

## Sommario Rassegna Stampa

<b>Pagina</b>	<b>Testata</b>	<b>Data</b>	<b>Titolo</b>	<b>Pag.</b>
	<b>Rubrica</b>		<b>Alimentazione e salute</b>	
24	Il Messaggero	14/01/2015	<i>DAGLI USA UN SI' ALLA DIETA TISANOREICA MADE IN ITALY</i>	2
74/75	D La Repubblica delle Donne (La Repubblica)	17/01/2015	<i>MUOVITI E GUARISCI! (A.Baduel)</i>	3
36	Il Mattino	16/01/2015	<i>OBESITA' INFANTILE, PROGETTO "TARGATO" MILAN</i>	5
100/01	Sette (Corriere della Sera)	16/01/2015	<i>I COLORI PRIMARI DELLA DIETA MEDITERRANEA (G.Calabrese)</i>	6
16	La Gazzetta del Mezzogiorno	13/01/2015	<i>UNO ZOO CHIAMATO INTESTINO (N.Simonetti)</i>	7

## Dagli Usa un sì alla dieta Tisanoreica made in Italy

### LO STUDIO

Il protocollo dietetico chetogenico, ideato da Gianluca Mech, è stato inserito nel trattato scientifico "The Mediterranean Diet, 1st Edition. An Evidence-Based Approach", pubblicato dalla Elsevier e curato da Victor R. Preedy, professore nel dipartimento di Dietetica e direttore del Centro per la genomica al King's College di Londra.

"The Mediterranean Diet" è un volume con 58 capitoli e 698 pagine che raccoglie i contributi dei maggiori ricercatori sulla dieta mediterranea. Il libro affronta in modo interdisciplinare, dalla ricerca di base alla clinica, i diversi aspetti di questo regime alimentare e i suoi effetti sulla salute. Uno dei capitoli del libro è dedicato alla dieta mediterranea chetogenica, dove si parla dei risultati del protocollo Tisanoreica e dell'uso dei suoi prodotti.

«Sono lusingato ed orgoglioso per questo riconoscimento all'approccio salutistico e all'efficacia nutrizionale della Tisanoreica - dichiara Gianluca Mech - E' un brevetto dietetico tutto italiano che si basa su un metodo scientifico elaborato e testato in collaborazione con il dipartimento di Anatomia e fisiologia dell'università di Padova, un sistema innovativo che si sviluppa con l'assistenza di medici e professionisti della salute».

L'obiettivo principale del protocollo è educare a una corretta alimentazione, integrando prodotti genuini dell'agroalimentare italiano di qualità e della dieta mediterranea. La formula, aggiunge l'ideatore «deve necessariamente basarsi su tre elementi: la qualità dei cibi, la genuinità degli ingredienti e la tra-

dizione culinaria, tre valori che sono da sempre tipici della cucina Made in Italy».

**"THE MEDITERRANEAN DIET" È UN VOLUME DI 698 PAGINE UN CAPITOLO È DEDICATO A QUESTO NUOVO MENÙ**



# MUOVITI E GUARISCI!



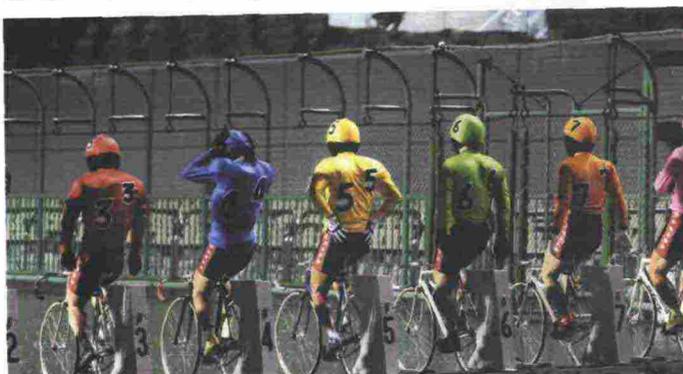
**Non solo obesità: il nuovo trend della medicina è curare diabete, ipertensione e Alzheimer con la ginnastica** di Alessandra Baduel

**U**n tempo bisognava mandar giù una pillola: «Tutto brillerà di più», prometteva Mary Poppins. Ora, al posto dei farmaci i medici prescrivono esercizi - e non si tratta più solo di curare l'obesità con il moto. La scienza dello sport e dello stile di vita modulati per la cura del corpo oggi arriva a intervenire su diabete, ipertensione, varie patologie croniche, e funziona nella prevenzione di infarto, ictus e alcuni tipi di tumore. In Italia, sono almeno tre i centri da segnalare, a Perugia, Roma e Milano. Dove si scopre che un certo tipo di movimento può fare da medicina. E anche che, come ogni medicina, va accuratamente dosato a seconda del caso clinico, per non trasformarsi in un veleno. «In Italia ci sono circa 4 milioni di persone con il diabete del tipo 2 e l'80% di loro è iperteso. Merito di cattivi stili di vita e sedentarietà. E curando il diabete con l'attività fisica, si risparmierebbero 400 euro l'anno a testa». Il professor Pierpaolo De Feo dell'Università di Perugia guida il progetto pubblico del Centro Universitario Ricerca Interdipartimentale Attività Motoria (Curiamo). La prescrizione che associa al diabete è: «Tre volte a settimana un'ora di allenamento, con cyclette o camminate a passo svelto e un terzo dell'allenamento dedicato a creare forza muscolare». Ed elenca, oltre

all'obesità (per la quale c'è il progetto dedicato ai bambini *eurobis.it*), gli altri mali curabili con analoghe "ricette", che vanno dall'osteoporosi al tumore. «Dei tumori», precisa, «i più prevenibili con l'esercizio sono il cancro al seno e quello all'endometrio, ma il movimento favorisce anche una corretta digestione, con passaggio più rapido delle scorie del cibo e degli eventuali cancerogeni che contengono e che possono provocare il cancro al colon». Utile per le malattie degenerative, secondo De Feo l'esercizio fa bene anche alle psicosi. «Dà centralità al paziente, gli offre maggiore consapevolezza. Purtroppo in quel campo è poco usato». Il progetto Curiamo si svolge nella palestra dell'Università di Perugia. «Il medico della Asl», spiega De Feo, «prescrive una visita, noi vediamo il paziente e lo inseriamo in un programma multidisciplinare intensivo di tre mesi, con un'ora e mezza in palestra due volte a settimana, supporto psicologico per aiutare il cambiamento di stile di vita con un colloquio e lavoro di gruppo una volta a settimana, e quattro incontri di educazione nutrizionale. Ai tre mesi segue il mantenimento via email». Poi, ci sono le passeggiate in collina la domenica, che in due occasioni sono diventate traversate dell'Italia, da Ancona a Talamone, con una cinquantina di partecipanti (età media 56 anni) che in 13 giorni hanno camminato per 390 chilometri.

**Su psicologia comportamentale, esercizio fisico, alimentazione lavora anche l'Istituto Clinico Humanitas di Milano.** È la professoressa Daniela Lucini dell'Università di Milano, che all'Humanitas dirige la sezione Medicina dell'esercizio e patologie funzionali, a sottolineare i rischi di un movimento fisico sbagliato o inutile. «Non basta dire "mi muovo e questo mi farà bene"», spiega, «bisogna capire quale tipo di attività è utile in quel caso e con quella persona. Noi facciamo uno screening completo del paziente ed elaboriamo delle vere prescrizioni che indicano quali esercizi fare e cosa mangiare, poi seguiamo e controlliamo l'attività terapeutica per via telematica e proponendo pagine di social network dedicate».

Ogni caso ha la sua storia ma tutti passano per una medesima serie di indagini. «Lo screening», precisa la dottoressa Lucini, «include esami del sangue, sulla patologia specifica, test





cardiopulmonari». C'è infine un algoritmo che dice quanta capacità ha la persona di usare l'ossigeno: in base a quello, oltre che all'età e alla valutazione della massa corporea, si prescrive l'attività. In più, c'è la recente novità della valutazione del sistema nervoso autonomo (respiro, battito, pressione) che serve a quantificare i futuri miglioramenti dovuti all'allenamento. E serve anche, come spiega Lucini, a valutare lo stress che «ha sintomi difficili da scoprire, come stanchezza generica e cuore che batte, e che però stimola il sistema nervoso autonomo». Ogni caso ha la sua storia ma la dottoressa tiene a ricordare come sia utile fare terapie del genere per evitare recidive di tumori come quello della mammella. «Chi ha passato quell'operazione ha fatto chemio e terapie ormonali. I farmaci spesso provocano dolori muscolari, ingrassamento, aumento del colesterolo. L'attività fisica li combatte, e aiuta psicologicamente. In quella situazione è previsto un lavoro di sei mesi con controllo più frequente, poi si dirada e alla fine dell'anno la donna sa andare avanti da sola». I tempi del programma sono ovviamente flessibili.

**Exercise is Medicine** è il nome inglese che il professor Antonio Spataro ha scelto per il progetto che ha aperto ai non sportivi le porte dell'Istituto di Medicina e Scienza dello Sport del Coni a Roma, da lui diretto. «Prevenire e curare una serie di patologie causa di malattie ad alto impatto sociale», sottolinea, «vuol dire far diminuire il costo di quei mali. Le cardiopatie ischemiche sono la prima causa di morte al mondo, mentre la sedentarietà è la quarta causa, dice l'Oms». Il programma di Spataro è nato nel 2013, ma l'Istituto è aperto da mezzo secolo. «Qui», spiega, «valutiamo atleti nazionali e olimpici, sia per quel che riguarda il loro miglioramento che il recupero dopo un incidente. Curiamo quella che in inglese si chiama *optimal health and physical efficiency* per 45 federazioni sportive, cioè 45 sport. Abbiamo visitato 50mila atleti, nel tempo, e ora c'è un patrimonio di conoscenza che viene messo a frutto». Il team del nuovo programma accoglie il paziente

con prelievi, valutazioni cardiorespiratoria e dietologica, test sulla forza, colloquio psicologico. Fatto il programma di cura, il paziente viene coinvolto in un ciclo di tre mesi di attività fisica controllata. Poi, una volta instradato, continua da solo con monitoraggi. Il centro del Coni è anche il primo, spiega il professore, «ad avere iniziato un programma di attività fisica per pazienti con pacemaker e defibrillatore, i più complicati da avviare a un'attività fisica».

Su una cosa, gli esperti sono d'accordo: l'era di una medicina «farmacocentrica», con il paziente convinto che ci sia una pillola per tutto, è in declino. «Era una mentalità parte del consumismo generale», dice De Feo. «Big Pharma appartiene a quella cultura, che deresponsabilizza l'individuo. Fare esercizio, cambiare stile di vita, è uno sforzo. Ma vale la pena: di recente si è visto con esami cerebrali che sei mesi di camminate aumentano i neuroni e le connessioni fra loro». Inevitabile citare Decimo Giunio Giovenale e il suo *Mens sana in corpore sano*: era vero, Mary Poppins può riprendersi le sue pillole.

### COSÌ CAMBIANO LE PRESCRIZIONI

*Exercise is Medicine* è il nome del programma supervisionato dall'American College of Sports Medicine nato negli Stati Uniti, che incoraggia i medici di base a includere l'attività fisica nei trattamenti dei loro pazienti. Il programma è diffuso anche in altri 40 Paesi e offre ai medici che frequentano i corsi le credenziali per fare "ricette" di esercizi, con una serie di "ricette base" standard a cui fare riferimento. La rete di centri copre America Latina, Africa, Asia, Australia ed Europa, dove è arrivato finora in Gran Bretagna, Spagna, Portogallo, Germania, Austria, Svizzera, Repubblica Ceca, Ungheria, Slovacchia, Norvegia, Svezia. Il motto, al terzo congresso europeo tenuto lo scorso settembre in Ungheria, era: «*A mile a day, keeps the doctor away*».

Foto di T. Heisler/The New York Times/Contrasto - M. Gamba, M. Adolffson /Gallery Stock

# Obesità infantile, progetto «targato» Milan

## L'iniziativa

Più educazione fisica a scuola: sinergia tra il club milanese e Palazzo San Giacomo

Pubblico e privato insieme per promuovere e insegnare una corretta alimentazione e l'alfabetizzazione motoria nei bambini. Nascono così i progetti «Muoversi bene per crescere meglio» e «Mangia giusto e muoviti con gusto» realizzati dalla Società Sportiva Dilettantistica Europa (SSDE) e dalla Fondazione Milan onlus con il patrocinio del Comune di Napoli e dell'Ussi Campania. Destinatari i bambini delle scuole elementari napoletane. «Purtroppo - ha detto l'assessore all'Educazione Annamaria Palmieri - spesso le scuole non sono in condizioni di praticare l'educazione fisica con gli

spazi necessari e a Napoli è un problema considerando che abbiamo il più alto tasso di obesità infantile. La sinergia con i privati - ha aggiunto - ci aiuta a dare alle scuole, soprattutto in quelle zone in cui le famiglie non possono permettersi attività a pagamento, personale formato e, per i ragazzi, più ore di sport per che è veicolo per educare a tutto il resto». Il progetto «Muoversi bene per crescere meglio», iniziativa nazionale della Fondazione Milan, coinvolgerà le scuole elementari Ristori, Angiulli, Mastriani, Don Russolillo, Fava-Gioia e XX Villa Fleurent. Qui gli istruttori della

## Il nodo

I bambini napoletani tra i più grassi d'Europa  
Pochi spazi per lo sport

SSDE andranno per tre mesi a formare i docenti di educazione fisica e, inoltre, saranno «offerte» 80 ore di educazione fisica in palestra.

Il progetto «Mangia giusto muoviti con gusto», invece, nasce da una ricerca condotta su un campione di 50 ragazzi di età compresa tra i 10 e i 15 anni di cui sono state studiate le abitudini alimentari. La ricerca ha evidenziato che i soggetti in sovrappeso, modificato il regime alimentare, hanno avuto una perdita «significativa» di peso in tre mesi di trattamento, mentre nei soggetti normopeso non ci sono state variazioni. «Questo modo di lavorare - ha evidenziato il neo assessore allo sport Ciro Borriello, oggi alla sua prima uscita - deve essere il percorso da seguire e faremo il massimo perché esperienze simili siano sempre più presenti in città e in particolare nelle periferie».

© RIPRODUZIONE RISERVATA





di **Caterina e Giorgio Calabrese**

CONSIGLI ALIMENTARI

## I colori primari della dieta Mediterranea

**D**i noi il meglio...e nutriremo il pianeta. È scattato l'anno 2015, gli atleti del cibo cominciano i giri di riscaldamento. Qualcuno è ancora indietro e qualche altro è già accovacciato per lo scatto. Intanto crescono le aspettative di coloro i quali vogliono osservare, capire, studiare, visitare, scoprire, conoscere, copiare... Un enorme immersione nel cibo made in Italy. Un patrimonio tanto imitato all'estero da mettere in crisi l'economia dei migliori prodotti del nostro Bel Paese. Questa grande occasione, che ci mette su una vetrina mondiale, deve essere per noi un motivo di stimolo a fare meglio, a tutelare il territorio e le nostre acque perché sono gli ingredienti primari di qualsiasi buon prodotto. L'acqua in Expo è infatti un tema svolto perfettamente anche visivamente, scorrerà per tutto il salone quasi come una linfa, come se questo grande organismo che è la struttura inerte prendesse vita dai vasi sanguigni a vista. Non c'è vita senz'acqua è un assunto scientifico imprescindibile, anzi è il metro di valutazione di abitabilità di qualsiasi pianeta, compresi i sorvegliati speciali come Marte. I nostri imprenditori e le nostre organizzazioni di settore ci saranno, ora per mostrare e dimostrare la bontà dei nostri cibi, patria del buon mangiare, ora per tutelare ed esportare l'italico vanto. Passato il tumulto degli scandali di quanti, pregustando la grande abbuffata, avevano cominciato a mangiare senza aspettare nessuno, ecco che siamo dentro all'organizzazione imminente della mensa comune. Grande l'interesse e la responsabilità. Il titolo dell'Expo è accattivante e ricorda che il cibo non è solo per ricchi ma per il pianeta che tristemente conta anche indigenti e affamati da sempre. È una buona occasione per trovare il modo di colmare i deficit e di mettere punti chiari sulla buona alimentazione, base primaria della buona salute e della prevenzione di malattie metaboliche.

**Come una via maestra** Così come dai "colori primari" derivano tutte le gamme cromatiche altrettanto dobbiamo valorizzare i pilastri della Mediterranea la

dieta che più di tutte garantisce salubrità, longevità e buona qualità di vita. Una volta tanto ribaltiamo il proverbio dichiarando che "la nostra erba è migliore di quella del vicino" è un paradigma, quasi una stella cometa, capace di indicare la via maestra.

**Piacere & Super BenEssere** / *di Silvia Giordano*

### Cosa c'è alla base di un tumore

Non solo: malattie sportive del Clna. Ma soprattutto errori di vita: fate sport, mangiate prodotti di qualità, meditate

**Alimentazione**  
L'aspetto più importante della dieta mediterranea è la presenza di fibre, che aiutano a regolare il metabolismo e a prevenire le malattie cardiovascolari. Le fibre sono presenti in grandi quantità in frutta e verdura, legumi e cereali integrali. È importante scegliere prodotti di qualità e di stagione, e preferire le varietà di frutta e verdura che contengono più fibre, come le pere, le mele, le carote e i broccoli.

**Attività fisica**  
L'attività fisica regolare è fondamentale per mantenere un peso sano e prevenire le malattie cardiovascolari. È importante scegliere attività che ci piacciono e che possiamo fare regolarmente. La camminata è un'ottima attività per tutti, mentre lo sport è consigliato per chi ha più tempo e risorse.

**Meditazione**  
La meditazione è un'attività che aiuta a ridurre lo stress e a migliorare la salute mentale. È importante dedicare un po' di tempo ogni giorno alla meditazione, anche solo per pochi minuti.

**Qualità del cibo**  
È importante scegliere prodotti di qualità e di stagione, e preferire le varietà di frutta e verdura che contengono più fibre. È anche importante evitare i cibi processati e i cibi ricchi di grassi saturi e zuccheri.

**Nella sfida tra sci e snowboard vince l'agilità delle nostre articolazioni**

**Articolazioni**  
Le articolazioni sono le parti del corpo che permettono il movimento. Sono composte da due o più ossa che si uniscono tra loro. Le articolazioni sono fondamentali per la nostra vita quotidiana e per le attività sportive. È importante mantenere le articolazioni sane e forti, e prevenire le lesioni.

**Prevenzione**  
Per prevenire le lesioni alle articolazioni, è importante scegliere attività che ci piacciono e che possiamo fare regolarmente. È anche importante usare le tecniche corrette e evitare movimenti bruschi o carichi eccessivi.

**Riscaldamento**  
Il riscaldamento è fondamentale per preparare le articolazioni all'attività fisica. È importante dedicare un po' di tempo al riscaldamento prima di iniziare l'attività, e continuare a riscaldarsi durante l'attività.

**Stretching**  
Lo stretching è un'attività che aiuta a migliorare la flessibilità delle articolazioni. È importante dedicare un po' di tempo allo stretching ogni giorno, anche solo per pochi minuti.

**L'**intestino? Uno zoo nel quale vivono centomila miliardi di microbi che pesano, in totale, 1.500 gr. e che, con un patrimonio di 3 milioni di geni (l'uomo ne ha 23.000) ed ognuno, 3.400, si riproducono in continuazione e modificano, a seconda di fisiologia, metabolismo, patologie, disfunzioni, stress, l'equilibrio fra le più di 300 specie che lo compongono (ecologia intestinale).

Flora batterica (microbiota) così preziosa che, quando si vogliono curare alla base alcune patologie o disfunzioni, la si trapianta da soggetto sano a malato. Ovvero, quel farmaco chiamato "feci" o "pupù".

Si trapiantano i microbi isolandoli dalla materia fecale con procedure microbiologiche di purificazione. Il liquido derivante è somministrato, poi, per via orale o per clistere.

Il primo di questi trapianti, nel 2012 nell'università di Goteborg: da soggetto magro al proprio fratello obeso, diabetico, ipercolesterolemico. In Italia, il centro che effettua studi ed applica la metodica è la gastroenterologia del Gemelli (prof. Gabarrini). I 110 cm di lunghezza del colon sono i principali testimoni attivi della presenza batterica che si concreta in 19mila funzioni tra cui protezione contro germi cattivi, produzione (sintesi) di sostanze come alcune vitamine, aminoacidi, inserimento nella catena della difesa immunologica, tutela di buona digestione ed assorbimento.

Tra le funzioni, importanti la degradazione degli zuccheri complessi alimentari e, quindi, il controllo del metabolismo.

Nei soggetti con diabete tipo 2 - dimostrano Jun Wang dell'istituto di genomica di Pekino e ricercatori francesi dell'Inra - la composizione globale della flora è mutata nettamente. In particolare, manca la famiglia dei batteri che producono i butirrati, sostanze che nutrono le cellule (enterociti) che tappezzano e proteggono le pareti intestinali. Queste ultime, di conseguenza, si "fragilizzano" e diventano

## UNO ZOO CHIAMATO INTESTINO

di **NICOLA SIMONETTI**

mentare e sovrappeso-obesità.

Alcuni di questi batteri producono una proteina (ClpB) che riproduce la funzione dell'ormone della sazietà (melanotropina) e, quindi, invia messaggi di tal tipo al cervello. Alterazioni di flora in persone anoressiche e bulimiche (causa od effetto? Più probabile la prima ipotesi). Analoga funzione per il liposaccaride (LPS).

Ipotizzata l'utilizzazione di ClpB e LPS quali farmaci per ridurre l'appetito e favorire dimagrimento (riscontrato negli animali da esperimento).

I butirrati (acetato o propionato) stimolano anche la produzione di glucosio che riduce la sensazione di fame.

Trapianto di feci da animali normopeso ad obesi o viceversa conferma il ruolo di correzione o di induzione di malattia.

In corso ricerche sul ruolo di tale flora nella depressione e nell'autismo a mezzo di batteri che producono acidi grassi a catena corta. *Bacteroides fragilis* e *Lactobacillus casei* potrebbero divenirne terapia?

L'alimentazione mediterranea e, in particolare, l'uso generoso di verdure e frutta, si serve proprio della flora intestinale per produrre i propri effetti benefici per la salute.

più permeabili ad alcuni batteri patogeni i quali, passando nel sangue, provocano reazione infiammatoria caratteristica del diabete 2. Rilevare la "malflora" può facilitare la diagnosi di diabete nell'81% dei casi. Il trapianto di flora riduce l'insulinoresistenza del diabetico.

Continuo ed indispensabile il rapporto di questo tratto intestinale con le funzioni cerebrali tanto da essere, esso, definito "secondo cervello".

Dimostrate interazioni con morbo di Crohn, colite ulcerosa, sclerosi multipla (Gasbarrini studia il ruolo della flora nell'autoimmunità), comportamento ali-

