

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	Rubrica			
	Alimentazione e salute			
29	Corriere della Sera	20/02/2014	<i>DALLE BIBITE AGLI SNACK, LE AZIENDE ALLA GUERRA DELLO ZUCCHERO (R.Bruno)</i>	2
3	TST Tutto Scienze e Tecnologie(La Stampa)	20/02/2014	<i>Int. a W.Ricciardi: "I CONSIGLI: NO AL FAI-DA-TE DEI FARMACI E RISCOPRIAMO L'IGIENE PERSONALE" (V.arc.)</i>	4
5	TST Tutto Scienze e Tecnologie(La Stampa)	20/02/2014	<i>FINALMENTE LE PROVE: LA DEPRESSIONE FA MALE ALL'ORGANISMO E PERFINO AL DNA (G.Galante)</i>	5
6	TST Tutto Scienze e Tecnologie(La Stampa)	20/02/2014	<i>PERCHE' UN CIBO CI SEDUCE E UN ALTRO CI DISGUSTA (S.Regina)</i>	6

» Il caso I dubbi del nutrizionista Ghiselli: «Sbagliato concentrarsi su un singolo alimento, ciò che ci fa male è la vita sedentaria»

Dalle bibite agli snack, le aziende alla guerra dello zucchero

Nestlé lo ha ridotto anche del 30% la Coop lo ha eliminato da 12 prodotti Gli inglesi: «È come alcol e tabacco»

Non solo multinazionali. Anche Loris Moia, panettiere di Abbiategrasso, ha la sua ricetta per ridurre gli zuccheri. «Utilizziamo una farina ottenuta con una tecnica produttiva innovativa che scompone la fibra insolubile da quella solubile. Il risultato è un pane bianco di qualità superiore a quello integrale, che rallenta l'assorbimento degli zuccheri. In più, usiamo appena 10 grammi di lievito di birra per ogni chilo di farina, e la fermentazione è più lunga».

I clienti apprezzano, assicura Moia, nonostante il prezzo leggermente «lievitato». I consumatori vogliono sempre di più cibi salutari, la ricerca di benessere è ormai una crociata (spesso un'ossessione). E il mercato si adegua: prodotti con sempre meno sale, grassi, e appunto, zuccheri.

Anche in questo caso il fenomeno nasce fuori confine. La Nestlé, il più grande gruppo alimentare del mondo, assicura di aver ridotto del 30 per cento lo zucchero in molti prodotti. L'Unilever, leader nel settore dei gelati ma non solo, ha promesso che lo ridurrà del 25 per cento entro il 2020 nelle bevande a base di tè. In Italia, solo per fare qualche esempio, la Barilla negli ultimi anni ha «riformulato» 111 prodotti, rivedendo tra l'altro anche la presenza di zuccheri. La Coop ne offre dodici totalmente «senza», tra bibite, biscotti, caramelle e cioccolato.

L'Aidepi, l'associazione che riunisce le industrie che producono dolci e pasta (130 aderenti, 17 miliardi di fatturato, 36 mila addetti) fa sapere che le aziende che rappresenta hanno investito 30 milioni per il «miglioramento della qualità nutrizionale». Sugli zuccheri gli associati hanno as-

sunto impegni precisi, con una tabella di marcia scadenzata: ogni 100 grammi di cereali da prima colazione, scenderanno da 35 a 30 grammi entro quest'anno; stesso discorso per i biscotti, mentre per le merendine l'obiettivo è fissato a 32 grammi. Riviste anche le porzioni: cinque anni fa un gelato conteneva 210 kilocalorie, l'obiettivo è 40 in meno. «Inoltre — informa l'Aidepi — già 8 aziende dolciarie su 10 hanno anticipato volontariamente l'etichettatura con le Gda, le Quantità giornaliere indicative, che sarà obbligatoria dal 2016».

La campagna contro cibi e bevande «dolci» è martellante (soprattutto all'estero). «È come l'alcol o il tabacco», hanno affermato senza tentennamenti i nutrizionisti britannici radunati nell'associazione dal nome esplicito «Action on Sugar» (azione contro lo zucchero). «Bibite zuccherate, bevande sportive e succhi di frutta causano 500 morti al giorno» ha stimato catastroficamente lo scorso anno l'Harvard School of Public Health di Boston. «C'è una vulgata, soprattutto americana e inglese, che criminalizza lo zucchero, come se fosse causa di tutti i mali del mondo» ammette Andrea Ghiselli, nutrizionista e dirigente del Cra, il Consiglio ministeriale per la ricerca sull'alimentazione. «Ma se ci focalizziamo su un alimento perdiamo di vista il vero responsabile, ovvero la sedentarietà — prosegue Ghiselli —. Il fabbisogno giornaliero è ormai ridotto a meno di 2.000 kilocalorie, ma se mi muovo e faccio sport e ne consumo 4.000, allora lo zucchero mi può fare bene, perché mi dà energia».

Ghiselli ha il gusto del paradosso: «Vi immaginate una crema di noccioline senza zucchero, o fatta con gli spi-

naci? Sicuramente non farà male, perché non la comprerà più nessuno... Si può indirizzare l'industria a rivedere gli ingredienti, ma non può andare a discapito del sapore». Ragionamento ovviamente condiviso dall'Assobibe, che raccoglie i produttori di bevande analcoliche. «Le nostre imprese sono impegnate ad ampliare l'offerta con prodotti che hanno un minor contenuto o assenza di zucchero. Ma non bisogna dimenticare che è la benzina del nostro cervello» dice David Dabiankov, direttore dell'associazione.

No alla demonizzazione, ma è indiscutibile che un consumo troppo elevato di zuccheri, soprattutto in assenza di attività fisica, può contribuire a causare una serie di danni alla salute. «D'altra parte è più facile ridurre lo zucchero che rinunciare, per esempio, a un piatto di pasta, che fornisce anche altri nutrienti», riconosce il nutrizionista Ghiselli. Il quale è assolutamente contrario a introdurre, come avviene in molte nazioni (e se ne è parlato anche da noi) deterrenti come balzelli o sovrapprezzi. «Dal punto di vista tecnico non credo che possano spostare i consumi. Dal punto di vista personale la ritengo un'aberrazione: non è tassando che si fa educazione alimentare, né si argina l'obesità».

La strada maestra resta sempre quella dell'incremento dell'attività fisica e del buon equilibrio a tavola, nel rispetto della tradizione mediterranea. Magari innovata, come la farina «del futuro» del panettiere di Abbiategrasso.

Riccardo Bruno
rbruno@corriere.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA

-10

per cento La riduzione (in kilocalorie) per ogni porzione di merendina o gelato (da 210 a 170 kcal), in base agli impegni presi dai produttori italiani

30

milioni di euro, gli investimenti effettuati dalle imprese italiane nel settore dolciario per «il miglioramento della qualità nutrizionale dei prodotti» (fonte Aidepi)

50

litri il consumo pro capite in Italia di bevande analcoliche gassate. La media europea è di 73 litri: i maggiori consumatori sono i cechi con 120 litri

Le nuove etichette

Gda

“Le Gda (Guideline Daily Amounts) sono le **Quantità giornaliere indicative di energia e nutrienti adeguati a una alimentazione equilibrata. La cosiddetta «etichettatura nutrizionale», ovvero la dichiarazione riportata sull'etichetta di un prodotto alimentare relativa al suo valore energetico e al suo contenuto in proteine, grassi, carboidrati, fibre alimentari, sodio, vitamine e sali minerali e quindi al contributo rispetto alle Gda, diventerà obbligatoria a partire dal 13 dicembre 2016. Molte aziende già la appongono volontariamente sui propri prodotti**



“I consigli: no al fai-da-te dei farmaci e riscopriamo l'igiene personale”

FARMACOLOGIA/2

«**O**gni individuo può nel suo piccolo contribuire a contrastare l'emergenza dell'antibiotico-resistenza. Non solo evitando di assumere questi farmaci in modo inappropriato, cioè senza prescrizione medica, ma riducendo al minimo il rischio infezioni tramite una serie di accorgimenti da seguire nella vita di tutti i giorni». A elencare i consigli pratici per evitare di assumere antibiotici è Walter Ricciardi, docente di Igiene all'Università Cattolica-Sacro Cuore-Policlinico Gemelli di Roma.

Professore, qual è la principale raccomandazione per proteggersi dai batteri?

«Lavarsi le mani. Non per pochi secondi e superficialmente, ma strofinando con il sa-

pone tutta la superficie. Specialmente fra le dita, dove si annidano questi microrganismi, e che è una parte della mano che spesso viene trascurata durante il lavaggio».

Oltre all'igiene personale,

su cos'altro dobbiamo porre maggiore attenzione?

«Sull'igiene in casa, specialmente se sotto il nostro tetto vivono anche animali domestici, come un cane o un gatto. Maggiore attenzione, inoltre, va data alla pulizia in cucina, dove i batteri possono facilmente passare per via orale. Consiglio di tenere pulite al massimo le superfici adibite alla preparazione e alla conservazione degli alimenti. In particolar modo il frigorifero, dove il rischio di contaminazione è più elevato, soprattutto se entrano in contatto cibi crudi con quelli cotti».

Dal frigorifero alla tavola il passo è breve?

«Purtroppo sì, specialmente se abbiamo a che fare con alimenti che si consumano crudi. Come la frutta e la verdu-

ra, che raccomando di sciacquare abbondantemente».

Il bicarbonato è utile per disinfettare questi alimenti?

«Sì. Quando si sciacquano frutta e verdura, il bicarbonato, o in alternativa altri disinfettanti creati per questo scopo, possono aiutare a distruggere eventuali batteri. Soprattutto quando questi alimenti possono essere consumati senza il bisogno di sbucciarli o di togliere un involucri esterno: come l'insalata o l'uva».

I batteri possono annidarsi anche nei vestiti?

«Sicuramente. Ecco perché raccomando di arieggiare gli abiti indossati prima di riporli su una sedia in camera da letto o nell'armadio. Maggiore attenzione va riposta ai vestiti indossati dai bambini, più inclini a sporcarsi mentre giocano fuori e quindi a portare in camera eventuali batteri».

Qualche consiglio invece per quando si è in viaggio?

«Se la destinazione è un Paese esotico, la prima regola per proteggersi da batteri poten-

zialmente pericolosi è quella di consumare solo acqua minerale in bottiglia perché più controllata. In alcune aree del mondo gli acquedotti, infatti, non sono sicuri e possono contenere batteri di vario tipo, soprattutto di origine fecale. Bisogna quindi evitare di esporsi al rischio di infezioni. Questo discorso vale anche per il ghiaccio: non ha senso consumare acqua minerale in bottiglia, se poi si va in un bar e si beve un cocktail con ghiaccio fatto con acqua contaminata».

Ma, se anche seguendo questi suggerimenti, un batterio ci colpisce, cosa si può fare?

«La regola è non assumere farmaci senza indicazione medica. Non possiamo essere certi che si tratta di un batterio o di un virus. E in quest'ultimo caso gli antibiotici sono inutili, perché sono efficaci solo se l'infezione ha origine batterica e questo ce lo può dire il medico. Purtroppo spesso l'antibiotico viene assunto anche per un raffreddore o l'influenza e questo non fa altro che aumentare il fenomeno dell'antibiotico-resistenza». [V. ARC.]

Walter Ricciardi
Igienista

RUOLO: È PROFESSORE DI IGIENE ALL'UNIVERSITÀ CATTOLICA DEL SACRO CUORE E DIRETTORE DEL DIPARTIMENTO DI SANITÀ PUBBLICA DEL POLICLINICO UNIVERSITARIO GEMELLI DI ROMA



Finalmente le prove: la depressione fa male all'organismo e perfino al Dna

GLAUCO GALANTE

Ora è ufficiale. La depressione nuoce non solo all'umore, ma anche al resto della salute: aumenta il rischio di malattie alle coronarie, diabete, obesità, demenza e cancro. Esistono, inoltre, negli individui depressi meccanismi biologici che provocano un'accelerazione dell'invecchiamento. Si è quindi capito che sentirsi molto giù di corda ha riflessi precisi sul piano genetico: i telomeri - «contatori» che danno una misura dell'invecchiamento biologico - si accorciano più velocemente. Una ricerca condotta in Olanda e in California getta nuova luce sulle conseguenze più disparate del male oscuro. Infatti - scrivono gli studiosi su «Molecular Psychiatry» - la depressione «accelera il declino fisico e cognitivo e aumenta il rischio di decesso». Questo non è

però solo attribuibile al fatto che, tendenzialmente, i depressi hanno uno stile di vita malsano (più spesso fumano, bevono e non praticano l'esercizio fisico). Mentre il buon umore ha effetti biologici positivi, proprio l'accorciamento dei telomeri - i «cappucci» che proteggono i cromosomi dai danni ossidativi - è attribuibile a un forte stress metabolico e ad alterazioni del sistema immunitario riconducibili all'umore nero. La ricerca è stata condotta su 1095 depressi, 802 ex depressi e 510 soggetti sani, prelevando campioni di sangue. «Si ritiene che l'esercizio fisico, il dormire bene e una dieta sana - sottolinea Josine Verhoeven dell'ospedale universitario di Amsterdam - siano correlati a una maggiore attività dell'enzima telomerasi che allunga i telomeri». Una notizia importante: a soffrire di depressione sono 350 milioni di individui nel mondo e il numero è in crescita. Ridere, quindi, può essere la cura più immediata: allunga la vita e «rallegra» il Dna.

TERZA ETÀ



Perché un cibo ci seduce e un altro ci disgusta

Dalla psicologia evolutivista i segreti della neofobia a tavola



ALIMENTAZIONE

SIMONA REGINA

Il cibo è il nostro carburante. Ma non solo. È anche espressione di identità e fonte di piacere. «E il piacere del cibo, come quello del sesso, è stato essenziale per la sopravvivenza della specie, favorendo un'adeguata nutrizione ai nostri progenitori. E oggi è il fattore principale che determina la nostra dieta». Lo sostiene John Prescott, professore di psicologia alla University of Newcastle, in Australia, e autore del saggio «Questione di gusto» (Sironi editori). Un libro che accompagna i lettori a capire che cosa si nasconde dietro il rapporto con il cibo.

Appassionato di cucina italiana, Prescott spiega che ognuno di noi arriva ad amare proprio i cibi che mangia ogni giorno. Le preferenze alimentari sono il risultato di influenze diverse: patrimonio genetico, dieta materna (prima) e scelte dei genitori (poi), ma anche i canoni culinari della società. Non è difficile, infatti, imbattersi in cibi davanti ai quali ci si chiede come sia possibile che qualcuno li

apprezzi, perché insoliti. Eppure, «anche se alcune scelte sono sconcertanti, affermare che si tratti solo di una questione culturale sarebbe riduttivo».

E allora perché non a tutti piacciono le stesse cose? «L'influenza del contesto è innegabile: se la base di una cucina tradizionale è il riso o il mais, rifiutarli non è un'opzione sostenibile all'interno di quella società. A ogni modo i motivi per cui rifiutiamo alcuni alimenti sono i più svariati: per la consistenza, perché non ci sono familiari, perché sono troppo o non abbastanza dolci o salati. Se però restiamo nel campo dei gusti fondamentali (dolce, salato, acido, amaro e umami, che in giapponese significa saporito), l'amaro è il principale motivo di repulsione. È per questo che i cavolini di Bruxelles o gli spinaci non sono i piatti più richiesti dai bambini». In ogni caso - aggiunge Prescott - «la differenza nelle preferenze risiede nei modi in cui le proprietà sensoriali del cibo, e intendo il gusto, l'odore, la consistenza, l'aspetto, diventano un piacere. E gli umani hanno sviluppato vari meccanismi per lasciarsi guidare dal piacere verso inclinazioni alimentari capaci di ottimizzarne

la sopravvivenza».

Non a caso nella selezione del cibo abbiamo sempre cercato di minimizzare il rischio di mangiare qualcosa di tossico. Per questo preferenze innate ci portano a scartare molti cibi amari perché potenzialmente nocivi - «molte piante del resto producono tossine come difesa dai predatori e la maggior parte di queste sono amare» - così come il disgusto ci protegge dal rischio di cibi che veicolano malattie.

«Insomma, le preferenze elementari sono meccanismi evolutivi che favoriscono la sopravvivenza. Ereditiamo persino una generica predisposizione a diffidare delle novità, soprattutto nelle prime fasi dello sviluppo». E a tale proposito il libro di Prescott può essere utile ai genitori, che spesso a tavola devono confrontarsi con il «no» dei figli. «La neofobia alimentare - spiega - è tanto comune da essere

stata oggetto di innumerevoli studi ed è così diffusa dall'età di due anni fino ai sei o sette da essere considerata una fase dello sviluppo».

Che fare, dunque, per incoraggiare i bambini a mangiare le verdure? «L'esposizione è la strategia più efficace». Proporre, gradualmente, un piatto di spinaci dovrebbe invogliare il bambino a superare i suoi timori. E infatti «sappiamo che alcuni cibi o bevande sgradevoli al primo assaggio, come caffè o birra, diventano piacevoli dopo una certa esposizione».

Senza sottovalutare l'esempio: «I piccoli sono sensibili agli adulti che mangiano un certo cibo e, per indurli all'assaggio, questa è una strategia più efficace rispetto alla semplice offerta, soprattutto se è della madre». Del resto la dieta materna veicola i sapori al figlio, fin dalla gravidanza, e poi con l'allattamento. «I bambini, le cui madri hanno una dieta varia, sono esposti a una maggiore differenziazione di sapori e maggiore è la probabilità che li apprezzino. E lo stesso vale dopo lo svezzamento».

LE STRATEGIE

«È fondamentale ideare il giusto approccio con i bambini»

John Prescott
Psicologo

RUOLO: È PROFESSORE DI PSICOLOGIA ALLA UNIVERSITY OF NEWCASTLE
IL LIBRO: «QUESTIONE DI GUSTO» SIRONI EDITORI

