

ZONE EROGENE 9 PUNTI DEL PIACERE DA SCOPRIRE

Nutri & Previene

Edizione italiana di Nutrition & Prevention

MENSILE • NUMERO 2 • ANNO II • MARZO 2016

**STRESS E LAVORO
I NEMICI
DELLA LINEA**

~~€ 2,00~~
€ 1,50

Cervello

**COME
DIFENDERLO
CON LA DIETA**

**PAUSA PRANZO
NON SOLO
TRAMEZZINI**

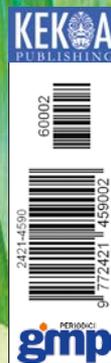
**Integratori
Sì o no?**

IN FORMA

10 ALIMENTI CHE
NON DEVONO
MANCARE

**PASTA
CHE BONTÀ**

**A TAVOLA
DIETA
MEDITERRANEA
... e l'umore
migliora**





Probiactiol[®] plus

25 miliardi
di probiotici vivi

25 Miliardi di probiotici a capsula
Ceppi: Lactobacillus acidophilus NCFM[®]
Bifidobacterium lactis Bi-07
Batteri vivi e vitali fino a scadenza

Probiotici di qualita' farmaceutica
grazie alla tecnologia brevettata
ProtectAir e all'esperienza di Metagenics



Assenza di glutine, lattosio

Probiactiol[®] plus

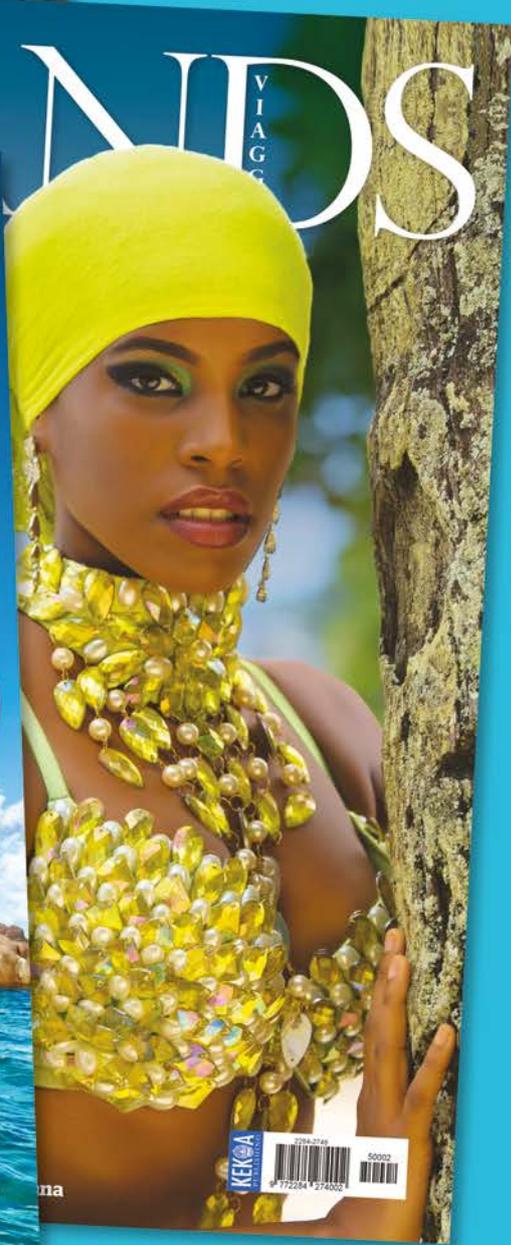
15 cps € 13,49
30 cps € 23,49
60 cps € 39,49
1/die



Probiactiol[®] junior

15 cps € 12,49
30 cps € 17,49
1/die





ISLANDS VIAGGI

LA RIVISTA DI VIAGGI E TURISMO

IN EDICOLA E SU TABLET

TERRE DEI RUTULI[®]

Il vino meritas

Via di Valle Caia, 35 - Pomezia (RM)

www.terredeirutuli.it - info@terredeirutuli.it



*Terra antica affacciata sul Mediterraneo,
isola di sapori, profumi, colori,
come in un Giardino all'italiana*



Mare Tyrrhenum

TERRE DEI RUTULI*

VIA DI VALLE CAIA, 35 00040 POMEZIA (ROMA)
TEL. 06.9194307 - FAX 06.91991028
E-MAIL: INFO@TERREDEIRUTULI.IT
WWW.TERREDEIRUTULI.IT

Circum promontorium



11



18

IN QUESTO NUMERO



Nutrizione

11 "Super-Spaghetti in arrivo"

Ottimi per il cuore

12 Rischio demenze

Dopo i 40 meglio evitare il dimagrimento

13 Gravidanza

Il pesce giova al cervello del nascituro

14 Disfunzione erettile

Frutta con antiossidanti e si rischia meno

15 Aglio

Un alleato per cuore e arterie

16 Allattamento al seno

Un vero "salva-vita"

17 Peso Forma

Ecco cosa fare per mantenerlo

18 Un peperoncino al giorno

Per essere in forma e in salute

Salute

19 Zucchero in eccesso

Scoperto l'enzima che lo "taglia via"

20 La chirurgia dell'obesità

Utile anche al cervello

21 Yoga

Migliora mobilità ed equilibrio in età matura

22 Febbre e bambini

In un caso su cinque l'origine è sconosciuta

23 Dieta sbagliata

A rischio l'ecosistema intestinale

24 Bebè

Come "salvare la coppia"

25 Calorie

Ridi che... si bruciano

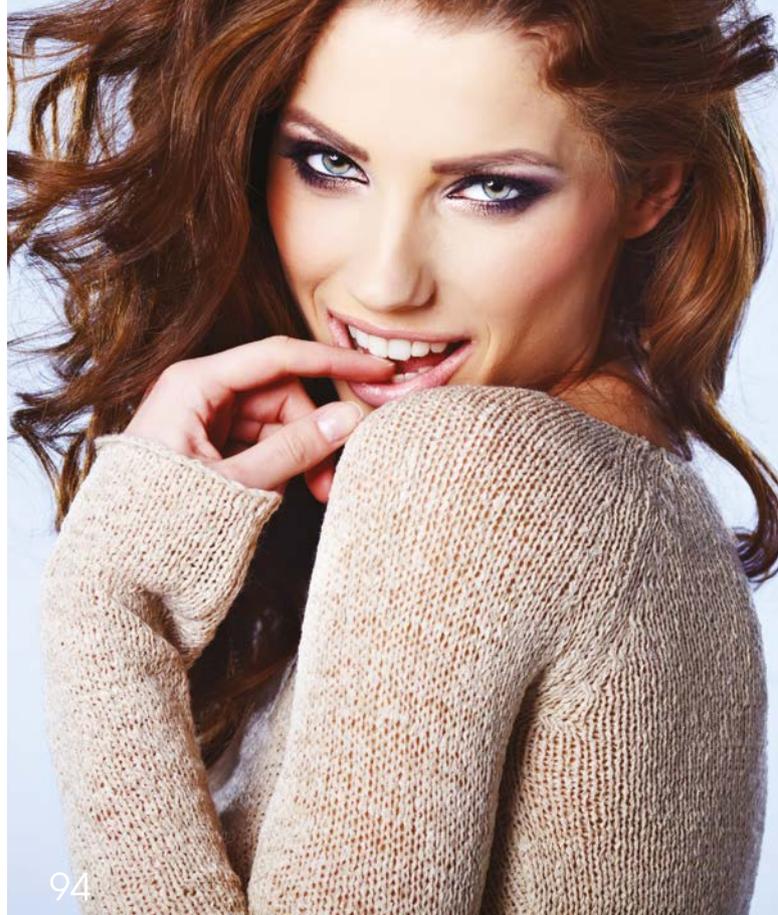
26 Diabete

Una adolescente su tre "manipola" l'insulina





42



94

Marzo 2016

Reportage

28 Integratori alimentari

Falsi miti o autentici alleati di benessere?

36 Pasta

Ma che bontà!

42 Vitamine e sostanze nutritive

Quali sono fondamentali per la salute del tuo bambino?

76 Lavoro, impegni, stress

I nemici della linea

82 Mangiare mediterraneo

Fa bene anche al cervello

90 Ben-essere

10 alimenti da non farsi mancare

94 Zone erogene

9 punti del piacere che avete ignorato per troppo tempo

Dossier



48 MALATTIE NEURODEGENERATIVE Aiuta il cervello a prevenirle

Alcuni alimenti possono avere un ruolo nella genesi dei disturbi neurologici o possono incidere negativamente su condizioni preesistenti. Altri possono contribuire a mantenere attivo il cervello



62 PAUSA PRANZO WELLNESS "Fast food" nel modo giusto

Si mangia un panino spesso restando davanti al computer. Il risultato è che mettiamo a repentaglio salute e performance lavorative

A parte il suo sapore sgradevole che rimane in bocca a lungo, l'aglio andrebbe promosso ad alimento sano e preventivo anche per la salute cardiovascolare.

Oltre alle già note proprietà antinfiammatorie e antibatteriche, l'aglio sarebbe infatti efficace anche per rallentare la progressione dell'aterosclerosi, cioè l'accumulo di grassi sulla superficie interna delle pareti arteriose che rendono difficile la circolazione del sangue, prevenendo così infarti e ictus.





Direttore Responsabile Francesco Maria Avitto

Direttore Editoriale Vincenzo Coluccia

Vicedirettore Lucia Limiti

PARTNER BOARD

Roberto Cirià, Walter Di Legge, Massimo Mangia

EDITORIAL STAFF

Scientific Editor Patrizia Maria Gatti, Sara Raselli

Magazine Editor Marco Landucci

Web Editor Marzia Caposio

International Edition Chiara Breccolotto

Contributors Francesca Morelli, Irma D'Aria, Christian Toscano, Cecilia Cartilli, Livia Canino

SCIENTIFIC ADVISOR

Centro Ricerche Nutrizionali DIETOSYSTEM – Milano

ART

Magazine Art Director Francesco Morini

Web Art Dominga Cozzi, Paolo Gobbi

Web Developer Roberto Zanetti, Paolo Cambiaghi

Photos shutterstock.com

COMMUNICATION & MARKETING

Chief Marketing Officer Luigi De Santis

Advertising Silvia Brugnara, Marcella Coluccia, Manuela Pavan,

FINANCE

Chief Financial Officer Marco Amicarella

IT & DIGITAL

ICT Manager Giuseppe Ricci

Digital Operation Manager Davide Battagliano

App Manager Fabio Cagnizzi, Fabrizio Battaglia, Davide Losco

EDITORE

Kekoa Publishing Srl (Gruppo Sics)

Amministrazione Via Mantova 44, 00198 - Roma

Redazione: Via Boncompagni, 16 - 0187 Roma

Viale Monza, 133 - 20125 Milano

Tel. (numero unico nazionale): 02.28172609

**EDIZIONE ITALIANA REALIZZATA
IN PARTNERSHIP CON**



GMP Periodici S.R.L.

Publisher Giuseppe Maria Pileri

PUBBLICITÀ

GMP Periodici S.r.l.

Via Pietro Tacchini, 31 - 000197 (Roma)

Tel. 06.80660294 - Fax 06.25496052

marketing@gmpperiodici.it

DISTRIBUZIONE

SO.DI.P. "Angelo Patuzzi" Spa

Via Bettola, 18 - 20092 Cinisello Balsamo (MI)

Tel. 02.660301

Fax 02.66030330

STAMPA

Arti Grafiche Boccia Spa

Via Tiberio Claudio Felice, 7

84131 - Salerno



Prof. Gianfranco Beltrami

Presidente Commissione Medica della Federazione Italiana Baseball e Softball - Consigliere Nazionale FMSI



Dr Antonio Caretto

Presidente Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI)



Prof.ssa Hellas Cena

Università di Pavia Dip.to di Sanità Pubblica, Medicina Sperimentale e Forense Unità di Scienza dell'Alimentazione



Prof. Costantino De Giacomo

A.O. Ospedale Niguarda Ca' Granda Direttore Dipartimento Materno Infantile



Prof. Lorenzo Maria Donini

Direttore della Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università La Sapienza - Roma



D.ssa Sara Farnetti

Specialista in Medicina Interna, Fisiopatologia della Nutrizione e del Metabolismo



Prof. Marco Gasparotti

Chirurgo Plastico



Prof.ssa Maria Gabriella Gentile

Presidente Fondazione FOBAN Responsabile Centro DCA - Centro Diagnostico Italiano



Prof. Michelangelo Giampietro

Specialista in Medicina dello Sport e in Scienza dello Sport. Presidente SIAMAB



Prof. Filippo Graziani

Professore associato Università di Pisa Honorary Senior Lecturer University College of London



Prof. Giacinto Miggiano

Direttore di Unità Operativa Complessa di Dietetica e Nutrizione Umana Policlinico A.Gemelli



Prof.ssa Silvia Migliaccio

Dipartimento di Scienze del Movimento, Umane e della Salute Università di Roma "Foro Italico"



Prof. Fabrizio Muratori

Presidente eletto Società Italiana dell'Obesità (SIO)



Prof. Pierluigi Pecoraro

Biologo Nutrizionista, Dirigente SIAN – ASL Napoli 3 Sud Consigliere Ordine Nazionale Biologi e Membro direttivo SINU



Prof. Alessandro Pinto

Membro del Consiglio direttivo nazionale Società Italiana Nutrizione Umana (SINU)



Dr Enrico Proserpi

Segretario Società Italiana di Psicologia Clinica Medica (SIPCM)



Dr Pier Luigi Rossi

Docente di Nutrizione Clinica Università degli Studi di Bologna Specialista in Scienza dell'Alimentazione e Igiene, Divulgatore scientifico



Prof. Luca Scalfi

Professore Ordinario di Nutrizione Umana Università Policlinico Federico II - Napoli



D.ssa Tiziana Stallone

Biologa Nutrizionista libera professionista Direttore responsabile "la Scuola di Ancel" - Divulgatrice scientifica



Prof. Andrea Vania

Responsabile del Centro di Dietologia e Nutrizione Pediatrica Università "La Sapienza" - Roma



Prof. Stefano Zurrada

Professore Associato di Chirurgia Generale, Università degli Studi di Milano Dir. Unità Diagnostico Chirurgica in Senologia Istituto Europeo di Oncologia

L'EDITORIALE

Si mangia anche con il cervello

Quando pensiamo al percorso del cibo, immaginiamo che ciò che abbiamo ingerito comincia una lunga passeggiata lungo l'intestino. Una "passeggiata di salute" che dura circa tre ore, come ci ricordavano le mamme al mare quando volevamo fare il bagno subito dopo pranzo. Sì, effettivamente questo è il percorso del cibo all'interno del corpo. Ma i suoi benefici effetti valicano i confini gastrointestinali per raggiungere tutti gli altri organi. Anche il cervello. A tavola possiamo aiutare il nostro organo più nobile a prevenire le malattie neurodegenerative e alcuni disturbi neurologici. Se possibile, oltre a coccolarlo con una sana alimentazione, alleniamolo anche con lo sport. Olga Kotelko, una nonna canadese ultranovantenne, ha cominciato a 65 anni a fare sport, vincendo oltre 750 medaglie d'oro. Il risultato? A 93 anni il suo cervello è stato studiato dall'Università dell'Illinois, che ne ha constatato l'incredibile giovinezza.

Attenzione a ciò che mangiamo.

Anche - e soprattutto - durante le famigerate pause pranzo, troppo spesso trascorse con un panino davanti al computer. Scopriamo insieme gli alimenti che ci aiutano a "fare il pieno" di energia per ripartire carichi nel pomeriggio. E riscopriamo l'importanza della "schiscetta".

Integratori sì o no? Quando dobbiamo utilizzarli? E ancora: in gravidanza quali vitamine e sostanze nutritive non devono mai mancare sulla tavola della futura mamma?

Ancora successi scientifici per la dieta mediterranea. Guarda caso, è il regime alimentare preferito dal cervello. In uno studio condotto in America, gli ultraottantenni che mangiano pasta, verdure, frutta hanno un cervello di dimensioni più grandi rispetto ai loro coetanei che non portano a tavola questi alimenti.

A proposito di pasta, lo sapevate che in Italia è comparsa durante la dominazione araba della Sicilia e che Marco Polo dalla Cina ha portato i noodles? Allora non perdetevi il reportage sulla pietanza che più caratterizza la dieta mediterranea.

Infine, parliamo di piacere. Non di quello alimentare, ma del piacere che può esprimere il nostro corpo. Abbiamo individuato 9 zone erogene che molti di noi, per troppo tempo, hanno ignorato. Le conoscevate già? Allora buon per voi!

Buon lettura. Ci vediamo in edicola il prossimo mese. A primavera iniziata.

Francesco Maria Avitto

Direttore Responsabile



Marzo è... Giardini che cominciano a riempirsi di colori.

il nuovo mensile di nutrizione e salute



scarica l'edizione digitale



Nutrizione

I CONSIGLI DELLA SCIENZA A PORTATA DI MANO A CURA DI LUCIA LIMITI



IN ARRIVO I "SUPER-SPAGHETTI" Ottimi per il cuore

Buone notizie per gli amanti della pasta. A breve potrebbero arrivare a tavola degli spaghetti "super", ricchi di fibre, proteine e antiossidanti e potenzialmente utili a ridurre il rischio cardiovascolare. I "super-spaghetti" sono il frutto di una ricerca che va avanti da alcuni anni e coinvolge le Università di Bologna, del Molise e l'ateneo di Granada. I ricercatori hanno di recente pubblicato gli ultimi risultati del loro studio sulla rivista *Food Research International*, dimostrando la possibilità di produrre i super-spaghetti in modo rispettoso dell'ambiente senza sprecare nulla del chicco di cereale. Il segreto è l'utilizzo di un metodo di separazione dei componenti del chicco stesso mediante l'aria (air-classifing). La procedura separa il cereale in due parti, una più grossa e ricca di fibre e antiossidanti, una più fine e più proteica. Lavorando poi con questi "ingredienti" si ottiene la super-pasta che, per il suo elevato contenuto in fibre e antiossidanti, potrebbe avere un ruolo nel ridurre il rischio cardiovascolare.

LA CURIOSITÀ

La prima attestazione della pasta essiccata in Italia e dell'esistenza dell'industria della pasta si rintraccia nella descrizione della Sicilia tramandataci da Idrisi al tempo di Ruggero II.

RISCHIO DEMENZE

Dopo i 40 anni meglio evitare il dimagrimento

Dato che il dimagrimento progressivo appare come un segno del rischio di declino cognitivo, mantenere un peso corporeo stabile dai 40 anni in poi, potrebbe essere utile per invecchiare preservando il cervello da disordini cognitivi lievi e quindi restare protetti dal rischio di demenza senile. Infatti uno studio pubblicato sulla rivista JAMA Neurology rivela che perdere peso progressivamente a partire dalla mezza età potrebbe aumentare il rischio di soffrire di indebolimento cognitivo lieve, condizione che non di rado apre le porte a una diagnosi di demenza vera e propria. La ricerca ha coinvolto un campione di 70enni e over-70. Peso e altezza dei partecipanti sono stati monitorati periodicamente.

Gli esperti hanno visto che coloro che dalla mezza età alla vecchiaia perdono peso progressivamente, sono più a rischio di manifestare un lieve indebolimento cognitivo una volta divenuti anziani. In particolare perdere quasi 5 chili per ogni decade di età in questo lasso di tempo è risultato associato a un rischio maggiore del 24%, di andare incontro a una forma di lieve indebolimento cognitivo.

GRAVIDANZA

Il pesce giova al cervello del nascituro

2.000

Il numero delle donne che hanno partecipato allo studio pubblicato sull'American Journal of Epidemiology

Durante la gravidanza è bene mangiare del pesce poiché sembra favorire le funzioni cerebrali del nascituro e con 3 porzioni la settimana si arriva ai massimi benefici. Questo è quanto suggerisce uno studio che ha coinvolto più di 2.000 donne, pubblicato sull'American Journal of Epidemiology. I ricercatori del Centro ricerche per l'epidemiologia ambientale di Barcellona hanno analizzato le abitudini alimentari delle donne dal primo trimestre di gravidanza e hanno esaminato i bambini fino a cinque anni di età, trovando che la funzionalità cerebrale era migliore nei figli di coloro che in gravidanza avevano assunto una maggiore quantità di pesce.

Inoltre, anche nelle donne che arrivavano a 600 grammi a settimana di consumo, sottolineano gli autori, non c'era nessun segno che il mercurio o altri possibili inquinanti, eventualmente presenti in questo alimento, avessero qualche effetto. "Abbiamo anche visto - scrivono gli autori - una consistente diminuzione nei disturbi dello spettro autistico nei figli delle donne con il maggiore consumo. L'effetto benefico sembra maggiore nelle donne che hanno fatto un grande consumo di pesce soprattutto nel primo trimestre di gravidanza, rispetto a quelle che avevano iniziato più avanti".

È emersa una consistente diminuzione nei disturbi dello spettro autistico nei figli delle donne con il maggiore consumo. L'effetto benefico sembra maggiore nelle donne che avevano consumato molto pesce soprattutto nel primo trimestre di gravidanza rispetto a quelle che avevano iniziato più avanti

DISFUNZIONE ERETTILE

Più si mangia frutta con antiossidanti e meno si rischia

Vi sono prove che il consumo di qualche porzione a settimana di ciliegie, mirtilli, ribes e altra frutta ricca di antiossidanti del tipo delle antociane, possa ridurre il rischio di disfunzione erettile e tale riduzione appare comparabile a quella che si acquista camminando a passo veloce per 5 ore a settimana. È quanto emerge da un grosso studio, pubblicato sull'Ameri-

can Journal of Clinical Nutrition, che ha coinvolto per parecchi anni oltre 50 mila uomini e che è stato condotto presso l'University of East Anglia (UEA) e la Harvard University di Boston. La disfunzione erettile, spesso una spia precoce di un problema cardiovascolare, è un disturbo comune negli uomini di mezza età. Precedenti studi hanno dimostrato che lo sport fa bene contro questa problematica

maschile. Gli esperti hanno intervistato il campione, facendo domande sulla loro alimentazione abituale e sugli stili di vita e raccogliendo una vasta mole di dati. Quanto riscontrato è un chiaro legame tra il consumo di frutta ricca di antiossidanti - come i frutti di bosco o gli agrumi - e una riduzione del rischio di disfunzione erettile, specie per i maschi più giovani.

50mila

Gli uomini che hanno partecipato allo studio pubblicato sull'American Journal of Clinical Nutrition

Gli antociani o antociane sono una classe di pigmenti appartenente alla famiglia dei flavonoidi. Si ritrovano nei fiori e nei frutti così come negli arbusti e nelle foglie autunnali

AGLIO

Un alleato per cuore e arterie

Nonostante il sapore sgradevole che rimane in bocca a lungo, l'aglio andrebbe promosso ad alimento sano e preventivo anche per la salute cardiovascolare. Oltre alle già note proprietà antinfiammatorie e antibatteriche, l'aglio sarebbe infatti efficace anche per rallentare la progressione dell'aterosclerosi, cioè l'accumulo di grassi sulla superficie interna delle pareti arteriose che rendono difficile la circolazione del sangue, prevenendo così infarti e ictus. Questi i risultati di un nuovo studio pubblicato sul *Journal of Nutrition*, che ha coinvolto 55 pazienti di età compresa tra 40 e 75 anni con sindrome metabolica, cioè caratterizzati da obesità, ipertensione e altri fattori di rischio cardiaco. Tutti i partecipanti sono stati sottoposti a misurazione del volume totale di una placca coronarica utilizzando una tecnologia di imaging non invasivo in grado di misurare con precisione i depositi di calcio e l'accumulo di placche nelle arterie. Ai partecipanti è stato somministrato un placebo o una dose di 2.400 mg di estratto di aglio secco ogni giorno. Al controllo, effettuato ad un anno di distanza, coloro che avevano assunto l'estratto mostravano un rallentamento dell'80% nell'accumulo totale di grassi nelle arterie.

80

La percentuale di riduzione di grassi nelle arterie grazie a 2.400 mg di aglio in un anno

ALLATTAMENTO AL SENO

Fa bene alla salute e all'economia



820mila
Le morti neonatali evitabili con l'allattamento al seno

È stato calcolato che aumentando i tassi di allattamento del 90% in Stati Uniti, Cina e Brasile e del 45% in Gran Bretagna, si potrebbero tagliare le spese per molte delle malattie comuni nell'infanzia e risparmiare 2,45 miliardi di dollari negli Usa, 29,5 in Gran Bretagna, 223,6 in Cina e 6 in Brasile

Secondo una recente analisi, se migliorassero i tassi di allattamento al seno nel mondo, ogni anno si eviterebbe la morte di 820mila bambini, cioè l'87% di quelle che si verificano sotto i 6 mesi d'età, oltre alla perdita di 302 miliardi di dollari in termini di minori abilità cognitive, sviluppo intellettuale e professionale. Se l'allattamento dura a lungo, è infatti associato a migliori risultati nei test di intelligenza a scuola e all'università, migliori guadagni e maggiore produttività. Difatti i paesi a basso e medio reddito perdono più di 70 miliardi di dollari l'anno, mentre quelli ricchi oltre 230 miliardi per i bassi tassi di allattamento. Con migliori tassi di allattamento potrebbero essere evitati la metà di tutti i casi di diarrea e un terzo delle infezioni respiratorie e ne beneficerebbe anche la salute della madre, per la quale si nota una riduzione delle percentuali di rischio di sviluppare un tumore al seno e alle ovaie. Nonostante tutte queste osservazioni a supporto dell'effetto positivo dell'allattamento, in tutto il mondo le donne non ricevono sostegno e, in molti casi, devono affrontare diversi ostacoli, come l'assenza o un periodo di maternità inferiore a 14 settimane, la mancanza di supporto e informazioni precise da operatori sanitari e famiglia.

PESO FORMA

Ecco cosa fare per mantenerlo

Chi vuole mantenere un peso forma, prevenendo obesità e malattie correlate come ipertensione, patologie cardiovascolari e alcuni tipi di tumori, può mangiare la frutta e gli ortaggi ricchi di alcune sostanze chiamate flavonoidi. Via libera quindi a mele, fragole, mirtili e cipolle. È la conclusione a cui è giunto un ampio studio pubblicato sul British Medical Journal che ha considerato l'influenza di alimenti ricchi di flavonoidi sul peso. Oltre 6.000 tipi di flavonoidi sono naturalmente presenti in frutta e verdura. Già precedenti studi avevano associato queste sostanze al dimagrimento, ma testandole solo su un piccolo numero di partecipanti in sovrappeso o obesi. Per il nuovo studio, è stato invece valutato un campione molto ampio: 124.086 uomini e donne tra i 27 e i 65 anni. Ogni 4 anni, nel periodo tra il 1986 e il 2011, i partecipanti hanno compilato un questionario che indagava le loro abitudini alimentari. Inoltre, ogni 2 anni i partecipanti sono stati chiamati per riferire eventuali cambiamenti nello stile di vita. Secondo i risultati, chi aveva aumentato anche di poco il consumo di antociani, contenuti in fragole e mirtili, polimeri flavonoidi che abbondano nelle mele, e flavonoli, presenti in tè e cipolle, era stato meno soggetto ad un aumento di peso. I dati erano confermati anche al netto di cambiamenti nelle abitudini al fumo o all'attività fisica.

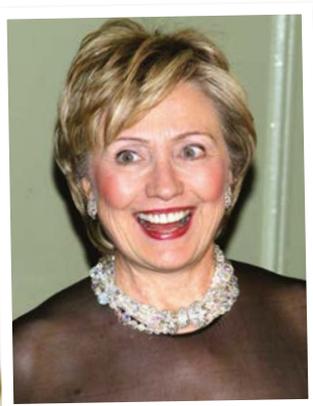
Le variazioni di peso non sono ampie ma sono evidenti e potrebbero contribuire a combattere l'epidemia di obesità in corso

6mila

... e oltre i tipi di flavonoidi naturalmente presenti in frutta e verdura

UN PEPERONCINO AL GIORNO

Per essere in forma e in salute



“Ho letto un articolo sulle proprietà dei peperoncini nel rafforzare il sistema. Ho pensato che fosse interessante, anche perché le campagne elettorali sono molto stressanti. Ora mangio un peperoncino al giorno e, forse, è uno dei motivi per cui sono così in salute e piena di energie” - Hillary Clinton



Hillary Clinton, ha svelato, in un'intervista trasmessa da una rete Tv nazionale americana, il suo piccolo segreto: per rinforzare il sistema immunitario, mantenendosi così in salute e in forma, mangia ogni giorno un peperoncino. L'abitudine, ha spiegato la candidata presidenziale, è iniziata nel 1992, durante la prima campagna del marito Bill. “Ho letto un articolo sulle proprietà dei peperoncini nel rafforzare il sistema immunitario - racconta Hillary Clinton - ho pensato che fosse interessante, anche perché le campagne elettorali sono molto stressanti. Ora mangio un peperoncino al giorno e, forse, è uno dei motivi per cui sono così in salute e piena di energie”. I peperoncini sono ricchi di vitamine, a partire dalla vitamina C e, diversi studi, hanno trovato benefici per la salute dal consumo di capsaicina, la sostanza che dà le caratteristiche piccanti al peperoncino. La scorsa estate una ricerca durata sette anni, pubblicata sul British Medical Journal e condotta in Cina, ha rivelato che un consumo regolare riduce del 14% il rischio di morte prematura.

Salute

I CONSIGLI DELLA SCIENZA A PORTATA DI MANO

A CURA DI LUCIA LIMI

ZUCCHERO IN ECCESSO

G3PP lo “taglia via”

Un'importante e promettente scoperta potrebbe costituire la base per realizzare nuovi farmaci contro l'obesità e il diabete. Si tratta di un nuovo enzima che si comporta come un “antidoto” liberando l'organismo dagli effetti nocivi dello zucchero in eccesso. Lo zucchero, quando è in esubero, subisce varie trasformazioni biochimiche e viene immagazzinato, ad esempio, sotto forma di grasso nelle cellule adipose o in forma di glicogeno nel fegato. I ricercatori dell'Università di Montreal erano alla ricerca di meccanismi in grado di rendere capaci le cellule del pancreas di liberarsi dello zucchero in eccesso e, così, si sono imbattuti nell'enzima G3PP che hanno poi scoperto essere attivo anche in altre cellule del corpo. Fondamentalmente, il G3PP è una sorta di “forbice molecolare” che taglia via un gruppo chimico (un fosfato) da un composto che si forma come risultato dello zucchero in eccesso, il glicerolo 3-fosfato che è una molecola di base, per esempio, nella formazione dei grassi (dei trigliceridi).

IL MECCANISMO

Tagliando il glicerolo 3-fosfato, l'enzima G3PP “libera” il glicerolo, che può poi essere espulso dalle cellule. Tale meccanismo di detossificazione è stato osservato nel pancreas, ma il G3PP funziona allo stesso modo anche in altre cellule, evitando così gli effetti dannosi di un eccesso di zucchero in varie parti del corpo. I ricercatori sono al momento alla ricerca di composti attivatori del G3PP per potenziare questo processo e, quindi, sviluppare nuovi farmaci contro obesità e diabete.



LA CHIRURGIA DELL'OBESITÀ

Utile anche all'umore

Le persone obese che si sottopongono alla chirurgia bariatrica, oltre a perdere peso, sembrano riportare anche un calo della depressione.

Questo è quanto suggerisce uno studio dell'Università della California, pubblicato sulla rivista *Jama*, nel quale si analizzano i dati relativi a 68 ricerche sul tema. Dallo studio emerge che le persone che si sottopongono a chirurgia bariatrica hanno un tasso di depressione del 19%, circa il doppio rispetto alla popolazione generale; inoltre un quarto di questi pazienti ha qualche sintomo di disturbi dell'umore.

La presenza di questi problemi però, sottolineano gli autori, non influisce sulla perdita di peso che si ha dopo l'operazione. Inoltre, dopo l'intervento cala notevolmente anche l'incidenza della depressione, in alcuni studi addirittura del 74%, insieme all'intensità dei sintomi. "Questo studio non è sufficiente a spiegare perché ci sia questa relazione - sottolineano gli autori - ma suggerisce che, per alcuni pazienti fortemente obesi, i problemi mentali possano essere trattati come parte di quello fisico e non considerati un fattore confondente o addirittura che precluda l'accesso all'intervento".

La chirurgia bariatrica rappresenta un'opzione idonea per le persone che presentano una grave obesità e che non sono riusciti a ottenere risultati efficaci con un programma alimentare controllato



74%

La diminuzione massima della depressione fra chi si sottopone a chirurgia bariatrica

YOGA

Migliora mobilità ed equilibrio in età matura

Sono molteplici i benefici per gli anziani riportati dalla pratica dello yoga. Infatti, anche se praticato solo per un breve periodo, lo yoga migliorerebbe l'equilibrio, la mobilità, la velocità del passo e la capacità di alzarsi da una sedia. Tanti miglioramenti, quindi, che proprio nell'anziano potrebbero essere molto utili anche per prevenire le cadute. Lo rivela una rassegna degli studi condotti sull'argomento. La revisione dei dati è stata condotta da Anne Tiedemann dell'University of Sydney, in Australia e pubblicata sulla rivista *Age and Aging*. Mobilità ed equilibrio sono due delle funzionalità che più spesso vengono meno con l'avanzare degli anni e sono entrambe importantissime contro il

Esistono numerosissimi asana (posizioni) usati a seconda degli effetti che si desidera ottenere. Ci sono posizioni yoga pensate per facilitare la respirazione e quindi la purificazione del sistema linfatico, altre che tonificano i muscoli, che aggiustano la postura o che conciliano la meditazione.

rischio cadute. Precedenti studi hanno dimostrato l'utilità del Tai Chi, un'altra pratica tradizionale soft indicata per l'anziano, nel migliorare equilibrio e mobilità, ricorda Tiedemann, tuttavia "ciò che stupisce di più dei nostri risultati è il significativo miglioramento ottenuto con lo yoga anche solo con un programma di esercizio di durata limitata, circa 20 ore".

Gli studiosi hanno visto che gli anziani che hanno praticato yoga con istruttori esperti, una o due volte a settimana per circa 20 ore in totale, si muovevano meglio e mostravano più equilibrio. Anche se non ci sono ancora prove dirette che lo yoga aiuti a prevenire le cadute, è un dato certo che migliori sonno, equilibrio e mobilità di un anziano.

20

Le ore di yoga settimanali praticate dai partecipanti allo studio



FEBBRE NEI BAMBINI

In un caso su cinque l'origine è sconosciuta



Uno studio condotto dai ricercatori dell'Ospedale Maggiore Policlinico di Milano evidenzia che in un caso su 5 la febbre dei bambini ha origini sconosciute. Gli studiosi milanesi ne sono più che convinti tanto che, proprio su questo problema conosciuto in medicina come Fever of unknown origin (Fuo), è stato attivato un centro dedicato, sito nell'Unità di pediatria dello stesso ospedale e guidato da Susanna Esposito, direttore dell'Unità di pediatria ad alta intensità di cura.

“La febbre è un sintomo molto frequente in pediatria soprattutto nei primi mesi e nei primi anni di vita, quando le malattie infettive ne rappresentano la causa preponderante”, afferma Esposito. Quando però la febbre è periodica o ricorrente, potrebbe essere la manifestazione di una patologia più seria, “come può essere – precisa la pediatra milanese – una malattia autoinfiammatoria o autoimmune”, che deve essere indagata e trattata nel modo più tempestivo e preciso possibile. Per tutti questi motivi è stato attivato il nuovo centro, un ambulatorio specializzato nel trattamento dei soggetti a rischio o dei bambini affetti da Fuo che necessitano di un iter diagnostico-terapeutico complesso.

Evidenze scientifiche recenti hanno dimostrato che la Fuo può essere il sintomo anche di patologie rare non completamente note, tra cui la malattia di Kawasaki, un'infezione acuta che colpisce i vasi di medio e piccolo calibro di tutti i distretti



dell'organismo, malattia rara che nell'80% dei casi colpisce neonati e bambini sotto i 5 anni d'età. “Una tempestiva diagnosi dei casi di Fuo – precisa Susanna Esposito – è fondamentale per individuare la terapia più adeguata e per evitare ciò che

era la regola fino ad un decennio fa, quando un piccolo paziente veniva sottoposto ad una lunga serie di esami e immediatamente trattato con antibiotici; con il risultato di un iter diagnostico-terapeutico complesso e pesante per bambini e genitori”.

“La febbre è un sintomo molto frequente in pediatria soprattutto nei primi mesi e nei primi anni di vita, quando le malattie infettive ne rappresentano la causa preponderante”

Susanna Esposito

*Direttore dell'Unità di pediatria ad alta intensità di cura,
Ospedale Maggiore Policlinico di Milano*

DIETA SBAGLIATA

A rischio l'ecosistema intestinale

Nell'intestino alberga un'abbondante flora batterica in gran parte costituita da batteri 'buoni', che controllano le molteplici funzioni intestinali, e da batteri 'cattivi' che possono arrivare a danneggiare l'equilibrio delicato dell'ecoambiente intestinale. La cattiva notizia è che molte delle specie di batteri "buoni" che colonizzano l'intestino appaiono, oggi, in via di estinzione a causa della dieta sbagliata seguita, negli ultimi decenni, nel mondo occidentale. Questo è quanto dimostra uno studio delle università di Stanford, Harvard e Princeton pubblicato sulla rivista *Nature* secondo cui, anche tornando ad un'alimentazione più corretta, è impossibile ripristinare le specie perdute. Il cosiddetto "microbioma intestinale", spiegano gli autori, contribuisce a regolare diverse funzioni dell'organismo, compreso il buon funzionamento del sistema immunitario. A causare l'impovertimento è soprattutto l'abbandono di diete ricche di fibre in favore di carboidrati semplici e grassi.

30%

In meno di specie batteriche nell'intestino di chi segue una dieta occidentale

I ricercatori hanno simulato il processo nei topi da laboratorio, sottoponendoli ad una dieta povera di fibre. Così si è visto che non solo nelle cavie il microbioma risultava impoverito, ma anche nella prole non erano presenti tutte le specie. Il fenomeno rilevato, scrivono gli esperti, risulta irreversibile e anche il ritorno a una dieta 'favorevole' non ripristina la composizione originaria. "Questo è un ecosistema complesso, è difficile predire quale sarà l'effetto di una perdita della biodiversità così grande - afferma Erica Sonnenburg, autrice principale dello studio - ma è probabile che queste estinzioni avranno dei grandi effetti".

BEBÈ

Come “salvare la coppia”

LE REGOLE - LA PRIMA REGOLA È IMPOSTARE UNA COMUNICAZIONE CHIARA, PARLANDO APERTAMENTE. NON BISOGNA POI SCORDARSI “LA SENSUALITÀ NELLA VITA DI OGNI GIORNO”, INTESA COME GENEROSITÀ FATTA DI BACI, ABBRACCI E CONTATTO FISICO. TERZO SUGGERIMENTO: TRASCORRERE TEMPO INSIEME, COME COPPIA E COME FAMIGLIA. SENZA DIMENTICARE DI “DONARSI” RECIPROCAMENTE E DI CHIEDERE AIUTO SE CI SONO PROBLEMI NELLA RELAZIONE



È arrivato finalmente il bimbo tanto desiderato, ma dopo i primi momenti di euforia la relazione di coppia comincia a “scricchiolare”. E’ stato dimostrato, infatti, che l’arrivo di un figlio e i momenti della crescita nei suoi primi anni di vita, possono “minare” i rapporti di coppia anche perché un bebè in famiglia significa dover rinunciare a tutto ciò che di solito rinforza la relazione. In altre parole: niente più cene a lume di candela, né lunghe chiacchierate o weekend romantici e neppure uscite con gli amici. Insomma, persino le coppie più stabili possono arrivare a “scoppiare”. Tuttavia con qualche semplice accorgimento la relazione si può salvare. Gli studiosi dell’Università di Göteborg, in Svezia, hanno identificato cinque suggerimenti utili per far sì che l’arrivo di un bambino non divida la coppia. Li hanno proposti in uno studio pubblicato online su Nordic Psychology, che nasce proprio dal dato che nel Paese scandinavo, secondo alcune statistiche del 2012, una coppia su tre con figli piccoli si separa. L’analisi delle risposte, date da 452 genitori a un questionario appositamente creato per misurare la qualità della relazione, ha permesso di identificare le maggiori criticità e quindi i suggerimenti utili.

**12**

I muscoli coinvolti in una risata, anche se tale numero può variare

CALORIE

Ridi che... si bruciano

I fatto che sorridere di più ogni giorno possa contribuire a mantenersi in salute era già noto, ma che ridere possa essere un valido aiuto anche per dimagrire, potrebbe suonare un po' come una bufala. Invece alcuni ricercatori britannici, impegnati nel Comedy Research Project, nel quale si analizzano i benefici della visione di un programma

comico in Tv, sono più che pronti per dare le prove che ridendo si brucino calorie. E' stato calcolato, infatti, come una risata molto intensa possa aiutare a bruciare fino a 120 calorie in un'ora. Helen Pilcher, la ricercatrice che dirige il progetto, ha spiegato come tutto dipenda dall'intensità della risata e dal numero di muscoli che vengono coinvolti nello 'sforzo'.

Una adolescente su 3 “manipola” l’insulina per perdere peso

Approssimativamente una adolescente su tre con diabete di tipo 1 e un adolescente maschio su cinque ha qualche disordine dell'alimentazione, che può portarlo a “manipolare” le iniezioni di insulina per perdere peso o poter mangiare di più. Lo afferma uno studio tedesco pubblicato sull' *International Journal of Eating Disorders*. La ricerca, che ha riguardato 819 ragazze e ragazzi tra gli 11 e i 21 anni, tutti con diabete di tipo 1, si è basata sulla somministrazione di un questionario relativo alle abitudini alimentari e sul monitoraggio delle iniezioni di insulina e dello stato di salute. In totale il 28% delle femmine e il 9% dei maschi ha riportato qualche disordine alimentare, che - rispettivamente nel 3% delle ragazze e nel 2% dei ragazzi - si traduceva in una “manipolazione” delle iniezioni per alterare il metabolismo. “Si possono saltare delle dosi di insulina per poter mangiare di più o prenderne in più rispetto al normale per dimagrire. - spiega Franco Cerutti, presidente della Società Italiana di Endocrinologia pediatrica - Il fenomeno c'è anche da noi, anche se è difficile stabilirne la prevalenza. Direi che se includiamo tutti i tipi di disordine, anche quelli più lievi, si può arrivare a uno su cinque”. Molto spesso, continua l'esperto, sono conflitti all'interno della famiglia a scatenare il problema.

819

Gli adolescenti, tutti con diabete di tipo 1, rientrati nello studio

“Spesso capita che la famiglia centri l'attenzione sull'alimentazione e questo porta a situazioni conflittuali, che arrivano alla falsificazione della terapia”

Franco Cerutti

Presidente della Società Italiana di Endocrinologia pediatrica

POPULAR SCIENCE

LA RIVISTA DI SCIENZA PIÙ DIFFUSA AL MONDO



IN EDICOLA E SU TABLET
www.popsci.it





di Cecilia Cartilli

Integratori

FALSI AMICI O AUTENTICI



alimentari

ALLEATI DI BENESSERE?

Vitamine e sali minerali, probiotici, energetici, soluzioni per i disturbi intestinali, il raffreddore e la tosse, fino a prodotti che svolgono una funzione di prevenzione riducendo il rischio di patologie legate ad alti livelli di colesterolo e glicemia nel sangue. Sono questi gli integratori alimentari più venduti nell'ultimo anno, a cui gli italiani non riescono a rinunciare neanche in tempi di crisi. Complessivamente il settore ha registrato negli ultimi dodici mesi oltre 170 milioni di confezioni vendute nel nostro Paese, per un valore di mercato che raggiunge i 2,5 miliardi di euro e un trend in costante crescita negli ultimi anni.

Se il loro utilizzo è ormai entrato a far parte delle abitudini di molti italiani, non tutto quello che si crede sulle loro proprietà è corretto. Fanno perdere peso. Possono sostituire un pasto. Sono naturali e quindi sicuri. Possono aiutare a sconfiggere alcune malattie come il cancro. O, al contrario, sono dannosi per la salute e possono addirittura favorire l'insorgenza dei tumori. Insomma l'elenco di falsi miti, leggende metropolitane, e mezze verità, che di tanto in tanto emergono da interpretazioni parziali o non corrette degli studi scientifici, è piuttosto lungo. Per riportare chiarezza su questi prodotti che sono tanto usati quanto forse ancora poco compresi, FederSalus, Associazione Nazionale produttori e distributori di prodotti salutistici, ha promosso recentemente il convegno "Integratori alimentari: vero o falso?" riunendo a Milano un gruppo di esperti scientifici che si sono cimentati nel compito di sfatare alcune tra le più diffuse credenze sugli integratori alimentari.

QUANDO UTILIZZARLI

Prima di tutto è importante circoscriverne l'area di utilizzo. Come suggerisce il loro nome, gli integratori alimentari servono ad

integrare alcune sostanze di cui l'organismo è carente in un determinato momento per cause che possono essere diverse, da una cattiva alimentazione, al passaggio di particolari fasi della vita, come la gravidanza o la menopausa, in cui il corpo della donna subisce dei profondi cambiamenti. Il loro utilizzo è inoltre consigliato in quelle situazioni in cui si ha necessità di un fabbisogno maggiore di alcuni nutrienti, come ad esempio quando si pratica uno sport in maniera continuativa ed intensa. Non si deve invece cadere nell'errore di considerarli curativi. A differenza dei farmaci, infatti, gli integratori possono essere utilizzati per il mantenimento della salute e del benessere di persone sane e non per la cura di malattie note. "Se il farmaco risponde ai canoni della cosiddetta medicina d'attesa, ossia occorre attendere che la patologia si manifesti prima di utilizzarlo, gli integratori fanno invece capo al concetto di riduzione del fattore di rischio e sono utili in caso di ripristino di una alterata omeostasi" dice il professor Alberto Martina, Docente presso il Dipartimento di Scienze del Farmaco dell'Università di Pavia.

Altra distinzione importante è quella tra integratori alimentari e nutraceutici, molto spesso considerati erroneamente come la stessa cosa. Se gli integratori aiutano a reintegrare sostanze come il calcio, perso con l'età, o come il potassio, perso con l'attività fisica, oppure sono utili per sostenere alcune funzioni fisiologiche del nostro organismo - quali la digestione, il sonno, le funzioni cognitive, o ancora permettono di ridurre un fattore di rischio di malattia come il colesterolo e l'aumento della glicemia in individui sani - i prodotti cosiddetti nutraceutici rappresentano una categoria di sostanze che, se inserite nella dieta quotidiana in aggiunta alla normale alimentazione, apportano benefici per la salute.



Probiotici, energetici, soluzioni per disturbi intestinali, raffreddore, preparati che aiutano a ridurre il colesterolo e la glicemia. Della famiglia degli integratori fa parte una vasta gamma di prodotti, che gli italiani utilizzano largamente. Negli ultimi dodici mesi nel nostro Paese sono state vendute oltre 170 milioni di confezioni

IMAGE POINT FR/SHUTTERSTOCK.COM

In attesa di una regolamentazione sui botanicals

Tra la grande varietà di integratori alimentari i prodotti a base vegetale (i cosiddetti *botanicals*) rappresentano un segmento sempre più rilevante, con una quota di valore che sta raggiungendo

il 18% e un fatturato di 404 milioni di euro (dati New Line Ricerche di Mercato). Tuttavia la regolamentazione su questi prodotti è ferma, al livello europeo, dal 2010. Il nodo da sciogliere è la definizione dei

ATTENERSI ALLE DOSI CONSIGLIATE

Per rimanere nell'ambito delle definizioni è bene chiarire un altro aspetto che genera spesso confusione: il fatto di essere costituito da sostanze naturali non rende automaticamente un prodotto sicuro. E questo vale anche per gli integratori che per definizione sono fonti concentrate di sostanze nutritive e fisiologiche destinate a integrare la comune dieta o stimolare funzioni fisiologiche. Tuttavia se vengono assunti in dosi eccessive rispetto a quelle giornaliere riportate sull'etichetta, o indicate dal medico o dal farmacista di fiducia, possono causare alcuni effetti collaterali più o meno importanti. Per comprendere l'importanza dei giusti dosaggi basti pensare alla bustina del tè: nelle foglie essiccate del tè sono contenute molte sostanze che, sciogliendosi in tempi diversi, generano differenti effetti. Nei primi due minuti di infusione il tè rilascia caffeina, che ha notoriamente un potere eccitante, ma se si lascia più a lungo la bustina nell'acqua calda vengono liberati gli alcaloidi, che al contrario hanno proprietà rilassanti. Basta poco quindi per avere un effetto completamente diverso.

Oltre al giusto dosaggio vi è anche la possibilità di interazione con i principi attivi di alcuni farmaci, specialmente nel caso di integratori a base di piante medicinali. Quindi chi segue un trattamento continuativo per patologie specifiche, una su tutte l'insufficienza renale, è bene che ne parli con il proprio medico curante prima di assumere qualsiasi tipo di integratore. In generale la consulenza di professionisti competenti, come il medico nei casi più delicati, il farmacista, il dietologo o il biologo nutrizionista, può aiutare a ottenere maggiori risultati da una integrazione alimentare.



criteri con i quali valutare il possibile utilizzo degli health claims (messaggi salutistici riportati sulle etichette o negli spot pubblicitari). “Il paradosso che si è creato è la richiesta di parametri

clinici per autorizzare il claim di un alimento funzionale o integratore, ma non per l'immissione in commercio di un farmaco, per cui è sufficiente la prova dell'uso tradizionale in Europa della

sostanza vegetale in esso contenuta” afferma Marco Fiorani, presidente Feder-Salus.” Per superare questa situazione di stallo sosteniamo la cosiddetta ‘option 2b,’ cioè una revisione del

Regolamento che, per le sostanze oggi in commercio, tenga conto della loro storia d'uso per sostenerne la relativa indicazione, in totale sicurezza, a beneficio dei consumatori”.

GLI ITALIANI GRANDI CONSUMATORI DI INTEGRATORI ALIMENTARI



Non rinunciano agli integratori alimentari neanche in tempi di crisi, l'80% degli italiani dichiara infatti di averne utilizzato almeno uno nell'ultimo anno (+15% dal 2012). È quanto rivela l'indagine GfK Eurisko, realizzata per FederSalus. I motivi per cui si ricorre a questi prodotti spaziano dalla ricerca di migliori performance fisiche e cognitive, soprattutto tra i più giovani, al rinforzo delle difese immunitarie, alla prevenzione e cura, soprattutto tra gli over 65 e le donne, che si confermano le principali consumatrici (il 58% del totale). In due casi su tre ci si rivolge al medico o al farmacista per avere un consiglio sull'utilizzo degli integratori. Se i medici di medicina generale tendono a consigliarli soprattutto per risolvere problemi gastrointestinali (intestinali 38%, gastrici 49%), cardiovascolari (57%) e osteoarticolari (47%), gli specialisti li suggeriscono prevalentemente per problemi relativi a occhi (45%), apparato uro-genitale (35%) e problemi femminili (25%). Determinante anche il ruolo del farmacista, a cui il consumatore si rivolge soprattutto per raffreddore (38%), problemi di capelli (32%), sonno (30%), tono ed energia (28%), vitamine e sali minerali (25%).

*Come tutti
i prodotti per la
salute, anche gli
integratori sono
accompagnati da
convinzioni errate
e da leggende
metropolitane*



LEGGENDE E FALSE CREDENZE

Chiarita la definizione di integratori alimentari e la loro funzione in termini generali, passiamo in rassegna le numerose credenze che aleggiavano intorno a questi prodotti. Un tema caro a molti è sicuramente quello relativo ai rimedi per combattere i chili di troppo. Complici i ritmi di vita frenetici e i numerosi impegni lavorativi e familiari che costringono ad una vita sedentaria, ma anche il gusto e l'attenzione sempre più spiccata per la buona cucina, sono tanti gli italiani in cerca di soluzioni miracolose per ridurre il giro vita in poco tempo e con il minimo sforzo. Ma esistono davvero le pillole brucia grassi? In realtà gli esperti ci spiegano che non esiste una sostanza capace di eliminare i chili in eccesso. Piuttosto ci sono sostanze che attraverso meccanismi diversi possono aiutare a raggiungere

questo obiettivo. È il caso, ad esempio, delle fibre solubili che evitano un assorbimento troppo rapido di zuccheri e grassi dopo i pasti e, di conseguenza, da una parte riducono il carico calorico e dall'altra inducono un maggior senso di sazietà. E ancora, la faseolamina, contenuta nel baccello del fagiolo, e il tè verde sono in grado di stimolare il metabolismo, mentre altre sostanze contenute in alcuni integratori sono in grado di alleviare il senso di ansia che spinge molte persone a mangiare quando in realtà non avrebbero fame. Individuate le sostanze è tuttavia necessario conoscerne la concentrazione, la corretta posologia e seguire una dieta ipocalorica adeguata, oltre a correggere stili di vita troppo sedentari, per poter giovare dei risultati. In altre parole non basta bere del tè verde in bottiglia per stimolare il proprio metabolismo.



*Gli integratori,
se assunti nelle
dosi consigliate,
aiutano
l'organismo a
centrare alcuni
obiettivi di salute,
come ad esempio
la perdita dei chili
in eccesso*

GLI INTEGRATORI "INTEGRANO", NON SOSTITUISCONO

Altrettanto importante è sottolineare che gli integratori alimentari non devono sostituirsi ad una sana e corretta alimentazione. Bensì possono essere usati, in particolari condizioni e fasi della vita, per sopperire a carenze nutrizionali o mantenere un adeguato apporto di determinati nutrienti. È il caso ad esempio di chi pratica sport ad alti livelli. L'uso di integratori in questo ambito, infatti, è piuttosto comune ma allo stesso tempo molto delicato. Sono in tanti infatti ad associarlo erroneamente al doping. Come spiega il professor Marco De Angelis, Docente presso la Facoltà di Scienze Motorie, Università dell'Aquila- "Quello che conta è adeguare il contenuto in macro e micronutrienti, di qualunque provenienza essi siano, alla tipologia di attività fisica. Visto che un'alimentazione normale, per quanto curata, non è in grado di fornire tutti gli elementi necessari ad affrontare prestazioni sportive di un certo tipo, ne deriva che è importante integrare la dieta ed assicurarsi gli elementi giusti, nella giusta quantità e proporzione".

UTILI NEGLI ANZIANI

Altra categorie di persone che può trarre dei benefici da una corretta integrazione alimentare è quella degli anziani. A partire dai 60 anni, con discreta frequenza, si osserva una carenza di vitamina D "sia per la ridotta esposizione alla luce solare sia per la diminuita capacità di sintesi da parte dell'organismo. - sottolinea il professor Giovambattista Desideri, professore Associato di Medicina Interna all'Università dell'Aquila - La carenza di vitamina D favorisce la comparsa di osteoporosi ed aumenta, quindi, il rischio di fratture. Per coprire il fabbisogno giornaliero di vitamina D sarebbe quindi necessario un consumo abbondante di pesce grasso e uova, cosa non sempre agevole per gli anziani. In questi casi l'uso di integratori alimentari può essere certamente utile per coprire il fabbisogno di questa ma anche di molte altre vitamine importanti per la salute". È bene considerare che in questi casi prima si inizia ad integrare la dieta, più facilmente si raggiungono i risultati. Al contrario, se



Gli integratori non possono e non devono sostituire una sana e completa alimentazione.

La loro assunzione è utile in particolari momenti e condizioni della vita, per sopperire a eventuali carenze nutrizionali

si aspetta troppo tempo, si può arrivare ad una situazione di carenza importante di queste vitamine, nel cui caso gli integratori non sono più sufficienti ed è necessario ricorrere ai trattamenti farmacologici. Una nota, infine, sui numerosi allarmi che di tanto in tanto vengono lanciati in merito al rischio di sviluppare tumori con l'assunzione di integratori alimentari. Ultimo, in ordine di tempo, è il caso dello studio dell'Ospedale Molinette di Torino, secondo cui sostanze come selenio, licopene e té verde sarebbero responsabili di un aumento del rischio di tumore alla prostata. Secondo FederSalus, tuttavia, i prodotti incriminati dallo studio non possono essere definiti integratori alimentari, dal momento che due delle sostanze oggetto della sperimentazione sono state assunte dai pazienti coinvolti in quantità doppie rispetto all'uso raccomandato dalle Linee Guida del Ministero della Salute. Perché dunque chiamare integratori alimentari prodotti che contengono sostanze a così elevate concentrazioni creando allarme nei consumatori? "Qualunque prodotto usato fuori dal range di tollerabilità può costituire un pericolo; in presenza di una lesione anche il concetto stesso di integratore, che lavora per il mantenimento del benessere o sulla riduzione di un fattore di rischio, non vale più", conclude Alberto Martina. ■

COMPLETAMENTE RINNOVATO

BELLA

MARZO 2016
€ ~~2,00~~ € 1,50

SOCIETÀ
ITALIA
MULTILINGUE
PER NECESSITÀ

**100%
RICICLO**
*Obiettivo
zero rifiuti*

PSICOLOGIA
QUEL MOSTRO
DI SUOCERA
TRA STEREOTIPI
E DURA REALTÀ

INCHIESTA
RITORNO
ALLA VITA
RURALE

**LEONARDO
DI CAPRIO**
*Tre Golden Globe.
E l'Oscar?*

MODA
LE COLLEZIONI
HAUTE COUTURE
ALTAROMA
2016

VIAGGI
WEEKEND
LAST MINUTE
5 METE A PORTATA
DI VOLO

GOURMET
L'ODISSEA DI ULISSE
E LA MAGIA DEL MARE

JENNIFER LAWRENCE

**L'ANTIDIVA
DI HOLLYWOOD**

MENSILE - ANNO V - NUMERO 3 - MARZO 2016 - € 1,50

gmp

IN EDICOLA

Pasta *ma che* bontà!

di Francesca Morelli

C'È UN PIATTO CHE METTE
D'ACCORDO TUTTI GLI
ITALIANI: È LA PASTA,
AMATA DAL 99% DEI
CONNAZIONALI, SENZA
DISTINZIONE DI ETÀ E SESSO



SECONDO UNA INDAGINE DOXA, CONDOTTA QUALCHE TEMPO FA PER CONTO DI AIDEPI (ASSOCIAZIONE DELLE INDUSTRIE DEL DOLCE E DELLA PASTA ITALIANE), L'ALIMENTO SIMBOLO DELLA DIETA MEDITERRANEA ITALIANA RISCUOTE INDICI DI GRADIMENTO MOLTO ELEVATI FRA IL 50% DEGLI UOMINI E IL 49% DELLE DONNE TRA I 30 E GLI 80 ANNI, TANTO DA ESSERE PORTATA IN TAVOLA CON CADENZA GIORNALIERA O ALMENO QUATTRO VOLTE A SETTIMANA.

Apprezzata e imitata all'estero, ne celebra gli onori anche il 'World pasta Day': una giornata mondiale, promossa dall'Ipo (International Pasta Organization) e dalla stessa Aidepi. Un evento che - ospitato prima a New York, poi a Rio de Janeiro, Roma, Città del Messico, Istanbul e Buenos Aires - dal 2009 contribuisce a diffondere il gusto, la qualità nutrizionale e la tradizione della nostra pasta, facendone una pietanza di grande successo. Le stime attestano una produzione di 3,4 milioni di tonnellate di pasta solo nel 2013, con un incremento di +2,3% rispetto all'anno precedente. In termini "mangerecci", significano 14 miliardi e 278 milioni di piatti di pasta sparsi sulle tavole internazionali.

Una fama meritata, non fosse altro che per il gusto ed il valore nutrizionale di questo alimento posto, dopo l'introito di acqua, alla base della piramide alimentare insieme al riso, al pane, al couscous e ai cereali (preferibilmente integrali). Semplice, sana, buona per ogni stagione, la pasta si presta ad essere mangiata calda o fredda in estate, da sola con un buon sugo (di pomodoro, con le verdure, al ragù) o in compagnia, ovvero in una zuppa, in insalata, in una frittata, nelle frittelle. Adattabile ad ogni palato, alla pasta si riconosce soprattutto la ricchezza nutrizionale, tanto



D'inverno, d'estate, calda, fredda, con il sugo, le verdure, in bianco. Forse non esiste alimento che più della pasta si adatti a climi, gusti ed esigenze, apportando un valore nutrizionale completo

da essere definito un alimento completo. Inserita in una dieta mediterranea, sana e bilanciata, che privilegia alimenti quali verdure, legumi, olio, pesce, frutta - che sono fonte di fibre, vitamine e sali minerali - la pasta apporta all'organismo proteine 'vegetali' biologicamente paragonabili a quelle di alimenti di origine animale, garantendone il fabbisogno giornaliero che dovrebbe corrispondere all'incirca al 55-60 per cento delle calorie totali assunte attraverso la dieta. Come spesso accade per i miti (e nel suo campo la pasta può essere ritenuta tale), anche la pasta si è prestata a dicerie, verità e curiosità che Aidepi ha contribuito a chiarire. Ecco quanto di vero c'è da sapere su questo alimento 'cult'.



L'arte della cottura

La bontà della pasta dipende anche dalla sua perfetta preparazione e cottura. A fare la differenza sono alcuni dettagli, non trascurabili, come ad esempio l'utilizzo del sale. Non tutti sanno che va aggiunto solo quando l'acqua comincia a bollire e che la pasta va buttata in pentola quando i granelli sono sciolti completamente. Ancora meno nota è la "regola dell'1, 10,

UN MIX DI FAGIOLI PER LA PASTA PER CELIACI

È allo studio, da parte di un gruppo di ricercatori dell'Istituto di Scienze degli Alimenti e della Nutrizione (Isan) della Facoltà di Scienze agrarie, alimentari e ambientali dell'Università Cattolica di Piacenza, una nuova pasta per celiaci

a basso indice glicemico per contrastare il rischio di sovrappeso e obesità correlato a prodotti gluten-free. «Grazie all'utilizzo di una miscela di fagioli della varietà più comune - dichiarano i ricercatori - impiegati in diverse combinazioni,



1-10-100. È la regola d'oro per cuocere un buon piatto di pasta. 1 litro d'acqua, 10 grammi di sale, 100 grammi di pasta secca. Può iniziare la festa del palato

100” che stabilisce il giusto rapporto fra i vari ingredienti: ovvero 1 litro d'acqua e 10 grammi di sale ogni 100 grammi di pasta secca. Un'altra regola d'oro: la pasta va cotta sempre un minuto in meno rispetto al tempo consigliato dai produttori. E questo significa che va scolata al dente; in questa frazione infatti la pasta riesce a mantenere intatta la rete di glutine e a trattenere i granuli di amido, consentendo una assimilazione più graduale. Ma non è il solo vantaggio: un po' di mordente all'interno consente infatti alla pasta di conservare un potere nutrizionale migliore, evitando che gran parte delle sostanze vengano disperse nell'acqua o altrove. Inoltre, se è un po' dura, la pasta obbliga ad una masticazione più accurata, che ne favorisce la digeribilità.

Chi ha portato la pasta in Italia? Probabilmente gli arabi, nel periodo di dominazione della Sicilia. Marco Polo dalla Cina avrebbe invece portato i “noodles”



Le origini

Ma da dove arriva l'alimento principe della nostra tavola? Da molto lontano. L'etimologia sembra risalire al termine *pāsta*, dal greco *πάστα*, *pàsta*, che significa 'farina con salsa', con derivazione dal verbo *pássein* cioè 'impastare'. Mentre l'origine dell'alimento sembra esser araba. Pare infatti smentita la credenza secondo cui sarebbe stato Marco Polo a introdurre la pasta in Italia nel 1295 di ritorno dalla Cina. L'esploratore da quel lontano paese portò i 'noodles' che vennero scambiati per degli spaghetti, che invece erano già parte della nostra storia culinaria. Erano infatti prodotti in Sicilia, allora dominata dagli

abbiamo ottenuto delle basi di farine di riso e/o di teff con le quali sarà possibile impastare nuove qualità di prodotti in grado di modificare l'assorbimento degli amidi». Una strategia che consentirà alla pasta di mantenere inalterato

il valore nutrizionale, rispettando le caratteristiche della dieta mediterranea e le esigenze alimentari dei celiaci. I dati dei primi studi di laboratorio fatti su questi innovativi alimenti sono più che soddisfacenti: mostrerebbero infatti come

l'inclusione di farina di fagiolo possa ridurre notevolmente l'indice glicemico della pasta, con un abbassamento di circa il 30-40 per cento, senza modificare le principali caratteristiche tecnologiche del prodotto.





arabi, già da almeno due secoli. Sull'origine araba della pasta esisterebbe anche la testimonianza di Abu Abd Allah Muhammed, cartografo alla corte di Ruggero II, re di Sicilia, che nel XII secolo cita in un documento una pasta secca a forma di fili, denominata 'itriyya', prodotta nella colonia araba di Palermo. Dunque è lecito credere che se spaghetti e noodle cinesi potevano avere una forma simile, si differenziavano però in maniera importante per l'ingrediente base: i primi, infatti, erano di grano duro ed i secondi di farina di grano tenero o riso.



La qualità

Di che cosa è fatta la pasta secca italiana? Di grano duro. Al riguardo c'è una legge, datata 1967, che obbliga i produttori a utilizzare il grano duro come unico ingrediente della pasta secca nel rispetto di alcuni

Una legge del 1967 stabilisce che la pasta secca italiana debba essere confezionata con grano duro e rispondere a precisi parametri di umidità, contenuto di proteine e acidità. Fa eccezione a questa regola la pasta all'uovo

parametri, quali umidità, proteine e acidità, che determinano l'alta qualità del prodotto. Fa eccezione a questa regola la pasta all'uovo, che nell'impasto necessita anche di altri ingredienti. Un altro punto a favore della pasta italiana è quello di non essere geneticamente modificata. Quella presente sulle nostre tavole è di 'dicocco selvatico', una qualità di grano nata da un incrocio spontaneo e casuale tra il farro selvatico e l'erba delle capre. Alcune modifiche genetiche attuate nel tempo, ma che non hanno riguardato l'uso di ogm, hanno poi ritoccato questa forma originale di grano permettendo la produzione di un maggiore varietà di pasta, più resistente alla cottura, nutrizionalmente più ricca di proteine e con un glutine di miglior qualità. Al punto che oggi possiamo avere sulle nostre tavole, oltre a quella di grano duro, qualità di pasta prodotte da diverse miscele di semole o anche da singole varietà: una procedura che consente di ottenere formati differenti ma sempre di alta



qualità, identici per aspetto, consistenza, sapore e tenuta di cottura. Le paste ottenute da singole varietà spesso antiche, come il grano Senatore Cappelli o il grano Saragolla - cui di recente si sono aggiunte anche le paste speciali di cereali alternativi come Kamut, riso, farro e mais - rappresentano una nicchia del mercato perché hanno una resa minore, pur mantenendo un valore nutrizionale abbastanza simile a quello delle miscele di semole di grano duro.



Verso un "lifting" OGM?

La pasta al dente, croccante, pare avere gli anni contati. Secondo uno studio condotto all'interno del Progetto Ager - ricerca agroalimentare dal Centro di Ricerca per la genomica del Cra (Consiglio per la ricerca e la sperimentazione in agricoltura) di Fiorenzuola d'Arda (Piacenza), in collaborazione

con l'Istituto di Biometeorologia del Cnr di Firenze sul sistema Face (Free Air CO₂Enrichment, Arricchimento dell'aria aperta con CO₂) - entro il 2050 saremmo costretti a mangiare solo pasta scotta e collosa a causa dello sfruttamento dell'ambiente. Entro i prossimi quarant'anni si attende infatti un incremento dei livelli di anidride carbonica nell'aria pari al 30-40 per cento che avrà importanti ripercussioni sull'intera salute dell'ambiente. Compreso il processo di fotosintesi, ovvero la strategia chimica grazie alla quale le piante verdi e altri organismi producono sostanze organiche, in particolare carboidrati, a partire dall'anidride carbonica atmosferica e dall'acqua sfruttando la luce solare. È stato dimostrato che l'anidride carbonica agisce da fertilizzante. Questo significa che se da un lato l'aumento delle concentrazioni nell'aria favorirà la crescita delle piante con un incremento delle coltivazioni anche fino al 20 per cento, dall'altro si assisterà ad un impoverimento del contenuto proteico della granella che è la sostanza che garantisce la tenuta della pasta quando è in cottura. Sono le conclusioni cui è giunto il progetto dopo l'esame di 12 varietà di frumento duro, cresciute in condizioni di campo in un'atmosfera contenente circa 570 ppm di anidride carbonica, ovvero la concentrazione attesa nel 2050, riprodotta grazie al sistema Face, un'infrastruttura scientifica di ultima generazione, l'unica operativa in Italia, a Fiorenzuola d'Arda, e tra le pochissime in Europa, che consente di attualizzare condizioni climatiche che si realizzeranno nei prossimi decenni. In futuro, dunque, rinunceremo alla croccantezza del grano italiano? La risposta è ancora incerta, sebbene i ricercatori abbiano proposto almeno due possibili soluzioni: la riduzione, in primo luogo, delle emissioni di anidride carbonica e/o un miglioramento genetico. Il che significa arrivare a creare una pasta di grano duro tagliata con varietà di frumento con caratteristiche adeguate ai diversi climi lungo il Paese o tali da sfruttare al meglio, senza patirlo, l'aumento dei livelli di anidride carbonica. La soluzione più probabile o più rapidamente realizzabile sembra proprio quest'ultima: un grano OGM, finora mai utilizzato, in cui la crescita della proteina, con un ritocco genetico, venga stimolata artificialmente. ■

PASTA E PESO, QUALE RELAZIONE?



Ma la pasta fa ingrassare, sì o no? La risposta è ambivalente. In un regime dietetico equilibrato, che comprenda cioè tutte le componenti nutrizionali necessarie, anche 100 grammi di pasta quotidiani non incidono sul peso. Questa quantità fornisce infatti all'organismo all'incirca 360 calorie Kcal, di cui circa il 70 per cento sotto forma di carboidrati complessi, il 10-13% di proteine e pochissimi grassi. L'associazione pasta = aumento di peso è possibile, invece, quando si mangiano porzioni abbondanti e troppo condite o quando la pasta è inserita in una dieta già ipercalorica. Va anche smentita la convinzione secondo cui la pasta senza glutine aiuterebbe a mantenersi in forma o addirittura a perdere peso, al punto da essere preferita, a scopo dimagrante, a quella di grano duro anche da consumatori che non soffrono di intolleranza o di sensibilità al glutine. È vero il contrario, perché fabbisogno di carboidrati complessi potrebbe essere poi compensato da una alimentazione eccessivamente ricca di grassi e dunque di calorie.

VITAMINE E SOSTANZE NUTRITIVE

Quali sono
fondamentali
per la salute del tuo
bambino?

di Livia Canino





La qualità dell'alimentazione materna durante la gravidanza è uno dei fattori che può influenzare in maniera significativa la salute della gestante e quella del nascituro. È quindi opportuno prestare attenzione all'alimentazione della futura mamma già a partire dal periodo prima del concepimento, fino a tutto il periodo in cui il bambino verrà allattato al seno.

Se hai aspettato mesi per riuscire a rimanere incinta o la gravidanza ti ha preso di sorpresa, avrai probabilmente bisogno di rivedere e modificare le tue abitudini alimentari. Molte donne iniziano infatti la maternità con carenze di nutrienti fondamentali per una gravidanza sana, tra cui ferro e calcio.

La gravidanza passa anche per la tavola. Osserva le buone abitudini alimentari per tutti i nove mesi



Non bisogna “mangiare per due”, ma va assicurato il giusto apporto calorico, evitando aumenti eccessivi di peso

Mai nella vita di una donna l'alimentazione è così importante come quando aspetta un bambino.

Risulta quindi fondamentale che la dieta in questi delicati periodi sia particolarmente curata, completa, variata e soprattutto bilanciata, in modo da assicurare il giusto apporto di tutte le sostanze nutritive (proteine, carboidrati e grassi). D'altra parte è necessario anche mantenere un quantitativo calorico complessivo - adeguato caso per caso - che consenta il giusto incremento di peso, evitando aumenti eccessivi che sono correlati con un rischio maggiore di sviluppare diabete mellito e ipertensione arteriosa gestazionali.

La dottoressa Anna Paola Cavalieri, medico chirurgo specialista in ginecologia e ostetricia presso la Casa di Cura Città di Roma, fornisce alcuni suggerimenti per affrontare nel modo migliore una gravidanza dal punto di vista nutrizionale.

Non mangiare per due

“In gravidanza è necessario coprire non solo i bisogni nutritivi della madre, ma



anche quelli del nascituro. Questo porta a pensare che la gestante debba ‘mangiare per due’, affermazione certamente esagerata. Tuttavia possiamo affermare che la gestante deve curare con attenzione la propria alimentazione per garantire un adeguato sviluppo fisico e mentale al feto. In particolar modo sarà importante assumere la giusta quantità di proteine, vitamine e sali minerali, mentre il fabbisogno di carboidrati e grassi deve restare pressoché invariato”.

Acido Folico

“L’acido folico è importante in primis per la prevenzione dei difetti del tubo neurale nel feto (spina bifida, anencefalia, encefalocele). La dose giornaliera minima richiesta a tale scopo – sottolinea la ginecologa – è di 400 mcg al giorno, oltre al normale apporto alimentare (stimato intorno ai 200 mcg)”. Tale dose dovrebbe essere assunta già da un mese prima del concepimento e fino al terzo mese di gravidanza. I folati non sono importanti solo per il feto ma anche per la madre: sono infatti utili per la prevenzione di alcune forme di anemia materna e fondamentali per donne con livelli elevati di omocisteina. Sembra infine che riducano il rischio di complicanze gravidiche come gestosi e ritardo di crescita fetale. Sono contenuti in molti alimenti, in particolare frutta, verdura e legumi, ma spesso l’apporto che deriva dalla dieta è nettamente inferiore al fabbisogno. Per questo motivo è consigliabile assumere la vitamina già in fase pre-concezionale, alla dose di 400 mcg al giorno. In alcuni casi sarà necessario assumere dosi maggiori (familiarità per spina bifida, uso concomitante di alcuni farmaci, alterazioni genetiche del metabolismo dell’omocisteina).

Vitamine e proteine

Una dieta sana ed equilibrata, ricca di vitamine e proteine è sufficiente al progredire di una gravidanza fisiologica. Ci sono però situazioni in cui l’apporto di alcuni alimenti può essere ridotto, in particolare nelle donne che non rispettano nemmeno in gravidanza le regole di una sana e bilanciata alimentazione. Un capitolo a parte è rappresentato dalle condizioni patologiche, legate a malassorbimento, intolleranze

L'AUMENTO DI PESO

L’aumento di peso durante la gravidanza dipende dall’indice IMC* prima della gravidanza. La tabella riassume gli incrementi previsti in relazione all’Indice di Massa Corporea (IMC)

IMC prima della gravidanza	Aumento di peso totale in kg	Aumento di peso alla settimana in kg
Sottopeso IMC prima della gravidanza: <18,5	12,5-18	0,5 dalla 12° settimana
Peso normale IMC prima della gravidanza: 18,5-24,9	11,5-16	0,5 dalla 12° settimana
Sovrappeso IMC prima della gravidanza: 25-29,9	7-11,5	0,5 dalla 12° settimana
Forte sovrappeso IMC prima della gravidanza: oltre 30	<7	
In caso di gemelli	15,9-20,4	0,7 dalla 12° settimana

*IMC = peso in kg/altezza in m²

ALIMENTI DA PREFERIRE, LIMITARE ED EVITARE



DA PREFERIRE

- ✓ Alimenti freschi per mantenerne inalterato il contenuto di vitamine e minerali
- ✓ Carni magre, consumate ben cotte
- ✓ Pesci tipo sogliola, merluzzo, nasello, trota, palombo, dentice, orata cucinati arrosto, al cartoccio, al vapore o in umido
- ✓ Formaggi magri tipo mozzarella, ricotta, crescenza, robiola
- ✓ Latte e yogurt, preferibilmente magri
- ✓ Verdura e frutta di stagione, ben lavata, ogni giorno. Da limitare
- ✓ Caffè e tè, meglio se decaffeinati o deteinati
- ✓ Sale; da preferire quello iodato
- ✓ Zuccheri: meglio i carboidrati complessi, come pasta, pane, patate
- ✓ Uova: non più di 2 a settimana, ben cotte
- ✓ Grassi: da preferire l'olio extravergine di oliva.
- ✓ Bevande: tutte quelle contenenti le cosiddette "sostanze "nervine" (tè, bibite tipo cola, cioccolato), vanno assunte con moderazione, perché la caffeina attraversa la placenta.

DA EVITARE

- ✓ Bevande alcoliche: l'alcol ingerito dalla madre giunge dopo pochi minuti nel sangue del feto, ma il feto non può metabolizzarlo perché è privo degli enzimi adatti a questo compito; di conseguenza l'alcol e i suoi metaboliti si accumulano nel suo sistema nervoso e in altri organi, danneggiandoli.



L'acido folico
è importante
per prevenire
patologie come
la spina bifida

o allergie alimentari, patologie congenite o acquisite che vanno ad interferire con la dieta e/o l'assorbimento dei nutrienti. La supplementazione vitaminica in questi casi risulta importante, ma sempre sotto consiglio medico, valutando lo stile di vita e le eventuali analisi effettuate. Il fai da te non funziona; di fatto, alcune vitamine possono essere addirittura dannose per il feto se assunte ad alte dosi (vedi per esempio la vitamina A).

Alimenti ricchi di vitamine e sali minerali importanti durante i nove mesi

Durante la gravidanza aumenta il fabbisogno di alcune vitamine come la D e quelle del gruppo B, tra cui l'acido folico, e di alcuni minerali come ferro, calcio, iodio, ma anche di acidi grassi polinsaturi. I folati sono presenti nelle verdure a foglia verde come cavolo, broccoli, spinaci, bietta, lattuga, asparagi, nella frutta (agrumi, kiwi, fragole), frutta

secca (mandorle e noci), legumi (fagioli, ceci, lenticchie, piselli), cereali, fegato. Nel gruppo delle vitamine B, oltre all'acido folico, è importante in gravidanza la vitamina B12, essenziale per lo sviluppo del sistema nervoso e dei globuli rossi fetali. Tra gli alimenti ricchi di questa vitamina troviamo gli ortaggi, i cereali integrali e arricchiti, la carne, il pesce, le uova e il latte. Nelle diete vegetariane è indicata una supplementazione di vitamina B12. Per quanto riguarda il ferro va incoraggiato in gravidanza il consumo di alimenti che ne sono ricchi quali carne, pesce azzurro, frutta a guscio, legumi, cereali, uova. Questi alimenti andrebbero abbinati al contemporaneo consumo di cibi (agrumi, fragole, pomodori, broccoli) contenenti vitamina C, che facilita l'assunzione del ferro. L'apporto giornaliero consigliato in gravidanza è di 30 mg, mentre l'assunzione stimata con il normale apporto alimentare è di circa 15-20 mg. Per cui un'aggiunta in

gravidanza è spesso necessaria. La terapia con il ferro può causare allo stesso tempo una ridotta biodisponibilità di zinco e rame, motivo per il quale i tre minerali sono sempre associati nei prodotti multivitaminici per la gravidanza. Altro elemento importante nell'alimentazione di una gestante è il calcio. Nelle donne sane l'aumentato fabbisogno di calcio può essere compensato con l'assunzione di formaggi, latte o yogurt. In casi particolari (allergie, carenze, scarsa esposizione alla luce solare, diete vegane) sarà utile una integrazione di calcio e vitamina D. La vitamina D, importante per il feto oltre che per la gestante, la ritroviamo nel pesce (salmone, sardine, ecc), nelle uova e nella carne, ma spesso anche in alimenti a cui viene addizionata (cereali, latte). Non c'è ad oggi unanimità sulla necessità di assumerla con specifici integratori, se non nei casi già elencati in precedenza. In caso di dieta vegana è bene informare il medico curante, che provvederà a supplementare l'alimentazione con integratori non solo di calcio e vitamina D, ma anche di vitamina B12 e aminoacidi. Gli acidi grassi polinsaturi, contenuti nell'olio di pesce, si sono rivelati importanti per lo sviluppo neurologico e della retina del feto. Si stima che solo il 2-3% delle donne in gravidanza assuma una adeguata dose di omega 3 (DHA). Per questo motivo si tende a prescrivere integratori che contengano anche DHA. Altra raccomandazione per le donne in gravidanza è quella di usare sale iodato. Lo iodio è un minerale fondamentale per il corretto funzionamento della tiroide materna; si ritrova nel pesce e nei crostacei, in misura minore anche nel latte e nelle uova. La tiroide del feto inizia a funzionare dopo il terzo mese, per cui nel primo trimestre il feto è totalmente dipendente dal corretto funzionamento della tiroide materna. Un'alterata funzione tiroidea può avere conseguenze negative sullo sviluppo neuropsichico del feto. Il fabbisogno di iodio in gravidanza arriva quasi a raddoppiare, per cui spesso oltre al sale iodato si consiglia un ulteriore supplemento da assumere attraverso gli integratori, in particolare se si risiede nelle aree a basso contenuto di iodio,



Una quota maggiore di calcio può essere raggiunta con l'assunzione di formaggi, latte o yogurt. La vitamina D la troviamo nel salmone e nelle sardine, nelle uova e nella carne



Solo 2 donne su 10 assumono un'adeguata quantità di omega 3, contenuti nell'olio di pesce, importanti per lo sviluppo neurologico e della retina del feto

come l'Italia. Questa raccomandazione vale pressoché per tutte le gestanti, esclusi alcuni rari casi di ipertiroidismo, e va tenuta in considerazione anche durante l'allattamento, secondo quanto stabilito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Cosa e quanto bere

Durante la gravidanza è importantissimo bere a sufficienza perché i liquidi sono indispensabili nel processo di crescita del bambino. È però importante sapere cosa bere e in quale quantità. L'acqua è una delle prime sostanze di cui il bambino ha bisogno. Un adeguato apporto di liquidi durante la gestazione è essenziale per sostenere l'aumentato flusso sanguigno e consentire il trasporto al feto delle sostanze nutritive. Inoltre, considerando che durante la gravidanza aumenta la temperatura corporea e di conseguenza anche il rischio di disidratazione, bisognerebbe bere almeno 2 litri di acqua al giorno per evitare la disidratazione o spiacevoli fastidi intestinali come la stitichezza. In sostanza l'ideale sarebbe bere almeno 8 bicchieri di liquidi al giorno, soprattutto di acqua, ma una valida alternativa è rappresentata da latte, tisane, brodo vegetale o succhi di frutta e verdura.

Fare il conto delle calorie

Nel primo trimestre di gravidanza l'aumento di peso della mamma si deve all'aumento del volume di sangue e alla crescita dell'utero. Non è quindi previsto un aumento di peso rilevante (può essere all'incirca di 1 Kg) e, a meno che non vi siano situazioni di particolari carenze o insufficienza di peso da parte della donna, il fabbisogno calorico deve restare pressoché invariato. Nel secondo trimestre invece, l'aumento dei tessuti materni (volume mammario, placenta, liquido amniotico, riserve di grassi) e la crescita fetale fanno sì che cresca il fabbisogno calorico, arrivando a circa 250-350 kcal al giorno, con un picco di 400-450 kcal durante il terzo trimestre. Ovviamente tale aumento si riferisce alle donne normopeso. Nel caso di donne sovrappeso potrà invece essere opportuno ridurre l'assunzione di calorie giornaliere. ■

MALATTIE NEURODEGENERATIVE

Aiuta il cervello a prevenirle

di Irma D'Aria

Anche il cervello ha bisogno di essere nutrito nel modo giusto. Alcuni alimenti, infatti, possono avere un ruolo importante nella genesi dei disturbi neurologici o possono incidere negativamente su condizioni preesistenti. Altri, invece, possono contribuire a mantenere attivo il cervello e a prevenire il declino cognitivo. Con l'aiuto degli esperti, facciamo il punto sulle raccomandazioni alimentari e sui nutrienti che possono avere un valore terapeutico per alcune patologie come il Parkinson, l'Alzheimer e la Sclerosi Multipla. Ma nutrire bene il cervello (non solo con i cibi) è importante per tutti se si vuole mantenere il più a lungo possibile una buona "riserva cognitiva".







*Un'alimentazione
corretta può
aiutare a gestire
meglio le malattie
neurodegenerative
e a non ostacolare
l'effetto dei farmaci*

Dieta vegetariana per il Parkinson

Le proteine possono interferire con l'assorbimento della levodopa, il farmaco più utilizzato contro il Parkinson



Poco colesterolo, molte fibre, vitamine ed antiossidanti. In altre parole, frutta, olio di oliva e verdura. Un'alimentazione che non riduce solo obesità e diabete, ma contrasta anche la malattia di Alzheimer

Secundo le ultime ricerche scientifiche, chi ha il Parkinson dovrebbe seguire una dieta prevalentemente vegetariana e a basso contenuto proteico. La prima ragione per cui si è arrivati a questa conclusione è l'interazione tra levodopa e proteine. "La levodopa è il più importante farmaco utilizzato per la cura del Parkinson. I pasti, specie se ricchi di proteine, possono interferire sia con l'assorbimento della levodopa, sia con il suo ingresso nel cervello, contribuendo a diminuire l'efficacia del farmaco", spiega Aldo Quattrone, past-president della Società

Italiana di Neurologia e Rettore dell'Università degli Studi "Magna Graecia" di Catanzaro. Un altro fattore da considerare è la stitichezza, molto frequente nei malati di Parkinson perché è causata dalla malattia e/o dai farmaci per il suo trattamento. "Una dieta basata su prodotti vegetali è generalmente più ricca di fibre che possono ridurre la stipsi e quindi il rischio di blocco intestinale e cancro al colon-retto. Una dieta ricca di fibra, tuttavia, non è raccomandabile nei parkinsoniani che necessitano di un rapido svuotamento gastrico per la presenza di fluttuazioni motorie post-prandiali" spiega Quattrone. "Inoltre, i pazienti parkinsoniani tendono a presentare carenza di alcuni minerali come il calcio, il ferro o di alcune vitamine (D, C, E) il cui apporto supplementare può talvolta essere necessario. Dunque, una dieta ipoproteica e sostanzialmente vegetariana è l'ideale".

Caffè e (poco) vino rosso per prevenire l'Alzheimer

“Un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine ed antiossidanti contenuti in frutta e verdura, e di grassi insaturi, contenuti nell'olio di oliva, riducono l'incidenza non solo di ipertensione, diabete e obesità, ma anche della malattia di Alzheimer” spiega Carlo Ferrarese, Ordinario di Neurologia e Direttore Scientifico del Centro di Neuroscienze di Milano, Università di Milano-Bicocca. “Alcune carenze vitaminiche, in particolare di folati e vitamina B12, possono facilitare l'insorgenza di demenza, e questo appare mediato da un aumento di omocisteina, che risulta tossica per i vasi ed i neuroni. Gli antiossidanti presenti nella dieta ricca di frutta e verdura (vitamine C ed E, licopeni, antocianine) contrastano l'accumulo di radicali liberi prodotti dalle interazioni della proteina beta amiloide con le strutture cellulari”. Anche un moderato consumo di caffè e di vino rosso, con le numerose sostanze antiossidanti contenute, sembrerebbero avere un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo della demenza. Sono in corso attualmente degli studi di popolazione destinati a confermare queste ipotesi.

Sclerosi multipla

Il ruolo della vitamina D

Nel corso degli anni ci sono stati vari studi che hanno cercato di indagare sul nesso tra Sclerosi Multipla e alimentazione, puntando il dito soprattutto contro i grassi animali e gli acidi grassi saturi, come carne rossa, uova, formaggio, salami, latte intero. “Esiste una ampia letteratura che dimostra come una dieta ricca di acidi grassi insaturi sia in grado di modulare e diminuire l’attività infiammatoria, svolgendo un ruolo nella neuro-protezione, e come la dieta sia in grado di modificare la flora intestinale, che ha una rilevanza ormai dimostrata nel ruolo della immunità innata e adattativa e quindi nella comparsa delle malattie autoimmuni” spiega Giovanni Luigi Mancardi, Direttore della Clinica Neurologica dell’Università di Genova. Un ruolo di particolare interesse nella sclerosi multipla è quello della vitamina D. “Mentre alcuni studi sembrano indicare che un supplemento nella dieta di vitamina D potrebbe avere un effetto benefico sull’incidenza di malattia, questi dati non sono stati confermati da altre osservazioni. Sono in corso trials randomizzati verso placebo per rispondere al quesito sul possibile effetto benefico della supplementazione dietetica con vitamina D. Va comunque sottolineato che in genere le persone con Sclerosi Multipla soffrono di osteoporosi, per l’immobilità, la frequente terapia con steroidi e la scarsa esposizione ai raggi solari, per cui una terapia con vitamina D e calcio può trovare, in alcuni casi, una sua giustificazione come prevenzione del rischio di fratture”.

Le persone che soffrono di Sclerosi Multipla possono presentare un deficit di vitamina D e calcio, a causa delle terapie che seguono



La prevenzione degli eventi cerebrovascolari passa attraverso l’assunzione dei grassi polinsaturi Omega 3, che hanno un effetto protettivo sul cervello. Largo quindi a trota, pesce azzurro, salmone, tonno fresco, sgombrò, halibut e pesce spada

Dieta e malattie cerebrovascolari

Come sottolineano tutte le moderne linee guida - e fra queste le linee guida italiane Spread per la prevenzione degli eventi cerebrovascolari - un’alimentazione ispirata alla dieta mediterranea e con un basso contenuto di sodio è importante nella prevenzione primaria dell’ictus. “La dieta mediterranea può contare sull’effetto protettivo dei grassi polinsaturi omega-3 che si ottiene dal consumo di alcune categorie di pesce quali pesce azzurro, salmone, pesce spada, tonno fresco, sgombrò, halibut, trota” spiega Bruno Giometto, Direttore del Reparto di Neurologia dell’Ospedale Sant’Antonio di Padova. “Anche adeguati apporti di fibra alimentare tramite la dieta esercitano un effetto protettivo nei confronti di dislipidemie, obesità, diabete e sindrome plurimetabolica. Infine, esiste una correlazione inversa tra il rischio di ictus e l’assunzione di calcio e potassio attraverso un’azione per lo più mediata dalla pressione arteriosa”. La dieta mediterranea garantisce anche un pieno di vitamine. “Adeguati apporti tramite la dieta di folati, vitamina B12 e B6 esercitano un positivo effetto protettivo, mediato dalla riduzione dei livelli di omocisteina; in caso di iperomocisteina sono consigliate supplementazioni”.

I rischi delle diete vegetariane

Secundo quanto diffuso dall'ultimo rapporto Eurispes, in Italia vi sono circa 3.800.000 vegetariani - la cui dieta non prevede l'assunzione di carne o pesce - e 400.000 vegani, che escludono anche le uova e il latte con i suoi derivati. "Anche se un regime alimentare vegetariano è in grado di ridurre sia la mortalità per cardiopatia ischemica che il rischio di sviluppare ipertensione arteriosa o diabete, lo stile di vita vegetariano, soprattutto di tipo vegano, comporta la possibilità che si sviluppino carenze di alcuni nutrienti essenziali, tra cui oligoelementi e vitamine", avverte Mario Zappia, Ordinario di Neurologia e Direttore della Clinica Neurologica del Policlinico dell'Università di Catania. "Ad esempio, circa il 50% dei vegani presenta bassi livelli nel sangue di vitamina B12, una vitamina presente quasi esclusivamente nei cibi di derivazione animale. La carenza di vitamina B12 determina sia un aumento dei livelli plasmatici di omocisteina, una sostanza associata a un incremento del rischio di demenza e di malattie cerebrovascolari, sia una riduzione dei livelli di S-adenosil-metionina, con compromissione della funzionalità della mielina e insorgenza di disturbi di tipo neuropatico e mielopatico". Le disfunzioni neurologiche si manifestano quando, in seguito al diminuito introito alimentare di vitamina B12, i depositi corporei si esauriscono per fare fronte al fabbisogno di vitamina B12 da parte dell'organismo.

"Quindi, un ritardo di 5-10 anni può separare l'inizio di una dieta vegana dall'insorgenza dei disturbi neurologici. Inoltre, l'arricchimento di una dieta vegana con integratori contenenti vitamina B12 sembra che non sia in grado di supplire al deficit vitaminico, probabilmente per peculiarità intrinseche al metabolismo della vitamina B12, di provenienza animale".

*Mangiare verde?
Sì, ma senza dimenticare la vitamina B12*





Dieta mediterranea contro l'invecchiamento cerebrale

benefici della dieta mediterranea sulla salute sono noti a tutti. Dalla prevenzione delle malattie cardiovascolari all'obesità, mangiare in modo vario e così ricco di tanti nutrienti è una garanzia di buona salute. Ora un nuovo studio ha evidenziato che questo tipo di regime alimentare è in grado anche di proteggere il cervello dall'atrofia cerebrale tipica dell'invecchiamento, ringiovanendolo di ben cinque anni. La ricerca, pubblicata sulla rivista *Neurology*, si è focalizzata su un vasto gruppo di ottantenni rappresentativi di varie razze (neri americani, caucasici, latini) senza segni di demenza. Ai partecipanti è stato fatto compilare un questionario per acquisire informazioni sulle loro abitudini alimentari. I volontari sono poi stati sottoposti a una risonanza magnetica cerebrale, attraverso cui sono stati valutati una serie di parametri: volume cerebrale totale, volume delle diverse regioni, volume totale della sostanza grigia, volume totale della sostanza bianca e spessore corticale medio.

Dieta mediterranea = cervello più grande

Una ricerca, condotta su un vasto gruppo di ottantenni americani, ha dimostrato che un'alimentazione di tipo mediterraneo aumenta le dimensioni del cervello

I dati raccolti sono poi stati correlati con il grado di aderenza dei partecipanti alla dieta mediterranea e al consumo di singoli gruppi di cibi. Sono state, inoltre, tenute in considerazione altre informazioni come età, sesso, etnia, indice di massa corporea, presenza o meno di diabete, grado di funzioni cognitive e livello di istruzione. Dallo studio è emerso che le persone che adottano più fedelmente la dieta mediterranea hanno un cervello più grande. In particolare, in questi individui è risultato maggiore di 13,11 millilitri il volume cerebrale complessivo; quello della sostanza grigia è apparso più ampio di 5 millilitri e quello della sostanza bianca superiore di 6,41 millilitri. La ricerca ha inoltre evidenziato che a influenzare in maniera positiva il volume della sostanza grigia sono soprattutto le diete a elevato contenuto di pesce e a basso contenuto di carne, associate a un consumo di cereali, di tanta frutta e verdura, a un condimento a base di olio di oliva e, per finire, a un buon bicchiere di vino.

PER MANTENERE IL CERVELLO IN BUONA FORMA È IMPORTANTE CONSUMARE REGOLARMENTE QUEGLI ALIMENTI CHE CONTENGONO SOSTANZE BENEFICHE PER LE CELLULE NERVOSE E CHE FAVORISCONO IL MANTENIMENTO DELLE FUNZIONI CEREBRALI, COME MEMORIA, ATTENZIONE, APPRENDIMENTO. ABBIAMO CHIESTO A SIMONA VIGNALI, NATUROPATA ESPERTA DI ALIMENTAZIONE SALUTISTA E DIRETTRICE DELLA SCUOLA INTEGRATA MODERNA DI AYURVEDA, DI INDICARCI GLI ALIMENTI MIGLIORI PER LA SALUTE DEL CERVELLO

I cibi migliori per proteggere il cervello



NOCI E NOCCIOLE

Noci, nocciole, noci brasiliane, noci pecan favoriscono la capacità di pensare con chiarezza e stimolano il buonumore; inoltre sono ricche dei nutrienti fondamentali per le funzioni delle cellule cerebrali, come proteine e acidi grassi essenziali. Le noci contengono proteine vegetali fino al 15-20%; acido linoleico (omega-6); acido alfa-linoleico (omega-3); vitamina E e Vitamina B6. Sono tutte fonti di nutrimento per il sistema nervoso. Gli acidi grassi omega 3 servono per creare i particolari grassi, chiamati grassi strutturati, che compongono il 60% della struttura del cervello; in più, regolano le attività di assorbimento ed eliminazione delle sostanze da parte dei neuroni.

ANACARDI

Gli anacardi contengono magnesio, un minerale con effetti vasodilatatori, cioè espande il diametro dei vasi sanguigni nel corpo. Questo consente una migliore circolazione del sangue e un maggiore apporto di ossigeno, elementi vitali delle attività cerebrali. Gli anacardi sono ottimi da consumare insieme ad altra frutta secca in mix gustosi e nutrienti.



CEREALI INTEGRALI

Il grano integrale aiuta a mantenere il cervello attivo e vitale grazie all'alto contenuto di folati, la Vitamina B9 che si trova negli alimenti. Il grano e gli altri cereali integrali, come kamut, orzo e farro, aumentano il flusso del sangue al cervello, che necessita di una costante irradiazione per funzionare. Tutti i prodotti a base di cereali integrali, come pane, pasta e riso integrale, sono ricchi di Vitamina B6, una vitamina importante per il cervello. Il germe di grano, tra i numerosi benefici, contiene la tiamina o Vitamina B1, che favorisce la memoria.



MANDORLE

Le mandorle contengono alcune sostanze che regolano la produzione di neurotrasmettitori tramite l'influenza diretta sulle funzioni cerebrali. La fenilalanina favorisce la salute mentale e neurologica stimolando la produzione di dopamina, adrenalina e noradrenalina. La riboflavina è nota per aumentare la memoria.

MIRTILLI

I mirtilli, ricchi di antiossidanti come altri frutti rossi, proteggono il funzionamento del cervello e la potenza dei segnali dei neuroni; inoltre stimolano altre proteine con il compito di attivare memoria e altre capacità cognitive. In più, proprio per le proprietà antiossidanti, difendono il cervello dallo stress ossidativo, dall'invecchiamento e da malattie neurologiche come Alzheimer e demenza senile.





FRAGOLE E MORE

Anche le fragole sono ricche di antiossidanti e favoriscono le comunicazioni neuronali. In particolare, migliorano la recettività dei neuroni verso le "molecole segnalanti", ossia sostanze naturali che veicolano i messaggi nel sistema nervoso. Nelle more c'è un'abbondanza di antocianine, potenti antiossidanti naturali la cui azione riduce lo stress ossidativo che aggredisce il cervello e favorisce le malattie neurologiche.



TÈ VERDE

Le virtù del tè verde sono ormai note, anche per il sistema nervoso. Migliora la memoria, stimola la concentrazione, combatte la fatica mentale, favorisce il rilassamento, mantiene l'attenzione e stimola il flusso di dopamina verso il cervello. Tutti questi benefici del tè verde sono dovuti alle catechine e ai polifenoli, potenti principi fitoterapici con effetti antiossidanti.

UOVA

Nelle uova si trova la colina, un nutriente che rinforza la memoria centrale e il cervello e aumenta le dimensioni dei neuroni. Le uova contengono anche due antiossidanti naturali, la luteina e la zeassantina.



SEMI DI ZUCCA

I semi di zucca sono un super food, un alimento ricco di nutrienti tra cui zinco, vitamina A ed E, acidi grassi Omega 3, acidi grassi Omega 6. Lo Zinco in particolare migliora la memoria e la facoltà del pensiero.

AVOCADO

L'avocado fa bene al cervello perché contiene grassi mono-insaturi, i grassi sani che regolano i livelli di colesterolo e mantengono il sistema circolatorio sano e funzionale, anche nel cervello.



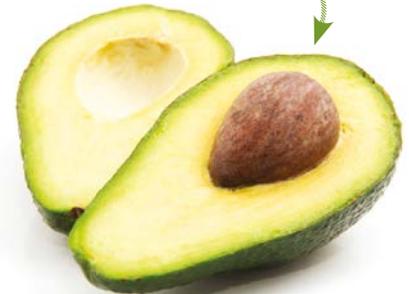
POMODORI

I pomodori contengono licopene, un antiossidante della famiglia dei carotenoidi che, secondo recenti studi, riduce gli effetti negativi dei radicali liberi e previene malattie degenerative come Alzheimer e tumori.



SEMI DI GIRASOLE

I semi di girasole contengono triptofano, un aminoacido usato come precursore (componente fondamentale) della serotonina, "l'ormone della felicità", capace di ridurre insonnia e depressione. Il contenuto di Vitamina B in forma di tiamina aumenta la memoria e la funzione cognitiva.



CAVOLO ROSSO

Anche il cavolo rosso ha un effetto antiossidante grazie ai polifenoli, efficaci nella prevenzione dei danni alle cellule cerebrali. Il cavolo rosso è particolarmente ricco anche di antocianine: i ricercatori ne hanno identificate 36. Si tratta di sostanze che possono fornire una protezione dal cancro, migliorare la funzione del cervello e promuovere la salute del cuore.



MELANZANE

La nasunina, contenuta nella buccia delle melanzane, migliora la comunicazione neuronale e la recettività alle molecole segnalatrici. Inoltre, anche quest'ortaggio è ricco di antocianine che facilitano il flusso del sangue nel cervello e contrastano l'infiammazione a livello cerebrale, proteggendo così memoria e capacità cognitive.



YOGURT BIANCO

Lo yogurt bianco naturale contiene un aminoacido chiamato tirosina, usato nella produzione dei neurotrasmettitori noradrenalina e dopamina, coinvolti nei processi di attenzione e memorizzazione.

CIOCCOLATO FONDENTE

Il cioccolato fondente, meglio se amaro senza zucchero e con almeno il 60% di cacao, contiene flavonoidi e antiossidanti, in grado di favorire la produzione di endorfine e migliorare l'umore.



BROCCOLI E SPINACI

Il broccolo, un altro super food, è ricchissimo di nutrienti. Uno di questi è la Vitamina K, in grado di aumentare le prestazioni del cervello. Secondo ricerche scientifiche, inoltre, gli spinaci proteggono le capacità di apprendimento e le capacità motorie dall'invecchiamento e dallo stress ossidativo..





IL DIGIUNO "SALVANEURONI"

Persino nella terza età è meglio mettersi a dieta ed evitare di mangiare troppo. La notizia arriva da una ricerca della Mayo Clinic in Usa dalla quale emerge che se da anziani si mangia troppo, raddoppia il rischio di "deterioramento cognitivo lieve"; un fenomeno che, anche se non sempre, prelude

all'Alzheimer o alla demenza senile. La ricerca ha preso in esame 1.200 persone di età tra i 70 e gli 89 anni: tra di loro, tutti senza demenza, ha individuato 163 uomini e donne colpiti da quel deficit cognitivo lieve che è risultato, per l'appunto, doppio tra quanti seguivano un'alimentazione ipercalorica. Un'altra

ricerca, condotta presso il National Institute of Aging di Baltimora, sostiene che digiunare ogni tanto allontana nel tempo la comparsa di Alzheimer e Parkinson, che anche da giovani fa diventare il cervello più brillante e che, *dulcis in fundo*, allunga la vita. Ma quanto bisogna digiunare? Secondo i

neuroscienziati, l'ideale sono due giorni su sette. Ma da dove nascerebbero tutti questi effetti benefici del digiuno? Secondo i ricercatori, la mancanza di cibo crea quel piccolo stress che stimolerebbe i neuroni a svilupparsi, un po' come succede alle cellule dei muscoli sotto lo stimolo dell'esercizio fisico.

Non solo letture e cruciverba

Si può allenare il cervello anche facendo sport. Il cervello, per certi versi, è come un muscolo. Se allenato, risponde bene



Gli scienziati dell'Università dell'Illinois hanno scattato una "foto" del cervello di nonna Olga a 93 anni. L'ippocampo, sede della memoria, era più grande di quello dei suoi coetanei

Fare sport per allenare non solo i muscoli del corpo ma anche la mente. Sono sempre più numerosi gli studi scientifici che dimostrano quanto l'attività fisica possa incidere sulle nostre funzioni cognitive. Ne è una dimostrazione anche la storia di Olga Kotelko, una nonna canadese, che ha iniziato la sua carriera sportiva all'età di 65 anni collezionando oltre 30 record mondiali, con ben 750 medaglie d'oro in svariate specialità di atletica leggera. All'età di 93 anni, l'atleta d'argento ha accettato di farsi "scannerizzare" il cervello dai neuroscienziati dell'Università dell'Illinois in modo da poter scattare una fotografia reale degli effetti che l'esercizio fisico può avere, anche in tarda età. Così, si è sottoposta a diversi test cognitivi, a una risonanza magnetica e a test cardiorespiratori mentre in un'altra stanza c'era il gruppo di controllo, costituito da donne di età tra i 70-85 anni con uno stile di vita "normale". Cosa hanno scoperto gli scienziati? I risultati della "scansione", pubblicati anche sulla rivista scientifica Neurocase, hanno mostrato che il cervello di Olga non appariva significativamente ridotto nelle sue dimensioni come accade in genere alle persone della sua età. I ricercatori sono stati colpiti in particolare dall'ottima integrità - paragonabile a quella di soggetti giovani - dei tratti di materia bianca nella regione del corpo calloso che connette l'emisfero destro con il sinistro. Inoltre, il suo ippocampo, una parte del cervello coinvolta nella memoria, era più grande di quello dei volontari di età simile. Insomma, una prova schiacciante del fatto che con l'attività fisica non si costruisce solo massa muscolare ma si allena anche il cervello, persino quando la si intraprende avanti negli anni. Lo confermano anche altri studi. I ricercatori dell'Università di Edimburgo, per

esempio, hanno effettuato test riguardanti l'attività fisica e i dati clinici di 638 persone di circa 70 anni. La risonanza magnetica ha rivelato che il cervello di chi aveva fatto più attività fisica aveva subito un restringimento minore rispetto a chi aveva svolto un livello minimo di movimento. Anche la stimolazione cerebrale, tramite letture o cruciverba, non era stata sufficiente a colmare il gap se nel frattempo il corpo era restato fermo. Una ricerca analoga dell'Università dell'Illinois ha invece correlato l'esercizio fisico a una migliore prestazione di quella che viene definita la "metropolitana del cervello", cioè i collegamenti tra le varie zone grigie. E secondo una revisione sistematica pubblicata nella Cochrane Library, con l'attività fisica a migliorare sarebbero soprattutto i tempi di reazione, il livello di attenzione, ma anche la capacità di ricordare informazioni. In Italia il progetto "Train the brain", condotto dagli Istituti di neuroscienze e fisiologia clinica del Cnr, dall'Accademia dei Lincei e dall'Università di Pisa, ha persino verificato la possibilità di rallentare la progressione della demenza. I ricercatori hanno sottoposto 60 soggetti con deficit cognitivo lieve ad un percorso combinato di esercizi fisici e di training cognitivi per tre volte a settimana. I risultati hanno dimostrato miglioramenti significativi nei pazienti che facevano sia attività fisica che cognitiva. Lo sport fa bene anche per la prevenzione di alcuni tipi di tumore. Recentemente, infatti, alcuni ricercatori statunitensi hanno dimostrato come un'attività fisica, anche non particolarmente intensa (per esempio camminare per più di 30 minuti al giorno, 5 giorni a settimana), modifichi il metabolismo degli estrogeni, riducendo il rischio di sviluppare un cancro al seno. Inoltre, un'ampia metanalisi di oltre 50 studi clinici è giunta alla conclusione che fare ginnastica riduce anche l'incidenza del cancro del colon di almeno il 30-35 per cento. Sempre di recente è stato provato che pure l'incidenza dei tumori dell'endometrio viene significativamente ristretta dall'attività sportiva.



Cosa vuol dire nutrire la “riserva cognitiva”

La **riserva cognitiva** è la quantità di competenze, abilità e conoscenze che ogni individuo acquisisce durante tutto l’arco della vita, e non solo nell’infanzia, attraverso esperienze, istruzione, hobby, attività lavorative e relazioni sociali. “Questo concetto - spiega Gioacchino Tedeschi, Ordinario di Neurologia e Direttore del Dipartimento Assistenziale di Medicina Polispecialistica II Università di Napoli - non va inteso in senso volumetrico o quantitativo, ma funzionale: il cervello di un individuo con alta riserva cognitiva contiene un’elevata densità di contatti sinaptici, tali da generare network cerebrali alternativi e facilmente utilizzabili in condizioni di difficoltà”. In effetti, gli studi più recenti in questo settore suggeriscono che si può mantenere o addirittura migliorare il proprio livello di prestazioni, soprat-

tutto se si conduce uno stile di vita attivo, interessante e stimolante durante tutto il corso della vita. “Questo ultimo concetto si può riassumere in termini di lifelong learning o apprendimento permanente, un processo individuale che ha come scopo quello di modificare o sostituire un apprendimento non più adeguato rispetto ai nuovi bisogni sociali o lavorativi, in campo professionale o personale”. È un “percorso” non legato a tempi o luoghi specifici, attraverso il quale ogni individuo acquisisce - anche in modo non intenzionale - attitudini, valori, abilità e conoscenze: in questo senso, una notevole mole di lavori scientifici ha documentato l’importanza della cultura, del lavoro, delle attività ludiche e dell’attività fisica come fattori “nutritivi” del cervello durante il corso della intera vita. ■

Anche il cervello dei bambini ha bisogno di essere nutrito nel modo giusto

Secondo numerosi studi, il pesce - nelle quantità raccomandate per un’alimentazione sana ed equilibrata - svolge un ruolo importante per la salute, dal momento del concepimento fino alla terza età: è fonte infatti di proteine di alta qualità, vitamine, sali minerali e soprattutto Omega-3. “L’assunzione settimanale di pesce all’interno della propria dieta è consigliabile anche per sostenere le funzioni cognitive durante l’infanzia. Per i bambini, infatti, non rappresenta solo un’ottima fonte di proteine, minerali e vitamine, ma apporta anche gli Omega-3, e il DHA in particolare, acidi grassi buoni che contribuiscono al benessere del nostro organismo e alla salute del cervello” afferma Franca Marangoni, Responsabile dei progetti di ricerca di Nutrition Foundation of Italy. “Il pesce in scatola può essere una valida alternativa a quello fresco in quanto conserva le stesse proprietà nutritive e di digeribilità, con un costo contenuto. Inoltre, è rigorosamente controllato e garantisce l’assenza di lisce”. Il pesce è dunque un valido alleato per gli studenti, ma non solo. Oltre ad avere delle proteine “nobili”, ovvero di alto valore nutrizionale, il pesce - compreso quello in scatola - è ricco di grassi cosiddetti “buoni”, di fondamentale importanza per chi pratica attività fisica anche a livello amatoriale, perché costituiscono una fonte di energia di pronto utilizzo e lunga durata, aiutano anche a mantenere integre ed elastiche le membrane cellulari e ad ostacolare la formazione di radicali liberi.

MENSILE DI MODA E LIFESTYLE

MAGAZINE

Fem

MARZO 2016
€ 2,00

MODA

HAUTE COUTURE 2016
MADE IN PARIS

Fashion trends
BORSE, SCARPE, ORECCHINI XL

LUXURY

ESALTARE LA BELLEZZA
FEMMINILE CON I CAPOLAVORI
DELL'ALTA GIOIELLERIA

**APERITIVO
ALL'ITALIANA**
TRADIZIONE DAL 1786

ERA DIGITALE
UNA STORIA DA SCRIVERE

ART OF TRENCH
PASSEPARTOUT
DAL SAPORE BRITISH

VIAGGI

VIENNA
L'IMPERATRICE
D'AUSTRIA

ITINERARI
NELLE MARCHE
ON THE ROAD

SPA
LE MIGLIORI D'AMERICA

CHEF
PAOLO GRAMAGLIA

Twitter
COSA VOGLIONO
LE DONNE?

FASHION
COME CAMBIA
IL CONCETTO
DI SFILATA

BON TON
TEATRO, CINEMA,
MOSTRE: COME
COMPORTRSI

BEAUTY
CHIOME
E PERSONALITÀ:
LEGAME TRA LOOK
ED ESSENZA

MAN
COLLEZIONE SS16

**RELAX
CON VISTA
LANGHE**
ANTICO BORGO
MONCHIERO

LIFE BALANCE
IL CIBO CONDUCE
AL BUON UMORE

DRESS CODE
IN VIAGGIO CON STILE

ELSA HOSK,
MODELLA

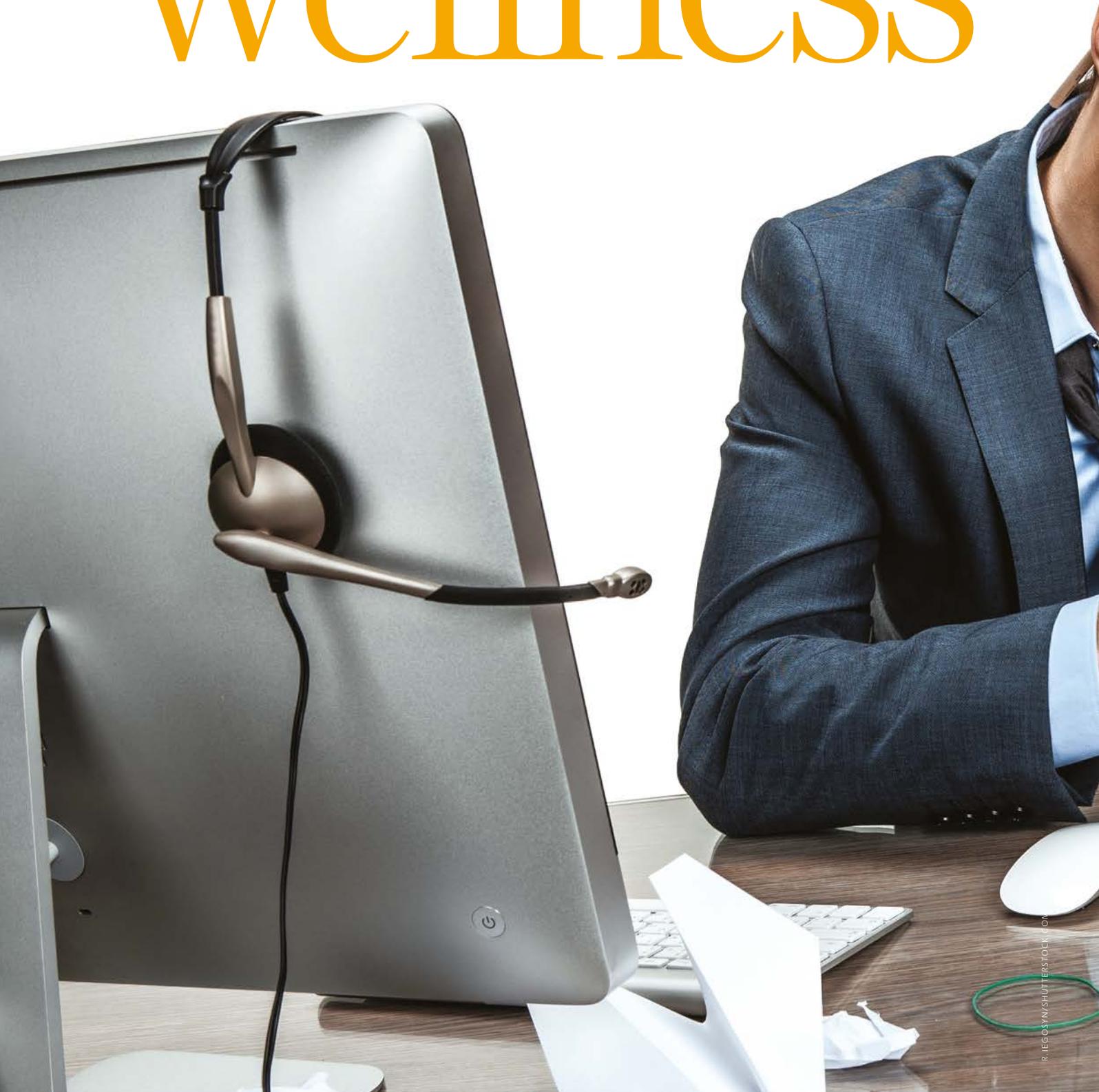
ISTANTANEA
glamour

MENSILE - ANNO III - NUMERO 2 - MARZO 2016 - € 2,00



IN EDICOLA

Pausa pranzo wellness



SI MANGIA UN PANINO O UN TRANCIO DI PIZZA, SPESSO RESTANDO
DAVANTI AL COMPUTER CON IL RISULTATO DI METTERE
A REPENTAGLIO SALUTE E PERFORMANCE LAVORATIVE



di Irma D'Aria

*L'attendiamo
da quando,
al mattino,
accendiamo
il computer.
Sarà la nostra
oasi durante
la giornata
lavorativa.
Invece arriva
all'improvviso e
dobbiamo spesso
"incastrarla" tra
una mail e l'altra.
Povera pausa
pranzo!*



La pausa pranzo della maggior parte degli italiani è veloce e spesso troppo ricca di grassi. Si mangia un tramezzino o un trancio di pizza, frequentemente restando davanti al computer. Il risultato è che mettiamo a repentaglio salute e performance lavorative. Numerosi studi, infatti, evidenziano che l'alimentazione è la prima causa dell'insorgenza di patologie come i tumori, le malattie ischemiche cardio e cerebrovascolari, il diabete di tipo 2, il gozzo e varie malformazioni fetali. Inoltre, l'obesità aumenta di dieci volte le probabilità di sviluppare il diabete e di tre volte il rischio di morte cardiovascolare. Ecco perché mangiare sano è fondamentale per la salute e la prevenzione. Ma questo non vuol dire dover rinunciare al gusto. Una fettina ai ferri o un'insalata scondita non sono Cucina Wellness, perché non sono soddisfacenti, anzi deprimono. Il cibo deve essere considerato un piacere, fin dalla sua preparazione. E poiché la maggior parte degli italiani mangia tutti i giorni fuori casa è importante dedicare la giusta attenzione alla pausa pranzo, che va vissuta come un momento per coccolare il nostro benessere mangiando qualcosa di buono, sano e anche bello da vedere. Chi mangia in fretta, davanti al computer ingurgitando la prima cosa che capita, si sazia anche meno, perché il cervello non "registra" l'atto del mangiare. Ecco i consigli degli esperti per una pausa pranzo salutare: cosa mangiare, cosa evitare, i nutrienti che aiutano la concentrazione e le ricette facili da portare al lavoro.

Gli errori da evitare

Il tempo non basta mai e così spesso si finisce per pranzare davanti al computer o peggio per saltare del tutto la pausa pranzo. Niente di più sbagliato: "Quando si salta il pranzo poi a cena si mangia di più, ma soprattutto non si hanno le energie necessarie ad affrontare il pomeriggio di lavoro" spiega Chiara Manzi, presidente di Art Joins Nutrition Academy. L'importante è non esagerare mangiando cibi che possono appesantirci altrimenti non si riesce a lavorare. "Vanno limitati i grassi: sia che scegliamo un primo piatto o un secondo, è fondamentale che siano poco conditi" avverte la nutrizionista. "L'ideale sarebbe mangiare un piatto di pasta con pochi grassi perché il cervello ha bisogno di zuccheri che sono contenuti nei carboidrati". La pausa pranzo ideale, dunque, deve essere ricca di carboidrati complessi come pasta, riso, pane, cous cous e patate, ma anche di fibre: "Così l'assorbimento dei carboidrati è lento e questo ci assicura nelle cinque ore successive al pasto una resa eccellente.



La pausa pranzo è il momento in cui il cervello ci chiede un "rabbocco" di carboidrati. Ok a pasta, riso, pane, cous cous e patate. Se aggiungiamo delle fibre, i carboidrati arrivano alle cellule più velocemente

Invece, se non lo abbiniamo alle fibre, il carboidrato arriva alle cellule velocemente, e questo ci fa ingrassare di più, anche perché dopo due ore abbiamo di nuovo fame, in quanto le cellule hanno già ricevuto tutte le energie". La fibra, inoltre, produce uno "sconto" fino al 20% sull'assorbimento della pasta e del riso. Sbagliato, invece, evitare a pranzo i carboidrati e mangiare solo proteine, perché altrimenti le prestazioni intellettuali si riducono. "Semmai evitiamo di mangiare il carboidrato in bianco come, per esempio, l'insalata di riso con tonno e olive, pasta o riso in bianco perché in questi piatti manca del tutto la fibra. Inoltre, anche se possono sembrare poco calorici, in realtà hanno un indice glicemico alto e quindi ci fanno venir fame prima" spiega Manzi. Il piatto più semplice della nostra cucina, la pasta al pomodoro, è un ottimo esempio di pietanza wellness: il pomodoro ha maggiori proprietà antiossidanti quando è cotto (il licopene è più attivo perché la molecola viene spezzata nella cottura). È un errore anche non bere acqua a sufficienza, perché l'idratazione facilita i processi digestivi e l'acqua è il primo alimento delle cellule. Quindi, se manca o è insufficiente, perdiamo la capacità di concentrarci. "Dovremmo bere almeno mezzo litro di acqua a pranzo ed evitare, invece, di bere succhi di frutta al posto della frutta fresca. È sbagliato, perché i succhi non hanno i benefici della fibra e delle vitamine della frutta fresca, e hanno una concentrazione di zuccheri che è minimo il doppio rispetto alla frutta fresca" spiega l'esperta. Altro errore è quello di scegliere verdure bollite ma condite con molto olio: "Pensando di fare bene si sceglie una verdura bollita ma in realtà cotte così perdono gran parte delle vitamine idrosolubili e in più, se c'è tanto olio, non va bene perché diventano grasse. Meglio scegliere delle verdure al vapore, grigliate, al forno o saltate in padella con poco olio. Per non sbagliare con le dosi, potremmo optare per un olio spray. Infine, meglio non esagerare con le proteine anche perché sono già contenute nel formaggio che mettiamo sulla pasta o nei legumi; se ne mangiamo troppe poi la digestione rallenta e facciamo fatica a concentrarci.

I nutrienti che ci aiutano a lavorare

Agrumi, olio di oliva e pomodoro. Un pieno di vitamine

Mangiare e sentirsi più freschi di mente, pronti a rimettersi al lavoro senza quella sensazione di pesantezza allo stomaco che ci porta sonnolenza e scarsa concentrazione. Impossibile? No, affatto: ma solo se si scelgono i cibi che contengono i nutrienti giusti per la nostra mente. “Per prima cosa, abbiamo bisogno di zuccheri complessi come quelli contenuti in pane, pasta, patate, riso e altri cereali da abbinare alle fibre. Inoltre, non devono mai mancare gli antiossidanti perché mantengono giovani le cellule e quindi ci aiutano a lavorare bene e anche a contrastare l’infiammazione dovuta allo stress del lavoro” prosegue Manzi. Gli antiossidanti più importanti sono tre: la vitamina C, la vitamina E, il licopene. Sono gli unici tre antiossidanti di cui è stata dimostrata un’azione a livello cellulare. “La vitamina C si trova negli agrumi, nel kiwi, nel peperoncino e nelle fragole, mentre la E si trova in abbondanza nell’olio di oliva, negli spinaci e nella frutta secca, che dobbiamo consumare con moderazione perché contiene anche tanti grassi. Infine, per assumere il licopene basta mangiare il pomodoro cotto o il pompelmo rosa”. Sono indispensabili anche i sali minerali: “Ogni giorno è importante assumere cibi ricchi di fosforo come latticini, pesce e frutta secca che ci aiutano con la memoria, così come quelli ricchi di selenio, che è un precursore degli antiossidanti e che si trova in noci brasiliane,



La frutta secca contiene Omega 3 e 6, importanti sia per la performance intellettuale che per la salute del cuore

ne, pesce, frutti di mare, carne, cereali e verdure”. Altri nutrienti irrinunciabili sono gli Omega 3 e 6: “Sono grassi importanti sia per la resa intellettuale che per la salute del cuore. La prima fonte è il pesce ma ci sono anche altre fonti più pratiche per l’ufficio, come le noci e in generale tutta la frutta secca”. Per favorire la ripresa delle attività lavorative del pomeriggio, l’ideale è un frullato di frutta fresca: “Così regaliamo al cervello una dose di zuccheri semplici, che lo raggiungono subito dandoci la

I TRE ANTI-OSSIDANTI INDISPENSABILI PER LA PAUSA PRANZO

Vitamina C: mandarino e arancio, peperoncino, kiwi, fragole,

Vitamina E: frutta secca (2 noci, 5 mandorle) limitando la quantità perché sono grasse; olio d’oliva, spinaci,

Licopene: pomodoro cotto e nel pompelmo rosa





grinta che serve per riprendere il lavoro. Inoltre, facciamo il pieno di vitamine e fibre”.

La frutta, comunque, deve sempre abbondare sulla scrivania perché ci aiuta anche ad idratarci, visto che contiene tanta acqua. “Inoltre, se abbiamo la tendenza a mangiare troppo, potremmo anche assumere la frutta prima dei pasti, perché regala un senso di sazietà notevole e quindi ci aiuta a non esagerare a tavola” suggerisce Manzi. Un altro cibo che aiuta a combattere la tipica sonnolenza post-prandiale sono le verdure: “Nella pausa pranzo di chi lavora non dovrebbe mai mancare un bel piatto di verdura, sia cotta che cruda, perché la verdura, avendo tanta fibra, fa da barriera intestinale e rallenta l’assorbi-

Le verdure, sia crude che cotte, sono ricche di fibra e fanno da barriera intestinale, rallentando l’assorbimento del cibo

mento. Inoltre, proprio come la frutta, ci dà senso di sazietà e ci aiuta a mangiare meno”. Un altro ingrediente da tenere a portata di scrivania è la curcuma: “Aiuta il metabolismo degli zuccheri, cioè la loro trasformazione in energia anziché in grassi di riserva. In più, ci dà anche una mano a non ingrassare. È fondamentale che sia abbinata con il pepe nero, perché la curcuma ha un assorbimento intestinale di duemila volte inferiore senza questa spezia” chiarisce la nutrizionista. Qual è la dose giusta? “Una puntina di un cucchiaino di caffè con un pizzico di pepe nero. Una buona idea pratica può essere quella di preparare delle scatoline tipo porta-pillola con curcuma e pepe già mixati”. Si può aggiungere a qualunque pietanza.



Anche l'idratazione è importante e dobbiamo approfittare della pausa pranzo per bere. La frutta fresca è una buona fonte di liquidi. Se assunta prima dei pasti, regala all'organismo una sensazione di sazietà

IL RITORNO DELLA "SCHISCETTA"

Sette italiani su dieci vanno in ufficio col pranzo pronto. Innegabile conseguenza della crisi, ma anche della maggior attenzione a ciò che si mangia e a se stessi: il pranzo al sacco oggi è una coccola, una gratificazione. E, inoltre, ne guadagna anche il portafoglio, è evidente. Secondo le ultime rilevazioni di Federconsumatori, infatti, i costi della pausa pranzo sono aumentati drasticamente negli ultimi 10 anni: il prezzo di una bottiglia d'acqua da mezzo litro in un decennio è cresciuto del 217 per cento, e quello della classica "pizzetta" del 225 per cento, dai 77 centesimi del 2001 ai 2,50 euro di oggi. Non va meglio col gelato: aumento del 199 per cento (da 77 centesimi a 3 euro). Così mangiar

fuori il pranzo viene a costare mediamente 300 euro al mese. Ecco perché si preferisce il pranzo preparato da casa. Secondo Pollo Cooking Lab, che ha condotto una ricerca on line, la "schiscetta" - il portavivande con il cibo preparato a casa - è diventata la pausa pranzo preferita non solo dagli operai (38 per cento) ma anche da impiegati (29 per cento) e imprenditori (22 per cento). Per quasi la metà degli "schiscettari" (per lo più donne tra i 25 e i 44 anni) il motivo è economico (45 per cento), ma allo stesso tempo legato anche ad altri aspetti: quello salutista (38 per cento vuole mangiare cibi sani e il 34 vuole cibi di sicura provenienza) e quello organizzativo (il 28 per cento vuole ottimizzare i tempi).



La giusta idratazione quando si lavora

Un bollitore elettrico, da tenere in ufficio, può regalarci qualche infuso di erbe e tè verde. Bevande profumate e ipocaloriche

Bere è importante per tutti e spesso chi lavora alla scrivania ha la bottiglia d'acqua disponibile. Eppure si fa fatica a mandar giù il canonico litro e mezzo raccomandato da tutti gli esperti di nutrizione. Magari d'estate lo stimolo della sete ci aiuta, ma in questi mesi proprio non ci va tutta questa acqua. Cosa bere allora in alternativa? "L'ideale" suggerisce la nutrizionista Manzi "sarebbe fare infusi di erbe e bere tè verde: sono bevande profumate, calde e stimolanti ed inoltre non sono caloriche perché non sono dolcificate in modo artificiale. Va bene anche il latte scremato o parzialmente scremato, il latte di soia oppure l'orzo". Basta attrezzarsi con un bollitore elettrico da tenere in ufficio per preparare almeno due volte al giorno una tazza calda da bere. Se proprio non ci va di bere, invece, possiamo mangiare un frutto che fornisce comunque buone quantità di acqua. Eccezionalmente ci si può concedere anche una



Fino a 4-5 tazzine al giorno, il caffè è un amico della nostra alimentazione. Meglio se "classico" e poco zuccherato

bevanda gasata: "Ma bisogna scegliere quelle che non hanno più di 2 grammi di zucchero per ogni 100 grammi" avverte l'esperta. E come comportarsi con le pause caffè? Quante volte possiamo concederci la tazzina al bar o alla macchinetta? "Si possono bere con tranquillità fino a 4-5 caffè al giorno. È da sconsigliare, però, il caffè solubile perché contiene più acrilamide, una sostanza cancerogena che si sviluppa soprattutto nella frittura, ma anche nella tostatura del caffè". Andrebbero evitati anche mokaccini e creme di caffè o varie alternative al caffè classico, incluso quello al ginseng: "Sono iper-zuccherate, ma soprattutto sono piene di grassi idrogenati che sono dannosi per il cuore". Un'alternativa al caffè? "Il tè verde con il quale si fa il pieno di flavonoidi, ma deve essere ben caldo perché dopo un'ora perde i flavonoidi. Volendo, si può ricorrere anche allo zenzero, che stimola la formazione di antiossidanti endogeni". In effetti, il decotto allo zenzero è un'ottima bevanda energizzante. Lo si può preparare puro, portando ad ebollizione una fettina di zenzero fresco per ogni tazza da 200 millilitri d'acqua, lasciando sobbollire per 10 minuti ed intiepidire prima di filtrare. Altrimenti si possono aggiungere dei pezzettini di zenzero fresco alla normale preparazione del tè nero, del tè verde, o di un frullato.

Attenzione all'igiene

Il contenitore deve essere igienico e garantire la conservabilità del cibo

Quando si prepara a casa il cibo che si mangia in ufficio è particolarmente importante saperlo conservare bene utilizzando i contenitori giusti. Ogni volta che dobbiamo conservare alimenti in frigorifero, ma a maggior ragione quando dobbiamo preparare in anticipo degli alimenti per poi trasportarli in altri ambienti, il contenitore deve essere igienicamente sicuro e garantire buone condizioni di conservabilità. Secondo gli esperti, il vetro è il materiale più adatto per soddisfare queste esigenze. Inoltre, il vetro ha il vantaggio di non macchiarsi e di non assorbire odori. Sono molto pratici anche i contenitori in plastica per alimenti che possiamo riconoscere e distinguere dagli altri controllando il marchio europeo contrassegnato da un bicchiere e una forchetta stilizzati. Gli usa e getta sono tra i preferiti perché non sporcano e non si lavano. Si buttano semplicemente via dopo l'uso. Naturalmente, fatta la scelta, è importante anche utilizzare i contenitori in modo adeguato. Prima di riporvi il cibo, accertatevi che i recipienti siano perfettamente puliti e asciutti. Controllate anche che recipienti e coperchi siano intatti e senza tagli. Anche le guarnizioni devono essere integre per non compromettere la tenuta ermetica. Fondamentale è la pulizia. I contenitori in vetro, ceramica e plastica possono essere lavati anche in lavastoviglie. Quelli in metallo, invece, vanno lavati con acqua tiepida e detersivo non abrasivo e asciugati subito dopo. Sempre rigorosamente a mano vanno lavati i coperchi che, in genere, sono realizzati con un materiale più leggero rispetto a quello del contenitore. Le alte temperature della lavastoviglie, quindi, potrebbero deformarli. Meglio pulirli sotto l'acqua facendo particolare attenzione ai bordi nei quali spesso si insinuano i residui dei cibi. Quando è possibile, per praticità, molti utilizzano per la conservazione le carte da cucina, scelte a seconda dell'esigenza:



PRATICI

I contenitori in plastica per alimenti sono molto pratici. Possiamo riconoscere quelli indicati da acquistare e distinguerli dagli altri controllando il marchio europeo contrassegnato da un bicchiere e una forchetta stilizzati.

ci sono quelle in alluminio, quelle assorbenti da forno o per frittore oppure ancora le pellicole trasparenti. A volte, però, non scegliamo la carta giusta per l'alimento giusto. I rotoli in carta di alluminio, per esempio, sono senz'altro più pratici e adatti per avvolgere alimenti o anche panini farciti da portarsi dietro in ufficio, perché li proteggono dagli agenti esterni e ne conservano i profumi originari. Anche se minimo, esiste, però, un rischio: quello che alcune particelle del metallo di cui è fatta la carta possano migrare sugli alimenti, soprattutto se questi sono stati conservati sotto sale, sott'aceto o con limone. Oggi, però, esistono in commercio delle carte con un doppio strato: sotto quello d'alluminio, infatti, ce n'è un altro più interno, bianco, che è antiaderente e crea una barriera contro l'acidità di questi alimenti. Le pellicole trasparenti a base di Pvc sono un altro strumento diffuso di conservazione il cui uso richiede, però, una certa attenzione. Secondo alcune ricerche, queste pellicole utilizzate per avvolgere gli alimenti possono liberare, soprattutto a contatto con i cibi grassi, una quantità eccessiva di plastificanti dannosi per la salute (ftalati). I plastificanti usati nel Pvc sono sostanze classificate tra quelle in cui si rileva una bassa tossicità acuta a breve termine e qualche evidenza a livello epatico nel lungo periodo. Per difendere i consumatori da questi rischi il Ministero della Salute ha stabilito che gli ftalati impiegati nelle pellicole per alimenti non possono superare il 5% e devono essere assenti nelle plastiche destinate ad avvolgere alimenti a base di sostanze grasse. Inoltre, possiamo anche optare per le pellicole realizzate in polietilene che non necessitano di plastificanti. Questi rotoli sono riconoscibili perché sulla confezione c'è scritto "Non contiene Pvc". Se non riusciamo a trovarli, allora conserviamo i nostri alimenti nei fogli d'alluminio. Inoltre, anche per le carte da alimenti, guardiamo l'etichetta. In particolare, controlliamo che ci sia il simbolo riservato ai prodotti per alimenti che li garantisce sotto il profilo dell'igiene. Il marchio è facilmente riconoscibile perché raffigura un calice e una posata.

Se usiamo le pellicole di Pvc per conservare il nostro pranzo, ricordiamoci che, soprattutto a contatto con i cibi grassi, possono rilasciare gli ftalati, plastificanti dannosi per la salute



La "schiscetta" è tornata di moda. Il porta-pranzo non è più un'anonima scatola di alluminio. La fantasia e il design si esaltano anche su questo oggetto della nostra tradizione

Ricette semplici e creative alla scrivania

Non rinunciamo alla varietà.
Ci aiuterà a mangiare sano e con più gusto

SE SIETE DEGLI HABITUÉ DEL PRANZO PREPARATO DA CASA, SICURAMENTE VI SARÀ CAPITATO DI PROVARE UNA CERTA NOIA PER IL REGIME ALIMENTARE UN PO' MONOTONO. PER RAGIONI DI TEMPO E PRATICITÀ, SI FINISCE CON IL PREPARARE SEMPRE PIÙ O MENO LE STESSA COSE. ECCO, PERCIÒ, QUALCHE IDEA A CUI ISPIRARVI PER VARIARE UN PO' IL MENU D'UFFICIO PREPARATO A CASA CON RICETTE SUGGERITE DALLA NUTRIZIONISTA CHIARA MANZI, CHE È ANCHE CONSULENTE DI MOLTE MENSE AZIENDALI

Cotoletta di melanzana

Ingredienti per 1 persona

Melanzane 100 g; farina 5 g; pangrattato 15 g; 1 albume 30 g; curcuma 1 pizzico; sale fino iodato 1 pizzico; rosmarino e maggiorana; olio extravergine di oliva o olio di arachidi o olio di girasole alto oleico

Procedimento

Lavare le melanzane e tagliarle ad uno spessore di circa un centimetro. Passarle nella farina, poi nell'albume sbattuto con la curcuma e infine nel pangrattato insaporito con sale, rosmarino e maggiorana.

Friggere in abbondante olio (arachidi o extravergine di oliva o girasole alto oleico) a 170°C e tamponare bene (almeno 3 volte) con carta per assorbire l'olio in eccesso.

Valori nutrizionali

(indicativi per porzione)

- Calorie 213
- Proteine 6 g
- Grassi 12 g
- Carboidrati 18 g
- Fibra 3 g



Piadina

La piadina viene spesso consumata in pausa pranzo. E' di facile preparazione ed è molto comodo il suo trasporto nel portavivande. Può essere un sostituto del pane, ma bisogna fare attenzione al tipo di condimento utilizzato nell'impasto: meglio acquistare piadine all'olio extravergine di oliva anziché strutto o olio di palma per limitare l'assunzione di grassi saturi, grassi che aumentano il colesterolo nel sangue e di conseguenza il rischio cardiovascolare.

Ecco alcuni consigli per la farcitura della piadina:

GUSTOSA

Ingredienti per 1 persona

Prosciutto cotto privato del grasso visibile 30 g; fontina 20 g; senape di Dijon 10 g; melanzane grigliate 100 g;

Valori nutrizionali della piadina

farcita (indicativi per porzione)

- Calorie 483
- Proteine 22 g
- Grassi 17 g
- Carboidrati 58 g
- Fibra 5 g

RAFFINATA

Ingredienti per 1 persona

Salmone affumicato 50 g; ricotta 40 g; olio extravergine di oliva 5 g; carciofi 70 g; pepe; limone

Valori nutrizionali della piadina

farcita (indicativi per porzione)

- Calorie 528
- Proteine 26 g
- Grassi 20 g
- Carboidrati 58 g
- Fibra 6 g

CLASSICA

Ingredienti per 1 persona

Una scatoletta di tonno sott'olio sgocciolato; cipolla di tropea 50 g; pomodori 150 g; rucola 20 g; pepe

Valori nutrizionali della piadina

farcita (indicativi per porzione)

- Calorie 487
- Proteine 25 g
- Grassi 15 g
- Carboidrati 62 g
- Fibra 4 g



Panino con finta frittata

Ingredienti per 1 persona

Pane comune 80 g; farina di ceci 50 g; acqua 100 ml; cipolla 20 g; olio extravergine di oliva 15 g; lattuga 20 g; pepe nero; curcuma
succo di limone;

Procedimento

Tagliare la cipolla e farla appassire con un cucchiaino di olio. Creare una pastella con la farina di ceci e l'acqua, aggiungere la curcuma e il pepe nero. Aggiungere la pastella alla cipolla e cuocerla come una frittata circa 5 minuti per lato. Farcire il panino e aggiungere la lattuga condita con un cucchiaino di olio e succo di limone.

Valori nutrizionali

(indicativi per porzione)

- Calorie 553
- Proteine 18 g
- Grassi 19 g
- Carboidrati 79 g
- Fibra 10 g

Insalata di cous cous

Ingredienti per 1 persona

Cous cous 70 g; sedano 20 g; piselli surgelati 30 g; cetrioli 20 g; peperoni 20 g; melanzane 30 g; zucchini 30 g; pomodoro 30 g; olio di oliva extravergine 9 g; sale iodato 1 g



Procedimento

Far bollire 100 ml di acqua con mezzo cucchiaino di olio. Togliere dal fuoco e aggiungere il cous cous, sgranare con una forchetta di tanto in tanto. Lavare le verdure e tagliarle a dadini, cuocere separatamente lasciandole croccanti: piselli e carote al vapore; melanzane, zucchini e peperoni al forno a 180°C per circa 3-5 minuti conditi con il restante olio. Condire il cous cous con le verdure, aggiungere il pomodoro e il cetriolo a crudo. Salare il tutto.

Valori nutrizionali

(indicativi per porzione)

- Calorie 388
- Proteine 12 g
- Grassi 10 g
- Carboidrati 60 g
- Fibra 10 g

Riso nero

Ingredienti per 1 persona

Riso venere 70 g; zucchini 50 g; gamberetti 100 g; olio di oliva extravergine 5 g; n. 3 pomodori secchi (non sott'olio); prezzemolo; curcuma; pepe nero; sale iodato 1 g

Procedimento

In una pentola antiaderente far soffriggere olio e aglio. Aggiungere i gamberetti e saltarli fino a cottura per circa 5 minuti. Cuocere a vapore le zucchini tagliate a dadini lasciandole croccanti. Lessare il riso venere per circa 20 minuti. A parte aggiungere l'acqua di cottura ai pomodori secchi e lasciarli in ammollo per circa 10 minuti. Una volta cotto il riso scolarlo, unirlo ai gamberetti, aggiungere le zucchini, le spezie. Saltare il tutto e guarnire con prezzemolo.

Valori nutrizionali

(indicativi per porzione)

- Calorie 379
- Proteine 19 g
- Grassi 9 g
- Carboidrati 53 g
- Fibra 3 g



Ora sappiamo tutto su valori nutrizionali, idratazione, come conservare le pietanze, quali bevande preferire. Non ci resta che metterci alla scrivania, senza preoccuparci troppo del collega che trangugia un hamburger in tutta fretta. Anzi, invitiamolo a dividere la schiscetta con noi!



*Quando è possibile,
nella bella stagione,
vai a mangiare
all'aperto, su una
panchina o su un
prato, al parco.
L'aria fresca e la luce
mettono di buon
umore e restituiscono
la carica vitale persa
nelle ore trascorse
al chiuso*

Il decalogo per una pausa pranzo salutare

JEANNE PEREGO E LELLA NICCOLI HANNO ANTICIPATO QUELLA CHE POI È DIVENTATA UNA VERA E PROPRIA MODA DANDO VITA ALLO SCHISCETTABLOG.BLOGSPOT.IT E NAVIGANDO CON DIVERTIMENTO VERSO NUOVE ABITUDINI DETTATE ANCHE DALLA CRISI ECONOMICA. OGGI LE MIGLIORI RICETTE PUBBLICATE ON LINE SONO DIVENTATE PARTE DEL LIBRO "SCHISCETTA SFIZIOSA, IDEE E RICETTE RAPIDE PER LA PAUSA PRANZO" (VALLARDI, 160 PAG, 10 EURO). ECCO LE LORO REGOLE PRINCIPALI PER UNA PAUSA PRANZO ALL'INSEGNA DEL BENESSERE:

1. Non mangiare mai davanti al computer: il pasto è un momento dedicato solo a te, connessioni e forchette non vanno d'accordo, pena una pessima digestione e la necessità di dover ricorrere ai servigi di un microchirurgo per estrarre dalla tastiera briciole e particelle alimentari spappolate. Mangiare con gli occhi fissi sullo schermo del pc (o del tablet) fa anche perdere di vista la quantità di cibo inghiottita e quindi non ti dà senso di sazietà.

2. Evita di mangiare da sola/o, altrimenti passi il tempo a rimuginare sui problemi appena lasciati dietro di te. Chiacchierare con i colleghi mentre si è a tavola è il modo migliore per ricaricare le energie mentali fino al momento della ripresa del lavoro.

3. Sii orgogliosa/o di quanto porti con te nella "schiscetta" per il pranzo sul posto di lavoro. Ricorda che un piatto pensato e ben realizzato fa bene alla tua salute e forse anche a quella di qualche collega che prenderà esempio da te.

4. Evita di portare con te piatti dall'odore troppo marcato. Anche se adori la deliziosa soupe à l'oignon gratinée, per esempio, potresti avere colleghi/i che detestano l'odore delle cipolle.

5. Quando sei a tavola con i colleghi non dimenticare le regole della buona educazione. Non è il caso di trangugiare



una zuppa facendo rumore o di lasciare briciole ovunque.

6. Mastica con calma, assaporando ogni boccone del pasto che hai portato con te. Ne guadagnerà la tua digestione.

7. Utilizza il momento del caffè dopo il pasto per stringere amicizie: un biscottino o un cioccolatino portati da casa ti aiuteranno a conquistare la simpatia anche dei colleghi più algidi.

8. Quando è possibile, nella bella stagione, vai a mangiare all'aperto, su una panchina o su un prato al parco. Bastano anche dei gradini su cui potersi sedere; l'aria fresca e la luce mettono di buon umore e restituiscono la carica vitale persa nelle ore trascorse al chiuso. Ovviamente non tutti i piatti si prestano a essere consumati all'aria aperta: ricordatene al momento della preparazione.

9. Dopo pranzo fai un po' di movimento: aiuta la digestione e carica di energia positiva. Non ti occorre una palestra, basta un quarto d'ora di camminata, magari sbirciando nelle vetrine.

10. Se piove o è brutto tempo, dopo il pranzo dedica un quarto d'ora alla lettura di un buon libro. Ti aiuterà a staccare dall'ambiente lavorativo come una passeggiata al sole e sarà un'iniezione di fantasia creativa, utile per tornare più determinati agli impegni successivi.

QUANTO
INCIDONO
I FATTORI
PSICOLOGICI NELLA
NOSTRA CAPACITÀ
DI SEGUIRE
LA DIETA





LAVORO
IMPEGNI
STRESS

*I nemici
della
linea*

di Christian Toscano

Si mangia anche con la mente. E la mente può farci ingrassare. Il cibo, da "benzina" del nostro organismo, diventa valvola di sfogo. Con buona pace di tutti i nostri propositi di sana alimentazione



SEI DEPRESSO? LA DIAGNOSI LA FA LO SMARTPHONE

La depressione è una delle patologie più diffuse e anche tra le meno curate. Tantissime persone, pur soffrendone, non consultano il medico rassegnandosi alla malattia. Una ricerca della Northwestern Medicine, negli Stati Uniti, assicura che oggi questa malattia può essere diagnosticata analizzando l'uso del cellulare nelle persone. Un malato di

depressione usa in media lo smartphone 68 minuti al giorno contro i 17 degli individui non depressi. Il dato sul quanto "si usa" è stato incrociato dai ricercatori con il "dove" lo si usa, grazie alla geolocalizzazione. Passare, per esempio, troppo tempo in casa modificando di poco la propria posizione (la classica spola tra letto e divano) è indice di depressione.

Grazie esclusivamente a questi due indici, gli studiosi affermano di poter diagnosticare sintomi depressivi con una precisione dell'87%. Lo studio non è conclusivo ed è stato infatti svolto su un campione limitato di persone, ma è comunque molto interessante, perché si inserisce in quella che è considerata l'ultima frontiera nell'utilizzo degli

smartphone, che li vede sempre più coinvolti nel diventare una sorta di assistente personale per la salute, perché, attraverso varie applicazioni, misurano le abitudini di vita, la quota calorica assunta, come e quanto si dorme, i livelli di stress, il battito cardiaco, eccetera. Insomma tra poco non saranno più smartphone, ma doctorphone.

Almeno una volta l'abbiamo pensato tutti: "Se avessi più tempo potrei riuscire a mangiare bene e a tornare in forma". Il lavoro, gli impegni, lo stress tante volte sembrano essere un ostacolo insormontabile nel seguire il corretto regime alimentare. E lo sono davvero. L'ansia e il rapporto con il cibo viaggiano a braccetto. - spiega la professoressa Laura Bellodi, preside della facoltà di Psicologia dell'Università Vita Salute San Raffaele e direttore del centro dei Disturbi d'Ansia e dei Disturbi Alimentari del San Raffaele di Milano - Basta pensare ai casi estremi: nei malati di anoressia spesso si trovano i sintomi di disturbo ossessivo compulsivo. In proporzione, anche nei casi non patologici, è molto comune che l'ansia influisca sulla nostra alimentazione". Insomma difficilmente consideriamo il cibo solamente come la benzina per il nostro organismo. Può diventare la valvola di sfogo di una giornata pesante o un modo di premiarsi per una delusione. Quando si innescano questi meccanismi la dieta passa in secondo piano, perché entrano in ballo pulsioni psicologiche diverse. Lo stesso fenomeno porta a comportamenti diversi a seconda delle persone. - spiega Bellodi - Si va da chi sotto stress non riesce a controllarsi e mangia qualsiasi cosa si trovi a tiro, a persone cui si chiude lo stomaco e non riescono a ingoiare un boccone. Modi diversi di reagire, che dimostrano il legame molto forte tra cibo e aspetti psicologici.

L'insidia del lavoro tra orari e stress

Una parte importante della nostra vita è costituita dal lavoro, fonte di preoccupazioni, stress, ansia, soprattutto in questo periodo di crisi economica. Ciò è vero anche solo considerando il numero di ore che il lavoro assorbe. "Soprattutto nelle grandi città il rischio che il lavoro comporti un indice elevato di stress è forte.", continua Laura Bellodi "Non si ha tempo da dedicare a sé stessi, per cucinarsi i pasti per esempio, così che la preparazione è deputata ad altri. La proposta di cibi sani nei vari esercizi commerciali è sempre maggiore per fortuna, ma ciò non toglie che dobbiamo stare attenti a scegliere. Anche mantenendo questa attenzione, spesso capita che, assorbiti dagli impegni lavorativi, non si riesca a fare pausa negli orari giusti, così che non è raro che tra un pasto e l'altro passino anche 12 ore. Tante volte torniamo a casa avendo saltato il pranzo e ci avventiamo sul frigorifero. Saltare i pasti è sempre sbagliato, perché poi al pasto successivo si mangia con voracità".

Nonostante i buoni propositi, mangiare

Un aiuto dalla tavola

Possiamo dividere la nostra quota calorica in piccoli spuntini light, da consumare durante la giornata, appagando così i languori improvvisi

cinque volte al giorno è una chimera per chi svolge una professione impegnativa o per chi lavora in orari serali e notturni come per esempio gli chef. Per loro la lotta si fa ancora più ardua perché sono sempre a contatto con le tentazioni del cibo.

I segreti della dieta di uno chef

"Una delle mie pazienti è una chef e con lei abbiamo dovuto studiare un piano alimentare specifico. - dice la biologa e nutrizionista Elisabetta Macorsini - Una delle soluzioni che abbiamo trovato, e che si può adattare alle abitudini di vita di molte persone, è quella di mangiare una colazione sostanziosa, ma preparata con prodotti con un indice glicemico basso come yogurt magro o di soia e miele, magari arricchito di calcio per le donne over 50, abbinato a noci e cereali, senza mai dimenticare la frutta. È una colazione che potrebbe anche arrivare a 3-400 calorie, ma queste vengono spalmate lungo tutta la giornata. È importante poi non mangiare molto la sera quando si rientra tardi: se non si può fare a meno di mangiare, allora meglio optare per un bicchiere di latte (anche vegetale) da associare a qualcosa di dolce come cereali bio al cacao, o chicchi di riso soffiato al cioccolato, o anche un gelato di soia, che ha poche calorie. Sono tutti elementi che danno un certo appagamento per il loro sapore dolce, ma che hanno un basso apporto calorico".

Della macchinetta dei dolci e di altre tentazioni

Riuscire ad essere diligenti con il primo e l'ultimo pasto della giornata sarebbe già un buon risultato. Resta il problema di come affrontare tutto il resto della giornata senza che la brioche del bar, il panino, le ciocolate o semplicemente la macchinetta dei dolci in ufficio mandi a gambe all'aria qualsiasi nostro sforzo. "Tante volte la sola forza di volontà non basta, occorrerebbe un aiuto da parte delle aziende - dice la dottoressa Laura



LO CHEF DAVIDE OLDANI:

“ECCO COME MI MANTENGO IN FORMA”

Qual è il segreto di Davide Oldani per mantenersi in forma?

La cosa più importante è l'autocontrollo, un'opera di convincimento psicologico continua per persuadersi di voler stare bene e mantenersi in salute. Ma non basta: per ottenere questo risultato è importante quello che mangiamo. Selezionare solo le materie prime di qualità è il segreto per un'alimentazione sana.

Qual è l'errore più comune che porta al sovrappeso? Sicuramente le quantità. Bisogna assaggiare tutto ma con moderazione, con la giusta cognizione di quello che stiamo mangiando, senza rinunce. Per esempio una buona pasta è un piatto gustoso di cui sarebbe sbagliato privarsi; basta limitarsi alla giusta quantità.

Con il suo lavoro è difficile conciliare orari e impegni con un'alimentazione sana?

Io cerco di variare molto la mia alimentazione: un giorno solo pesce, un altro solo verdure, un altro ancora solo carne, poi latticini, eccetera. Un giorno a settimana lo dedico alla depurazione, mangiando qualche verdura cruda e bevendo molta acqua. Per quanto riguarda gli orari, evito di mangiare troppo tardi. È importante che il corpo abbia il tempo di digerire il pasto, quindi non ceno mai prima di andare a letto.

Nei principi della sua cucina pop c'è l'attenzione per la leggerezza, oltre che per il gusto, e il rispetto per ogni ingrediente. Pensa che appassionarsi al mondo della cucina, imparare a conoscere gli alimenti, possa aiutare le persone che combattono il peso in eccesso?

Assolutamente sì, tutto parte da casa, dalle proprie abitudini quotidiane. Io dico sempre che bisogna imparare a pensare prima di comprare e pesare prima di mangiare. Prima di cucinare un piatto di pasta, per esempio, è importante pesarla per evitare di farne troppa: se la mangiamo tutta assumeremo calorie in eccesso, se la conserviamo ci priveremo di alimenti freschi e genuini per il giorno dopo, che invece devono essere quanto più possibile presenti sulla tavola di tutti, non solo nella cucina di uno chef.

Bellodi – per esempio da noi al San Raffaele sono scomparse le macchinette di vecchia generazione, sostituite da altre che propongono prodotti sani come macedonie di frutta fresca, sacchetti di frutta secca già sbucciata o succhi di frutta senza zucchero aggiunto: è una buona strategia perché allontana le tentazioni”.

Se il vostro datore di lavoro non è altrettanto sensibile alle regole della sana alimentazione, allora è necessario impegnarsi in prima persona. “Bisogna trovare un momento per preparare dei cibi sani a casa – dice la biologa Macorsini – per esempio ciliegie o altra frutta di stagione già lavata, verdure mondate e tagliate a spicchi. Queste si possono portare al lavoro in un contenitore, ma penso anche a chi passa tanto tempo a casa, come una donna in maternità, o chi è già in pensione: avere questi prodotti pronti in frigo permetterà di evitare di avventarsi su salumi e formaggi quando arriva un attacco di fame. In commercio esistono anche dei biscotti fatti con le proteine della soia, hanno il gusto del cioccolato ma pochissime calorie. Io li consiglio spesso”.

Sempre nell'ottica di affrontare una giornata lavorativa senza cadere in tentazioni, un altro trucco è giocare sulle quantità: “Si può suddividere il pranzo e la quota calorica in tante piccole porzioni – spiega Macorsini – per esempio preparare dei piccoli panini integrali con un formaggio light e una foglia di insalata. Di questi possiamo farne diversi e distribuirli durante il corso della giornata, appagando quel desiderio che tanto spesso è solo psicologico. Anche se facciamo tante brevi pause, però, è importante prendersi il giusto tempo, sedersi e assaporare il cibo con calma, non trangugiarlo in piedi: la digestione inizia già nella bocca durante la masticazione. Non è solo una questione fisica; prendersi un momento per noi darà un appagamento psicologico maggiore”.

Combattere stress e ansia per mantenersi in forma

Una maggiore consapevolezza di quanto lo stress incida sulla salute in generale e sull'a-



LE BUFALE PIÙ DIFFUSE SUI CIBI

In pochi ambiti i “si dice” e le vere e proprie “bufale” sono così diffusi come in quello dell’alimentazione. Andiamo a smascherare le più comuni:

✓ **Il latte fa male all’adulto.** Non esistono prove scientifiche a supporto di questa tesi, né che il latte possa provocare tumori. Lo assicura l’Istituto Europeo di Oncologia.

✓ **Le bacche di goji allungano la vita.** L’Efsa, l’Agenzia Europea per la Sicurezza Alimentare non ha confermato alcuna delle proprietà di questo cosiddetto elisir. È solo una buona fonte di vitamine e minerali, come qualsiasi altra frutta e verdura.

✓ **Meglio evitare i carboidrati la sera.** I carboidrati sono un elemento essenziale della nostra alimentazione e vanno consumati nella quota del 60% del totale delle calorie quotidiane. La percentuale è la cosa che conta, non quando li si mangia.

✓ **I cereali integrali non fanno ingrassare.** In realtà la quota calorica è di poco inferiore a quelli raffinati, ma è vero che contengono fibre che aumentano il senso di sazietà.

✓ **Mangiare senza glutine fa dimagrire.** La quota calorica si abbassa, ma per chi non è celiaco una dieta senza glutine può provocare scompensi e squilibri che finiscono per peggiorare la situazione.

✓ **Per purificarsi basta fare una dieta a base di succhi detox.** Va molto di moda una dieta di soli centrifugati di frutta e verdura. Ovviamente si dimagrisce perché le calorie sono poche, ma si mette a rischio tutto l’organismo a causa delle carenze alimentari di carboidrati e proteine.

limentazione in particolare, è fondamentale per riuscire ad affrontarlo. “Il problema è lo stress quotidiano. – dice la professoressa Bellodi – Se affrontiamo un periodo difficile per un trasloco o per un qualsiasi altro evento fuori dall’ordinario, lo stress è normale, ma quando è la vita di tutti i giorni a procurare stress allora bisogna prendere delle contromisure. Se è il lavoro o l’impegno quotidiano a procurarci stress, è più grave, perché vuol dire che diventa un tratto costante della vita. Ognuno risponde in modo diverso allo stress; c’è chi può contare su un grado maggiore di resilienza, ma generalmente tutti possiamo migliorare le nostre difese anzitutto mantenendo un fisico sano. In tal senso l’attività fisica è fondamentale: ha un effetto benefico nel breve periodo e permette di ‘scaricare’ la tensione, mentre nel lungo periodo rinforza il corpo dandoci la possibilità di reggere meglio allo stress”.

I disturbi d’ansia sono estremamente diffusi e arriverebbero a colpire fino a tre milioni di persone in Italia. Definire però a una cifra precisa è particolarmente difficile, perché spesso i sintomi vengono sottovalutati o

sopportati e in pochi si rivolgono a uno specialista, così che queste patologie restano non diagnosticate. “Oggi – conclude Bellodi – c’è una maggiore consapevolezza, sempre più persone si curano e non vengono ignorate come prima; si sta superando lo stigma, la vergogna legata alla malattia psicologica, ma il divario tra chi si cura e chi ne avrebbe bisogno resta ampio. Uno degli ostacoli in tal senso è continuare a considerare i sintomi come un tratto del carattere contro cui non è possibile fare nulla. Così facendo tanti problemi, che con un trattamento psicologico o farmacologico potrebbero scomparire, non vengono affrontati e finiscono per sedimentarsi negli anni e rovinare la vita a tante persone”.

In conclusione: bisogna ascoltare molto attentamente tanto il proprio corpo quanto il lato emotivo. Quando ci si addentra nella sfera psicologica il confine tra fisiologico e patologico sfuma. Quel che è certo, però, è che gli umori condizionano fortemente la nostra vita in ogni suo aspetto, specialmente quello dell’alimentazione. Insomma stare in forma è anzitutto un questione di testa. ■



Anche
il cervello
di Francesca Morelli mangia
mediterraneo



La dieta mediterranea, proclamata dall'UNESCO nel 2010 “patrimonio dell'umanità”, sta facendo sempre più onore a questo titolo: insieme alla salute fisica, proteggerebbe infatti anche quella mentale. Tanto che una alimentazione di impronta vegetale, ovvero con un alto consumo di frutta e verdura, molte fibre e poche pietanze di origine animale, stimolerebbe la funzionalità dei neuroni, rallentando il processo di invecchiamento a favore di una minore incidenza di demenza e migliori performance cognitive. Ma non solo: la dieta mediterranea avrebbe anche il merito di ‘potenziare’ i volumi cerebrali, regalando alla mente alcuni anni di giovinezza in più.



*Il bacino del Mediterraneo,
grazie alla varietà di colture che
il clima temperato permette, è
il luogo geografico della salute
a tavola. Frutta, verdura, pesce
forniscono tutta la gamma dei
nutrienti in modo equilibrato
e completo. E, naturalmente,
gustoso*

Lo studio

Ci sono alimenti che, più di altri, favoriscono la vitalità intellettuale? Se lo sono chiesti alcuni ricercatori americani



*La rivista **Neurology** ha pubblicato uno studio che ha avuto per protagonisti un ampio gruppo di ottuagenari residenti a Manhattan.*

La dieta mediterranea, in questi signori, oltre a potenziare l'attività cerebrale, ha "aumentato" il volume del cervello di 13 millimetri

Ad attestare i benefici per la mente della dieta mediterranea è uno studio americano, del Taub Institute for Research in Alzheimer's Disease and the Aging Brain della Columbia University di New York, pubblicato sulla rivista internazionale *Neurology*, condotto su un ampio gruppo di ottuagenari di Manhattan rappresentativi della variabilità delle popolazioni latine, afro-americane e caucasiche. «L'obiettivo dello studio - ha spiegato Yian Gu, uno degli autori - era capire quanto il tipo di dieta, in particolare quella mediterranea, e il suo abituale consumo potessero influire sul mantenimento di una buona attività mentale». I ricercatori non si sono fermati qui, perché hanno voluto valutare anche se alcuni alimenti, più di altri, favorissero la vitalità intellettuale, misurata con una risonanza magnetica che attestasse i volumi cerebrali. Incrociando le abitudini alimentari dei partecipanti con alcuni parametri tradizionali come età, sesso, etnia, grado di istruzione, indice di massa corporea, diabete e funzioni cognitive, è emerso che oltre a potenziare l'attività cerebrale, la nostra dieta mediterranea accresce anche il volume complessivo del cervello di oltre 13 millimetri rispetto a un altro regime alimentare. Lo stesso accade per la sostanza grigia e per quella bianca, anche se con misure decisamente inferiori. A fare la differenza sarebbero soprattutto alcuni tipi di alimenti: «Nello studio, gli aumenti di volume del cervello - aggiunge il ricercatore americano - erano maggiori in caso di diete con un

alto apporto di pesce, cereali, frutta e verdura, specie se condita con olio d'oliva e accompagnata da un buon bicchiere di vino». Millimetri in grado di ringiovanire anche di ben 5 anni rispetto alla reale età anagrafica, facoltà mentali più al riparo da atrofia cerebrale e declino cognitivo, tipici entrambi dell'invecchiamento. Una scoperta che apre le porte ad altri studi che dovranno valutare se la dieta mediterranea possa ritenersi una possibile efficace strategia per combattere i danni mentali legati agli anni d'argento.

1 "carburanti" del cervello

Dieta mediterranea a parte, il cervello per ben funzionare deve essere adeguatamente nutrito: in attività brucia infatti più energia di qualsiasi altro organo. Per ragionare, ricordare a breve e lungo termine, organizzare le idee, fornire le migliori prestazioni cognitive, imparare, elaborare nuovi concetti, la mente ha bisogno di numerose risorse, che trae soprattutto dal cibo. E da alcune sostanze in particolare, come il glucosio, una molecola contenuta negli alimenti o che viene sintetizzata dal metabolismo di carboidrati, grassi e proteine. Diversi studi scientifici hanno dimostrato che l'innalzamento glicemico nel sangue - che avviene dopo i pasti - migliora le prestazioni cognitive nelle ore immediatamente successive all'assunzione di cibo. Il merito va attribuito ad un aumento dell'acetilcolina, un neurotrasmettitore responsabile soprattutto delle funzionalità mnemoniche e dell'apprendimento. Ecco perché gli esperti accendono i riflettori sull'importanza specialmente della prima colazione, prezioso pasto giornaliero che interrompe il digiuno notturno, stimola la memoria e le capacità cognitive, soprattutto al mattino. Viceversa andare al lavoro o a scuola a stomaco vuoto, con bassi livelli glicemici in corpo, potrebbe indurre sonnolenza, spossatezza e mancanza di concentrazione.

Non tutti gli zuccheri sono uguali Neanche per la mente

LA DIETA MEDITERRANEA ALLUNGA I TELOMERI. E SI VIVE DI PIÙ

La dieta mediterranea è anche elisir di lunga vita? Forse. Essa sarebbe infatti associata ad una maggiore lunghezza dei telomeri, 'bottoni' posti alle estremità dei cromosomi ed espressione di longevità. È quanto emerge da uno studio condotto dall'ospedale Brigham and Women a Boston, negli Stati Uniti, su quasi 5 mila donne di mezza età in buona salute e pubblicato sulla rivista British Medical Journal. Tutte le partecipanti allo studio sono state invitate a compilare un questionario su stile di vita e alimentazione. I risultati della ricerca evidenziano sensibili benefici salutistici fra le donne che avevano privilegiato una dieta mediterranea: «Non solo mangiare sano è correlato a telomeri più lunghi – hanno spiegato i ricercatori – ma la dieta mediterranea protegge anche dallo stress ossidativo, dall'infiammazione, dalle relative azioni sul DNA, rallentando di conseguenza i danni prodotti dall'invecchiamento». Esiti sensibilmente migliori sono stati ottenuti da donne amanti di diete ricche di olio d'oliva, cereali, frutta fresca e secca, verdura, e povere di latticini, pesce e carne, bagnate da buoni vini e infusi.

Esistono due tipi di zucchero: quelli semplici, a utilizzo rapido da parte dell'organismo - contenuti nella frutta e nel miele (fruttosio), nel latte (lattosio) e nello zucchero raffinato e di canna (saccarosio) - e gli zuccheri complessi, a lento rilascio. Entrambi, sebbene in diversa misura, devono essere presenti nella dieta, che deve prevedere:

✓ **pane, pasta, riso, pane, meglio se integrali, patate:** si tratta di alimenti ricchi di carboidrati complessi (amido) che vanno suddivisi nei 5 pasti della giornata in quantità equilibrate insieme a proteine e grassi.

✓ **latte e yogurt, che contengono lattosio:** almeno 1-2 porzioni giornaliere, meglio se parzialmente scremati e consumati a colazione e come spuntini e merende. Tra i formaggi vanno preferiti quelli stagionati e con meno grassi del latte intero, come il Grana Padano.

✓ **frutta, che contiene fruttosio e glucosio:** tre porzioni, in qualsiasi pasto della giornata.

Dunque sì agli zuccheri, ma con moderazione. Occorre infatti fare attenzione a non eccedere nel consumo di carboidrati che non devono superare il 60% delle calorie quotidiane. Vanno soprattutto limitati gli zuccheri semplici, specie raffinati, come lo zucchero da cucina - contenuto anche in marmellate, snack, creme, dolci - che non devono superare il 10-12% delle calorie totali provenienti da carboidrati. Se si superano questi valori soglia, il rischio è quello di iperglicemia (un eccesso di zuccheri nel sangue) che può influire negativamente sulle capacità di attenzione e memorizzazione, oltre che aumentare le probabilità di incorrere in altre serie malattie.



Una mente 'insatura'

Oltre agli zuccheri, il cervello necessita anche di grassi 'buoni'. Sono i cosiddetti grassi insaturi o essenziali, che l'organismo si procura attraverso l'alimentazione, perché incapace di produrli da solo. La loro regolare assunzione aiuterebbe il cervello a mantenere integre più a lungo le membrane cerebrali, migliorando così anche l'attività dei neurotrasmettitori. Sono grassi buoni: ✓ **i polinsaturi omega 3**, contenuti soprattutto nei pesci come salmone, sgombrò, merluzzo, sardine, tonno, i cui quantitativi adeguati sono tre porzioni a settimana, e gli **omega 6**, che si trovano invece nelle noci, nei cereali e in alcuni tipi di oli vegetali, fra

Il pesce è un grande alleato del cervello e del suo benessere. Tre porzioni alla settimana garantiscono un apporto corretto di omega 3

cui i monosemi (mais, girasole e arachidi).

✓ **il DHA** (acido docosaesaenoico) un componente della catena degli omega 3 che, che costituisce circa il 30% della guaina di rivestimento dei neuroni.

✓ **i grassi monoinsaturi**, contenuti in grandi quantità nell'olio extravergine di oliva.

Occhio, invece, ai grassi 'cattivi', quelli saturi, a cui si associa la formazione di **colesterolo**. Sono grassi di origine animale presenti soprattutto in carni, insaccati, latte e derivati, panna, burro, strutto e molluschi, ma anche in alcuni prodotti vegetali come olio di palma e olio di cocco. Diversi studi hanno evidenziato che un elevato consumo di questi grassi si associa a una minore efficienza cognitiva e a un maggior rischio di incorrere in malattie cerebrali, disfunzioni neurologiche, patologie cardiovascolari.

I cibi da evitare

Per un cervello più attivo e sano è bene evitare o limitare:

✓ **la carne**: massimo tre volte a settimana, preferendo i tagli magri e la carne bianca (pollo, tacchino, vitello);

✓ **l'uso di condimenti grassi di origine animale** come burro o strutto;

✓ **i prodotti industriali**, come merendine e snack vari, spesso ricchi di grassi saturi.

Si ai micronutrienti

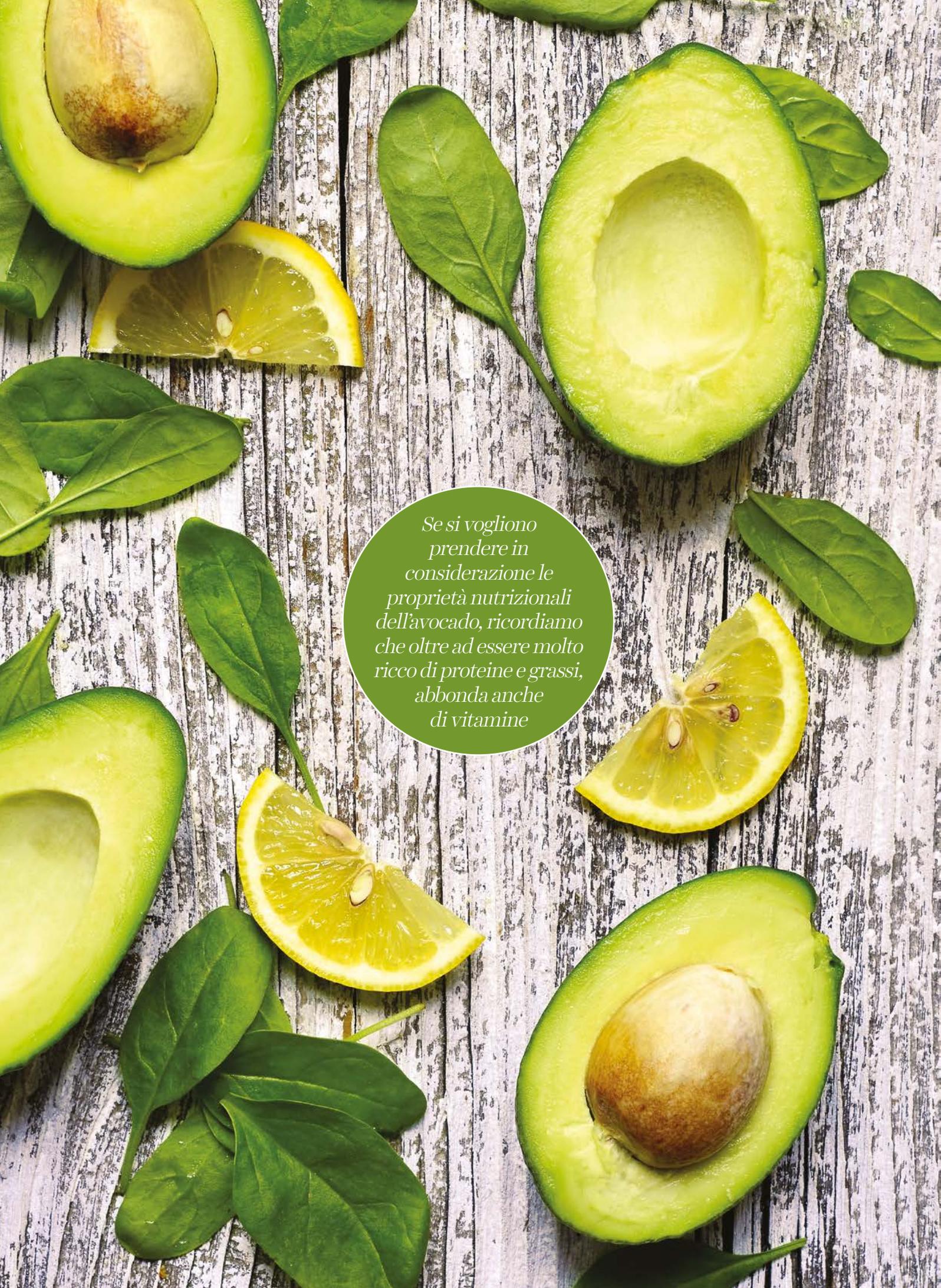
Anche vitamine e minerali sono indispensabili per la salute della mente. In particolare:

✓ **il ferro**: ossigena il cervello, produce energia, favorisce la sintesi della mielina (guaina di rivestimento delle fibre nervose) e dei neurotrasmettitori. Questo minerale è contenuto soprattutto in carne, fegato, legumi, frutta secca in guscio, vegetali a foglia scura (bietta, spinaci, ecc.), che occorre però consumare spruzzandoli di limone per rendere il ferro biodisponibile;

✓ **lo iodio**: contenuto soprattutto nei pesci e nei crostacei che assicura il metabolismo energetico delle cellule cerebrali;

✓ **le vitamine del gruppo B**, specie la B12 - quest'ultima presente in quantità importanti in latte e derivati - indispensabili per il corretto funzionamento del sistema nervoso.





Se si vogliono prendere in considerazione le proprietà nutrizionali dell'avocado, ricordiamo che oltre ad essere molto ricco di proteine e grassi, abbonda anche di vitamine

La Top 10 dei cibi “mentali”

Gli alimenti di cui il cervello è più goloso

BROCCOLI: rafforzano la memoria, potenziano la concentrazione e l'attenzione e riducono il rischio di demenza, grazie all'elevato contenuto di vitamina C, che rinforza i vasi sanguigni, e all'acido folico.

MIRTILLI E FRUTTI DI BOSCO: preziosa fonte di antiossidanti, questi frutti apportano benefici soprattutto alla corteccia cerebrale.

Avocado: ricco di grassi monoinsaturi, è un aiuto naturale per tenere sotto controllo la circolazione sanguigna, anche quella del cervello.

AVOCADO: Ricco di grassi monoinsaturi, è un aiuto naturale per tenere sotto controllo la circolazione sanguigna, anche quella del cervello.

CIOCOLATO FONDENTE: i flavonoidi, contenuti nel cacao, sono efficaci contro i problemi di memoria e nel rallentare il declino cognitivo.

UOVA: la colina, contenuta in questo alimento, preserva le funzioni cardiovascolari e cerebrali, mantenendo efficiente, in particolare la memoria.

FRUTTA SECCA: ricca di vitamina E, protegge la salute delle arterie, migliorando la circolazione sanguigna, compresa quella cerebrale.

TÈ VERDE: due o più tazze di tè verde al giorno sembrano dimezzare il rischio di possibili problemi mentali legati all'invecchiamento. Merito degli antiossidanti che agirebbero contro i radicali liberi, responsabili di molte patologie dell'età.

SEMI DI ZUCCA: contengono vitamina A e E, omega 3 e 6, zinco, tutte sostanze che nutrono la mente e migliorano la memoria.

SPINACI: sono fonte di vitamine, in particolare della vitamina K, che favorisce l'equilibrio del sistema nervoso, e di sali minerali benefici per la mente. ■



PROTEGGE IL CUORE E FA DIMAGRIRE

Cuore e peso protetti con la dieta mediterranea. Almeno stando ai dati di uno studio della Harokopio University di Atene, che ha tenuto sotto osservazione le abitudini alimentari di oltre 2.500 soggetti tra i 18 e gli 89 anni per circa 11 anni, dal 2001 al 2012. In

particolare l'intenzione dei ricercatori era capire se una dieta ricca di frutta fresca, verdura, cereali (meglio se integrali), noci, fagioli, pesce e olio d'oliva, potesse associarsi a una riduzione del rischio di malattie cardiache. «Siamo riusciti a dimostrare –ha spiegato Ekavi

Georgousopoulou, coordinatore dello studio – che l'aderenza rigorosa alla dieta mediterranea, rispetto ad altri regimi alimentari, riduceva fino al 47% le probabilità di sviluppare malattie di cuore, indipendentemente da altri fattori di rischio come età, sesso, storia familiare, indice

di massa corporea, fumo, ipertensione, diabete e colesterolo alto». Infine sarebbe risultata evidente anche una relazione fra dieta mediterranea e perdita di peso, riduzione del rischio di diabete, controllo della pressione sanguigna e dei livelli di colesterolo nel sangue.



Ben essere

10 ALIMENTI DA NON FARSI MANCARE

di Irma D'Aria

La spesa può diventare salutare se - anziché riempire il carrello a caso o sull'onda della fame - ci facciamo guidare dagli esperti. A suggerire gli alimenti che non devono mancare mai in frigorifero per mantenersi in forma e in buona salute sono Mimi Spencer e Sarah Schenker, autrici de "La dieta fast" e "Le ricette della dieta fast" (Corbaccio editore).



Germogli

Sono ricchi di vitamine, enzimi, oligoelementi, aminoacidi essenziali. Inoltre, sono facili da digerire e privi di scarti, poiché si utilizzano per intero. Contengono anche tanti enzimi (tra cui amilasi e lipasi) che servono a digerire il chicco e che possono aiutarci, se consumati crudi in apertura del pasto, a migliorare la digestione delle pietanze successive. Sono ricostituenti fisici anche per sportivi, per studenti o per chi vive periodi di forte stress; sostengono inoltre le donne durante l'allattamento e favoriscono anche la produzione di latte.



Limoni

Il limone è un frutto disintossicante; infatti, si consiglia di bere al mattino appena svegli un bicchiere con il succo di un limone diluito in acqua e con l'aggiunta di semi di lino, ricchi di fibre, sali minerali (fosforo, magnesio, manganese e rame), vitamine (del gruppo B) ed acidi grassi (Omega 3 e Omega 6). Inoltre, l'acidità del limone aiuta ad assorbire più ferro dalle verdure a foglie verdi, come quelle degli spinaci, e dal cavolo nero.



Olio di semi di lino

I semi di lino sono ricchi di acido alfa linolenico (un grasso omega 3) e sono una fonte concentrata di lignani antivirali e antiossidanti. Meglio scegliere olio di semi di lino spremuto a freddo per condire le insalate (non usatelo per cuocere, altrimenti si annullano le sue proprietà benefiche).



Verdure senza amidi

L'amido non è presente solo nella pasta e nel pane, ma anche in alcune verdure come il mais e le patate. L'amido è un carboidrato composto da grandi quantità di glucosio che, se assunto in eccesso, è uno dei principali responsabili dell'adiposità. Ecco perché scegliere cibi che ne contengono poco o nulla è meglio, specie se l'obiettivo è quello di tenere sotto controllo il peso. Le verdure verdi senza amido sono: asparagi, barbabietole, broccoli, carciofi, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccio, carote, cavolfiore, cetrioli, cipolle/cipolline, fagiolini, funghi, insalata, melanzane, peperoni, pomodori (salsa e succo), rape, sedano, spinaci, zucchine.



Uova da allevamento libero

Secondo gli studi scientifici, le uova da allevamento biologico o all'aperto sono più ricche di omega 3, di vitamine, di betacarotene e acido folico. Inoltre contengono meno colesterolo rispetto a quelle provenienti da galline allevate in gabbia. Come riconoscerle? In etichetta sono contraddistinte dal numero uno, che indica l'allevamento delle galline all'aperto, o dallo zero, che si riferisce a quelle biologiche.



Peperoncino piccante

La capsaicina contenuta nel peperoncino accentua il consumo di calorie fino al 15%. Così, ad esempio, un piatto di spaghetti, che di solito fornisce 350 calorie, scende a meno di 300 quando si aggiunge il peperoncino. Anche un recente studio svolto presso la Purdue University di West Lafayette, in Indiana (USA), ha concluso che il peperoncino riduce l'appetito e agevola il processo di smaltimento delle calorie, oltre a facilitare la digestione degli alimenti.



Zenzero

La radice dello zenzero è in grado di aumentare il metabolismo facendoci bruciare più calorie. Secondo alcuni studi, possiede anche un effetto termogenico, ossia produce calore e fa bruciare calorie. Inoltre, aiuta la digestione e contrasta ogni tipo di nausea, da quella dovuta ai mezzi di trasporto, a quella in gravidanza, a quella legata alla chemioterapia. La scorza dello zenzero può essere usata per la preparazione di una tisana che ha un effetto diuretico. Possiamo anche congelarlo e, se vogliamo grattugiarlo, non serve scongelarlo prima.



Hummus light

È una crema molto densa, tipica del Medio Oriente, ottenuta dai ceci e dalla salsa di semi di sesamo (tahine). Quest'ultima è una salsa di accompagnamento molto ricca, sia dal punto di vista energetico, sia dal punto di vista vitaminico e minerale. L'hummus contiene ferro, fibra, carboidrati e proteine a medio valore biologico dei ceci, grassi monoinsaturi, polinsaturi (PUFA) e tocoferolo presenti nell'olio extravergine d'oliva e nel tahine, oltre a numerose vitamine e antiossidanti delle spezie, del prezzemolo e del limone.



Feta

La feta è il più famoso formaggio greco. Viene prodotto con latte fresco di pecora e di capra. Il rapporto percentuale tra i due tipi di latte è tipicamente 80% latte ovino e 20% caprino. La feta è una buona fonte di proteine, calcio e vitamina B12. Le proteine della feta sono altamente digeribili perché il processo di produzione prevede la parziale idrolisi delle caseine e, dunque, l'aumento della loro frazione solubile. Si tratta di proteine a elevato valore biologico, ricche di amminoacidi essenziali.



Succo di noni

La Morinda Citrifolia, nome scientifico del Noni, è un frutto originario del Sud-Est asiatico. È un potente antiossidante che contiene oltre 170 vitamine e minerali. Una ricerca dell'Università di Amburgo ha dimostrato la capacità antidolorifica del succo, efficace contro artrite, mal di testa, dolori muscolari e mestruali. In commercio sono disponibili anche le capsule. Gli esperti consigliano di assumerlo per almeno due mesi a digiuno.



Zone Erogene

di Livia Canino

I *9* PUNTI DEL PIACERE
CHE AVETE IGNORATO
PER TROPPO TEMPO



LA MAPPA DEI PUNTI CALDI CHE PROVOCANO GODIMENTO È PIÙ RICCA DI QUANTO SPESSO SI PENSI. MA VA PERCORSO NEL MODO GIUSTO PER APRIRE LE PORTE DEL PIACERE E DELLA PASSIONE

Avere una vita sessuale felice e appagante è un desiderio che abbiamo quasi tutti e che dipende da molti fattori, ma uno è più importante degli altri: la conoscenza del nostro corpo e di quello della persona che amiamo. Sembra scontato, ma in realtà molte persone stanno insieme da anni senza avere consapevolezza di ciò che piace al proprio partner e quali sono i suoi desideri più o meno espliciti.

Il corpo ha una precisa mappa dell'amore da scoprire, disseminata di zone più sensibili di altre, in grado di stimolare il piacere al solo tatto.

La chiave dei preliminari del rapporto amoroso è senza dubbio rappresentata dalle zone erogene, quelle parti del corpo capaci di trasmettere e aumentare l'eccitazione.

“Esistono diverse zone del corpo che non vengono prese in considerazione quando si pensa ad un rapporto sessuale - spiega Marinella Cozzolino, Presidente dell'Associazione italiana di Sessuologia Clinica - ma che in realtà sono superfici ad alto tasso erotico. Tra queste possiamo annoverare l'interno del gomito, l'interno del ginocchio, le orecchie, il collo, la schiena, il petto, la coscia, l'avambraccio e le mani”.

La natura erogena di queste parti del corpo deriva da una caratteristica molto precisa: la presenza di recettori sensoriali e terminazioni nervose che le rende più sensibili alla stimolazione. Sono dette erogene perchè letteralmente il termine



Le zone erogene sono disseminate lungo tutto il corpo. Individuarle e “accenderle” è un gioco che rafforza l'intimità di coppia. Qui risiedono terminazioni nervose e recettori sensoriali sensibili alla stimolazione del partner

significa “che genera sensazioni erotiche” e si riferisce appunto alla proprietà della zona in questione di procurare piacere sessuale.

“Affinché si possa trarre piacere da queste zone - ha continuato l'esperta - si possono mettere in atto diverse forme di sollecitazione, sia di tipo tattile, con le mani, con il corpo o solo con parte di esso, o per via orale, mordicchiando, succhiando o leccando”.

Conoscerle e saperle trattare con la dovuta attenzione è una vera arte, che può rivelarsi determinante. E per quanto si possa pensare di sapere già tutto su questo aspetto, in realtà c'è sempre molto da imparare. In linea di massima le zone indicate sono considerate fonte di piacere sia per gli uomini che per le donne, in egual misura. Se si escludono infatti piccole differenze assolutamente soggettive, e naturalmente le zone genitali, entrambi i sessi possono provare godimento. Ma se è vero che questi punti sono fonte di piacere, è altresì vero che una cosa che molti ignorano è il fatto che in queste zone spesso il nostro corpo accumula tensione. “Lo stress, ad esempio, può influire molto sul desiderio sessuale. Ma lo fa in maniera assolutamente soggettiva ed individuale - sottolinea Cozzolino -. Se infatti per alcuni si può confermare come uno dei maggiori nemici del desiderio, ad altri capita di avere più bisogno di fare sesso per scaricare le tensioni”.

Quando si tratta di evoluzioni a letto, di solito la maggior parte degli uomini bada al sodo o si concentra sulla ricerca



*Fare sesso
sorridente*

*Portare in camera
da letto un senso
di divertimento è
la chiave per una
vita sessuale sana*



del famigerato punto G, magari sottovalutando il potere di quei punti del corpo che possono far esplodere il piacere di una donna. Vediamo allora quali sono le parti del corpo da riscoprire.

✓ **L'interno del gomito e l'interno del ginocchio.** Sono parti del corpo piene di terminazioni nervose, ossia di recettori sensoriali, deputati alla trasmissione delle sensazioni al sistema nervoso centrale. ✓ **Il collo e la schiena,** zone "sensibili" al rilassamento. Anche in queste sono presenti molti recettori sensoriali ma soprattutto fasce muscolari che aiutano il rilassamento e, di conseguenza, sono più predisposte a rimandare sensazioni di piacere.

✓ **Il petto e la coscia.** Confinano con l'aerea pelvica, il nord e il sud della zona genitale. Per questo, se stimolate, sono altamente eccitabili.

✓ **L'avambraccio** gode delle stesse caratteristiche della **schiena.** È una zona ricca di fasce muscolari che se stimolate tendono a decontrarsi con conseguente sensazione di piacere.

✓ **Le mani.** Sono "lo strumento" che utilizziamo proprio per sentire la maggior parte delle sensazioni: il freddo, il caldo, il liscio, il ruvido.

Per questo, anche se solo sfiorate con intenzioni erotiche possono essere altamente erogene.

LE 9 COSE CHE NON DEVONO MANCARE NELLA LISTA DEL BUON SESSO

1. Fare sesso "solo perché"

Non hai sempre bisogno di un'occasione particolare per fare sesso con il tuo partner. Fallo "solo perché" ti va.

2. Fare sesso sorridendo

Portare in camera da letto un senso di divertimento è la chiave per una vita sessuale sana.

3. Fare sesso in modo sensazionale

Creare esperienze fuori dal normale per entrambi.

4. Fare ogni cosa tranne sesso

Concentrarsi su tutto ciò che viene prima del sesso, i preliminari.

5. Fare sesso dove c'è il rischio di essere "beccati"

Non nel bagno di un ristorante o in aereo, più semplicemente in salotto quando in casa non ci sono i figli.

6. Fare sesso in posti dove non si è mai fatto

Abbandonare l'idea del letto confortevole in cambio del tavolo o della lavatrice.

7. Fare sexting durante la giornata

Scambiarsi messaggi e foto piccanti con il cellulare.

8. Rendere il sesso come un dessert

Il sesso migliore elettrizza i sensi, quindi perché non aggiungere un dolce tra le coperte?

9. Fare un sesso "scivoloso"

Il sesso in doccia può essere estremamente stuzzicante, sapone e schiuma possono essere ottimi stimoli all'eccitazione.

ATTUALITÀ CRONACA SPETTACOLO CULTURA MODA

Così

MODA
La rivincita del rosa in passerella

SESSO:
ALLA RICERCA DEL PUNTO G

GAMBE BELLISSIME

LE VIRTÙ DELLO ZENZERO

I COLORI DI LISBONA

UNA CENA TRA AMICHE

TV: BALLANDO CON LE STELLE

TECNICHE DI RILASSAMENTO

Michelle e Aurora

COME DUE SPLENDIDE SORELLE

CANALIS PERRI
FELICITÀ AL TOP

BUFFI D'AM CICOGN

MADALINA GHENEA
LA VENERE DI BRONZO

GABRIEL GARKO
IL BELLO DELL'ARISTON

MELISSA SATTÀ
300 ROSE DA BOATENG

Quattordicinale - numero 4 - anno VI - 1 marzo 2016 - € 1,00

IN EDICOLA



Siamo fatti così...

human im touch® 
l'arte di misurare l'acqua corporea



Leader dal 1979 nella nutrizione clinica, **facciamo dell'approccio dietetico personalizzato il nostro fiore all'occhiello.**

Abbiamo investito in ricerca e formazione per validare e diffondere il metodo impedenziometrico per l'analisi della composizione corporea. Attraverso questa tecnica "non invasiva" si riesce a valutare con estrema precisione **acqua corporea, massa muscolare e grasso**, nonché **la sua distribuzione nel corpo.**

Gli esperti di Nutrizione, grazie a queste informazioni, impostano **la strategia più efficace nel**

dimagrimento, nella performance sportiva o nelle molte patologie in cui lo stato di idratazione gioca un ruolo rilevante.

Primi nel 1993 a progettare e commercializzare l'**impedenziometro in multifrequenza**, presentiamo oggi con **human im touch** l'evoluzione della tecnologia.

Medici e nutrizionisti in tutta Italia utilizzano le nostre metodologie per offrire la migliore soluzione ai propri pazienti. **Affidati a uno di loro per ritrovare la tua forma fisica salvaguardando la salute.**

SIAMO FATTI COSÌ, ci piace dare il meglio.

Cerca il tuo nutrizionista di fiducia, visita www.composizionecorporea.it.



DS MEDICA

a company of DS MEDI GROUP

20125 Milano - V.le Monza, 133 - Tel. +39 02 28172 200
Fax +39 02 28172 299 - eMail: info@dsmedica.info - Web: www.dsmedica.info
FILIALI | Roma: via Boncompagni, 16 - Napoli: via Jannelli, 646