

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica Sicob				
17	Metro - Ed. Milano	09/01/2014	<i>CHIRURGIA ULTIMA SPIAGGIA</i>	2
Rubrica Alimentazione e salute				
10	Oggi	15/01/2014	<i>DALLA SCIENZA ALIMENTARE ARRIVA LA SUPER-PASTASCIUTTA (U.Veronesi)</i>	3
96	Famiglia Cristiana	12/01/2014	<i>POLENTA CONCIA, BENE SUGLI SCI MA DEVE ESSERE PIATTO UNICO (C.Calabrese/G.Calabrese)</i>	4

Chirurgia ultima spiaggia



MEDICINA
 Sono sei milioni gli italiani obesi. Un dato allarmante, in continua

crescita, dichiarato in occasione del recente congresso della Sicob (Società Italiana di chirurgia dell'obesità). Quando le modifiche degli stili di vita (dalla dieta all'attività fisica) non riescono da sole a risolvere il problema, una soluzione può arrivare dalla chirurgia bariatrica, quella branca della chirurgia mininvasiva che punta a ottenere significativi cali ponderali nelle persone con eccessi di peso. Interventi rivolti ai casi di obesità grave, di grado importante, dai valori di BMI di 35 kg/m² (Body Mass Index, ovvero Indice di Massa Corporea) in su. Negli ultimi decenni, grazie all'introduzione delle procedure laparoscopiche, è diventata sempre più sicura.

● **LU. MO.**

multisalute e benessere

A Natale sempre meno pesce sulle tavole degli italiani

Il Natale è il momento in cui si consumano due porzioni a settimana di pesce. Un dato preoccupante per gli esperti della nutrizione. Secondo i dati della ricerca "Stili di vita e alimentazione" condotta da un team di ricercatori italiani e internazionali, il consumo di pesce è in costante diminuzione. Il pesce è infatti considerato un alimento sano e nutriente, ma il suo consumo è in costante diminuzione. Secondo i dati della ricerca "Stili di vita e alimentazione" condotta da un team di ricercatori italiani e internazionali, il consumo di pesce è in costante diminuzione.

Chirurgia ultima spiaggia

CENTRO A.S. S.R.L.
 ARRETRATA SPIRIT
 INCHIESTA PER LE UTILE SANNO

CENTRO A. S. S. R.L.
 via Roma 101-05, 20124
 MM. Loro Loro
 Tel. (+39) 02-24231910
 Tel. (+39) 02-24231910
 Fax (+39) 02-29814889
 www.centro.it

**RECUPERO ANNI SCOLASTICI
 LICENZA MEDIA
 RIPETIZIONI PRIVATE
 PREPARAZIONE ESAMI**

CORSI DI FORMAZIONE PER:
 ELETTRICISTA CONTABILITÀ
 IDRAULICO PAGHE E CONTR.
 TERMOTECNICO ITALIANO PER SIDERURGIA
 IMBALSINANDO ORSINO TECNICO
 ESTETISTA GUIDA PER CAPO
 FARRUCCHIERA ALBERGHI

DOMANDE DI OGGI

La nostra salute

di **Umberto Veronesi**
direttore scientifico
Istituto Europeo di Oncologia, Milano



DALLA SCIENZA ALIMENTARE ARRIVA LA SUPER-PASTASCIUTTA

CARO PROFESSORE, HO LETTO CHE GLI SCIENZIATI HANNO DI RECENTE MESSO A PUNTO UNA SPECIE DI SUPER-PASTASCIUTTA, DAI "POTERI" SALUTISTICI. DI CHE SI TRATTA? *Irma D.S., Firenze*

Si tratta di un programma già molto avanzato, finanziato in parte dal ministero per lo Sviluppo economico. I ricercatori del Consiglio per la ricerca e sperimentazione in Agricoltura hanno messo a punto una specialissima farina, più ricca di vitamine, sostanze antiossidanti e proteine di alta qualità, ottenuta da grano duro macinato a pietra, nella tradizione della grande gastronomia italiana. La farina è stata integrata con betaglucani dell'orzo, ricchi di fibra dietetica solubile. Infine, e la notizia è questa, per la prima volta nell'industria della pasta, a questa miscela di farine sono stati aggiunti dei batteri lattici, che sono dei «probiotici», cioè fanno bene alla vita. Il sapore sarà uguale, il prezzo quasi identico, con indubbi vantaggi per la salute, perché i probiotici sono utilissimi per molte indicazioni: contrastano l'obesità (spesso dovuta ad alterazioni della flora microbica intestinale, che viene riequilibrata dai batteri lattici), riescono a vincere la stitichezza abituale e la diarrea da antibiotici, sono efficaci nella prevenzione del tumore del colon, e aiutano a combattere le infezioni, da quelle post chirurgiche a quelle del tratto urinario.

Il Premio Nobel Ilya Ilyich Mechnikov, che lavorò al famoso Istituto Pasteur ai primi del Novecento, ipotizzò che i probiotici avessero la capacità di neutralizzare i batteri patogeni dell'intestino, e l'ipotesi si sta rivelando azzeccata. Uscendo da queste spiegazioni tecniche, devo dire che la notizia mi sembra molto promettente e per di più in linea con il tema della sicurezza alimentare, al centro della manifestazione mondiale dal titolo «Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita», che costituirà il fulcro dell'Expo 2015 di Milano. Vi si parlerà della grande tradizione gastronomica dell'Italia, ma si punterà soprattutto all'apertura di una discussione internazionale su come il pianeta si nutre. Come promotore del Comitato scientifico dell'Expo, dico che bisogna superare il paradosso di un mondo in cui ci sono 800 milioni di persone denutrite a fronte di un miliardo e mezzo di persone obese. Dobbiamo arrivare a un'etica del cibo. La «Carta di Milano», che presenteremo a conclusione dell'Expo, ne detterà le linee-guida.

Le lettere vanno indirizzate a: **La nostra salute**, «Oggi», via Angelo Rizzoli 8, 20132 Milano.
Oppure collegandosi al nostro sito: www.oggi.it



CIBO E SALUTE

SPORT INVERNALI E CALORIE

POLENTA CONCIA, BENE SUGLI SCI MA DEV'ESSERE PIATTO UNICO

Chi sta sulle piste tutto il giorno consuma tante calorie. Va bene anche un piatto ricco che dà la giusta quota proteica e lipidica

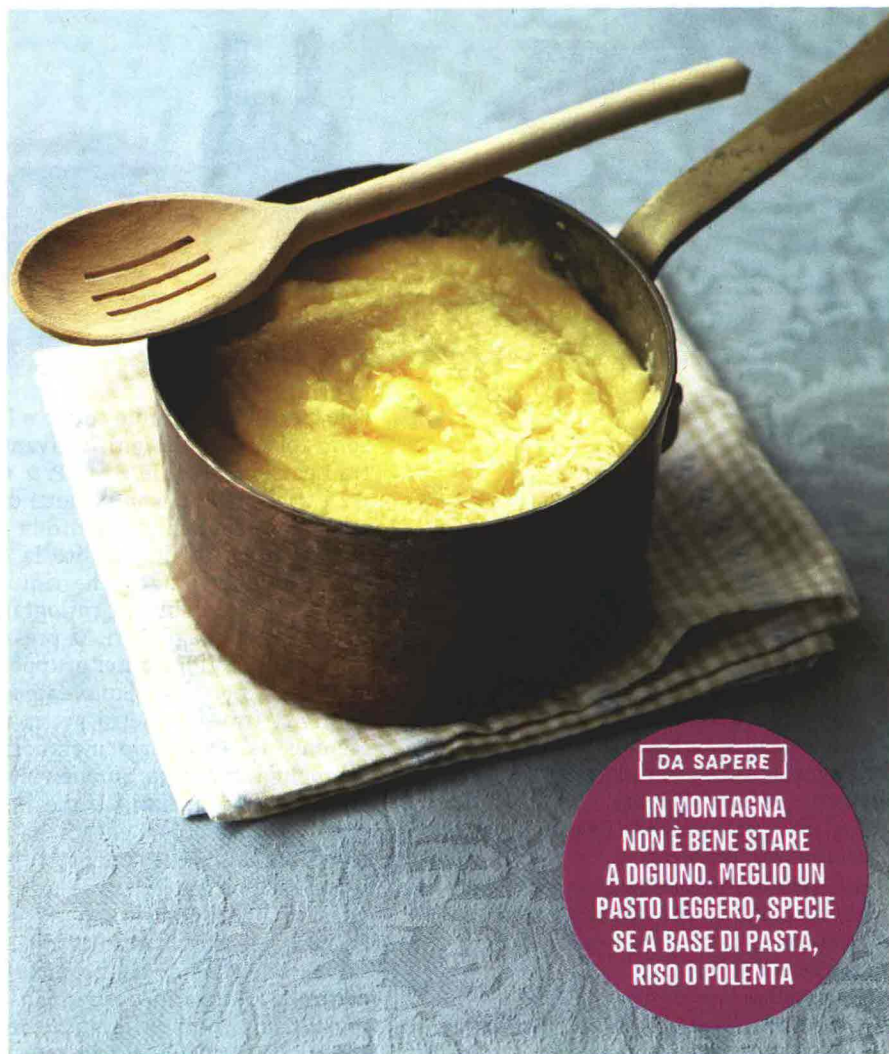


di **Caterina e Giorgio Calabrese**
Tecnologa e nutrizionista

Le feste natalizie sono lunghe e, se la prima parte è quasi tutta attorno al focolare, da Santo Stefano in poi, specialmente al Nord, spesso si fanno vacanze sugli sci. Ovviamente, quando si fa sport ci si sente autorizzati a indulgere nelle calorie, infatti un lettore ci chiede se, sciando, è possibile concedersi la polenta concia e, se sì, quanta.

Lo sciatore che scorrazza sulle piste per tutto il giorno consuma molte calorie e quindi, sì, va bene anche la polenta concia in abbondanza, se però è l'unico piatto. Molto meno se è solo l'inizio di un lauto pasto. Il mais è un cereale e sostituisce altri cereali come pasta e riso. La polenta concia, inoltre, prevede la presenza di vari formaggi che forniscono la giusta quota proteica e lipidica, per questo è possibile considerarlo un piatto unico.

È IMPORTANTE ANCHE LA QUALITÀ. In montagna spesso la polenta è presente a tavola quasi al posto del pane (e va bene anche così) e accompagna le carni come camoscio, cinghiale, eccetera. In genere, le cotture di queste carni prevedono sughi e intingoli che per essere bene assapora-



DA SAPERE

**IN MONTAGNA
NON È BENE STARE
A DIGIUNO. MEGLIO UN
PASTO LEGGERO, SPECIE
SE A BASE DI PASTA,
RISO O POLENTA**

ti si raccolgono con un bel pezzo di pane, la famosa "scarpetta".

Se siamo in buona salute tutto o quasi è permesso, ma non in quantità illimitata, specie gli alimenti molto ricchi di grassi o le frittiture, perché affaticano la digestione e danneggiano il fegato.

Non è solo la quantità di calorie che può mettere al riparo la salute. Importante è anche la qualità del cibo e la tecnica di cucina. È bene non esagerare con salumi e insaccati, che sono una buona alternativa al secondo di carne o pesce.

Gli sciatori, inoltre, amano "scaldarsi" con i superalcolici, che tuttavia possono rivelarsi controproducenti tra una discesa e l'altra, perché appannano i riflessi inducendo incidenti: non è un caso che il maggior numero di cadute avvenga dopo pranzo, in particolare tra le 15 e le 16. ●

FRUTTA E SPUNTINI

LA GIUSTA DIETA PER LA MONTAGNA

In una giornata di sci è bene dividere le calorie in 3 pasti e 2 spuntini, in modo da avere sempre a disposizione l'energia necessaria. Si deve bere tanta acqua o bevande arricchite di sali minerali e mangiare frutta e verdura, almeno tee volte al giorno. Uno spuntino a metà mattina con una banana aiuterà a prevenire i crampi, grazie all'apporto di potassio, minerale utile al buon funzionamento del cuore e dei muscoli.