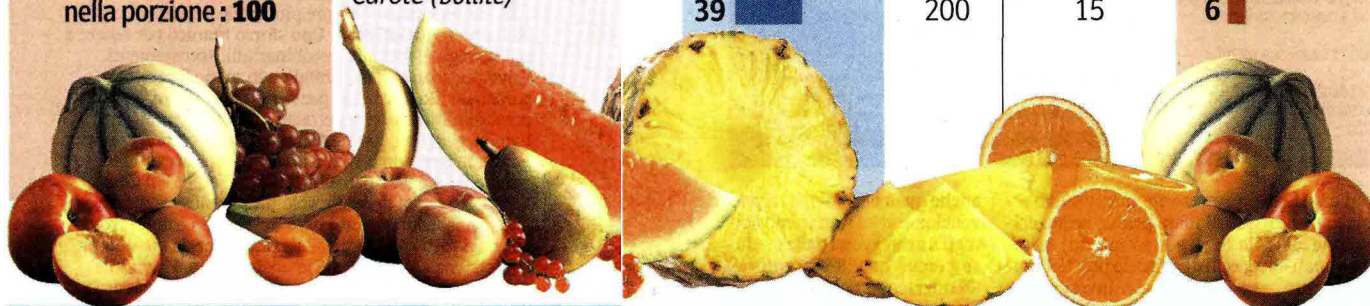
Il Carico Glicemico (CG)

è un criterio che tiene conto sia della **qualità** che della **quantità dei carboidrati** in una **porzione** di alimento

COME SI CALCOLA

IG x grammi di carboidrati nella porzione : 100

ALIMENTO	Indice Glicemico	Porzione media (grammi)	Carboidrati per porzione (grammi)	Carico Glicemico per porzione
Corn flakes	81	30	26	21
Patate (<i>bollite</i>)	78	200	36	28
Pane bianco	75	50	29	22
Pane integrale	74	50	24	18
Riso bianco (<i>bollito</i>)	73	80	64	46
Cocomero	76	150	6	5
Riso integrale (<i>bollito</i>)	68	80	62	42
Ananas	59	150	15	9
Muesli	57	30	22	13
Banana	51	120	18	9
Spaghetti	49	80	63	31
Spaghetti integrali	48	80	53	25
Arancia	43	150	12	5
Carote (<i>bollite</i>)	39	200	15	6



A TAVOLA



EUGENIO DEL TOMA

COME PERDERE 3 CHILI AL MESE SENZA AVERE DEPERIMENTI

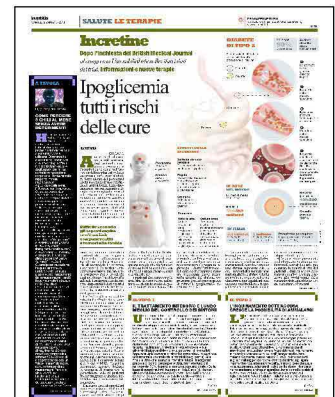
Ho accennato altre volte al "fai da te" che molti obesi adottano come se l'obesità fosse solo un problema di ragioneria fra calorie introdotte e utilizzate. Di recente ho citato anche il contributo che la tecnologia offre ai nutrizionisti per valutare degli aspetti preliminari, come la composizione corporea e il fondamentale rapporto: massa magra/grassa.

A giudicare dalle e-mail l'interesse non è mancato. Qualcuno comincia a chiedersi se abbia senso adottare diete ipocaloriche senza correggere le premesse insite in uno "stile di vita" troppo spesso intoccabile, per mancanza di tempo libero ma anche per averne minimizzato il ruolo. Per chiarezza faccio l'esempio, assai frequente, della signora in menopausa (quindi con modifiche ormonali che accentuano "il risparmio" energetico), imprigionata in lavori sedentari (insegnanti, cassiere, ecc.) che cardiologi, diabetologi e ortopedici rinviano al dietologo perché perda "almeno" 15-20 chili. Questa ipotetica paziente ha quasi sempre un raddoppio della massa grassa e un dimezzamento della massa magra, perciò il suo metabolismo basale (M.B.) è quello di un'utilitaria e non certo di una Ferrari, sia pure entrambe ferme al semaforo rosso. Al verde, la Ferrari scatterà moltiplicando i suoi consumi e l'utilitaria li aumenterà forse del 20-

30% perché questo è il limite del suo modesto motore metabolico. Se traduciamo il concetto in cifre il M.B. della signora non supera le mille calorie e il consumo totale della sua giornata non andrà oltre le 1200-1300 kcal. Per realizzare un deficit quotidiano di 700-800 kcal (necessario per un dimagrimento di 3 kg al mese) dovremmo darle soltanto 500-600 kcal di cibo provocando così un "deperimento" dannoso, con ulteriore perdita di massa magra. Perciò le diete severe non funzionano senza il contemporaneo aumento della spesa muscolare.

edeltoma@gmail.com

© RIPRODUZIONE RISERVATA



⇒ **L'emergenza** | consigli degli esperti |

Le allergie alimentari sono raddoppiate

In Europa ne soffrono oltre 17 milioni di persone

■ Sarà che in passato alla parola «allergia alimentare» non si abbinava quasi mai il concetto di una patologia vera e propria; sarà che fino a un decennio fa la scienza non aveva ancora classificato tutta una serie di «nuove» allergie alimentari, certo è che oggi la situazione è cambiata. E di molto. Ci troviamo dinanzi infatti a un'autentica esplosione le allergie alimentari che in Europa colpiscono oltre 17 milioni di persone, di cui 3,5 milioni di bambini: quasi il doppio rispetto a dieci anni fa quando il problema riguardava 9 milioni di europei. Tanto che le ammissioni in ospedale per serie reazioni allergiche ai cibi sono aumentate di sette volte in dieci anni. In Italia i pazienti sono circa 2 milioni, 570.000 con meno di 18 anni.

Per i pazienti, ma anche per i medici e per gli insegnanti, per i produttori alimentari e per i ristoratori, arrivano le prime Linee Guida al mondo ad affrontare la gestione delle allergie alimentari dalla 'A alla Z'. E si studia anche la possibilità di addestrare i gestori dei ristoranti ad affrontare una eventuale crisi allergica grave per potere utilizzare l'adrenalina così come si sta facendo già per l'uso del defibrillatore. Presentate a Milano dall'European Academy of Allergy and Clinical Immunology (EAACI) durante il World Allergy Asthma Congress che la Società eu-

ropea ha organizzato assieme alla World Allergy Organization (WAO), il documento offre indicazioni per quanti ne soffrono ma anche per coloro che se ne debbono occupare, con particolare spazio alle donne in attesa, che per la prima volta hanno a disposizione indicazioni chiare e complete per la prevenzione delle allergie ali-

3,5

I milioni di bambini europei vittime di allergie alimentari. Anche in Italia situazione è allarmante



LATTE Una delle allergie più frequenti

mentari nei bambini. Il documento si occupa di diagnosi, trattamento, prevenzione, qualità di vita. L'obiettivo è costituire una piattaforma comune e condivisa di dialogo fra quanti devono gestire i pazienti e quanti possono prendere iniziative che incidano sulla loro vita: dai livelli di assistenza da garantire, ai test diagnostici gratuiti, a terapie e prodotti speciali, dalle regole per l'etichettatura dei cibi agli standard di cura, dalla necessità di lavora-

re gli alimenti potenzialmente allergenici in aree e linee di produzione fisicamente isolate nelle aziende agli interventi educativi necessari per la gestione delle allergie alimentari. Per le donne in gravidanza: per la prima volta tutti gli esperti nel settore, sulla base dell'analisi di tutte le evidenze scientifiche raccolte a oggi, concordano su una serie di raccomandazioni per prevenire le allergie alimentari nei bambini. «Le ricerche solo in parte confermano le "credenze" che circolano sull'argomento - spiegano gli esperti -. È vero ad esempio che l'allattamento esclusivo al seno fino al quarto o al sesto mese ha un effetto di prevenzione, ma non sembra utile per la donna in attesa o che allatta evitare determinati alimenti».



Speciale Grand Tour **Enogastronomia**

LADY food



La regina calabrese della liquirizia. La casara siciliana e la vigneron sarda che rilancia l'azienda di famiglia. Signore che riscattano la propria terra con il buon cibo. Ecco le loro storie

DI EMANUELE COEN

Cous cous a colori

Si mangia tutti insieme, usando tre dita di una mano. Al cous cous, antico piatto di origine maghrebina, è dedicato un festival che si svolge a San Vito Lo Capo, dal 24 al 29 settembre (couscousfest.it). Una sfida che richiama chef, anche stellati, da tutto il mondo e trasforma questo borgo marinaro trapanese in un villaggio gastronomico. Decine di stand, ma anche ristoranti che per l'occasione propongono menu a tema, dove assaggiare il più multietnico dei piatti, a base di semola di grano duro, in decine di versioni diverse. Da quelle a base di carne, tipiche del Nord Africa, a quelle più mediterranee con pesce e crostacei. Ci sono anche varianti dolci, con latte di cocco, o colorate, al nero di seppia. La ricetta francese vincitrice dell'edizione dello scorso anno è stata preparata dalla cuoca e sommelier Alice Delcourt e aveva tra gli ingredienti agnello brasato, cipolle al miele, uvetta, mandorle e spezie. L'Italia, invece, ha conquistato il premio della Giuria popolare, con il cous cous di pesce al profumo di finocchietto. Ogni anno le squadre addette alla cucina utilizzano sei tonnellate di semola, che si accompagnano a diecimila litri di vino siciliano, e quarantamila porzioni di dolcetti, tra cannoli e cassatine. Fanno da sfondo alla kermesse, giunta al sedicesimo appuntamento, concerti dal vivo in piazza del Santuario, laboratori di cucina, spettacoli di danza, botteghe di prodotti artigianali e talk show. Il biglietto costa 10 euro e si può comprare durante i giorni della manifestazione. **Luisa Tallento**



A Rossano, sulla costa jonica calabrese, c'è la signora della liquirizia. A capo di una delle più antiche imprese familiari del mondo, Pina Amarelli si fa in quattro per far conoscere il museo "Giorgio Amarelli" con i suoi preziosi cimeli, gli utensili agricoli e le macchine per la lavorazione del dolcume. A Corato invece, nell'Alta Murgia, Marina è la signora della pasta: sotto lo sguardo di Attilio Mastromauro, il padre-fondatore oggi centenario, amministra Granoro, la storica industria di famiglia e, insieme al reparto di cardiologia dell'ospedale della città pugliese, promuove nelle scuole il progetto contro l'obesità degli adolescenti. Mentre a Serdiana, vicino a Cagliari, Valentina Argiolas rappresenta l'ultima generazione della casa vinicola sarda. Ma trova il tempo per andare in Congo, dove la famiglia ha fatto costruire un centro sanitario per famiglie bisognose e ora raccoglie fondi per aprire una scuola.

VADO CONTROCORRENTE Benvenuti al Sud che non r'aspetti. Tra Campania e Sicilia, Basilicata e Sardegna, non è raro incontrare imprenditrici, ristoratrici, vigneron, chef e contadine che cercano di riscattare la propria terra assediata dalla crisi e, in molti casi, dalla criminalità organizzata. Donne con le radici nella famiglia e lo sguardo verso il mondo, che combattono con le armi del buon cibo, dell'ospitalità e dell'accoglienza. Storie di utopia concreta, che sembrano contraddire i dati Istat della disoccupazione femminile, che nel primo trimestre di quest'anno ha raggiunto la quota record del 52,8 per cento tra i 15 e i 24 anni. Eppure le potenzialità non mancano: secondo una stima Coldiretti, nelle regioni del Mezzogiorno gli agriturismi sono quasi 4.200, il 14 per cento in più rispetto a cinque anni fa, mentre il turismo enogastronomico ha raggiunto la cifra record di 3,4 miliardi di euro nell'ultimo anno, con formaggi, salumi, miele, sott'oli, vino e liquori in cima alle preferenze dei visitatori. Che come souvenir riportano a casa mozzarelle di bufala e burrate, limoncello e 'nduja, pecorino e caciocavallo, vino.

BASTA UN FILO D'OLIO Denominazioni celebrate come il Negroamaro e il Primitivo di Manduria, o meno note come Nero di Troia e il Gioia del Colle, che fanno della Puglia una terra sempre più apprezzata dai wine lover internazionali. Non a caso, la rivista statunitense "Wine Enthusiast Magazine" colloca la regione tra le 10 destinazioni mondiali d'eccellenza nel 2013 per gli appassionati di vino. E non solo per la qualità delle bottiglie, ma anche per la bellezza del paesaggio e la ricettività. Che i prodotti tipici possano trainare l'economia e rendere più piacevole il soggiorno dei visitatori, del resto, Marisa Melpignano lo ha chiaro in mente. E così, nella Masseria San Domenico (masseriasandomenico.com), l'esclusivo resort ricavato da un'antica torre di avvistamento che ha aperto a Savelletri di Fasano - duecento ettari di uliveti vicino al mare, nel Salento, Spa con talassoterapia e campi da golf - la signora punta proprio sulla dieta mediterranea. Con il menu ipocalorico a base di pomodori, olio d'oliva, pasta e riso integrali, legumi, frutta, verdura e altri ingredienti di stagione. «La dieta mediterranea e l'arte sono il petrolio d'Italia. Se facessimo pagare un ticket ai turisti per visitare il nostro Paese, potremmo smettere di lavorare. Del resto, nei resort a 7 stelle delle Maldive non si possono trasportare le città barocche», esordisce Melpignano. Nella vita precedente era un'insegnante, poi ha deciso di trasformare le masserie di famiglia in un polo del turismo di lusso. In tutto, le sue strutture danno lavoro a circa 500 addetti, ▶

Speciale Grand Tour



PINA AMARELLI. A DESTRA: MASSERIA SAN DOMENICO, IN SALENTO. NELL'ALTRA PAGINA IN ALTO A DESTRA: MARISA MELPIGNANO E MARINA MASTROMAURO DI GRANORO. SOTTO: VALENTINA ARGIOLAS



tra full time e stagionali. «Qui è difficile trovare personale con le giuste competenze», continua Melpignano: «I responsabili dei servizi della masseria, tutti italiani, li ho assunti facendoli rientrare dall'estero, dopo aver fatto esperienza e imparato le lingue. Tuttora, quando selezioniamo i candidati, li aiutiamo a formarsi in altri Paesi prima di cominciare a lavorare. In realtà, in Italia servirebbe una vera università del turismo, simile all'École hôtelière di Losanna, in Svizzera».

Il tessuto produttivo di una regione, tuttavia, non è fatto solo di vacanze a cinque stelle e alta cucina. In Puglia il cibo è anche

industria, della pasta e dei prodotti da forno. Con un occhio alla tradizione. A Ostuni, nell'Alto Salento, che quest'anno ha ricevuto la diciannovesima bandiera blu per la qualità delle acque, della costa e dei servizi, Valle Fiorita reinterpreta in chiave global le materie prime locali: sandwich al gusto di cime di rapa, al capocollo di Martina Franca e cacioricotta, tramezzini con il pane di semola di grano duro, destinati alla grande distribuzione. E la zona di Corato, nell'entroterra barese, è la

Sorelle di vino



Determinata e sorridente, Valentina Argiolas è il volto della riscossa del vino sardo. Laureata in Economia e Commercio, 35 anni, si occupa del marketing e delle esportazioni dell'azienda di famiglia, tra i nomi di maggior prestigio dell'enologia regionale, fondata agli inizi del Novecento nel territorio di Serdiana, vicino a Cagliari, dal nonno paterno Antonio. A cui subentrarono i due figli, Giuseppe e Francesco, padre di Francesca e, appunto, Valentina. La nuova generazione, per certi aspetti, ha già ricevuto il testimone.

«Ho vissuto il passaggio generazionale con grande senso di responsabilità, forse perché sono la primogenita. Ero bambina quando l'azienda passò dalla vendita del vino sfuso alla prima bottiglia a marchio, nel 1989. Ricordo la fatica di mio padre, che tornava a notte fonda dal lavoro e ripartiva all'alba», dice Argiolas. Non a caso, alla "transizione in azienda come opportunità di sviluppo" Valentina dedicò il master post-laurea e oggi, dieci anni dopo, festeggia il ventesimo compleanno della gloria di famiglia, il Turriga di Argiolas,

blend di quattro vitigni autoctoni (Cannonau, Carignano, Bovale, Malvasia nera) con un'edizione limitata di 2 mila bottiglie e un cofanetto celebrativo in salsa sarda: etichetta disegnata da Antonio Marras, un cd con musiche di Paolo Fresu e un racconto inedito di Marcello Fois. Se fino a ieri le donne nelle aziende vitivinicole restavano in secondo piano, oggi spesso si trovano a ereditare e gestire i patrimoni di famiglia. E così, l'Associazione nazionale le donne del vino, di cui Valentina Argiolas è una delle 650 iscritte, rispecchia



patria dei migliori grani duri d'Italia e antica terra di pastifici: fra piccoli, medi e grandi nel 1967 erano ben 680, contro gli attuali 160. Tra cui Granoro, marchio fondato nel 1967 da Attilio Mastromauro, discendente da un'antica famiglia di industriali pastai. Oggi, sotto la direzione di Marina e Daniela, le due figlie, l'azienda pugliese produce 3.500 quintali di pasta al giorno ed esporta anche in Canada, Sud America, Australia, Cina e Giappone. Eppure Marina, laureata in Filosofia all'Università

un fenomeno in crescita. Tra imprenditrici, agronome, enologhe e sommelier, il mondo del vino diventa sempre più femminile. Dell'organizzazione fa parte anche Vincenza Alessio, moglie di Nicodemo Librandi, che insieme ai figli è oggi il marchio calabrese di riferimento per qualità complessiva dei vini e radicamento territoriale. Negli oltre duecento ettari di superficie vitata, tra Cirò, Melissa e Val di Neto, i Librandi conducono da anni una preziosa ricerca sui vitigni locali, tra cui i rossi gaglioppo e magliocco. «Nel 1975 ho

sposato Nicodemo, i suoi obiettivi di vitivinicoltore sono diventati fin da subito anche i miei», dice orgogliosa la signora Vincenza, che riceve gruppi di visitatori ed è responsabile del centro culturale dell'azienda, A' Casedda, che organizza mostre, presentazioni di libri, concerti di musica contadina, corsi di cucina e per sommelier. «Oltre al vino c'è la cultura, è questa la filosofia della nostra azienda», conclude: «Facciamo da tramite tra il nostro territorio e il resto del mondo, promuoviamo le nostre tradizioni, cercando di rispettarne l'essenza». **E. C.**



“I RESPONSABILI DEI SERVIZI DELLA MASSERIA, TUTTI ITALIANI, LI HO ASSUNTI FACENDOLI RIENTRARE DALL'ESTERO. MA SERVIREBBE UNA VERA UNIVERSITÀ DEL TURISMO”

di Siena negli anni Ottanta, all'epoca non immaginava che un giorno avrebbe preso in mano le redini dell'azienda. «Posso dire di essere un'industriale per caso», scherza l'imprenditrice, che è anche moglie e madre: «La mia passione era la filosofia, tuttora conservo quell'approccio complesso nel rapporto con il prossimo. E pur essendo donna, non ho vissuto in modo traumatico l'ingresso in azienda e il passaggio generazionale. Il rapporto con mio padre Attilio, che ha sempre considerato normale che io e mia sorella lo affiancassimo nella gestione, è sempre stato meraviglioso».

AFFARI DI FAMIGLIA È talmente saldo il legame tra le famiglie e il cibo, che anche i nomi al Sud la dicono lunga. Nelle campagne di Mirto Crosia, in provincia di Cosenza, esiste ancora un gigantesco ulivo monumentale, che la gente del posto chiama “u' tata 'rannu”, che significa “il grande padre”, un albero millenario che sembra sia stato piantato dai coloni greci messi in fuga dall'esercito di Ciro il Grande, che sbarcarono sulle coste tirreniche nel VII secolo avanti Cristo. Oggi la Calabria, con oltre 30 cultivar autoctone (la più diffusa è la carolea), occupa il secondo posto in Italia per volumi produttivi di olio extravergine di oliva, alle spalle della Puglia, che la supera di poco. Una miriade di imprese familiari e tre denominazioni di origine protetta, tra cui la Dop Bruzio. Alla guida del consorzio di tutela c'è Filomena Greco, avvocato, presidente di una squadra di calcio e responsabile marketing dell'azienda composta da sette fratelli, iGreco, a Cariati, sulla costa jonica. È talmente innamorata della propria terra, Filomena, da aver scelto “Il senso della Calabria” come claim aziendale. E nel solco delle imprese familiari si iscrive anche la storia delle industrie specializzate nell'inscatolamento del tonno, concentrate nella zona di Vibo Valentia. Tra cui la Intertonno di Maierato, nata nel 1984 per subentrare alla storica azienda della famiglia Sardanelli, fondata a inizio Ottocento. Oggi produce e commercializza tonno, sgombrò, sardine e acciughe. Nel giacimento dei sapori calabresi, il pesce azzurro è abbastanza conosciuto. Ma la regione è ricca di cibi meno noti e deliziosi. Le tradizioni norcine, ad esempio, stanno scomparendo. Solo tra i presidi Slow Food, in quella parte della provincia di Reggio Calabria conosciuta con il nome di Bovesia, tra il basso Jonio reggino e l'Aspromonte, ▶

Foto pagina 116-117: Y. Levy - Anzenberger / Contrasto
 Foto: D. Zedda, R. Rorandelli - Terrarajec / Contrasto

Speciale Grand Tour



LA FABBRICA DI LIQUIRIZIE AMARELLI A ROSSANO, IN PROVINCIA DI COSENZA

una manciata di norcini lavora il capicollo "azze anca" grecanico. Che, a differenza di quello che si ottiene dalla parte superiore del lombo, si produce dalla coscia dissossata. E fin dall'800 a Belmonte Calabro si produce il gammune, salume simile al culatello, il cui nome deriva forse dallo spagnolo jamón, adattato poi al dialetto locale.

PROVOLA SLOW Secondo l'associazione fondata da Carlo Petrini, infatti, la qualità è una narrazione che comincia sempre all'origine del prodotto: il luogo di adattamento di una varietà o una razza, la zona di sviluppo di una coltivazione. Ma non basta. Occorre dare informazioni su caratteristiche del territorio, tecniche di trasformazione, metodi di conservazione e caratteristiche nutrizionali. Molti, tra gli oltre 200 presidi Slow Food sparsi per

"NOI SICILIANE SIAMO FATTE COSÌ: NON CI METTIAMO MAI IN PRIMA FILA. MA CON LE NOSTRE AZIONI DIAMO L'IMPRONTA AL SISTEMA FAMILIARE"

l'Italia, hanno adottato questo sistema di contro-etichettatura ampia, che si affianca a quella legale: le cosiddette "etichette narranti". Nel parco regionale delle Madonie, i monti a ridosso del mare a est di Palermo, Grazia Sandra Invidiata possiede un allevamento biologico con 100 mucche e produce insieme a cinque collaboratori la provola delle Madonie, tipico formaggio vaccino a pasta filata, un po' più schiacciata e panciuta della cugina, la provola dei Nebrodi. Da accompagnare con l'ottimo pane di grano duro della zona, prodotto con lievito naturale e cotto a legna. Laureata in Agraria all'università di Palermo, dieci anni fa Sandra lasciò lo studio associato in cui lavorava per mettere su un caseificio nel terreno di famiglia, anche se il padre era un dipendente regionale e la famiglia non viveva di agricoltura. Per intenderci, prima del cambio di rotta non aveva mai fatto una provola. Una scelta controcorrente che oggi, a 50 anni con un figlio di otto, lei rivendica con orgoglio. «Ho sempre avuto la passione per la zootecnia, ma un conto è allevare qualche animale, un altro è aprire un'azienda e fare i conti con una burocrazia asfissiante», dice. Adesso i suoi interlocutori uomini, commercianti e allevatori, si sono abituati ad avere a che fare con una donna, ma per anni è stata dura. «Ogni volta chiedevano di parlare con mio padre o mio fratello, non si fidavano. Ora invece mi rispettano. Sarà anche merito della mia cocciutaggine e dei miei sacrifici. Del resto, noi siciliane siamo fatte così: non ci mettiamo mai in prima fila, ma con le nostre azioni, giorno dopo giorno, diamo l'impronta al sistema familiare. E forse anche alla società». ■

Cilento in una bottiglia DI ENZO VIZZARI

Bourgogne? No, Cilento. C'è chi l'aveva liquidato con distaccata sufficienza, c'è chi l'aveva bollato d'eresia o perlomeno di presunzione. Luigi Maffini, sostenuto da Raffaella, sua moglie, e con la benedizione di Luigi Molo, il "professore", ci ha creduto, ha scommesso, ha vinto e convinto anche i più scettici: il suo Pietraincatenata è un grande vino, uno dei pochi bianchi italiani che possono reggere il confronto con i migliori chardonnay della Côte de Beaune. Come questi nasce e si fa "nel legno", matura lentamente, dà il meglio di sé dopo qualche anno. Ma si manifesta, sempre, per quel che è: un fiano, orgoglioso d'esserlo. Si chiama Pietraincatenata, la prima annata il 2002, produzione quasi confidenziale di 2.700 bottiglie, divise le opinioni degli addetti ai lavori: era il 2004 quando la guida de "L'Espresso" gli attribuì il punteggio d'eccellenza. Il "giovane" Maffini, nella sua azienda di Castellabate a pochi chilometri da Agropoli, aveva già manifestato il suo talento con il Kratos, fiano in purezza, floreale e minerale, con il Kleos, aglianico di gran razza, il Cenito, aglianico e piedrosso, frutta e spezie. Pietraincatenata è lo spuntone di roccia che sovrasta Trentinara, di fronte ai vigneti che a Giungano, 350 metri sul mare, Luigi e Raffaella hanno



strappato alla montagna, dove hanno costruito la loro casa e presto trasferiranno la cantina. E Pietraincatenata è il vino che nasce dai grappoli di fiano selezionati, più maturi, più ricchi di aromi e meno acidi, fermentati e poi affinati in barrique nuove per sette-otto mesi. Tanta tensione, tanta passione, la cura esasperata in ogni momento, di ogni fase della vita della vite e del vino. E la contenuta soddisfazione che traspare dallo sguardo di Luigi, un sorriso riservato e appena accennato, quando chi degusta Pietraincatenata ne descrive la straordinaria complessità, la pienezza elegante ma non opulenta, la profondità, l'incalzare dei sentori di frutta candita (pesca, albicocca) e delle note agrumate, la mineralità franca ma perfettamente bilanciata, l'assenza di ogni traccia caricaturale di quel "legno" che tanto può arricchire e nobilitare il fiano per chi sa modularne l'impiego. Dalla cantina escono 6-7 mila bottiglie l'anno: per chi le merita e sa riporle in cantina attendendone la maturità.

Luigi Maffini
 Castellabate (Sa), loc. Cenito
 Tel. 0974.966345, www.luigimaffini.it

Foto: R. Rorandelli - TerraProject / Contrasto

VITA IN CASA **TENIAMOCI IN FORMA**



Colori che fanno **DIMAGRIRE**

Il rosso invita alla cautela, ma abbinato con il giallo stimola l'appetito. Ecco come la tinta dei cibi o delle stoviglie è in grado di influenzare la nostra dieta.

DI ROBERTA MARESCI

Volete dimagrire? Cambiate il servizio di piatti. Secondo uno studio di Oliver Genschow e Leonie Reutner, ricercatori dell'Università di Basilea (Svizzera), per mangiare di meno bisogna portare il rosso in tavola: riduce la fame del 44 per cento.

Può sembrare un dettaglio, ma fa la differenza nel moderare le calorie che assumiamo ogni giorno. Stavolta è tutto merito dell'istinto e della psicologia, alleati ideali nel darci una mano nel concretizzare i buoni propositi del dimagrimento. Infatti, associando inconsciamente il rosso a un segnale di pericolo o di divieto, tendiamo a evitare il cibo presentato in contenito-



ri di questo colore. In poche parole, ci passa la fame. Lo stesso vale per le bevande contenute in bicchieri vermigli.

Quando cibo e colore del piatto sono simili, mangiamo fino al 20 per cento di più. I ricercatori della Cornell University, a New York, lo hanno appurato, con buona pace della dieta che volevamo seguire. Attenzione però: non è né il colore degli alimenti in sé, né il colore dei piatti a influire sulla quantità. Tutta colpa dell'abbinamento tra i due. Un piatto di pasta con la panna, se servito nella scodella rossa contrasta e quindi fa un po' da "avviso", portandoci a valutare la differenza tra porzione e piatto. Di conseguenza ci limitiamo. Allo stesso modo, la somiglianza dei colori potrebbe essere un trucco per invogliare i bambini a mangiare più verdura. In questo caso si tratterebbe di servir loro l'insalata in un piatto verde.

«Il colore dei piatti e del cibo fornisce preziose informazioni al cervello che a sua volta le elabora e agisce di conseguenza», dice Samantha Biale, nutrizionista, autrice di *La dieta B factor* (Sperling & Kupfer, 228 pagine, 16 euro). «Provate: il blu, il nero, il grigio, l'azzurro e il viola non stimolano l'appetito perché creano un'atmosfera fredda e il cervello, inconscia-

MEGLIO IL PURÈ O LE PATATE?

Gli alimenti più "morbidi", come i passati di verdura o le lasagne, vengono messi in bocca a bocconi più grandi e masticati più rapidamente: quindi, ne occorre una quantità maggiore per farci sentire sazi. **I cibi più solidi, invece, vengono mangiati a bocconi più piccoli e ci costringono a "lavorare" di più con le mandibole:** in questo modo la stessa quantità risulta più appagante. Una porzione di purè richiede solo 27 atti masticatori e quando il piatto è vuoto, abbiamo ancora appetito. Viceversa, la stessa quantità di patate, dovendo essere masticata per ben 488 volte, ci appaga. **Gli studiosi del Centro di ricerca Nestlé (Nrc), con la collaborazione dell'Università di Wageningen (Paesi Bassi),** hanno anche constatato che mangiando verdure e bistecca si è portati a consumare il 10% in meno, rispetto a quando si mette nel piatto un passato di verdure o la stessa bistecca, ma già tagliata in pezzetti. **Mangiare nel piatto da dolce o da frutta aiuta a mantenere la linea.** Perché scatta una sorta di illusione ottica che ci inganna. È quanto accade anche se ci servono piatti con grossi bordi scuri: rappresentando un limite ben preciso, quasi un recinto.

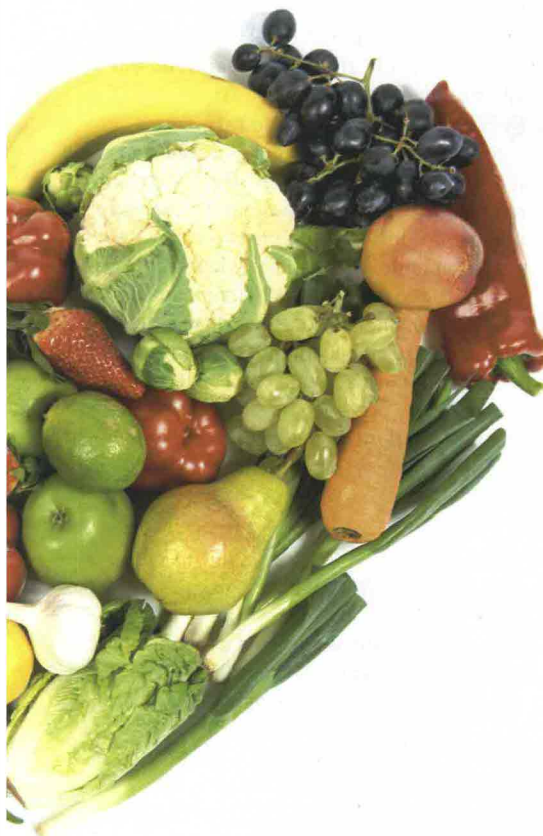
mente, non le associa a cibi particolarmente invitanti. Dettaglio che conoscono bene quanti allestiscono ristoranti, bar e locali. Avete mai visto una trattoria con pareti e pavimenti di colore azzurrino? Molto più probabile trovarli gialli come il pane, il grano o la frutta. La mente, inoltre, collega i cibi dai colori pastello al relax e alla lentezza. Infatti calmano. Al contrario dell'accoppiata del giallo col rosso, particolarmente indicata nel dare uno stimolo a mangiare voracemente. Non a caso i fast food, dove si consuma cibo in modo veloce, hanno scritte e arredamento che richiamano queste tinte. E non a caso, nei fast food ci basta poco per mangiare di tutto e di più e, una volta finito il pasto, ci si alza satolli. Il senso di sazietà, infatti, arriva dopo venti minuti dal primo boccone e — mangiando in fretta — non ci accorgiamo di aver esagerato».

Questo e altro lo potete leggere in un ampio articolo pubblicato sul mensile *BenEssere* di luglio che trovate in edicola e in parrocchia.



ALLA RICERCA DI BENESSERE

In edicola e in parrocchia è arrivato il mensile *BenEssere. La salute con l'anima*, 180 pagine di notizie che aiutano a mantenerci in forma grazie ai consigli degli specialisti, alla cucina della salute e agli approfondimenti sui temi della ricerca di un sano equilibrio interiore. Questo e altro su *BenEssere* a solo 2,90 euro.



CORBIS - THINKSTOCK

CIBO & SALUTE

*Latte e carne
fonti naturali*

Sono in gravidanza e vorrei mantenermi in forma. Prima usavo quasi ogni giorno gli aminoacidi ramificati per fare massa. Posso ancora farne uso?

CLAUDIA B. - TORTONA

Mantenersi in forma durante la gravidanza è necessario ed è quindi una buona cosa, ma non si deve raggiungere questo sano obiettivo introducendo farmaci e integratori alimentari che potrebbero essere nocivi alla salute, anche del bambino. Legga sempre le avvertenze riportate in etichetta e stia attenta: in una fase delicata come la gravidanza, ogni azione terapeutica, compresi gli integratori, deve necessariamente essere autorizzata dal suo medico. Sappia, comunque, che gli aminoacidi sono controindicati in gravidanza, in presenza di malattie renali, e sotto i 12 anni. Meglio dunque introdurre queste molecole attraverso i cibi: latte, formaggio e carne sono fonti naturali eccezionali di questi aminoacidi: infatti, 250 g di petto di pollo ne contengono circa dieci grammi. L'assunzione di questi cibi deve avvenire circa un'ora prima dello sforzo, meglio se frazionata durante l'arco della giornata.

THINKSTOCK (P)



Serve energia in palestra? Ecco gli aminoacidi ramificati



DI **GIORGIO CALABRESE**
nutrizionista dell'Università del Piemonte Orientale, Alessandria

Chi va in palestra per essere in forma **spesso riceve la proposta di utilizzare "aminoacidi a catena ramificata": leucina, isoleucina e valina.** Sono definiti "essenziali" perché devono essere introdotti obbligatoriamente con la dieta: servono al nostro organismo che però non è in grado di produrseli. **Introdotte con i cibi, queste tre molecole fanno bene sia al fegato sia ai muscoli.**

Assunti come integratori alimentari, invece, rischiano di superare il fabbisogno dell'organismo, con possibili danni alla salute.

Valina, isoleucina e leucina, dopo essere stati assorbiti nell'intestino tenue, vanno di-

3,9%

gli italiani che svolgono un'attività fisica in palestra (fonte: Rapporto 2012 Eurispes)

32%

gli italiani che usano integratori alimentari. Di questi, il 50% sono minerali e vitamine, il 36% fermenti lattici e il 14% circa integratori energetici sportivi

UN "PIENO" PER I MUSCOLI

	Pollo 150 g	Tonno all'olio 112 g	Bresaola 100 g	5 cpr di un integratore "famoso"
Leucina	2,93	2,3	2,65	2,5
Valina	2,0	1,56	1,69	1,25
Isoleucina	1,73	1,34	1,61	1,25

rettamente nei muscoli per essere utilizzati nella riparazione delle strutture proteiche danneggiate oppure, più semplicemente, per dare energia. Se si segue un menù particolare ricco di aminoacidi ramificati **si può contrastare la produzione di acido lattico e, contemporaneamente, prevenire l'affaticamento mentale.** Inoltre, si possono rinforzare le difese immunitarie. Gli aminoacidi ramificati giocano così un ruolo essenziale nella sintesi proteica e **sono pertanto indicati anche negli sport di potenza e nel body building, per incrementare la massa muscolare.**

Quali sono i fabbisogni giornalieri? Di norma non devono superare i 5 g (come somma dei tre ramificati) ed è preferibile il rapporto 2:1:1 rispettivamente di leucina, isoleucina e valina. **È consigliabile anche l'associazione con vitamine B1 e B6, in una quantità non inferiore al 30% della Rda** (razione giornaliera raccomandata). Con i cibi si raggiunge più o meno la soglia consigliata, mentre con gli integratori alimentari si arriva anche a quintuplicare la quantità. ■



di Caterina e Giorgio Calabrese

CONSIGLI ALIMENTARI

Il pesce azzurro con la stella

Se è stellata è senza dubbio una Leccia. Non solo alberghi o ristoranti, dunque: talvolta anche un pesce azzurro può fregiarsi di questo titolo. A dire il vero, proprio per la sua bontà e per le proprie qualità, tutto il pesce azzurro meriterebbe l'appellativo di "stellato".

cato, spesso inserito tra le tipologie che costituiscono il "pesce sostenibile". E in questo periodo può capitare di trovare al banco del pesce la ancora più insolita varietà di "Leccia stella" o "stellata" (Trachinotus ovatus). Nel periodo invernale sta più a largo, in quello estivo si riproduce e conduce una vita pelagica prettamente costiera di cui gradisce i substrati sabbiosi, ma anche rocciosi, dove reperisce il novellame di cui si nutre.

Grigliata sì, fritta no. Il suo corpo è ovale ma abbastanza compresso sui lati, conformazione ideale per la cottura alla griglia. Ha una livrea grigio azzurra sul dorso e madreperlacea sui fianchi. Le posizioni

delle due pinne dorsali, con la caudale e anale, formano una "X": da qui l'appellativo "stellata". Le sue carni sono compatte e molto buone, tanto da ricordare la consistenza del tonno. Oltre alla lisca centrale classica, la Leccia stellata possiede una serie di spine dorsali piccole e corte. Per ricavare i due mezzi filetti occorre quindi inserire la lama e tagliare tra queste fino alla pelle, che è abbastanza resistente. Il pesce può essere cucinato intero o in soli filetti: in ogni caso si otterrà un notevole effetto salutista a meno che non si scelga la tecnica di cottura più strong, cioè la frittura. Non che sia proibito un pesce fritto di tanto in tanto, tipo due o tre volte a stagione, ma non bisogna utilizzare questa tecnica con una frequenza inversa, cioè, per esempio, sempre fritto nella quotidianità e solo due o tre volte al forno.

Col pomodoro. La cottura di questo pesce insieme ai pomodori dà vita a un ottimo matrimonio. Per questo il mai abbastanza osannato pesce azzurro è un ideale nutritivo, con il suo carico di acidi grassi della serie Omega 3, insieme ai principi nutritivi del pomodoro ricco di potassio, antociani e polifenoli, oltre che al famoso alfacarotene chiamato licopene. La Leccia, oltre a un'ottima dose di proteine nobili, contiene infatti acido oleico, ottimi grassi polinsaturi come l'Epa e il Dha, che puliscono le nostre arterie dai grassi cattivi.

Diagnosi Super BenEssere. Regole per non "impazzire" di sport. Dal cuore all'alimentazione, ecco come avvicinare i bambini e adolescenti all'attività fisica anche d'estate. Servo eccessi

Esperienza e "prove" aiutano a curare. Anche il geratra è on demand. Nel 2012, il geratra è stato il medico più richiesto in Italia. Ma perché? Perché è un medico che sa ascoltare, che sa spiegare, che sa curare.

Pranzo al sacco, sì o no?

Non basta la borsa frigo, ci vogliono anche le giuste precauzioni

ALIMENTAZIONE

SIMONA REGINA

Gite in campagna. Puntate in montagna. Intere giornate al mare. Con l'estate si trascorre più tempo all'aperto, spesso con pranzo al sacco. Con il caldo, però, il cibo, se non preparato e conservato adeguatamente, è più esposto all'attacco di virus e batteri, che mettono a rischio la salute.

Nausea, vomito, diarrea, febbre, crampi addominali sono i sintomi più comuni. Di solito le gastroenteriti sono di lieve entità, i disturbi cioè si risolvono in qualche ora, o, se in forma più grave, durano alcuni giorni. Ma nelle persone con il sistema immunitario più vulnerabile, come bambini e anziani, o con malattie croniche debilitanti, come il diabete, possono provo-

care problemi più fastidiosi. Evitare di ammalarsi, però, è possibile, ricorrendo a semplici precauzioni che - vista la stagione - dovrebbero diventare la norma in cucina.

La contaminazione dei cibi può avvenire, infatti, in molti modi. Se alcuni microrganismi sono presenti negli intestini di animali sani e vengono in contatto con la carne durante la macellazione, «è opportuno evitare di fare acquisti fuori dagli esercizi autorizzati», sottolinea Michela Barichella, responsabile della struttura di dietetica e nutrizione degli Istituti Clinici di Perfezionamento di Milano e membro del comitato scientifico dell'Osservatorio nutrizionale Grana Padano. «La carne, inoltre, dev'essere ben cotta, perché la maggior parte dei microrganismi non resiste a temperature superiori ai 60-70 gradi. Attenzione, quindi, a cotture incomplete o al barbeque, che, talvolta, non permette il raggiungimento "a cuore" delle temperature necessarie».

Quanto alle uova, potenziale veicolo di salmonellosi, è meglio mangiarle ben cotte, ricordandosi di lavarle bene prima di romperle.

Anche frutta e verdura possono essere contaminate da feci animali o umane, se irrigate con acqua contaminata, e possono contenere tracce di pesticidi. «Quindi devono sempre essere lavate accuratamente. Ed è meglio accertarsi, prima di consumarle, che non siano deteriorate». Per quanto riguarda pesce e frutti di mare, invece, meglio non mangiarli crudi: potrebbero causare infezioni a causa di alcuni batteri, come quelli del genere vibrio, normalmente presenti nelle acque. Ma, se proprio non si riesce a fare a meno del sushi, è indispensabile conservare il pesce per 24 ore a -20°C. «In ogni caso è sconsigliabile darlo a bambini e anziani ed è bene ricordare che non è vero che il limone abbia il potere di eliminare gli eventuali batteri o virus presenti».

C'è anche da tenere presente che alcune infezioni, come il

virus dell'epatite A, possono essere trasmesse al cibo durante la fase di preparazione, sia per contatto con le mani che con gli strumenti della cucina. Quindi massima cura dell'igiene: fondamentale lavare le mani e tenere puliti e in ordine utensili e superfici. Massima attenzione anche alla conservazione. «Se un cibo cotto, infatti, in generale è più sicuro, può comunque contaminarsi per contatto con cibi crudi. In frigo, perciò, è opportuno conservare tutto in contenitori chiusi ermeticamente e separati».

«Particolare attenzione - conclude Barichella - bisogna averla con dolci e gelati, alimenti sensibili alle colture batteriche: assicuratevi che non siano scaduti e che siano stati conservati perfettamente. Non teneteli fuori dal frigo se non per consumarli e non conservate per più di uno-due giorni i dolci a base di creme e uova. I gelati devono essere tenuti in freezer, ma, se sono stati in tavola fino a diventare quasi liquidi, non ricongelateli. È una pessima abitudine!».



Michela Barichella
Nutrizionista

RUOLO: È RESPONSABILE DELLA STRUTTURA DI DIETETICA E NUTRIZIONE DEGLI ISTITUTI CLINICI DI PERFEZIONAMENTO DI MILANO

17 Edizione 10/13

BENESSERE L'aspetto più delicato è quello degli organi più vulnerabili del sistema immunitario.

Pranzo al sacco, sì o no?
Sembra il bello. Ecco il consiglio di un'esperta.

ibisco
Un'aragosta? Un'ibisco. Da una terra d'incanto, un'aragosta efficace.

L'ERBOLARIO