

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	Rubrica		Alimentazione e salute	
24	Il Messaggero	03/12/2014	<i>FEGATO IN TILT UN RISCHIO PER IL CERVELLO (A.Caperna)</i>	2
25	Il Messaggero	03/12/2014	<i>LUNGA VITA CON LE SPEZIE (E.Lorido)</i>	3
23	Il Giorno	05/12/2014	<i>DIETA MEDITERRANEA ALLUNGA-VITA LA PROVA E' NEI CROMOSOMI</i>	4
23	La Nazione	05/12/2014	<i>DIETA MEDITERRANEA ALLUNGA-VITA LA PROVA E' NEI CROMOSOMI</i>	5
16	Il Mattino	29/11/2014	<i>GLI ITALIANI MANGIANO POCA FRUTTA E VERDURA E SONO SEDENTARI</i>	6

Una ricerca mette in luce il rapporto tra il sistema cerebrale e quello epatico: un test neuropsicologico per la diagnosi

Fegato in tilt un rischio per il cervello

LO STUDIO

Come il sistema di sicurezza di un computer, il fegato filtra le possibili minacce e le blocca prima che finiscano nel circolo sanguigno. Lo rivela uno studio dell'Università Cattolica del Sacro Cuore - Policlinico Gemelli di Roma, condotto in collaborazione con ricercatori dell'Università di Berna in Svizzera. La scoperta, pubblicata sulla rivista "Science Translational Medicine", ha anche messo in luce che quando il fegato è danneggiato da malattie come la cirrosi, il suo sistema di sbarramento si guasta e allora i pazienti sono a rischio di infezioni anche molto gravi. Ciò accade quando i batteri "cattivi" intestinali finiscono nel sangue e il fegato non riesce a far da scudo all'organismo. La cirrosi in particolare è causata dalla cicatrizzazione del tessuto epatico: ogni volta che il fegato viene danneggiato tenta di ripararsi, formando delle cicatrici. L'accumulo di cicatrici limita il suo funzionamento.

LE BEVANDE

Le cause sono numerose, a cominciare dall'epatite, ma un peso evidente ha anche il consumo di alcol. L'Italia in questo senso imita sempre più i paesi del Nord Europa, con il tradizionale vino che viene sostituito in percentuale crescente da birra e superalcolici, mentre prende sempre più piede l'abitudine a consumare alcolici in modo occasionale e fuori dai pasti (tra i

giovani fra i 18 e i 24 anni si tocca il 44%). Il fegato ha numerose funzioni, compresa la pulizia dalle tossine, e un sovraccarico di lavoro lo mette in crisi. Inoltre, se è malato, si mette in pericolo perfino il cervello. E' il caso dell'encefalopatia epatica con l'accumulo di ammoniaca nelle cellule cerebrali, una condizione clinica che va trattata e individuata precocemente. Uno stato che causa stati confusionali, irritabilità o cambiamenti di umore. Spesso, negli anziani, vengono scambiati per sintomi dell'invecchiamento. Ma esistono dei test neuropsicologici che aiutano nella diagnosi. Si stima che circa 9mila pazienti vengano ospedalizzati ogni anno a causa di questa patologia in Italia e che, attacco dopo attacco, vedranno le loro condizioni peggiorare.

LE RICADUTE

«Oggi possiamo prevenire le ricadute agendo sui fattori di rischio (alimentazione, farmaci assunti, stile di vita) ma anche trattando i pazienti in modo da ristabilire l'equilibrio di tutta la popolazione batterica intestinale. E questo si può fare grazie a rifaximina, un antibiotico che non viene assorbito dall'organismo e pertanto generalmente ben tollerato», afferma Antonio Gasbarrini, direttore dell'unità complessa di Medicina interna e Gastroenterologia del policlinico Gemelli a Roma. La prevenzione dell'encefalopatia epatica si traduce anche in un risparmio per il servizio sanitario. Uno studio condotto dal-

44%

Dei giovani tra 18 e 24 anni beve alcolici anche fuori pasto. Iniziare prima dei 16 può sviluppare dipendenza

20,6%

Della popolazione italiana beve regolarmente alcol sia a pranzo che a cena. Il vino è la bevanda privilegiata

l'università Cattolica con il consorzio interuniversitario Cineca ha dimostrato che ogni paziente ricoverato per un attacco acuto costa, nell'anno successivo al ricovero, più di 13mila euro. E se in questi 12 mesi viene portato nuovamente in ospedale, come spesso accade, il costo sale a 21mila euro. «Se i pazienti e chi li segue fossero adeguatamente informati sull'encefalopatia epatica, potrebbero parlarne con il proprio medico non appena i primi sintomi insorgono, e non li sottovaluterebbero. Antonio Caperna

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA CIRROSI PUÒ ESSERE LA CAUSA DI CONFUSIONE E IRRITABILITÀ. CRESCE L'ALLARME PER L'ABUSO DI ALCOL



Meno sale, più fibre



► In caso di cirrosi meno sale e più cibi ricchi di fibre come i legumi

Pochi insaccati



► Limitare grassi saturi come quelli di alcuni formaggi e insaccati

No a vino e birra



► L'alcol è una delle principali cause della malattia con l'epatite C

Sì allo jogging



► Fare sport, così si consumano le calorie e si cancella la riserva grassa

Uno studio della rivista scientifica "Nutrition Today" promuove gli effetti degli aromi usati in cucina. Curcuma, zenzero, peperoncino, aglio e tante altre assicurano grandi benefici all'organismo

Lunga vita con le spezie

ALIMENTAZIONE

Curcuma, zenzero, peperoncino, noce moscata, chiodi di garofano, cardamomo, cannella, curry e anice. Spezie odorose e intense. "Farmaci" efficaci e potenti capaci di rafforzare il sistema immunitario, proteggere dalle infezioni, regolare il livello del colesterolo. Ma anche di prevenire il mal di gola, favorire la circolazione sanguigna e tenere sotto controllo la glicemia. Autentiche "medicine" vegetali che racchiudono il loro principio attivo nella corteccia (cannella), nel frutto (pepe) e nei semi (noce moscata).

Come confermano 16 nuove ricerche pubblicate sulla rivista scientifica "Nutrition Today". Gli autori hanno riassunto gli effetti degli aromi naturali sulla nostra salute, promuovendone l'utilizzo in cucina: un mix di erbe sull'hamburger previene i radicali liberi che si sviluppano durante la cottura, qualche grano di pepe rosso accelera il metabolismo e può aiutare a mantenere il giusto peso, una spolverata di cannella sui cibi grassi riduce i lipidi nel sangue, l'aglio tritato abbassa il colesterolo. Ecco i menù che, in qualche modo, si estrapolano dalle ricerche

pubblicate sulla rivista. Le spezie hanno la capacità di allontanare il desiderio di cibi grassi e danno maggiore senso di sazietà. Inoltre riescono a far consumare fino a 966 mg in meno di sale al giorno.

I SAPORI

«L'uso delle erbe - spiega Johanna Dwyer docente di Medicina della Tufts university school of medicine che firma l'editoriale della rivista - oltre a limitare la quantità di sale e di grassi riesce ad intervenire sulle infiammazioni e migliorare l'apparato cardiocircolatorio. Oltre che rendere i menù più saporiti e profumati».

Negli ultimi tempi, tra gli alimenti antiossidanti, è stata inserita la curcuma. Una radice, l'India è il primo produttore, considerata dall'etnomedicina come l'antinfiammatorio per eccellenza. Oltre che protettore del fegato e purificante del fegato. Nella dieta può limitare fino al 75% la formazione dei calcoli di colesterolo.

I chiodi di garofano sono un ottimo antivirale e antinfettivo. Oltre che per le malattie da raffreddamento, sono utili anche per combattere il mal di denti (aggiungere in una tazza di acqua calda e bere). La noce moscata viene impiegata spesso in omeopatia: è utile in caso di pressione bassa, reu-

matismi e problemi di digestione. Il cardamomo, oltre ad aromatizzare il caffè, può avere valore terapeutico sulla tosse e il raffreddore.

Da non dimenticare il curry, felice mix sia per il dolce che per il salato. Per la preparazione di biscotti come "compagno" di pollo, riso e verdure (carote e cavolfiore in particolare). Da evitare nel caso di calcoli renali e di ulcere gastriche.

«Negli ultimi anni - fa sapere Fabio Firenzuoli responsabile del servizio di Medicina integrata fitoterapia dell'ospedale Careggi di Firenze - si è anche studiato il rapporto tra farmaci e spezie. Ricerche importanti hanno dimostrato, per esempio, che la curcuma rende più efficaci i chemioterapici. Che il pepe, oltre ad avere la capacità di aumentare la vita dei medicinali ha anche quello di incrementare l'assorbimento intestinale. Ovviamente, allo stesso modo, le spezie ad alte dosi possono nuocere all'assunzione dei farmaci. Lo zenzero associato agli antiinfiammatori può comportare l'aumento della gastrolesività e l'aglio può ridurre l'efficacia degli antivirali. Alte dosi vuol dire prendere le spezie in maniera continuativa anche sotto forma di integratori».

Ester Maria Lorio

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Si Radice di zenzero contro la nausea

Utilizzare una parte di radice di zenzero in alcuni alimenti aiuta la digestione e mitiga la nausea collegata a varie malattie come l'influenza

No Niente aglio con gli antivirali

L'aglio può ridurre l'efficacia dei farmaci antivirali. Se si segue una terapia importante informarsi delle associazioni erbe-spezie e medicinali





LE BUONE NOTIZIE



Dieta mediterranea allunga-vita La prova è nei cromosomi

La dieta mediterranea allunga effettivamente la vita. È infatti associata alla maggiore lunghezza dei salvavita che si trovano alle estremità dei cromosomi (telomeri), noti per essere associati alla longevità. È quanto mostra uno studio condotto negli Stati Uniti su 4.676 donne presso l'ospedale Brigham and Women a Boston.

IN BREVE
DALL'ITALIA E DAL MONDO

Ebola, il paziente zero italiano si aggrava

Respirazione artificiale per il medico

Il papa del Onu vuole il Nobel

La Prigida è comprata per 1 milione di dollari

Il papa del Onu vuole il Nobel

La Prigida è comprata per 1 milione di dollari

Il papa del Onu vuole il Nobel

La Prigida è comprata per 1 milione di dollari



LE BUONE NOTIZIE



**Dieta mediterranea allunga-vita
La prova è nei cromosomi**

La dieta mediterranea allunga effettivamente la vita. È infatti associata alla maggiore lunghezza dei salvavita che si trovano alle estremità dei cromosomi (telomeri), noti per essere associati alla longevità. È quanto mostra uno studio condotto negli Stati Uniti su 4.676 donne presso l'ospedale Brigham and Women a Boston.

IN BREVE
DALL'ITALIA E DAL MONDO

Ebola, il paziente zero italiano si aggrava

Respirazione artificiale per il medico

Il papa del Onu vuole il Nobel

La Prigida è comprata per 1 milione di dollari

Il papa del Onu vuole il Nobel

La Prigida è comprata per 1 milione di dollari

Il papa del Onu vuole il Nobel

La Prigida è comprata per 1 milione di dollari

Gli italiani mangiano poca frutta e verdura e sono sedentari

I risultati evidenziati da una ricerca della Società medicina generale

Solo un italiano su cinque mangia la quantità di frutta e verdura raccomandata dall'Oms, mentre il 44% si limita a una o due porzioni giornaliere a fronte delle cinque consigliate, il 45% ammette di essere sedentario

