

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica Segnalazioni Radio/TV				
13:49	Rai2	16/09/2013	TG2 MEDICINA 33 (ORA: 13:49 NOTIZIA: 2.1)	2
18:48	Italia 1	12/09/2013	STUDIO APERTO H. 18.30 (ORA: 18:48 NOTIZIA: 17.1)	3
07:20	Rai Radio 1	10/09/2013	GR REGIONE H 07.20 - VENETO (ORA: 07:20 NOTIZIA: 1.1)	4
07:22	Rai Radio 1	10/09/2013	GR REGIONE H 07.20 - VENETO (ORA: 07:22 NOTIZIA: 2.1)	5
Rubrica Sicob				
38	La Repubblica	17/09/2013	OBESITA' "CON LA CHIRURGIA STOP AI PROBLEMI MA I PAZIENTI SPESSO NON SI FIDANO" (M.Salmi/E.Del toma)	6
	Gosalute.it	10/09/2013	ALLARME OBESITA', ANCORA POCHI IN ITALIA RICORRONO ALLA CHIRURGIA	8
	Marketpress.info	10/09/2013	OBESITA , ITALIA AI VERTICI MONDIALI NELLA CHIRURGIA BARIATRICA SONO INTERVENTI SALVAVITA, MA ANCORA	9
	Figliemiglia.it	09/09/2013	OBESITA' E CHIRURGIA BARIATRICA, L'INTERVISTA ALL'ESPERTO	11
	Sanitaincivre.it	09/09/2013	OBESITA' E CHIRURGIA BARIATRICA, L'INTERVISTA ALLESPERTO	12
	Notiziedigitali.Com	05/09/2013	6 MLN DI OBESI IN ITALIA, ANCORA IN POCHI SCELGONO BISTURI	19
	PANORAMASANITA.IT	05/09/2013	CHIRURGIA BARIATRICA, SICOB: SONO INTERVENTI SALVAVITA, MA ANCORA POCHI I PAZIENTI OPERATI	20
	Donna.piazzagrande.info	22/08/2013	LA PREZIOSA ERBA DI SAN GIOVANNI	21
	Donna.piazzagrande.info	02/08/2013	L'ECCELLENZA DELLA SCIENZA ITALIANA	23
Rubrica Alimentazione e salute				
23	MF - Milano Finanza	10/09/2013	DIMMI COSA MANGI... (C.Cimato)	24
58/62	Gente	24/09/2013	STIAMO DIVENTANDO TUTTI VERDI! (S.Nazzi)	25
14	Viversani & Belli	20/09/2013	NEWS ALIMENTAZIONE (L.Comolo)	30
I/VIII	Famiglia Cristiana	15/09/2013	IL MENU' E' BELLO PERCHE' VARIO (P.Pignatta/M.De paoli)	31
26	Il Gazzettino	14/09/2013	Int. a L.Fontana: "RIDURRE LE CALORIE ALLUNGA LA VITA DI UN TERZO" (S.f.)	40
112/13	Sette (Corriere della Sera)	13/09/2013	IL PESCE SPADA CHE ISPIRO' MODUGNO (G.Calabrese)	41

TG2 MEDICINA 33 (ORA: 13:49 NOTIZIA: 2.1)

MEDICINA: LA PRESSIONE ALTA HA COME CAUSA FONDAMENTALE IL SOVRAPPESO O L'OBESITA': QUALI COMPORTAMENTI PIU' ADATTI E GLI STILI DI VITA DA ADOTTARE. AUMENTA IL RISCHIO DI INFARTO O DI ICTUS, PERCHE' IL CUORE VA SOTTO SFORZO. UN AMBULATORIO SPECIALIZZATO IN QUESTE CURE SI TROVA ALL' UMBERTO PRIMO DI ROMA.

INTERVISTA A: MICHELE, UN PAZIENTE

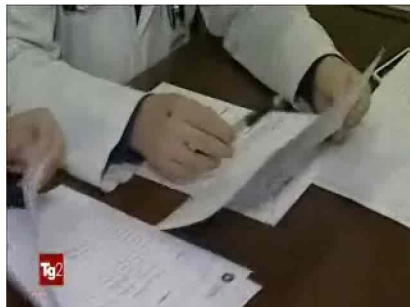
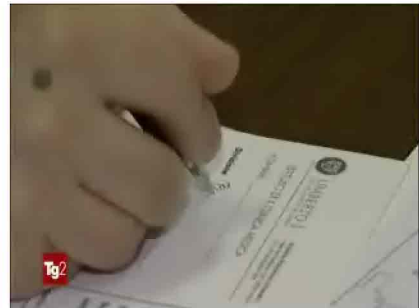
INTERVENTO DI: PROF. CLAUDIO LETIZIA, IPERTENSIONE SECONDARIA UNIVERSITA' LA SAPIENZA ROMA

INTERVENTO DI: ELISA, UNA PAZIENTE

GRAFICO: IPERTENSIONE E OBESITA'

AUTORE: GIOVANNI NICOLETTI

(1) DURATA:0:03:55





Data 12-09-2013

Pagina 18:48

Foglio 1

STUDIO APERTO H. 18.30 (ORA: 18:48 NOTIZIA: 17.1)

ATTUALITA': SALERNO. UN UOMO, CHE IN 13 MESI HA PERSO QUASI 70 KG, E' STATO IL PROTAGONISTA DI UNA TRAVERSATA CONTRO L'OBESITA'. EUGENIO HA INTRAPRESO UN PERCORSO INDIVIDUALE A BASE DI NUOTO PER VINCERE IL SUO PROBLEMA.

INTERVENTO DI: EUGENIO LORENZANO, GUIDA TURISTICA

AUTORE: BRUNA VARRIALE

(1) DURATA:0:01:16

GR REGIONE H 07.20 - VENETO (ORA: 07:20 NOTIZIA: 1.1)

**ATTUALITA\': A TRENTO, DONNA DI TREVISO MUORE DURANTE UN INTERVENTO CHIRURGICO PER
DIMAGRIRE. INDAGATO IL CHIRURGO (CHIRURGIA OBESITA\')**
AUTORE: SARA BAROVIERI, IVANA GODNIK SPEAKER
(1) DURATA:0:00:07

GR REGIONE H 07.20 - VENETO (ORA: 07:22 NOTIZIA: 2.1)

**ATTUALITA\': DONNA DI TREVISO MUORE DOPO UN INTERVENTO CHIRURGICO PER DIMAGRIRE IN
UNA CLINICA PRIVATA TRENTINA. INDAGATO IL CHIRURGO. (CHIRURGIA OBESITA\')**
AUTORE: SARA BAROVIERI, IVANA GODNIK SPEAKER
(1) DURATA:0:00:33

Obesità

La Sicob: pochi centri bariatrici, soprattutto nel Meridione, dove ce ne sarebbe più bisogno. In Italia settemila interventi nel 2012 contro i 27.000 della Francia. Eppure dopo l'operazione la maggior parte guarisce dal diabete di tipo 2

“Con la chirurgia stop ai problemi ma i pazienti spesso non si fidano”

MARIA PAOLA SALMI

Intrappolati nel grasso perdono anni di vita. È questo il destino di milioni di obesi. Solo a seguito di sofferenza e tentativi inutili, arriva il bisturi risolutivo. «Dopo l'intervento è come nascere una seconda volta», racconta Romina Maffei, reatina, 38 anni, 170 centimetri di altezza per 140 chili di peso fino al 2007, quando decide di operarsi. «Sono tornata a vivere con i miei 70 chili - ricorda la testimonial del seminario promosso dalla Società italiana di chirurgia dell'obesità (Sicob) - purtroppo gli obesi nel nostro paese non sono considerati malati ma solo persone che mangiano troppo».

Chirurgia specialistica, ai vertici mondiali quella italiana come confermato al recente congresso internazionale Ifso (International federation for the surgery of obesity and metabolic disorders) di Istanbul dove gli esperti hanno lanciato l'ennesimo allarme per l'impennata di sovrappeso e obesità tra gli adolescenti, che nel nostro Paese (studio multicentrico

Hbsc) riguarda il 25% dei maschi e il 15 delle femmine. Ogni anno nell'Unione europea almeno un decesso su 13 è correlato al grasso in eccesso, che minaccia in 9 casi su 10 durata e qualità della vita con la comparsa di patologie cardiovascolari, respiratorie, osteoarticolari, metaboliche, tumorali e impatta sulla spesa sanitaria nazionale per 88 miliardi di euro l'anno. Gli italiani obesi sono 6 milioni, di questi un milione e mezzo potrebbe trovare una soluzione duratura con un intervento chirurgico. «E invece - nota Marcello Lucchese, presidente Sicob e direttore della chirurgia

bariatrica e metabolica del policlinico Careggi di Firenze - pochissimi pazienti scelgono questa strada. Nel 2012 in Italia sono stati eseguiti 7.000 interventi di obesità grave contro i 27.000 realizzati in Francia, e questo malgrado il rischio di decesso cui va incontro un paziente obeso sia superiore al 6%».

Un milione e mezzo di italiani obesi potrebbe avvalersi del bisturi ma non lo fa

Scarsa consapevolezza e disinformazione sarebbero i colpevoli. «Oltre al paradosso tutto italiano per cui al Meridione, dove più è grave il problema obesità, si praticano pochissimi interventi, solo uno su 7 - denuncia Luigi Angrisani, presidente dell'Ifso - e ci sono pochi centri di chirurgia bariatrica».

Qualunque intervento bariatrico, se effettuato con le dovute indicazioni ed esperienza, dà nel tempo risultati buoni in una larghissima percentuale di casi. I benefici sulla mortalità indagati dallo Swedish Obese Subjects Study e da un più recente studio internazionale, sono evidenti: una contrazione del 40% dei decessi totali a 7 anni. Ridotte in maniera significativa le morti per diabete, infarto e tumori. Un recente studio italo-americano ha dimostrato ancora come l'83% degli obesi operati con bypass gastrico e il 95% di quelli con diversione biliopancreatica siano guariti completamente dal diabete di tipo 2.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



A TAVOLA



EUGENIO DEL TOMA

GLI ASPETTI COMPLESSI DI UN PIANETA IN SOVRAPPESO

L'obesità è un tema ingombrante anche per questa rubrica che deve privilegiare la realtà epidemiologica. Tanto più dopo che l'Oms ha previsto che, senza un'inversione di tendenza, entro l'anno 2030 il 90% degli abitanti del pianeta sarà in sovrappeso. Il corollario è che le malattie favorite o promosse dall'obesità saranno le principali cause di morte, perfino nei paesi più poveri. Lo stallo farmacologico che domina il settore, costringe ad approfondire non solo l'equilibrio incrinato fra calorie ingerite (troppe) e calorie spese (poche, tra inurbamento, sedentarietà e liberazione dalla fatica manuale) ma anche gli aspetti psicologici e comportamentali che favoriscono un ambiente "obesogeno". Di ciò si occupano gli psicologi, insoddisfatti della esclusiva interpretazione di fisica termodinamica insita nel fatto che mangiamo più di quanto richiede la crescente sedentarietà. In un editoriale della Società italiana dei disturbi alimentari (Sisdca) un valente studioso, il professor Ottavio Bosello, riassume una serie di osservazioni, firmate da ricercatori internazionali, sul fatto che le sole regole della termodinamica sul ruolo delle calorie non bastano a spiegare le ripercussioni sul metabolismo o sulla sensibilità insulinica, innescate anche da altri fattori comportamentali, finora poco o nulla valutati.

Questo non per assolvere gli obesi, in quanto lo stress "costringe a mangiare" o perché golosità e voracità non sono dominanti nella pandemia di ingrassamento. L'obesità implica un coacervo di situazioni, genetiche e comportamentali, che di volta in volta assumono un ruolo scatenante, difficile ma non impossibile da prevedere.

È certo, però, che l'obesità va prevenuta e controllata ai primi accenni perché quando è conclamata le sconfitte terapeutiche diventano abituali e giustificano i timori degli esperti sulla possibilità di contrastarla.

edeltoma@gmail.com

© RIPRODUZIONE RISERVATA



I DATI

NEL MONDO
Sono 1,5 miliardi le persone affette da eccesso ponderale, di questi 500 milioni sono obesi. In Europa il 7,7% di tutte le cause di morte è legato all'obesità



IN ITALIA
Gli obesi sono più di 6 milioni, in crescita del 25% dal 1994. Ogni anno si spendono 88 miliardi di euro tra costi diretti e indiretti legati all'obesità



I CENTRI
I centri italiani di chirurgia bariatrica sono 98 suddivisi tra nord (52), centro (23), sud (18) e isole (5). Un milione e mezzo i pazienti che potrebbero essere curati



GLI INTERVENTI
Nel 2011 sono stati eseguiti 2.623 bendaggi gastrici, 1.796 bypass gastrici, 70 gastroplastiche verticali, 426 diversioni biliopancreatiche e 21 duodenal switch

ALLARME OBESITA', ANCORA POCCHI IN ITALIA RICORRONO ALLA CHIRURGIA

Sono 7.000 i casi operati nel 2012 contro i 27.000 della Francia

Lobesità è la seconda causa di morte (dopo il fumo) nella società occidentale. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, nel mondo si contano un miliardo e mezzo di adulti sopra i 20 anni in eccesso di peso. Di questi, 200 milioni di uomini e circa 300 di donne risultano obesi. Per quanto riguarda l'Italia, invece, il primato europeo di obesità infantile spetta alla Campania e alla Puglia (36% di bimbi obesi).

Gli italiani obesi sono oltre sei milioni e dal 1994 ad oggi il loro numero è cresciuto del 25%. Sono 1,5 milioni i pazienti che potrebbero giovare del notevole e duraturo calo di peso ottenuto dal bisturi. Ma troppo pochi affrontano questo percorso. Nel nostro Paese, lo scorso anno, sono stati sottoposti a intervento chirurgico 7.000 casi di obesità grave contro i 27.000 della Francia.

La Società Italiana di Chirurgia dell'Obesità e delle malattie metaboliche (SICOB) ha lanciato un appello a incentivare l'uso del bisturi contro il grave eccesso di peso perché porta a benefici medici e per l'intero sistema sanitario, visto che la patologia costa alla collettività 88 miliardi di euro l'anno.

Con l'evoluzione, l'uomo ha mantenuto uno stomaco che è eccessivo rispetto alle sue reali necessità. Basterebbero fino a tre quarti di organo in meno, visto lo stile di vita contemporaneo e le abitudini più sedentarie di quelle dei nostri antenati, con un introito calorico medio più che raddoppiato negli anni a fronte di un consumo notevolmente ridotto. A questo si aggiunge un consumo in eccesso di alimenti e bibite ad alta densità energetica, come i cibi già pronti, ricchi di grassi, più appetibili e a basso costo. Per tutti questi motivi l'IFSO, organizzazione che raccoglie più di 50 associazioni nazionali dei chirurghi bariatrici con oltre 8000 iscritti in tutto il mondo, è sempre più impegnata nella promozione a livello mondiale della chirurgia dell'obesità.

Nel nostro Paese i centri specializzati sono solo un centinaio - afferma il professor Marcello Lucchese, presidente della SICOB - e a differenza del resto d'Europa, il loro numero è costante da almeno 10 anni. Un paziente che richiede un intervento deve quindi aspettare da 6 a 12 mesi, prima di entrare in sala operatoria. Le liste d'attesa diventano così sempre più lunghe e insostenibili. Eppure fin dagli anni 90, siamo ai vertici mondiali in questa specialità. Il problema è che da troppo tempo si sottovalutano i benefici medici ed economici prodotti dalla chirurgia bariatrica. Le autorità devono invece incentivare questi interventi salva vita che rappresentano un investimento e non solo un costo. Soprattutto in un periodo come questo di grave crisi economica: ogni anno per l'obesità il nostro Paese spende 88 miliardi tra costi diretti ed indiretti.

OBESITA , ITALIA AI VERTICI MONDIALI NELLA CHIRURGIA BARIATRICA SONO INTERVENTI SALVAVITA, MA ANCORA

Roma, 10 settembre 2013 - Gli italiani obesi sono oltre sei milioni e dal 1994 ad oggi il loro numero è cresciuto del 25%. Sono 1,5 milioni i pazienti che potrebbero giovare del notevole e duraturo calo di peso ottenuto dai bariatrici. Ma troppi pochi affrontano questo percorso: nel nostro Paese, lo scorso anno sono stati sottoposti a intervento chirurgico 7.000 casi di obesità grave contro, per esempio, i 27.000 della Francia. Nel nostro Paese i centri specializzati sono solo un centinaio e - afferma il prof. Marcello Lucchese, presidente della Società Italiana di Chirurgia dell'Obesità e delle malattie metaboliche (Sicob) - a differenza del resto d'Europa, il loro numero è costante da almeno 10 anni. Un paziente che richiede un intervento deve quindi aspettare da 6 a 12 mesi, prima di entrare in sala operatoria. Le liste d'attesa diventano così sempre più lunghe e insostenibili. Eppure fin dagli anni 90, siamo ai vertici mondiali in questa specialità. Il problema è che da troppo tempo si sottovalutano i benefici medici ed economici prodotti dalla chirurgia bariatrica. Le autorità devono invece incentivare questi interventi salva vita che rappresentano un investimento e non solo un costo. Soprattutto in un periodo come questo di grave crisi economica: ogni anno per l'obesità il nostro Paese spende 88 miliardi tra costi diretti ed indiretti. Su questi temi di grande attualità si è svolto oggi a Roma un seminario tra giornalisti e gli specialisti della Sicob. Per sottolineare un altro paradosso del nostro paese: nel Sud, regione più colpita dal problema obesità, si praticano pochissimi interventi bariatrici. Solo uno su 7 è eseguito nelle regioni meridionali - sottolinea il professor Luigi Angrisani, presidente dell'Ifso (International Federation For The Surgery Of Obesity And Metabolic Disorders) -. Un numero in netto contrasto con i dati epidemiologici nazionali che sottolineano come siano proprio gli abitanti del Mezzogiorno con maggiori problemi di grave sovrappeso. Inoltre, con il 36% di bimbi colpiti, Campania e Puglia vantano il primato europeo di obesità infantile. Secondo l'Oms, nel mondo si contano 1,5 miliardi di adulti di età superiore ai 20 anni in eccesso di peso. Di questi, 200 milioni di uomini e circa 300 di donne sono obesi. Si tratta dunque di un'emergenza in forte crescita in tutto il pianeta - sottolinea il prof. Pietro Forestieri, Presidente Emerito Sicob -. Sulla chirurgia bariatrica esistono luoghi comuni duri a morire che ne condizionano la diffusione specialmente nel nostro Paese. Numerosi studi e ricerche internazionali hanno dimostrato come la mortalità legata a questi interventi sia inferiore all'1%. Un obeso non operato invece è maggiormente esposto a numerose e gravi malattie come ipertensione, cancro, diabete, con un rischio di decesso superiore al 6% .

L'obesità è la seconda causa di morte (dopo il fumo) nella società occidentale - ricorda il prof. Angrisani -. Ma in India, Brasile e Cina, per esempio il problema del grave eccesso ponderale è molto diffuso ed è in crescita. Con l'evoluzione, l'uomo ha mantenuto uno stomaco che è eccessivo rispetto alle sue reali necessità. Basterebbero fino a tre quarti di organo in meno, visto lo stile di vita contemporaneo e le abitudini più sedentarie di quelle dei nostri antenati, con un introito calorico medio più che raddoppiato negli anni a fronte di un consumo notevolmente ridotto. A questo si aggiunge un consumo in eccesso di alimenti e bibite ad alta densità energetica, come i cibi già pronti, ricchi di grassi, più appetibili e a basso

costo. Per tutti questi motivi l'Ifso, organizzazione che raccoglie più di 50 associazioni nazionali dei chirurghi bariatrici con oltre 8000 iscritti in tutto il mondo, è sempre più impegnata nella promozione a livello mondiale della chirurgia dell'obesità. In Italia operano 270 chirurghi dell'obesità in un centinaio di strutture sanitarie sparse in modo non uniforme sul territorio nazionale. È rarissimo riscontrare la creazione di nuovi centri, soprattutto ad elevati volumi di attività - ricorda il prof. Forestieri -. Per la cura di pazienti extralarge si devono adottare misure tali da diffondere, su più larga scala e con maggiore omogeneità, centri interdisciplinari per la terapia chirurgica di questo disturbo. Al tempo stesso, è necessario migliorare dal punto di vista tecnologico le strutture già esistenti. Per ottimizzare tutte le risorse umane ed economiche una possibile soluzione è la creazione di una rete di centri a livello nazionale. Un altro problema è rappresentato dai Drg relativi alla chirurgia bariatrica. Con il sistema attuale spesso non riusciamo nemmeno a coprire le spese vive per l'intervento e il ricovero. La Sicob chiede da diversi anni l'adozione di una remunerazione specifica per ogni intervento, diversificata sulla base dei costi diretti ed indiretti che sono estremamente variabili ma di facile documentazione. Indispensabile è anche la creazione di un nuovo rapporto di fiducia tra medico e paziente, che - assicurano gli esperti - può portare a una migliore collaborazione e alla riduzione del contenzioso medico legale.



NEWS

FAMIGLIA

FIGLI

SALUTE

E-MAGAZINE

FORUM

Sei qui: [Home](#) > [News](#) > [Salute](#)

Ricerca sul sito



E-MAGAZINE

Inserisci la tua e-mail per ricevere il Magazine settimanale nella tua casella di posta.

la tua e-mail

INVIA

privacy

ULTIME NEWS

SEGUI IL GIORNALE DEL WEB

ADV / SPONSOR

SIC
 sanità in cifre
 Il punto di riferimento
 della sanità italiana

09.09.2013 - ore 12.17

Obesità e chirurgia bariatrica, l'intervista all'esperto

Una malattia cronica invalidante che l'Oms ha definito una vera e propria epidemia, l'obesità in Italia mette a rischio la salute di almeno tre persone su 10 e allo Stato costa circa 88 miliardi di euro ogni anno. Nei casi più gravi, dieta, esercizio fisico e farmaci non bastano a

Articoli simili

- [Obesità, in Campania è allarme: 1 giovane su 2 è in sovrappeso](#)
- [FederAnziani: Corte di Giustizia Popolare per il Diritto alla Salute, nominati i primi Capi Dipartimenti](#)
- [Tumore colon-retto: 20 mila vittime l'anno in Italia](#)
- [FederAnziani, nasce la Corte di giustizia popolare per il diritto alla salute](#)
- [Chirurgia estetica: ritocchi più ambiti a denti, naso e glutei](#)

perdere peso e per un milione e 500 mila pazienti italiani diventa necessario l'intervento chirurgico, anche se rispetto agli standard europei sono poche le persone che si affidano al bisturi. Ne abbiamo parlato con il prof. Marcello Lucchese, presidente della Società Italiana di Chirurgia dell'Obesità e delle malattie metaboliche, durante il Convegno su Obesità e chirurgia bariatrica a Roma. [Vedi l'intervista.](#)



Invia ad un amico

Ultime news

Gratis per te un libro di fiabe

ISCRIVITI

Se ti è piaciuto questo articolo [condividilo](#) con i tuoi amici e clicca su mi piace. [Condividi](#)

Potrebbe interessarti anche:

[Malati di stanchezza 300 mila italiani. Molti i giovani, spesso è invalidante](#)

In Italia sono tra i 200 e i 300 mila gli affetti dalla sindrome della stanchezza cronica (Cfs). Lo ha...

[Thumblated Related Post](#)

[Depressione post parto: come si manifesta e come curarla](#)

Ci siamo occupati ieri di depressione post parto, parlando della campagna informativa lanciata da Onda,...

[Balduzzi: c'è ipotesi ticket anche sui ricoveri](#)

Ci sono anche i ticket sui ricoveri nel patto per la salute del governo Monti. "È una ipotesi", afferma...

[Oms: le città in Europa sono malate di rumore. Persi 1 milione di anni di vita](#)

Il rumore da traffico urbano è responsabile di oltre un milione di anni di vita persi per malattia,...

Scrivi un commento:

ENTRA | Sei un nuovo utente? [Registrati](#) per lasciare un commento

OBESITA' E CHIRURGIA BARIATRICA, LINTERVISTA ALLESPERTO

<http://www.sanitaincifre.it> Mon, 09 Sep 2013 16:34:41 +0000 en hourly 1
<http://wordpress.org/?v=3.0>

<http://www.sanitaincifre.it/2013/09/farmaci-generici-una-campagna-per-conoscerli-meglio/>
<http://www.sanitaincifre.it/2013/09/farmaci-generici-una-campagna-per-conoscerli-meglio/#comments> Mon, 09 Sep 2013 16:34:41 +0000 eleonora <http://www.sanitaincifre.it/?p=26050>
Continue reading **Conoscere meglio i farmaci generici: questo lo scopo della campagna informativa promossa da Mylan in collaborazione con FederAnziani. Quanto è importante che i pazienti, in particolare quelli anziani, siano resi consapevoli e informati su tematiche della anziani salute come i farmaci generici? Penso che sia molto importante perché i pazienti anziani sono quelli che più usufruiscono dei farmaci e quindi anche quelli che spenderebbero di più è il parere della Dott.ssa Anna De Filippis, Medico Chirurgo. I pazienti anziani hanno tante patologie croniche e quindi per loro si tratta di una spesa continua aggiunge al Dott.ssa De Filippis Spesso devono comprare ogni mese lo stesso farmaco o più farmaci per le diverse patologie di cui soffrono. Il farmaco generico equivalente da la possibilità di risparmiare parecchio su ogni scatola, un risparmio che a fine mese si vede, e allo stesso tempo la qualità, l'efficacia e la sicurezza sono garantite, perché si tratta di farmaci studiati, controllati e che rispondono a tutte le norme di buona fabbricazione.**

Simone Aureli

Conoscere meglio i farmaci generici: questo lo scopo della campagna informativa promossa da Mylan in collaborazione con FederAnziani. Quanto è importante che i pazienti, in particolare quelli anziani, siano resi consapevoli e informati su tematiche della anziani salute come i farmaci generici? Penso che sia molto importante perché i pazienti anziani sono quelli che più usufruiscono dei farmaci e quindi anche quelli che spenderebbero di più è il parere della Dott.ssa Anna De Filippis, Medico Chirurgo. I pazienti anziani hanno tante patologie croniche e quindi per loro si tratta di una spesa continua aggiunge al Dott.ssa De Filippis Spesso devono comprare ogni mese lo stesso farmaco o più farmaci per le diverse patologie di cui soffrono. Il farmaco generico equivalente da la possibilità di risparmiare parecchio su ogni scatola, un risparmio che a fine mese si vede, e allo stesso tempo la qualità, l'efficacia e la sicurezza sono garantite, perché si tratta di farmaci studiati, controllati e che rispondono a tutte le norme di buona fabbricazione.

Simone Aureli

<http://www.sanitaincifre.it/2013/09/farmaci-generici-una-campagna-per-conoscerli-meglio/feed/> 0

<http://www.sanitaincifre.it/2013/09/obesita-e-chirurgia-bariatrica-l%e2%80%99intervista-all%e2%80%99esperto/>

<http://www.sanitaincifre.it/2013/09/obesita-e-chirurgia-bariatrica-l%e2%80%99intervista-all%e2%80%99esperto/#comments> Mon, 09 Sep 2013 15:43:30 +0000 eleonora <http://www.sanitaincifre.it/?p=26047> Continue reading **Una malattia cronica invalidante che l'Oms ha definito una vera e propria epidemia, l'obesità in Italia mette a rischio la salute di almeno tre persone su 10 e allo Stato costa circa 88 miliardi di euro ogni anno. Nei casi più gravi, dieta, esercizio fisico e farmaci nonobesibastano a perdere peso e per un milione e 500 mila pazienti italiani diventa necessario l'intervento chirurgico, anche se rispetto agli standard europei sono poche le persone che si affidano al bisturi. Ne abbiamo parlato con il prof. Marcello Lucchese, presidente della Società Italiana di Chirurgia dell'Obesità e delle malattie metaboliche, durante il Convegno su Obesità e chirurgia bariatrica a Roma.**

<http://www.sanitaincifre.it/2013/09/obesita-e-chirurgia-bariatrica-l%e2%80%99intervista-all%e2%80%99esperto/feed/> 0

<http://www.sanitaincifre.it/2013/09/la-cucina-delle-nonne-per-mangiare-sano-e-contrastare-la>

-crisi/

<http://www.sanitaincifre.it/2013/09/la-cucina-delle-nonne-per-mangiare-sano-e-contrastare-la-crisi/#comments> Mon, 09 Sep 2013 15:41:27 +0000 eleonora
<http://www.sanitaincifre.it/?p=26044> Continue reading Una conserva per mangiare sano e risparmiare in tempo di crisi. La Coldiretti ha organizzato il primo Cooking show della nonna per trasformare la frutta e verdura di stagione in vasetti con laiuto di chef, nutrizionisti ed esperti ma anche delle esperte manialimentazione delle nonne italiane. Secondo le stime della Coldiretti sono 9 milioni gli italiani che questanno al rientro dalle vacanze si dedicheranno alla preparazione di conserve. Un comportamento virtuoso, che attinge alla tradizione, fa risparmiare e mette al riparo il consumatore dalle contraffazioni alimentari.

Una conserva per mangiare sano e risparmiare in tempo di crisi. La Coldiretti ha organizzato il primo Cooking show della nonna per trasformare la frutta e verdura di stagione in vasetti con laiuto di chef, nutrizionisti ed esperti ma anche delle esperte manialimentazione delle nonne italiane. Secondo le stime della Coldiretti sono 9 milioni gli italiani che questanno al rientro dalle vacanze si dedicheranno alla preparazione di conserve. Un comportamento virtuoso, che attinge alla tradizione, fa risparmiare e mette al riparo il consumatore dalle contraffazioni alimentari.

<http://www.sanitaincifre.it/2013/09/la-cucina-delle-nonne-per-mangiare-sano-e-contrastare-la-crisi/feed/> 0

<http://www.sanitaincifre.it/2013/09/studio-europeo-dopo-un-infarto-in-molti-mantengono-cattive-abitudini/>

<http://www.sanitaincifre.it/2013/09/studio-europeo-dopo-un-infarto-in-molti-mantengono-cattive-abitudini/#comments> Mon, 09 Sep 2013 15:39:12 +0000 eleonora
<http://www.sanitaincifre.it/?p=26038> Continue reading Le cattive abitudini sono dure a morire: unindagine realizzata in 24 paesi europei rivela che un infarto non fa cambiare stile di vita ai malati di cuore. I primi risultati sono stati presentati al Congresso della Società di cardiologia di Amsterdam. I dati riguardano 8 milastili di vitapersona con unetà media di 64 anni e un attacco di cuore alle spalle.

I ricercatori hanno valutato gli stili di vita a una distanza dal ricovero in ospedale da 6 mesi a 3 anni. Sotto accusa fumo e obesità, che colpiscono buona parte del campione.

Sei pazienti su 10 vantano un giro vita di peso 88 centimetri nelle donne e 102 negli uomini e il 38% del campione è obeso. Il tabacco è il vero tallone d'Achille: più della metà dei pazienti, che fumavano prima di entrare in ospedale, non riesce a smettere dopo linfarto.

Tra le patologie più diffuse: il diabete e lipertensione, mentre l87% del campione prende farmaci anticolesterolo, anche se meno di un quinto dei pazienti trattati raggiunge i livelli ideali di grasso cattivo nel sangue.

I ricercatori tracciano un quadro clinico deludente, a cui si associa anche lincapacità di autoanalisi: 9 pazienti su 10 dichiarano di seguire fedelmente le prescrizioni dei medici. Peccato che i dottori non siano dello stesso avviso e lamentino una cattiva aderenza alle cure.

Le cattive abitudini sono dure a morire: unindagine realizzata in 24 paesi europei rivela che un infarto non fa cambiare stile di vita ai malati di cuore. I primi risultati sono stati presentati al Congresso della Società di cardiologia di Amsterdam. I dati riguardano 8 milastili di vitapersona con unetà media di 64 anni e un attacco di cuore alle spalle. I ricercatori hanno valutato gli stili di vita a una distanza dal ricovero in ospedale da 6 mesi a 3 anni. Sotto accusa fumo e obesità, che colpiscono buona parte del campione. Sei pazienti su 10 vantano un giro vita di peso 88 centimetri nelle donne e 102 negli uomini e il 38% del campione è obeso. Il tabacco è il vero tallone d'Achille: più della metà dei pazienti, che fumavano prima di entrare in ospedale, non riesce a smettere dopo linfarto. Tra le patologie più diffuse: il diabete e lipertensione, mentre l87% del campione prende farmaci

anticolesterolo, anche se meno di un quinto dei pazienti trattati raggiunge i livelli ideali di grasso cattivo nel sangue. I ricercatori tracciano un quadro clinico deludente, a cui si associa anche l'incapacità di autoanalisi: 9 pazienti su 10 dichiarano di seguire fedelmente le prescrizioni dei medici. Peccato che i dottori non siano dello stesso avviso e lamentino una cattiva aderenza alle cure.

<http://www.sanitaincifre.it/2013/09/studio-europeo-dopo-un-infarto-in-molti-mantengono-cattive-abitudini/feed/> 0

<http://www.sanitaincifre.it/2013/09/cause-di-mortalita-oms-al-primoposto-le-malattie-non-trasmissibili/>

<http://www.sanitaincifre.it/2013/09/cause-di-mortalita-oms-al-primoposto-le-malattie-non-trasmissibili/#comments> Mon, 09 Sep 2013 10:07:23 +0000 eleonora

<http://www.sanitaincifre.it/?p=26033> Continue reading Un solo obiettivo: il più alto livello di salute mondiale possibile. Un traguardo da raggiungere per l'Organizzazione mondiale della sanità che a questo scopo raccoglie dati sulle condizioni di salute della popolazione per attuare programmi e strategie internazionali salute per migliorare lo stile di vita e arginare le malattie più pericolose.

LOms ha pubblicato recentemente una ricerca sulle maggiori cause di mortalità al mondo tra il 2000 e il 2011: malattie cardiache, ictus, infezioni delle basse vie respiratorie, bronco-pneumopatia cronica ostruttiva, diarrea, Hiv/Aids, cancro ai polmoni, diabete, incidenti stradali e prematurità neonatale.

Al primo posto le malattie non trasmissibili, che sono responsabili dei due terzi dei decessi totali: si ammalano sei persone su 10. Solo le malattie cardiovascolari hanno ucciso quasi 17 milioni di persone, mentre ictus e cardiopatie sono state la causa di morte di circa 13 milioni di persone. E se in termini assoluti, la maggior parte dei decessi per malattie non trasmissibili è avvenuta in paesi a basso reddito, queste sono patologie che riguardano l'87% delle morti totali nei paesi ricchi e 7 su 10 sono persone over 70. Ancora presente nella classifica la Tuberculosis, tra le prime 15 malattie con un milione di morti solo nel 2011.

La maggior parte delle malattie non trasmissibili si può prevenire. Basterebbe ridurre i quattro principali fattori di rischio: consumo di tabacco e alcol, inattività fisica ed errate abitudini alimentari.

Nella Dichiarazione di Vienna dello scorso luglio, l'Oms ha inserito tra le sue priorità il contrasto all'obesità e la promozione di una corretta alimentazione attraverso misure per rafforzare i sistemi sanitari nazionali.

Simone Aureli

Un solo obiettivo: il più alto livello di salute mondiale possibile. Un traguardo da raggiungere per l'Organizzazione mondiale della sanità che a questo scopo raccoglie dati sulle condizioni di salute della popolazione per attuare programmi e strategie internazionali salute per migliorare lo stile di vita e arginare le malattie più pericolose. LOms ha pubblicato recentemente una ricerca sulle maggiori cause di mortalità al mondo tra il 2000 e il 2011: malattie cardiache, ictus, infezioni delle basse vie respiratorie, bronco-pneumopatia cronica ostruttiva, diarrea, Hiv/Aids, cancro ai polmoni, diabete, incidenti stradali e prematurità neonatale. Al primo posto le malattie non trasmissibili, che sono responsabili dei due terzi dei decessi totali: si ammalano sei persone su 10. Solo le malattie cardiovascolari hanno ucciso quasi 17 milioni di persone, mentre ictus e cardiopatie sono state la causa di morte di circa 13 milioni di persone. E se in termini assoluti, la maggior parte dei decessi per malattie non trasmissibili è avvenuta in paesi a basso reddito, queste sono patologie che riguardano l'87% delle morti totali nei paesi ricchi e 7 su 10 sono persone over 70. Ancora presente nella classifica la Tuberculosis, tra le prime 15 malattie con un milione di morti solo nel 2011. La maggior parte delle malattie non trasmissibili si può prevenire. Basterebbe ridurre i quattro principali fattori di

rischio: consumo di tabacco e alcol, inattività fisica ed errate abitudini alimentari. Nella Dichiarazione di Vienna dello scorso luglio, IOms ha inserito tra le sue priorità il contrasto all'obesità e la promozione di una corretta alimentazione attraverso misure per rafforzare i sistemi sanitari nazionali. Simone Aureli

<http://www.sanitaincifre.it/2013/09/cause-di-mortalita-oms-al-primoposto-le-malattie-non-trasmissibili/feed/> 0

<http://www.sanitaincifre.it/2013/09/liste-d%e2%80%99attesa-in-sanita-in-veneto-ospedali-aperti-anche-di-notte/>

<http://www.sanitaincifre.it/2013/09/liste-d%e2%80%99attesa-in-sanita-in-veneto-ospedali-aperti-anche-di-notte/#comments> Mon, 09 Sep 2013 10:06:08 +0000 eleonora

<http://www.sanitaincifre.it/?p=26029> Continue reading Una rivoluzione civile contro il problema cronico delle liste d'attesa. Ospedali aperti in via straordinaria anche di notte, dalle 20 alle 24, per effettuare gli accertamenti. A dare avvio a questa novità è stato il Veneto, che dal primo settembre, in diversi ospedali di Verona, sanità Padova e Vicenza, offre la possibilità di fissare appuntamenti diagnostici fino a mezzanotte. Perciò, Tac, ecografie, risonanze magnetiche, elettrocardiogrammi si possono prenotare senza dover saltare la scuola o prendere permessi dal lavoro. Sono già migliaia le prenotazioni ai test, per un totale di 300 ore di prestazioni specialistiche in più ogni mese. Per tenere gli ospedali aperti anche di notte la giunta regionale ha messo a disposizione 26 milioni per nuove attrezzature e 30 milioni per le retribuzioni dei medici volontari. Il tutto per snellire le lunghe liste d'attesa, pensando a reparti, come la radiologia a Vicenza, da tenere aperti 24 su 24. Secondo l'ultimo rapporto Censis, in Italia circa 12 milioni di persone si rifugiano nella sanità privata per gli accertamenti diagnostici, perché i tempi in quella pubblica sono troppo lenti. In media sono 58 i giorni che un paziente deve aspettare per un esame. Ma quella introdotta in Veneto non è l'unica iniziativa per ottimizzare la sanità pubblica: in Lombardia già dal 2010 molti ospedali offrono servizi serali e notturni, nei giorni feriali e nei weekend; mentre la Conferenza Stato Regioni sta pensando di estendere la sanità by-night a tutta Italia.

<http://www.sanitaincifre.it/2013/09/liste-d%e2%80%99attesa-in-sanita-in-veneto-ospedali-aperti-anche-di-notte/feed/> 0

<http://www.sanitaincifre.it/2013/09/malattie-respiratorie-i-microconvegni-di-federanziani-3/>

<http://www.sanitaincifre.it/2013/09/malattie-respiratorie-i-microconvegni-di-federanziani-3/#comments> Tue, 03 Sep 2013 15:28:29 +0000 eleonora <http://www.sanitaincifre.it/?p=26021> Continue reading Le malattie respiratorie sono tra le patologie croniche più diffuse in Italia, interessando larghi strati della popolazione, e sono causa di mortalità prematura, con elevati costi sociosanitari ed economici. Tali patologie rappresentano per numerosità la terza causa di morte in Italia, dopo le malattie dell'apparato circolatorio e le neoplasie. La bronchite cronica e l'asma colpiscono più del 20% della popolazione di età superiore ai 65 anni e rappresentano per questa fascia di popolazione la terza causa di patologia cronica, dopo l'artrosi/artrite e l'ipertensione.

Simone Aureli

<http://www.sanitaincifre.it/2013/09/malattie-respiratorie-i-microconvegni-di-federanziani-3/feed/> 0

<http://www.sanitaincifre.it/2013/09/fibrillazione-atriale-prosegue-la-campagna-informativa-federanziani-2/>

<http://www.sanitaincifre.it/2013/09/fibrillazione-atriale-prosegue-la-campagna-informativa-federanziani-2/#comments> Tue, 03 Sep 2013 14:15:35 +0000 eleonora <http://www.sanitaincifre.it/?p=26015> Continue reading In Italia sono 850 mila i soggetti colpiti da fibrillazione atriale, nel mondo 70 milioni. L'incidenza di questa patologia nel nostro paese è dell'1%, che tuttavia aumenta al 4% negli over 60 e al 9% negli ultraottantenni. Questi i numeri della più comune aritmia cardiaca, anziani spesso sottovalutati,

a cui cuore FederAnziani sta dedicando campagna di informazione. Grazie alla sua vasta rete di centri capillarmente diffusi sul territorio, FederAnziani con questa campagna si pone l'obiettivo di informare i cittadini e renderli più consapevoli su una patologia molto diffusa ma troppo spesso trascurata.

La fibrillazione atriale è un'aritmia del cuore caratterizzata da un numero di battiti compreso tra i 300 e i 600. Normalmente il ritmo cardiaco sinusale, ovvero il ritmo del cuore in condizioni di riposo, è di 60-80 battiti. La causa diretta della fibrillazione atriale è l'emissione da parte degli atri di un numero eccessivo di impulsi elettrici diretti ai ventricoli. Il nodo atrioventricolare, la struttura che segna il confine fra le due camere, limita tuttavia il invio di questi segnali, cosicché il cuore possa battere un numero regolare di volte per minuto. Questa funzione di controllo affatica il muscolo cardiaco e rende il cuore non più in grado di inviare la giusta quantità di sangue e ossigeno in tutto il corpo. I principali sintomi sono battiti irregolari, affaticamento, dolore al petto.

I fattori di rischio della fibrillazione atriale sono: età adulta, invecchiamento del cuore, malattia delle valvole cardiache, scompenso cardiaco, ipertensione, malattie polmonari, malattie della tiroide, stress.

Simone Aureli

<http://www.sanitaincifre.it/2013/09/fibrillazione-atriale-prosegue-la-campagna-informativa-federanziani-2/feed/> 0

<http://www.sanitaincifre.it/2013/09/sonno-ecco-come-funziona-il-cervello-di-chi-soffre-di-insonnia/>

<http://www.sanitaincifre.it/2013/09/sonno-ecco-come-funziona-il-cervello-di-chi-soffre-di-insonnia/#comments> Tue, 03 Sep 2013 14:11:08 +0000 eleonora

<http://www.sanitaincifre.it/?p=26012> Continue reading Il cervello delle persone che soffrono di insonnia funziona diversamente da quello di chi dorme serenamente ogni notte. Lo ha scoperto una nuova ricerca promossa da un team di ricercatori dell'Università della California pubblicata sulla rivista Sleep.

Dalle scansioni dell'indagine è emerso che durante il giorno gli insonni attivano in maniera anomala le aree critiche per le funzioni relative alla memoria, mantenendo in attività anche regioni cerebrali irrilevanti per questi compiti. I nostri dati ha spiegato Sean Drummond, autore dello studio ci suggeriscono che le persone affette da insonnia non hanno solo problemi a dormire di notte ma anche che il loro cervello non funziona nel modo più efficiente durante il giorno con tempi di reazioni ritardati e problemi di memoria.

<http://www.sanitaincifre.it/2013/09/sonno-ecco-come-funziona-il-cervello-di-chi-soffre-di-insonnia/feed/> 0

<http://www.sanitaincifre.it/2013/09/monitoraggio-remoto-del-paziente-e-telemedicina/>

<http://www.sanitaincifre.it/2013/09/monitoraggio-remoto-del-paziente-e-telemedicina/#comments> Tue, 03 Sep 2013 13:36:31 +0000 eleonora <http://www.sanitaincifre.it/?p=26008> Continue reading Nell'ambito dell'attuazione dei servizi di sanità in rete, assume grande rilevanza la definizione di modalità tecnico-organizzative finalizzate a consentire l'integrazione socio-sanitaria ed a sostenere forme innovative di domiciliarità.

I servizi di monitoraggio a distanza e di telemedicina possono rappresentare, in questo senso, una parte integrante del ridisegno strutturale ed organizzativo della rete di assistenza del Paese. La telemedicina può in particolare contribuire a migliorare la qualità dell'assistenza sanitaria e consentire la fruibilità di cure, servizi di diagnosi e consulenza medica a distanza, oltre al costante monitoraggio di parametri vitali, al fine di ridurre il rischio di insorgenza di complicazioni in persone a rischio o affette da patologie croniche.

Con particolare riferimento all'invecchiamento della popolazione e all'aumento della cronicità delle patologie, la sanità in rete può essere sinergica a interventi di telemedicina nelle attività di prevenzione.

In quest'ottica si colloca la definizione di monitoraggio remoto delle categorie di pazienti

considerati più a rischio in quanto, ad esempio, affetti da patologie croniche come diabete, BPCO o malattie cardiocircolatorie, come il monitoraggio domiciliare per il post-infarto. Questi pazienti, pur conducendo una vita normale, devono sottoporsi ad un costante monitoraggio di alcuni parametri vitali, al fine di ridurre il rischio d'insorgenza di complicazioni, con conseguenti recidive e ricoveri facilmente evitabili.

L'interdisciplinarietà offerta dalla sanità in rete permette in questo caso di fornire al paziente un servizio migliore, attraverso una più rapida disponibilità di informazioni sullo stato della propria salute, consentendo di accrescere la qualità e tempestività delle decisioni del medico, particolarmente utili in condizioni di emergenza-urgenza.

Il monitoraggio a distanza, nel rappresentare uno dei principali ambiti di applicazione della sanità in rete, offre potenzialità di grande rilevanza soprattutto in termini di accresciuta equità nell'accesso ai servizi socio-sanitari nei territori remoti, grazie al decentramento e alla flessibilità dell'offerta di servizi resi, la cui erogazione viene resa possibile grazie a forme innovative di domiciliarità.

Il monitoraggio a distanza, oltre a ridistribuire in modo ottimale le risorse umane e tecnologiche tra diversi presidi, consentendo di coprire la necessità di competenze professionali spesso carenti ed assicurare la continuità dell'assistenza sul territorio, rappresenta un driver anche per il sistema socio-economico.

A seguito del Decreto Legge 6 luglio 2012, n. 95 trasformato in legge il 7 agosto 2012 con Legge di Conversione numero 135 Disposizioni urgenti per la revisione della spesa pubblica con invarianza dei servizi ai cittadini che ha previsto al titolo III, articolo 15 comma 13 lettera c alcune significative riduzioni di posti letto ad un livello non superiore a 3,7 posti letto per mille abitanti, comprensivi di 0,7 posti letto per mille abitanti per la riabilitazione e la lungodegenza post-acuzie, l'implementazione di nuovi sistemi che consentano un monitoraggio a distanza dei pazienti con malattie croniche potrebbe migliorare il sistema assistenziale evitando quei ricoveri inappropriati ed apportare, di conseguenza, un notevole risparmio in termini di spesa sanitaria.

Un esempio che rafforza la tesi sopra elencata ci viene da uno studio portato avanti da SIC Sanità in cifre di FederAnziani. Lindagine, redatta nel 2012 e intitolata Analisi dell'individuazione di procedure per una migliore gestione delle malattie cronico-respiratorie ha dimostrato come, con una corretta presa in carico del paziente cronico si possano generare notevoli risparmi economici.

Nel caso specifico è stata considerata la presa in carico del paziente mediante un'appropriatezza prescrittiva di farmaci che contrastassero l'insorgere di complicanze derivanti dalle principali patologie cronico respiratorie: ASMA e BPCO.

Per questo studio, che considerò il triennio dal 2008 al 2010, vennero posti ad analisi i costi dei ricoveri dovuti alle recidive insorte in pazienti cronici e dovute ad una non corretta prescrizione farmacologica. Ci si accorse che se i primi tre distretti della Asl Roma B avessero usato il modello prescrittivo del quarto distretto, si sarebbero liberate risorse pari a circa 138 mila euro annue, dovute ad una minore ospedalizzazione come conseguenza dell'appropriatezza prescrittiva.

In Italia, per la gestione delle principali patologie croniche come Diabete, BPCO e insufficienza Cardiaca si spendono mediamente 18 miliardi di euro l'anno.

In letteratura, inoltre, si trovano numerosi studi che affermano come in un anno la telehealth induca una riduzione della mortalità complessiva per i pazienti diabetici, la riduzione delle ospedalizzazioni (-50%) e dei ricoveri d'urgenza (-11%). Il monitoraggio a distanza, inoltre, riduce il costo per il monitoraggio dei pazienti di circa il 30%, ma cosa più importante, il ricovero di un paziente monitorato tramite Telemedicina è di circa il 62,5% inferiore rispetto a chi non vi viene trattato.

La gestione integrata del paziente cronico consente, dunque, un miglioramento della qualità di vita del paziente, in quanto quest'ultimo verrebbe monitorato direttamente da

casa, con interventi mirati solo in caso di necessità, prevedendo degli alert; ciò porta ad un aumento dell'aspettativa di vita e alla conseguente diminuzione di spesa sanitaria. Ad un numero maggiore di pazienti trattati in regime di monitoraggio a distanza corrisponde un maggiore margine di risparmio per il Servizio Sanitario Nazionale.

6 MLN DI OBESI IN ITALIA, ANCORA IN POCHI SCELGONO BISTURI

A scattare la fotografia, oggi a Roma, gli esperti della Società italiana di chirurgia dell'obesità e delle malattie metaboliche (Sicob)

donna Home | Video | Statistiche

Lifestyle **Salute** Mamme Sesso Bellezza GlamourTech Moda



You're Beautiful Ariel



La preziosa erba di San Giovanni

SALUTE Giovedì 22 Agosto 2013 alle 16:58 via PIUSANIPUPELLI.IT

L'iperico (*Hypericum perforatum*) è certo una delle erbe più famose e versatili: recentemente studi clinici approfonditi hanno confermato le sue proprietà officinali e la sua utilità in caso di svariate affezioni e distur...

+ 0

Tags: [giovanni erba preziosa](#)

[Tweet](#)

Articoli correlati

Cos'è l'erba cacciadiavoli, le proprietà e le controindicazioni



Cos'è l'erba cacciadiavoli e quali sono i suoi usi più comuni? Ecco alcune indicazioni utili in merito a questo potente rimedio naturale. L'erba cacciadiavoli, nota anche con i nomi di erba di San Giovanni o iperico, è un'erba le cui proprietà sono note da molto tempo.

Pubblicato in **Salute** il 2013-08-29 00:11:57



Patologia della grande Obesità: Ospedale Sacra Famiglia Fatebenefratelli di Erba accreditato centro di eccellenza SICOB

Il centro della Grande Obesità dell'Ospedale Fatebenefratelli di Erba è un centro di eccellenza accreditato SICOB. Grazie alla valutazione multidisciplinare (dietista.

Cerca...

GO

Ultime notizie

La torta salata con ricotta e spinaci con la ricetta facile

Corneliani, il catalogo della collezione uomo autunno inverno...

Capillari fragili: la ceretta può essere la causa?

Pechino Express 2: Corrinne Clery si arrabbia col suo compagno

5 Cani Straordinari Eroi a 4 Zampe

Auguri Karl! (Ma quanti sono?)

New York Fashion Week settembre 2013: le trasparenze di Lacoste...

Articoli più letti

1. Accoglienza: striscione con scritta BENTORNATI

2. Idee per gli addobbi per la festa di battesimo originali con il...

3. Make up Afef: stile semplice e raffinato

4. Rosato gioielli Forte dei Marmi: inaugurato il nuovo concept...

 Piazza Grande

Pubblicato in **GlamourTech** il 2013-08-01 17:51:57

L'erba d'orzo Green Magma

Tra i prodotti biologici di ultima generazione, una delle novità più accattivanti che promette molteplici vantaggi per il nostro benessere è l'erb ...

Pubblicato in **Salute** il 2013-07-31 20:47:15

Le infradito con l'erba

Della serie "incredibile ma vero" queste infradito sembrano proprio due zolle d'erba a forma di ciabatta ...

Pubblicato in **GlamourTech** il 2013-07-15 12:34:46

Giovanni Passerini e il foie gras poché



Quali sono le materie che ami di più e perché? Come cucinare una ricetta superclassica introducendo un elemento a sorpresa? Sono queste le domande che giriamo...

Pubblicato in **Lifestyle** il 2013-07-10 23:55:40

Terminal Shock (di Giovanni De Matteo)

Terminal Shock di Giovanni De Matteo Mezzotints Editore 135 pagine, 2.99 euro Link per l'acquisto Sinossi Da eoni, qualcosa trasmette un messaggio dall'oscurità priva di stelle - e resta in attesa. La trasmissione è la Sequenza, una serie di impulsi codificanti trentuno numeri primi.

Pubblicato in **Lifestyle** il 2013-07-02 08:33:28

Al San Giovanni di Roma: libri gratis per le neomamme



Importanti novità dall'ospedale San Giovanni di Roma, ove è iniziata l'iniziativa "Parole e Coccole/Nati per leggere", che offre libri ...

Pubblicato in **Mamme** il 2013-06-26

19:09:01

Festa di san Giovanni: significati, simboli, eventi nelle città

Il 24 giugno si celebra la festa di San Giovanni Battista, un rito davvero suggestivo che vede protagoniste numerose città italiane, nonché Firenze di cui San Giovanni è il patrono.

Pubblicato in **Mamme** il 2013-06-25 07:48:56

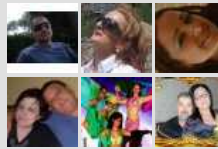
Erba cipollina

L'erba cipollina è ricca di composti solforati e viene utilizzata (solo CRUDA) per il tipico odore di cipolla che, tuttavia, non si ripercuote altrettanto pesantemente sull'alito.

Pubblicato in **Salute** il 2013-06-23 00:10:57



Piazza Grande Quotidiano piace a 2.538 persone.



Plug-in sociale di Facebook

5. **Carotide e Malattie della Carotide - Stenosi Carotidea**

6. **Calendario Pirelli 2014, The Cal festeggia i 50 anni con sei...**

7. **Dolci dietetici per l'estate a base di frutta, che bontà!**

8. **Come fare orecchini da Pet riciclato con tante idee creative**

[view stats »](#)

PGNetwork News

[Ecologia e rinnovabili](#)

[Magia del mare, vacanze e sport](#)

[Notizie, formato Magazine](#)

[Notizie di Oggi](#)

[Salute e Benessere](#)

[Piazza Grande Quotidiano](#)

[Risorse per Webmaster](#)

L'ECCELLENZA DELLA SCIENZA ITALIANA

L'Accademia Nazionale dei Lincei, la più antica accademia scientifica del mondo e massima istituzione culturale italiana, si arricchisce di venti nuovi soci,...
Articoli correlati
Patologia della grande Obesità: Ospedale Sacra Famiglia Fatebenefratelli di Erba accreditato centro di eccellenza SICOB
Il centro della Grande Obesità dell'Ospedale Fatebenefratelli di Erba è un centro di eccellenza accreditato SICOB. Grazie alla valutazione multidisciplinare (dietista).
Pubblicato in GlamourTech il 2013-08-01 17:51:57
Perù: terra dall'eccellenza gastronomica
Perù: terra dall'eccellenza gastronomica
Assaporare il Perù, provando gusti e sentendo profumi della cucina tipica, attraverso uno speciale tour che ci porta ad una tappa tutta dedicata alla gastronomia del luogo...
Pubblicato in Moda il 2013-07-24 14:10:13
Bowers & Wilkins 805 Maserati Edition, speaker nel segno dell'eccellenza
Bowers & Wilkins 805 Maserati Edition celebra l'eccellenza. Anche se in uno speaker la qualità del suono non dipende dal marchio cui si connette la sua immagine, è chiaro che un logo importante incide sulla qualità percepita, spesso confermata anche sul piano costruttivo e funzionale.
Pubblicato in GlamourTech il 2013-07-22 03:35:13
Paola Toffano consegna il premio Eccellenza 2013 a Ennio Doris
Premio Eccellenza 2013 a Ennio Doris
Raccolti oltre 7mila euro per la Fondazione Mediolanum e Un nido per ogni bambino «Sono orgoglioso di questo premio perché arriva dalla mia terra. Io sono molto legato alla mia città, alla mia regione, il Veneto. Solo chi ha radici profonde, può fare strada».
Pubblicato in GlamourTech il 2013-05-13 20:14:14
Alitalia, -50% sui biglietti verso gli ospedali d'eccellenza
Da oggi chi deve prendere un aereo per raggiungere l'Ospedale Pediatrico Bambin Gesù, l'Istituto Ortopedico Galeazzi, il Policlinico San Donato, l'Ospedale San Raffaele o l'Istituto Neurologico Carlo Besta può farlo sfruttando le tariffe agevolate di Alitalia.
Pubblicato in Salute il 2013-05-11 09:04:01
Fuorisalone 2013
Milano: Comprex e Colombo presentano Il Gusto dell'Eccellenza Italiana, le foto
In occasione del FuoriSalone 2013, Comprex, una delle aziende più all'avanguardia nel settore Cucine, e Colombo Via della Spiga, noto marchio di borse ...
Pubblicato in Moda il 2013-04-11 20:48:46
Atooma, l'eccellenza italiana miglior App al MWC 2013
Si parla sempre più spesso di fuga all'estero di cervelli, di poche possibilità che ci sarebbero in Italia specialmente nel settore tecnologico ...
Pubblicato in GlamourTech il 2013-03-03 03:34:49
I cinque giocattoli per eccellenza per bambini
Fin dal momento in cui il bambino impara a stare seduto e ad afferrare gli oggetti è opportuno circondarlo da un ragionevole numero di giocattoli, avendo cura di scegliere quelli adatti all'età in base a quanto riportato sulla confezione

■ ■ **Benessere** Indagini sull'invecchiamento e sulla celiachia alla fiera Sana di Bologna

Dimmi cosa mangi...

Studi genetici per mascherare la risposta immunitaria al glutine

di Cristina Cimato

Un ospite illustre, la scienziata ed ecologista indiana Vandana Shiva, e un anniversario importante, quello dei 25 anni, che racchiude un intento: avvicinare Sana, il salone internazionale del biologico e del naturale, a Expo 2015. La fiera, che ha luogo a Bologna e termina oggi, «vuole essere il vettore che porterà il biologico nel cuore dell'evento clou del 2015», ha affermato Duccio Campagnoli, presidente BolognaFiere. L'edizione di Sana sembra proprio avere come fine quello delle sinergie virtuose. Dalla collaborazione tra l'Istituto di scienze della salute e il Dipartimento di nutrizione e gastroenterologia dell'Università di Bologna è scaturito un accordo con l'ente fiera di Bologna per promuovere la ricerca in ambito industriale, ovvero trasformare gli studi clinici in idee e progetti, mettendo in contatto il mondo scientifico con quello industriale. È stato quindi identificato in Sana il luogo ideale di convergenza per alcune tematiche di rilievo come quella relativa alla terza età, all'invecchiamento come risorsa ma anche come problema che porta con sé problematiche degenerative come la demenza e il deficit mnemonico, ma anche le difficoltà legate alla sessualità e al mantenimento della

salute ossea. «Un altro tema al quale è stato dato ampio spazio è la celiachia, anche in virtù delle recenti evidenze scientifiche che suggeriscono una più vasta incidenza della malattia rispetto alle diagnosi effettuate», ha commentato Enrico Roda, professore di gastroenterologia all'Università di Bologna e presidente dell'Istituto di scienze della salute, «il 90% dei celiaci adulti non sa di soffrirne perché i sintomi non sempre si manifestano a livello dell'apparato gastroenterologico, ma possono invece in-

fluire sulla tiroide, sul cervello con forme depressive o sull'area ginecologica e altre ancora». A livello intestinale, invece, ci sono alcune patologie che, in caso di autodiagnosi, possono essere malinterpretate e associate all'intolleranza al glutine, come la sindrome del colon irritabile. «Molte persone che ne soffrono decidono in modo spontaneo di adottare una dieta priva di glutine, evidenziando benefici e benessere», ha precisato l'esperto, «dopo un breve periodo, però, la sintomatologia si ripresenta. Ci sono poi i celiaci potenziali, un'ampia zona grigia di persone che senza essere celiache accusano malessere quando assumono alimenti con glutine». Un dato però sembra incontrovertibile: la popolazione che soffre di questa intolleranza è in aumento. Ecco perché la comunità scientifica è impegnata in modo determinato a trovare soluzioni che superino la dieta priva di glutine. Sono in corso studi che mirano a individuare strategie per desensibilizzare il glutine, mascherando quindi la risposta immunitaria a livello genetico, così come lavori sperimentali per la messa a punto di un vaccino. «Siamo speranzosi, ma c'è ancora molta strada da fare», ha aggiunto Roda, «siamo però al contempo di fronte a un'evoluzione dell'ingegneria genetica che ci permetterà di codificare interamente il microbioma dell'apparato gastrointestinale,



ossia una massa di batteri di cui oggi si conosce solo il 50% delle specie e che contribuisce in modo decisivo allo stato di salute dell'organismo. Si può pensare, per esempio, di selezionare una classe di batteri in grado di deglutinare il grano. Alcune sperimentazioni simili sono già in corso per quanto riguarda il colesterolo, attraverso l'utilizzo di un batterio identificato di recente che genera un acido della bile, buon regolatore del metabolismo intermedio». (riproduzione riservata)



GENTE INCHIESTA **RIVOLUZIONE SALUTISTA: SONO 8 MILIONI I VEGETARIANI ITALIANI**

STIAMO DIVENTANDO TUTTI VERDI!

**VIA CARNE E PESCE, PER AMORE DELL'AMBIENTE
E STARE MEGLIO. E PER PREPARARCI A UN
FUTURO IN CUI MANGEREMO VERDURE E... INSETTI**

di Stefano Nazzi

L'Italia è il secondo Paese vegetariano del mondo. Già, proprio la patria della fiorentina, del ragù, del cotechino, del prosciutto, dell'agnello pasquale. Eppure, stiamo diventando anche la patria della dieta verde. Sono ben 8 milioni i vegetariani italiani, persone (più donne che uomini, soprattutto fra i 25 e i 35 anni) che scelgono di non mangiare né carne né pesce. Tra di loro un milione circa è vegano: rifiuta cioè, oltre alla carne, latte e latticini, uova e miele, anche quando sono presenti in forma di ingredienti in altri alimenti, come per esempio prodotti da forno preparati con strutto o latte in polvere. Una scelta estrema che può andare anche oltre: i vegani crudisti ammettono esclusivamente cibi vegetali non sottoposti a cottura oltre i 40 gradi.

Se la "crescita verde" continuasse a questi ritmi, nel 2050 i vegetariani italiani sarebbero 30 milioni. Per scelta, ma anche per necessità. Fra 35 anni sulla Terra ci saranno 9 miliardi di persone, l'acqua già ora scarseggia. E per produrre un etto di carne, cioè meno di un hamburger, nella catena alimentare ci vogliono più di 1.500 litri d'acqua. ▶



LE RAGIONI DELLA SCELTA "NATURALE"

Le donne sono spinte maggiormente dal rispetto nei confronti degli animali, gli uomini dalla ricerca del benessere

PERCHÉ HO DECISO	Maschi	Femmine
Perché fa bene alla salute	42,3%	28,2%
Per rispetto nei confronti degli animali	30,8%	66,7%
Per tutelare l'ambiente	15,4%	2,6%
Altro	11,5%	2,5%

Fonte: Eurispes 2013



SEI VEGANO O FLEXITARIANO?

Non si può parlare di una sola dieta vegetariana. Ecco come orientarsi fra le varie possibilità, da quelli che si concedono il pesce agli integralisti

LATTO-OVO-VEGETARIANI

- Sono coloro che escludono gli alimenti che derivano dall'uccisione diretta di animali ma ammettono i prodotti animali indiretti come latte e derivati, uova e miele.
- Questo tipo di scelta non comporta nessun problema di carenze nutrizionali.
- Esiste anche una categoria di vegetariani non ortodossi: i flexitariani ogni tanto cedono al pesce.

LATTO-VEGETARIANI

- Mangiano alimenti di origine vegetale: cereali, legumi, verdura, frutta, frutta secca, semi oleaginosi, alghe. Sono ammesse piccole quantità di latticini, mentre sono esclusi tutti i tipi di carne animale e derivati.
- Anche in questo caso, se la dieta è ben bilanciata, non esiste alcun problema dal punto di vista nutrizionale.

VEGANI

- Mangiano solo alimenti di origine vegetale, meglio se in forma integrale. Sono esclusi tutti i cibi di origine animale e loro derivati.
- Possono soffrire di carenza di vitamina B12, che in alcuni casi deve essere assunta con integratori.

NEL 2050 SARANNO 30 MILIONI

Una donna "vestita" di verdure. Secondo le più recenti ricerche, nel 2050 i vegetariani in Italia saranno 30 milioni. E pensare che alle prime rilevazioni, a metà degli anni Ottanta, erano solo poche decine di migliaia, guardati oltretutto con stupore.

È BOOM DI VEGETARIANI IN ITALIA: STIAMO DIVENTANDO TUTTI VERDI!

«CHI NON MANGIA CARNE VIVE PIÙ SANO E PIÙ A LUNGO», SPIEGA UMBERTO VERONESI



la prima serie TV tutta vegetariana

UN PROGRAMMA "SENZA CICCIA"

È partito il 10 settembre su Gambero Rosso, canale 411 di Sky, *Né carne né pesce*, primo programma dedicato esclusivamente alla cucina vegetariana. Lo conducono

la documentarista Lara Rongoni e il cuoco vegano Paolo Petralia (sopra). In ognuna delle dieci puntate sarà ospite un vegetariano famoso.

La carne diventerà un bene di lusso, sempre più raro (molte ricerche dicono che si diffonderà sempre più un'alimentazione a base di insetti!).

«E pensare che quando divenni io vegetariana», racconta a *Gente* Carmen Nicchi Somaschi, presidente dell'Associazione vegetariana italiana, «venivo guardata come una marziana. Era il 1978, già da tempo meditavo di fare quella scelta. Andai a vedere un film, *Ultime grida dalla savana*: in una scena un cacciatore uccide una gazzella colpendola con una freccia in mezzo agli occhi. Lo sguardo di quell'essere che

moriva, stupito di quanto stava accadendo, mi sconvolse. Da allora non sono più tornata indietro».

Perché si diventa vegetariani? «Oggi c'è una grande attenzione alla nostra Terra, alle sue risorse, agli esseri che la popolano», risponde Carmen Nicchi Somaschi. Secondo l'Eurispes da parte degli italiani c'è stata una forte presa di coscienza su cui ha pesato anche la crisi: quando le cose non vanno bene ci si pongono domande, le difficoltà anche economiche sono un momento di riflessione e crescita».

Sono tanti in Italia i vegetariani famosi, da Michelle Hunziker ad Adriano Celentano, da Jovanotti a Manuela

«MORANDI MI HA SUGGERITO QUESTA SCELTA», DICE RED RONNIE

Di Centa, da Anna Oxa a Romina Power. Red Ronnie racconta di essere diventato vegetariano grazie a Gianni Morandi: «Era un periodo in cui soffrivo moltissimo per un dolore alla spalla

che nessuno riusciva a curare. Gianni mi ha indirizzato a un poliambulatorio del benessere. Prima cura, cambiare alimentazione: via carne e latticini. Il dolore alla spalla è sparito. Insomma, ho iniziato solo per stare meglio, poi ho scoperto il risvolto etico». Red Canzian, chitarrista dei Pooh, è vegetariano da 17 anni: «Che diritto ho io», chiede, «di dare la morte ad altri esseri viventi?».

Vegetariani sono Paul McCartney («Non si può mangiare ciò che ha un volto»), Bob Dylan, Brad Pitt e Angelina Jolie, Brigitte Bardot, Boris Becker, Sting. Lo erano John Lennon e Michael Jackson. Andando più lontano nel tempo lo sono stati Albert Einstein («Nulla darà la possibilità di sopravvivenza sulla Terra quanto l'evoluzione verso una dieta vegetariana») e Giuseppe Mazzini, Niccolò Paganini e Vincent Van Gogh, Richard Wagner e Leonardo da Vinci («Chiunque non rispetta la vita non la merita»).

Umberto Veronesi, uno dei grandi del nostro tempo che ha dedicato l'esistenza alla ricerca contro il cancro, rac-

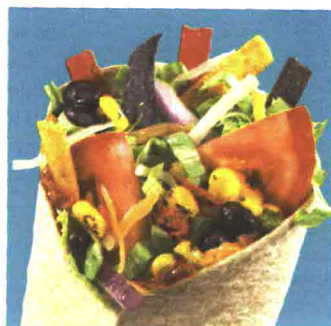


SONO DIETE SENZA RISCHI
Una forchettata di cetrioli, pomodori e insalata. La dieta verde, secondo i nutrizionisti, non ha controindicazioni.

E ANCHE MCDONALD'S...

IL PANINO "VEG"

Anche McDonald's, il colosso mondiale dell'hamburger, si è voluto piegare al boom vegetariano. La catena fast food, che serve ogni giorno nel mondo 48 milioni di clienti, ha inaugurato in alcune zone dell'India menu esclusivamente vegetariani: al posto degli hamburger vengono offerti tortini di verdure. L'iniziativa è stata un successo, tanto che McDonald's sta pensando di portare l'iniziativa anche in Paesi non strettamente "verdi".



conta di essere vegetariano da quando ha iniziato a scegliere la sua alimentazione: «Ho il massimo rispetto per la vita in tutte le sue forme, specie quando non può far valere le sue ragioni». E poi c'è l'aspetto che riguarda la salute: «I vegetariani vivono più sani e più a lungo. È scientificamente provato che esiste una correlazione tra diete ricche di grassi saturi, provenienti da fonti animali, e molte malattie gravi».

Ma non ci sono controindicazioni a una dieta vegetariana? Il nutrizionista Pietro Migliaccio, presidente della Società italiana di scienza dell'alimen- ▶

L'ULTIMA SCOPERTA

IL DNA INFLUENZA IL MENU

Secundo una recente ricerca condotta negli Stati Uniti, vegetariani si nasce. O meglio, si nasce con una particolare avversione alla carne. Stando a una serie di esperimenti, individui che possiedono due copie di un particolare gene sono sensibili all'androsteneone, ormone tipico dei mammiferi maschi e soprattutto dei maiali. L'esperimento è stato condotto su una serie di individui cui è stata fatta annusare carne di maiale cotta e cui è stato aggiunto androsteneone. Chi aveva due copie del gene era

particolarmente sensibile, in senso negativo, all'odore della carne, mentre gli altri non hanno avuto particolari reazioni. Insomma, i vegetariani potrebbero essere ipersensibili geneticamente all'odore della fettina.



tazione, spiega a *Gente* che «adottare una dieta vegetariana non comporta in realtà nessun problema. Un vegetariano che non rinuncia a latte e uova riesce a non farsi mancare nulla. Qualche problema invece per i vegani, che possono soffrire della carenza di alcuni aminoacidi».

Il boom vegetariano in Italia contagia anche industria e grande distribuzione. «La nostra associazione ha avviato un dialogo con molte aziende», dice Carmen Nicchi Somaschi. «Con Autogrill abbiamo studiato un panino per vegetariani e vegani, con Ikea un intero menu». Coop, Esselunga, Carrefour hanno banchi con offerte riservate a vegetariani e vegani. A Milano c'è poi il ristorante vegetariano più famoso d'Italia, Joia, dello chef stellato Pietro Lee-mann. Un altro chef, Rodolfo Condolucci, ha aperto, sempre a Milano, 11 piccoli locali del marchio Mens Sana. «Capita ancora però in molti ristoranti che quando si chiede un piatto vegetariano compaia il panico negli occhi del *maitre*», continua il presidente dell'Avi, «e magari nel menu di piatti vegetariani invece ce ne sono parecchi. Per esempio, i classici e ottimi spaghetti aglio olio e peperoncino sono più che vegetariani, sono vegani».

È anche nelle mense scolastiche che si sta diffondendo la cultura vegetariana. In molte regioni sono stati studiati menu dedicati. È un modo per tentare di invertire una tendenza preoccupante che vede un bambino italiano su tre a rischio obesità.

Stefano Nazzi

news alimentazione



abitudini a tavola

il digiuno per un giorno è educativo

Di questi tempi è difficile trovare un argomento più trasversale del digiuno: è ben noto alle modelle diafane e alle vip, che lo seguono per una questione di linea; è suggerito dagli esperti di benessere naturale come cura detox di bellezza; è adottato, di volta in volta, come arma di protesta da vari politici e attivisti. Non da ultimo, è previsto dalle tre religioni monoteiste, come pratica di penitenza, purificazione e manifestazione di fede. Di recente, ne ha parlato anche il Papa, proponendolo come segnale di protesta contro la guerra in Siria. Detto questo, molti si chiedono se tale filosofia possa essere efficace, almeno contro il sovrappeso. «Usare il digiuno come strumento per perdere i chili di troppo è assolutamente sbagliato» ha dichiarato Michele Carruba, direttore del Centro di studio e ricerca dell'obesità dell'università di Milano. La proposta del Papa, invece, può essere di grande aiuto anche per capire quanto cibo in più mangiamo rispetto alle nostre necessità.

POLLO E UOVA

Consumi in forte aumento

Gli effetti della crisi si sono fatti sentire anche a tavola, perché le famiglie italiane hanno dato un taglio drastico alla spesa per il cibo (-4%). L'unica voce di acquisto a registrare un aumento è stata quella della carne di pollo, affiancata alle uova (+6%), entrambe fonti di proteine nobili a basso costo. I dati della Coldiretti mostrano che i consumatori sono attenti alla dieta.



PIATTI IN PLASTICA DURA Mai con i cibi caldi

In genere, i piatti e i bicchieri di plastica dura si usano per le pappe dei più piccoli, perché sono infrangibili e lavabili; in più sono spesso decorati con motivi allegri e simpatici. Da qualche tempo, però, la sicurezza di questo materiale, la melanina, è abbastanza discussa e ora una ricerca dell'università di Taiwan mostra che i cibi caldi favoriscono il passaggio di questa sostanza nell'organismo. Non conoscendo ancora gli effetti della melanina sulla salute, dei bimbi in particolare, è meglio usare queste stoviglie solo per i cibi freddi.



SNACK IPERCALORICI

L'eccesso fa male anche all'intestino

Bevande zuccherine, merendine iperdolci e snack molto grassi, se mangiati in eccesso, sono un attentato contro la linea e la salute, anche quella del colon, che diventa più vulnerabile alle forme tumorali. La notizia arriva da uno studio scozzese dell'università di Edimburgo che ha indagato sul legame tra questa malattia e 170 cibi diversi. La ricerca, pubblicata sull'European journal of cancer prevention, ha confermato l'influenza negativa del fumo e della sedentarietà e mostrato la pericolosità degli snack ricchi di zuccheri e grassi. Sono salutari, poi, frutta e verdura.

SICUREZZA Le etichette di origine contro le intossicazioni

Sono state molto rigorose le indagini dei carabinieri dei Nas predisposte per fare luce sull'infezione da Escherichia coli che ha colpito decine di persone in Puglia nelle scorse settimane. Secondo la Coldiretti, per circoscrivere l'area colpita e individuare le cause reali dell'infezione sono fondamentali anche le etichette di origine. Perciò, chiede l'immediata operatività della legge n. 4 del 2011, che rende obbligatoria in etichetta l'origine delle materie prime alimentari e che fino a oggi è rimasta inattuata.

FORMA Più facile se ci si pesa regolarmente

Riuscire a perdere i chili di troppo e raggiungere il peso forma è un grande traguardo ma, a volte, la parte più difficile viene dopo, quando si tratta di restare in linea. Non sempre, infatti, si ha la consapevolezza di quante - e quali - trasgressioni ci si è concessi tavola e quanto moto si fa per neutralizzarle. Per evitare brutte sorprese, il modo migliore è pesarsi con una certa frequenza durante tutto l'anno. Lo sostiene uno studio recente delle università di Birmingham e di Oxford (Gb), che conferma quanto già emerso da altre ricerche.



A cura di Letizia Sofia Comolo

**I DOSSIER
DI FAMIGLIA
CRISTIANA**
*da staccare
e conservare*



NEL PROSSIMO
NUMERO

SOGNI D'ORO

*Milioni di italiani
soffrono di insonnia.
I consigli degli
esperti per
combatterla.*

Il menù é bello perchè vario



FAMIGLIA
CRISTIANA
N° 37-2013

THINKSTOCK

**IL SEGRETO STA
NELL'EQUILIBRIO**

**CON LA FORZA
DELL'ESEMPIO**

**CINQUE REGOLE
PER UNA VITA SANA**

**NON CI SONO
CIBI BUONI
O CATTIVI**

**LA CAMPAGNA
DI MICHELLE
OBAMA**

**UN'ALIMENTAZIONE SANA È ALLA
BASE DEL NOSTRO BENESSERE.
NON ESISTONO CIBI BUONI O CATTIVI:
QUEL CHE CONTA È SAPERLI DOSARE
IN UNA DIETA VARIA ED EQUILIBRATA.
IL TUTTO ACCOMPAGNATO DA
UNA ADEGUATA ATTIVITÀ FISICA.**

a cura di **Pino Pignatta, Maurizio De Paoli e Giulietta Saponi**



IL SEGRETO STA NELL'EQUILIBRIO

La dieta mediterranea come eccellente metodo scientifico con cui possiamo modificare gli errori metabolici degli altri modelli alimentari. L'importanza della prima colazione e di scelte alimentari equilibrate. Di tutto questo abbiamo parlato con il professor **Giorgio Calabrese**, uno dei più noti nutrizionisti italiani, dietologo della Juventus, docente di Nutrizione umana all'Università del Piemonte orientale e fresco di nomina a commissario straordinario dell'Istituto regionale vino e olio siciliano.

– Professore, nel suo quotidiano lavoro di nutrizionista e di divulgatore, ritorna spesso sulla necessità di frazionare i pasti di una giornata. Non lo fa quasi nessuno, ma perché è così importante?

«Nella vita alimentare è importante considerare oltre alle calorie totali da introdurre col cibo anche l'equilibrio fra le stesse. È fondamentale fare cinque piccoli pasti al giorno, ma ben divisi nell'arco della giornata. In questo modo si ha la possibilità di far diminuire la produzione dell'ormone insulina, che, quando è secreto in eccesso,

per una corretta alimentazione, è fondamentale fare cinque piccoli pasti, ben divisi nell'arco del giorno.

DI PINO PIGNATTA



produce spontaneamente dei grassi e ci fa aumentare di peso».

– Un altro aspetto di un'alimentazione corretta su cui lei torna spesso è la superiorità della dieta mediterranea. Perché è in grado di "battere" qualsiasi altro regime alimentare?

«La dieta mediterranea non è un mito ma un metodo scientifico con cui possiamo modificare gli errori metabolici che gli altri modelli alimentari, come per esempio quello anglosassone o quello francese, provocano in modo diretto, in relazione sia alla quantità di cibo introdotto, sia alla qualità. Con la dieta mediterranea noi assicuriamo, innanzitutto, la giusta dose giornaliera di fibra vegetale, che svolge una funzione essenziale per la salute: fa assorbire meglio grassi e zuccheri. Tutto ciò determina un miglior grado di qualità della vita».

– Gli italiani sono un po' pigri nella prima colazione: da noi raramente si va oltre l'accoppiata inossidabile di cappuccino e brioche. È giusto così?

«La prima colazione è un cardine insostituibile nel regime alimentare della dieta mediterranea

Dossier/Salute

Cinque regole per una vita sana

Il primo passo verso il benessere e la salute consiste nel contrastare la sedentarietà e promuovere l'attività motoria. Uno stile di vita attivo associato a una alimentazione varia ed equilibrata rappresenta la strategia migliore e più corretta per mantenersi in forma e in buona salute. Ecco cinque semplici regole di vita sana per i bambini e le loro famiglie.

● Diamo importanza ai diversi pasti della giornata. La razione di energia va suddivisa in cinque pasti al giorno secondo il seguente

schema: colazione (15%), spuntino a metà mattina (5%), pranzo equilibrato (40%), merenda nel pomeriggio (10%) e cena (30%).

● Prendiamo il tempo per fare una colazione varia e completa a base di cereali o prodotti da forno, latte o yogurt e frutta che fornisca l'apporto calorico giornaliero adeguato all'età e allo stile di vita.

● Camminiamo e muoviamoci per almeno 30 minuti al giorno. Possono servire anche il gioco o semplici esercizi come salire le scale e spostarsi



a piedi o in bicicletta.

● Privilegiamo le attività non sedentarie. Prima di accendere il televisore o il computer per i nostri figli, consideriamo la possibilità di trascorrere quel tempo svolgendo attività fisica insieme a loro.

● Poniamo attenzione alla merenda: preoccupiamoci

della qualità degli ingredienti oltre che della sua composizione e leggiamo sempre l'etichetta nutrizionale. Bilanciamola con gli altri pasti della giornata in modo che completi un'alimentazione varia ed equilibrata, nell'ambito di uno stile di vita attivo.

che comporta un grande salutismo. Spesso però la maggior parte degli italiani non fa la prima colazione a casa ma al bar, dove viene naturale prendere cappuccino e cornetto o brioche. Non la reputo una buona prima colazione. Meglio accoppiare al buon cappuccino del pane tostato o delle fette biscottate su cui spalmare della marmellata o del miele o meglio ancora della gustosa crema di nocciola, ricca di nutrienti e molto saziante, e poi aggiungere della frutta fresca o una spremuta».

– Negli ultimi anni la parola sulla bocca di tutti è *junk food*. Ma esiste davvero del "cibo spazzatura"?

«Non esistono cibi buoni o cattivi, ma buone o cattive diete. Non si può definire un cibo totalmente virtuoso e uno totalmente dannoso: l'alimentazione è composta dalla ricerca di un corretto equilibrio tra tutti gli alimenti. Se noi mangiamo, per esempio, un uovo alla coque, questo alimento è molto gradito dal fegato che lo metabolizza molto velocemente sfruttando tutti i suoi nutrienti salutisti; se lo stesso uovo viene cucinato fritto, allora il fegato si ribella e lo metabolizza male e ne soffre, al punto che, dopo un certo periodo, provoca coliche epatiche e aumento del colesterolo. Possiamo



Giorgio Calabrese
nutrizionista



dire che l'uovo è cattivo allora? No! E questo vale per tutto».

– Ci sono alimenti o nutrienti di cui proprio non possiamo fare a meno?

«Sì! I carboidrati sono nutrienti essenziali per dare energia al nostro corpo quotidianamente; poi dobbiamo aggiungere la giusta dose di proteine, che debbono essere variegate: sia di origine animale, come quelle delle carni in genere, ma anche del pesce, delle uova e dei latticini tutti; e infine i grassi: molto usati debbono essere quelli di origine vegetale, specie l'olio extravergine di oliva».

– Gli zuccheri sono davvero essenziali?

E perché ultimamente vengono così demonizzati?

«Gli zuccheri, oltre a essere essenziali per la salute, sono anche indispensabili per mantenere bene in vita tutte le cellule, specie quelle cerebrali. Del resto madre natura ha scelto di fare dello zucchero semplice, il glucosio, la fonte primaria di combustibile per il nostro cervello. Il glucosio è anche il primo carburante che permette ai nostri muscoli di contrarsi. Associare l'assunzione di zucchero come il primo problema dell'obesità è scorretto: si tratta in realtà di un approccio non confermato da alcuno studio scientifico serio».



«Il ruolo di mamma e papà è fondamentale per un approccio alimentare che aiuti il bambino a mantenere negli anni abitudini positive: per esempio, il consumo di vegetali e di frutta».

di PINO PIGNATTA

CON LA FORZA DELL'ESEMPIO

L'alimentazione ha un ruolo a vari livelli, non solo da un punto di vista della crescita, ma anche della prevenzione delle patologie cronico-degenerative (malattie cardiovascolari e tumori). La famiglia detta ovviamente la "strada alimentare" in cui si incamminerà il bambino. Ne parliamo con **Carlo Agostoni**, docente all'Università degli Studi di Milano e primario di Pediatria presso l'Irccs Policlinico di Milano.

- Partiamo dall'inizio: è ancora importante l'allattamento al seno? Nei Paesi ricchi così come in quelli in via di sviluppo?

«L'allattamento al seno è sempre valido, rimane la prima e più importante occasione d'interazione tra mamma e bambino. Nella frantumazione sociale, questo caposaldo evolutivo acquisterà un ruolo sempre maggiore. Purtroppo, non conosciamo ancora gli effetti che l'innalzamento dell'età media della maternità e il crescente tasso di fecondazioni assistite (fenomeni che procedono insieme) potranno avere sul potenziale di allattamento della donna. Ci sono poi effetti preventivi e nutrizionali: mentre nei Paesi in via di sviluppo entrambi sono preponderanti (apporto ottimale di nutrienti, prevenzione delle infezioni, gastroenteriti), nei Paesi ricchi questi possono sembrare secondari, ma in realtà con l'allattamento al seno si osservano altri tipi di prevenzione (patologie di natura autoimmune

come la celiachia e il diabete di tipo 1). In generale, è fondamentale supportare le mamme perché riescano ad allattare il più a lungo possibile, anche oltre il primo anno».

- L'atteggiamento nei confronti dello svezzamento sta radicalmente cambiando. Perché? E per i bambini è meglio oggi o come si faceva un tempo?

«Dopo l'allattamento, lo svezzamento è il secondo stadio più importante della relazione madre-bambino. È un primo passaggio del testimone dell'indipendenza, dove il testimone sono gli alimenti solidi. È sempre stato caratterizzato da differenze legate a tradizioni, culture, etnie. Oggi si raccomanda d'iniziare



Carlo Agostoni
primario di Pediatria



Dossier/ *Salute*

l'introduzione degli alimenti solidi a sei mesi, e comunque non prima del quarto mese compiuto, e se possibile concluderlo mentre la mamma allatta per diminuire reazioni indesiderate agli alimenti stessi. Occorre un approccio alimentare che aiuti il bambino a mantenere negli anni abitudini positive: per esempio, il consumo di vegetali e di frutta».

- L'alimentazione va adeguata anche in età pediatrica allo stile di vita? E i bambini che si muovono tantissimo, che fanno più di uno sport, possono mangiare liberamente di tutto?

«L'alimentazione va sempre messa in relazione allo stile di vita. Tutti possono mangiare di tutto, in maniera proporzionale all'attività fisica stessa, dal momento che l'assunzione di energia è il fattore principale che regola la crescita e il mantenimento del peso.

Si riconosce una quota di "calorie discrezionali", intorno al 10-15% della energia assunta, lasciate a ciò che a ogni individuo piace di più».

- Che ruolo hanno i genitori tra abitudini alimentari e calorie bruciate a scuola e nello sport?

«I genitori hanno ruolo di educatore e di esempio al tempo stesso: "fai come me, fai quello che faccio anch'io", e non "fai come ti dico". Camminare insieme, andare in bicicletta insieme, giocare muovendosi insieme, abituando fin dall'inizio del secondo anno i bambini a muoversi senza ausili, di cui non hanno più bisogno».

- Da quali segni precoci si può dedurre che un bambino o un ragazzo sta "scivolando" verso sovrappeso e obesità?

«La storia della gravidanza e il peso alla nascita già individuano alcuni neonati a rischio (per esempio, prematuri o nati da donne con diabete gestazionale). Un precoce incremento ponderale e dell'indice di massa corporea sono altri segnali facili che "marcano" i bambini da seguire più da vicino per abitudini alimentari e stile di vita».

- Vecchi adagi di tradizione popolare, come di tutto un po', o troppo di niente, sono ancora validi nell'alimentazione delle società moderne?

«Sì, ma corretti per il proprio livello di movimento e attività fisica, nel contesto dello stile di vita».



Non ci sono cibi buoni o cattivi: ma una giusta misura

Ogni anno l'Accademia per la nutrizione e la dietetica degli Stati Uniti pubblica la sua posizione relativa all'indicazione su quale sia una buona alimentazione. Nel 2013 tale posizione è stata focalizzata sulla affermazione che **è la dieta nel suo insieme e non i suoi singoli componenti a determinare la qualità del "mangiar sano"**.

Tale posizione, ancora più importante perché fa riferimento alle linee guida nutrizionali del Paese che sono responsabilità degli enti governativi, è in linea con quanto riportato nelle linee guida alimentari per gli americani. Negli Usa ogni 5 anni, per dettato costituzionale, le autorità elaborano queste linee guida che poi sono ampiamente distribuite e promosse. Quest'anno l'Accademia ha voluto ripetere che **è la dieta nel suo insieme e non i singoli costituenti di essa che determinano la qualità della nutrizione individuale**. Quale è quindi il messaggio che se ne ricava? Dalla dieta intera ricaviamo l'insieme dei nutrienti che sono la base per una buona salute, quindi tanti cibi tutti in quantità ragionevoli o moderate sono il segreto di una sana alimentazione. Il detto quindi che non ci sono cibi buoni o cattivi ma cattive o buone diete non solo si rivela vero, ma sempre più attuale e passa da un'indicazione di buonsenso ad avere anche il supporto della scienza e di una delle più prestigiose associazioni di nutrizionisti. **L'Accademia indica esplicitamente che anche i cibi più golosi, in ragionevoli quantità, sono da includere nella dieta** poiché a essi va ascritta la possibilità di nutrirsi con piacere: è la porzione che deve essere valutata e considerata al fine di garantire il miglior stato di salute possibile. Per promuovere un simile stile alimentare i nutrizionisti americani ci indicano la strada più efficace: **educare tutti a mangiare in questo modo, senza folli e insostenibili rinunce, ma con un occhio a scegliere le giuste quantità di tutti i cibi**.

È bello scoprire che dopo tanti anni si torna al buonsenso e si scopre che esso è la base della scienza.

V
famiglia
cristiana
37/2013



RISCOPRIAMO IL PIACERE DEL CIBO

Negli ultimi anni si è affermata l'idea di una stretta relazione tra condotta alimentare e salute. Tuttavia, non sempre vi è chiarezza sui significati di tale relazione. Anzi, un approccio esclusivamente nutrizionale, con la scomposizione del cibo in singoli nutrienti, rischia di produrre effetti controproducenti. Non basta, infatti, conoscere l'effetto calorico o nutrizionale dei singoli componenti del pasto per adottare un buon comportamento alimentare. Se pensiamo alla crescita preoccupante di disturbi del comportamento alimentare tra le adolescenti, comprendiamo che la dimensione identitaria e relazionale che ruota attorno al cibo è assai più importante delle norme dietetiche. Anche in famiglia indicazioni alimentari

La varietà è ormai generalmente considerata la condizione di una buona e corretta alimentazione.

di MAURA FRANCHI



Maura Franchi
sociologa dell'Università
di Parma

corrette accompagnate da comportamenti emotivi sbagliati, come indifferenza, narcisismo, incapacità di ascolto, spinta alla perfezione, non aiutano i figli a un buon rapporto con il cibo e con sé stessi. **Quindi, le buone relazioni attorno alla tavola, durante il pasto, sono la prima condizione di una corretta educazione alimentare.**

Ma cosa vuol dire mangiare bene? Digitando "cibo e salute" su Google, vengono segnalati nel motore di ricerca, 17 milioni e 500 mila risultati, il binomio *healthy food* offre 683 milioni di risultati. C'è di che essere disorientati. Un recente studio sulla qualità e la precisione delle informazioni offerte da Internet relativamente alla dieta alimentare sottolinea che una larga parte delle indicazioni sono infondate e, comunque

Dossier / Salute

inefficaci, poiché l'adeguatezza degli alimenti deve essere sempre mediata da variabili soggettive che comprendono gli stili di vita. Non vi è rubrica sui quotidiani e settimanali che non offra consigli alimentari. Non vi è dubbio che tutto ciò ha contribuito a creare una nuova attenzione da parte dei consumatori per gli ingredienti della nostra alimentazione. **Tuttavia, bisogna ricordare che regimi dietetici basati sulle costrizioni e sulla paura sono inefficaci:** creano ansie e le ansie spingono a un cattivo rapporto con il cibo, innescando un circuito di colpa-frustrazione-ricerca di compensazione. Oggi, cresce l'interesse per le trasmissioni televisive di cucina. La cucina non è, tuttavia, la somma di ingredienti, né la somma di singoli prodotti, anche se di buona qualità. La cucina riflette un insieme di dimensioni culturali che convergono nel sostenere l'identità del cibo, come di chi lo consuma. **Un'attenzione tutta centrata sulle caratteristiche nutrizionali del pasto è destinata a generare ansia** e rischia di fare smarrire l'importanza della dimensione simbolica, emozionale e relazionale del cibo. Il contesto della comunicazione è cambiato: l'accesso di massa al Web ha modificato le modalità di scelta dei consumatori: tutti cerchiamo e offriamo informazioni. Certo, aumenta enormemente l'influenza delle conversazioni in Rete. È noto che i blog di mamme influenzano i regimi alimentari dell'infanzia quanto o più dei pediatri. Praticiamo una comparazione continua alla ricerca del prodotto migliore, esprimiamo il nostro punto di vista, ma siamo influenzati dalle esperienze degli altri, costruiamo le nostre competenze attraverso una enorme varietà di messaggi. Ci fidiamo di più degli amici che degli esperti: così il rischio di contagio emozionale è molto forte e può indurre rapide ed erronee derive, paure ingiustificate, come speranze eccessive



nel valore di questo o quest'altro nutriente. Qualche mese fa, un autorevole articolo sul *Washington Post*, che esprimeva scetticismo circa il boom dei prodotti biologici sostenendo che questi servono soprattutto a rassicurare i genitori, ha suscitato nei blog l'indignazione dei genitori. L'articolo sottolineava che i prodotti organici per bambini servono a rassicurare le mamme, mentre la varietà della dieta è molto più importante e ha un impatto maggiore sul futuro dei piccoli rispetto alla scelta tra bio o non bio. Non ci sarebbero infatti, secondo la ricerca riportata, elementi scientifici a provare che gli alimenti organici sono più salutari. Nel contempo, **i dati segnalano l'aumento del giro d'affari dei prodotti biologici: negli Usa tra il 1997 e il 2011 si passa da 3,6 a 24,4 miliardi di dollari.** La metà degli italiani dichiara di comprare biologico; anche nel nostro Paese il fatturato è vertiginosamente aumentato negli ultimi dieci anni e ammonta a oltre 3 miliardi di euro. La ricerca del cibo che non fa male esprime un adattamento difensivo al rischio: dovremmo ricordare che la salubrità del cibo è un diritto, non una condizione che deve essere monetizzata. Inoltre, dovremmo cercare un cibo che produca benessere, in primo luogo

in quanto rappresenta un'esperienza piacevole. Eppure, di fronte alla valutazione di esperti circa il fatto che un'alimentazione variata è più importante di un'etichetta, le mamme insorgono. Perché? Un'etichetta rassicura, placa le nostre ansie e i sensi di colpa, mentre si riduce il tempo che possiamo dedicare all'alimentazione. Scegliamo allora sulla base di criteri emozionali (per esempio, la paura) e poi cerchiamo una spiegazione razionale per giustificare le nostre scelte. **D'altra parte, una scelta alimentare non può essere solo astrattamente giusta, ma anche ragionevole, adeguata, coerente con la nostra vita quotidiana,** accettabile, conveniente, comoda, gradevole. Che fare allora? Tornare al buonsenso che veniva già proposto da antiche scuole mediche, allontanando paure talvolta create ad arte per enfatizzare le proprietà benefiche e salutistiche di certi alimenti. Alcuni punti fermi: **in primo luogo la varietà della dieta è ormai generalmente considerata la condizione di una buona alimentazione,** non solo perché, comunque, riduce il rischio di eventuali errori, ma perché ci consente di mantenere un'apertura sensoriale e culturale verso il mondo del cibo, che è in costante evoluzione. Tradizione e innovazione non sono campi su cui fare battaglie ideologiche, ma bisogni ineliminabili della nostra identità, come del nostro rapporto con il cibo. Che è una metafora della vita. Ci piace tornare al passato e ai sapori dell'infanzia e ci piace guardare oltre il recinto entro cui abbiamo fissato le nostre radici. Non da ultimo, **è importante dedicare attenzione all'educazione alimentare dei bambini, perché è nella prima infanzia che si costruiscono e consolidano i modelli alimentari,** ma senza troppe proibizioni, insegnando il piacere del cibo e la sua capacità di mediare buone relazioni.

Dossier/Salute



La campagna di Michelle Obama

Il volto dei bambini davanti a una mela che sostituisce una focaccia o un trancio di pizza durante l'intervallo ha quasi sempre un misto di rassegnazione e sconforto. **Da anni assistiamo infatti a un fiorire di iniziative, campagne nazionali e mondiali sui benefici di un'alimentazione sana e sul ruolo fondamentale di una corretta attività fisica per mantenersi in forma.** Paladina oltreoceano di queste tesi la first lady **Michelle Obama.**

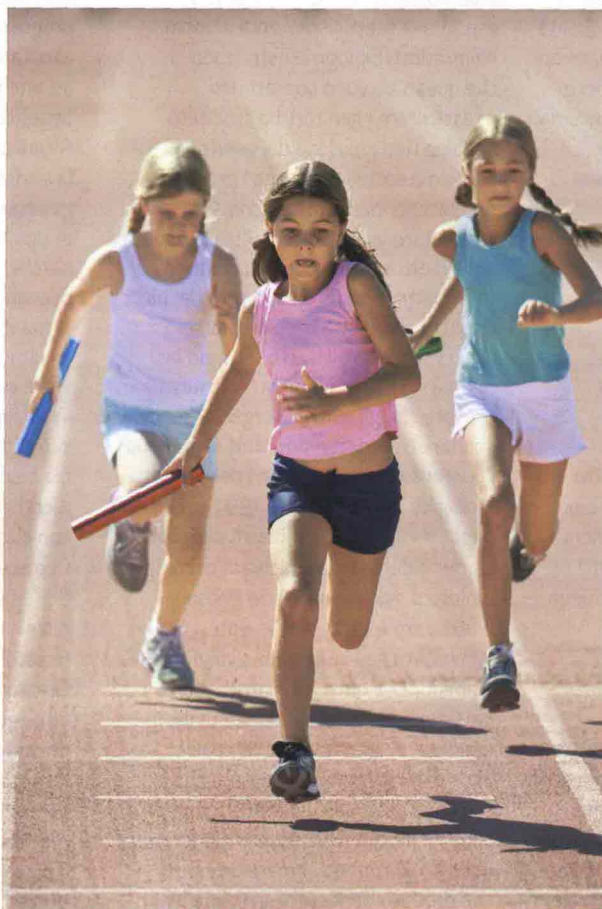
La sua campagna, all'insegna dello slogan *Let's move*, è partita nel 2010: interventi nelle scuole, informazione ai genitori sui rischi legati alla sedentarietà e alla cattiva educazione alimentare, chef "stellati" investiti della missione di migliorare la preparazione dei cibi nelle mense degli istituti scolastici ricorrendo a prodotti più equilibrati dal punto di vista nutrizionale, ma soprattutto "porzionati". Obiettivo: far scendere la percentuale di bambini obesi al 5% entro il 2030. Una battaglia che dopo anni inizia lentamente a produrre i suoi effetti: per la prima volta, infatti, uno studio pubblicato su *Jama* (*The Journal*

of the American Medical Association) nel dicembre 2012 e condotto dai ricercatori del Centers for Disease Control su un campione di 27,5 milioni di bambini di 2, 3 e 4 anni ha rilevato una riduzione del tasso di obesità dal 15,21% (registrato del 2003) al 14,94%

(riscontrato nel 2010). Anche l'Europa in generale, e l'Italia in particolare, ha avviato iniziative in tal senso. Lo sport, per esempio, è stato argomento del discorso per ottenere la fiducia tenuto a Montecitorio da **Enrico Letta** il 29 aprile scorso:

«La pratica dello sport significa prevenzione dalle malattie, lotta contro l'obesità, formazione a stili di vita sani, lealtà e rispetto delle regole. Dobbiamo impegnarci per diffondere la pratica sportiva sin dalle scuole elementari.»

Anche i numeri italiani infatti non sono da meno di quelli americani, come rivelano i dati 2012 di "OKkio alla salute", il Sistema di sorveglianza promosso dal ministero della Salute e dal Ccm (Centro per il controllo e la prevenzione delle malattie), nell'ambito del programma strategico "Guadagnare salute - Rendere facili le scelte salutari": **su un campione di 2.622 classi della scuola primaria distribuite in tutte le regioni il 22,2% dei bambini è in sovrappeso, il 10,6% obeso.** L'educazione alimentare e la lotta alla sedentarietà diventano perciò una priorità. **MARIA GALLELLI**



IN ALTO: LA FIRST LADY MICHELLE OBAMA, CHE HA LANCIATO UNA CAMPAGNA PER PROMUOVERE UNO STILE DI VITA BASATO SU UN'ALIMENTAZIONE PIÙ SANA E UN MAGGIORE ESERCIZIO FISICO.

MICHAEL REYNOLDS/ANSA - THINKSTOCK

«Ridurre le calorie allunga la vita di un terzo»

Il professor Luigi Fontana: «Il 70% delle malattie sono prevedibili e anticipabili»



L'INTERVISTA

(S.F.) Il professor Luigi Fontana è convinto di aver trovato la fonte dell'eterna giovinezza nella riduzione calorica, «l'unico intervento in natura in grado di rallentare l'invecchiamento».

Gli esperimenti sui topi hanno dimostrato che gli individui a dieta vivono fino a 4,5 anni, contro i 3 dei compagni pasciuti. Accade lo stesso agli uomini?

«Ovviamente ci vorrebbero due vite per appurarlo, dunque al momento stiamo studiando se la riduzione calorica ha sull'organismo umano gli stessi effetti che

ha sui topi, e i risultati sono incoraggianti».

Quanto e cosa mangiano le sue cavie umane?

«Circa 1900 calorie i maschi (5-600 meno della media consigliata dai dietologi, ndr), raggiunte eliminando dolci e farine e assumendo piuttosto verdure (legumi), cereali integrali, yogurt magro, pesce e carne bianca. E anche un bicchiere di vino, se si vuole».

Sono... felici lo stesso?

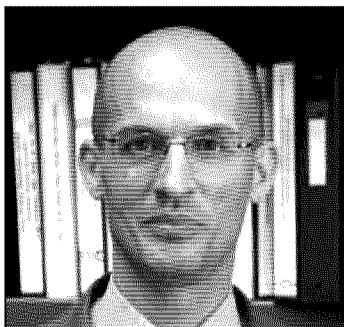
«Si tratta di persone che puntano ad avere una vita lunga e sana anche nella vecchiaia, per godersi i nipoti, viaggiare, o magari iniziare un nuovo lavoro a 70 anni. In ogni caso si tratta di persone molto più sane della media, col cuore sano e colesterolo,

pressione e glicemia di un quindicenne».

Gli economisti temono gli effetti sul welfare di un forte invecchiamento della società...

«Guardi, attualmente gli ultrasessantacinquenni sono il 20% della popolazione, nel 2050 saranno il 33: ovvio che il welfare andrà profondamente ripensato; inoltre l'80% di essi ha una malattia cronica, il 50% due o più. Quello che non possiamo permetterci sono anziani malati: ecco perché occorre intervenire fin d'ora per individuare e combattere le malattie prevedibili, che sono il 70% del totale. Purtroppo questa consapevolezza non è molto diffusa, considerata l'espansione dell'obesità, anche giovanile, da cattiva alimentazione».

© riproduzione riservata



STUDIOSO Luigi Fontana





di Caterina e Giorgio Calabrese

CONSIGLI ALIMENTARI

Il pesce spada che ispirò Modugno

«Dà è dà, lu vitti, lu vitti pigghia la fiocina, accidilu accidilu, ah! Ci pigghiaru a fimminedda, / drittu drittu ntra lu cori/ e chiancia di duluri / Aya, aya, aya!...». Un amore fatale cantato da Modugno nel 1954. Thanatos ed Eros all'infinito, guarda caso è il dualismo del filosofo siciliano Empedocle.

Il pesce spada (Xiphias gladius), in effetti,

nel periodo riproduttivo forma delle coppie. Perciò non è raro che si catturino a distanza ravvicinata i due esemplari appaiati: questo con ogni probabilità ha ispirato il testo di Modugno, umanizzando la situazione in un'allegoria trilusiana. Classica specie del mar Mediterraneo, lo spada viene catturato da maggio a fine agosto/settembre con le spadare, singolari imbarcazioni il cui aspetto ricorda la preda, sono infatti dotate di un ponte metallico sulla prua detto "passerella" dove si apposta il fiocinatore per vibrare il colpo mortale.

Lo spada appartiene alla famiglia dei Perciformi, specie degli Xifidi, la mascella superiore finisce con un rostro che può

arrivare fino a un terzo della lunghezza del corpo, che a sua volta può superare i 4 metri.

Come carne bovina. Il pesce spada è considerato un pesce mediamente grasso (contiene in media il 4% di grasso). Il filetto, alla pari di quello del tonno, è molto magro mentre le parti grasse si concentrano nella pancia. Lo spada, dunque, non può essere considerato come la migliore fonte di Omega3 a meno di non scegliere le parti grasse, peraltro difficili da reperire. Viene commercializzato soprattutto fresco e venduto a tranci. La carne è bianca, soda e dal sapore delicato, priva di lische e spine. Cento grammi di pesce

spada forniscono 168/180 calorie, sono indubbiamente pregiate e salutari e le loro proprietà nutrizionali sono assimilabili alla carne bovina in apporto proteico e lipidico, ma i grassi del pesce, come noto, sono più ricchi di acidi grassi Omega3, che contribuiscono a pulire le arterie.

L'importante è variare. Tutti i pesci di grossa taglia, compreso quindi lo spada, vivono più a lungo dei pesciolini e presentano una possibile contaminazione da metalli pesanti, in particolare il mercurio di cui purtroppo sono inquinati i mari, ma sono sottoposti a controlli veterinari per vigilare. Come difendersi? Variando il più possibile i tipi di pesce.

BenEssere / 25 settembre
Rompiamo il silenzio: l'Hiv è tra i ragazzi
L'infezione si sta diffondendo tra i giovani e i eterosessuali. È tempo di tornare a parlarne. A casa, a scuola, con i coetanei.

Cherita
Che fatica il rientro dopo le vacanze!
Pochi giorni di vacanza e già si sente il peso delle responsabilità. Il ritorno a lavoro è un periodo di transizione che può essere difficile da affrontare.