

# Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
<b>Rubrica Segnalazioni Radio/TV</b>				
08:28	Canale 5	28/09/2013	TG5 H. 08.00 (ORA: 08:28 NOTIZIA: 20.1)	2
11:06	Rai1	27/09/2013	UNOMATTINA VERDE (ORA: 11:06 NOTIZIA: 2.1)	3
20:24	Rai1	25/09/2013	TG1 H. 20.00 (ORA: 20:24 NOTIZIA: 21.1)	4
<b>Rubrica Alimentazione e salute</b>				
24/25	Corriere della Sera	30/09/2013	Int. a L.Fratiglioni: ALIS CHE VAGAVA NEL BOSCO CERCANDO GLI ALTRI (M.Farina)	5
46	La Repubblica	24/09/2013	MA CHE FATICA ARRIVARE FINO IN FONDO E RESTARE VIVI (E.Del toma)	10
46/47	La Repubblica	24/09/2013	PROBIOTICI (E.Naselli)	11
47	La Repubblica	24/09/2013	UN TRAPIANTO DI FLORA BATTERICA PER SCONFIGGERE DIARREA E COLITE (E.nas.)	14
23	La Stampa	25/09/2013	Int. a G.Calabrese: "L'OCCASIONE GIUSTA PER DIMENTICARE LE CATTIVE ABITUDINI" (R.sal.)	16
26	MF - Milano Finanza	24/09/2013	FUTURO INCERTO PER LO ZUCCHERO (G.Di vittoria)	17
76	MF - Milano Finanza	24/09/2013	ORA ANCHE L'IPERTENSIONE DIVENTA SOCIAL (G.Silvestri)	19
31	Libero Quotidiano	29/09/2013	STUDIO ITALIANO SUI COMPORAMENTI ALIMENTARI DEI BAMBINI DAI 6 AI 36 MESI. TROPPI GLI ERRORI... (M.m.)	20
15	L'Unita'	27/09/2013	PATTO SUL CIBO. ITALIA IN PRIMA FILA CON L'EXPO (M.Martina)	21
84/85	Gente	08/10/2013	SE IL DOLORE E' MOBILE LA SCHIENA E' IN FIAMME (C.Tagliabue)	22
14	Viversani & Belli	04/10/2013	NEWS ALIMENTAZIONE (L.Comolo)	24
81/86	D La Repubblica delle Donne (La Repubblica)	28/09/2013	VITAMINE GRANDE BLUFF? (M.Accettura)	25
12	Il Mattino	28/09/2013	OBESITA' INFANTILE UN'EMERGENZA IGNORATA	29
120/21	Sette (Corriere della Sera)	27/09/2013	CIBI TRA SCIENZA E FANTASCIENZA (G.Calabrese)	30
121	Sette (Corriere della Sera)	27/09/2013	DOPO LO STUDIO, TUTTI I BIMBI A FARE SPORT (D.Archetti)	31
49	Il Mattino	25/09/2013	CON L'ADI PER IL CIBO DEGLI DEI	32
6	TST Tutto Scienze e Tecnologie(La Stampa)	25/09/2013	"PERCHE' NON SI E' MAI SAZI"	33
7	TST Tutto Scienze e Tecnologie(La Stampa)	25/09/2013	CORSA ALLA DIETA GLUTEN FREE MA SE E' SOLO UNA MODA PUO' DIVENTARE PERICOLOSA (N.Ferrigo)	34
5	Eventi (Sole 24 Ore)	23/09/2013	SALUTE E ALIMENTI: L'UNIONE FA BUSINESS	36

TG5 H. 08.00 (ORA: 08:28 NOTIZIA: 20.1)

**SALUTE E SANITA': OBESITA', ECCO COSA PUO' FARE LA MEDICINA BARIATRICA PER AIUTARE I GRANDI OBESI**

**INTERVISTA A: MARIO MORINO, CHIR ADDOMINALE OSP MOLINETTE TO  
SI VEDE IL MARCHIO: TECHNOGYM SU ALCUNI ATTREZZI GINNICI**

**AUTORE: MARCO PALMA**

**(1) DURATA:0:01:49**



UNOMATTINA VERDE (ORA: 11:06 NOTIZIA: 2.1)

**SALUTE E SANITA': OBESITA' UN NEMICO PER LA SALUTE.**

**PER TOGLIERE I KG DI TROPPO OCCORRE FARE CINQUE PASTI AL GIORNO, DUE SPUNTINI, TRENTA MINUTI DI ATTIVITA' SPORTIVA E NON BISOGNA FUMARE. LA DIETA E' IL PRIMO STRUMENTO DI CURA, PRIMA DELLE MEDICINE E DELLA CAUTERIZZAZIONE, L'INTERVENTO CHIRURGICO PER ANTONOMASIA.**

**A DISCUTERNE GLI OSPITI:**

**- ALESSANDRO PIERANTONI**

**- EZIO DI FLAVIANO, NUTRIZIONISTA C/O POLICLINICO DI ABANO TERME**

**- ANDREA MACALUSO, UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI ROMA FORO ITALICO**

**- DANIELA BERNARDINI, PERSONAL TRAINER**

**AUTORE: ELISA ISOARDI - MASSIMILIANO OSSINI SPEAKER**

**(1) DURATA:0:17:14**

**TG1 H. 20.00 (ORA: 20:24 NOTIZIA: 21.1)**

**MEDICINA: MEDICINA GENETICA IN ITALIA. AUMENTANO I TEST SOPRATTUTTO PER LE MALATTIE ONCOLOGICHE, MA ALCUNE TERAPIE DI CURA ANCORA NON DECOLLANO. TRA I PROBLEMI CHE HANNO COMPONENTI GENETICHE VI E' L'OBESITA'.**

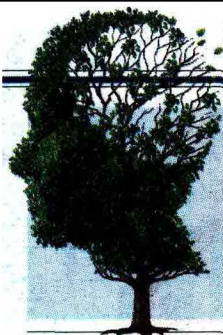
**INTERVENTO DI: DOTT.SSA FRANCESCA LEPRI, BIOLOGA GENETICA MEDICA OSPEDALE BAMBINO GESU' DI ROMA**

**INTERVISTA A: PROF. BRUNO DALLAPICCOLA, DIR. SCIENTIFICO OSP. BAMBINO GESU' DI ROMA**

**GRAFICO: CENSIMENTO GENETICA**

**AUTORE: MANUELA LUCCHINI**

**(1) DURATA:0:01:35**



## Alzheimer in Italia

Quei 1.700 anziani  
che non sono tornati

di Michele Farina  
alle pagine 24 e 25

## l'inchiesta 1 Alzheimer in Italia

# Alis che vagava nel bosco cercando gli altri

Una notte Alis Bartolomei, 84 anni, ha preso un libro, una coperta, si è calato dalla finestra ed è scomparso. La sua storia si è fermata prima che la malattia bloccasse oltre alla memoria le sue gambe. Questa casa al margine del bosco può essere l'inizio di un viaggio nell'Italia delle demenze. Fino a poco tempo fa, di uno come Alis si sarebbe detto che «aveva l'arteriosclerosi». Lui l'ha vissuta così, alla vecchia maniera. Gli avevano diagnosticato l'Alzheimer, prendeva «le pastigline» per la memoria, pillole per rafforzare i «contatti allentati» tra i neuroni. Gli stessi farmaci che davano ai malati 15 anni fa. Non c'è guarigione. In media nell'arco di 8-10 anni una persona si spegne. Per gradi. Più tardi ci si ammalava, più lenta la progressione. Perdendosi tra ginestre e ulivi, Alis ha evitato di perdere interamente se stesso: un ottuagenario che una notte gelida dello scorso dicembre è sgattaiolato fuori di casa e ha cominciato a camminare.

Non l'hanno più trovato. Non come una compaesana, anche lei con l'Alzheimer, che aveva tagliato i fili del telefono per calarsi ma nella discesa si è rotta il bacino. Alis è scomparso da Pescina di Seggiano, grumo di case sulla strada per il monte Amiata. Contadino, grande cacciatore di cinghiali, sulla carta d'identità c'è scritto: ritirato dal lavoro. Non è vero. Fino all'ultima estate ha curato lui la vigna. E i peschi con la nipotina Manuela. Ma in questa casa, dove pure ha abitato per 23 anni con la moglie Fegra, i figli e i nipoti, come migliaia di altre persone con demenza Alis «si sentiva perso» racconta la nuora Marisa. «Alla sera diceva: "Voglio andà a casa mia". E noi: siamo qui babbo, ora si va a letto. E lui: "Da dove passo?". Giù in garage, dice il figlio Nedo, si arrabbiava: «"Chi ce l'ha messo il vino?". "Ma babbo ce l'avete messo voi?". Tre anni fa «ha cominciato a fare discorsi strani». Poi due incidenti «con l'ape» (l'ape car). Due volte l'hanno trovato che

camminava confuso sulla strada verso valle.

È il *wandering* tipico dell'Alzheimer. Vagare con lo

tinuo, disorientamento. Si sa che questi malati si perdono nel tempo, chiamano mamma la moglie o papà il figlio. Anche il perdersi nello spazio preoccupa le famiglie. In Italia risultano scomparse quasi 1.700 persone sopra i 65 anni, molti (il 20%) con problemi di demenza. A casa Bartolomei avevano cominciato a nascondere la chiave per la notte. Non è servito. L'ultima richiesta al figlio: «Quest'anno la tassa per la caccia non la pagò». La sera prima di sparire, le ultime parole alla figlia: «È finita la pasta». Quella notte ha tirato fuori tre cinture («non riusciva più ad allacciarsela e allora le tirava fuori tutte»). Addosso la camicia di pile, il giacchetto da caccia. Ha preso una copertina dalla poltrona, la torcia dal comodino, dal mobile fuciliera un libretto verde «sulle medicine che si danno agli ulivi». Dalla finestra al piano terra ha tirato su di poco la tapparella e s'è calato, come il protagonista di un recente romanzo svedese, l'arzilla centenaria che scappa dall'ospizio. Sotto la finestra c'è una scala, gradini di cemento, atterraggio non facile. «Ma il dottore ci ha detto che in quei momenti i malati trovano una forza incredibile».

### Il cane che abbaiò una volta sola

Al mattino sono cominciate le ricerche e i pompieri hanno chiesto se fosse vero (non è vero) che i malati di Alzheimer «vanno verso Sud e verso l'acqua». Vicino a casa, tra i rovi, c'erano la torcia e il

libretto degli ulivi. L'ultima immagine di Alis che cammina, memorizzata dalla telecamera del ristorante la Scottiglia. Poi nulla. Cento persone battono i boschi per 10 giorni, volontari, esercito, cani. In garage è rimasta una cassa: «Ci teneva la sua roba, anche le vecchie bollette della luce». La moglie Fegra sussurra: «Me l'hanno portato via, caricato su una macchina».

Dalla Malpensa «arrivò anche un ispettore con un cane da cadaveri — dice Nedo — Ha abbaiato solo una volta, in un fossetto. Siamo andati con lo

scavatore, ma niente». Un veggente subito consultato, disse: Alis è andato per campi cespugliosi e sarà ritrovato per caso, sotto una grande quercia. «A noi manca il corpo — dice la nuora Marisa — A settembre a Pistoia una donna con l'Alzheimer si è persa mentre cercava more col figlio. L'hanno trovata morta una settimana dopo. Per noi meglio pensare che il babbo ha camminato fino alla fine piuttosto che vederlo ogni giorno spento sul divano. La nostra consolazione: se n'è andato prima di arrivà al brutto».

#### Dalla Terra alla Luna

Gli astronauti hanno più probabilità di avere l'Alzheimer. Colpa delle radiazioni cosmiche, secondo uno studio dell'università di Rochester. Alis Bartolomei non ha mai lasciato il cielo della Toscana, la regione dov'era nato. Si è perso nei suoi boschi. Come lui il 20% dei malati di Alzheimer soffre di *wandering* dice Luc De Vreese, geriatra che lavora al Programma Demenze presso la Asl di Modena. Sei malati su 10 si sono persi almeno una volta. Vagare, spesso alla ricerca di un luogo chiave del passato, e camminare in maniera compulsiva sono i tipi di *wandering* associati alla demenza. Alis ha pianificato la fuga? «In una fase iniziale della malattia questo è possibile. C'è uno strano automatismo: queste persone accelerano il passo. Vanno veloci». Come si spiega che la deambulazione compulsiva prenda solo alcuni? «Uno studio importante ha messo in evidenza come il *wandering* sia più frequente nelle persone estroverse. È una ricerca di contatto: specie quando viene a mancare il linguaggio, camminare è il modo per rapportarsi all'ambiente esterno». Alfabeto muto di passi, ogni passo una parola che non c'è.

#### In viaggio

Il *wandering* si manifesta anche in bici, macchina, treno. «Bisogna vigilare in modo che le persone non si perdano e non si facciano male — dice De Vreese — ma chiuderle in casa o bloccarle su una carrozzina aumenta l'agitazione». A fine luglio in Liguria una donna con l'Alzheimer, Angela Lugani, è uscita inosservata da una casa di riposo di Savona: l'han trovata morta nella galleria del Santuario, uccisa dallo spostamento d'aria di un treno. Il 70% degli ospiti delle Rsa (residenze sanitarie assistenziali, 260 mila posti letto in Italia) ha una forma di demenza, anche se non vive in un nucleo Alzheimer protetto. Angela era in questo limbo. Scriveva poesie in dialetto, vinse un premio per «o lamento da castagna». Pensare che in Germania all'ingresso di alcuni centri Alzheimer ci sono finte fermate di autobus (i malati in fuga spesso si fermano lì). A Roma «Alzheimer Uniti» ha messo a punto un servizio di vigilanza satellitare, progetto Diogene. Un terminale Gps alla cintura o al collo del malato, collegato a una centrale di sorveglianza

(ogni cinque anni l'incidenza percentuale raddoppia), le donne (che vivono in media 6 anni più degli uomini) sono la maggioranza. Forse perché i mariti sono meno capaci di curare le mogli a casa (il 72% dei *caregiver* è donna). Non sempre. De Vreese, belga da anni in Italia, curava una signora che era tranquilla quando girava in macchina: «In tre anni il marito ha fatto 300mila chilometri», quasi la distanza Terra-luna. Un altro, Francesco, ex impiegato tecnico, ogni pomeriggio partiva con la moglie Isabella, magliaia, per un finto viaggio: un paio d'ore nella campagna modenese, lei (a cui è sempre piaciuto viaggiare) più serena con due valigie di cartone in macchina. Di cartone erano le scatole che De Vreese cominciò a mettere anni fa sulle maniglie delle porte dei centri Alzheimer per ridurre l'impulso alla fuga.

Anna non scappa più, le basta camminare. Ha 78 anni, faceva podismo. Ha trovato un suo equilibrio, le piace prendere cose e portarsele dietro. Cammina con il suo carico lieve di borse e cappelli nel corridoio del nucleo Alzheimer del Golgi di Abbiategrasso. Quando è stanca si riposa. In poltrona con la Cesarina ad ascoltare musica. Oppure nello studio di Vladi, il suo amico medico. «Ricordo il primo incontro con la figlia — dice Chiara Cutaia, geriatra — "Non posso più vivere, ho la casa piena di cancelletti, lucchetti ovunque". Anna ha un bisogno estremo di esplorare lo spazio. La figlia la chiudeva dentro, lei agilissima scappava dalle finestre». Il *wandering* «è uno dei principali motivi per il ricovero definitivo», dice la dottoressa Cutaia. Il nucleo del Golgi è costruito ad anello intorno a un corridoio dove si affacciano le stanze degli ospiti. «Un circuito interno è più indicato. La capacità motoria è una delle ultime a essere perse: non bisognerebbe arrivare a sedare un paziente (succede spesso, ndr) perché cammina compulsivamente, quando questa è l'ultima cosa, l'ultimo "linguaggio" che gli resta». E di notte? Se qualcuno di alza alle 3 convinto che sia mattina? «Gli serviamo la colazione», sorride Antonio Guaita, geriatra, direttore della Fondazione Golgi Cenci. E se scendendo dal letto si rompe una gamba? Non è più sicura una cintura? Un sacco lenzuolo? «Con le dovute accortezze, si dovrebbe evitare ogni misura di contenzione». Accortezze? «Letti bassi, materassi anti-trauma, sistemi di allarme». Richieste impossibili? «Basterebbe metterle tra i requisiti per l'accreditamento di ogni struttura assistenziale». E i costi? «Non cambiano: di notte bastano due operatori per 40 ospiti». E una certa buona volontà. Ecco passare la signora Rosa, aria elegante, distaccata: «L'altra notte si è alzata con la vestaglia rosa e voleva farsi le unghie. Un'operatrice le ha messo il suo smalto preferito».

**Michele Farina**

[mfarina@corriere.it](mailto:mfarina@corriere.it)

[@mfarinag](https://twitter.com/mfarinag)

(1 - continua)

za privata che rimanda alla polizia. Di recente è stato ritrovato un signore perso sull'autobus: la panteira della polizia l'ha aspettato al capolinea. Da mesi, dice la presidente Luisa Bartorelli, si attende che il ministero dell'Interno «apra» il collegamento con la polizia in tutta Italia.

#### Anna la podista

Molti ospizi sono pieni di donne: forse perché le chances di avere l'Alzheimer aumenta con l'età

## La ricercatrice

## «Prevenire la malattia con i corsi di danza»

Qualche buona notizia c'è.

«Nel campo della prevenzione la ricerca ha fatto passi da gigante» dice Laura Fratiglioni, toscana, 62 anni, responsabile del Centro per la ricerca sull'invecchiamento al prestigioso Karolinska Institutet di Stoccolma.

**Ma il numero di malati di demenza è in crescita.**

«Perché viviamo di più, aumentano gli anziani e le demenze colpiscono in maggioranza chi ha più di 75 anni. Ma non ci sarà un aumento in termini proporzionali, anzi: gli ultimi studi sembrano indicare una tendenza alla diminuzione del rischio. Non vuol dire che il problema è risolto, ma che sulla prevenzione la strada intrapresa è giusta. Una linea di ricerca soprattutto europea cominciata 25 anni fa sta dando i suoi frutti».

**Cosa avete scoperto?**

«I fattori di rischio per le malattie cardiovascolari lo sono anche per le demenze. Fumo, abuso di alcol, obesità, diabete, pressione alta, inattività fisica, specie nelle persone di mezza età: fattori che insieme aumentano il rischio di ammalarsi di demenza».

**Di quanto?**

«La probabilità di ammalarsi è sei volte maggiore rispetto a chi non ha nessuno di questi fattori di rischio. Per molto tempo si è pensato che l'Alzheimer non avesse niente a che fare con la malattia vascolare. Invece abbiamo visto che dopo i 75 anni le forme miste di demenza sono le più comuni».

**È importante tenere allenato il cervello?**

«Si è riscontrato che, a parità di lesioni, ci sono individui che conservano un'attività cognitiva maggiore di altri. È l'ipotesi della riserva celebrale. Il mio gruppo ha lavorato tanto in questo campo. Sembra che ci sia la possibilità, attraverso varie attività compresa l'educazione, di aumentare questa riserva».

**Come si aumenta la riserva cognitiva?**

«Era noto che individui con un'educazione elevata hanno un minor rischio di sviluppare la demenza. Noi abbiamo dimostrato che soggetti con bassa scolarità azzerano questo fattore di rischio se nella vita hanno avuto un'attività intellettuale elevata».

**Come ci si mantiene attivi?**

«Ci sono molti modi. Il mio esempio favorito: i corsi di danza. Ti permettono di fare attività fisica, sociale e mentale».

**I sistemi sanitari nazionali hanno colto l'importanza della prevenzione nell'ambito delle demenze?**

«Non molto. Anche qui in Svezia, dove pure lo Stato si fa carico dell'assistenza ai malati sia a domicilio che nelle strutture di ricovero. La prevenzione non ha trovato uno spazio chiaro. Come in Italia. Il lavoro del medico di base è fondamentale. Basterebbe uno screening veloce sui pazienti: peso, attività, fattori di rischio. E poi strutture di riferimento chiare che raccolgano i dati e seguano le persone più a rischio».

M. Fa.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Astronauti

Gli astronauti hanno più probabilità di avere l'Alzheimer. Colpa delle radiazioni cosmiche



## L'esperta

Laura Fratiglioni guida il Centro per la ricerca sull'invecchiamento a Stoccolma

## L'errare continuo è tipico ed è più frequente negli estroversi

### Finte fermate del bus per attrarli

A 84 anni ha preso una coperta e un libro sulle malattie degli ulivi ed è sparito. Sono 1.700 gli ultra 65enni che non si trovano più, uno su 5 ha problemi di demenza

**60** Malati su cento si sono persi almeno una volta

**72** La percentuale di donne tra i caregiver (coloro che si prendono cura dei malati a casa)

**70%** Degli ospiti delle Rsa (residenze sanitarie assistenziali, 260mila posti letto in Italia) ha una forma di demenza, anche se non vive in un nucleo Alzheimer protetto

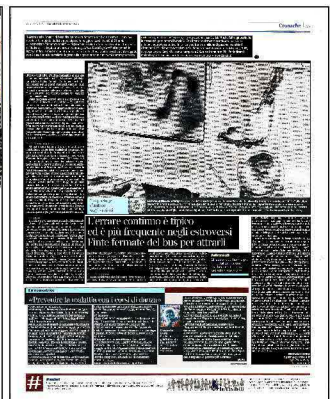
**350** I malati di Alzheimer scomparsi in Italia

**20%** Dei malati di Alzheimer soffre di wandering (vagabondaggio)

**36 milioni** I malati di Alzheimer in tutto il mondo. Si stima che ne sarà affetta 1 persona su 85 a livello mondiale entro il 2050



**Demenza senile e Alzheimer sono malattie diverse?**







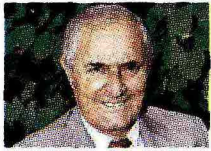
Il reportage  
d'autore  
sugli anziani



**Le foto di Mirella e Luigi** Uno scatto del reportage con cui Fausto Podavini ha vinto il primo premio nella sezione «Daily Life» del World Press Photo 2013: Mirella aiuta Luigi a lavarsi nel bagno di casa a Roma. Lui, dipendente statale, si è ammalato di Alzheimer appena andato in pensione. È scomparso nel 2011 a 72 anni. Per sette Mirella, casalinga, si è presa cura del marito con l'aiuto dei due figli. Fausto li ha seguiti per 4 anni. Il suo reportage diventa un libro: «Mirella» ([www.faustopodavini.eu](http://www.faustopodavini.eu))

Talvolta anche i medici di base distinguono tra demenza senile e Alzheimer. Distinzione obsoleta. La malattia di Alzheimer colpisce in maggioranza chi ha più di 75 anni. «L'espressione "demenza senile" — risponde Mirko Neri, docente di Geriatria all'università di Modena — è legata a una errata visione *ageistica*». Cos'è l'*ageismo*? «Da *age*, età in inglese: indica la tendenza ad attribuire certi disturbi all'inevitabile invecchiamento, quando non è così. Come la barzelletta inglese sulla signora anziana che va dal dottore perché ha male a un ginocchio. Lui: "Signora, alla sua età è normale". E lei: "Anche l'altro ginocchio ha la stessa età, però non mi fa male"». Con il termine demenze si indicano una serie di patologie neurodegenerative. In Italia ne soffrono un milione di persone: malattia di Alzheimer 62%, demenza vascolare 17%, demenza mista (vascolare e Alzheimer) 10%, demenza corpi di Levy 4%, fronto-temporale 2%, altre forme rare 3%. Per indicare i malati l'espressione più corretta è: «persone con demenza» (non dementi).

## A TAVOLA



EUGENIO DEL TOMA

### MA CHE FATICA ARRIVARE FINO IN FONDO E RESTARE VIVI

**L'**interesse della medicina per i probiotici è insito nella definizione data dall'Oms:

«Microorganismi vivi e vitali che, quando assunti in quantità adeguata, conferiscono un effetto benefico all'organismo ospite». Perciò è necessario che i probiotici, provenienti dalla famiglia comune dello yogurt, siano ancora "vivi e vitali" quando si troveranno a convivere con altre specie microbiche stanziali dell'intestino. Il loro difficile viaggio ricorda quei vecchi film western dove si trepidava per le sorti di qualche carovana di pionieri che, dopo aver affrontato ogni genere di avversità, tentava di insediarsi su nuove terre per viverci in una difficile convivenza con le tribù locali.

Quando dopo una cura antibiotica prendiamo i fermenti lattici per ricostruire il disastrato equilibrio intestinale diamo il via ad una carovana di bacilli, destinati a superare indenni il clima gastrico, quasi insostenibile per la sua acidità, ma anche quello fortemente alcalino dell'intestino. Una volta giunti in presenza degli aborigeni, ovvero la flora stanziale del colon, "i nostri", pur provati dal viaggio e malgrado qualche contrasto con gli storici abitanti del luogo (magari storditi dallo tsunami di un antibiotico) dovrebbero integrarsi e collaborare alla

fermentazione delle fibre alimentari nonché alla produzione delle vitamine del complesso B e soprattutto della B12. È evidente, perciò, che l'utilità farmacologica dei probiotici, è connessa alla loro vitalità e capacità di sopravvivenza nell'intestino.

I vantaggi, segnalati dai ricercatori e dai gastroenterologi, sia per la funzionalità intestinale, sia per la capacità di abbassare di un 7-10% la colesterolemia, sia per il contributo al sistema immunitario locale, sono dovuti a questa collaborazione tra i nostri ospiti intestinali.

*edeltoma@gmail.com*

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Avanza la ricerca sul microbiota, insieme dei minuscoli organismi che agiscono e influenzano la nostra salute come un vero organo. Ma quali funzioni svolge? E che cosa è in grado di modulare? Da nuovi studi interessanti prospettive: è la nuova frontiera della futura farmaceutica



Conservare le confezioni in frigo a 4°C per evitare che si alterino le proprietà

# Probiotici

## Batteri & intestino così un microbo aiuterà a curarci

P

ELVIRA NASELLI

Per chi ha sempre considerato i probiotici poco più che degli integratori alimentari, i nuovi studi scientifici sul microbiota, l'insieme di batteri, miceti e virus che albergano nel nostro intestino, non possono che sorprendere. «Il microbiota intestinale è un vero e proprio organo - attacca Antonio Gasbarrini, responsabile dell'unità operativa complessa di Medicina interna e Gastroenterologia del policlinico universitario Gemelli di Roma - pesa un chilo come il fegato ed è parte integrante dell'organismo con effetti su tre grandi macroaree: diabete, obesità e malattie metaboliche la prima, malattie infiammatorie intestinali la seconda, i tumori dell'apparato digerente la terza. Il microbiota è il target, e viene influenzato dall'alimentazione, da alcune condizioni anatomiche, come l'assenza di colesticisti, da diabete, patologie tiroidee, dall'assunzione di alcuni farmaci, come gli antiacido».

La domanda resta la stessa e pone anche problemi di claim, ovvero le qualità che un prodotto può vantare in etichetta. Sono da

considerare farmaci o integratori? «In realtà - spiega Lucio Capurso, primario emerito di Gastroenterologia e direttore generale dell'Ifo di Roma, che ha organizzato il settimo congresso su "Probiotics, prebiotics & new food", appena conclusosi a Roma - sono una via di mezzo, sostanze biologiche che hanno attività terapeutiche, dei bioterapeutici. Ci sono ricerche in tutto il mondo e quello che speriamo è di identificare, grazie anche alle nuove tecniche di laboratorio, come la meta-genomica e la metabolomica, i ceppi e poi le dosi giuste per intervenire e influire sull'andamento di alcune malattie. Le indicazioni attuali sono una minima parte di quello che potranno fare ma se si pensa che ogni microbo ha un suo contenuto genico si intuiscono le prospettive che possono aprirsi. Anche perché i microbi non stanno a dormire nel nostro organismo, anzi: metabolizzano gli alimenti producendo sostanze che fanno bene e anche male, interferiscono nella genesi del diabete 2, producono sostanze con attività antibiotiche come difesa verso i ceppi patogeni. La grande contraddizione è che - considerati degli integratori - sono

stati chiesti i permessi per l'accettazione di claim salutistici all'Efsa, che si occupa di sicurezza degli alimenti ma richiede

trial clinici come per i farmaci». La strada dei probiotici comincia come alimenti funzionali ma chissà dove potrà portare. «Oggile linee di ricerca sono due racconta con entusiasmo uno dei pionieri della ricerca italiana, Lorenzo Morelli, direttore dell'istituto di Microbiologia e centro ricerche Biotecnologiche dell'università Cattolica di Piacenza una è quella del probiotico come integratore alimentare per persone sane, l'altra è quella del probiotico come terapeutico. Parliamo degli stessi batteri ma che, in concentrazioni diverse, possono essere usati quasi come farmaci. Analizzando la presenza del Dna dei batteri sulla pelle si è visto che possono viverci molti più batteri di quanto pensassimo e che la maggiore attrattività di un individuo per le zanzare non è legata al "sangue dolce" ma alle sostanze volatili prodotte da alcuni di questi batteri. Inoltre molte manifestazioni cutanee dipendono proprio dallo sbilanciamento della flora intestinale: insomma la salute dell'intestino è parte della salute della pelle».

Proprio perché sono efficaci possono anche essere potenzialmente pericolosi, se utilizzati come farmaci. «Per questo

«è fondamentale che il produttore garantisca la stabilità e la quantità di microrganismi di un certo prodotto - raccomanda Gasbarrini - anche se probabilmente non è tanto interessante il probiotico in sé ma come esso modifica la microcomunità di batteri, miceti e virus che vivono nel nostro organismo».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Leggere con cura l'etichetta e scegliere il prodotto più idoneo sia per tipo di ceppo che per quantità di batteri



Oltre che nella solita confezione sono disponibili liofilizzati, in capsule o flaconcini (vendita in farmacie)



Nello scegliere un probiotico assicurarsi che ci siano almeno uno o due miliardi di batteri per dose

## COME AGISCONO

Vengono ingeriti attraverso il cibo o con preparati medicinali. I batteri arrivano vivi e attivi all'interno dell'apparato digerente

### 1 NELLO STOMACO E IL DUODENO

I probiotici di solito non agiscono in questo tratto, devono transitare e sopravvivere nell'ambiente acido dello stomaco e dei sali biliari del duodeno per passare poi all'intestino

### 2 NELL'INTESTINO TENUE

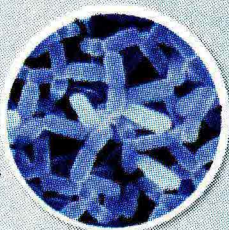
I probiotici arrivano vivi nell'intestino, si insediano e lo colonizzano: aumentano il pH, aderiscono alle mucose formando una barriera difensiva, rafforzando il sistema immunitario e favorendo l'assorbimento dei nutrienti

## I CEPPI PRINCIPALI

I benefici sono correlati al genere batterico impiegato, per questo è importante scegliere il ceppo giusto

### LACTOBACILLUS CASEI SHIROTA

Sarebbe in grado di inibire la crescita dell'*Helicobacter pylori*. Contribuisce ad attivare il sistema immunitario contro le infezioni acute



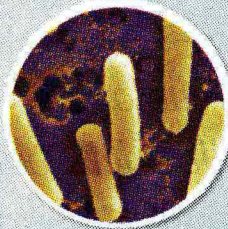
### LACTOBACILLUS CASEI E RHAMNOSUS

Riduce la severità e durata della diarrea. Utile nel trattamento della rinite allergica (effetto "barriera") e del morbo di Crohn



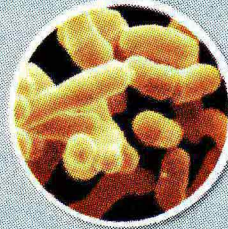
### LACTOBACILLUS REUTERI

Previene e riduce la durata e l'intensità di coliche e diarrea nei bambini, specialmente nei lattanti. Utile nella stipsi in bimbi e anziani



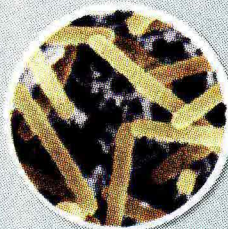
### BIFIDO BACTERIUM

Contrasta i batteri dannosi dell'intestino e la diarrea da antibiotici. Utile nel trattamento del colon irritabile e della diarrea da rotavirus



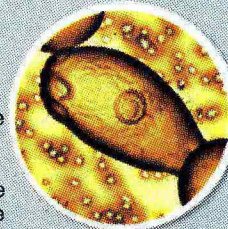
### LACTOBACILLUS ACIDOPHILUS

Contrasta la diverticolite cronica. Aiuta a prevenire la diarrea associata alla radioterapia, si usa anche nel trattamento della stitichezza



### SACCHAROMYCES BOULARDII

Utile alla prevenzione e al trattamento di malattie infiammatorie intestinali, diarrea del viaggiatore, diarrea da antibiotici e da *Clostridium difficile*



FONTE: RIELABORAZIONE DATI LA REPUBBLICA-SALUTE/ CENTRO STUDI DELL'ALIMENTAZIONE, NUTRITION FOUNDATION OF ITALY / SOCIETÀ ITALIANA DI MEDICINA GENERALE / YAKULT

INFOGRAFICA PAULA SIMONETTI

**COSA SONO**  
Sono organismi vivi che somministrati in quantità adeguata apportano un beneficio alla salute (FaO/Oms)

**LA STRUTTURA DELL'INTESTINO**

SEZIONE NELL'INTESTINO

Villi intestinali

Tonaca mucosa  
Muscoli della mucosa  
Tonaca sottomucosa  
Tonaca Muscolare  
Tonaca sottosierosa  
Tonaca sierosa

Nel tratto gastrico normalmente ci sono **1000** batteri per grammo di tessuto intestinale

1 Stomaco

Intestino crasso

2 Intestino tenue

Nell'intestino tenue ci sono **10 milioni** di batteri per grammo

3

Nell'intestino grasso ci sono **100-1000 miliardi** di batteri per grammo

**Barriera fisica**  
Blocca batteri e virus e rilascia sostanze antimicotiche e antibatteriche

Batteri patogeni

**L'elevata acidità**  
Crea un ambiente ostile ai batteri patogeni

Villi intestinali

Capillari e vasi sanguigni portano i nutrienti a tutto il corpo

**I probiotici** competono con i batteri patogeni sottraendo i loro nutrienti

**3 NELL'INTESTINO CRASSO**  
Si sviluppano bene i *bifidobatteri*, batteri anaerobi che, come nell'intestino tenue, rinforzano le difese immunitarie

SAUTE' IN PRIMO PIANO

**Probiotici**

Batteri & intestino così un microbo aiuterà a curarci

INSONNIA? ANSIA E STRESS?

MELATONINE CASE

LA QUALITÀ AL GIUSTO PREZZO

€ 9,90

La novità

## Un trapianto di flora batterica per sconfiggere diarrea e colite

T

tecnicamente si chiama trapianto di microbiota intestinale, o trapianto fecale, ed è stato utilizzato - ancora pochi casi in Italia e qualche centinaio nel mondo - nei pazienti con gravi infezioni intestinali recidivanti e diarrea da *Clostridium difficile*, resistente alle cure antibiotiche. Mentre, infatti, quando ci si infetta la prima volta, le percentuali di guarigione con la terapia antibiotica sono tra l'80 e il 90 per cento, in caso di recidive (tra il 10 e il 30 per cento dei guariti) gli antibiotici funzionano peggio, fermandosi a poco più del 30 per cento e consegnando i malati a coliti infettive, diarree anche gravi fino ad esiti mortali nei pazienti più debilitati.

«A giugno scorso abbiamo effettuato il primo trapianto, con il consenso del Comitato etico - racconta Antonio Gasbarrini - e adesso siamo a quota tre ma è in corso un trial che prevede il trattamento di una cinquantina di pazienti. Quelli già trattati, dopo tre mesi stanno benissimo e la flora batterica impiantata lavora esattamente come nel donatore».

Ma come funziona? «Anzitutto bisogna identificare il donatore - premette Giovanni Cammarota, gastroenterologo e membro dell'equipe che ha effettua-

to l'intervento - che ingenerare è un parente, per una maggiore accettazione da parte del malato. Poi lo si sottopone ad esami di laboratorio su sangue e feci per escludere patologie infettive, secondo un protocollo molto dettagliato. Infine si tratta il materiale fecale che viene filtrato, centrifugato e diluito in ambiente sterile, e inserito nella parte destra del colon per mezzo di una classica colonscopia, anche se in altri paesi hanno effettuato la procedura, con successo, con un sondino naso-duodenale. Gli effetti collaterali sono scarsi, qualche scarica post procedura o un po' di mal di pancia. Ma la novità è che questo metodo ha, nei pazienti con diarrea da *Clostridium* recidivante, percentuali di successo straordinarie: 81-93 per cento contro il 20-30 della terapia antibiotica».

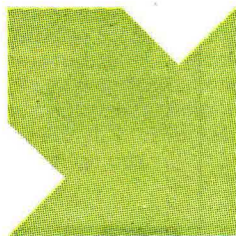
Il trapianto di microbiota apre la strada in futuro ad altre possibilità terapeuti-

che, diabete 2 e obesità in primis. «Ormai molti studi, ultimo quello su *Science* - racconta Gasbarrini - hanno dimostrato come, trapiantando microbioma di topi grassi in topi di dimensioni normali ma privi di flora intestinale perché cresciuti in ambienti sterili, li si faceva diventare grassi, mentre trapiantando microbioma di topi magri negli stessi topolini senza flora, questi restavano magri. Siamo agli inizi ma il futuro è molto promettente e l'ampliamento di applicazioni di questa tecnica avrebbe certamente importanti influenze sull'attività clinica».

Anche perché le tecniche sempre più sofisticate di indagine consentono di identificare non più famiglie generiche di batteri ma singoli ceppi e dunque, in futuro, si potrebbe trapiantare soltanto la tipologia di batteri che occorre e si è dimostrata funzionare in una determinata patologia. Non a caso la Fda statunitense ha comunicato che regolerà il trapianto fecale come un farmaco biologico.

(e. nas.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## IFONDI

Quasi 290 milioni di dollari, uno stanziamento molto ingente dedicato alla ricerca sul microbioma. Di questa somma ben 170 milioni di euro sono del National Institute Health americano, ma ci sono poi fondi da Canada, Australia, Giappone, Europa (ma non l'Italia) e fondi da privati. L'attenzione nei confronti del microbioma, cui *Economist* ha dedicato la copertina ad agosto, ha portato anche ad un aumento di studi scientifici dedicati. Basti pensare che sono aumentati di 16 volte (nel 2012 rispetto al 2002) gli studi nell'ambito della gastroenterologia.



I consigli del dietologo

# “L’occasione giusta per dimenticare le cattive abitudini”

**È** di tendenza portarsi il pranzo in ufficio. Per risparmiare, ma non solo. È una tendenza da incoraggiare? Giorgio Calabrese, dietologo e nutrizionista, pensa proprio sì. «Sono assolutamente favorevole. Mangiar fuori apparteneva a un concetto un po’ modaiolo. Era un modo per incontrarsi, esibire, spendere, senza badare quasi alla salute. Forse oggi abbiamo capito, dall’impiegato al manager, che dobbiamo dare più importanza all’essenziale».

**Cioè?**

«Alla salute, innanzitutto. Abbiamo bisogno di mangiare bene per far fronte a stress e depressione. Oserei dire che la schiscetta è un buon antidepressivo, ci mantiene sani e vitali. Provate a fare un esame del sangue: glicemia, colesterolo, trigliceridi. Dopo un mese di pausa pranzo sana, i valori sono migliorati».

**Ci sono delle regole da seguire?**

«Guardarsi attorno, usare quanto più possibile i prodotti del territorio (Coldiretti sta facendo un lavoro magnifico in questo senso). Quei pomodori e quel prosciutto che sono parte del nostro patrimonio culturale, dei nostri ricordi. Prodotti che conosciamo, di cui possiamo indicare la pro-

venienza. Frutta e verdura legate al ritmo delle stagioni ci offrono gli antiossidanti di cui abbiamo bisogno in quel momento dell’anno. Fanno bene e costano poco. A Natale, non dovremmo comprare le fragole, ma i cachi».

**Che cosa bisogna evitare assolutamente?**

«Non dobbiamo trasferire nella schiscetta le cattive abitudini: i panini, le focacce unte che prima mangiavamo al bar. È una piccola cosa, ma fa parte di un nuovo stile di vita».



G. Calabrese

**La schiscetta perfetta?**

«Prepariamo prima una porzione di pasta, una bella insalata con dentro un po’ di frutta secca, come le nocciole, che sono stupende, e un goccio di olio extravergine. Verdure di stagione, lesate o grigliate. Aggiungiamo in frutto. In alternativa, un secondo, come il tacchino. La sera, a casa, evitiamo di replicare quello che abbiamo mangiato a pranzo, cerchiamo la varietà, seguiamo il gusto. Mangiare deve restare un piacere, guai a mortificarsi».

**Risultato finale?**

«Risparmio a parte, saremo meno stressati, e di umore migliore».

[R. SAL.]





PER CREDIT SUISSE L'AUMENTO DELLE PATOLOGIE DA IPERCONSUMO FARÀ CADERE LA DOMANDA

# Futuro incerto per lo zucchero

*I prezzi della commodity si sono però dimezzati in tre anni e di recente il grafico ha segnato un triplo minimo. Si può operare con future e cfd con margini inferiori a 1.000 euro*

DI GIUSEPPE DI VITTORIO

**Q**uale trader non ha sognato di cavalcare almeno una volta nella vita un grande movimento direzionale, qualcosa di simile a quanto vissuto dagli indici azionari negli anni '90 (+347%) o dal petrolio all'alba del nuovo millennio (+1.400%) o, più di recente, dall'oro a partire dal 2009 (+170%)? La buona notizia è che ora il sogno può diventare realtà. Il tutto grazie allo zucchero, pronto a dare il via a una bella corsa al ribasso. Parola degli analisti di Credit Suisse.

Prima di vedere i perché della previsione della banca d'affari elvetica, va ricordato che, contrariamente a quanto si potrebbe pensare, i grandi movimenti di mercato non sono utili solo agli investitori di lungo periodo, ma anche e soprattutto ai trader di breve. Il trend principale si sviluppa infatti attraverso una serie di sotto movimenti di direzione opposta. Lo swing trading (come viene definito l'ingresso e uscita da una posizione nei punti di svolta del mercato) offre redditività potenziali superiori rispetto alle posizioni da cassetista.

Ma tornando al trend dello zucchero, perché per Credit Suisse può solo essere ribassista? La risposta è semplice: l'attuale consumo, sotto il profilo medico, è insostenibile nel lungo periodo. «Diffusione dell'obesità ma soprattutto portata e costo per la società del diabete di tipo II lasciano pochi dubbi circa la necessità di un cambiamento», ha dichiarato Giles Keating, responsabile della ricerca per il private banking della banca elvetica. «Da qui la prospettiva di un grande trend al ribasso».

**I pericoli per la salute.** Il diabete di tipo II sta infatti crescendo nel mondo al ritmo del 4% all'anno, mentre l'obesità

aumenta dell'1-2%, con 370 milioni di persone colpite a livello globale. Nel 2012 nel mondo ben 4,8 milioni di persone sono decedute causa diabete, un numero non molto lontano dai 5,6 milioni di morti per patologie legate al fumo per fare un confronto. La spesa per curarle ammonta a 500 miliardi di dollari, il 10% della spesa sanitaria mondiale.

Ma a impressionare gli analisti di Credit Suisse sono stati altri due dati: le bevande con alto contenuto calorico svolgono un ruolo importante nell'aumento dell'obesità e nella diffusione del diabete di tipo II. Oggi negli Stati Uniti gli zuccheri aggiunti rappresentano in media il 17% della dieta, e il 43% di questi provengono da bevande zuccherate.

A consumare più zucchero (più del doppio della media mondiale pari a 17 cucchiaini da tè) sono Stati Uniti, Brasile, Argentina, Australia e Messico, con in testa gli Usa con 40 cucchiaini, seguiti dal Messico a 35. L'American Heart Association (l'associazione dei cardiologi) raccomanda 6 cucchiaini di zucchero al giorno per le donne e 9 per gli uomini. Una bibita in lattina ne contiene 8 di media.

Certo, molti consumatori conoscono questi pericoli e stanno già correndo ai ripari: il consumo di bevande dietetiche è in aumento, specie tra quelli con reddito e istruzione elevata. Ma nell'ultimo periodo il ritmo di crescita sembra rallentare causa le crescenti preoccupazioni relative ai dolcificanti artificiali. Senza contare che sconvolgere abitudini consolidate (anzi per il 65% dei medici il consumo eccessivo di zucchero è una vera e propria dipendenza) non è così semplice.

**Quotazioni dimezzate.** Le nuove tendenze in fatto di consumo di zucchero dovrebbero avere un impatto negativo sui

prezzi, già piuttosto bassi visto che negli ultimi tre anni le quotazioni si sono dimezzate: a inizio 2011 il future sullo zucchero aveva fatto delle puntate oltre i 35 dollari per lotto, mentre oggi quota poco sopra 17,12 dollari, ma è arrivato a toccare anche minimi a 16,20 dollari.

Le aziende che sviluppano o aiutano a sviluppare i dolcificanti naturali ad alta concentrazione saranno i primi a beneficiare del cambiamento. Ma per lo zucchero non è detto che sia ancora finita: a fronte di una riduzione dei consumi alimentari si ha infatti una crescita degli impieghi a fini energetici.

Un vero crollo, paragonabile a quelli di alcool e tabacco, si avrebbe se i governi optassero per una maggiore tassazione sulle bibite. In questo modo i consumatori più accaniti di fatto finanzierebbero i crescenti costi sanitari associati a obesità e diabete di tipo II, mentre gli altri farebbero crollare la domanda. Questa strada appare tuttavia poco probabile, e per due motivi: tranne rare eccezioni, le autorità di regolamentazione di tutto il mondo finora hanno fatto ben poco per arginare il consumo eccessivo di zucchero. In Messico e in Italia per esempio l'ipotesi di maggiore tassazione è rapidamente tramontata o è stata significativamente ammorbidita. L'ipotesi più probabile è che si spenderà di più per informare i consumatori circa i rischi connessi a un consumo eccessivo di zucchero, obbligando magari a una maggiore trasparenza nell'etichettatura dei prodotti.

**Il responso dell'analisi tecnica.** Passando dagli aspetti di carattere fondamentale a quelli di natura tecnica, lo zucchero ha disegnato sul medio periodo un interessantissimo triplo minimo con un supporto a 16 dollari e un target a 19 dollari. Si tratta quindi di un momento estremamente importante per

i futuri movimenti della commodity. Nelle ultime settimane lo zucchero sta testando un livello intermedio a 18 dollari. Gli shortisti hanno quindi opportunità di entrata a prezzi più vantaggiosi alla prima occasione di inversione.

Quanto all'analisi del Cot, le posizioni non favoriscono in questo momento ulteriori discese. Gli investitori finanziari, di solito in linea col trend, stanno accumulando posizioni rialziste, mentre l'industria legata alla filiera dello zucchero è short. Le posizioni degli industriali di norma sono contrarie al trend per coprire l'esposizione sul sottostante. Prima di andare short occorre quindi aspettare un cambiamento nelle decisioni di investimento dei player finanziari.

**Le specifiche del contratto.** Il contratto più gettonato sullo zucchero è quello quotato all'Ice di Atlanta della qualità n.11. Una delle caratteristiche peculiari di questo contratto

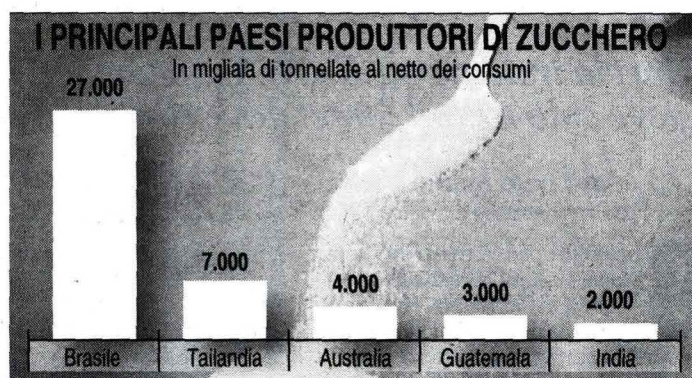
sono le scadenze, sempre quattro come per la maggior parte degli altri derivati, ma distribuite diversamente nell'anno per tener conto del ciclo naturale di vita del prodotto. Le scadenze sono marzo, maggio, luglio e ottobre. Gli orari di negoziazione dello zucchero vanno dalle 8,30 alle 20.

L'operatività sullo zucchero è alla portata di molti trader: i margini per iniziare a operare sono molto bassi, vicino ai 1.000 euro. A fronte di questa cifra il contratto consente guadagni e perdite intorno a 224 dollari. La volatilità media giornaliera espressa in termini di tick è infatti pari a 20 e ogni tick vale 11,20 dollari. Sempre a proposito di tick, la variazione minima del prezzo è pari alla seconda cifra decimale. Ai prezzi attuali dello zucchero un contratto vale circa 19.200 dollari. Le commissioni di negoziazione partono da 10 euro a lotto e vanno a scendere in base al secondo del broker o dell'operatività.

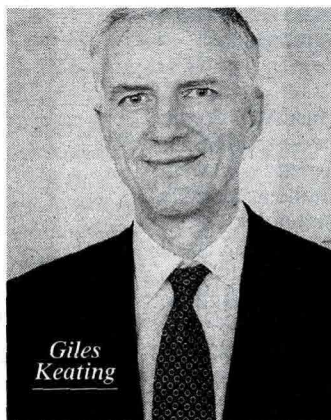
In alternativa al future è possibile operare con i cfd. I margini richiesti dai broker in questo caso sono inferiori a quelli richiesti per il future, da metà a un terzo. Regole di negoziazione, orari e scadenze sono identici.

Come noto sui contratti per differenza si applica uno spread invece che la commissione di negoziazione. In condizioni di normalità del mercato i broker garantiscono uno spread sotto i 5 tick, cifra certo non contenuta che rende complicata l'attività intraday.

Attenzione perché il regolamento prevede a scadenza la consegna fisica del sottostante. È bene quindi verificare che il contratto che regola i rapporti con il proprio broker preveda la liquidazione forzata del contratto qualche giorno prima della scadenza (l'ultimo giorno di borsa aperta del mese di scadenza). Diversamente, in caso di posizione rialzista, si rischia di vedersi recapitare 112 mila libbre di zucchero a casa. (riproduzione riservata)



GRAFICA MF-MILANO FINANZA

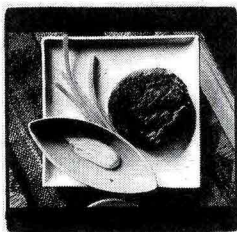


■ ■ **Salute** Daiichi Sankyo ha lanciato una pagina Facebook con informazioni e ricette

## Ora anche l'ipertensione diventa social

di Giulia Silvestri

Informazioni utili e consigli, ma soprattutto condivisioni. È questo l'obiettivo che si prefigge la pagina italiana del programma My Hypertension Care creata su Facebook dal gruppo farmaceutico Daiichi Sankyo. La community di pazienti ipertesi (30% degli italiani) può, secondo gli intenti, contribuire a far assumere ai



singoli pazienti un ruolo attivo nella gestione quotidiana della propria patologia, fra cui il raggiungimento degli obiettivi pressori concordati con il proprio medico. La nuova fan page si concentra molto sull'aspetto dell'alimentazione e ospiterà (ancora non sono visibili) le ricette di cucina realizzate da Marco Bianchi, collaboratore dell'Istituto europeo di oncologia, dell'Associazione italiana ricerca sul cancro e

della Fondazione Veronesi nonché divulgatore scientifico per SmartFood, progetto di educazione alimentare dello Ieo, e cuoco per vocazione. Il fine della pagina Facebook è anche quello di migliorare il controllo della pressione arteriosa e l'aderenza alla terapia farmacologica, riducendo il rischio di eventi cardiovascolari (solo il 25% dei pazienti italiani ipertesi raggiunge appieno l'ideale obiettivo di controllo pressorio). Ora si completa il percorso avviato in tutta Europa da Daiichi

Sankyo, che si articola in due piattaforme: il sito originale dedicato a fornire strumenti per gli operatori sanitari e il sito di informazione e di orientamento per i pazienti, [www.it.myhypertensioncare.eu](http://www.it.myhypertensioncare.eu). (riproduzione riservata)

### Lampi nel buio

*Lo sport è l'esperanto delle razze.*

Jean Giradoux

Cosa c'è davvero nel piatto dei bambini italiani? Eccessi e carenze

## Studio italiano sui comportamenti alimentari dei bambini dai 6 ai 36 mesi. Troppi gli errori...

■ ■ ■ Presentato a Milano nei giorni scorsi lo studio Nutrintake, condotto dal Prof. Gianvincenzo Zuccotti, Direttore della Clinica Pediatrica dell'ospedale L. Sacco di Milano, realizzato su un campione di oltre 400 bambini italiani dai 6 ai 36 mesi, di Milano e Catania, ha lo scopo di indagare in maniera ana-



litica le abitudini alimentari dei bambini, a partire dallo svezzamento, e rivelare gli errori più comuni. Lo studio, effettuato grazie alla collaborazione di un team scientifico composto da esperti di nutrizione, pediatri di famiglia, dietologi appartenenti all'Associazione Nazionale Dietisti Italiani e ingegneri informatici, ha messo in luce eccessi e

carenze nello stile alimentare dei più piccoli. Le pappe dei nostri bambini sono troppo ricche di proteine, sale, zuccheri mentre forniscono poco ferro. Dai risultati è emerso come esista una linea di demarcazione tra i primi 9-12 mesi di vita e gli altri due anni presi in considerazione: il livello di attenzione e di aderenza a quanto suggerito dal pediatra decresce in maniera inversamente proporzionale alla crescita del bambino. Dopo i 9 mesi, e soprattutto dopo i 12, infatti, si cade nell'errore di considerare il bambino "un piccolo adulto", abbandonando l'alimentazione specifica per l'infanzia e uniformandola a quella della famiglia. (M.M.)

Redazione: [salute@liberoquotidiano.it](mailto:salute@liberoquotidiano.it)



**L'intervento**

# Patto sul cibo. Italia in prima fila con l'Expo

**Maurizio Martina**  
 Sottosegretario  
 per Expo 2015



«L'ITALIA DARÀ IL SUO CONTRIBUTO SPECIFICO AL GRANDE TEMA DELLA SICUREZZA ALIMENTARE GRAZIE ALL'EXPO DI MILANO NEL 2015. IL NOSTRO PAESE SENTE CHE È ARRIVATO IL TEMPO DI LANCIARE UN NUOVO ACCORDO GLOBALE SUL CIBO». È con queste parole che il premier Enrico Letta, all'Assemblea generale dell'Onu - riunita in questi giorni a New York -, ha collocato il nostro Paese su una delle frontiere strategiche più importanti del prossimo futuro.

Inchiodati come siamo a discutere solo di ciò che pensiamo possa accadere a casa nostra il giorno dopo, da troppo tempo manchiamo di cogliere gli snodi reali che faranno sempre più la differenza nel mondo rideterminando in poco tempo i rapporti di forza fra nazioni, continenti e sistemi economici. Eppure, proprio il grande tema della sicurezza alimentare ci riguarda da vicino e può consentire all'Italia di rafforzare su scala internazionale il suo ruolo e la sua specificità. Alcuni numeri rendono bene l'idea della sfida che ci attende: l'ultimo «Rapporto sulle conseguenze ambientali delle speco di prodotti alimentari» presentato dalla Fao indica in ben 750 miliardi di dollari la quantità di cibo che va sprecata ogni anno nel mondo. Un terzo del cibo che produciamo finisce quindi in rifiuti. A conti fatti, è come se buttassimo il Pil di Turchia e Svizzera insieme. E i numeri diventano ancora più impressionanti se ci confrontiamo con altri dati: oltre ottocento milioni di persone denutrite su tutto il

planeta e un miliardo e mezzo di essere umani che, nel contempo, rischia l'obesità.

Proprio l'appuntamento di Expo Milano 2015 arriva in una fase cruciale per gli equilibri tra domanda, offerta alimentare e sfruttamento delle risorse naturali. Per ben tre volte in pochi anni, tra 2007 e 2011, l'indice dei prezzi alimentari della Fao ha raggiunto valori record. I picchi dei prezzi, seguiti dalla loro caduta, hanno effetti devastanti sulla vulnerabilità alimentare delle popolazioni più povere della Terra e sono parte di un quadro generale di grande incertezza. Uno scenario che vede una tendenza di lungo periodo di aumento dei prezzi delle *commodity* alimentari. Un fenomeno che, al di là del ruolo di fattori contingenti, dimostra come la domanda alimentare stia crescendo a un ritmo superiore all'offerta, sottoponendo i sistemi di produzione agricola e l'ambiente naturale a una pressione mai sperimentata prima nella storia dell'umanità.

A fronte di una popolazione mondiale che nel 2050 sarà di oltre 9 miliardi di individui, la crescita annuale media della produzione agricola dal 2010 al 2020 rallenterà assestandosi all'1,7 per cento, contro il 2,6 del decennio precedente. Da qui l'avanzata anche di fenomeni dirompenti come il cosiddetto *land grabbing*, ossia la corsa all'accaparramento delle terre da parte di nazioni più ricche, che cercano terre per produrre cibo da riportare in patria per garantire sicurezza alimentare ai propri cittadini, o multinazionali a caccia di appezzamenti per produrre a costo più basso. Un fenomeno quest'ultimo in forte espansione se negli ultimi 10 anni ben 203 milioni di ettari sono stati acquistati o affittati fino a 99 anni: una superficie pari a ben sette volte il nostro Paese.

Nel 2015, inoltre, si potranno anche tirare

le somme della «Dichiarazione del Millennio» delle Nazioni Unite che, tra gli altri obiettivi, si prefiggeva di ridurre almeno della metà la percentuale della popolazione mondiale che vive in condizioni di povertà estrema. Un risultato però che i dati più recenti mettono in discussione.

Tutti questi elementi ci devono presto portare a identificare l'accesso al cibo e la sostenibilità dei processi produttivi come un'emergenza globale imminente. E l'Europa, all'indomani della chiusura dell'accordo per la nuova politica agricola europea dei prossimi anni, va spronata a fare la sua parte con più coraggio verso questa sfida.

Per tutti questi motivi Expo2015 non potrà essere solo una vetrina, ma dovrà rappresentare un momento di riflessione e di iniziativa sul futuro del cibo, della sua disponibilità, della sua accessibilità. Occorre alzare il livello del confronto su questa frontiera. Occorre farlo con solide cognizioni scientifiche, sociali ed economiche, coinvolgendo tutti i soggetti fondamentali con la massima apertura. Le sfide globali che ci attendono richiedono soluzioni globali.

L'Expo di Milano può essere il momento e il luogo in cui costruire le basi di una nuova *global food policy*. All'impegno del presidente Letta davanti alle Nazioni Unite deve poter seguire un lavoro, già dalle prossime settimane, per prepararci a questo compito di cruciale importanza. L'idea che l'Italia possa essere protagonista di questo sforzo per definire i contorni di un nuovo patto per cibo sano, sicuro e sufficiente deve diventare una consapevolezza diffusa e deve impegnare seriamente le istituzioni e la società italiana.

Anche perché questo Paese può ritrovare se stesso e la sua rotta solo così. Solo alzando lo sguardo.



**GENTE SALUTE SONO 15 MILIONI GLI ITALIANI CHE SOFFRONO DI ATTACCHI DI LOMBALGIA**

# SE IL DOLORE E' MOBILE LA SCHIENA E' IN FIAMME

**IL FASTIDIO VIAGGIA DA  
UNA NATICA ALL'ALTRA  
E SI ACUTIZZA DI NOTTE?  
POTREBBE TRATTARSI DI  
UN' INFIAMMAZIONE, LA  
SPONDILITE. LA CURA:  
FISIOTERAPIA E FARMACI**

di Camilla Tagliabue

**A**ltro che disturbi stagionali: il mal di schiena arriva quando arriva, e spesso non passa mai, trasformandosi in dolore permanente. In Italia soffrono sporadicamente di questo problema circa 15 milioni di persone, di cui oltre due milioni in maniera cronica. Raramente questo disturbo è legato a traumi o lesioni organiche delle ossa: nella maggioranza dei casi si tratta di un malfunzionamento dei muscoli, dei legamenti, del disco intervertebrale. La causa più comune è la tensione generata da una postura errata: il 56% dei dolori alla schiena, causato dallo stare seduti per circa 12-15 ore al giorno tra casa e ufficio, riguarda il tratto lombo-sacrale. Ma attenzione! Esiste anche un mal di schiena di tipo infiammatorio, la cosiddetta spondilite, che è una malattia reumatica difficile da diagnosticare perché non presenta danni articolari visibili con la radiografia (sempre che la patologia non sia già degenerata con danni irreversibili alle ossa). In questo caso è meglio sottoporsi a una risonanza magnetica. Quindi non

## GINNASTICA DOLCE

### ESERCIZI PER IL RELAX

**E**sistono facili esercizi, tranquillamente eseguibili a casa, che prevengono e curano il mal di schiena. Spiega Bortone: «Possiamo adottare alcune semplici posizioni che permettono di scaricare le tensioni ai danni della colonna vertebrale: ad esempio, mettiamoci supini, cioè sdraiati a pancia in su, posizionando alcuni cuscini sotto le anche e le ginocchia. Questo accorgimento aiuta a ridurre la tensione dei muscoli delle gambe e a facilitare il rilassamento della schiena. In generale, bisogna sempre ricercare posizioni comode e simmetriche». Un'altra variante consiste nel portare le ginocchia al petto, aiutandosi con le braccia, sempre stando sdraiati sulla schiena. Oppure, seduti su una sedia a gambe divaricate, si piega il busto in avanti, in modo che le mani tocchino il pavimento. Dopodiché si torna alla posizione eretta.

**TONIFICANTI INCROCI**  
Incrociare e stringere la ginocchia al petto aiuta ad allungare i muscoli della schiena.



bisogna sottovalutare i campanelli di allarme: dolore lombare da più di tre mesi, specie se basculante da una natica all'altra; dolore che si irradia dalla coscia a metà polpaccio; dolore che si acutizza durante il riposo e nelle ore di sonno (e viceversa si allevia con il movimento); rigidità mattutina. Non sono rari, poi, i sintomi associati, come artriti, tendiniti, infiammazioni della fascia plantare.

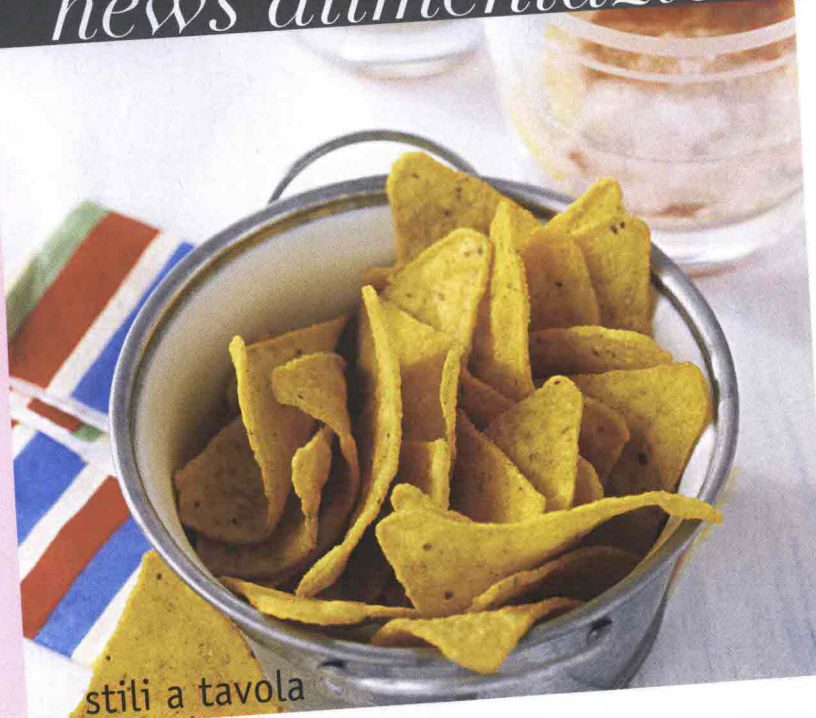
«Vita sedentaria e abitudini scorrette concorrono ad amplificare il problema», spiega Antonio Bortone, presidente dell'Associazione italiana fisioterapisti (Aifi). «Persino un bambino può soffrire di mal di schiena, anche solo perché costretto a portare uno zaino troppo pesante». Alla spondilite, invece, è più esposta la fascia tra i 15 e i 35 anni: per questa si prescrivono farmaci antinfiammatori, supportati dalla fisioterapia. La miglior cura, per qualunque tipo di mal di schiena, resta la prevenzione, innanzitutto eliminando i fattori di rischio: obesità, stress e fumo, che causa un aumento delle tossine e riduce l'apporto di ossigeno ai tessuti, compresi quelli intorno alla colonna vertebrale. Poi occorre correggere la postura, «specie

quando siamo seduti: si deve usare l'intero sedile e poggiare bene la schiena allo schienale, in modo che la regione lombare sia sostenuta e la posizione risulti comoda. L'altezza della sedia e del piano di lavoro devono essere regolati in modo che le spalle siano rilassate. Inoltre è importante non passare troppo tempo nella stessa posizione, ma cercare di fare qualche pausa per sgranchirsi e camminare un po'».

Quando è necessario rivolgersi al medico? «Se il mal di schiena è molto intenso, se coinvolge anche le gambe o se perdura nel tempo, occorre sottoporsi a uno specialista e fare appositi esami clinici». Per escludere la spondilite bisogna sottoporsi subito a una risonanza magnetica e consultare un reumatologo. Oltre ai farmaci, si consiglia la fisiochinesiterapia, ovvero massaggi, balneoterapia termale e "ginnastica dolce". L'esercizio sportivo vero e proprio, invece, va valutato caso per caso: «Ogni schiena è diversa: non tutti hanno la stessa mobilità articolare e quindi l'attività sportiva deve essere studiata in base alle possibilità di ciascuno e all'età».

**SEMPRE PIÙ RIGIDI**  
In caso di spondilite, il processo infiammatorio si può estendere a tratti sempre più ampi della colonna. Così, oltre al dolore, si va incontro a una progressiva alterazione della postura e a una ridotta mobilità.

# news alimentazione



stili a tavola

## nel weekend "ingolliamo" 10mila calorie

La dieta "5+2" sta diventando sempre più popolare, ma non certo per la sua efficacia. Infatti, si sta spasmodicamente attenti a tutto quanto ci si porta alla bocca da lunedì a venerdì perché si vuole restare in forma, cercando di risparmiare anche solo una manciata di calorie. Poi, soddisfatti del lavoro, nel fine settimana ci si rilassa e si recupera con gli interessi. E che interessi, visto che si parla di ben 10mila calorie in due giorni. Il dato arriva da un sondaggio britannico commissionato da una azienda di integratori alimentari dal quale emerge che, oltretutto, si tratta di un'abitudine seguita da parecchie persone: circa i 2/3 degli intervistati si lasciano tentare dalle abbuffate, "mangiando" in 2 giorni metà dell'intero introito energetico settimanale. Un comportamento condiviso da uomini e donne, salvo che il gentil sesso torna a controllare ciò che mangia già alla domenica, perché le donne sono molto più sensibili al "senso di colpa".

### CHEF Rischiano il lavoro se sono in sovrappeso

Oggi il piacere di gustare un piatto eccellente si sposa con l'attenzione alla linea e alla salute. Il discorso vale anche per i cuochi, che devono preparare manicaretti stuzzicanti, ma equilibrati. Non solo, devono essere loro stessi l'immagine del benessere; anzi uno chef grassottello potrebbe rischiare il posto di lavoro o il permesso di soggiorno, come è successo a un cuoco sudafricano trasferitosi in Nuova Zelanda.



### MENU MEDITERRANEO Allontana i tumori

La dieta mediterranea originale, a base di vegetali e legumi conditi con olio d'oliva e completata da un po' di pasta o pane, un po' di pesce e talvolta da un piatto di carne, contribuisce a proteggere dai tumori al colon (25% di casi in meno) e al seno (15% di casi evitati). A ricordarlo è l'Associazione italiana di oncologia medica (Aiom) che, però, al recente convegno nazionale tenutosi in Puglia, ha anche lanciato un monito: ci stiamo allontanando sempre più da questo stile alimentare e chi ne paga le spese è la salute.

### DIABETE E DIETA Parlarne per prevenirlo

Questa malattia è in costante aumento in Italia e nel mondo. La prevenzione, dunque, come sottolineano anche i diabetologi, diventa sempre più importante, perché il diabete di tipo 2 può essere prevenuto seguendo uno stile di vita corretto, mangiando in modo equilibrato e facendo attività sportiva. Ecco, allora, un'occasione per conoscerlo più da vicino: venerdì 4 ottobre ricorre la Giornata nazionale del diabete, promossa dalla Fand, l'Associazione italiana diabetici, che scende in campo nelle principali città italiane con screening gratuiti per glicemia, pressione e indice di massa corporea e una raccolta fondi con l'iniziativa "Un sor... riso per il diabete" e la distribuzione di sacchetti da 1 kg di riso ([www.fand.it](http://www.fand.it)).

### CORIANDOLO Può eliminare i metalli tossici dall'acqua

Insaporire l'acqua potabile con il coriandolo potrebbe essere una buona soluzione per purificarla dai metalli pesanti. È questo il metodo, semplice ed economico, scoperto dai ricercatori dell'Ivy tech community college di Lafayette (Usa) e presentata al congresso dell'America chemical society tenutosi di recente a Indianapolis (Usa). La spezia sarebbe in grado di agire come filtro naturale eliminando il piombo e altri metalli che hanno un effetto tossico.

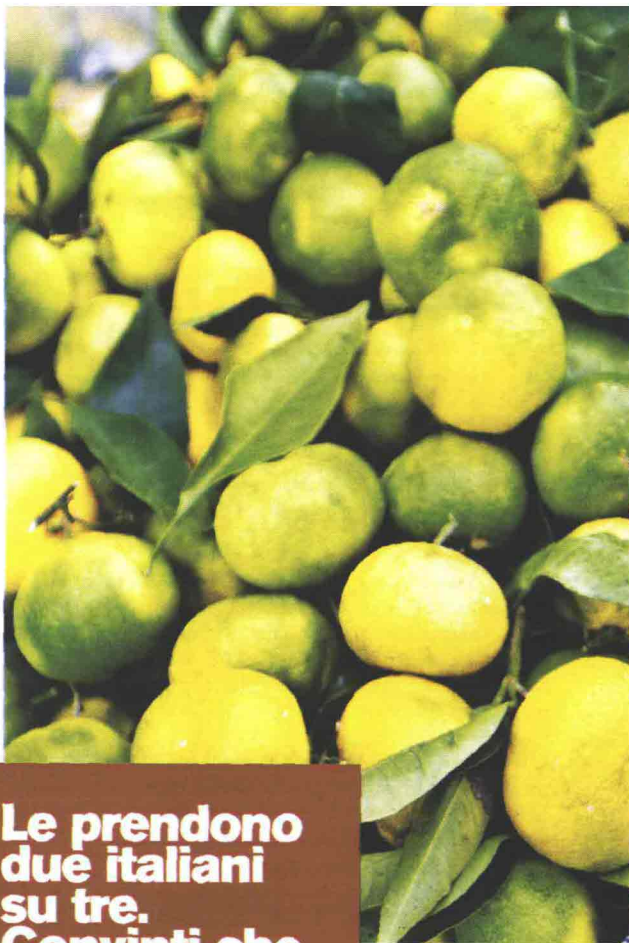


### SICUREZZA Super sequestro dei Nas

Funghi porcini e mirtilli congelati provenienti dalla Romania, ma anche carne di cervo in arrivo dalla Spagna, capesante e cosce di rana: sono alcune delle tipologie dei prodotti sequestrati di recente nella provincia di Forlì dai carabinieri del Nas di Bologna nell'ambito dei controlli sulla sicurezza alimentare. Nel complesso, sono state sequestrate circa 30 tonnellate di alimenti, perché scaduti, mal conservati o lavorati in precarie condizioni igieniche. Il rigore dei controlli, svolti anche a campione, e i risultati ottenuti, è una garanzia per tutti i consumatori sulla sicurezza di ciò che si acquista e si consuma.

*A cura di Letizia Sofia Comolo.*





**Le prendono due italiani su tre. Convinti che tutt'al più non possono far male. Ma studi recenti lanciano un allarme**

di Mara Accettura

# VITAMINE GRANDE BLUFF?

**S**e fate parte della maggior parte degli italiani (due su tre) avete iniziato la giornata ingurgitando pillole, capsule e tavolette di tutti i colori. Magari 1000 mg di vitamina C o 500 di vitamina E, più o un pizzico di D, o un complesso virtuoso di tutte e tre e altra roba ancora. Gli integratori a base di vitamine sono diventati il sacro Graal della nostra epoca: dal maggio 2012 al maggio 2013 ne sono state vendute 142,8 milioni di confezioni per un valore di 1.939,5 milioni di euro (una crescita del 4,7 per cento rispetto all'anno precedente). Le farmacie e i supermercati hanno gli scaffali pieni, non ci vuole ricetta e noi crediamo così di prevenire di tutto, dal raffreddore alla

caduta dei capelli al cancro. Senza alcun effetto collaterale. Ma siamo sicuri? Secondo studi recenti potrebbe essere una grandissima bufala. I supplementi a base di vitamine potrebbero non solo essere assolutamente inutili ma - in megadosi - addirittura fare grandi danni. Lo sostiene Paul Offit, primario del dipartimento di malattie infettive al Children's Hospital di Philadelphia e crociato anti-integratori.

«Le vitamine sono necessarie per trasformare il cibo in energia. Non c'è dubbio che servano. Ma una quantità di 1000 mg al giorno di vitamina C è eccessiva. Bisognerebbe mangiare 8 meloni retati, per raggiungere quella concentrazione. Inoltre la vitamina C può provocare calcoli



Gli integratori non sostituiscono un'alimentazione sana. Vanno usati con discrezione e solo in situazioni di carenze specifiche.

## «Buttar giù una pillola da 1000 mg di vitamina C e come mangiare otto meloni al giorno: una dose eccessiva»

renali». Stesso discorso per la vitamina E, che in forti dosi è legata al cancro alla prostata. «In Usa c'è un supplemento che si chiama 100 Natural - ma ovviamente non c'è nulla di naturale dentro - che fornisce 33 volte la dose giornaliera di questa vitamina. Sarebbe come mangiare 1700 mandorle! È normale? È chiaro che stai manipolando la natura».

**L'industria dell'integratore sostiene che non ce n'è mai abbastanza.** E che più se ne aggiungono meglio è. Gli scienziati però hanno sempre saputo del pericolo latente: a provarlo ci sono centinaia di studi. Nel 1994 29mila uomini finlandesi, tutti fumatori, hanno preso dosi giornaliere di vitamina E e Betacarotene o un placebo. Lo studio, pubblicato su *The New England Journal of Medicine*, ha scoperto che quelli che hanno preso il betacarotene per 5-8 anni avevano più probabilità di morire di cancro ai polmoni e malattie di cuore.

Lo stesso giornale ha pubblicato due anni dopo un altro esperimento in cui 18mila persone, che avevano un'alta probabilità di sviluppare tumori ai polmoni per esposizione ad amianto, hanno preso vitamina A più betacarotene o un placebo. L'esperimento è stato fermato quando ci si è accorti che il gruppo che aveva preso le vitamine aveva alzato la soglia di rischio del 46 per cento. Pare infatti che la capacità antiossidante di molti preparati e la capacità di fare fuori i radicali liberi vada a discapito della capacità immunitaria dell'organismo.

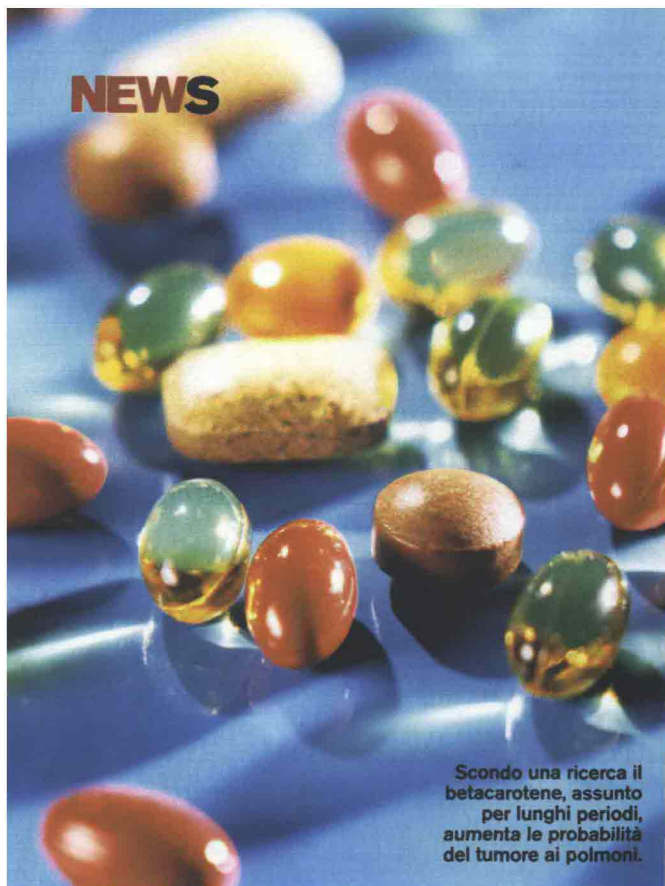
A volte dietro la preparazione di questi complessi vitaminici ci sono anche pratiche poco chiare. L'ultimo scandalo, continua Offit, risale a qualche settimana fa, «quando un complesso a base di vitamina B e C della società Purity First - altro nome che fa sorridere - è risultato pieno di steroidi anabolizzanti. Le donne hanno iniziato a diventare muscolose e a riempirsi di peli ovunque. Perché nessuno ci informa degli effetti collaterali, come succede per i farmaci?»

Il fatto è che, con un giro d'affari da 30 miliardi di dollari all'anno, l'industria dei supplementi dietetici in Usa è potentissima. E ci tiene a rimanere un Far West. «Negli anni 70 sono riusciti a far ritirare al Congresso una legge che voleva regolare le "supervitamine" (in cui la dose giornaliera è moltiplicata) imponendo ai produttori di dichiararne la sicurezza. La gente comune crede che da una parte ci siano i cattivi di Big Pharma e dall'altra i buoni mamma e papà delle vitamine, ma ignora che dietro agli integratori ci sono giganti come Pfizer e LaRoche». Fan-



Foto di Smith/Gallerystock/Contrasto - Eberle/Plainpicture

28 SETTEMBRE 2013



**NEWS**

Scondo una ricerca il betacarotene, assunto per lunghi periodi, aumenta le probabilità del tumore ai polmoni.



no parte tutti della stessa famiglia. «E dei circa 51mila supplementi dietetici in vendita sul mercato, pochissimi hanno una qualche utilità per persone sane, che cioè non hanno vere e proprie deficienze alimentari: la melatonina per gli insonni, l'artiglio del diavolo per le lievi depressioni, acido folico per le donne incinta e vitamina D per donne in postmenopausa e bambini esclusivamente allattati con latte materno».

**Nel libro *Do You Believe In Magic?: The Sense and Nonsense of Alternative Medicine*, Offit argomenta che la medicina alternativa non esiste.** Se funziona è medicina tout court. Ma nel caso degli integratori le prove

a favore sarebbero davvero scarse. Non c'è dubbio però che molti di questi abbiano un effetto placebo. A questo proposito Offit racconta una storia su sua figlia che fa canottaggio a livello agonistico. A volte questo le procura dei formicolii nelle mani, che secondo i suoi compagni potrebbero essere causati da attacchi di asma. «Mia figlia voleva un broncodilatatore, ma mia moglie l'ha portata al General Nutrition Center, dove le hanno dato un inalatore a base di sale dell'Himalaya. In pratica respira il sale. E pensa che sia meraviglioso. Una mattina era seduta a colazione e leggeva di queste formazioni himalayane vecchie migliaia di anni, allora le ho detto: "Amore, pensi veramente che il cloruro di sodio in quel coso sia diverso dal cloruro di sodio che c'è nella saliera?"

**UN GELATO ALLE PROTEINE**

È una delle ultime follie alimentari: cibo arricchito con proteine in polvere. Pare che la domanda, nata tra i bodybuilders americani, stia coinvolgendo sempre più persone che invece di avere grossi muscoli vogliono dimagrire o magari mantenere il controllo sul peso. «Oggi i regimi che si basano sui carboidrati hanno lasciato il posto a diete come la South Beach, dove abbondano le proteine, e quella Paleo, che si concentra sul giusto tipo di queste sostanze», dice Laura-Daisy Jones, esperta di cibo per Mintel, società di ricerca di mercato. Sugli scaffali dei negozi inglesi sono già comparsi sandwich Marks & Spencer "Fuller for Longer" che saziano per un tempo più lungo rispetto a un sandwich non arricchito, yogurt Powerful Yogurth e gelati Wheyhey, che contengono tante proteine quanto un petto di pollo: tutti cibi che chi vuole dimagrire tende a scansare, e che invece con l'aggiunta di proteine tendono ad ammazzaire la sensazione di fame. A settembre la società Ocado, che ha già commercializzato un superpane metterà in commercio anche una superpasta.

Lei mi guarda e dice: "Cavolo, mi vuoi lasciar credere in qualcosa?". E in fondo aveva ragione. Perché se ci crede, questo la aiuta a rilassarsi - che è il suo problema, perché quando è tesa si dimentica di respirare. Quindi inspira, si sente meglio e pensa che sia il sale. Senza il sale andrebbe bene lo stesso, però almeno non le sta sta facendo alcun male».

In Italia gli integratori, che non costano nulla al sistema sanitario, sono regolamentati a livello nazionale ed europeo e commercializzati solo dopo la notifica dell'etichetta al Ministero

Foto di StockFood/Olycom - Winslow/Gallerystock/Contrasto



**NEWS**

Tra i pochi integratori utili, secondo Paul Offit, ci sono l'artiglio del diavolo, la melatonina, la vitamina D e l'acido folico.

## «Dietro la maggior parte dei supplementi dietetici c'è la potente lobby di Big Pharma», dice Paul Offit

della Salute. I vantaggi salutistici dichiarati in etichetta devono essere scientificamente accertati e riconosciuti dall'Efsa (Autorità europea per la sicurezza alimentare). «Bisogna fare attenzione a non considerare i supplementi dietetici un'alternativa ad una corretta alimentazione», aggiunge Marco Fiorani, presidente di FederSalus. «Possono essere un importante alleato di uno stile di vita sano ed equilibrato e contribuire al benessere degli individui. Devono però essere assunti secondo le modalità riportate sull'etichetta, ed è importante rivolgersi al medico o al farmacista laddove l'assunzione riguardi bambini, anziani, donne in gravidanza e persone che prendono già dei farmaci». Ma chi si consulta col medico, dato che questi prodotti si vendono anche al supermercato?

Secondo Iacopo Bertini, biologo nutrizionista, co-autore di *Alimenti ed erbe per la salute e il benessere* (Il Pensiero Scientifico editore), «non si può dare una risposta secca sulla loro efficacia. Quello degli integratori è un mondo vastissimo che comprende gli aminoacidi e le proteine assunte dagli sportivi, i prodotti erboristici, le vitamine... In linea di massima però sono dei coadiuvanti, non hanno una funzione terapeutica. Quindi non si può scrivere in etichetta un claim tipo "diminuisce i valori del colesterolo". In pratica può trovare ulteriore giovamento una persona sana». Il che sembra un paradosso: se sei già sano perché li prendi? E se non sei sano che li prendi a fare?

Per quanto riguarda la prevenzione, infine, «non sono in grado di garantire la medesima efficacia di un'alimentazione equilibrata», dice Giovanna Gatti, oncologa e comunicatore scientifico dell'Istituto Europeo di Oncologia. E citando le linee guida dell'American Cancer Society aggiunge: «Evitate l'autoprescrizione. Usateli in situazioni specifiche di carenza e per brevi periodi. Altrimenti non servono, non aiutano e qualche volta fanno pure male».

**A scatenare la mania degli integratori, a metà degli anni 70, ha contribuito Linus Pauling**, vincitore di due premi Nobel, uno nel 1954 per la chimica e un altro per la pace. Pauling era ossessionato da come fare a vivere più a lungo e sviluppò un interesse piuttosto forte per la vitamina C che considerava un superalimento: assunta in forti dosi in combinazione con antiossidanti, secondo lui poteva curare di tutto, dal comune raffreddore alle malattie mentali alle insufficienze renali. In poche parole rendeva quasi immortali. Gli americani gli credettero precipitando in farmacia. La moda è dilagata ovunque. Peccato che nel '94 Pauling morì di cancro alla prostata, un tumore che una ricerca recente collega proprio ad alte dosi di vitamine.



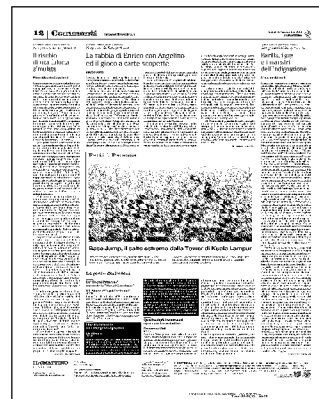
Foto di Matheson/Gallerystock/Contrasto - Law/Redux/Contrasto

28 SETTEMBRE 2013

## Obesità infantile un'emergenza ignorata

**Elvira Pierri**  
EMAIL

Siamo famosi per la dieta mediterranea, eppure abbiamo un numero elevato di bambini obesi fin dall'età prescolare. Negli adolescenti il fenomeno appare sempre più vistoso e certo non contribuiscono paninoteche, pizzerie, crepèries e sfizierie varie, che sono gli unici punti vendita non in crisi, diretti principalmente all'utenza giovanile. Si dice anche che i ragazzi sono pigri e fanno poco moto, in preda a diavolerie come cellulari o Internet. Ma quanti poi dei nostri bambini possono permettersi di fare sport a pagamento? L'obesità è una malattia del benessere o del malessere? In entrambi i casi a farne le spese sono i giovani, che vanno incontro a malattie pericolose. Se ne dovrebbe parlare di più, anche nelle scuole, magari con un'adeguata campagna di informazione.





di Caterina e Giorgio Calabrese

CONSIGLI ALIMENTARI

Cibi tra scienza e fantascienza

Non più la scienza in cucina ma la cucina nei laboratori scientifici. L'innovazione e la ricerca dei grandi nomi come Apicio, Lucullo, e più avanti nel tempo Vatel, Varenne, Bechamel, Pellegrino Artusi. Via via, fino ai nostri giorni, la ricerca non si è fermata, passando dai piatti destrutturati, come il raviolo aperto di Gualtiero Marchesi, ai sifoni di Ferran Adrià, fino alla cucina molecolare all'azoto liquido di Davide Cassi. Tutte queste figure e altre ancora rappresentano l'innovazione della gastronomia e del modo di concepire il cibo. La corte reale che poteva vantare la presenza di un genio dei fornelli ne traeva prestigio, così come le case nobiliari tutte. Oggi le innovazioni sono per lo più del genere sottrattivo: niente cibi cotti (crudisti), niente animali (vegetariani), niente di derivazione animale come latte, miele (vegani). Le eterne polemiche, mai sopite, tra onnivori e non, impazzano in rete e sui media e nel bailamme si innesta un nuovo fronte su cui contendere: la carne sintetica. Alcuni ricercatori dell'Università di Maastricht hanno coltivato in vitro le cellule staminali prelevate dal collo di un bovino. Queste cellule sono state messe in coltura e moltiplicandosi si sono accresciute fino a formare una striscia di fibra muscolare. Assemblando le varie strisce (circa 3.000) si ottiene un hamburger con "soli" 300mila euro.

Carne artificiale? Per ora no. Già nel 1988 Isaac Asimov aveva illustrato la produzione su Micogeno (una comunità agricola) di «microalimenti... lieviti, alghe, batteri, proteine e aromi particolari» (Pre-ludio alla Fondazione p.164), ma mentre

quest'ultima citazione per definizione è fantascienza, la precedente descrizione si inserisce nella ricerca scientifica. Al momento ci sembra un risultato distante e parziale. La produzione di carni è strettamente legata alla filiera complessa di produzioni lattiero-casearie. Gli animali a fine carriera attualmente seguono la via del macello, si tratterebbe di destrutturare e ristrutturare totalmente i vari settori.

Interessante, ancora, sarebbe studiare gli effetti sulla salute dell'uomo. Uno studio troppo oneroso, quindi si procede al buio. Al momento esistono varie tipologie di carni cui attingere come fonte proteica animale, tra cui la classica carne bovina.

Fluoridi/Sigari/Benzene / La medicina della "consapevolezza" Intervista a Gholi-Zinn, direttore della medicina anti-stress adottata dagli ospedali Usa. Per guarire dal dolore

Dojo / Dopo lo studio, tutti i bimbi a fare sport

di **Dario Oscar Archetti**

archetti.dario@gmail.com



DOLORI ADDIO

## Dopo lo studio, tutti i bimbi a fare sport

L'inizio delle scuole per molti segna anche l'inizio di corsi e attività fisiche. Per molti, ma non per tutti. Eppure, per i bambini e i ragazzi tra 6 e 14 anni, il fitness dovrebbe essere un obbligo per contrastare il più possibile la sedentarietà precoce. Il che significa evitare che si instaurino ipotonie muscolari e problematiche muscolo-scheletriche da ipocinesia (in parole semplici: mancanza di movimento), prime responsabili dei paramorfismi dell'età evolutiva.

**Contro la noia da console.** L'impegno scolastico dei nostri figli è importante, ma tra i 6 e i 14 anni è altrettanto importante un'educazione motoria che, oltre a dare benessere, rimane come imprinting per gli anni adulti e concorre alla salute psicofisica. Pensate a un ragazzino pigro, in sovrappeso e che sta sempre davanti alla tv o ai videogames. Ora pensate a un ragazzino che fa sport e gioca con gli altri: chi avrà un miglior rapporto con i coetanei? Meno evidente, ma non meno importante è la "capacità di dispendio energetico" che si acquisisce con il movimento e che, aumentando il metabolismo basale, evita rischi di sovrappeso. L'obesità colpisce un bambino su tre di 8-9 anni e in questa brutta classifica siamo ai primi posti in Europa.

E ancora, considerate agilità, destrezza e coordinazione. E pensate alla ver-

gogna che si prova invece praticando con difficoltà anche le attività fisiche più semplici. Non solo: facendo sport e giochi sani, le posture saranno più corrette, per via di un lavoro muscolare che aiuta a usare meglio il corpo. I riflessi, anche quelli mentali, saranno più attivi e pronti all'apprendimento. Pericoli? Pochi: le attività fisiche giovanili difficilmente creano problemi di natura ortopedica e muscolo-tendinea. In genere un ragazzino ha una struttura molto elastica, che assorbe molto bene eventuali traumi, e ha capacità di recupero elevate. Esistono patologie da accrescimento che devono essere prese in considerazione, ma che del resto difficilmente passano inosservate: il medico di famiglia, il medico dello sport o quello scolastico sapranno dare la giusta valutazione, indicare l'eventuale corretta strategia terapeutica, ma anche un'attività fisica adatta per un corretto sviluppo del corpo.

Nessuno diventerà Harry Potter. Ma è sempre meraviglioso accendere la fantasia del bambino: attraverso il gioco, la corsa, i salti, può pensare di potercela fare, di arrivare un giorno a volare. E quando capirà che è impossibile, sulla delusione vincerà l'orgoglio di avere un corpo capace di tante altre belle cose, volo a parte. E di sicuro non proverà la noia e la frustrazione che colpiscono all'ennesimo videogame, quando poi ci si addormenta davanti alla console, facendo sogni prefabbricati.



1

Stare in gruppo e divertirsi per crescere con un buon equilibrio tra corpo e mente.



2

Studio ma anche sport per avere uno sviluppo armonico e preservare un buono stato di salute.

ILLUSTRAZIONI DI SANDRA FRANCHINO

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## Congresso

### Pozzuoli

Con l'Adi  
per il cibo  
degli dei

Il 26 e 27 settembre si terrà presso l'Hotel Gli Dei di Pozzuoli il VI Congresso Regionale Campano dell'Adi (Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica) dal titolo «Alimenti ed alimentazione: in equilibrio tra piacere e benessere». In questa sesta edizione verranno discussi i nuovi orientamenti in nutrizione ed in salute pubblica - dice Nicola Cecchi, presidente dell'Adi Campania - con uno sguardo attento alla nutrizione pediatrica, alla grande obesità, al diabete, alla nutrizione artificiale».





## La ricerca

### «Perché non si è mai sazi»

**Chi è in sovrappeso ha bisogno di mangiare di più per sentirsi sazio, anche dopo che si è cominciato a perdere peso. A dimostrarlo è uno studio australiano, pubblicato sul «Journal of Obesity»: i nervi dello stomaco che inviano i segnali di sazietà al cervello sembrano diventare insensibili in modo permanente, dopo una dieta ricca di grassi consumata per un lungo periodo. Responsabile del fenomeno è il danneggiamento della leptina, l'ormone che regola la sensibilità all'assunzione di cibo. «Il meccanismo impone alle persone obese di mangiare di più per sentirsi sazie, conseguenza che, a sua volta, finisce per alimentare un circolo vizioso di mantenimento e peggioramento dell'obesità stessa - ha spiegato la responsabile dello studio, Amanda Page della University of Adelaide -. La risposta dei nervi dello stomaco, infatti, non riesce a tornare alla normalità nemmeno quando si inizia a seguire una dieta normale». Ciò significa che qualunque regime di restrizione calorica deve tenere conto di questo sofisticato processo, se si vogliono evitare gravi contraccolpi psicologici e anche possibili fallimenti nel processo di perdita graduale del peso.**



# Corsa alla dieta gluten free ma se è solo una moda può diventare pericolosa



## ALIMENTAZIONE

NADIA FERRIGO

**D**ura la vita del celiaco. Chi è intollerante al glutine lo sa bene: niente pasta, pane e pizza, niente croissant né tramezzini. Ma, se fino a qualche anno fa gustare fuori casa un piatto di spaghetti a prova di dieta era un miraggio, sono sempre di più ristoranti e pizzerie che offrono un menù «gluten free». Secondo l'Associazione nazionale celiachia, circa l'1% della popolazione dovrebbe evitare ciò che contiene il glutine, un complesso di proteine che si trova nella maggioranza dei cereali: frumento, farro, kamut, orzo e segale. I casi diagnosticati sono 135 mila, con un incremento del 20%, anche se i celiaci stimati dal ministero della Sanità sono 600 mila, quasi un italiano su 100.

Con o senza diagnosi, i fan della dieta senza glutine si moltiplicano, sia in Italia sia negli Usa: stare senza pane e pasta diventa simbolo di una

dieta più sana e leggera, buona per tutti. Tra le celebrità che hanno scelto di eliminare il glutine, spiccano Victoria Beckham, Miley Cyrus, Russell Crowe, Gwyneth Paltrow ed Elisabetta Canalis, che ha comunicato la sua decisione con un tweet: «Mi sono convertita al gluten free. Sapevo che questo vi avrebbe cambiato la giornata. No, non sono celiaca e amo i carboidrati, ma devo ammettere che, mangiando senza glutine, mi sento molto meglio».

Normale, quindi, che ristoranti e gastronomie facciano a gara per accaparrarsi l'esercito dei nuovi intolleranti: il mercato del «gluten free» vale 230 milioni, con una crescita di anno in anno del 25%. Paste e biscotti «speciali» si trovano con facilità in tutti i supermercati, senza contare il sempre più fiorente mercato delle farine «alternative», come la farina di riso, grano saraceno e mais.

«E' un bene che se ne parli: ci sono casi di celiachia asintomatica, che, trascurata per lungo tempo, può creare danni anche gravi, ma c'è molta confusione. Le patologie allergiche negli ultimi anni sono in

aumento, sia le forme più banali sia quelle più serie - spiega Gianni Cadario, direttore del reparto di allergologia e immunologia della Città della salute di Torino -. C'è chi sottovaluta il problema, ignorandone i sintomi, chi invece lo enfatizza, fino a un comportamento ossessivo. D'altra parte, le intolleranze causate da alimenti e farmaci sono difficili da indagare con i test allergologici. Solo per glutine e lattosio esiste una procedura codificata, che può dare una diagnosi certa. Bisogna stare attenti: molte intolleranze al glutine negli ultimi tempi vengono diagnosticate da test senza alcuna validità scientifica».

Per sapere con certezza se è necessario seguire una dieta «gluten free», quindi, la strada sembra essere solo una. «Se si sospetta di avere qualche intolleranza, meglio rivolgersi prima di tutto al proprio medico curante, che predisporrà le analisi opportune e indirizzerà il paziente da un allergologo o da un gastroenterologo - continua Cadario -. Con una gastroscopia, una biopsia intestinale ed esami del sangue dedicati si può avere un responso certo. Seguire una dieta senza che sia necessaria per l'organismo, invece, è pericoloso: il rischio è ritardare la diagnosi di altre patologie».

Tra le cause del moltiplicarsi dell'intolleranza al glutine ci sono anche i processi di lavorazione e selezione del grano: oggi gli agricoltori preferiscono le varietà più ricche di proteine, che permettono di ottenere raccolti migliori. «Senza dubbio l'aumento di casi di celiachia è dovuto anche alla coltivazione del grano. Nei secoli abbiamo abbandonato le forme di cereali più semplici -

confirma Maria Caramelli, direttrice dell'Istituto zooprofilattico di Piemonte, Valle d'Aosta e Liguria -: la nostra ricercatrice Maria Mazza ha condotto una ricerca su tre tipi di grano monocolto, varietà molto semplice dal punto di vista genetico: la tossicità delle proteine è scarsa e quindi più digeribile. Tornare a coltivare anche i grani antichi potrebbe essere un vantaggio per tutti».

**Gianni  
Cadario  
Allergologo**

**RUOLO:** È DIRETTORE DEL REPARTO  
DI ALLERGOLOGIA E IMMUNOLOGIA  
DELLA CITTÀ DELLA SALUTE  
DI TORINO

### IL PARADOSSO

«C'è chi sottovaluta  
i sintomi e chi invece  
li enfatizza»



**Moda  
e mania**  
I prodotti  
senza glutine  
hanno  
scatenato  
una vera  
e propria  
passione  
di massa



■ **NUCE INTERNATIONAL E FOOD-ING** / Altre due rassegne insieme a Chem-Med (vedi pagina a fianco)

# Salute e alimenti: l'unione fa business

*L'industria nutraceutica e cosmeceutica espongono unite al settore del food & beverage*

Iniziano domani a fieramilanocity, e proseguiranno fino a giovedì 26 settembre, due eventi complementari tra loro che sono una grande opportunità per l'industria alimentare più orientata agli aspetti salutistici: Nuce International, il salone internazionale per l'industria nutraceutica, cosmeceutica, functional foods & drinks e health ingredients - giunto alla quarta edizione - e Food-ing International, l'esposizione e conferenza dedicata agli ingredienti food & beverage per tutti i settori dell'industria alimentare e delle bevande. Ai due eventi partecipano complessivamente 220 espositori, a conferma del buon andamento dei settori di riferimento. Nuce International è un evento in continua evoluzione che anche l'anno scorso ha registrato un notevole successo, confermandosi come importante punto di riferimento nell'area del Mediterraneo e quale manifestazione capace di rispecchiare la vivacità di un settore che offre agli operatori

grandi opportunità.

Il business di integratori è, ad esempio, in forte crescita. Da una ricerca Euromonitor International's Passport/FederSalus emerge che l'Italia è prima in Europa per la vendita di integratori e vitamine, per un valore di oltre 1,6 miliardi di euro. Food-ing International è un'importante occasione di business per produttori e distributori, che possono proporre le ultime novità relative a ingredienti (farine, cereali, prodotti caseari, gelatine, amidi, lieviti, addensanti, aromatizzanti, coloranti, dolcificanti, oli, grassi, amminoacidi), tecniche di produzione e nuove tecnologie applicate a food e beverage (biotecnologie e nanotecnologie). La manifestazione consente, infatti, di proporre nuove idee per un'alimentazione più sana, moderna, "sostenibile" e si rivolge soprattutto agli operatori dei Paesi del sud-est europeo e del bacino del Mediterraneo. In particolare, in Italia il mondo dell'industria alimentare, potenzialmente interessato a

visitare l'evento, secondo Federalimentare fattura oltre 120 miliardi di euro l'anno e acquista e trasforma circa il 70% delle materie prime nazionali.

Oltre all'area espositiva il programma di Nuce International e Food-ing International prevede un ricco programma di conferenze e workshop, con il coinvolgimento di qualificati rappresentanti del mondo industriale, associativo, accademico e istituzionale.

Un'iniziativa particolarmente interessante è in programma mercoledì 25 e giovedì 26 settembre, nello spazio partnering, dove Finlombarda, in collaborazione con Regione Lombardia-direzione generale Commercio, Turismo e Terziario- i partner Simpler e la rete Enterprise Europe Network organizzano incontri b2b tra potenziali partner italiani e internazionali per sviluppare collaborazioni commerciali, tecnologiche o per la partecipazione a progetti europei di ricerca e sviluppo. Interverranno delegazioni di imprese, uni-

versità e centri di ricerca provenienti da tutta Europa, Stati Uniti e Sud America interessate a esplorare le opportunità offerte dal mercato italiano. "Dopo il grande interesse suscitato l'anno scorso, abbiamo deciso di riproporre in contemporanea Nuce International e Food-ing International: due manifestazioni che creano tra loro forti sinergie - dichiara Marco Pinetti, presidente di Artenergy Publishing, la società organizzatrice -. Seguendo la stessa logica di proporre nelle stesse date più eventi, quest'anno si svolge anche Chem-Med, The Mediterranean Chemical Event, l'unica manifestazione in Italia che offre una vetrina completa di apparecchiature e strumentazioni per il laboratorio (chimico, farmaceutico, alimentare) oltre alle tecnologie di processo per l'industria chimica. I tre eventi si svolgono complessivamente su una superficie espositiva di 15mila metri quadri lordi".

Informazioni su Nuce International e Food-ing International anche sui siti [www.nuce.eu](http://www.nuce.eu) e [www.food-ing.eu](http://www.food-ing.eu).



*Le due rassegne, oltre alle possibilità di business, spiccano anche per le occasioni di confronto e di crescita culturale offerta dai convegni e in seminari in programma*



*Nuce International è giunta alla IV edizione*

Salute e alimenti: l'unione fa business

Guanti Jugitec®

**VI SFIDIAMO A TROVARE DI MEGLIO!**

IL QUANTO DELLA SFIDA

Pohling® PLUS®