

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica Sicob				
5	In Manerbio Week	25/04/2014	"CENTRO PER LA CHIRURGIA DELL'OBESITA' GRAVE": 1.300 I PAZIENTI IN CURA	2
Rubrica Alimentazione e salute				
42/43	Corriere della Sera	27/04/2014	L'OMS CI VUOLE A DIETA. IL CONSUMO DI ZUCCHERI "AGGIUNTI" A CIBI E BEVANDE VA DIMEZZATO (C.Favaro)	3
34	Corriere della Sera	26/04/2014	POMPELMO, PERA, CASTAGNA LE MASCHERE DA FARE SUBITO (G.Ghisi)	8
34	Corriere della Sera	26/04/2014	RADIBISTURI E CARBOSSITERAPIA COSI' LA CELLULITE MIGLIORA (M.Veneziani)	9
25/28	Il (Il Sole 24 Ore)	01/05/2014	I MIEI PRIMI CENTO CHILI (F.Pacifico)	11
100/02	Il (Il Sole 24 Ore)	01/05/2014	HO VISTO ANCHE VEGETARIANI FELICI (A.Cavallo)	15
164/66	F	30/04/2014	ALIMENTI BUONI E CIBI DANNOSI: VERITA' E FALSI MITI SULLA SPESA CHE FACCIAMO (L.Saporito)	18
IX	La Gazzetta del Mezzogiorno	26/04/2014	BASTA PANINI! IMPARIAMO A MANGIARE APPUNTAMENTO CON "FOOD EDUCATION"	21
39	Il Secolo XIX	24/04/2014	OBESITA' UGUALE A UNA MALATTIA "L'EFFETTO E' DEVASTANTE" (I.m.l)	22

Azienda ospedaliera di Desenzano, presidio di Manerbio



**Mondo
Ospedale**

Il servizio è attivo dal 2002 e si avvale della collaborazione di un'equipe esperti

«Centro per la chirurgia dell'obesità grave»: 1.300 i pazienti in cura



(pon) Il «Centro per la Chirurgia dell'Obesità Grave» dell'Azienda ospedaliera è stato accreditato dalla società italiana di Chirurgia dell'Obesità (Sicob) quale centro di riferimento per la terapia chirurgica degli stati di obesità gra-

«L'obesità rappresenta la patologia cronica con la maggiore espansione»

ve.

Le verifiche effettuate da Sicob hanno portato alla riduzione del numero di centri accreditati in Italia, che sono passati nel mese di febbraio da 20 a 10. I centri che hanno ottenuto l'importante riconoscimento rispondono a numerosi e rigidi requisiti che hanno l'obiettivo di garantire la sicurezza e la tutela dei pazienti. Si tratta di centri di eccellenza che offrono un percorso completo che va dalla fase pre-operatoria

fino al follow up.

«E' ormai dimostrato - ha spiegato il dottor **Fabrizio Bellini**, responsabile dell'Unità operativa semplice dipartimentale di Chirurgia Bariatrica o dell'Obesità - che la chirurgia bariatrica, per i casi di obesità grave, è l'unico approccio in grado di garantire il mantenimento della perdita di peso nel tempo».

negli Ospedali di Desenzano, Gavardo e Manerbio vengono eseguiti vari tipi di intervento per il trattamento dell'obesità grave come pallone gastrico, bendaggio gastrico, sleeve gastrectomy, by pass gastrico. Il tipo di intervento viene ovviamente scelto dal medico dopo un'attenta valutazione sia del comportamento alimentare del paziente che della sua condizione psicologica. La terapia dell'obesità ha pertanto l'obiettivo non solo di ridurre il peso, ma di trattare e prevenire le comorbidità con il risultato di migliorare la qualità di vita e

ridurre i costi sociali correlati.

«Il servizio è attivo dal 2002 e ha curato oltre 1.300 pazienti; si avvale della collaborazione di un'equipe di specialisti che prevede una dietista, uno psicologo, un gastroenterologo e un chirurgo - ha spiegato il dottor Bellini - L'obesità rappresenta la patologia cronica con la maggiore espansione e si sta registrando un aumento delle malattie ad essa correlate (cardiovascolari, del metabolismo glucidico, osteoarticolari, alcuni tumori, ecc...). I cambiamenti delle abitudini alimentari sono alla base dell'esplosione dell'obesità infatti la dieta dei paesi occidentali, negli ultimi decenni, si è arricchita di alimenti ad alto contenuto calorico (dolci, formaggi, salumi, alcolici, bevande zuccherate) a scapito del consumo di cibi naturali come legumi, verdure e cereali; parallelamente si è assistito ad una riduzione del lavoro manuale e dell'attività fisica a favore di mansioni più sedentarie».



IL MEDICO
Il dottor Fabrizio Bellini è il responsabile dell'Unità operativa semplice dipartimentale di Chirurgia Bariatrica o dell'Obesità





Limiti Queste sostanze dovrebbero coprire al massimo il 5% delle calorie totali giornaliere. Finora si parlava del 10%

L'Oms ci vuole a dieta. Il consumo di zuccheri «aggiunti» a cibi e bevande va dimezzato

di Carla Favaro, nutrizionista

Si torna a parlare di zuccheri, non di quelli presenti naturalmente in alimenti come frutta e latte, bensì di quelli che vengono aggiunti a cibi e bevande e che ci sono nel miele e nei succhi di frutta. L'occasione per parlarne arriva dall'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) le cui linee guida potrebbero presto suggerire che un consumo di zuccheri dimezzato rispetto a quello attualmente indicato come massimo (pari al 10% del fabbisogno calorico giornaliero) avrebbe ulteriori benefici per la salute. Questo significa che se per un adulto normopeso, con un fabbisogno energetico di 2 mila chilocalorie al giorno, il limite massimo suggerito era — e resta — di 50 grammi, equivalente a circa dieci cucchiaini di zucchero, sareb-

be tuttavia più salutare limitarsi alla metà, ovvero a cinque cucchiaini. Sebbene tale indicazione rappresenti attualmente solo un'ipotesi (inclusa in una bozza delle nuove linee guida, sulla quale l'OMS ha aperto una "consultazione pubblica" appena conclusasi), l'autorevolezza della fonte spinge a interrogarsi sin d'ora sul tema. Anche perché il "nuovo" limite di 25 grammi al giorno è molto più facile da superare di quanto si pensi: per raggiungerlo basta consumare nella giornata tre cucchiaini di saccarosio (il comune zucchero da cucina), 4-5 frollini (30 grammi) e un cucchiaino di ketchup, che probabilmente non avremmo neppure immaginato potesse contribuire ai nostri consumi di zucchero.

Ma quali sono gli zuccheri dai quali dovremmo maggiormente guardarci? E perché l'OMS suggerisce una limitazione di questi zuccheri molto più severa? «La raccomandazione dell'OMS — spiega Francesco Branca, capo del dipartimento

Nutrition for Health dell'Oms — riguarda gli zuccheri (definiti liberi dall'Oms) che vengono aggiunti nel corso della preparazione, domestica e industriale, di cibi e bevande, oltre a quelli naturalmente presenti nel miele

e nei succhi di frutta, mentre non sono inclusi gli zuccheri della frutta consumata allo stato naturale e quelli del latte».

Dato che l'organismo "utilizza" gli zuccheri allo stesso modo, indipendentemente dalla loro provenienza, perché distinguere gli zuccheri "naturali" della frutta e del latte dagli altri? «Perché — chiarisce Branca — è possibile intervenire sulla riduzione degli zuccheri "liberi" senza conseguenze negative, mentre la riduzione dei consumi di frutta e di latte avrebbe conseguenze sull'assunzione di altri nutrienti importanti».

E per quale motivo l'OMS ha preso adesso questa decisione? «Le raccomandazioni della OMS — sottolinea l'esperto — vengono periodicamente riviste. In questo caso, la precedente raccomandazione risaliva al 2002. Da quella data nella letteratura scientifica sono apparsi numerosi studi che hanno chiarito ulteriormente il rapporto tra consumi di zuccheri e salute».

Nel documento si parla di carie e di prevenzione dell'obesità: quali sono le evidenze al riguardo? «Per quanto concerne la salute dei denti — risponde Branca — l'analisi dei dati sul rapporto tra carie e consumo di zuccheri indica che anche con un livello di zuccheri pari al 10% del fabbisogno calorico totale si verificano ancora danni, che invece al di sotto del 5% scompaiono interamente. Le evidenze riguardano l'insieme degli zuccheri ma non quelli della frutta (la masticazione ha effetti protettivi) e neppure gli amidi. Gli effetti protettivi del basso consumo di zuccheri non escludono l'importanza di una corretta igiene orale».

E per quanto riguarda l'obesità, perché gli zuccheri favorirebbero un aumento di peso? Perché sono zuccheri o solo

per le calorie che apportano?

«Le evidenze sull'obesità — aggiunge Branca — derivano da studi in cui si è modificato, in adulti e bambini, il consumo di zuccheri aumentandolo o diminuendolo. Queste ricerche hanno dimostrato che all'aumento dei consumi corrisponde un aumento di peso e alla diminuzione una riduzione del peso. E la variazione del peso è tanto maggiore quanto più lunga è la durata dell'osservazione. Il meccanismo d'azione è semplicemente quello della variazione dell'apporto energetico. Infatti, se agli zuccheri si sostituiscono altri nutrienti con lo stesso apporto energetico, l'effetto sul peso è pari a quello degli zuccheri».

Anche le persone normopeso con un consumo di zuccheri superiore al nuovo limite dovrebbero rivedere le loro abitudini? «Il basso consumo di zuccheri consente un maggiore controllo del peso e quindi il mantenimento di una condizio-

ne di normopeso. La raccomandazione è valida per tutti».

Nessuna eccezione, neppure in caso di sottopeso? «Non vi è una raccomandazione speciale al riguardo — conclude Branca — anche se c'è il rischio che chi ha un basso fabbisogno di energia possa non coprire il proprio bisogno di nutrienti essenziali se la dieta contiene troppi zuccheri».

Questa la posizione dell'OMS che, com'è facile immaginare, ha riaperto il dibattito sugli zuccheri, ma prima di entrare nel merito, può essere utile cercare di capire se, e di quanto, i nostri attuali consumi si discostano da queste nuove raccomandazioni. «Premesso che non è facile rilevare in modo accurato i consumi di zucchero nella popolazione — chiarisce Andrea Poli, di *Nutrition Foundation of Italy* — una

nostra recente indagine, i cui risultati sono in via di pubblicazione, ci aiuta a rispondere a questa domanda almeno per quanto riguarda gli adulti. Si

tratta di LIZ, uno studio condotto in collaborazione con i medici della Società italiana di medicina generale su un campione di circa 2 mila soggetti rappresentativo della popolazione adulta (oltre i 14 anni), che hanno compilato per tre giornate un diario relativo al consumo di liquidi e di zuccheri. Il consumo medio di zuccheri è risultato pari a 68 grammi al giorno per gli uomini e 66 grammi al giorno per le donne. Togliendo da questi zuccheri quelli della frutta e del latte, e calcolando così gli zuccheri liberi cui fa riferimento l'OMS, si scende a circa 40 grammi al giorno. Di questi, circa 10 grammi sono rappresentati da saccarosio aggiunto alle bevande (come caffè e tè), circa 20 dagli zuccheri presenti negli alimenti dolci, 5 da quelli dei succhi di frutta e altri 5 grammi provenienti dalle bevande zuccherate (i soft drinks).

«Pur con la cautela dovuta a ogni valutazione "media" — prosegue Poli — l'apporto calorico degli zuccheri "liberi" sembra moderato: mediamente è infatti pari a 160 Kcal al giorno, l'equivalente del 7-8% del fabbisogno calorico giornaliero. Nonostante si debba tener conto di possibili errori insiti in questo tipo di indagini (per esempio non si sono presi in considerazione gli zuccheri "nascosti" in alimenti non dolci, come il ketchup), si tratta di valori accettabili e certamente inferiori rispetto a quelli di molti altri Paesi. Questo vale in particolare per la Gran Bretagna, l'Olanda e ancor più gli USA dove, come è emerso da un recente studio, gli "zuccheri aggiunti" fornivano in media il 15% delle calorie totali. È evidente quindi che in situazioni come queste, l'attenzione al problema "zuccheri" appare assai più giustificata».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Carboidrati semplici Che cosa sono glucosio, fruttosio, lattosio, saccarosio

Una parola «dolce» che si declina in molti modi

Gli zuccheri, come dice il «plurale» non sono uno, ma tanti: che ruolo hanno nella dieta?

«Gli zuccheri — risponde Paola Palestini, professore di biochimica e direttore della Scuola di specializzazione in scienza dell'alimentazione all'Università Milano Bicocca — sono carboidrati che, essendo costituiti solo da una o poche molecole, sono detti «semplici», a differenza dei carboidrati «complessi», come gli amidi, che sono costituiti invece dall'unione di moltissime molecole di zuccheri. Nella pratica comune quando si parla di zuccheri si intendono il glucosio, il frut-

tosio, il saccarosio e il lattosio. La frutta contiene fruttosio (da cui deriva il nome) e glucosio; li troviamo entrambi, con una certa prevalenza del fruttosio, anche nel miele. Il saccarosio è il comune zucchero da tavola ed è costituito da una molecola di glucosio e una di fruttosio, mentre il lattosio è lo zucchero del latte.

«Gli zuccheri — continua Palestini — sono la nostra principale fonte energetica, anzi nel caso delle cellule nervose e dei globuli rossi costituiscono (soprattutto il glucosio) l'unica fonte di energia utilizzabile. Il cervello ha quindi bisogno di zucchero, anche se non necessariamente assunto come tale, visto che pos-

siamo ricavare il glucosio anche dall'amido, che abbonda in alimenti quali pane e pasta. Inoltre, l'organismo può formare glucosio dagli amminoacidi, le molecole di base delle proteine. Questo però non è conveniente, sia perché porta alla formazione di scorie azotate — da eliminare — sia perché può comportare la distruzione delle nostre stesse proteine, in particolare muscolari».

«Un criterio molto importante nel differenziare uno zucchero da un altro — prosegue Palestini — è l'indice glicemico, un indicatore della capacità di aumentare la glicemia e quindi di stimolare la liberazione di insulina, ormone fondamentale per il meta-

bolismo degli zuccheri e dei grassi. Se l'elevato consumo di alimenti ad alto indice glicemico (come glucosio, saccarosio, ma anche pane bianco e riso brillante) perdura, si ha un eccesso di insulina che favorisce l'aumento delle riserve adipose. Uno zucchero che, pur avendo basso indice glicemico, è molto «controverso», è il fruttosio per la sua maggiore propensione, se viene assunto in quantità, a essere convertito in grassi — e quindi in tessuto adiposo — rispetto al glucosio, in quanto, contrariamente a quest'ultimo, non può essere accumulato nel nostro organismo».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Eccezioni

Chi fa un regolare esercizio fisico ha diritto a sgarrare

«Le persone che svolgono abitualmente discreta attività fisica — dice Marcello Ticca, vicepresidente della Società italiana di scienza dell'alimentazione — possono includere nella loro dieta, senza problemi, maggiori quantità di zuccheri, sia quelli presenti naturalmente in alimenti come frutta e latte, sia quelli aggiunti. Questo «diritto» è giustificato sia dall'aumentato fabbisogno calorico legato a una vita fisicamente attiva (e a un naturale aumento del dispendio energetico anche a riposo) sia dalla più efficiente utilizzazione del glucosio da parte di una muscolatura ben allenata. Non dimentichiamo, poi, che l'esercizio fisico comporta anche molti altri vantaggi: glicemia sotto controllo, minore insulinoresistenza, riduzione della pressione arteriosa e diminuzione sia dei livelli ematici di trigliceridi e di colesterolo, sia della massa adiposa totale e in particolare di quella intra-addominale, la più pericolosa per la salute».

Precisazione

Anche miele e succhi di frutta vanno tenuti presenti nel conteggio

Conflitti d'interesse

Paola Palestini, Dario Dongo, Elena Giovanna Vittadini, Francesco Branca dichiarano di non avere conflitti d'interesse in merito agli argomenti trattati. Andrea Ghiselli e Marcello Ticca dichiarano di far parte del comitato scientifico Aidepi (Associazione industrie del dolce e della pasta italiane). Andrea Poli è Presidente di NFI, un'associazione no profit supportata da aziende del mondo alimentare, alcune delle quali commercializzano prodotti contenenti zuccheri. Claudio Maffei dichiara di essere delegato dal Dipartimento di scienze della vita e della riproduzione dell'Università di Verona a prestare attività di consulenza con Aidepi e Barilla.

Le perplessità Non è utile, anzi è rischioso, focalizzare l'attenzione solo su un unico componente dell'alimentazione

Indicazioni da interpretare con misura

Le restrizioni severe sono necessarie soltanto in specifici casi

Le nuove indicazioni dell'OMS hanno riaperto il dibattito intorno agli zuccheri e, accanto a chi invoca l'adozione di drastiche misure contro questi componenti della dieta (ricordiamo che stiamo parlando degli zuccheri aggiunti ai cibi e alle bevande per dolcificarle, oltre che agli zuccheri del miele e dei succhi di frutta), c'è anche chi esprime alcune perplessità su campagne di questo tipo e, prima ancora, sulla valutazione degli studi che hanno portato gli esperti dell'OMS a proporre una riduzione decisamente più severa che in passato di questi zuccheri. Di questo parere Andrea Ghiselli, dirigente di ricerca Centro ricerca alimenti e nutrizione, che commenta: «Secondo quanto riportato in letteratura, appare assai improbabile che gli zuccheri possano aumentare il rischio di carie dentale se si pratica una corretta e regolare igiene orale, mentre, al contrario, in sua assenza, anche alcuni amidi, e non solo gli zuccheri, possono contribuire al suo sviluppo».

«Per quanto invece riguarda l'obesità — continua Ghiselli — dalla letteratura emerge ben chiaro che la riduzione degli zuccheri non si traduce automaticamente in una diminuzione del peso, anzi alcuni studi suggeriscono addirittura il contrario. Per poter avere un effetto positivo è necessario che tale riduzione si accompagni a una riduzione complessiva delle

calorie. In altre parole, se si sostituisce uno snack dolce con uno che, seppure senza zucchero, ha lo stesso apporto calorico, che beneficio si potrà averne in termini di peso?».

«Infine, — continua Ghiselli — focalizzando l'attenzione su un unico ingrediente (una volta i grassi, una volta gli zuccheri) si corre il rischio di perdere di vista la totalità della dieta e in particolare l'apporto calorico complessivo o, peggio ancora, lo stile di vita nella sua totalità».

«In questi anni, si è assistito spesso a una demonizzazione degli zuccheri — aggiunge Marcello Ticca, vicepresidente della Società italiana di scienza dell'alimentazione —. In realtà, un consumo moderato è perfettamente compatibile con una buona salute. Come del resto emerge anche dalle raccomandazioni italiane più recenti rivolte alle persone sane (Larn, Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti, del 2012) che, a questo riguardo, dicono solo che le calorie apportate complessivamente dagli zuccheri devono rimanere al di sotto del 15% rispetto alle calorie totali. E, sempre nei Larn, si afferma che soltanto superare il 25% delle calorie totali con gli zuccheri è potenzialmente legato a eventi avversi per la salute. In quest'ottica è logico che, quando, e se, serve operare una riduzione — e non si deve trattare di una regola generale da imporre a tutti — si provvederà a limitare l'assunzione degli zuccheri ag-

giunti a cibi e bevande, salvaguardando invece quella degli zuccheri presenti naturalmente nella frutta (dal 7 al 17%), negli ortaggi (dal 2 all'8%), nel latte (5%) e nei legumi (dal 2 al 4% in quelli freschi). Tutti alimenti il cui consumo va promosso e raccomandato».

«A questo riguardo — prosegue Ticca — va anche aggiunto che, per rendere più facile questa riduzione, si è già provveduto a stendere un protocollo d'intesa fra il ministero della Salute e le aziende produttrici, con l'accordo di diminuire progressivamente e in tempi brevi la quantità di zuccheri (ma anche di sodio e di grassi totali, saturi e trans) in tutta una serie di prodotti industriali, come cereali da prima colazione, snack salati, succhi e nettari, soft drink».

Poiché il sapore dei cibi è un fattore determinante nelle nostre scelte, non c'è il rischio che la raccomandazione di ridurre gli zuccheri si traduca in un aumento del consumo di dolcificanti? E questo è auspicabile? «Nei casi in cui — risponde Ticca — si debbano per motivi clinici limitare gli apporti calorici (come, per esempio, nelle persone obese e sovrappeso o in chi è spiccatamente sedentario), e quindi anche gli "zuccheri aggiunti", un modesto e oculato ricorso agli edulcoranti, praticamente privi di calorie, potrà essere utile per gratificare il palato, aiutando così l'adesione alla dieta prescritta».

E per i bambini che cosa consigliare? Com'è noto, quelli italiani

sono ai primi posti nel mondo per eccesso ponderale: qual è il ruolo degli zuccheri? «Dagli studi oggi disponibili — commenta Claudio Maffei, professore di Pediatria, Università di Verona — non è emerso uno specifico nutriente, o tipo di alimento, causa di obesità nei bambini italiani. È il cronico squilibrio tra energia consumata e ingerita (anche poche decine di calorie in più al giorno, ma per mesi e anni) il vero responsabile dell'epidemia di obesità tra i giovanissimi. Prestare attenzione alle quantità di zuccheri è certamente importante, come del resto per tutte le altre fonti caloriche. In questo ha un ruolo fondamentale l'azione educativa che può svolgere il pediatra nei confronti della famiglia, sia per quanto riguarda l'alimentazione, sia per quanto riguarda l'attività fisica, assai carente in bambini e adolescenti».

Ci sono altre avvertenze utili riguardo agli zuccheri? «È importante considerare — chiarisce Maffei — che la velocità di assorbimento degli zuccheri si riduce se sono "mescolati" ad altri nutrienti (fibra, grassi, proteine). Quindi meglio assumere alimenti contenenti zuccheri all'interno di un pasto completo, piuttosto che lontano dai pasti. Altro consiglio: limitare l'uso di fruttosio, ma non quello assunto con la frutta intera, bensì quello usato come dolcificante in alimenti e bevande» (si veda nella pagina accanto, nell'articolo in basso).

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Sulla bilancia

Se sostituiamo uno snack dolce con uno salato di pari calorie, non avremo benefici sul peso

Programma

Per rendere più facile la riduzione, c'è già un'intesa fra ministero e aziende alimentari



Tabelle nutrizionali Quello che già c'è e quello che presto ci sarà

Impariamo a leggere le etichette per fare i conti giusti

Per moderare il consumo di zuccheri è importante sapere esattamente dove li troviamo. Ma come riconoscerli in etichetta? «Le fonti di zuccheri semplici possono essere varie — ricorda Dario Dongo, esperto di diritto alimentare —. Ci sono: zucchero e cioè saccarosio, fruttosio, miele, sciroppo di glucosio, malti e molti altri. Soffermarsi sulla natura di questi ingredienti può essere utile per una valutazione "qualitativa". Tuttavia, è la tabella nutrizionale presente in etichetta che ci permette di sapere "quanti" zuccheri ci sono in un prodotto. Le nuove etichette che la includono, a partire dal 14

dicembre 2014, dovranno infatti riportare il valore degli zuccheri semplici contenuti in 100 g/ml di prodotto: prima di questa data le tabelle possono riportare semplicemente i carboidrati senza specificare gli zuccheri che ne sono parte».

E quando c'è scritto "senza zucchero" significa davvero che non ci sono zuccheri? «La dicitura "senza zuccheri" e ogni altra indicazione che abbia lo stesso significato per il consumatore — precisa Dongo — è consentita, secondo il regolamento CE 1924/06, solo se il prodotto contiene non più di 0,5 g di zuccheri per 100 grammi o 100 millilitri. Viceversa, la

dicitura "senza zuccheri aggiunti" è ammessa se il prodotto non contiene zuccheri o altri ingredienti usati per dolcificare il prodotto (es. sciroppo di mais), al di fuori dei cosiddetti edulcoranti. Se l'alimento contiene naturalmente zuccheri, sull'etichetta deve essere presente l'indicazione: "contiene in natura zuccheri". Leggendo le etichette, ci si stupirà nel vedere quanti siano i prodotti, anche non dolci, che includono fra i loro ingredienti gli zuccheri: zuppe, prosciutti cotti, salse, pane confezionato. «Gli zuccheri — chiarisce a questo proposito Elena Vittadini, professore di tecnologie alimentari all'Università di Parma — sono usati in molti pro-

dotti non solo per dolcificare, ma anche per altre proprietà. Per esempio, favoriscono la conservazione degli alimenti. Lo zucchero, infatti, lega l'acqua e ne riduce la disponibilità per i microorganismi "cattivi" che ne hanno bisogno per la loro proliferazione. Gli zuccheri servono poi per consistenze particolari (gelati, zucchero filato, caramelle dure) o la formazione di aromi, partecipando alle reazioni chimiche che avvengono, ad esempio, durante la cottura di pane, biscotti. Gli zuccheri, inoltre, fungono da nutrimento a microorganismi "buoni", permettendo la produzione di prodotti fermentati come yogurt, birra, vino, formaggi, pane, salame».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

GLI ZUCCHERI

I più comuni sono

- **GLUCOSIO**
- **FRUTTOSIO**
- **LATTOSIO**
(glucosio + galattosio)
- **SACCAROSIO**
(glucosio + fruttosio)

Quali cibi e bevande li contengono

- Miele:** contiene fruttosio e glucosio
- Frutta:** contiene fruttosio e glucosio
- Latte:** contiene lattosio

È lo zucchero da cucina

Gli zuccheri sono carboidrati semplici perché costituiti da solo una o poche molecole

GLI ZUCCHERI «LIBERI»
secondo la definizione dell'OMS

Sono

- **ZUCCHERI AGGIUNTI** nella preparazione casalinga o industriale di cibi e bevande
- **ZUCCHERI DEL MIELE**
- **ZUCCHERI DEI SUCCHI DI FRUTTA**



LE «SORPRESE»

Gli alimenti elencati sono alcuni esempi di cibi che contengono molti più zuccheri di quanto solitamente si pensi, oppure di quelli che ci sorprendono perché, comunemente, si crede che non ne contengano affatto, mentre ne hanno una seppur modesta quantità. Teniamo presente che un cucchiaino di zucchero (saccarosio) equivale a circa 5 grammi, 20 Kcal. I valori sono espressi per porzioni, specificando la quantità.

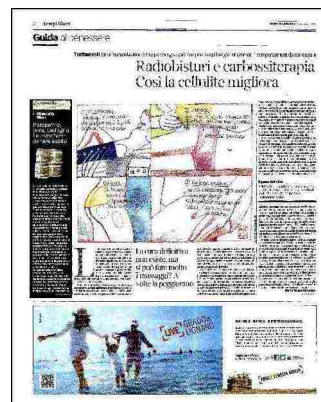
ALIMENTO	Sorbetto al limone confezionato	Bevanda tipo aranciata o cola (valori medi)	Acqua tonica*	Succo di frutta confezionato (albicocca e pera)	Energy drink*	Yogurt da bere (fragola)*	Bevanda confezionata a base di tè*	Succo di mela*	Cioccolato fondente	Bastoncini di crusca di frumento* (da colazione)	Mais dolce in scatola sgocc.	Panino di grano duro* (confezionato)	Salsa Tomato ketchup	Crackers alla soia	Salsa di soia
PORZIONE	1 sorbetto (100 g)	Una lattina (330 cc)	Una lattina (330 cc)	200 ml	Una lattina (250 ml)	Bottiglietta monouso (200g)	Bicchierino (200 ml)	200 ml	8 quadretti piccoli (50 g)	40 g	Una porzione (100 g)	Un panino (70 g)	Un cucchiaino (14 g)	Un pacchettino (25 g)	Un cucchiaino (6 g)
Carboidrati (grammi)	34,2	34	29	29	27,5	26,8	22	19	14,9	19,2	19,5	32,8	3,4	16,9	0,5
di cui ZUCCHERI (grammi)	34,2	34	29	29	27,5	24,8	20	18	14,9	7,2	4,3	4	3,2	1,6	0,5
Proteine (grammi)	0,9	tracce	0	0,6	0	6	0	0,4	2	5,6	3,4	7,4	0,3	3,3	0,5
Grassi (grammi)	tracce	0	0	0,2	0	2,6	0	0	10	1,4	1,3	4	tracce	2,9	0
Energia (kcal)	132	127	112	112	112	154	88	78	154	134	98	201	14	103	4

* Valori ricavati da dati INRAN. ** Valori ricavati dalle etichette nutrizionali

Curiosandodi **Giancarla Ghisi****Pompelmo, pera, castagna
Le maschere da fare subito**

La frutta alleata della bellezza. «In questo periodo — spiega Mariabruna Zorzi, di Mariabruna Beauty di Brescia (mariabruna.it, nella foto alcune maschere già pronte) — anche la pelle ha bisogno di un periodo detox per ricaricarsi. Sette minuti tutte le mattine per una maschera a base di frutta da applicare sul viso mentre si fa colazione bevendo un centrifugato o una spremuta. La frutta è ricca di antiossidanti, vitamine e sali minerali. Si possono utilizzare le maschere già pronte o realizzarle al momento. Per il fai da te serve un cucchiaino di miele, tre di farina integrale e passata di frutta. Per la pelle tendente al grasso va bene un mix di pompelmo e cetriolo, per quella delicata la banana e la camomilla, la mela invece aiuta a tonificare, la pera ha un effetto esfoliante, la castagna per pelli arrossate e congestionate. Non deve restare molto in posa e si elimina con acqua tiepida». Il fai da te può essere completato con sedute in istituto. «Serve un effetto stimolante. Poi si trattano i singoli problemi, ma la fase detox è indispensabile».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Guida al benessere

Trattamenti Se la manipolazione è troppo energica può rompere i capillari già infiammati. I comportamenti da correggere

Radiobisturi e carbossiterapia Così la cellulite migliora

La notizia «confortante» è che ne soffre il 90 per cento delle donne, non ne sono esenti le star. Il motivo è semplice: la cellulite è un disturbo familiare, su base ormonale. «Si può essere magri ed avere la cellulite e grassi e non averla», conferma Marcello Ticca, vicepresidente della Società italiana di scienza dell'alimentazione. Solo gli uomini ne sono immuni, con buona pace della parità di genere.

A noi non resta che attrezzarci per contrastarla, soprattutto in vista dell'estate. Il problema però è come districarsi tra trattamenti e false speranze. «Non esiste una cura definitiva per la cellulite, se ne possono tuttavia mitigare gli inestetismi: è come essere alti un metro e 50 cm e sperare di arrivare a 1.80». La dichiarazione, netta, è di Marcello Ruspi, chirurgo vascolare, direttore del centro medico Sanpietro di Milano che ha contribuito a mettere a punto metodiche anticellulite, tre delle quali riconosciute dalla Food and Drug Administration.

«L'effetto buccia d'arancia che colpisce glutei, cosce e fianchi è causato da un processo infiammatorio i cui effetti sono ritenzione idrica, ridotta vascolarizzazione e infiammazione cronica dei tessuti sottocutanei», spiega la dermatologa milanese Elisabetta Serbelloni. La prova davanti allo specchio può essere seguita da pizzicotti della pelle: la cellulite di solito è dolorosa. Per contrastarla, occorre determinazione e convinzione. «I risultati più efficaci si ottengono con una sinergia di metodiche e un corretto stile di vita», spiega Ruspi. «Quando è a uno stadio lieve possono bastare massaggi con creme specifiche contenenti caffeina o ormoni (controindicate nel caso di ipertiroidismo), attività fisica come camminata veloce e nuoto», continua la specialista. «Ma attenzione al massaggio manuale: se è troppo energico rischia di essere dannoso. Può rovinare il mesoderma, la linea Maginot del microcircolo, lasciando i buchi o rompere i capillari già infiammati», avverte Ruspi. «Meglio 40 minuti di pressoterapia, massaggio meccani-

co che cerca di svuotare le gambe dai liquidi».

Altre «armi» consigliabili? «Tra le più efficaci tre metodologie non invasive — prosegue Ruspi —. La prima è il termage, riconosciuto dalla Fda già nel 2006: un radiobisturi monopolare, in origine usato come antiage. Scaldando le cellule dall'interno, produce effetto lifting sul tessuto (una sola seduta, gli effetti durano circa 4 anni, costo dai 5 mila euro)». Quindi il laser: smooth shape o ultrashape. «Tutti agiscono con un laser a 651 nanometri: una lampada incide le cellule di grasso, mentre un manipolo passato in superficie compatta i tessuti. Adatto per chi ha una cellulite lieve. Servono da 8 a 12 sedute (costo da 150/350 euro)». La terza è la carbossiterapia «Piccole iniezioni effettuate con un ago molto sottile che introduce anidride carbonica e un gas innocuo in grado di richiamare ossigeno nei tessuti. Una seduta a settimana (100/150 euro) con effetti via via visibili» spiega Maria Gabriella Di Russo, medico estetico a Milano e Roma. Infine la chirurgia invasiva consigliata per inestetismi più gravi. «Nel 2008 ho messo a punto il "cellulaze" — nota Marcello Ruspi —: con una piccola cannula molto sottile si entra nei tessuti e si tagliano i setti fibrosi causa dell'inestetismo della cellulite (costo da 2.500 a 10.000 euro)».

Meglio agire tempestivamente, «con la consapevolezza che tra i fattori di rischio sono la sedentarietà, le terapie ormonali, i jeans troppo stretti, le scarpe con il tacco troppo alto e una postura errata delle gambe: un piede sotto la coscia e l'accavallamento», prosegue il chirurgo. Quindi i falsi miti: «Sull'efficacia della mesoterapia non c'è evidenza scientifica» conclude Ruspi. «Non è vero che il pilates è la ginnastica più adatta, ben più efficaci restano nuoto, camminata veloce e bicicletta, tutte le attività che inducono sforzo e movimento non eccessivo ma continuo», sottolinea Serbelloni. «E non c'è dieta che faccia sparire la cellulite — conferma Marcello Ticca —. Non esiste relazione diretta tra l'infiammazione locale e l'alimentazione, ma certe cattive abitudini possono peggiorarla». Quali? «Predilezione per dolci, grassi, dolciumi, cibi ricchi di conservanti».

Maria Teresa Veneziani

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il peso del cibo

«Non c'è una dieta che faccia sparire la cellulite: non esiste relazione diretta tra l'infiammazione locale e l'alimentazione»

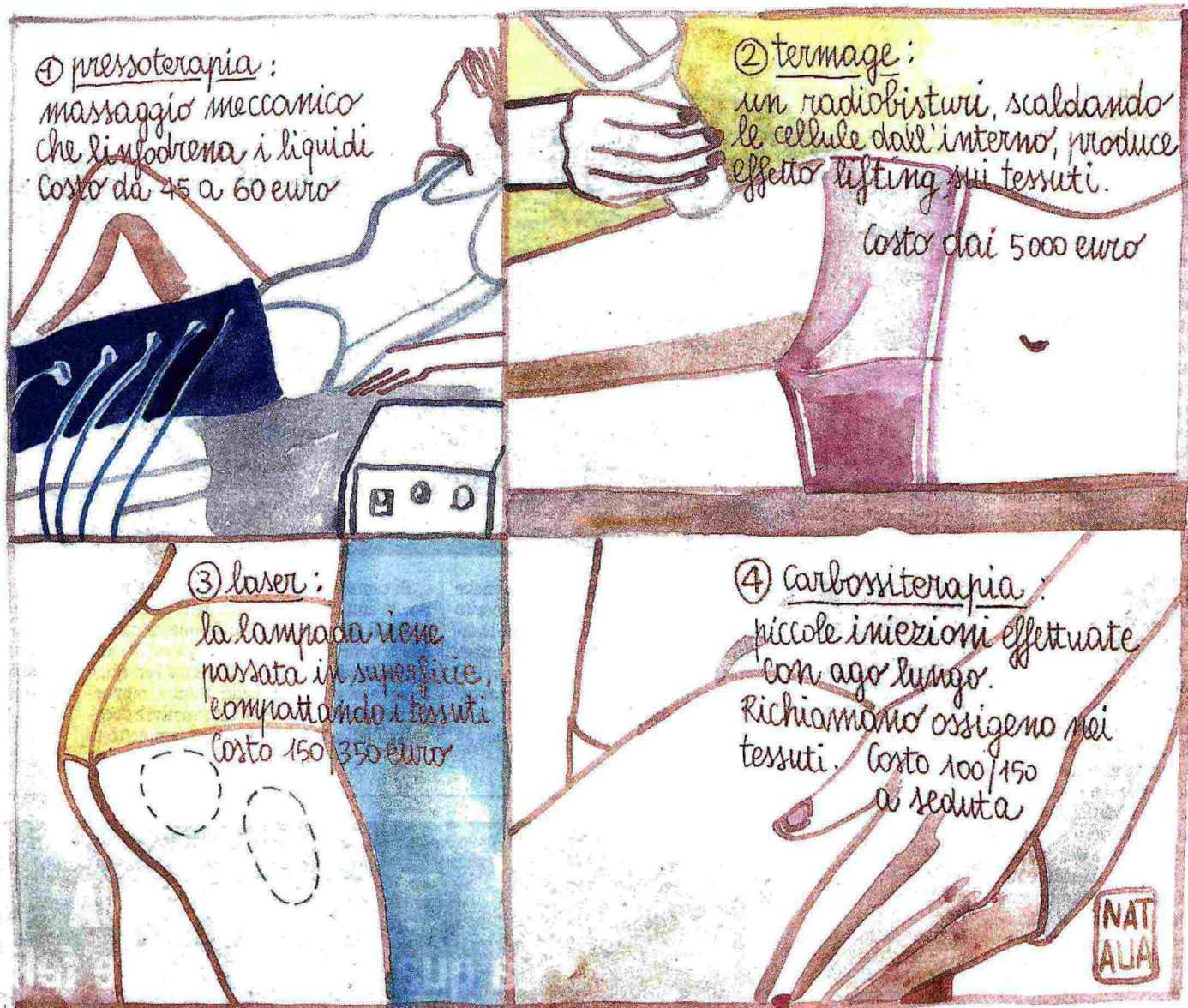
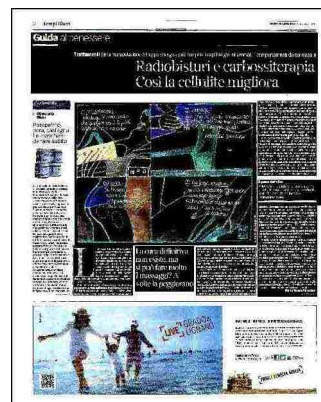


ILLUSTRAZIONE DI NATALIA RESMINI

La cura definitiva non esiste, ma si può fare molto. I massaggi? A volte la peggiorano



Fogliettone

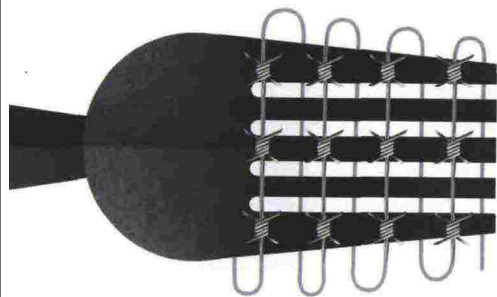
Idee e altri colpi di testa

I miei primi cento chili

Come un giovane scrittore in sovrappeso ha trovato salvezza nelle app che contano i passi e le calorie. Grazie a loro, allacciarsi le scarpe non è più un problema

di Francesco Pacifico, illustrazioni di Maria Corte

Fogliettone



Ho scoperto il metodo perfetto per dimagrire: ho perso sette chili in quattro mesi, di cui tre nelle ultime cinque settimane, cioè appena il Metodo ha trovato la sua quadratura. Si basa sui numeri e l'ho scoperto per caso, provando e riprovando da novembre in poi, allorché una visita medica mi ha convinto che andavo troppo spesso a cena fuori e mi muovevo troppo poco e che potrei morire giovane. Per tutta la vita ho mangiato male e troppo: era l'unico piacere permesso nella mia famiglia sessuofoba e sportofoba e picniciofoba e gitofoba, dove il weekend veniva segnalato dagli acquisti in **gastronomia** e i momenti di unità feriale prevedevano il ritorno di mia madre dal supermercato con una busta intera di Duplo, Kit Kat, Milky Way, Bounty, Mars, che venivano spartiti fra me, lei e mia sorella, al che mi ritiravo in camera per mangiare la mia parte. Compio trentasette anni a luglio e da parecchio ormai non ho più un metabolismo, perciò le mie abitudini alimentari poco serene mi fanno divorare dall'acidità di stomaco: mi sveglio la notte con il reflusso gastroesofageo che sale come nube tossica dalla valvola dello stomaco. Se mangi così tanto, e hai sempre l'acido nell'esofago, ti viene un tumore. Io ho sempre mangiato barattoli di **Häagen-Dazs** da mezzo chilo in una sola seduta: 1.300 calorie; e pacchi interi di pistacchi prima di cena. Usavo il motorino per qualunque tragitto al di là dei cinquecento metri. Lo scorso autunno, per il peso e l'inattività, ero arrivato ad avere il fiatone allacciandomi le scarpe. La partita settimanale di calcetto era diventata la foglia di fico, per poter dire che ero attivo: in verità non riuscivo più a correre. Non mi pesavo, non avevo una bilancia, ma sapevo che il dolore alle caviglie alla fine di ogni partita di calcetto significava che i miei presunti 93 chili di **Sovrappeso Controllato** erano ormai un'illusione. Nella vaghezza con cui vivevo il problema di avere un corpo, una delle certezze era che mi bastasse, da sempre, perdere cinque chili per essere sano: sembravo sovrappeso ma non ero ancora entrato nella categoria dei ciccioni. Invece ho fatto una visita medica e ho scoperto che, a 101 chili per 183 cm, ero venti chili sovrappeso. (Lo so che sto scrivendo una cosa pericolosamente non scientifica. Dovrei parlare di massa grassa e magra, di calorie buone e cattive, ma non condivido l'approccio raffinato ai problemi di grana grossa: a uno che mangia il triplo di quello che dovrebbe non va spiegato come scegliere tra calorie buone e cattive; come prima cosa gli si ordina



di mangiare un terzo di quel che mangia). Questi sette chili – e me ne mancherebbero altri quattordici – li ho persi senza stare a dieta, ma solo mangiando come una persona normale e camminando. Per capire cos'è una persona normale e come cammina una persona normale uso due app per il telefono: un **contapassi** e un **contacalorie**. Nel processo, ho ridotto radicalmente il reflusso gastroesofageo, che diverse volte a settimana mi svegliava in piena notte e mi soffocava la gola con i vapori acidi, costringendomi a

dormire seduto per ricacciarli da dove venivano. Ho ricominciato a correre sul campo di calcetto e quello di calciotto, il sesso non mi pare più un'impresa eroica in cui temere l'infarto per la salva tartagliante di extrasistole che mi coglieva sul più bello. Il metodo è di grande semplicità psicologica e si basa sui numeri e la paura di morire: costa i pochi euro delle due app e fa risparmiare interi stipendi in spuntini non consumati. Prima di scoprire i numeri e la gratuità sono partito da certe costose **medicines naturali**,

consigliatemi in farmacia. Le produce Aboca. (Non sono le vere responsabili del mio dimagrimento e ho smesso presto di farne uso: l'aiuto che danno a chi vuole entrare nello spirito della dieta è di qualità inferiore rispetto all'aiuto e alla consapevolezza forniti dai numeri.) La più importante si chiama Libramed. È una compressa che sa di cartone, ha la consistenza di un **Weetabix** e l'aroma di limone, se ne prendono tre mezz'ora prima del pranzo e tre prima di cena. Una volta bagnata, la compressa si trasforma in un gel

sensazione spiacevole, scomoda, come parlare con una persona che non stimi più. L'assorbimento rallentato, poi, aiuta a non trasformare in grasso l'eccesso di zuccheri perché lo zucchero viene tutto, progressivamente, trasformato in energia. La seconda medicina si chiama **Adiprox**. È uno sciroppo al gusto d'uva che si conserva in frigo, costringendo tristemente il tuo partner ad associarti a un prodotto il cui nome deriva dalla parola adipe. Velocizza il metabolismo dei grassi. È difficile prenderlo con regolarità

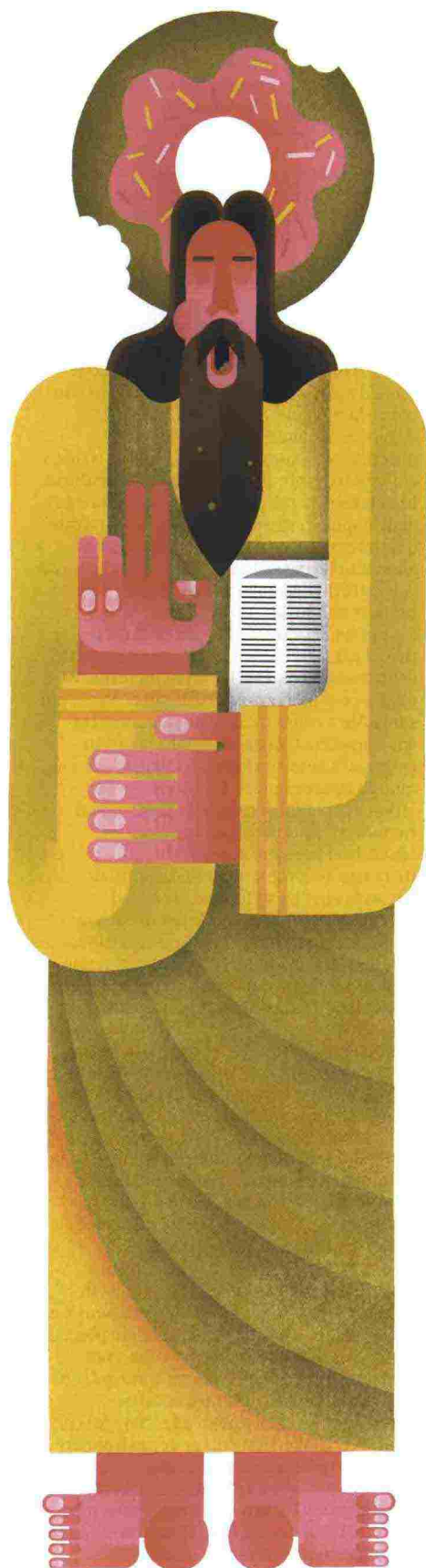
curcuma, che fa bene al fegato ed è antitumorale. Mi sono vantato a lungo di queste medicine, ma non hanno retto alla prova del tempo, dello stress, dello scoramento, delle crisi di coppia, della fatica di ricordarsele, di masticarle, inghiottirle, berle: la giornata scandita dall'assunzione di farmaci mi faceva sentire un malato, allora dimenticavo di assumerle, e non dimagrivo. La prima delle due rivoluzioni scientifiche è arrivata con il contapassi per iPhone: l'ho scaricato perché volevo capire quanto cammino, anzi quanto non cammino, per colpa del motorino. Si chiama **Moves** e combina il contapassi con la mappa: il contapassi si serve dell'accelerometro, che sente il movimento del telefono in tasca o in borsa; la mappa e la geolocalizzazione stabiliscono quanta strada hai fatto e la mischiano al numero di passi. Moves ti dice i chilometri, i minuti di camminata, le **calorie bruciate** e i passi, per la giornata intera e per ogni singolo tratto di cammino. Per farti dire quanto bruci, inserisci il tuo peso e la tua altezza nelle impostazioni, in modo che possa calcolare quante calorie. Così impari quanto bruci andando da casa al supermercato, da casa in banca, dall'ufficio alla posta, e ti ritrovi a fare volentieri questi tragitti perché sono cose che magari facevi in motorino e invece con un quarto d'ora in più ti ritrovi più sano. Altra conseguenza: misurando ogni spostamento, ti fa capire quali tragitti in autobus (attesa alla fermata inclusa) durano quanto farsela a piedi. Funziona anche all'estero, perché il calcolo lo fa quando ti riconnetti a internet. Con un sistema di check-in si possono segnare i luoghi e avere un diario dei propri movimenti abituali. Secondo chi l'ha sviluppato, serve ad aumentare la **consapevolezza** di come e quanto ci si muove, per insegnarti a dimagrire facendo cose normali. (Purtroppo, ti rende rintracciabile sia dai servizi segreti deviati che dal partner, che se riesce a leggerti nel telefono sa esattamente tutti i posti in cui sei stato.) Io mi sono dato l'obiettivo di camminare minimo per 3mila calorie a settimana, che vale poco meno di 60mila passi e 50 chilometri di cammino in 11 ore. Camminare ha portato i seguenti cambiamenti: ho ricominciato a fare gol e ho di nuovo polmoni per il **pressing**; niente affanno quando mi allaccio le scarpe; diminuita l'acidità di stomaco; mi stanco meno quando lavo i piatti, e a letto. Camminare coi numeri è stata la prima rivoluzione, mi ha ridato fiato e voglia di vivere, ma non è bastato: a un certo punto, a febbraio, ho ricominciato a prendere peso. È sempre andata così, ogni volta che sono dimagrito, ma questa volta mi sono sentito perduto, condannato a una malattia all'esofago e alla tortura di allacciare le scarpe in apnea. L'inversione di tendenza è apparsa chiara durante un viaggio di dieci giorni, a fine febbraio, in una grande città. Avevo solo appuntamenti di lavoro e nessuna voglia di scrivere né niente da fare. Ho deciso che avrei camminato tutto il tempo da un



(se non la inghiotti - io non riesco - ma la mastichi e poi mandi giù devi farlo in fretta perché diventa gelatinosa e ti si incastra per sempre nei denti). Il «**complesso brevettato Policaptil Gel Retard®**» va a formare una patina nelle pareti dello stomaco, rallentando l'assorbimento degli zuccheri. Per chi mangia molti dolci è una sensazione indescrivibile: l'assorbimento rallentato impedisce il **picco glicemico**, che è lo sbalzo del mangione. Quindi un Kinder Cereali a merenda non dà più la botta, e averlo in bocca regala una

perché devi farti ogni giorno la bottiglietta d'acqua con lo sciroppo dentro e portartela in giro e consumarla a metà mattina quando hai tutt'altro per la testa. La terza medicina si chiama brutalmente **OnDieta**. Capsule che non riesco a deglutire: allora le apro, e dentro sostanzialmente ci sono erbe e spezie, per lo più curcuma, che mando giù con l'acqua. È un leggero antidepressivo (contiene griffonia e rhodiola) che limita la fame triste e nervosa di metà pomeriggio o di mezzanotte; il sapore è dato come dicevo dal concentrato di

Fogliettone



appuntamento all'altro, tentando rotte paradossali, tutte a piedi. Quella settimana ho camminato per 8.000 calorie e 122 chilometri. Al ritorno a Roma ho scoperto con orrore che ero ingrassato: avevo mangiato molto più di quanto avevo bruciato. A questo punto bisogna introdurre il concetto di **metabolismo basale**, perché è dopo quel viaggio che ne ho scoperto l'esistenza. Il metabolismo basale è il numero di calorie che bruci stando fermo un giorno intero. Dipende dal tuo peso, dalla tua età, e nel contesto scarsamente scientifico del mio pezzo posso dire che il mio è di 2.200 calorie al giorno. Mi è stato fatto capire - da siti con banner di addominali scolpiti e medicine naturali - che se sei me puoi mangiare 2.200 calorie in un giorno, non muovere un muscolo, e non ingrassare. Non ho le prove scientifiche, ma per ora funziona: se mangio solo 2.200 calorie non ingrasso (è successo qualche tempo fa, avevo l'influenza e sono stato a letto per giorni). Tutto ciò per dire che per ingrassare durante il mio viaggio, avendo camminato per 8.000 calorie, quel che ho mangiato quella settimana dev'essere stato superiore alle 8.000 calorie di cammino più le 2.200 calorie giornaliere per 7 giorni: vale a dire che ho mangiato in una settimana più di **23.400 calorie**, ossia più di 3.300 calorie al giorno. Così ho capito che camminare non bastava se continuavo con il mio stile di vita da barattoli di mezzo chilo di gelato e bottiglie di vino intere ogni sera e ciotole intere di pistacchi fra la merenda e la cena. Ho cercato sull'App Store un'applicazione per contare le calorie ed è allora che ho visto la luce: facendo la lista di tutto ciò che mangio, riesco spontaneamente a mangiare di meno perché il mio cervello usa i numeri per determinare se è sazio o meno, invece di usare l'istinto. Vediamo come funziona **MyFitnessPal**, l'applicazione che mi ha fatto perdere tre chili in un mese senza mangiare cose da dieta, solo informandomi di quando stavo davvero superando ogni ritegno alimentare. (Devo sottolineare che questo non è un pubblicato: non ricevo denaro da nessuno dei marchi citati. Sono solo grato a chi mi ha aiutato a ritrovare un rapporto più intimo con i lacci delle mie scarpe.) Nelle impostazioni, stabilisco quante calorie vanno mangiate al giorno secondo il mio metabolismo basale; ogni pagina di diario presenterà la lista dei cibi via via compilata e il numero di calorie ingerite. Nella giornata di oggi, devi segnare ogni cosa che mangi cercandola in un catalogo che è una buona approssimazione della biblioteca di Babele: i cibi in vendita, cioè confezionati e con codice a barre, sono quasi tutti presenti nell'archivio (ci ho trovato cibi stranieri quando ero all'estero e facevo la spesa, e cibi italiani in Italia) e di ogni **cibo confezionato** la app sa quante calorie ha e pure che proporzione fra grassi zuccheri e proteine. Le informazioni si aggiungono al diario quotidiano sia cercando nell'archivio sia scansionando con la telecamera del telefono il codice a barre del prodotto. Poi si può specificare che porzione se ne è mangiata. Per le cose non presenti, per

i piatti complessi e preparati manualmente, si può cercare, ad esempio, pasta al pomodoro, poi 10 g di parmigiano. Per i cocktail, si possono sommare le singole parti se non si trova la ricetta del cocktail. Insomma bisogna cercare un po', e spesso approssimare. Se mangio tre pezzi di pizza cerco il valore di una pizza tonda **margherita** e ci metto quella: non c'è bisogno di andare in giro con la bilancia da cucina, per come la vedo io. Il punto non è la perfezione, ma avere un'idea approssimativa di quanto si è ciccioni sfondati. Ho per esempio imparato che a cena fuori posso arrivare comodamente a 3mila calorie, spesso in giornate da 5 o 6mila calorie complessive. Sapendo quanto valgono quelle giornate da leoni, mi trovo a limitarne il numero, e a controllare gli antipasti, invece di ricorrere spontaneamente ai gastroprotettori. È faticoso convivere con MyFitnessPal: ma non perché ti fa stare a dieta. La fatica è solo perdere tempo a cercare il **Winner Taco** che mi sono appena mangiato e metterlo nella lista, o scansionarne il codice a barre, o ricordarmi quanti panini al salmone ho mangiato all'aperitivo. La fatica non è il regime alimentare: perché 2.200 calorie non sono poche. Tecnicamente non sto a dieta. La mia vita sociale è immutata: non devo fare il preso male a cena con gli altri. Il punto è smettere di arrivare alle cene già mangiate come facevo prima. Il punto è smettere di mangiare per mezz'ora **pane e burro** in cucina mentre si fa la pasta: evitare questo comportamento non può definirsi "dieta". Siamo figli di una cultura religiosa agostiniana in cui peccare, perdere la grazia, crea uno stato quasi magico in cui non importa quanto si pecca ma solo l'aver peccato. Non importa se ammazzi una persona o cinque, non importa se mangi un Twix o cinque. Quel che conta è lo stato di caduta, la caduta ha una sua grandezza tragica, in cui non si calcola mai il danno materiale. Così, quando io decido di farmi del male, non importa quanto male mi faccio, ma solo il languido senso di colpa che mi porta a scavare fino al fondo del barattolone di gelato. Nella mia vita, l'**illuminismo applicato al cibo** ha messo fine a decenni di oscurantismo: ora, quando perdo la testa e decido di mangiarmi delle barrette di Ovomaltina intinte nell'Activia ai cereali, so che una barretta e uno yogurt insieme fanno 230 calorie circa, e se mangio sette barrette e tre yogurt sfondo le mille calorie. Tra 230 e 1.000 c'è differenza: ma per me era la stessa cosa, era la perdita della grazia. Prima di lasciare Agostino per - delle due l'una - l'aristotelismo di **san Tommaso** o l'illuminismo, per me non c'era differenza tra una discesa nel peccato da cinquecento calorie e una da mille. Ora so che la differenza è che, per continuare a dimagrire, basta mangiare cinquecento calorie in meno nei prossimi giorni (fattibile), oppure camminare sette chilometri in più quella settimana (fattibile). Mangiarne mille, invece, crea un disavanzo impossibile da colmare. La verità ti renderà magro. ■

SI Premium - Società

Ho visto anche vegetariani felici

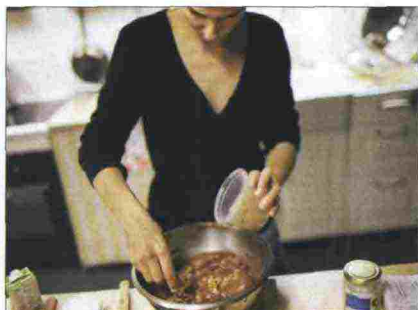
Testo di Arianna Cavallo, fotografie di Simone Perolari per IL, illustrazioni di Simone Trotti

Aumenta il numero di chi decide di dire addio alla carne – o almeno ci prova. Ma la vita, per loro, rimane difficile: pregiudizi ideologici, le ironie degli scettici e, al ristorante, i soliti menu con le solite verdure grigliate...

Qualche tempo fa ho deciso di ridurre la quantità di carne che mangiavo, fino a eliminarla. Dovrei dire che ho deciso di **“diventare vegetariana”**, ma l'espressione che usiamo comunemente rivela un problema. Siamo abituati a pensare, infatti, che smettere di mangiare carne non sia una scelta come molte altre, ma comporti cambiare se stessi e diventare un'altra persona, anche in campi che non riguardano l'alimentazione: “diventare vegetariano”. D'altra parte anche “ridurre la carne” è un concetto che nell'accezione comune non esiste, salvo che in certe diete: siamo abituati a pensare al vegetarianismo come a qualcosa a cui si arriva con un interruttore on/off, un approccio che non prevede sfumature e che anzi considera la sfumatura un tradimento.

Lindsay S. Nixon è una ragazza americana che ha costruito un business attorno all'idea di mangiare cose gustose e vegane, e vende online i suoi libri di ricette. A un certo punto è sbottata e ha scritto un post sul suo blog contro quella che chiama **«polizia vegana»**: gli integralisti fuori di testa che passano il tempo a sorvegliare i comportamenti di chi si dichiara vegetariano o vegano. «Negli ultimi cinque anni in cui sono stata vegana mi è stato detto più volte di non essere vegana abbastanza. Non importava quanto ci provassi, facevo sempre qualcosa di sbagliato. La polizia vegana arrivava e mi ritirava la tessera di vegana». Nel suo caso la colpa era aver mangiato dello zucchero filato senza premurarsi che fosse vegano – la versione alimentare del “troverai sempre uno più puro che ti epura” –, ma queste storie sono piuttosto frequenti e sono forse parte delle ragioni per cui, secondo studi e sondaggi, circa tre quarti dei vegetariani e vegani americani a un certo punto nella loro vita ritornano a mangiare la carne.

Cercando su Google la parola “vegetariani”,

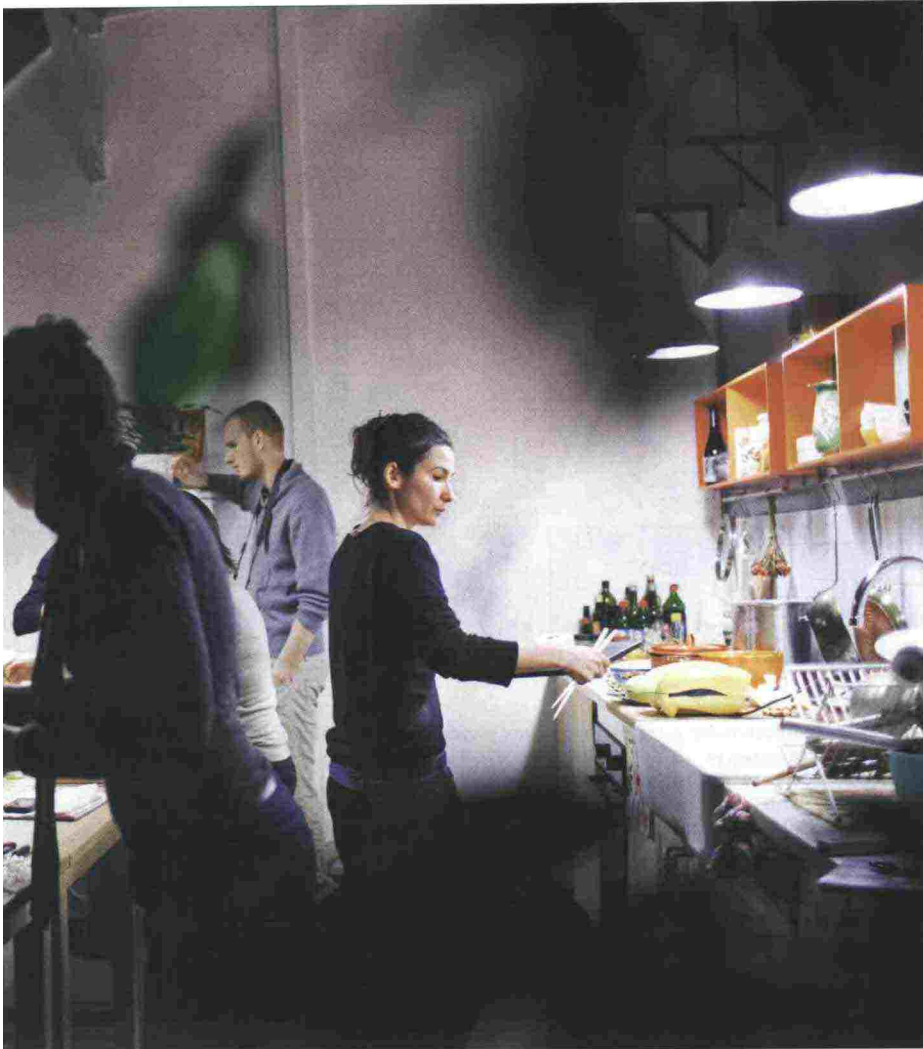


ÒNA AL NATURALE

Se cercate una testimonial per la cucina vegana, rivolgetevi a **Òna Maiocco**: perché è una persona realizzata (la creatrice dell'atelier Super Naturelle ha trasformato la propria passione alimentare in una attività a tempo pieno, tra libri, lezioni e blog) e perché il suo approccio è tutto fuorché respingente: «Sono diventata vegetariana in modo intuitivo, poi sono passata al veganesimo», racconta a IL. «È una scelta che può richiedere anni, ma incoraggio tutti a vivere in modo più giusto e non violento». E infatti gli adepti non le mancano: «Curiosi e buongustai», secondo la sua stessa definizione. Per loro, **Òna** va a recuperare ricette dai quattro angoli del mondo: «La cucina indiana è colorata ed espressiva; quella giapponese è una scuola di pazienza e “non interventismo”». Anche se il cuore rimane legato a un piatto in particolare: «La pasta!», esclama. Merito di un nonno italiano, insegnante di aikido, e a sua volta vegetariano da 45 anni. A chi ancora nutre dei dubbi sul fatto che si possa godere di piaceri senza carne, **Òna** si limita a rivolgere un invito: «Che vengano ai nostri atelier di cucina» - Mar.Val.

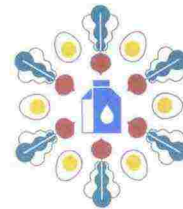
Green Master Chef
In queste pagine, il reportage realizzato a Parigi da IL durante una lezione organizzata dall'Association Végétarienne de France nello spazio Super Naturelle di **Òna Maiocco**. Gli incontri fanno parte di Jeudi Véggie: un'iniziativa lanciata per convincere i parigini a mangiare vegetariano un giorno alla settimana





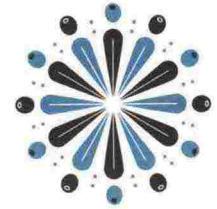
Ciò che non siamo, ciò che non mangiamo

Il campo delle restrizioni alimentari autoimposte è più vasto di quanto si possa pensare. Ecco una guida sull'argomento, tra chi si ciba di frutta solo se caduta dall'albero e "locavori"



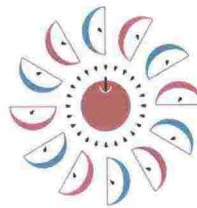
Latto-ovo-vegetarianesi

Rappresentano una sorta di socialdemocrazia vegetariana. Non mangiano alcun cibo che comporti un'uccisione diretta, ma per il resto non si pongono limiti: dai latticini al miele, i prodotti animali indiretti sono ammessi e concessi.



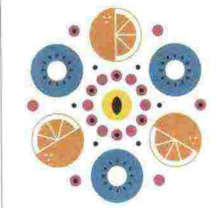
Vegani

Sulle loro tavole non può finire nulla che sia animale o di origine animale. Al bando ogni tipo di carne, così come il latte e i suoi derivati, il miele, la pappa reale e il propoli. Proibite anche le piadine, se dentro c'è lo strutto - fortuna che esistono quelle all'olio...



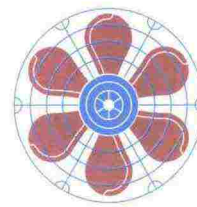
Dieta edenica

I seguaci del reverendo Sylvester Graham (1794-1851) si sforzano di mangiare come Adamo ed Eva nel paradiso terrestre. Quindi niente carne (soprattutto quella di maiale), spezie, tè, caffè, condimenti o alcool. Non è ben chiaro se le mele siano concesse.



Fruttariani

Gente che porta la non-violenza su un piano superiore. Non solo è vietato fare del male agli animali, ma anche ai vegetali. Per questo i più ortodossi mangiano solo frutti caduti naturalmente dalla pianta. Il dibattito sul consumo di semi è aperto.



Brethariani

Il principale vantaggio del loro regime alimentare è la semplicità: non si mangia nulla. Le uniche scorciatoie ammesse sono quelle a base di aria, luce solare e prana (cioè l'energia vitale del creato). La comunità medica li guarda con scetticismo.



Locavori

Per loro, il confine tra quello che è lecito e quello che non è lecito mangiare si posiziona a cento miglia dal luogo in cui ci si trova al momento del pasto: se è il cibo è stato prodotto a una distanza superiore, bisogna rinunciarci nel nome della sostenibilità.

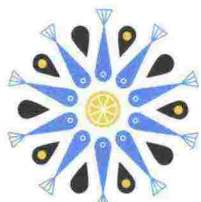
il primo risultato è un sito che scrive in modo perentorio che «l'olocausto deve finire» e mette sullo stesso piano gli **animali macellati** a scopo alimentare, quelli uccisi per farne pellicce e quelli impiegati nella sperimentazione scientifica. Il sito, il cui colore predominante è il verde, cita Gandhi e invita non solo a non mangiare carne, ma anche ad alimentarsi con cibi sani e genuini. Subito dopo c'è il sito di un'associazione di vegetariani che, tra le altre cose, pubblicizza un convegno sui "danni da vaccini" promosso da un politico locale del Movimento 5 Stelle, denuncia che le mammografie aumentano il rischio di cancro al seno, racconta la storia di un uomo guarito da un tumore con il bicarbonato e avverte che gli Ogm sono una minaccia per la salute - il tutto mescolato ad articoli sul gruppo Bilderberg e il signoraggio.

Bastano pochi minuti, insomma, per confermare la fondatezza, almeno apparente, del più comune cliché su vegetariani e vegani: persone che non si limitano semplicemente a non mangiare carne e prodotti derivati da animali, scelta razionale e rispettabile, ma che insieme alla

loro alimentazione abbracciano un intero **sistema di pensiero**. Come se smettere di mangiare carne debba comportare necessariamente l'essere complottista e anticapitalista, pensare che i mali del mondo vengano dagli Stati Uniti, dalla finanza e dalle grosse industrie farmaceutiche, fare yoga, bruciare incenso e indossare gonne lunghe. E affliggere i propri amici su Facebook con impressionanti immagini di animali squartati accompagnati dal commento - rigorosamente in maiuscolo - che «L'UOMO È LA VERA BESTIA», oppure condividere l'appello al **boicottaggio di Peppa Pig** (tutto vero) perché non racconta le reali condizioni di sfruttamento in cui vivono gli animali negli allevamenti.

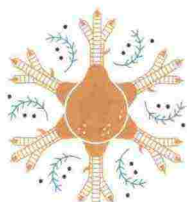
Da questo integralismo discendono molte delle domande sciocche a cui i vegetariani si trovano a rispondere esasperatamente ogni volta che si dichiarano tali. «Ma non mangi nemmeno la mortadella?», «Ma le piante non sono esseri viventi?», «E quindi in estate non ammazzi le zanzare?», eccetera: un pensiero assoluto, che giudica chi non vi aderisce come un assassino e si spinge a

SI Premium - Società



Pescetariani

Mangiano il pesce e i frutti di mare, ma non la carne. In sostanza, qui a regolare la dieta non è quanto male si faccia agli animali, ma quanto se ne fa a se stessi. Chi pratica la dieta pescetariana ritiene infatti che una scelta di questo tipo sia più salutare.



Pollotariani

Hanno eliminato dalla propria tavola la carne, ma non tutta. Mentre quella rossa dei mammiferi è rigorosamente bandita, quella bianca degli uccelli (ritenuta più sana) è concessa. In generale, nessun problema per quanto riguarda i derivati animali.

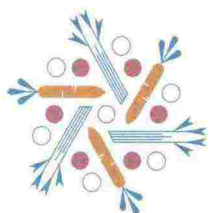


considerare "contaminata" una posata che ha sfiorato del prosciutto, porta inevitabilmente il prossimo a **cercare la contraddizione** e l'incoerenza, in un'inutile lotta a chi la sa più lunga dell'altro. La banale verità è che ci sono molte ottime ragioni per smettere di mangiare carne, come ci sono buone ragioni per andare al lavoro in bicicletta, fare la raccolta differenziata, iscriversi in palestra, fare volontariato, imparare una lingua: è una scelta, una delle tante che si possono fare perché si crede in quel momento che sia giusta, senza che questo porti chi lo fa a sottoscrivere una specie di religione fondamentalista globale. Questa posizione, apparentemente ragionevole e pacata, è però persino più minoritaria del vegetarianismo stesso. A danno innanzitutto di ciò che a molti vegetariani sta più a cuore: **le vite degli animali** e i metodi di produzione industriale delle carni.

I vegetariani più affezionati alla loro scelta dovrebbero essere i primi a osteggiare l'idea che chi non mangia carne sia necessariamente uno scioccato. Non sarebbe solo giusto e opportuno, sarebbe conveniente: in primo luogo perché una riduzione piccola, ma generale del consumo di carne salverebbe molti più animali di quelli risparmiati da un gruppetto che smette di mangiarla del tutto (e nella maggior parte dei casi solo per un periodo); in secondo luogo perché molte delle cose che oggi rendono complicato e faticoso rinunciare alla carne, portando in ultima istanza molte persone ad allontanarsi da una scelta che forse in altre circostanze prenderebbero in considerazione, derivano dall'immagine del vegetariano intollerante.

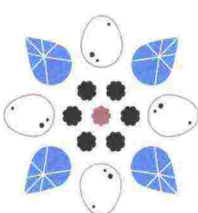
Poi, certo, ci sono **responsabilità** anche altrove. L'esempio più facile riguarda la ristorazione. Secondo un'indagine condotta da Eurispes tra dicembre 2012 e gennaio

2013, il 6 per cento delle persone in Italia è vegetariano o vegano: più di tre milioni di persone. Sono tendenzialmente più giovani e più ricchi rispetto alla media della popolazione: comprano di più, vanno a mangiar fuori più spesso. Eppure la grandissima parte dei ristoratori in Italia non si pone il problema della loro esistenza. Quelli che lo fanno, il più delle volte liquidano la questione con una qualche pietanza basata sulle **stramaledette verdure grigliate**. In un elenco lunghissimo di pizze capita di imbattersi in una sola che non preveda carne. E come si chiama? Vegetariana. Se bisogna scegliere tra più menu, e il menu "normale" prevede un contorno di patatine fritte, il menu vegetariano avrà le zucchine a cubetti; se il menu normale prevede la Coca-Cola, quello vegetariano arriverà con la limonata. Ma l'idea che un vegetariano non gradisca ingozzarsi di **cibo fritto**, grasso e gustoso, e provi emozioni soltanto per seitan e ceci, è frutto dell'idea che essere vegetariani sia molto di più che non mangiare carne: e invece non dovrebbe. Gli unici che possono cominciare a cambiare questa situazione sono i vegetariani stessi - almeno nell'attesa che arrivi la carne in vitro a mettere d'accordo tutti. Matti esclusi. ■



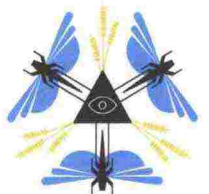
Crudisti

Mangiano solo cibo non cotto (la temperatura limite è di 46 gradi), non lavorato e possibilmente organico. I crudisti in quanto tali possono anche mangiare il carpaccio. I crudisti vegani, invece, si limitano al consumo di frutta e verdura.



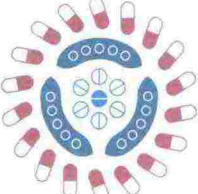
Paleodieta

Nota anche come "dieta paleolitica", si propone di ricalcare le abitudini alimentari di 15mila anni fa. Il motivo? Perché il nostro organismo non si sarebbe evoluto in modo da processare correttamente il cibo di provenienza agricola.



Dieta biblica

Quella teorizzata da Jordan S. Rubin a partire dalle Sacre Scritture è una delle diete più complicate in circolazione. Per capirci: sono vietate le anguille e i crostacei, mentre sono concesse le locuste. Si al bestiame che ruminava, no ai maiale, perché impuro.



Dieta Hallelujah

Promossa dalla Hallelujah Acres Foundation del reverendo George Malkmus, ammette il consumo di frutta e verdura, succhi di foglie d'orzo e di carota, noci e semi, oli d'oliva e di semi di lino, tuberì, cereali e integratori a base di vitamina B12.

SUGGERIMENTI
 Consigli utili dal mondo CartaSi

<p>Servizi Premium Una serata "no carne"? Chiama il Numero Verde Premium 800-55.66.77 o il Personal Planner</p>	<p>800-77.66.44 per trovare il miglior ristorante vegetariano della tua città catalogoioisi.it</p>
--	--

alimentazione

Alimenti buoni e cibi dannosi: verità e falsi miti sulla spesa che facciamo

Il glutammato è nocivo? Le uova di categoria A sono migliori? I cibi "dietetici" fanno dimagrire? Dove comprare il pesce da mangiare crudo senza rischi? Sono molti i dubbi che ci possono venire davanti agli scaffali del supermercato. Perché, tra marketing ed etichette ingannevoli, la confusione regna sovrana. Ecco 13 risposte ai dubbi più comuni

di Loredana Saporito*

Chi mangia prodotti "gluten free" perché pensa che il glutine faccia ingrassare, chi compra le patate al selenio per non invecchiare e chi sceglie la panna vegetale perché crede che sia meno grassa. «Pubblicità e disinformazione fanno tantissimi danni: non sappiamo più distinguere tra alimenti buoni e cibi dannosi, e quando facciamo la spesa ci facciamo condizionare dal marketing», afferma **Ciro Vestita**, medico dietologo, che nel suo ultimo libro, *Le 100 domande sulla salute a tavola* (Giunti), scritto con Carlo Raspollini, smonta i falsi miti della nostra alimentazione. Ecco i suoi consigli per non farsi ingannare.

1 LE PATATE AL SELENIO PREVENGONO L'INVECCHIAMENTO

Il selenio è un elemento essenziale per il nostro organismo, è un antiossidante e contrasta i radicali liberi. Ma ne bastano 20 microgrammi al giorno, che si assumono mangiando carne, pesce, cereali, frutta e verdura (in Italia, se ne assumono in media dai 30 ai 60 mcg al giorno). Non è quindi necessario fare uso di integratori, o di alimenti arricchiti. E soprattutto non bisogna abusarne: è stato dimostrato che un consumo eccessivo di selenio può fare alzare le transaminasi e portare alla comparsa del diabete di tipo 2. La moda del selenio è nata dopo che alcuni ricercatori avevano fatto degli esperimenti con i topi: ma noi non siamo topi!

Vero & falso

2 LA SOIA OGM È VIETATA IN ITALIA

In Italia è vietato coltivarla, per cui, se compriamo alimenti a base di soia prodotti nel nostro Paese, sono sicuramente senza Ogm. Ma se provengono da un altro Stato, avente una legislazione diversa in materia, non abbiamo la garanzia che ne siano privi. Il consiglio è verificare la provenienza del prodotto, e che ci sia specificato che non usa prodotti Ogm.

Falso

3 LA PANNA VEGETALE È PIÙ SANA DI QUELLA CLASSICA

Se scegliete la panna vegetale per limitare il consumo di grassi, vi dovete ricredere. Per essere panna, anche la vegetale deve contenere la giusta quota di grassi vegetali (fino al 48 per cento), a cui si aggiungono altri elementi che cercano di renderla equivalente a quella animale: edulcoranti, aromatizzanti, emulsionanti e altri additivi alimentari, oltre agli zuccheri. Senza contare i trattamenti chimici a cui è sottoposta, come il frazionamento e l'idrogenazione, non salutari per l'uomo. E tutto questo per un prodotto che dal punto di vista calorico è quasi equivalente all'originale. Mentre, se è il colesterolo che vi preoccupa, il consumo eccessivo di grassi vegetali idrogenati favorisce l'innalzamento dei lipidi nel sangue e del colesterolo cattivo, Ldl.

Falso

4 PESCE: MEGLIO FRESCO CHE SURGELATO

Il pesce fresco è da preferire se abbiamo la certezza che sia di buona qualità e se lo mangeremo il giorno stesso, o al massimo quello successivo. È più gustoso e ha migliori proprietà nutrizionali. Ma, se non abbiamo garanzie sulla freschezza, meglio optare per ▶

Vero & falso

* Con la consulenza di **Ciro Vestita**, medico dietologo



Bruno Barbazan / folio-id.com

alimentazione

quello surgelato: spesso è un'operazione che viene fatta direttamente a bordo delle navi da pesca, quindi il pesce non fa in tempo a deteriorarsi e la sua qualità è maggiormente garantita.

5 IL PESCE COMPRATO DAL PESCIVENDOLO SI PUÒ MANGIARE CRUDO SENZA RISCHI

Ormai lo sappiamo tutti: con il pesce crudo non si scherza, a causa dell'anisakis, un parassita molto pericoloso. Il pesce può essere mangiato crudo se abbattuto: ovvero, portato a una temperatura di meno 20 gradi, per almeno 48 ore. I ristoranti che hanno in menu sushi & Co. sono obbligati ad avere l'abbattitore, ma i negozianti no. E neanche i nostri congelatori domestici hanno questa proprietà. Quindi, al momento dell'acquisto, è sempre meglio chiedere espressamente se il pesce è stato abbattuto e se si può mangiare crudo. Bisogna anche fare molta attenzione a certi piatti cucinati in maniera tale da non uccidere l'anisakis. Come le alici marinate e le cotture alla griglia: nel primo caso, il limone non uccide il parassita. Nel secondo, l'interno dell'alimento rimane crudo.

Vero & falso

6 POLLO: QUANDO È ALLEVATO A TERRA È (MOLTO) PIÙ BUONO

La qualità della carne degli animali che mangiamo dipende molto da come sono stati allevati: se sono stati cresciuti a terra, con la possibilità di muoversi, nutriti con mangime di qualità, avranno carni più muscolose e più ricche di proteine e vitamine. E saranno anche meno grasse. Anche in questo caso, come con gli Ogm, è utile leggere le etichette e scegliere animali allevati in Italia, sottoposti a rigidi controlli.

Vero

7 UOVA: SE APPARTENGONO ALLA CATEGORIA A SONO LE MIGLIORI

Sono quelle destinate al consumo alimentare per l'uomo. Quelle di categoria B sono per l'industria alimentare. Le uova di categoria A non sono trattate né congelate e devono essere messe in commercio entro 9 giorni dalla loro deposizione (fa fede il timbro sul guscio). Le uova definite "extra" hanno la camera d'aria interna inferiore ai 4 mm, indice di freschezza. Questi dati non devono essere confusi con il codice impresso sul guscio: 0 indica allevamento biologico, 1 allevamento all'aperto, 2 allevamento a terra, 3 in gabbia. Le lettere poi indicano il luogo di produzione.

Vero

8 LE DICITURE "SCADE IL" E "DA CONSUMARSI PREFERIBILMENTE ENTRO" SIGNIFICANO LA STESSA COSA

Sono due espressioni che si usano con alimenti diversi: "scade il" si usa con il latte, lo yogurt, la carne, la pasta fresca e indica una data precisa entro la quale vanno consumati. Dopo quel giorno, deperiscono ed è consigliato mangiarli. "Da consumarsi preferibilmente entro" è più generico e si usa con gli alimenti che non hanno una vera scadenza: cibi in barattolo, latte a lunga conservazione, pasta secca. La data sulla confezione indica che da quel momento non sono più garantite le proprietà organolettiche, ma che entro un breve periodo possono essere consumati.

Falso

9 SPEZIE: MEGLIO INTERE CHE IN POLVERE

Si conservano più a lungo e sono meno soggette ad attacchi microbici. Sì, perché anche le spezie scadono e possono ammuffire, oltre a perdere il loro aroma. L'errore più diffuso è tenerle a portata di mano, vicino al piano di cottura. Vanno tenute lontane dalle fonti di calore, dalla luce e dall'umidità, chiuse in un contenitore ermetico, all'interno di un mobile.

Vero

10 IL GLUTAMMATO È NOCIVO ED È MEGLIO EVITARNE IL CONSUMO

È un additivo alimentare usato per rendere i cibi più appetibili: surgelati, salumi, zuppe pronte. Lascia in bocca un sapore particolare, chiamato quinto sapore o "umami", perché non è classificato fra i più conosciuti "dolce, aspro, salato e amaro". Anche se la scienza non ha ancora detto la parola definitiva, è classificato come "additivo sospetto": si teme che un abuso possa scatenare reazioni allergiche, come nausea, cefalee, vomito e altri malesseri. E alcuni esperti pensano che sia collegato a malattie degenerative del sistema nervoso. Di certo c'è che l'Unione Europea lo ritiene abbastanza pericoloso da limitarne l'uso all'interno dei prodotti alimentari. E poi, altra ragione per limitarlo è il contenuto eccessivo di sale, dannoso per la salute.

Vero & falso

11 SE UN ALIMENTO È "DIETETICO" SIGNIFICA CHE È POVERO DI GRASSI

C'è un malinteso alla base di questa affermazione: dieta significa "stile alimentare" e non "alimentazione per dimagrire". E le diete possono essere di diverso tipo: dimagranti, energizzanti, terapeutiche. Quindi, dietetico non indica ipocalorico, e non significa light. Anzi! E fate attenzione: molte persone comprano prodotti gluten free, senza essere celiache, perché pensano che il glutine faccia ingrassare. Ma spesso hanno una maggiore percentuale di grassi, utilizzati per addensare l'alimento.

Falso

12 PER DIMAGRIRE, SCEGLI I CIBI LIGHT

I prodotti light hanno un contenuto inferiore di grassi rispetto a quelli tradizionali, per cui sono indicati in una dieta dimagrante. Tuttavia, hanno un potere saziante inferiore: la fame non passa, e si rischia di mangiare altri prodotti light, superando il limite delle calorie giornaliere stabilito.

Vero & falso

13 INTEGRALE È SINONIMO DI IPOCALORICO

Attenzione! La farina integrale ha quasi lo stesso valore calorico della farina bianca: 321 calorie per 100 g contro 343. Per cui, di per sé, non fa dimagrire. Ma ha altri pregi: contrasta gli attacchi di fame, perché mantiene stabile la glicemia nel sangue, e dona un maggiore senso di sazietà, perché rallenta l'assorbimento dei carboidrati. ▮

Vero & falso

Basta panini! Impariamo a mangiare Appuntamento con «food education»

● Il mondo occidentale detiene due diversi regimi di alimentazione: quello continentale basato sul consumo di carne, burro, strutto e birra e quello mediterraneo basato sul consumo di pane, verdure, frutta, ortaggi, olio extra vergine, salsa e pomodori, vini rossi, rosati e bianchi.

«È stato accertato che il comportamento alimentare dei consumatori del Mediterraneo avviene in modo scombinato e disordinato, annullando o stemperando i benefici della dieta mediterranea. I consumatori anglosassoni e del Nord Europa, invece hanno adottato un'alimentazione in pieno contrasto con i principi della salute alimentare e le prescrizioni della *food education*, con gravi danni alla salute pubblica».

E proprio di *food education* si discute mercoledì 30 aprile nella sala conferenze del Palazzo delle Poste. Un evento, trasmesso in streaming per l'estero, promosso dall'associazione «Le terre di Federico II» che intende far capire come la cattiva educazione alimentare sia spesso la genesi di obesità infantile, diabete, intolleranze, celiachia fino all'autismo. Evidenti i problemi medico sanitari causati da tutto questo e i costi insostenibili per l'Umanità. Gli esperti si confronteranno per l'intera giornata dopo l'introduzione del rettore Antonio Uricchio mentre Gigi Ferrara, pilota campione del mondo Granturismo Mercedes, sarà il testimonial di un incontro che

usufruisce del patrocinio di Regione, Provincia e Comune. Tra i relatori tre nutrizionisti, Elisabetta Cavalcanti, che affronterà il tema delle intolleranze alimentari, Giuseppe Marzulli (la nutrizione nel menage quotidiano) e Graziana Borracci (cibo da "Favola"). Il professor Rosario Polizzi, titolare della cattedra di Fisiopatologia chirurgica della Università di Bari parlerà di riflessi sull'alimentazione. Consigli su cibo e alimentazione arriveranno anche dagli altri relatori: Nicolò Carnimeo esperto di ambiente marino, Donato Forenza, esperto di protezione ambientale.

«Non è sufficiente - spiegano gli organizzatori - il gourmet della buona cucina "mediterranea" che ci appaga del piacere sensoriale, serve un cambiamento del nostro stile di vita attraverso un processo sistemico di correlazioni imprescindibili che vanno dal rispetto dell'ambiente all'attività sportiva in ambienti incontaminati e se possibile, senza eccessiva fatica, dai percorsi salutistici nutrizionali di prodotti selezionati e tracciati, assunti in maniera equilibrata, associata e combinata, senza mai perdere il piacere sensoriale e conviviale». La *food education*, insomma è un sistema di vita, capace oltre tutto di offrire una economia di sviluppo e benessere sociale, attraverso la ricerca scientifica, che preveda l'allineamento di tutti i prodotti alimentari in forma e sostanza di tipo biologico, dai costi accessibili a ogni fascia sociale.



RICERCA NEGLI USA

**Obesità uguale a una malattia
 «L'effetto è devastante»**

L'OBESITÀ è considerata oggi una malattia, ma secondo i ricercatori questo porta a un circolo vizioso. Dopo che l'American Medical Association ha dato questa definizione, nel giugno scorso, le università di Richmond e del Minnesota ne hanno studiato gli effetti psicologici con un sondaggio online sottoposto a 700 persone. Il gruppo è stato diviso in tre: una parte ha letto un articolo che riportava appunto la classificazione di malattia, uno con una considerazione opposta e l'ultimo con un messaggio standard sui problemi di peso.

L'American Medical Association aveva raggiunto questa decisione per spingere i medici a dare più attenzione al problema e arginare la diffusione del diabete di tipo 2, di-

pendente in modo diretto dal peso. Una delle principali ragioni era anche quella di diminuire lo stigma sociale collegato alla condizione di obesità. La questione negli Stati Uniti riguarda anche le assicurazioni e i rimborsi dovuti per medicine e chirurgia, ma secondo la nuova ricerca le persone rinuncerebbero a diete e altri cambiamenti nello stile di vita proprio in favore di trattamenti sanitari.

Crystal Hoyt, la psicologa che ha condotto la ricerca, ha spiegato che sarebbe importante dare un messaggio più sfumato rispetto a «l'obesità è una malattia», e che questo avrebbe implicazioni significative per i pazienti e le politiche: «L'obesità è un problema cruciale nel campo della salute pubblica»

ha spiegato Hoyt. Al momento riguarda, infatti, circa un terzo della popolazione americana.

Leggendo che l'obesità è una malattia, le persone con un alto indice di massa corporea, calcolato nel sondaggio, si sono dichiarate più soddisfatte del proprio aspetto fisico rispetto alle altre e hanno manifestato meno interesse verso i cambiamenti di stile di vita e le diete. Anche la scelta di un panino in un menù è ricaduta in media su quello con più calorie. Sembra quindi che per ora MacDonalds e gli altri fast food continueranno ad avere successo, almeno finché non diventeranno adulti i nove milioni di bambini che, nelle scuole di tutto il Paese, usufruiscono dei pasti gratuiti e sani del programma di Michelle Obama.

I. M. L.

