Anno I - n. 3 Ottobre 2017

PIANETA medicina & salute

ALIMENTAZIONE, BENESSERE, TURISMO, CULTURA E NATURA

Acupressione
L'Applicatore di Nikolay Lyapko

Aging neurologico
Premio Kauchtschischwili 2017 a Gianina Zurca

Fisiologia umana
Equilibrio acido-base negli sportivi

Diana Bracco: "L'Italia può vincere la sfida dell'EMA"

(Diana Bracco fotografata da Bob Krieger)

ATEROStar® FORTE

DIF1STAT®* (Lievito di riso rosso con Monacolina K 10 mg, Policosanolo, Niacina), Olea Europaea, Coenzima Q10, Acido Folico e Vitamine. *associazione brevettata n. 1347883

La Monacolina K 10 mg aiuta a conservare i normali livelli di colesterolo nel sangue

1 Compressa al giorno

Senza Glutine

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI		
COMPONENTI	per compressa	%VNR per compressa
Monascus purpureus e.s. (Riso rosso) (tit. 3% in monacolina K) (pari a 10 mg di monacolina K)	333,33 mg	
Olea europaea L. e.s. (tit. 15% in oleuropeina)	40 mg	
Coenzima Q10	5 mg	
Camellia sinensis e.s. (tè verde) (tit. 40% in polifenoli)	100 mg	
Alcoli alifatici lineari (Policosanolo) (tit. 60% in octacosanolo)	10 mg	
Niacina (Vit. PP)	27 mg	169%
Tocoferolo (Vit. E)	20 mg	167%
Piridossina (Vit. B6)	2 mg	143%
Acido folico	300 mcg	150%
Cianocobalamina (Vit. B12)	1 mcg	40%

% VNR = percentuale dei Valori Nutritivi di Riferimento (Regolamento UE 1169/2011)

Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di uno stile di vita sano

Stardea®
Natura al Servizio della Salute
a Vemedia Consumer Health Group Company

Emozioni d'autunno

di **Massimo Radaelli,** *Direttore Scientifico di Pianeta Medicina & Salute*

Quando ero bambino le scuole riaprivano ad ottobre e c'era addirittura il termine "remigini" (da San Remigio, il santo del primo giorno del mese), per indicare quelli del primo anno delle "elementari": termini offuscati dal tempo, che riaffiorano nella memoria davanti all'improvviso accorciarsi della luce diurna, al comparire delle prime nebbie, alla visione del colore variegato dal rosso cupo all'oro delle foglie, al respirare il profumo dei funghi, dell'uva e dei primi agrumi... Questo numero di PMS si apre con un articolo-intervista a Diana Bracco, Presidente e Amministratore delegato dell'omonimo Gruppo farmaceutico, sul tema attualissimo della candidatura di Milano a sede dell'Agenzia Europea del Farmaco: anche il nome "Bracco" è per me un ricordo d'infanzia: il Dottor Massimo Barich, il nostro "medico della mutua" del tempo (allora non esisteva la figura del pediatra di famiglia) mi preparava all'inverno prescrivendo Vitamina C "ma quella italiana, della Bracco!", insisteva, differenziandola da un marchio estero che andava per la maggiore, con un pizzico di sano nazionalismo che il tempo mi ha fatto apprezzare. Bracco è oggi certamente molto di più, in Italia e nel mondo, e la lettura dell'articolo di Daniele Rossignoli ce ne dà ampia conferma. In questa atmosfera di emozioni e ricordi si inserisce benissimo il pezzo di Simometta Adamanti sul ritorno a scuola e sulla necessità che bambini e ragazzi mangino meglio, alla luce delle rilevazioni condotte dagli Esperti dell'Osservatorio del Grana padano, da cui emerge una situazione assolutamente da correggere, frutto evidente di mode imposte dalla martellante pubblicità di merendine e bevande gassate. Agli antipodi dell'infanzia c'è la vecchiaia (mi piace chiamarla così, senza ricorrere a giri di parole o a sinonimi edulcorati): il termine del ciclo vitale di ogni individuo, con la sua dignità, i suoi diritti, la sua importanza, i suoi problemi, a cui sta dedicandosi con passione e competenza un membro del nostro Comitato scientifico, Gianina Zurca, vincitrice dell'edizione 2017 del Premio internazionale G. M. Kauchtschischwili, dedicato alla memoria di un grande Medico georgiano, attivo nel nostro paese nella seconda metà del secolo scorso, Maestro del Presidente del nostro Comitato scientifico, Giuseppe Nappi, la cui storia è sintetizzata in questo numero di PMS. Numero variegato, come i colori dell'autunno: dall'Acupressione di Nikolay Lyapko, erede del "Kuznetsov Iplikator" nel trattamento non farmacologico di molti disturbi e patologie, trattato dalla nostra Esperta di Etnomedicina, Halyna Korniyenko, al brillante excursus su Acidosi e Sport di Angelo Maria Di Fede, all'affascinante "Il tempo e i falò" di Luigi Maria Bianchini, fino alle consuete rubriche (che qualche lettore già ci chiede di raccogliere in volumetti) e ad una nuova rubrica, "Il sasso nello stagno", di Giuseppe Gallingani, che certamente risponderà appieno alla metafora che la definisce. Venti di guerra attraversano il Pianeta in questi giorni, come se la Storia non avesse proprio insegnato nulla all'umanità nei suoi corsi e ricorsi, ma il sorgere del sole ogni giorno, il cielo stellato sopra di noi, i cicli del tempo e delle stagioni, la forza riparatrice della Natura continuano a darci speranza in un mondo diverso. Utopia? Speriamo di no, per tutti noi e per le generazioni che dopo di noi verranno, ad iniziare dai nostri figli, verso i quali abbiamo precisi ed incombenti doveri.

PIANETA medicina & salute

Sommario n. 3

IN COPERTINA

PIANETA EUROPA

Perché Milano è la scelta migliore per l'Agenzia Europea del Farmaco

• pagina 6 •

PIANETA ALIMENTAZIONE
12 Bambini e ragazzi dovrebbero mangiare meglio

PIANETA C.I.R.N.A.
16 Il Premio Kauchtschischwili 2017 a una Ricercatrice reatina

PIANETA MASSOTERAPIA
20 Ioniterapia tissutale: un'esperienza in chiave massoterapica e olistica

PRIMA DEL FARMACO
24 Fitoterapia e menopausa

PIANETA ETNOMEDICINA
28 Dal Kuznetsov Iplikator all'Applicatore di Lyapko

PIANETA ALIMENTAZIONE
30 Aumentare la frequenza vibrazionale: i "SuperFood" da non perdere!

PIANETA SPORT
32 Acidosi e Sport

PIANETA SICUREZZA ALIMENTARE
38 "La cucina degli avanzi, una scelta sostenibile"

PIANETA ALIMENTAZIONE
40 Food Safety

PILLOLE DI SALUTE
46 Alla scoperta dei derivati tachionici

Pianeta Atleti
48 Uso e abuso degli steroidi anabolizzanti

IL SASSO NELLO STAGNO
50 Approccio 5.0

NATUROPATIA
52 Ginkgo biloba, alleato di circolazione e cervello

PIANETA CULTURA
54 Il tempo e i falò

COTTO & MANGIATO
60 Cuocere le verdure sottovuoto

PIANETA LIBRI
65 Consigli per la lettura

PIANETA medicina & salute

ALIMENTAZIONE, BENESSERE, TURISMO, CULTURA E NATURA

Anno I - N° 3 Ottobre 2017

Autorizzazione Tribunale di Brescia
n. 10/2017 del 30/06/2017

Sede legale e redazione:
Clanto Edizioni, Via Madonnina del Boschetto 50/F, 25030 Castel Mella (BS)
Direzione scientifica:
Strada della Lodesana 649 SX. 43036 Fidenza (PR)

Direttore scientifico:
Massimo Enrico Radaelli *radamass1@gmail.com*
Direttore responsabile:
Daniele Rossignoli *rossignoli.daniele@gmail.com*
Direttore editoriale:
Giovanni Battista Colombo *gianbattista.colombo@libero.it*
Direttore amministrativo:
Maria Ballerini *amministrazioneclantosrl@gmail.com*
Direttore commerciale:
Marco Ferrari *uno@iprintsolutions.it*
Direttore Marketing
Gennaro Barretta *barretta@t3io.eu*

Art Director:
GIUCAS
Osservatorio internazionale:
Argentina: Santiago Spadafora
Azerbaijan: Tural Mammadov
Brasile: Patricia Urquiza Lundgren, Spartaco Bolognini
Cina: Giovanni Cubeddu
India: Luca Riccò
Israele: Moshe Jean
Moldova: Tatiana Cojocaru
Paesi balcanici: Olja Turanjanin
Serbia: Patrick Careri
Spagna: Josè Miguel Lainez
Sudafrica: Antonio Pappalardo
Sud Est Asiatico: Adriano Ciocca
Ucraina: Nataliya Dyachyk
Uruguay: Federico Dajas

Stampa:
Iprint Srl - Brescia

Eventuali detentori di copywriting sulle immagini ai quali non siamo riusciti a risalire, sono invitati a mettersi in contatto con Clanto Edizioni Snc.
La Rivista è distribuita telematicamente in abbonamento gratuito e in versione cartacea a target selezionati. I dati sono trattati elettronicamente e utilizzati dall'Editore per la spedizione della pubblicazione e di altro materiale da essa derivato. Nessun testo può essere riprodotto con qualsiasi mezzo senza il consenso scritto dell'editore.

PIANETA medicina & salute

COMITATO SCIENTIFICO

PRESIDENTI
Giuseppe Nappi (Pavia-Roma)
Giancarlo Palmieri (Milano)

Coordinamento
Massimo Radaelli (Parma)

Adamanti Simonetta (Parma):
Anestesia e Terapia del Dolore
Afanasyeva Elena (Piacenza):
Dietetica
Aksić Ranko (Sarajevo-Bosnia Erzegovina):
Ingegneria civile
Albertazzi Agostino (Piacenza):
Efficientamento energetico ed energie rinnovabili
Allegri Alessandra (Parma):
Omotossicologia
Avato Francesco (Ferrara):
Bioetica e Medicina legale
Bacchini Gian Paolo (Parma):
Oncologia
Baistrocchi Allodi Luigina (Parma):
Scienze ostetriche
Barbieri Antonio (Parma):
Andrologia
Bartalini Mariella (Parma):
Associazioni animaliste
Battilocchi Paola (Parma):
Pediatria
Barardo Maura (Udine):
Iridologia
Battino Maurizio (Ancona):
Innovazione educativa e pedagogica
Beghini Dante (Parma):
Odontostomatologia
Berry Raffaello (Terni):
Tutela ambientale e sviluppo sostenibile
Bigliardi Silvia (Parma):
Fotografia
Boldrocchi Gianluca (Parma):
Geriatria e Gerontologia
Bonfanti Alessandro (Parma):
Automedicazione
Carruba Michele (Milano):
Nutrizione clinica
Cassina Igor (Milano):
Scienze motorie
Cavalieri Ercole (Omaha, USA):
Prevenzione del Cancro
Cherchi Enrico (Macerata):
Cibo e Turismo
Cicuttin Michela (Udine):
Turbe del comportamento alimentare
Cogo Roberto (Milano):
Riabilitazione cardiorespiratoria
Colombo Andrea (Milano):
Aritmologia
Colombo Giovanni Battista (Milano):
Mercato farmaceutico
Core Gianni (Savona):
Osteopatia
Corvi Mora Paolo (Piacenza):
Storia della Farmacia
Curti Matteo (Parma):
Medicina di Famiglia
Cusato Davide (Parma):
Traumatologia dello Sport
Daccò Maurizio (Pavia):
Medicina generale
D'Arretta Libero (Parma):
Ristorazione ed Enogatronomia
Daffara Maddalena (Milano):
Rieducazione posturale
De Bortoli Valentino (Rimini):
Turismo e Ospitalità alberghiera
Di Fede Angelo (Parma):
Allergologia ed Immunologia
Dell'Acqua Vittoria (Milano):
Chirurgia vascolare
Dell'Agnola Carlo Alberto (Milano):
Chirurgia
De Matteo Stefania (Roma):
Bioinformazione e Bioelettromagnetismo
Di Leo Gioacchino (Roma):
Chimica farmaceutica
Di Loreto Vincenzo (Milano):
Tecnologie degli alimenti
du Ban Massimiliano (Trieste):
Ass. di pazienti (neoplasie pediatriche)
Evtusenco Olga (Rovigo):
Magnetoterapia
Falleni Giuseppe (Livorno):
Associazioni di pazienti (retinite pigmentosa)
Farina Luca (Pavia):
Comunicazione nel web
Ferrari Paolo (Parma):
Medicina dello Sport
Ferretti Stefania (Parma):
Urologia
Foad Aodi (Roma):
Professionisti di origine straniera in italia e Salute globale

Franzè Angelo (Roma):
Gastroenterologia
Fritelli Filippo (Parma):
Politiche territoriali
Gaddi Antonio Vittorino (Bologna):
Telemedicina
Gallingani Giuseppe (Reggio Emilia):
Lusso interiore
Gallazzi Laura (Bologna):
Riflessologia plantare
Gerace Pasquale (Parma):
Angiologia
Ghilardotti Egidio (Parma):
Otorinolaringoiatria
Ghisoni Francesco (Parma):
Cure palliative
Gogioso Laura (Modena):
Nutrizione e Sport
Grazioli Oscar (Reggio Emilia):
Scienze veterinarie
Gregori Giusva (Roma):
Osteopatia animale
Gregori Loretta (Parma):
Scienze naturali
Grossi Adriano (Parma):
Pedagogia
Gualerzi Massimo (Parma):
Cardiologia
Guidi Antonio (Roma):
Politiche legate ai diversamente abili
Guidi Francesco (Roma):
Medicina estetica
"HeLLeR" (Milano):
Associazioni di pazienti (Psoriasi)
Imprezzabile Giuseppe (Parma):
Aromaterapia
Iorio Eugenio Luigi (Salerno):
Biologia positiva e invecchiamento di successo
Korniyenko Halyna (Parma):
Etnomedicina
Lenzi Stefano (Roma):
Medicina preventiva e riabilitativa manuale post-traumatica
Lista Anna (Parma):
Nutrizione
Loconte Valentina (Parma):
Chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica
Lofrano Marcello (Brescia):
Formazione professionale
Lotti Torello (Firenze):
Dermatologia e Venereologia
Lucchi Davide (Piacenza):
Osteopatia pediatrica
Luisetto Mauro (Piacenza):
Nutraceutica
Maierà Giuseppe (Milano):
Vulnologia
Maluta Sergio (Padova):
Ipertermia oncologica
Mantovani Gemma (Parma):
Fisioterapia riabilitativa
Marchesi Gianfranco (Parma):
Neuropsichiatria
Marmiroli Libero (Reggio Emila):
Cosmetologia
Marotta Mariano (Roma):
Discipline regolatorie
Mascia Marinella (Olbia-Tempio):
Parassitologia
Messina Lorenzo (Roma):
Oftalmologia
Micoli Giuseppina (Pavia):
Misure ambientali e tossicologiche
Mongiardo Salvatore (Crotone):
Filosofia
Moneta Angela (Pavia):
Medicina di Genere
Montanara Giuseppe (Teramo-Roma):
Giurisprudenza
Montanari Enrico (Parma):
Neuroscienze
Morandi Beatrice (Como):
Pediatria e Medicina dell'Adolescenza
Morini Emanuela (Parma):
Scienze pedagogiche

Mura Riccardo (Pavia):
Fisioterapia
Occhigrossi Maria Simona (Roma):
Medicina interna
Paduano Guido (Lecco):
Tecnologie transdermiche
Palmieri Beniamino (Modena):
Consultazione medica di "Secondo Parere"
Papuli Chiara (Milano):
Chimica e Tecnologie Farmaceutiche
Pavani Pier Francesco (Bologna):
Informazione scientifica
Professioni sanitarie
Pedretti Giovanni (Parma):
Epatologia
Pernice Antonio (Milano):
Tecnologie sanitarie e Innovazione
Patrelli Tito Silvio (Padova):
Ostetricia e Ginecologia
Pellegrini Davide (Parma):
Letteratura e Poesia
Pellegrino Lorenzo (Foggia):
Storia della Medicina cardiovascolare
Piccinini Chiara (Modena):
Audio Psico Fonologia
Pierri Carmela (Roma):
e-Health
Pigatto Paolo (Milano):
Dermatologia
Pucci Ennio (Pavia):
Neurologia
Radaelli Lorenzo Federico (Parma):
Studenti e Università
Rapacioli Giuliana (Piacenza):
Omeopatia di risonanza
Ricci Giorgio (Forlì-Cesena):
Turismo sanitario
Richichi Italo (Pavia):
Dieta mediterranea
Roncalli Emanuele (Bergamo):
Turismo
Rosan Ermes (Pordenone):
Massoterapia
Sabato Giuseppe (Arezzo):
Formazione universitaria
Saidbegov Dzhalaludin G. (Roma):
Riposizionamento vertebrale e articolare non invasivo
Savini Andrea (Milano):
Naturopatia
Scaglione Francesco (Milano):
Farmacologia
Schiff Laura (Bologna):
Verde urbano e pianificazione territoriale
Serraino Angela (Reggio Calabria):
Massaggio sportivo
Sguazzotti Andrea (Pavia):
Fisiatria
Siani Stefania (Salerno):
Terapie naturali
Solimè Roberto (Reggio Emilia):
Fitoterapia
Spataro Giuseppe (Parma):
Network Marketing
Tedeschi Anna (Parma):
Gestione hospice territoriali
Tomasi Valentina (Bologna):
Progettazione eventi formativi in area-salute
Troiani Daniela (Roma):
Psicologia
Truzzi Claudio (Milano):
Sicurezza alimentare
Turanjanin Olja (Fojnica-Bosnia Erzegovina):
Idroterapia termale
Turazza Gloriana (Mantova):
Biomeccanica del piede
Valenzi Vincenzo (Milano):
Medicina integrata e Biometeorologia
Vicariotto Franco (Milano):
Medicina della Donna
Vignali Simona (Parma):
Naturopatia ayurvedica
Villani Andrea (Parma):
Comunicazione
Viscovo Rita (Milano):
Medicina rigenerativa e Tricologia
Youssef Najal (Roma):
Terapia cognitivo comportamentale
Disturbi Alimentazione
Zaccagna Carlo Alberto (Torino):
Medicina d'urgenza
Zanasi Alessandro (Bologna):
Idrologia medica
Zurca Gianina (Rieti):
Scienze sociali

La competizione entra nel vivo

Perché Milano è la scelta migliore per l'Agenzia Europea del Farmaco

di **Daniele Rossignoli,** *Direttore responsabile Pianeta Medicina & Salute*

"Quando si parla della nuova sede di EMA (Agenzia Europea del Farmaco), che dovrà lasciare Londra a causa della "Brexit", afferma Diana Bracco, rappresentante unico del mondo delle imprese nella cabina di regia istituzionale per la candidatura di Milano come sede dell'EMA, "non bisogna mai dimenticare che stiamo parlando della salute di 500 milioni di cittadini europei e che i 27 governi dei Paesi membri dovranno votare con grande senso di responsabilità, assicurando la continuità e il buon funzionamento dell'Agenzia, nell'interesse dei cittadini, della salute e dell'Europa, ed evitando che questi obiettivi siano sacrificati in ragione di equilibri geopolitici o di altro tipo".

A fine luglio è stata presentata dal Governo italiano al Consiglio Europeo la candidatura per ospitare a Milano la nuova sede dell'EMA, Agenzia creata nel 1992, e responsabile della valutazione scientifica, della supervisione e del monitoraggio della sicurezza dei medicinali nell'UE con quasi 900 dipendenti. Come sta andando la sfida?

Sabato 30 settembre per Milano è arrivata dalla Ue un'ottima notizia, che ha premiato il gran lavoro che era stato fatto in questi mesi. La valutazione tecnica predisposta dalla Commissione Europea, ha confermato quanto già emerso da studi diffusi nelle scorse settimane e dallo stesso sondaggio condotto fra il personale EMA. Dalla comparazione si evince chiaramente come le città idonee a ospitare la nuova sede dell'EMA siano solo quattro o cinque e che fra queste vi è Milano, che ha un Dossier di candidatura fortissimo che offre vantaggi unici e, soprattutto, garanzie fondamentali per il funzionamento dell'agenzia. Personalmente sono certa che la ricchezza scientifica ed economica di Milano e della Lombardia farà la differenza, offrendo il contesto migliore per l'agenzia e il suo personale, che troverà sul territorio un grandissimo aiuto da parte del settore privato e del mondo universitario.

Ci può aiutare a capire meglio le ragioni per cui Milano sarebbe la scelta migliore per l'EMA?

Anzitutto ricordo che offriamo il "Pirelli Building", un edificio di proprietà della Regione Lombardia, in un'ottima posizione e pronto all'uso. Questo è molto importante perché garantirebbe all'Agenzia di non perdere nemmeno un giorno di operatività. Per agevolare il trasferimento, nella fase di transizione sarà creato, con il contributo della Camera di Commercio, uno sportello di supporto dedicato al personale dell'EMA. Milano offre poi una logistica di grande efficienza.

In effetti le infrastrutture e la ricettività, che grazie a Expo 2015 sono state incrementate e migliorate di molto, sembrano essere due veri asset della candidatura italiana.

Assolutamente. Ci sono i tre grandi aeroporti (Malpensa, Linate e Orio al Serio) con quasi 1.30 voli settimanali verso 27 capitali europee. Oltre 250 collegamenti aerei a settimana con Londra agevoleranno la fase transitoria per il personale pendolare. Una rete ferroviaria e autostradale altamente sviluppata collega la città con tutte le principali città italiane, con le numerose e rinomate località turistiche e con i Paesi limitrofi. Milano offre poi un'ospitalità tra le migliori del mondo. Con quasi 100 mila posti letto e 17.400 ristoranti e bar, Milano garantisce una vasta offerta sia in termini di alloggio che di ristorazione, recentemente rafforzati proprio grazie agli ingenti investimenti fatti per accogliere i 21 milioni di visitatori dell'Esposizione Universale. L'Expo ha impresso una svolta fondamentale per fare di Milano una moderna smart city: dai trasporto agli alloggi, dalla cultura al turismo l'ampia gamma dei servizi cittadini si sta integrando in un network fruibile anche con le tecnologie più avanzate. Senza dimenticare l'attrattività del Lifestyle Italiano: la qualità della vita a Milano è alta, con un'abbondanza di alloggi di alta qualità a prezzi competitivi, un sistema sanitario all'avanguardia, un fiorente ambiente artistico e culturale, un panorama culinario unico e un efficiente sistema di trasporto pubblico che include servizi di car e bike sharing. Tutto è a portata di mano: la bellezza del litorale Italiano, il fascino dei laghi italiani e le meraviglie delle più alte montagne d'Europa.

A tutto questo bisogna aggiungere l'importanza di scuole in lingua per stranieri.

Bracco: una storia italiana di successo

Laureata in Chimica a Pavia, Diana Bracco è Presidente e Amministratore Delegato del Gruppo Bracco e Presidente della Fondazione Bracco. Cavaliere del Lavoro, è componente del Consiglio Generale di Confindustria e di Assolombarda e del Consiglio della Camera di Commercio, Industria, Agricoltura e Artigianato di Milano. Fa parte dei Consigli di Amministrazione dell'Università Bocconi di Milano e dell'Accademia Teatro alla Scala. In passato ha ricoperto importanti incarichi: è stata Presidente Expo 2015 SpA e Commissario Generale di Sezione per il Padiglione Italia a Expo Milano 2015, Vice Presidente Ricerca e Innovazione di Confindustria e Presidente di Assolombarda e Federchimica.

Il Gruppo guidato da Diana Bracco è una multinazionale che opera nel settore delle scienze della vita ed è leader mondiale nella diagnostica per immagini. Fondato nel 1927, oggi ha un fatturato consolidato di circa 1,3 mld di euro di cui l'87% sui mercati esteri e occupa all'incirca 3450 dipendenti. Il Gruppo investe ogni anno in R&S all'incirca il 10% del fatturato di riferimento nell'imaging diagnostico e nei dispositivi medicali avanzati, e ha un esteso ed innovativo portafoglio di prodotti e soluzioni, frutto della ricerca interna, vanta posizione di leadership a livello globale.

L'impegno di Bracco nella diagnostica per immagini nasce negli anni '50 e vede i primi risultati nei primi anni '60, con lo sviluppo del primo mezzo di contrasto per migliorare la qualità delle immagini in procedure radiografiche, la iodamide. Negli anni successivi si intensificano gli sforzi e le attività in ambito di R&S, che si concretizzano nello sviluppo di un mezzo di contrasto altamente innovativo, iopamidolo, che consente di ottenere un significativo miglioramento della tollerabilità e sicurezza d'impiego di procedure radiografiche, vascolari e TC. Introdotto all'inizio degli anni '80, è ancor oggi prodotto di riferimento per l'intera comunità scientifica internazionale. Altri importanti traguardi della ricerca Bracco sono rappresentati dallo sviluppo di un mezzo di contrasto per procedure RM, introdotto nel 1998, ed un mezzo di contrasto per ecografia a base di microbolle contenenti un gas, introdotto nel 2001. Entrambi questi prodotti hanno rappresentato un significativo miglioramento rispetto a prodotti già esistenti sul mercato.

Successivamente il portafoglio di prodotti Bracco si è arricchito di ulteriori mezzi di contrasto per TC, RM, medicina nucleare, e di dispositivi medici volti a ottimizzare la somministrazione di mezzi di contrasto nelle varie modalità di imaging.

Un'altra attività importante del Gruppo Bracco è quella dei servizi per la salute svolta attraverso il Centro Diagnostico Italiano. Il CDI è una struttura sanitaria poliambulatoriale con sede centrale a Milano e con 22 sedi decentrate in città e nella Regione Lombardia nelle quali è possibile accedere ai servizi di analisi, prevenzione, diagnosi, riabilitazione e terapia personalizzata (in particolare nella radiochirurgia e nella day surgery). Forte di un'esperienza di 40 anni, offre una delle più ampie gamme di servizi e prestazioni per un totale annuo di 150.000 procedure diagnostiche in 50 specializzazioni cliniche e 4 milioni di analisi per 500 tipi di esame. Dotato di apparecchiature tecnologicamente di avanguardia (come il robot radiochirurgico Ciberknife e il microscopio Ikonyscope per la diagnostica oncologica), il CDI è accreditato dalla Joint Commission International, istituzione statunitense che certifica l'eccellenza delle strutture sanitarie.

In tutti i campi di attività, che siano direttamente legati al business o meno, Bracco è da sempre un'azienda socialmente responsabile, fortemente impegnata nei campi sociale ed educativo, nella difesa dell'ambiente, nel sostegno alla cultura e nella promozione delle pari opportunità.

Per tramandare questi valori, nel 2010 Diana Bracco ha dato vita alla Fondazione Bracco, che forma e diffonde espressioni della cultura, della scienza e dell'arte quali mezzi per il miglioramento della qualità della vita e della coesione sociale. In questo contesto essa promuove la valorizzazione del patrimonio culturale, storico e artistico nazionale, sviluppa la sensibilità ambientale, promuove la ricerca scientifica e la tutela della salute, favorisce l'educazione, l'istruzione e la formazione professionale dei giovani, sviluppa iniziative di carattere assistenziale e solidale per contribuire al benessere della collettività.

Vero. Qui abbiamo numerosissimi corsi di laurea in lingua inglese e un'ampia gamma di scuole straniere. Ricordo inoltre che da 60 anni, sul colle del Montello a Varese sorge la Scuola Europa, fondata proprio dall'Unione europea per assicurare insegnamento in lingua madre ai dipendenti dei Centro di ricerche di Ispra. Con le sue 5 sezioni linguistiche (Italiano, francese, tedesco, inglese e olandese), la scuola, che accoglie bimbi dall'infanzia sino alle superiori, assicura docenti di lingua madre di tutti i paesi dell'Europa, così gli alunni possono continuare a studiare nella lingua madre le proprie grammatica e letteratura. L'istituto è indubbiamente uno dei punti di forza della candidatura di Milano. Un altro punto di forza è certamente l'offerta occupazionale che caratterizza Milano, uno dei cuori pulsanti dell'economia non solo italiana ma europea. Qui, dove hanno sede le maggiori multinazionali, ci saranno sicuramente molte opportunità occupazionali per i familiari dei funzionari dell'EMA.

A questo quadro dobbiamo aggiungere gli aspetti più tecnici: Milano e il suo territorio offrono anche un bell'environment scientifico e tecnologico: questo peserà

nella scelta dell'EMA?

Direi proprio di sì. Per risponderle in modo sintetico uso le stesse parole di Silvio Garattini, direttore dell'Istituto Mario Negri di Milano: "Milano è fortemente competitiva perché ha uno dei migliori ambienti di ricerca e business d'Europa". In effetti l'Italia vanta la seconda più grande industria farmaceutica in Europa in termini di volumi di produzione, il 60% dei quali si trovano nell'area metropolitana di Milano, ed è il più grande esportatore mondiale di farmaci pro capite. Come ha sottolineato lo stesso Presidente Gentiloni, l'industria farmaceutica lombarda e italiana attraversa un momento particolarmente felice. Dal 2010 tutti i parametri crescono costantemente, e con 30 miliardi di produzione, di cui oltre il 70% destinato all'esportazione, stiamo ormai contendendo alla Germania il titolo di principale Paese produttore d'Europa. Appare particolarmente rilevante in questo contesto il contributo delle Università milanesi che mostrano una produttività nel settore Life Science molto spesso superiore alla media italiana e comparabile agli standard internazionali, definendo uno scenario nel territorio particolarmente fertile e favorevole a collaborazioni con isti-

tuzioni pubbliche. La presenza di EMA sul territorio italiano potrebbe favorire l'aumento di aziende del settore Pharma e Biotech e quindi il tasso di crescita delle imprese del mondo Pharma e della ricerca Biotech potrebbe essere impattato positivamente, anche grazie alla relazione tra EMA, industrie, università e centri di ricerca.

A proposito di sinergie, tra non molto a Milano prenderà vita il grande progetto dello Human Technopole. Una grande opportunità?

Certo, venendo a Milano l'EMA dialogherebbe con lo Human Technopole, il grande progetto voluto nell'ex area Expo dal Governo italiano. Una struttura di ricerca tra le più avanzate d'Europa e del mondo, che farà diventare Milano il punto di riferimento europeo per le biotecnologie e per le scienze della vita, una delle grandi frontiere del domani. Il settore delle scienze della vita già oggi in Italia rappresentano oltre l'11% del PIL nazionale, e rappresentano certamente il comparto su cui investire ancora di più per dare un futuro al Paese. Lo stesso Presidente Gentiloni, presentando la candidatura italiana al Grattacielo Pirelli, ha ricordato che la presenza di EMA, che è un "grande hub di intelligenze", accanto allo Human Technopole "potrebbe rendere la Lombardia e l'Italia intera ancora più centrali nelle scienze e industrie per il miglioramento della vita delle persone".

HOTEL
EXCELSIOR PALACE

HOTEL
EXCELSIOR PALACE

Via Galileo Galilei, 1
Darfo Boario Terme (BS)

Tel.: +39 0364531741
email: info@hotelexcelsiorboario.it
www.hotelexcelsiorboario.it

L'Hotel Excelsior è parte del Campus
della scuola di formazione
St. George

Via Cimavilla, 11
Darfo Boario Terme (BS)

Tel.: +39 0364536046
email: info@saintgeorge.it
www.saintgeorge.it

Si torna a scuola

Bambini e ragazzi dovrebbero mangiare meglio

di **Simonetta Adamanti,** *Medico Chirurgo, Comitato scientifico Pianeta Medicina & Salute*

Uno studio dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano sulle abitudini alimentari in età scolare evidenzia che molti non fanno colazione e mangiano troppi grassi saturi e troppi zuccheri semplici.

ERRATE ABITUDINI ALIMENTARI

Viviamo in una società che, per una certa pigrizia da parte dei genitori e sotto pressione di campagne pubblicitarie aggressive, evidenzia sempre più spesso bambini e adolescenti in sovrappeso, che saltano colazione e merenda, eccedono in bevande zuccherate, assumono troppi grassi saturi, poco pesce, poche fibre, poca frutta e verdura e pochissima frutta secca. Un'alimentazione equilibrata è necessaria per la salute e aiuta anche il cervello, che necessita di energia per affrontare l'impegno scolastico e contrastare obesità e sovrappeso la cui percentuale elevata resta preoccupante per la salute della popolazione italiana.

Gli Esperti dell'Osservatorio nutrizionale Grana Padano (Ogp), in coincidenza con la ripresa dell'anno scolastico, hanno indagato sulle abitudini alimentari di 500 femmine e maschi in età scolare, valutando il numero dei pasti giornalieri e l'introito totale di macronutrienti quotidiani (proteine, carboidrati e lipidi) per dare dei suggerimenti alimentari in grado di migliorare lo stato nutrizionale dei bambini. Dallo studio emerge che all'aumentare dell'età diminuisce il numero dei pasti e in particolare si passa dal 5% di bimbi che non fanno colazione nella fascia d'età sotto i 6 anni al 20% dei ragazzi tra i 14 e i 17 anni, nonostante il primo pasto della giornata sia per loro fondamentale per affrontare le ore di studio della mattinata. La diminuzione del numero dei pasti giornalieri aumenta con l'aumentare dell'età, si passa dal 4.2% dei bimbi sotto i 6 anni che fanno solo 3 pasti giornalieri al 22.1% sopra i 14 anni. Con l'aumentare degli anni si tende a perdere l'abitudine alla merenda e\o allo spuntino, presente invece al 100% nei più piccoli. Il Prof. Claudio Maffeis, Pediatra, Direttore dell'Unità Operativa Complessa di Pediatria ad Indirizzo Diabetologico e Malattie del Metabolismo dell'Università di Verona e membro del Comitato Scientifico dell'Osservatorio Grana Padano, ha pubblicato sulla prestigiosa rivista internazionale "European J Clinical Nutrition" uno studio che dimostra come i bambini e i ragazzi che saltano la prima colazione, nelle ore del mattino abbiano una minore memoria visiva, capacità d'attenzione e performance cognitiva.

"La prima colazione è un pasto fondamentale per tutti ed in particolare per bambini e ragazzi in età scolare – spiega Claudio Maffeis - E' provato che saltare il primo pasto importante della giornata riduce la capacità di concentrazione e priva i ragazzi dell'energia necessaria per la mattinata. Al contrario, una colazione bilanciata è in grado di fornire l'energia e i nutrienti necessari al cervello per avere una buona attenzione ad affrontare nel migliore dei modi l'attività scolastica."

Analizzando i macronutrienti introdotti con gli alimenti dal campione di maschi e femmine dai 6 ai 17 anni, si rileva che il 15% dell'energia totale introdotta deriva dalle proteine, il 52% dai carboidrati, e il 33% da i lipidi, apporti in media con le indicazioni dei LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti per la popolazione italiana). Se si analizza però l'apporto energetico dei carboidrati, lo studio rileva che il 20% dell'energia arriva dagli zuc-

L'Osservatorio Grana Padano

L'Osservatorio Grana Padano nasce nel 2004 grazie all'impegno del Consorzio Tutela Grana Padano in collaborazione con FIMP (Federazione Italiana Medici Pediatri) e SIMG (Società Italiana di Medicina Generale). Dall'inizio del 2005 sta fotografando gli stili alimentari della popolazione italiana con appositi questionari somministrati da Medici e Pediatri di libera scelta ai loro assistiti, ai quali nel 2007 si sono aggiunti Dietisti e altri Medici Specialisti. Dal 2015 un'equipe di Dietisti residenti in tutte le regioni d'Italia affiancano i medici del territorio offrendo nei loro ambulatori il servizio di anamnesi alimentare e sugli stili di vita, utilizzando il nuovo software online. I dati raccolti con le anamnesi, oltre che informare l'assistito, sono elaborati per dare informazioni di carattere osservazionale-epidemiologico che periodicamente sono diffusi alla società civile. Ad oggi ha coinvolto 1.451 Medici di Medicina Generale, 673 Pediatri, 372 Dietisti che hanno somministrato 30.493 anamnesi alimentari (interviste) di cui 14.347 in età pediatrica e 16.146 adulti.

OBIETTIVI

- *Educare l'intervistato ad una corretta alimentazione e suggerire uno stile di vita quale prevenzione primaria, secondo quanto identificato dal programma "Guadagnare Salute" del Ministero della Salute.*
- *Ottenere una stima qualitativa dell'assunzione di nutrienti e delle abitudini quali fumo e attività fisica.*
- *Fornire al medico un pratico strumento operativo per somministrare l'anamnesi nutrizionale.*
- *Identificare i principali errori nutrizionali e di stile di vita degli italiani e diffondere la cultura della good practice.*

METODOLOGIA

Ogni medico, pediatra, dietista e operatore sanitario, effettua l'anamnesi in un'area riservata online dove risiede il software. L'anamnesi è somministrata solo a soggetti che non soffrono d'importanti patologie ed è effettuata come una ricerca osservazionale (il medico intervista il suo assistito, o il genitore nel caso di minori) l'intervista è guidata da un questionario elettronico che raccoglie: età, sesso, peso e altezza per calcolare il BMI, la circonferenza addominale, lo svolgimento di attività fisica, il tempo trascorso in attività sedentarie (guardare la TV, utilizzare il PC, fare giochi elettronici) e l'abitudine al fumo. La parte alimentare valuta la frequenza di assunzione settimanale o mensile dei più importanti e diffusi alimenti consumati in Italia, i dati dichiarati vengono elaborati dal software che calcola il contenuto in macronutrienti e micronutrienti e di conseguenza quanti se ne sono assunti con la dieta abituale. Il software elabora e somma i nutrienti assunti e li paragona al fabbisogno giornaliero di ogni individuo, distinto per età e sesso, per valutarne lo scostamento rispetto ai valori standard. Le eccedenze e deficienze di nutrienti significative vengono evidenziate per correggere l'errore nutrizionale emerso dall'anamnesi. Gli scostamenti dei nutrienti vengono poi riclassificati in cibi da assumere più o meno frequentemente. Oltre a ciò il software permette, solo al medico, di suggerire comportamenti personalizzati in base al quadro clinico del soggetto e produce un documento che può essere consegnato agli intervistati.

COMITATO SCIENTIFICO OGP

- **Prof.ssa Michela Barichella***: Medico specializzato in scienza dell'alimentazione, Presidente di Brain and Malnutrition Association, Prof.ssa a.c. Università degli Studi di Milano.*
- **Prof. Claudio Maffeis***: Medico Pediatra, Direttore Unità Operativa Complessa di Pediatria ad Indirizzo Diabetologico e Malattie del Metabolismo, Azienda Ospedaliera Universitaria Integra di Verona, Direttore Centro Regionale Diabetologia Pediatrica - Professore Ordinario di Pediatria, Università di Verona.*
- **Prof. Sergio Coccheri***: Medico specializzato in Cardiologia e Angiologia, Ordinario di Malattie cardiovascolari dell'Università di Bologna.*
- **Prof. Davide Festi***: Medico specializzato in Gastroenterologia, Ordinario di Gastroenterologia, Direttore della Scuola di specializzazione e Preside del Corso di Laurea in Dietetica dell'Università di Bologna.*
- **Prof. Alessandro Lubisco***: statistico, Docente di Scienze statistiche dell'Università di Bologna).*

cheri semplici, energia che secondo i LARN non dovrebbe superare il 15%. In particolare analizzando gli alimenti “dolci” emerge che i bambini introducono tutti i giorni o biscotti o briosce confezionate, mentre i dolci al cucchiaio, budini o torte farcite due volte la settimana. I gelati sono graditi dal 64% dei bambini e ne consumano anche tre porzioni la settimana, mentre le caramelle si utilizzano di più all’aumentare degli anni passando da un consumo del 30% dei bimbi sotto i 5 anni al 47% sopra i 14 anni, chi utilizza caramelle le mangia tutti i giorni e spesso anche due al giorno. Il 55% degli adolescenti utilizza lo zucchero aggiunto con il cucchiaino alle bevande, mediamente 1 cucchiaino e mezzo al giorno.

BEVANDE ZUCCHERATE

Il dato più clamoroso, emerso dallo studio dell’Ogp, è l’abuso delle bevande zuccherate, utilizzate dal 50% degli adolescenti quotidianamente, anche durante i pasti principali dove invece la bevanda dovrebbe essere solo acqua. E se emerge che s’introducono troppi zuccheri anche per i grassi le cose non vanno meglio. A tutte le fasce d’età dai più piccoli ai 17enni s’introducono più del 10% dell’energia con gli acidi grassi saturi (SFA) e meno del 5% con gli acidi grassi polinsaturi (PUFA): l’inverso di quanto raccomandato! I ragazzi mangiano troppi grassi saturi di origine animale, poco pesce e non hanno l’abitudine a utilizzare frutta secca che contiene alte quantità di PUFA tra i quali gli omega 3. Il pesce è consumato dal 50-60% degli intervistati e non è consumato più di 1 volta settimana, rispetto alle dosi consigliate che sono 2-3 volte. Anche la quantità di fibra introdotta non è molta, infatti, la verdura è consumata poco dai più piccoli e mediamente non si arriva a una porzione al giorno mentre la media della frutta è tra 1 o due frutti al giorno.

I 5 CONSIGLI DEGLI ESPERTI PER BAMBINI E RAGAZZI IN ETÀ SCOLARE

Per migliorare l’alimentazione dei più piccoli, gli esperti dell’Osservatorio hanno stilato 5 consigli da seguire rigorosamente per alimentare nel modo corretto i nostri bambini e ragazzi.

- **Colazione**: è un pasto importante e non va mai saltato, si consiglia una parte di carboidrati (zuccheri complessi necessari al cervello) come pane o fette biscottate oppure cereali, meglio se integrali, con latte o yogurt. Si può utilizzare anche una piccola quantità di marmellata o miele da spalmare oppure per dolcificare le bevande.
- **Spuntini\merenda**: preferire frutta fresca di stagione, oppure un yogurt magro anche alla frutta, in alcuni casi si possono consigliare anche spuntini salati, pane e formaggio, soprattutto se il ragazzo deve sostenere attività fisica.
- **Frutta e verdura**: consumare 3 porzioni di frutta e 2 di verdura al giorno per assicurare vitamine, sali minerali e la giusta quantità di fibra.
- **Dolci**: con moderazione, gelati o pasticceria una volta a settimana, limitare lo zucchero aggiunto e le bibite zuccherate, prediligere frullati o spremute, a tavola bere solo acqua.
- **Pesce**: almeno due\tre volte a settimana, possibilmente cucinato in modo semplice, al vapore o in forno.
- **Frutta secca**: noci, mandorle nocciole, contengono grassi Omega 3, 10-20 grammi al giorno come spuntino.

GRANAPADANO.IT

A UN FORMAGGIO DOP COSÌ
NON MANCA NIENTE.
A PARTE IL LATTOSIO.

Grana Padano ha tanti nutrienti del latte,
come calcio, magnesio, fosforo
e le vitamine A, B2 e B12. Ma è naturalmente privo di lattosio*,
grazie al tradizionale processo di produzione,
che da mille anni avviene nello stesso territorio,
allo stesso modo e con le stesse materie prime.

GRANA PADANO
IL BUONO
CHE C'È IN NOI

IL NOSTRO LATTE
PROVIENE SOLO DA QUI

* L’assenza di lattosio è una conseguenza naturale del tipico processo di fabbricazione con il quale si ottiene il Grana Padano. Contiene galattosio in quantità inferiori a 10mg/100g.

RSA S. Rufina (Rieti)

Il Premio Kauchtschischwili 2017 a una Ricercatrice reatina

di **Massimo Radaelli,** *Direttore Scientifico di Pianeta Medicina & Salute*

STORIA DI UN PREMIO

Giorgio Michele Kauchtschischwili nacque a Berlino il 19 ottobre del 1923 da famiglia georgiana originaria di Kutaisi, la seconda città di quella antichissima terra, citata già dal XII secolo prima dell'era moderna, culla di miti e di leggende (Giasone, gli Argonauti, il Vello d'Oro), da sempre oggetto di invasioni e tentativi di conquista, prima i Mongoli, poi i Turchi, fino a quando, nel 1801, chiese la protezione dell'Impero russo, di cui divenne parte, ispirando autori del calibro di Lermontov, Puskin, Tolstoj. Quando il padre, ingegnere, si trasferì in Italia con la famiglia, Giorgio conseguì a Milano la maturità classica e si laureò in Medicina e Chirurgia nel 1947, completando la sua formazione presso l'Istituto di Medicina Generale, prima col Prof. Domenico Cesa-Bianchi, poi col Prof. Enrico Poli, per trasferirsi in seguito all'Istituto di Patologia Medica Speciale, diretto dal Prof. Guido Melli. Di vivace intelligenza e versatilità (parlava correntemente italiano, russo, inglese, tedesco e francese), nel 1956 fu nominato Direttore di un dipartimento del "Pio Albergo Trivulzio", casa di riposo milanese dove incominciò ad appassionarsi ai problemi neurologici dell'anziano, iniziando un percorso che lo portò dapprima all'incarico di Assistente presso l'Istituto di Clinica delle Malattie Nervose e Mentali dell'Università di Pavia, nel 1959, quindi alla nomina a Professore incaricato, nel 1965, sotto la direzione del Prof. Carlo Berlucchi. Le sue ricerche cliniche e neurofisiologiche sulle relazioni fra metabolismo glucidico e funzioni cerebrali, neuropatie diabetiche, encefalopatie vascolari-metaboliche e demenze, gli valsero soggiorni di studio all'estero: Los Angeles, Gerontology Center of UCLA, nel 1969, e Colonia, Mark Plank Institute, nel 1970, dove sotto la direzione del Prof. Zulch si specializzò in circolazione encefalica e midollare. Nei primi anni '70 insegnò Neurologia presso la Scuola di Specializzazione in Malattie del Sistema Nervoso, presso l'Università di Pavia e la morte, nella primavera del 1975, lo colse mentre era in atto il suo Concorso al ruolo di Professore Ordinario in Neurogeriatria presso quella Università. Fra i suoi allievi prediletti c'era il giovane Giuseppe Nappi, Fondatore e attuale Presidente Onorario della Fondazione che volle ricordare il nome di Giorgio Kauchtschischwili intitolando alla sua memoria un Premio periodicamente assegnato a giovani Ricercatori che si fossero distinti nell'ambito delle Neuroscienze, giunto quest'anno alla tredicesima edizione.

Vincitori Premio Giorgio M. Kauchtschischwili

•	1992	V. Osipova, Mosca (Russia)
•	1994	R. Jensen, Copenhagen (Danimarca)
•	1996	I.G. Milanov, Sofia (Bulgaria)
•	1998	A. Proietti Cecchini, Pavia (Italia)
•	2000	T. Ivanov Kmetski, Sofia (Bulgaria)
•	2002	M. Alpaidze, Tbilisi (Georgia)
•	2004	D. Bogdanova, Sofia (Bulgaria)
•	2006	M. Bartolo, Roma (Italia)
•	2008	M. Topadze, Tbilisi (Georgia)
•	2010	S. Natrishvili, Tbilisi (Georgia)
•	2013	C. Voiticovschi-Iosob, Chisinau (Repubblica Moldava)
•	2016	D. Preza, Tirana (Albania)-New York (USA)
•	2017	G. Zurca, Rieti (Italia)

PREMIO KAUCHTSCHISCHWILI 2017 ALLA DOTT.SSA GIANINA ZURCA

Laureata in Scienze della Formazione e del Servizio Sociale - RSA "S.Rufina". Cittaducale (RI) - Membro del Comitato scientifico Pianeta Medicina & Salute

Il 22 settembre, durante la quinta edizione delle "Giornate ferraresi del Mal di Testa", Convegno organizzato dal CIRNA (Centro Italiano Di Ricerche in Neuroscienze Avanzate) e da AlCe (Alleanza Cefalagici), svoltosi nella prestigiosa sede della Sala consiliare del Comune di Ferrara, presenti autorità amministrative e scientifiche e davanti ad un folto pubblico di Medici e Pazienti, il Sindaco della Città, Tiziano Tagliani, ha consegnato la targa alla vincitrice, il cui discorso di ringraziamento riportiamo integralmente.

"Buona sera a tutti i presenti, sono commossa e onorata per questo riconoscimento e, prima di iniziare il breve discorso che ho preparato, consentitemi di ringraziare il C.I.R.N.A. e in particolare il Prof. Giuseppe Nappi e il Prof. Francesco Avato: grazie di cuore! Questo giorno rappresenta per me soprattutto uno stimolo a continuare in una professione difficile ma coinvolgente come poche, a cui mi sono dedicata sentendo quasi una "missione" (parola antica che dovremmo rivalutare…), guardando alla "dignità umana" come ad una Verità della Scienza, fondata sull'entusiasmo del ricercatore, sull'etica morale. Il singolo valorizza la vita degli altri che hanno sofferto come in un processo d'iniziazione, il singolo che lavora per il bene comune dei suoi simili. Bene comune inteso non solo come necessità naturale (aria, acqua, cibo e ambiente), ma come identificazione della pluralità dei beni comuni, con la caratteristica precisa di condivisione e partecipazione che si manifesta come nuova forza di legame sociale nell'eguaglianza. Il soggetto che si forma anche nella tristezza, nella malattia e in prossimità della morte: chiunque stabilisca con esso una forma di comunicazione o dialogo verbale o non verbale, lo aiuta a sentirsi riconosciuto come persona e talvolta ad essere più felice di quanto non sia stato nella maggior parte della sua vita, perché si sente amato nel suo sforzo di comportarsi dignitosamente nel momento in cui la morte sta per ghermirlo. E' possibile entrare, o almeno accostarci, nell'altro mondo della sofferenza psichica, solo quando gli stati d'animo dei pazienti siano correlati con gli stati d'animo di chi si prende cura. Guardare all'interiorità della persona di cui ci si prende cura significa anche chiedersi cosa prova e cosa abbia di diverso, o di simile, anche davanti ad un' esperienza depressiva, schizofrenica o maniacale. Quando l'angoscia dilaga sui volti, e negli sguardi, si fa subito riconoscibile; ma sono anche le parole che la rivelano. Sono "cristalli di parole" (per parafrasare una canzone di Fabrizio De Andrè), "spezzoni" di parole, quelli che restano ancora

La Dott.ssa G. Zurca e il Prof. G. Nappi

disponibili a chi sia sommerso, o incominci ad esserlo, da una esperienza psicotica. Il delirio è quasi una forma di narrazione: mi ritorna in mente un episodio: una signora, malata di schizofrenia, alla mia domanda "che hai mangiato oggi a pranzo?", rispose con due occhi grandi, raccogliendosi delicatamente i capelli: "ho mangiato i pezzetti di pollo e poi con questi piccoli pezzetti di pollo ho lavato il pavimento". Che emozione intensa e lacerante… condizione umana fragile e ferita, linguaggio degli occhi e dei volti, pesava 115 kg, era una persona allettata... Il rapporto umano va sviluppato in senso creativo, dinamico, continuamente, quotidianamente cimentato alla ricerca, al confronto con il nuovo, con il diverso. Il mondo reale e ricco di contenuto, il mondo della percezione sensibile , perché chi è davanti a noi è quello stesso uomo che, come scrive Cicerone, aveva girato mezzo mondo, ma non aveva trovato ciò che cercava.

Il metodo si potrebbe chiamare "pensare dialetticamente con l'agire", nesso tra conoscenza e trasformazione, tra ricerca e prassi, tra sapere e fare. Il rispetto verso la sensibilità umana, Il saluto, una carezza, una pacca sulle spalle, la stretta di mano, un sorriso sincero: in una parola "gentilezza", come ponte verso la conoscenza dell'altro, la capacità di voler bene, l'incoraggiamento continuo. Gli strumenti sono la partecipazione, valorizzazione della persona, la musica (classica soprattutto: Bach, Mozart, ma non solo), il disegnare, colorare, leggere giornali, libri, scrivere poesie o racconti, recitare, lavorare manualmente, accompagnati dal silenzio, sotto la guida sommessa dell'operatore. L'ultima competenza-chiave per l'apprendimento permanente, raccomandata dal Parlamento Europeo nel 2006, si chiama "consapevolezza ed espressioni culturali", che implicano la consapevolezza dell'importanza dell'espressione creativa di idee, esperienze ed emozioni attraverso un ampia varietà di mezzi di comunicazione, comprese la musica, le arti dello spettacolo, la letteratura e le arti visive.

La strada che ho voluto iniziare nella Residenza sanitaria assistenziale dove opero vuole raggiungere questi obiettivi attraverso la stimolazione sensoriale, multisensoriale: i sensi sono il ponte fra mondo esterno e cervello, inteso come sede del pensiero creativo. Ho iniziato con il "Totemismo", stimolando malati di Alzheimer o di demenza all'uso dei colori: i risultati sono stati sorprendenti e ora sto elaborando progetti di stimolazione acustica (musica e suoni della Natura), olfattiva e gustativa (i sapori dell'infanzia) e tattile, attraverso il contatto con stoffe, carta e manufatti. Quasi in un ritorno guidato alla prima percezione del mondo, che si ha da bambini attraverso colori, suoni, odori, sapori, carezze: ho chiamato questo progetto "Ritorno al futuro", parafrasando il titolo di un vecchio film, proprio per sottolineare la valenza terapeutica della multisensorialità in popolazioni affette da patologie della cognitività o comunque anziane, quasi in una "ricerca del tempo perduto" che sappia ridare vita agli anni.

Un ringraziamento sentito a tutti i presenti ed alle Istituzioni che hanno partecipato all'organizzazione di questo incontro. Voglio terminare questo breve discorso con le parole di Pico della Mirandola , grande umanista, che visse a Ferrara, "Non ti ho fatto né celeste né terreno, né mortale ne immortale, perché di te stesso quasi libero e sovrano artefice ti plasmassi e scolpissi nella forma che avresti prescelto" (De hominis dignitate)."

RSA SANTA RUFINA

Il Gruppo Soratte, che gestisce la RSA Santa Rufina e la RSA Città di Rieti, si è costituito negli anni 2000 con la realizzazione della sua prima struttura in Rignano Flaminio, la RSA Soratte, accreditata nel 2002 per 58 posti letto ad alto livello assistenziale. Negli anni successivi il Gruppo si è arricchito di nuove professionalità ed attività manageriali, puntando sempre ad una maggiore qualità nella realizzazione e gestione delle residenze per anziani. Nel 2007 viene realizzata in Cittaducale (RI) la RSA "Santa Rufina", unica RSA in provincia di Rieti accreditata dalla Regione Lazio per 70 posti residenziali; la struttura, diretta dal Dott. Vincenzo Latini, rappresenta oggi il punto di riferimento dell'intera provincia e riceve malati ed anziani con varie patologie, anche molto complesse. Nella nuova struttura sono confluite tutte le esperienze maturate negli anni e si è realizzata una RSA con elevati standard alberghieri, tecnologici ed assistenziali, che consentono prestazioni sanitarie di tipo intensivo. Infatti in questa RSA si assistono malati che necessitano di prestazioni estensive ad elevata complessità clinica e malati intensivi che richiedono un'alta tutela sanitaria. Nel 2015 è stata completata una nuova RSA, al centro di Rieti, la RSA "Città di Rieti", con 60 posti letto, purtroppo ancora non operativa per motivi politici, burocratici e di lentezza amministrativa. La RSA Santa Rufina è sita nel Comune di Cittaducale-Rieti (Loc. Santa Rufina), sulla via Salaria al KM 91.800, su un terreno di 6.500 metri quadrati, circondato da ampio parco con alberi e verde attrezzato; il luogo è tranquillo e silenzioso e rende piacevole il soggiorno degli ospiti ricoverati e le attività di relazione. La RSA Santa Rufina dispone di ampie camere con bagno interno, tutte con balconcino e con grandi finestre che rendono le stanze ariose e soleggiate. Le spaziose camere permettono all'ospite di poter consumare confortevolmente i pasti al proprio interno e consentono ad un familiare di assistere comodamente durante la notte il proprio congiunto. Le camere sono disposte tutte intorno alla postazione infermieristica, in modo da permettere al personale sanitario un controllo rapido e continuo. Al piano terra della struttura sono stati realizzati 20 posti letto con i più moderni presidi sanitari rivolti al trattamento e all'assistenza di malati gravi anche dementi e con disturbi cognitivo-comportamentali gravi. La struttura è dotata di ampi spazi collettivi, soggiorni e zone pranzo con comodi divani e zone tv, ideali per svolgere attività ludico-ricreative, attività di relazione, celebrazioni e ricorrenze. La struttura è dotata di idonee palestre e ambienti per Fisioterapia dotati di apparecchiature all'avanguardia che consentono di attuare le più moderne tecniche riabilitative motorie e cognitive. L'intera struttura è informatizzata, permettendo agli Operatori di rilevare tutti i parametri clinici e le attività sanitarie, quotidianamente, on-line. La RSA Santa Rufina offre il servizio di ricovero in degenza ordinaria secondo le modalità dettate dalle leggi (L.R. n. 4 del 03/03/2003, R.R. n.2 del 26/01/2007). La Residenza Sanitaria Assistenziale Santa Rufina, dal 7 novembre 2016, riceve ed assiste anche ospiti affetti da demenza, malattia di Alzheimer, Parkinson, con disturbi cognitivo-comportamentali gravi. Accanto alla malattia principale questi pazienti sono portatori spesso di altre patologie, che li rendono portatori di malattie complesse, non stabilizzate e suscettibili di riacutizzazioni. La Regione Lazio ha autorizzato e accreditato la RSA Santa Rufina anche per prestazioni in semiresidenza a disabili ed anziani. Le procedure d'ingresso e l'eventuale pagamento della retta di degenza seguono le stesse modalità dell'ingresso residenziale. La semiresidenzialità consente la stessa assistenza e prestazioni della residenzialità, con il vantaggio di un minor costo per l'ospite e la sua famiglia. Nella RSA Santa Rufina vengono erogate prestazioni ed eseguite attività volte al benessere psicofisico degli ospiti: per ogni ricoverato viene redatto dalla équipe medica un Piano di Assistenza Individuale che stabilisce tutto il percorso riabilitativo del paziente preso in carico. Si attuano valutazioni bi-trimestrali sull'andamento dei trattamenti e sull'efficacia dei risultati. La RSA Santa Rufina si è dotata negli anni di un'équipe di medici specialisti, grazie alla collaborazione con l'Azienda Sanitaria Locale, con vasta esperienza nel campo dell'assistenza degli anziani, per rispondere in maniera sempre più puntuale a tutte le esigenze terapeutiche e riabilitative degli ospiti ricoverati, con presenza medica H24. La riabilitazione motoria e funzionale è coordinata dal Dott. Riccardo Bernardi specialista in Reumatologia mentre l'assitenza clinico-internistica è affidata al Dott. Alessandro Latini. La terapia dei disturbi psichico-cognitivi è condotta da Neurologi e Psichiatri che assistono i malati con accessi programmati nella struttura, mentre la continuità terapeutica è garantita dai medici di Medicina Generale che seguono i malati in tutto il loro percorso terapeutico-riabilitativo. Ogni successo ha un'anima: quello di "Santa Rufina" si deve all'energia, alla capacità e alla competenza del dott. Vincenzo Latini, alla sua lungimiranza nel creare all'interno del Presidio anche spazi per Ricerca ed innovazione: il Premio Kauchtschischwili 2017, assegnato alla Dottoressa Gianina Zurca, per le sue esperienze applicative di stimolazione mutisensoriale in pazienti affetti da varie forme di demenza, nasce anche da questo.

terapie strumentali

Ioniterapia tissutale: un'esperienza in chiave massoterapica e olistica

di **Ermes Rosan,** *Presidente A.Na.M. (Associazione Nazionale Massoterapisti, Massaggiatori e Operatori sportivi) Comitato scientifico Pianeta Medicina & Salute*

Era l'estate del 2015 quando l'inventore mi chiedeva di provare il suo innovativo dispositivo che emanava ioni negativi. Abituato a testare elettromedicali tipo Tecar (di cui parleremo in un prossimo articolo), ultrasuoni, laser ecc. ero convinto che le attrezzature di tipo "automatico", che non necessitano della presenza di un operatore, non dessero lo stesso risultato di quelle operatore-dipendente, nella convizione che la presenza attiva del terapista sia sempre fondamentale, quanto meno nel trattamento sanitario di patologie evidenti. Con Ioniflex ho quindi adottato i due metodi (automatico e guidato) verificando che, se da un lato i risultati più importanti si ottenevano con l'intervento dell'operatore (per la decisione del posizionamento e per l'alternanza di fasi attive e passive da effettuarsi sul paziente con il supporto manuale) questo tipo di apparecchiatura si rivela molto adatta anche ad una prosecuzione domiciliare da parte del paziente stesso, con un minimo di informazioni sull'impiego. In effetti oltre alla macchina professionale sono disponibili apparecchiature più ridotte nelle dimensioni e di semplice utilzzo.

Vorrei chiarire il concetto di base del dispositivo, creato per neutralizzare i radicali liberi con lo scopo di raggiungere un riequilibrio bioelettrico dell'organismo, importante per mantenere tessuti e cellule sane. In effetti la vitalità delle cellule è sostenuta da un flusso di ioni negativi (molecole cariche di elettroni) che il nostro organismo potrebbe ricevere

solo tramite il contatto diretto con fenomeni naturali: al mare in presenza di onde che si infrangono su scogli, in prossimità di cascate, durante i temporali, immergendosi in acqua, camminando scalzi sulla terra o sull'erba e, soprattutto, respirando aria pulita e bevendo acqua pura, eliminando al massimo le contaminazioni e gli effetti tossici dell'atmosfera e dell'inquinamento che ormai ci circonda. Oggi tutto ciò è diventato difficoltoso per semplici motivi legati all'asfaltazione, agli ambienti di lavoro sempre più chiusi, a cieli sempre più grigi e contaminati da sostanze chimiche, alla mancanza di contatto diretto col suolo, per calzature isolanti, alla difficoltà di recarsi per periodi adeguati in zone salutari di villeggiatura, alla popolazione sempre più anziana, alla mancanza di movimento e, purtroppo, anche di amore per se stessi.

Partendo quindi dalle cinque regole di base che ritengo importanti per vivere meglio, più sani e più a lungo, ho potuto analizzare e determinare gli effettivi risultati che può dare Ioniflex, nell'impiego professionale e domiciliare.

Tutte queste regole iniziano con la lettera A…

1) Attività fisica: possiamo paragonare il nostro organismo ad una bicicletta, che se rimane ferma arrugginisce, si ossida, esattamente come le strutture biologiche che invecchiano. Da qui l'importanza di muoversi di più, anche semplicemente camminando, respirando e "nutrendo" l'organismo di frequenze luminose, sonore o impercettibili dai sensi: i "rumori" della natura, di vitale importanza. Chi è impossibilitato a farlo cerchi almeno di ottimizzare negli ambienti in cui vive equilibrio e movimento, o si doti dell'apparecchiatura domiciliare per la ioniterapia, da utilizzare almeno un'ora al giorno, in tranquillità.
2) Alimentazione: l'alimentazione dovrebbe essere sana, fondata su regimi alimentari equilibrati, corretti evitando cibi tossici, cibi spazzatura, e specialmente evitando il sovrappeso;
3) Acqua: importante e vitale per il nostro organismo visto che siamo fatti per il 70% di acqua, percentuale che decresce progressivamente con l'età: bisogna evitare la disidratazione perché le nostre cellule vivono e si connettono attraverso l'acqua, ma è anche vero che l'acqua deve essere pura, pulita, non contaminata. E' diventato sempre più indispensabile la scelta dell'acqua da bere. Sarebbe molto importante saper riconoscere una buona acqua priva di contaminazioni, batteri, metalli pesanti e veleni in genere, ma al giorno d'oggi diventa sempre più difficile. L'utilità di poter avere in casa un dispositivo per depurare l'acqua potrebbe essere una soluzione e, senza andare su apparecchiature costose, il dispositivo domiciliare per la ioniterapia è dotato di un accessorio che consente di ottenere quantitativi di acqua ionizzata sufficienti per l'uso familiare.
4) Aria: senza aria si muore nel giro di 3 minuti, l'aria delle grandi città uccide nel tempo, se è vero che la BPCO (Bronco Pneumopatia Cronica Ostruttiva) sta diventando una delle principali cause di morte nei paesi industrializzati. Importante cercare l'aria pulita e priva di contaminazioni, recandosi in montagna, al mare, in campagna, rimanendo quanto più è possibile lontano da zone piene di smog, traffico, industrie. L'inquinamento si trasferisce dai polmoni ai tessuti: da qui l'importanza di quotidiane sedute di ioniterapia.
5) Amore: bisogna imparare ad amare la natura e tutto quello che ci circonda, amare il prossimo, chi ci sta vicino, amare il proprio lavoro, ma soprattutto amare se stessi cercando di rispettare le regole sopra descritte, anche nelle piccole cose della vita di ogni giorno.

Non è un caso che anche l'Associazione che mi onoro di presiedere abbia un acroni-

mo che inizia con la A (A.Na.M.): crediamo e amiamo il nostro lavoro e la missione della nostra antica Arte è la salute di tutti ("Salus per Aquam Manusque": la salute attraverso l'acqua e le mani).

IONITERAPIA TISSUTALE: IMPIEGO PROFESSIONALE E DOMICILIARE

Ho avuto modo di sperimentare Ioniflex in diverse situazioni. In tutti i casi ho riscontrato positività, sia nell'atleta più evoluto che nelle persone impossibilitate a deambulare. L'effetto più evidente che ho subito notato sui volti delle persone dopo aver effettuato a domicilio la ioniterapia è stato un senso di leggerezza, di benessere, di liberazione, mentre dopo aver supportato il lavoro di Ioniflex con la massoterapia e il movimento funzionale attivo e passivo ho potuto verificare anche un effettivo miglioramento psicofisico, oltre alla diminuzione e al cambiamento degli stadi dolorosi ed ad una "carica energetica" straordinariamente e visibilmente apprezzabile dall'aspetto fisico. Sono riuscito, quindi, ad ottimizzare il risultato unendo la massoterapia associata alla ioniterapia, protocollando sistemi di lavoro ottimali con la finalità di raggiungere il massimo benessere psicofisico ed emozionale. Tutti conoscono gli effetti benefici del massaggio, una delle arti di guarigione più antiche, ma solo dopo un'attenta analisi medica con dettagliata diagnosi si potranno usare tutte le tecniche e manovre manuali che verranno associate alla tipologia del problema e alla prescrizione medica dettagliata. Tecniche di linfodrenaggio in relazioni a problemi del sistema circolatorio linfatico, tecniche connettivali che agiscono sui tessuti connettivi muscolari fino ad arrivare agli organi interni, tecniche miofasciali, decontratturanti, sportive che ci permettono di lavorare sulla postura e sulle problematiche che colpiscono tutte le persone, dai sedentari agli atleti più evoluti, tecniche osteopatiche per trattare le anomalie strutturali, introducendo specifiche forze correttive che riducono restrizioni e restituiscono la mobilità. Potrei elencarne tantissime altre, che vorrei concentrare e trattare nei prossimi articoli. Tutte le tecniche sopra descritte hanno lo scopo principale di favorire le naturali tendenze del corpo di mantenersi sano soprattutto preventivamente, cercando comunque la via della guarigione delle problematiche esistenti. Se associamo a tutto questo l'utilizzo della ioniterapia raggiungeremo il massimo del benessere fisico e mentale. Concludendo: suggerisco a tutti i Colleghi Massoterapisti di dotarsi di una apparecchiatura sinergica rispetto alle tecniche manuali e a tutti i pazienti attenti alla salute propria e della propria famiglia di seguire le regole delle "5 A", integrando le norme salutistiche con il ricorso quotidiano alla ioniterapia: "ricaricando" il nostro corpo, i nostri tessuti, le nostre cellule di ioni negativi potremo ottenere un risultato estremamente benefico, che ci farà vivere sani e più a lungo.

Il cibo che nutre e mantiene in salute, il rimedio che può sostituire i farmaci, il make up che rispetta la tua pelle e il Pianeta, la pedagogia che dà speranza al futuro della umanità. Spunti e consigli dal mondo olistico e da tutto ciò che lo circonda. Un viaggio tra anime e libri, arricchito con nuove esplorazioni di luoghi lontani e diversi. In questo mio blog, all'interno delle varie categorie, potrai conoscere esperti ed amici che, oltre alle competenze, hanno un'arma in più: quella del sorriso.

Loretta Gregori - Mamma, Giornalista e Blogger.

SALUTE E BENESSERE INFANZIA RICETTE MODA E COSMESI ARTE ED ABITARE HELLO WORLD!

www.laviaggiatriceolistica.it

Instagram YouTube facebook

a cura di **Roberto Solimè**,
Erborista e Fitocosmetologo

Fitoterapia e menopausa

La menopausa è un periodo nella vita di ogni donna caratterizzato da molti cambiamenti, è un processo fisiologico inevitabile, che indica lo scorrere del tempo e l'inizio di una nuova fase della vita. È importante sottolineare che la menopausa non è una malattia, ma un "viaggio", un percorso che ogni donna vive in maniera diversa.

Questo processo avviene generalmente intorno ai 50 anni, e benché naturale, per l'instaurarsi di una serie di sintomi precoci e tardivi, ha sempre rappresentato un momento complesso che può risultare particolarmente critico, una fase della vita della donna caratterizzata da importanti cambiamenti biologici, psicologici, relazionali e sessuali.

Le ripercussioni psicologiche della menopausa non possono essere spiegate soltanto sulla base di elementi organici, l'umore della donna è influenzato da innumerevoli variabili legate al suo vissuto, alla sua qualità di vita e al suo equilibrio.

Il termine menopausa deriva dal greco: "menos" mese e"pausis" cessazione e indica quindi, per definizione, l'ultima mestruazione della donna. Clinicamente, però, la menopausa fa parte di un periodo più lungo, chiamato climaterio, che inizia alcuni anni prima della vera e propria fine del ciclo mestruale. Questo periodo, è caratterizzato da cambiamenti dell'attività delle ovaie, quindi le prime irregolarità mestruali, che si conclude poi nella loro cessata attività, la menopausa.

Il progressivo esaurirsi della produzione di ormoni femminili altera un equilibrio che ha accompagnato la donna per tutta l'età fertile: provoca disturbi e malesseri e attenua, fino ad annullarlo, quel "privilegio biologico" che l'aveva protetta da molte malattie, per esempio quelle cardiovascolari. Gli estrogeni e il progesterone influiscono infatti su tutto l'organismo e su numerosi processi vitali: il cervello, il cuore, la pelle, il sistema nervoso, le ossa, gli organi genitali, il metabolismo dei grassi, la vita delle ossa.

La Natura ci offre un modo sicuro e armonico per risolvere questi inconvenienti e acquisire una nuova consapevolezza del nostro corpo, numerose infatti sono le piante officinali che possono aiutare le donne a rendere più confortevole questo delicato passaggio.

La Dioscorea villosa, contiene un fitocomplesso ricco di diosgenina, una saponina steroidea che si comporta come precursore del progesterone umano, che aiuta a normalizzare il rapporto estrogeno-progesterone, quando esso è alterato, o insufficiente come durante la menopausa

Contrasta i principali sintomi, come ansia, vampate di calore, diradamento dei capelli, ritenzione e sovrappeso. Migliora il trofismo dei tessuti, sia della pelle sia delle mucose, rallentandone l'invecchiamento e riducendone la secchezza. La Dioscorea potenzia anche il trofismo dello scheletro e ne rallenta il processo degenerativo.

La Salvia i cui effetti benefici sono dovuti in particolare all'azione dei flavonoidi in essa contenuti e che aiutano a riequilibrare il sistema ormonale. L'effetto positivo della salvia è soprattutto nell'alleviare il problema delle vampate di calore e la sudorazione eccessiva, ma anche nel contrastare la ritenzione idrica e le emicranie da disturbo ormonale.

La salvia ha poi proprietà antinfiammatorie, balsamiche, digestive e antispasmodiche, utile in caso di intestino irritabile e spasmi all'apparato digerente.

L'Agnocasto: viene utilizzato per la sua azione progestinica o per ristabilire l'equilibrio estrogeno-progestinico nell'organismo. L'effetto ormonale dell'agnocasto è dovuto alla sua azione sull'ipofisi. In fase di pre-menopausa l'irregolarità del ciclo è spesso accompagnata da irritabilità, rallentamento del metabolismo, stanchezza e talvolta una leggera forma di depressione. Le proprietà antiestrogeniche dell'agnocasto mitigano vissuti ansiosi, sbalzi di umore e vertigini tipici del climaterio. Impiegato come coadiuvante per i disturbi collegati alla menopausa, è un valido alleato contro vampate di calore, palpitazioni, aritmie e la costellazione dei sintomi circolatori come gambe pesanti e ritenzione; contrasta l'aumento eccessivo di peso e allevia il nervosismo e l'ansia che può essere associata con la fine del ciclo della fertilità femminile.

Il Biancospino: è la pianta dell'equilibrio e dell'armonia. Il biancospino era ritenuta in passato la pianta "centro equilibratore dell'essere". Tratta con efficacia ansia, insonnia e depressione. I suoi principi attivi sono sedativi del sistema nervoso e rilassanti. Utilizzata anche nel trattamento dell'ipertensione.

L'Iperico è utile per allontanare malinconia e depressione. Allevia i sintomi del cambiamento ormonale e fortifica l'organismo. Particolarmente indicato negli stati d'animo ansiosi ed apprensivi, nei momenti di stress, di tensione emotiva dove irrequietezza e irritabilità turbano l'intero organismo.

Il Luppolo: i suoi fiori sono ricchi di fitormoni simili agli estrogeni. Sedativo e simil-estrogenico è utile nel trattamento della regolarizzazione del ciclo mestruale e nella menopausa. Il luppolo è anche un eccellente sedativo utilizzato come calmante del sistema nervoso centrale e contro l'insonnia.

La Passiflora è una pianta con proprietà calmanti e rilassanti. Per eccellenza è il rimedio sedativo, antistress, calmante e ansiolitico in grado di attenuare palpitazioni e allungare il periodo di riposo. Utile anche per contrastare la fame nervosa.

Il Cipresso: potente decongestionante del sistema circolatorio, è utilizzato nei trattamenti dei disturbi legati alla circolazione sanguigna e l'insufficienza venosa periferica. Come vasocostrittore è utile per combattere le vampate di calore. Grazie alle sue proprietà emmenagoghe e ormono-simili il cipresso è in grado di favorire il riequilibrio e la regolarizzazione dei flussi mestruali e contrastare con efficacia alcune alterazioni della funzione riproduttiva femminile, come dismenorrea, menorragia e menopausa.

La Lavanda: i principi attivi in essa contenuti le conferiscono azione sedativa e calmante sul sistema nervoso, utile in caso di ansia, agitazione, nervosismo, mal di testa e stress, e insonnia. Possiede proprietà carminative e antispasmodiche, limitando la formazione e soprattutto il ristagno di gas a livello gastro-intestinale e aiuta a distendere la muscolatura del ventre. Svolge anche funzione sedativa ed espettorante in caso di tosse, agisce sugli attacchi di asma, le bronchiti, le riniti, le sinusiti, e combatte le infezioni delle vie urinarie.

L'Avena: abbassa i livelli di colesterolo LDL senza influenzare quello HDL: tramite una fibra solubile in essa contenuta, il betaglucano, che, quando si deposita nell'intestino, "intrappola" il colesterolo di provenienza alimentare portando via con sé il colesterolo. Energizzante, è consigliata in casi di depressione, debilitazione fisica e mentale, nervosismo ed insonnia. Studi scientifici hanno dimostrato come il beta-glucano sia in grado di migliorare significativamente la risposta del sistema immunitario nei confronti delle infezioni batteriche. L'avena ha inoltre proprietà diuretiche e lassative, stimola l'intestino pigro, è tonificante e riequilibrante.

Il Meliloto: studi effettuati indicano il meliloto utile per ridurre le vampate di calore in menopausa. Svolge attività antinfiammatoria e antiedema, diuretica e flebotonica. L'effetto di uno dei suoi principi attivi fondamentali, la cumarina, è quello sul drenaggio linfatico, essenziale per assicurare l'assorbimento dei liquidi presenti negli spazi extracellulari. Se la circolazione linfatica è scarsa, provoca un accumulo di questi liquidi nei tessuti che portano quindi a gonfiore, particolarmente frequente nelle caviglie. Importante, quindi, il suo impiego nei casi di insufficienza venosa, insufficienza linfatica, vene varicose etromboflebite. Utile anche in caso di disturbi del sonno e l'insonnia.

Isoflavoni di soia: la soia contiene un'elevata quantità di fitonutrienti, tra i quali i fitosteroli e soprattutto gli isoflavoni. Gli isoflavoni della soia fanno parte di un importante gruppo di bioflavonoidi, sostanze fenoliche eterocicliche dalle spiccate caratteristiche idrosolubili. I principali isoflavoni presenti nella soia sono la genisteina, la daidzeina ed i loro metaboliti, sostanze che manifestano evidenti attività estrogeno-simile assieme ad altre numerose proprietà benefiche. Molti dei benefici effetti degli Isoflavoni derivano dal fatto che possono fungere sia da supplemento in caso di carenza di estrogeni, che per contrastarne un eccessivo aumento. I fitoestrogeni possono essere considerati una valida alternativa alla terapia ormonale sostitutiva impiegata in menopausa. Sono utili per contrastare i fastidiosi disturbi legati alla menopausa, le vampate di calore,l' insonnia, la sudorazione eccessiva improvvisa, la secchezza vaginale. Sono utili a contrastare l'osteoporosi aiutando a conservare la consistenza ossea e migliorando l'assorbi-

Prima del Farmaco

a cura di **Roberto Solimè**,
Erborista e Fitocosmetologo

mento del calcio. La genisteina diminuisce anche il rischio di malattie cardiovascolari, grazie ad una azione antiaggregante piastrinica e alla capacità di ridurre il tasso del colesterolo LDL e aumentare l'HDL. Genisteina e daidzeina hanno proprietà antiossidanti e prevengono i danni provocati dai radicali liberi.

L'Achillea: svolge attività antispasmodica, antinfiammatoria ed emostatica, aiuta ad inibire infiammazioni della membrana gastrica come esofagiti da reflusso e gastriti. È un ottimo decongestionante, regolatore delle mestruazioni, e soprattutto è in grado di armonizzare i processi della menopausa, nonché la circolazione in caso di sudorazione eccessiva e vampate.

La Cimicifuga ha proprietà riequilibranti del sistema ormonale femminile. I fitoestrogeni della cimicifuga sono in grado di legarsi ai recettori per la serotonina, posti anche nell'ipotalamo, svolgendone così un'azione simile La serotonina svolge un ruolo importante nella regolazione dell'umore, del sonno, della temperatura corporea, della sessualità e dell'appetito, per tanto, la cimicifuga, è utile per alleviare i disturbi neurovegetativi della menopausa come vampate di calore, sudorazioni, mal di testa, vertigini, palpitazioni cardiache, ronzii alle orecchie, nervosismo e irritabilità, disturbi del sonno e stati umorali. Favorisce l'aumento della massa ossea contrastando l'osteoporosi tipica della donna in menopausa. La cimicifuga è impiegata anche come rimedio antinfiammatorio e antireumatico contro artrosi, dolori muscolari e nevralgie conseguenti a fatti reumatici ed è attiva contro il mal di testa, in modo particolare quello di origine muscolotensiva.

L'Alfa Alfa o erba medica ha proprietà cicatrizzanti, estrogeniche, anti-edemigene. Ha un elevato contenuto in vitamina A, è una buona fonte di piridossina (vitamina B6) e soprattutto di vitamina E, importanti per il benessere della pelle, dei muscoli e del cuore; è molto ricca in vitamina K che protegge dalle emorragie regolando la coagulazione del sangue. Per l'elevato contenuto di vitamine, amminoacidi e sali minerali, è utile come fortificante in tutti i casi di convalescenza, astenia fisica e mentale. Per l'elevato contenuto di sostanze estrogeniche, l'alfa alfa è utile nel trattamento dei problemi correlati al ciclo mestruale o alla menopausa. L'azione estrogenica è svolta dai fitoestrogeni che vanno a contrastare gli effetti che la diminuzione degli ormoni causa, tra cui, caduta dei capelli, disidratazione, secchezza vaginale, ansia, disturbi cardiovascolari, vampate di calore, aumento di peso. Per la presenza di fattori antianemici e osteogenici l'alfa alfa è un aiuto anche in caso di anemie sideropeniche e negli stati di demielinizzazione con effetto antinfiammatorio e antiossidante.

Olio di semi di lino: numerosi studi evidenziano i benefici legati al consumo dell'olio di lino, fonte eccezionale di lignani e di acido alfa-linolenico, un acido grasso essenziale della famiglia degli omega-3. Incide significativamente sull'aumento delle lipoproteine HDL, migliorando la colesterolemia, riduce la pressione sanguigna. L'acido alfa-linolenico ha proprietà antiaggreganti, vasoprotettive e antitrombotiche. Questo acido grasso viene infatti incorporato nelle membrane plasmatiche delle cellule e in caso di rottura delle stesse, a causa di processi traumatici, infettivi od infiammatori, dà origine a sostanze (citochine) che esplicano le suddette funzioni. Lignani e fitoestrogeni sono utili per alleviare i sintomi della menopausa e nella prevenzione dell'osteoporosi.

Per affrontare la menopausa nel migliore dei modi è importante anche una dieta equilibrata, ricca di cibi semplici come i frutta e ortaggi che forniscono vitamine e sali minerali. In particolare, il calcio tanto importante per le ossa può essere assunto con cavoli, biete, radicchio, frutta secca e legumi. Preferire il pesce alla carne cercando di equilibrare proteine animali e vegetali. Limitare il consumo di sale, evitando i cibi conservati e limitando l'assunzione di insaccati

L'esercizio fisico ha un effetto positivo sul benessere generale della donna in menopausa: riduce il rischio di osteoporosi e di malattie cardiovascolari e ha un effetto benefico sulla circolazione e sull'umore.

SOLIMÈ
La tradizione erboristica

REMARGIN® | Sole
Colostrum

Non tutti hanno la stessa corazza.

Remargin Sole, la tua corazza Naturale.

Prima. Integratori alimentari in capsule per promuovere una sana pigmentazione della pelle e favorire l'abbronzatura.
Durante. LipoGel 50+ spf, Crema 30 spf, Latte 15 spf e Acqua solare idratante.
Dopo. Latte restitutivo doposole e Docciagel con carotene.
Arricchiti in Colostro.
Filtri con fattore di protezione testato e garantito.

PRODOTTO VERDE

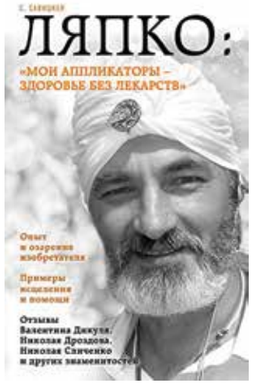
www.solime.it www.solimeshop.it

Acupressione

Dal Kuznetsov Iplikator all'Applicatore di Lyapko

di **Halyna Korniyenko,** *Comitato scientifico di Pianeta Medicina & Salute*

La moderna "acupressione" nasce in Russia negli anni '70 del secolo scorso, quando Ivan I. Kuznetsov , un insegnante di pianoforte, per risolvere infiammazione e dolori causati da una esposizione delle mani ad un potente insetticida che gli impedivano l'uso delle dita alla tastiera, decise di ricorrere all'agopuntura ma, impossibilitato ad accedere alle poche cliniche che la praticavano, elaborò un rudimentale tappetino costituito da una stuoia di gomma su cui aveva applicato centinaia di puntine da disegno distanziate e con le punte appena emergenti dalla gomma, in modo da non ledere la pelle. Il tappetino funzionava in molte indicazioni, dal dolore alla tensione psico-fisica, fino al trattamento dell'insonnia, e venne registrato come invenzione nel 1979. La validazione scientifica arrivò presto grazie a studi condotti presso istituti di ricerca di Mosca, al punto che il Dipartimento Sovietico di Sanità Pubblica ne consentì la commercializzazione. Anche la "Pravda" contribuì alla sua diffusione, in tutte le repubbliche sovietiche, col nome di "Kuznetsov Iplikator", al punto che quando giunse la dissoluzione dell'Unione sovietica l'"Iplkator" era pronto ad invadere nuovi mercati internazionali, come una sorta di "agopuntura fai-da-te" che incontrò un rapido e crescente successo.



"Il movimento è la vita": parafrasando Aristotele possiamo riassumere in questo aforisma l'intuizione di base di Nikolay Lyapko, Medico Riflessologo ucraino,

allievo di Kuznetsov che ha legato il suo nome ai nuovi "applicatori" finalizzati ad una acupressione dinamica in svariate patologie e disturbi neurologici e vascolari, che elaborò nell'ultimo ventennio del Novecento la "Teoria dei Tre Stress". Seriamente preoccupato per il crescente problema sociale della sedentarietà, all'origine di alterazioni della colonna vertebrale e di parologie cardiovascolari, obesità, ridotta immunità, e ispirato da pratiche mediche orientali (agopuntura cinese), Nikolay Lyapko elaborò la teoria delle tre sollecitazioni: per mantenersi in buona salute è necessario "risvegliare" l'autoguarigione attraverso dieta sana, educazione al respiro e movimento costante, in risposta ai tre stress derivanti da alimenti sbagliati, respirazione insufficiente e inattività fisica. L'Applicatore di Lyapko consente soprattutto di sopperire alla sedentarietà, utilizzato da Operatori sanitari e anche dai pazienti, in autonomia.

Anche in questo caso siamo di fronte ad un tappetino di gomma ma in molte versioni reso dinamico da un rullo o da una cinghia, con piccoli aghi metallici in rame e ferro, a volte potenziati con tracce di zinco, argento, oro, che fanno la differenza rispetto al Kuznetsov Iplikator e alle sue successive modifiche industriali. Le principali varietà del dispositivo di massaggio comprendono piatti, rulli e cinture.

- Piastre: progettate per giacervi (tappetini di dimensioni diverse) o muoversi con esse (sottopiedi per correre, camminare, ballare).
- Rulli di diverse dimensioni, per massaggi di qualsiasi area del corpo e . dispositivi facciali utilizzati per applicare cosmetici e agire sulle rughe. I rulli sono anche un ottimo mezzo per riscaldarsi dopo passeggiate invernali.
- Cinture, utili per un uso frequente, collegabili a gambe, braccia, petto.

Il funzionamento degli applicatori si spiega in termini di agopuntura orientale (aghi metallici che influenzano punti biologicamente attivi, associati con diversi organi) e con azione riflesso-meccanica (il micromassaggio stimola la produzione endogena di sostanze bioattive, aumentando la circolazione del sangue, i processi di rigenerazione della pelle e migliora le condizioni di cuore, polmoni, apparato urogenitale. Anche la galvanizzazione è importante: a contatto con la pelle le punte dell'ago metallico generano piccole correnti galvaniche, che agiscono sulle zone infiammate ed edematose, alleviarndo segni e sintomi. Interessante l'osservazione che, per meccanismi immunitari indiretti ancora da chiarire, soggetti caratterizzati da frequenti episodi di riacutizzazione di patologie virali respiratorie, evidenziano importanti remissioni durante i cicli di massoterapia acupressoria.

I campi di applicazione più importanti dell'Acupressione secondo Lyapko sono:

- Apparato muscoloscheletrico (distorsioni, fratture, riabilitazione ortopedica)
- Disturbi neurologici (ansia, cefalee tensive, insonnia, impotenza).
- Disturbi cardiovascolari (ipotensione, ipertensione, insufficienza venosa).
- Disturbi respiratori (riniti, mal di gola, bronchiti ricorrenti).
- Disturbi digestivi (gastriti, stipsi)
- Disturbi cutanei (prurito).
- Disturbi metabolici (diabete, obesità);
- Applicazioni cosmetiche (rughe, cellulite, pelle flaccida).

Il massaggio acupressorio va precauzionalmente interrotto durante la gravidanza, infezioni gravi, febbre, trombofelbiti in atto.

Pianeta Alimentazione

a cura di **Michela Cicuttin**,
Biologa Nutrizionista e Mindful Eating Coach, Visiting Professor Sain George School ("Nutrigenomica")
scrive per il blog "My Mindful Bite" (michelacicuttin.com)
ed è membro del Comitato scientifico di Pianeta Medicina e Salute ("Disturbi del comportamento alimentare")

Aumentare la frequenza vibrazionale: i "SuperFood" da non perdere!

«L'uomo è ciò che mangia» diceva Feuerbach. E, in effetti, è proprio così!

Se quello che mangi è un cibo completamente povero dei nutrienti fondamentali, sbilanciato e trasformato, è molto probabile che anche il tuo corpo si sentirà sbilanciato e la tua energia sarà drasticamente ridotta. Avere una frequenza vibrazionale bassa significa molto di più che sentirti stanco. Molto spesso influisce sul tuo umore facendoti sentire triste e scoraggiato e facendo del pessimismo il tuo cavallo di battaglia. Inoltre, le persone che interagiscono con te, sentono la tua frequenza vibrazionale bassa (anche se non se ne rendono conto) e questo può peggiorare i tuoi rapporti sociali.

Considera che noi attiriamo le persone e le situazioni che vibrano alla nostra stessa frequenza vibrazionale. Se ti senti depresso e triste sarà difficile che ti succedano cose belle.

Se invece la tua frequenza vibrazionale è alta, ti senti vivo, sveglio, in sintonia con l'universo, e le persone attorno a te noteranno il tuo bagliore. Inoltre, scoprirai di attrarre facilmente e senza sforzo le cose che più desideri.

Come fare quindi per aumentare la tua frequenza vibrazionale?

Avere uno stile di vita sano è ovviamente la chiave per aprire il cancello e, di conseguenza, scegliere i cibi giusti è fondamentale. Ecco una lista di alimenti che, grazie alle loro proprietà, saranno certamente in grado di alzare la tua frequenza vibrazionale.

I 7 "SUPERFOOD" DA NON PERDERE PER AUMENTARE LA TUA FREQUENZA VIBRAZIONALE

1. Il Miso. Il miso è un condimento giapponese dalle innumerevoli proprietà. Deriva dai semi della soia gialla e viene utilizzato principalmente come insaporitore di zuppe o brodi. Io, ad esempio, lo uso per fare la zuppa di miso che utilizzo come antipasto.

2. La Maca. Viene definito il "Ginseng Peruviano" proprio grazie alla sue proprietà energetiche! Di questa pianta, originaria del Perù, viene utilizzata la radice che è simile ad una rapa. Energizzante equilibrante e anti invecchiamento, ottimo alimento per aumentare il livello vibrazionale.

3. Le prugne Umeboshi. Un rimedio naturale che tutti dovrebbero tenere in casa: le prugne giapponesi umeboshi. Sono antiossidanti, depurative e favoriscono la digestione. Si possono usare come condimento al posto del sale. Un pezzettino piccolo, mi raccomando, perché sono super salate!

4. Il tè Matcha. Amo il tè e penso che le sue molteplici proprietà salutari lo rendano un "SuperFood" a tutti gli effetti. In particolare, il tè Matcha, o tè verde del Giappone (unico paese dove viene coltivato), ha proprietà antiossidanti maggiori rispetto a qualsiasi altro tè verde. Attenzione a non consumarne troppo, soprattutto alla sera, perché contiene elevate dosi di caffeina.

5. I semi di Chia. Nonostante le piccole dimensioni, questi semi sono pieni di sostanze nutritive importanti. Sono un'ottima fonte di omega-3, che aiutano ad aumentare il colesterolo "buono", ma sono anche ricchi di antiossidanti, fibre, ferro e calcio. Sono inoltre ottimi per aumentare il senso della sazietà perché assorbono facilmente l'acqua e, gonfiandosi, aumentano il volume del cibo a livello dello stomaco.

6. L'açaí. Grande risorsa di antociani (molecole dalle proprietà antiossidanti), questa pianta cresce in Amazzonia e genera una bacca di colore viola. Alcuni studi dimostrano che la polpa di questa bacca è ancora più ricca di antiossidanti rispetto ai mirtilli, lamponi, more o fragole.

7. L'Edamame. Torniamo in Giappone! Se non si fosse capito amo molto la cucina nipponica. Con il termine Edamame si intende infatti un piatto, tipico di questa cucina, a base di fagioli di soia acerbi, i quali vengono lessati per pochi minuti e consumati da soli o in zuppe o insalate. Questi fagioli di soia sono un' ottima fonte proteica, di vitamine (come la C e la E) e soprattutto di magnesio e potassio.

PROFESSIONE SANITARIA

riconosciuta

APRIRE UN PROPRIO STUDIO
ESENZIONE I.V.A
DETRAIBILITA'
TRATTAMENTO DATI SENSIBILI
UTILIZZO DI ELETTROMEDICALI

LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI -

LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI -

MASSOIDROTERAPISTA
MCB

CAMPUS

TITOLO RICONOSCIUTO
MINISTERO DELLA SALUTE
ELENCO PROFESSIONI SANITARIE

SCUOLA DI FORMAZIONE St. George

www.saintgeorge.it
tel. 0364 536046

SCUOLA DI FORMAZIONE St. George

Equilibrio acido-base nello sportivo

Acidosi e Sport

di **Angelo Maria Di Fede,** *Specialista in Allergologia ed Immunologia clinica, Specialista in Geriatria e Gerontologia, Specialista in Medicina preventiva*

L'EQUILIBRIO ACIDO-BASE IN FISIOLOGIA UMANA

Il controllo del pH nel sangue rappresenta uno degli equilibri biochimici più importanti dell'organismo umano. L'importanza del valore pH è legata alla sua capacità di modulare la velocità delle reazioni biochimiche nel corpo umano: "velocità di reazione e del flusso elettrico". L'alimentazione incide in misura determinante sul valore del pH e di conseguenza sulle funzioni metaboliche dell'organismo: "sistema elettrico, attività intracellulare, attività enzimatica,vitamine".

Nella pratica medica quotidiana si riscontra raramente una acidosi cronica, motivo per cui è considerata tutt'ora un problema marginale dagli esperti. Non si tiene conto però che l'acidosi rappresenta il punto di arrivo dello sviluppo di una intossicazione cronica. L'organismo sano produce normalmente acidi: anidride carbonica durante la respirazione cellulare,acidi grassi,aminoacidi,acidi chetonici, che è in grado di neutralizzarli grazie all'attività renale,alla respirazione e mediante l'escrezione degli stessi da parte dell'intestino e della cute. Per arrivare alla intossicazione acida generalizzata dobbiamo dividerla in tre fasi:

1) In una prima fase le basi libere nell'organismo sono utilizzate per l'immediata compensazione delle scorie acide.
2) Nel caso di una intossicazione acida persistente diminuisce la proprietà della componente basica del sangue.
3) Nella terza fase gli acidi in eccesso sono depositati temporaneamente a livello del tessuto connettivo e delle cartilagini.

Se l'organismo non è poi in grado di eliminarli i depositi temporanei si trasformano in depositi permanenti. A questo punto entrano in funzione i meccanismi di regolazione tramite le riserve basiche fisiologiche che sottraggono i Sali minerali depositati nel tessuto osseo, nel tessuto cartilagine: si verifica così la tipica demineralizzazione dovuta a iperacidificazione.

Infatti il rene, nostro importante sistema tampone e quindi, regolatore del sistema acido/base del nostro organismo (sangue,liquidi extracellulari ed intracellulari utilizza il calcio circolante (turnover del calcio delle ossa) per deacidificare i nostri liquidi circolanti. Con il temine di "acidosi latente"(secondo Sansder, pioniere della ricerca acido/base) si indica la condizione nella quale le riserve di compensazione basiche nel sangue sono già state parzialmente consumate,ma non si è ancora verificata una variazione di pH. Per aiutare il nostro organismo a funzionare e crescere bene dobbiamo mangiare sano e basico (secondo Pietta. ricercatore del CNR).

Il cibo è classificato in tre categorie, carboidrati, proteine, grassi ed è composto da quattro elementi basilari: carbonio, azoto, ossigeno, idrogeno. Nel cibo, mescolati ai quattro elementi, ci sono diversi minerali inorganici quali, zolfo, cloro, potassio, sodio, calcio, distinti in acidi (zolfo, fosforo, cloro, iodio) e alcalini (sodio, potassio, calcio, magnesio, ferro). E' generalmente riconosciuto che la dieta seguita dai nostri antenati durante una millenaria evoluzione è fisiologicamente più indicata di quella dei nostri tempi. La discordanza tra i nostri fabbisogni nutrizionali geneticamente determinati e la dieta attuale viene ritenuta una delle cause di alcuni disturbi tipici del nostro tempo. In particolare, la carenza nella nostra dieta di componenti basici (presenti come sali organici di potassio e magnesio nei vegetali, che venivano copiosamente consumati dai nostri antenati) e la loro sostituzione con il sale da cucina (sodio cloruro, pressoché assente nei vegetali ed usato a sproposito nell'attuale alimentazione) non permette di neutralizzare il "carico acido" prodotto dai cibi acidogeni, cioè che producono nell'organismo acidi derivanti dal metabolismo di zolfo, fosforo e cloro. Si instaura così uno stato di "acidosi metabolica cronica latente", che tende ad aumentare con l'avanzare dell'età, in conseguenza del fisiologico declino della funzione renale (essenziale per il mantenimento dell'equilibrio acido-base dell'organismo). Tale stato ha conseguenze negative sull'organismo, quali il ritardo della crescita in età infantile, la diminuita formazione di massa muscolare, la perdita di massa ossea , la formazione di calcoli renali. In sintesi:

1 L'acidosi compromette la secrezione dell'ormone della crescita.
2 L'acidosi determina uno "spreco" metabolico dell'azoto.
3 L'acidosi consuma l'osso che rilascia calcio per tamponare il carico acido indotto da una dieta acidogena.
4 L'acidosi comporta un aumento della concentrazione urinaria di calcio, il che si traduce in un maggior rischio di calcolosi.

L'equilibrio acido-base è di grande importanza per la struttura e la funzione delle proteine, la permeabilità delle membrane cellulari, la distribuzione degli elettroliti e per la funzione articolare. L'organismo dispone di diversi sistemi per regolare tale equilibrio, basati sul potere tampone del sangue e dei liquidi intra- ed extra-cellulari, sullo scambio di gas a livello polmonare e sulla secrezione renale. Si consideri il sangue: il suo pH oscilla tra valori molto ristretti (7,37 e 7,43); per mantenere costanti tali valori , interviene in prima linea il bicarbonato, seguito dall'e-

moglobina, dalle proteine plasmatiche e dal fosfato. Questo insieme di tamponi è molto efficiente e consente una rapida e costante regolazione del pH del sangue. L'eliminazione dell'anidride carbonica attraverso i polmoni permette di evitare una diminuzione del pH del sangue; eguale risultato si ha con la secrezione nell'urina di protoni (H^+) derivanti dalla degradazione di diversi metaboliti. Al riguardo, cioè ai fini di una efficiente neutralizzazione dei protoni, rivestono una particolare importanza i sali organici (come il citrato) di minerali ed oligoelementi. Questi sali si dissociano liberando anioni organici (citrato) e catione metallico (potassio, K). Gli anioni - in relazione alla costante di dissociazione dei corrispondenti acidi - associano protoni, dando luogo ad acidi, che vengono successivamente trasformati in anidride carbonica ed acqua. Il catione metallico viene invece riassorbito a livello renale (scambio con altri protoni), il che si traduce in una ulteriore eliminazione di acidità.

Questo percorso ha quindi prodotto eliminazione di acidità (H^+). L'equilibrio acido-base può subire modifiche che determinano una brusca caduta del pH del sangue, come nel caso dell'acidosi respiratoria e metabolica, cui si pone rimedio tramite infusioni di bicarbonato. Accanto a queste forme manifeste, ve ne sono altre latenti e di piccola entità, in cui il pH del sangue è ancora negli intervalli normali, ma la sua capacità tampone è compromessa. Diversi studi confermano che una dieta moderata in proteine animali e generosamente ricca di cibi vegetali, che sono fonte di sali di potassio sotto forma di sali organici metabolizzabili a bicarbonato, minimizza o elimina l'acidosi metabolica latente e, quindi, ne limita le conseguenze patofisiologiche. In tale quadro, cioè nell'ambito di una dieta ricca di frutta e verdura, si inseriscono in modo appropriato gli integratori di sali basici (sali di basi forti con acidi deboli, come quelli organici), al fine di neutralizzare un possibile carico acido latente con il risultato di migliorare il bilancio del calcio, fosforo ed azoto, a tutto vantaggio del tessuto osteo-articolare e muscolare.

In conclusione, le ricerche condotte dimostrano chiaramente che il consumo di alimenti acidi porta ad un maggior utilizzo di sostanze minerali, come calcio, sodio e magnesio, a danno delle risorse ossee. Un alto contenuto di proteine nell'alimentazione, soprattutto in età avanzata ed in presenza di funzioni renali deboli, favorisce l'insorgenza di acidosi. Di contro, un aumentato apporto di sostanze alimentari basiche, come ad esempio supplementi minerali basici, impedisce lo stabilirsi dell'acidosi e quindi contrasta la perdita della sostanza ossea. La ridotta acidosi metabolica, conseguente al ristretto apporto di proteine, riduce il rischio della formazione dei calcoli renali (calcoli di calcio ossalato); questo grazie all'aumento nell'urina del citrato ed alla contemporanea diminuzione dell' ossalato e di calcio. Con l'avanzare dell'età, la capacità di eliminare gli acidi attraverso i reni diminuisce.

Il pH del sangue si scosta dai valori della norma e la concentrazione di bicarbonato nel sangue si abbassa. Pertanto, può svilupparsi uno stato di acidosi indipendentemente dal tipo di alimentazione. Tale stato può essere aggravato da diete ricche di alimenti acidogeni. E' quindi importante che gli anziani

abbiano cura di avere un corretto equilibrio acido-base ed assumano quantità sufficienti di sostanze basiche.

SPORT E PRODUZIONE DI ACIDOSI METABOLICA E/O RADICALI LIBERI

E' stato dimostrato che, in seguito ad una intensa attività sportiva, c'è un incremento notevole della produzione di radicali liberi con conseguente abbassamento del sistema immunitario ed incremento dello stress ossidativo. Questi hanno il potere di danneggiare le cellule che entrano in contatto con loro. Questo processo si chiama ossidazione e i danni possono essere tanto gravi da portare a morte le cellule stesse.

Ciò ha fatto convertire Kenneth H. Cooper, padre dell'aerobica, ad una versione molto più "soft "dell'attività fisica: "fare sport non produce solo effetti positivi".

Il raggiungimento di una buona perfomance necessita di un cosumo molto elevato di ossigeno che porta alla formazione di radicali liberi ossigenati responsabili di un precoce invecchiamento cellulare e di malattie autoimmuni,degenerative e neoplastiche. Quindi l'acidosi negli sportivi può comportare disastrose conseguenze:

- le forze vengono meno ed il calo di rendimento diviene inevitabile
- il rischio di traumi aumenta, la muscolatura e l'apparato osteo-articolare ne risentono velocemente rendendo così impraticabile il training o la prova.
- crampi muscolari, stiramenti, dolori sono le conseguenze più comuni di uno stato di acidosi dovuto ad eccessivo esercizio fisico.

Per contrastare l'acidosi indotta da esercizio fisico è necessario fornire all'organismo sostanze basiche, che contribuiscono a garantire una elevata capacità prestazionale e ad accelerarne il recupero. L'eccessivo aumento dei radicali liberi (acidosi metabolica e/o stress ossidativo) è stato identificato dalla scienza medica come fattore decisivo nella genesi delle malattie degenerative e dell'invecchiamento. Si è visto che la presenza di radicali liberi e/o acidosi metabolica nei muscoli e nel fegato di animali sotto allenamento fisico è tripla del normale. Quindi, per coloro i quali praticano attività sportiva agonistica e/o amatoriale intensa, è indispensabile "proteggersi" in maniera efficace con antiossidanti e/o alcalinizzanti.

LO STRESS OSSIDATIVO CAUSA IPOSSIA

L'ipossia è una situazione indotta dall'esercizio fisico intenso. Tutto ciò induce infiammazione a livello della matrice extra cellulare con conseguente acidosi. Acidosi che,invece di essere tamponata dal cibo che mangiamo o dall'ossigeno che respiriamo, viene aggravata dai processi di trasformazione di questi in nutrimento ed energia. Questo meccanismo produce scorie metaboliche "acide" che devono essere eliminate attraverso urine, feci e sudore. Quando la quantità di scorie metaboliche acide superano quelle che il nostro organismo è in grado di eliminare, insorge acidosi, ovvero sovraccarico di sostanze acide nei tessuti da dove dovrebbero essere eliminate. Ecco dunque che risulta sempre più importante avere,nello sportivo,

una corretta alimentazione basata su cibi tendenzialmente alcalini come la frutta e la verdura: “cinque pasti al giorno basati su vegetali colorati”. La frutta e la verdura fresca, meglio a km. zero, sono quasi sempre alcalinizzanti così come molti semi, crauti freschi, germogli freschi. Il tutto dovuto al loro contenuto di minerali (calcio potassio, sodio, magnesio, ferro). Ricerche condotte negli USA confermano che un abbondante consumo di frutta e verdura può rallentare il danno da stress ossidativo e conseguente acidosi metabolica. Una nuova tecnica di analisi basata sul potere antiossidante dei cibi denominata “ORAC” (Oxygen Radical Absorbance Capacity) ha dimostrato che attraverso il consumo di elevate quantità di frutta e verdura ad alto punteggio “ORAC” si possa rallentare il processo di invecchiamento del corpo e della mente (Wang,H.,Cao,G.,Prior,RL., ”Total Antioxidant Capacity of Fruit”). Nel corso di un esercizio fisico, infatti, il dispendio energetico aumenta e la velocità delle reazioni ossidative è accelerata. Tali fenomeni permangono anche per 20 ore dopo la fine dell’esercizio fisico. A livello dei muscoli e del cuore il consumo di ossigeno può aumentare dal 100% al 200% rispetto ai periodi di riposo con un proporzionale aumento di radicali liberi. L’eccesso di ossigenazione può presentare un effetto nocivo per l’organismo (sono stati Priestley e Lavoiser,alla fine del XVIII secolo a scoprire le proprietà dell’ossigeno, mettendone in risalto alcuni effetti tossici).

ACIDOSI METABOLICA E TESSUTO CONNETTIVO

L’acidosi ha effetti negativi sulla matrice extracellulare, infatti variazioni anche lievi del pH del sangue comportano una alterazione delle proprietà chimico-fisiche dei proteoglicani, mattoni costituenti del tessuto connettivo. Questi sono complessi risultanti dalla combinazione di glicosamminoglicani (polisaccaridi, come il condroitinsolfato e il dermatansolfato) e proteine; unitamente all’acido jaluronico (altro polisaccaride caratterizzato dalla presenza di acido glucuronico), formano un vasto complesso macromolecolare polianionico. Tale struttura è in grado di legare l’acqua e conferisce alle articolazioni caratteristiche di elasticità e comprimibilità (caratteristiche fondamentali per il loro ruolo di cuscinetto/ammortizzatore). La capacità di legare l’acqua è strettamente dipendente dal grado di ionicità del complesso, e questo a sua volta dipende dal pH. Si comprende perciò come il tessuto connettivo (componente dell’osso, cartilagine, tendini e pelle) risenta di una variazione verso l’acido del pH, come in stati di acidosi. Ne consegue che un apporto di sostanze basiche, attraverso frutta e verdura ed anche supplementi di composti basici è di importanza fondamentale. Una conferma dell’importanza di una supplementazione basica per contrastare gli effetti negativi dell’acidosi sul sistema osteo-articolare è data dal recente studio di J. Vormann: 82 soggetti sofferenti cronici di dolori alla schiena hanno assunto per 30 giorni un integratore di sali minerali basici in aggiunta alla loro abituale terapia. I sintomi di dolore sono stati valutati con la scala di Arhus (ARS): i valori medi di ARS sono scesi del 49%, da 41 a 21 punti dopo 4 settimane di supplementazione. Tali risultati sono stati ottenuti in 76 pazienti su 82. La capacità tampone ed il pH del sangue sono cresciuti ad indicare la neutralizzazione di acidosi latente.

ACIDOSI METABOLICA E MUSCOLO

L’acidosi, oltre che sul tessuto connettivo, ha effetti indesiderati anche sulla massa muscolare scheletrica. Tali effetti sono stati descritti da Frassetto et al. in uno studio, in cui viene provato che l’acidosi cronica induce degradazione delle proteine muscolari e che la correzione dell’acidosi inverte l’effetto negativo: 14 donne in menopausa hanno assunto per un periodo di 18 giorni un integratore a base di bicarbonato di potassio (60-120 mmol/giorno). Durante il periodo di supplementazione di bicarbonato è diminuita sia l’escrezione urinaria di acidi che quella di azoto totale. Contestualmente alla diminuzione di acidità endogena (cioè, alla correzione di una pre-esistente acidosi dieta-dipendente) si è avuto un risparmio di azoto, il che indica una conservazione delle proteine muscolari. Il risparmio di azoto è risultato tale da essere ritenuto sufficiente sia per prevenire la perdita di massa muscolare associata all’età che per il suo recupero da precedenti deficit. La supplementazione di sali basici a soggetti di età compresa tra 20-83 anni (media anni 53), divisi in due gruppi (placebo e verum), per un periodo di tre settimane e con la stessa dieta, ha prodotto i seguenti risultati:

- Diminuzione dell’acidosi latente
- Miglioramento delle caratteristiche reologiche del sangue
- Diminuzione del colesterolo e del sodio plasmatici
- Diminuzione della pressione arteriosa
- Minore tendenza all’affaticamento
- Miglioramento dei disturbi del sistema muscolo-scheletrico, digerente e della pelle

Classificazione degli alimenti :

a) Alimenti acidi o acidogeni:
carne, salsiccia, formaggio, birra, burro, crostacei, ricotta, dolciumi, crostate, alcol, caffè, cioccolata, pomodoro, maiale confetture con zucchero bianco, dolcificanti artificiali, oli idrogenati,

b) Alimenti basici o neutri:
frutta, verdura, soja, tuorlo, acqua naturale, topinambur, patate dolci, crucifere, tutti gli odori, mango, moracee, radicchio verde e rosso, rosso d’uovo

c) Cambiamenti delle abitudini alimentari:
masticare con cura,sedersi a tavola, evitare cibi troppo grassi, non mangiare troppo tardi la sera, vivere in modo consapevole, diminuire lo stress, fare una moderata attività fisica

a cura di **Claudio Truzzi**,
Responsabile Sistema Qualità METRO Italia Cash and Carry

"La cucina degli avanzi, una scelta sostenibile"

La trasformazione progressiva della famiglia patriarcale in modelli di famiglia sempre più piccoli, ha cambiato i comportamenti alimentando, inevitabilmente, l'acquisto di quantità maggiori del cibo rispetto alle effettive necessità. La conseguenza di questo tipo di approccio all'alimentazione è stata lo spreco alimentare, favorito da molteplici fattori quali i ritmi di lavoro, che impongono l'acquisto al fine settimana facendo scorte a volte inutilizzate.

Risparmiare oggi è una necessità imposta dalla crisi della società, ma una volta era normale usare gli avanzi per cucinare altre pietanze.

Non si buttava via quasi nulla e tutti gli alimenti venivano utilizzati in modi alternativi.

Quello che veniva servito a tavola si doveva consumare e, nel caso fosse avanzato qualcosa, veniva impiegato in seguito. Riciclare è un arte! Comprende dedizione e rispetto per la gastronomia.

Il riuso era frutto di un retaggio:

- **Culturale**: l'obbligo morale di non lasciare niente nel piatto.
- **Sociale**: la necessità causata dalle scarse risorse economiche.
- **Religioso**: "la grazia di Dio" non andava sprecata.

Il riuso, oggi, a volte praticato anche in maniera inconsapevole, è dettato dalla presa di coscienza che evitare gli sprechi alimentari sia necessario per la tutela dell'ambiente e dell'ecosistema, e dal rispetto per il cibo e le risorse. (… come un superamento del consumismo).

Non dobbiamo cadere nell'equivoco che tale pratica fosse riservata ai ceti meno abbienti; la ritroviamo in tutte le classi sociali. Infatti nell'aristocrazia i cibi avanzati venivano sfruttati per sfamare la servitù; tra i contadini la cucina del riuso non era molto praticata poiché di avanzi ne rimanevano ben pochi.

Invece trovava larga applicazione nel ceto medio: in particolare nel secondo dopo guerra , con la diffusione del benessere , nelle famiglie borghesi, dove si cucinava non solo per la sopravvivenza, ma anche per il gusto di mangiare, memore dei difficili tempi trascorsi e per la massima attenzione al risparmio.

Ingredienti principali e indispensabili per ottenere buoni manicaretti, con pietanze già cotte in precedenza, erano la fantasia e l'abilità delle massaie, che anzi venivano considerate prerogative di un 'ottima cuoca. L'ingrediente principe che ritroviamo in tutte le epoche , in tutte le regioni e in tutti i ceti sociali, è il pane raffermo, oggetto di rielaborazioni dolci e salate, saporite e nutrienti.

Alcuni esempi che ritornano alla memoria sono la "panada" in Piemonte, la "pappa col pomodoro" in Toscana, i "canederli" in Trentino Alto Adige, i "passatelli" in Emilia, ecc..

Anche la polenta nel nord d'Italia viene riutilizzata come il pane dalla colazione alla cena.

Larga diffusione ha avuto il riuso di minestre, i cui avanzi venivano posti sul fuoco per ore e ore, magari con aggiunta di croste di formaggio e osso di prosciutto, fino a dar loro nuovo sapore. Famosa è la ribollita toscana .

Nelle famiglie benestanti era consuetudine al lunedì fare le polpette con la carne residuata dalla domenica oppure di pesce nelle località marinare.

Quindi risparmiare con il riuso degli avanzi di cibo costituisce una misura importante, sul piano economico, per il bilancio familiare me è anche e soprattutto , un dovere morale di fronte al gravissimo problema della fame nel mondo.

Vorrei concludere con un'esortazione a un comportamento quotidiano responsabile evitando di rendere il frigorifero di casa l'anticamera del sacchetto delle immondizie, razionalizzando la nostra paura di restare senza cibo.

I pericoli di alcuni cibi

Food Safety

di **Vincenzo Di Loreto,** *Dottore in Scienze delle Preparazioni alimentari - vincenzo.diloreto@nutrisanitalia.com*

Gli stili di vita attuali sono enormemente diversi rispetto al passato. Il ritmo frenetico della vita moderna e l'aumento delle persone che vivono da sole, delle famiglie monoparentali (con un solo genitore) e delle donne che lavorano, hanno determinato cambiamenti nella preparazione del cibo e nelle abitudini di consumo. Una conseguenza positiva è il rapido progresso della tecnologia alimentare e delle tecniche di lavorazione ed imballaggio, per contribuire a garantire la sicurezza e la salubrità della catena alimentare, oltre che ad una maggiore praticità dei cibi. Malgrado tutti questi progressi, la contaminazione nella catena alimentare è comunque possibile, a causa di agenti presenti in natura o introdotti incidentalmente oppure di procedure scorrette.

1. I RISCHI PER LA SICUREZZA ALIMENTARE

La possibilità che il cibo venga contaminato da sostanze chimiche o microrganismi sussiste già al momento del raccolto e rimane fino al momento del consumo. In generale, i rischi per la sicurezza alimentare possono essere classificati in due vaste categorie:

a. Contaminazione microbiologica (per es. batteri, funghi, virus o parassiti). Questa categoria provoca, nella maggior parte dei casi, sintomi acuti.
b. Contaminanti chimici, tra cui sostanze chimiche presenti nell'ambiente, residui di farmaci fitosanitari e di uso veterinario, metalli pesanti e altri residui incidentalmente introdotti nella catena alimentare durante la coltivazione, la lavorazione, il trasporto o l'imballaggio.

Il fatto che un contaminante costituisca o meno un rischio per la salute dipende da molti fattori, tra cui l'assorbimento e la tossicità della sostanza, la quantità di tale sostanza nel cibo, la quantità di cibo contaminato consumata e la durata dell'esposizione. Le persone hanno una diversa sensibilità ai contaminanti ed altri fattori della dieta possono influire sulle conseguenze tossiche del contaminante. Un'ulteriore complicazione per quanto riguarda i contaminanti chimici è data dal fatto che molti degli studi sulla loro tossicità devono necessariamente essere estrapolati da esperimenti effettuati su animali e non vi è certezza sul fatto che queste sostanze abbiano gli stessi effetti anche sugli esseri umani.

1.1. Contaminazione microbiologica

Le malattie a trasmissione alimentare più frequenti sono quelle di origine microbiologica. I microbi sono ovunque e possono introdursi in qualsiasi punto della catena alimentare, dal prodotto agricolo alla cucina del consumatore. L'obiettivo dei sistemi di assicurazione della qualità è proprio quello di minimizzare il rischio di contaminazione o ricontaminazione microbiologica. Tuttavia, poiché la maggior parte del nostro cibo non è sterile, se non viene trattato correttamente può subire una contaminazione.

Nella tabella 1 sono elencati i microrganismi più comunemente associati alle malattie trasmesse dal cibo e gli esempi di alimenti che sono i tipici veicoli di tali malattie.

1.2 Micotossine

Le micotossine sono tossine prodotte da determinati funghi o muffe che si sviluppano in alimenti come arachidi, noci o nocciole, mais, cereali, germogli di soia, mangimi per animali, frutta secca e spezie. Le tossine possono essere prodotte durante la crescita delle piante o svilupparsi successivamente in seguito ad una conservazione o ad un trattamento impropri.

Le micotossine possono anche introdursi nella catena alimentare attraverso la car-

TABELLA 1

CAUSE	ALIMENTI PIÙ SPESSO ASSOCIATI AL PROBLEMA
A. - BACTERI • Bacillus cereus	Riso cotto riscaldato, carni cotte, creme a base di amido, verdure e pesce.Un trattamento inadeguato dopo la cottura è una tipica caratteristica degli alimenti che provocano la malattia associata al Bacillus cereus.
• Clostridium perfringens	Cibi riscaldati, tra cui piatti pronti per buffet, carne e pollame cotti, fagioli, salse, stufati e minestre.
• Clostridium botulinum	Alimenti confezionati in modo improprio (conserve domestiche) come ortaggi, pesce, carne e pollame.
• Escherichia coli (E.coli)	Insalate e verdure crude, carne non sufficientemente cotta, formaggio, latte non pastorizzato.
• Campylobacter jejuni	Latte crudo, pollame.
• Listeria monocytogenes	Latte e latticini non pastorizzati (es. formaggi freschi), carne cruda, pollame, frutti di mare, verdure, paté, carne e pesce affumicati.
• Salmonella	Pollame e carne poco cotta, molluschi, insalate, uova e prodotti caseari.
• Staphylococcus aureus	Prosciutto, pollame, uova, gelato, formaggio, insalate, creme, dolci alla crema e salse sono le fonti più comuni. Anche un trattamento improprio del cibo o una scarsa igiene possono contribuire alla diffusione dello Staphylococcus aureus.
• Vibrio parahaemolyticus ed altre specie di Vibrio	Pesce e molluschi crudi e poco cotti.
B.- PARASITI • Trichinella spiralis	Maiale o selvaggina poco cotti.
• Toxoplasma gondii	Carne e pollame poco cotti, latte crudo.
C.- VIRUS • Hepatitis A virus	Molluschi, frutta e verdura cruda possono essere le cause, per quanto poco comuni, dell'epatite A. Un cibo manipolato da persone portatrici del virus che successivamente viene a contatto con una persona sana può essere il veicolo della trasmissione del virus.

ne o altri prodotti di origine animale come le uova, il latte e il formaggio, provenienti da bestiame che abbia consumato mangime contaminato.

Le effettive conseguenze sulla salute dipendono dalla quantità di micotossine ingerite. Si ritiene, per esempio, che la continua assunzione di aflatossine sia associata al cancro al fegato nei soggetti affetti da Epatite B.

Altre micotossine sono state correlate a patologie dei reni e del fegato.

Scrupolose procedure di controllo e condizioni adeguate di conservazione sono importanti per prevenire lo sviluppo di micotossine

1.3. Pesticidi

Una delle principali priorità degli agricoltori è garantire la sicurezza dei loro prodotti di origine vegetale o animale.

Le sostanze chimiche come i pesticidi o i medicinali utilizzati per la salute degli animali sono soggetti ad una normativa rigorosa. Devono superare severi test prima di essere ammessi alla registrazione presso le Autorità europee o nazionali.

Queste procedure devono dimostrare che il prodotto, nella razione di consumo contemplata, abbia le seguenti caratteristiche:

i. abbia un valore reale e raggiunga l'obiettivo previsto
ii. non abbia effetti collaterali negativi per l'uomo, sia per l'utilizzo diretto nell'azienda agricola sia per i residui che possano rimanere negli alimenti
iii. non abbia ripercussioni negative sull'ambiente

Attualmente in Europa sono oltre 800 i pesticidi che hanno ottenuto l'autorizzazione all'uso. La procedura di approvazione di un nuovo prodotto è molto complessa. Prevede diverse analisi sulla tossicità ed efficacia prima che si possano effettuare i primi test in campo. Contempla anche test di degradabilità del prodotto e dei suoi derivati nella pianta e nell'ambiente. Il prodotto deve apportare un beneficio alla pianta o all'animale a cui è destinato, senza effetti negativi su altre specie e non deve lasciare residui nocivi nella pianta o nell'animale, nell'acqua o nel suolo.

1.4. Antibiotici e stimolatori della crescita (ormoni)

L'impiego di antibiotici e ormoni della crescita nel bestiame è una questione controversa da molti anni. I primi sono indispensabili in allevamento per impedire gli effetti diffusi e devastanti delle malattie.

In alcuni casi, gli antibiotici sono stati aggiunti al mangime per favorire la crescita.

È stato dimostrato che piccoli residui di farmaci si possono accumulare nei tessuti adiposi, nei reni e nel fegato degli animali; si ritiene tuttavia che non costituiscano un rischio per la salute dell'uomo.

Si sospetta che l'uso di antibiotici nel bestiame sia una delle cause della diffusione di alcune specie di batteri antibioticoresistenti; la causa più comune rimane comunque la cattiva gestione dei farmaci nel trattamento dell'uomo, che provoca, a sua volta, malattie che non si riescono a curare con i tradizionali antibiotici.

Nei paesi della UE è bandito l'impiego di antibiotici come stimolatori della crescita.

Gli ormoni sono somministrati al bestiame per accelerarne la crescita ed incrementare la produzione di latte.

L'UE ha vietato l'uso di queste sostanze nel bestiame nel 1988, anche se la pratica

continua negli USA, in Canada e in Australia.

La questione è oggetto di controversie soprattutto per quanto riguarda il commercio internazionale di carne trattata con ormoni.

1.5. Inquinamento industriale

1.5.1. Diossine

Le diossine sono sottoprodotti della fabbricazione di determinate sostanze chimiche industriali, dell'incenerimento o della combustione. Sono contaminanti che rimangono nell'ambiente per molti anni e riescono ad arrivare fino agli alimenti.

Nel pesce, la principale causa di contaminazione da diossina è l'acqua inquinata, mentre gli altri animali sono per lo più esposti alle diossine presenti nell'aria. Queste sostanze si depositano sulle piante, e in particolare sul foraggio, che viene poi mangiato dagli animali.

La diossina si concentra nei tessuti adiposi del bestiame e del pesce. Oltre il 90% dell'esposizione umana alla diossina avviene attraverso gli alimenti; quelli di origine animale rappresentano in genere circa l'80%

dell'esposizione totale.

Malgrado gli incidenti occasionali, i dati disponibili dimostrano che l'esposizione alla diossina, nella popolazione europea, è diminuita nel corso degli ultimi dieci anni.

Poiché è risaputo che gli effetti cancerogeni di queste sostanze non si riscontrano al di sotto di una determinata soglia, l'obiettivo generale è ridurre ulteriormente di oltre il 25% circa i livelli di diossine nell'ambiente, nel foraggio e negli alimenti e la conseguente esposizione dell'uomo.

1.5.2. Metalli pesanti

Tra gli altri inquinanti industriali vi sono i metalli pesanti come mercurio, piombo e cadmio.

Il pesce è particolarmente vulnerabile a questo tipo di inquinanti ambientali, perché le acque possono essere contaminate da scarichi industriali o fuoriuscite accidentali.

Le notizie diffuse sui livelli di mercurio presenti nei grandi pesci predatori, come il pesce spada, hanno condotto alcune Autorità europee a divulgare avvertimenti rivolti in particolare alle donne incinte o che allattano ed ai bambini, che dovrebbero evitare di consumarli.

Per gli altri consumatori, vi sono poche possibilità che l'assunzione occasionale costituisca un problema, ma deve essere limitata ad una volta alla settimana.

Per cercare di ridurre al minimo il rischio, l'industria ittica ha scelto di pescare pesce di

profondità e di dimensioni più piccole che ha scarse probabilità di contenere accumuli di metalli pesanti.

1.6. Encefalopatia spongiforme bovina (BSE)

L'Encefalopatia Spongiforme Bovina (BSE), nota comunemente come "morbo della mucca pazza" è una malattia neurologica di tipo degenerativo ad esito fatale che colpisce i bovini.

Il morbo prende il nome dalle caratteristiche alterazioni spugnose che provoca al cervello.

Vi sono varie teorie riguardo la causa e il vettore della BSE. Secondo una di queste, gli agenti responsabili del morbo sarebbero i "prioni trasmissibili". "Prione" è il termine generico usato per diverse proteine che si trovano essenzialmente nel cervello ma anche in molti altri tessuti dell'uomo e degli animali. I "prioni trasmissibili" sono prioni anomali capaci di interagire, nei tessuti animali e principalmente nel cervello e nel sistema nervoso centrale, con quelli normali trasformandoli in "prioni trasmissibili".

La modalità di trasmissione della BSE non è ancora stata determinata con certezza.

Al momento si ritiene che i bovini possano essere stati infettati dal morbo attraverso l'assunzione di farine di carne e ossa o di mangimi ricavati da carcasse di animali affetti da BSE.

Non si escludono altre possibili modalità di trasmissione del morbo.

L'agente della BSE non è stato riscontrato nei muscoli e nel latte, alimenti considerati sicuri dagli esperti dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) e dell'Unione Europea.

Negli ultimi anni, l'incidenza della BSE nel bestiame è notevolmente diminuita e il numero di casi.

Il rischio di contrarre la malattia dal cibo è attualmente ritenuto molto basso.

2. IL RUOLO DEL CONSUMATORE NELLE PROCEDURE DI SICUREZZA

Il consumatore è l'anello finale della catena alimentare. I cibi perfettamente sicuri fino al momento dell'acquisto devono essere trattati con cura per evitare la contaminazione domestica. Per fare in modo che il cibo rimanga un'esperienza piacevole ed evitare che questa sia guastata dal timore di contrarre una malattia, si possono adottare varie precauzioni.

A.- Acquisto e trasporto

1. Verificare sempre, sui cibi confezionati, la data di scadenza o l'indicazione "da consumarsi preferibilmente entro".
2. Non acquistare prodotti che riportano l'indicazione "Conservare al fresco" o "Conservare in frigorifero" o "Conservare in congelatore" che non siano stati conservati in adeguate condizioni di refrigerazione.
3. Portare a casa rapidamente i cibi che necessitano di refrigerazione e riporli subito in frigorifero o nel congelatore. Verificare lo stato dei prodotti surgelati. Una volta scongelati, non ricongelarli.
4. Verificare che la confezione degli alimenti non sia rovinata. Evitare lattine ammaccate e dilatate, pacchetti strappati o deformati e sigilli di sicurezza danneggiati.

B.- Conservazione

1. Evitare il contatto tra cibi crudi e cotti. Questa precauzione riduce il rischio di contaminazione crociata (passaggio di batteri da un cibo all'altro). Conservare carni, pollame e pesce crudi nella parte inferiore del frigorifero e i cibi cotti sui ripiani superiori. Non riporre in frigorifero cibi caldi perché causano un aumento della temperatura interna della cella. Conservare gli alimenti in frigorifero avvolti in un foglio di plastica o in contenitori dotati di coperchio. Scartare i cibi ammuffiti o che abbiano aspetto, gusto o odore sgradevole.
2. Conservare gli alimenti in scatola in luogo pulito, fresco e asciutto.

C.- Preparazione del cibo

1. Lavare sempre le mani con acqua calda e sapone prima di cucinare e dopo aver maneggiato il cibo. Coprire gli eventuali tagli o ferite con un cerotto impermeabile.
2. Tenere pulite tutte le superfici della cucina lavandole con acqua calda, detergente e disinfettante, per evitare la contaminazione crociata.
3. Lavare gli utensili e i taglieri utilizzati per preparare il cibo. Il coltello usato per tagliare alimenti crudi può trattenere dei batteri che possono essere trasferiti ad altri alimenti. Usare taglieri e utensili diversi per gli alimenti crudi e cotti.
4. Lavare accuratamente la frutta e la verdura cruda prima del consumo e dell'ulteriore lavorazione.
5. Scongelare i surgelati in frigorifero e cucinarli non appena scongelati.
6. Non lasciare cibi crudi che possono essere contaminati o cibi cotti a temperatura ambiente più a lungo del necessario e comunque non più di due ore.
7. Far raffreddare il più rapidamente possibile i cibi cotti (preferibilmente in padelle basse e larghe), poi riporli in frigorifero. Questa precauzione rallenta lo sviluppo dei batteri che si verifica più facilmente ad una temperatura compresa tra i 10 e i 60 gradi centigradi (la "zona a rischio"). Riscaldare con cura i cibi cotti per uccidere gli eventuali batteri che potrebbero essersi sviluppati durante la conservazione.
8. Meglio andare sul sicuro. In caso di dubbio, è preferibile buttare un alimento piuttosto di rischiare una malattia trasmessa dal cibo.
9. Seguire sempre le istruzioni del produttore.

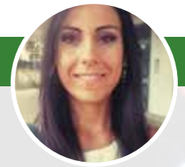
3. CONCLUSIONI

La sicurezza alimentare può essere garantita soltanto con una condivisione di responsabilità di tutti coloro che gravitano intorno all'area dell'alimentazione, dal professionista al consumatore.

Per tutti i passaggi della catena alimentare sono previsti vari meccanismi di controllo e varie procedure volte a garantire che il cibo che arriva sulla tavola del consumatore sia idoneo al consumo e che i rischi di contaminazione siano ridotti al minimo.

In campo alimentare, tuttavia, il "rischio zero" non esiste e dobbiamo anche considerare che neppure la migliore legislazione e i più avanzati sistemi di controllo possono metterci completamente al riparo da contaminazioni accidentali o messe in atto da persone con intenti criminali.

Il modo migliore per essere certi della sicurezza del cibo rimane quello di informarsi sui principi fondamentali della produzione alimentare e trattare correttamente gli alimenti a livello domestico.



a cura di **Stefania Siani**,
Naturologa, Comitato scientifico di Pianeta Medicina & Salute

Alla scoperta dei derivati tachionici

Nota fin dalle più antiche civiltà come "prana" o "chi", studiata da Tesla e da altri ricercatori, l'energia vitale che permea tutto il creato è oggi oggetto d'indagine della moderna ricerca scientifica. A tutti noi è capitato di chiederci che origine abbia la forza invisibile ed apparentemente intangibile che permette a tutto ciò che è di, appunto, esistere. Le antiche popolazioni conoscevano bene questo "soffio vitale" che, a partire dalla fine dell'800 trovò riconoscimento scientifico per opera del grande scienziato serbo Nikola Tesla (Никола Тесла; 1856 –1943). Egli osservò durante un'eclissi di sole, il realizzarsi di eventi antigravitazionali ed esaminando più attentamente il fenomeno scoprì l'esistenza di un campo energetico che permea l'universo e che egli chiamò "energia cosmica". Lo spazio che secondo Einstein compone il 99,9% della massa di ogni atomo non è, dunque, vuoto, come il noto scienziato affermava ma pieno di un campo energetico estremamente concentrato, ossia di una forza gravitazionale che governa e sostiene l'universo secondo leggi non ancora del tutto individuate. Tale forza è conosciuta come "campo tachionico" e deve il suo nome ai tachioni, ossia particelle di massa immaginaria che si diffondono ad una velocità superiore a quella della luce. Il termine "tachione" venne coniato nel 1966 dal fisico Gerald Feinberg (Università della Columbia, USA) proprio per evidenziare la peculiarità di queste particelle: il nome proviene, infatti, dal greco "tachys" il cui significato è velocità (es: tachimetro). Si tratta di particelle che costituiscono una forma di energia primaria, nota anche come "energia punto zero", che non rientra nel campo elettromagnetico e che risulta essere indipendente dalle tradizionali fonti energetiche costituite dalla luce e dal sole. Essa è al di là di qualsivoglia campo vibrazionale e, dunque, risulta essere carente di frequenza di vibrazione. Secondo Hans Niepier, noto scienziato tedesco, il tachione rappresenterebbe un particolare tipo di energia lievemente ristretta, ossia in una sorta di condizione potenziale che tenta di trasformarsi in una particella. Esso avrebbe, quindi, una funzione di collegamento tra l'energia e la materia nella continua trasformazione della prima in forme materiali. Come afferma il fisico Ernst Wall autore del testo "La Fisica del Tachione", il tachione sarebbe l'artefice dell'ampliamento e dello sviluppo dei leptoni, particelle elementari la cui particolare instabilità è dovuta alla loro incessante metamorfosi in materia. In questo continuo processo di trasformazione il tachione svolge un compito essenziale in quanto cede energia ai leptoni, energia che, come abbiamo visto, si trova ad una velocità superiore a quella della luce. Ciò consente alla materia di assumere una struttura perfetta, la cui condizione opposta è quella nota come entropia o caos. Quest'ultima è la situazione da cui scaturisce il fenomeno dell'invecchiamento umano nel quale l'ordine strutturale della materia viene, appunto, soppresso.

La funzione ordinatrice dell'"energia punto zero"

Tale flusso vitale cosmico in grado, come si diceva, di mantenere la totalità dell'universo in equilibrato sviluppo, realizza e conserva l'ordine dei sistemi fisici preservandoli dalla loro innata predisposizione verso l'entropia, il caos. Ma cos'è l'entropia? Si tratta della tendenza dell'universo verso il disordine, come stabilito dalla seconda legge della termodinamica, la quale afferma che in tutti i sistemi in trasformazione energetica del pianeta, la metamorfosi di calore in lavoro è incompleta, nel senso che una parte del calore non si trasforma in lavoro ma si dissipa; si parla allora di degradazione dell'energia, intendendo con tale locuzione il passaggio da forme superiori di energia ad altra forma inferiore (calore). Tale fenomeno raggiunge la sua più alta manifestazione nei sistemi isolati. Nell'ambito dei sistemi biologici, a differenza di quanto avviene in quelli fisici, in una situazione di benessere totale, si riscontra invece la tendenza verso la conservazione dell'ordine. Quest'ultimo potrebbe, però, non perdurare nel caso in cui si stabilisca uno squilibrio organico che la struttura vivente non riesca per qualunque motivo a controllare, con la conseguenza di produrre una sempre maggiore confusione che conduce all'entropia.È stato riscontrato che l'azione del campo tachionico premette agli apparati biologici di rinvigorirsi e di riequilibrarsi, data l'intrinseca attitudine di questi ultimi ad assorbire l'energia vitale in oggetto. In tal modo, l'organismo umano può rigenerarsi propendendo verso la sua forma migliore; è dunque, fondamentale essere in una condizione di recettività nei confronti del flusso di energia tachionica, condizione che, purtroppo spesso viene ridotta o impedita per varie cause, come l'azione dei campi magnetici, dei metalli tossici (ad es. il mercurio), delle sostanze chimiche, l'allontanamento da ambienti naturali incontaminati. Tutto ciò ha l'effetto di causare l'arresto del libero fluire della bioenergia, di cui i tachioni sono portatori, e l'originarsi di malesseri psico-fisici. Proprio al fine di permettere la connessione del corpo umano al campo tachionico, affinché possa ripristinare la sua forza e la sua salute, sono stati ideati specifici prodotti tachionici. Il fisico francese Paul Nogier scrive: «Se noi informiamo nuovamente i tessuti delle loro corrette frequenze vitali il malato guarisce. Ecco la chiave della guarigione!». L'energia tachionica, in quanto fonte di tutte le frequenze, inverte l'entropia e il disordine sul piano dell'energia fisica, a livello di corpo sottile e di chakra in tal modo generando benessere e salute. Un esempio di tutto ciò potrebbe essere dato da una persona che ha subito uno stress emotivo intenso e prolungato con conseguente blocco del flusso energetico del corpo emotivo: il risultato è un arresto di energia tra tale corpo e un settore di quello fisico. Supponiamo che la perdita avvenga nella regione lombare inferiore, la persona comincerà probabilmente ad accusare dolori nella zona bassa della schiena; se lo stress continua, la situazione potrebbe aggravarsi con dolori più forti e problemi di ernia al disco, ed eventuale malattia degenerativa. Una volta concentrata nell'area dove si manifesta l'insufficienza, l'energia tachionica elimina l'ostruzione e si verifica un aumento del flusso della forza vitale. La dispersione di energia dal momento che porta il sistema verso la disorganizzazione, significa una riproduzione cellulare imperfetta, una funzione enzimatica insufficiente, una minore capacità di trasformazione biochimica, una maggiore tendenza alle malattie croniche, e l'invecchiamento. L'energia si può perdere in molti modi, per esempio a causa delle frequenze dannose o ad uno stile di vita che provoca disordine nei campi di energia organizzativa sottile. Dal momento che noi non siamo abbastanza saggi da adottare stili di vita positivi, non facciamo altro che accelerare l'entropia sotto forma di malattie degenerative. Gli esseri umani e gli animali domestici sono i soli a soffrire di reumatismi, diabete, cardiopatie, ipertensione, osteoporosi, e di tutte le altre malattie degenerative tipiche della civiltà. Per apprezzare e comprendere esattamente i principi che regolano le terapie con il tachione, è bene esaminare brevemente le teorie della medicina vibrazionale olistica (medicina alternativa o naturale). L'approccio vibrazionale comprende: terapia con campi magnetici, apparecchiature radianti, terapia di biorisonanza, omeopatia, cura con i cristalli, con i colori, fiori di Bach, terapia del suono, pranoterapia, piramidologia, reiki e molte altre. Tutti questi metodi si basano su un unico principio comune: all'interno del corpo, si possono manifestare, a qualsiasi livello di frequenza, delle ostruzioni del flusso di energia vitale che causano malattie; se il livello di frequenza sottile interessato viene rafforzato e armonizzato con energia della stessa frequenza, è possibile rimuovere tali ostruzioni, migliorando così lo stato di salute. La corretta applicazione delle energie con frequenze specifiche può dare eccellenti risultati se gli operatori conoscono la frequenza in esame.

Tuttavia, i vari procedimenti hanno tutti due inevitabili inconvenienti; il primo riguarda la necessità di conoscere esattamente la giusta frequenza alla quale si è verificata l'ostruzione, e il paziente può avere vari blocchi a frequenze differenti; il secondo inconveniente è che le energie di una particolare frequenza possono anche avere effetti dannosi. Siccome l'eccesso di qualunque frequenza è potenzialmente dannoso, chi se ne serve deve avere saggezza, intuizione e addestramento per determinare l'effettivo tempo di esposizione e la particolare frequenza richiesta. Invece il terapeuta che utilizza i prodotti tachionici non ha bisogno di sapere quale è la frequenza richiesta, in quanto nel tachione sono presenti allo stato potenziale tutte le frequenze, e quando i tachioni vengono applicati in una certa area, i campi energetici organizzativi di questa area convertono esattamente ciò di cui hanno bisogno per riguadagnare equilibrio e ordine perfetti: dei prodotti tachionici per il benessere ci occuperemo nel numero di novembre.

Una diversa concezione di patologia

Uso e abuso degli steroidi anabolizzanti

di **Claudio Lombardo,** *Laureato in Scienze organizzative e gestionali, Scienze e tecniche psicologiche nonché laureando in Processi cognitivi e Tecnologie. Autore dei libri Iscriversi in palestra e continuare ad andarci; La scienza del dimagrimento; Dal mondo del sovrappeso all'universo dell'obesità. Coautore dei libri La dipendenza affettiva e sessuale tra normalità e patologia; La violenza al di là del genere: quando la vittima è lui; Il corpo nell'arte. Per informazioni: www.dimagrirefit.com*

Diverse sostanze dopanti, tra cui gli steroidi androgeni anabolizzanti (AAS: 'Anabolic Androgenic Steroids') che esercitano un rilevante effetto a livello psicocomportamentale, vengono utilizzate in modo improprio per aumentare le prestazioni degli atleti. La valutazione del potenziale di rischio associato agli agenti dopanti non è di semplice stima, in quanto questi farmaci vengono spesso utilizzati a dosi molto alte e in combinazione con altri farmaci illeciti.Tuttavia negli ultimi anni ricerche sociologiche, mediche, psicologiche e pedagogiche hanno mostrato un forte interesse, in particolare negli adolescenti, per le pratiche intenzionali di potenziamento ("enhancement") del corpo e della mente rispetto al "normale" funzionamento fisico-psichico, attraverso l'uso di sostanze chimiche o di pratiche strumentali. (Mallia et al., 2016).

RUOLO DEGLI ANDROGENI

Gli androgeni svolgono un ruolo importante in tutte le fasi della vita dell'uomo. Nell'adulto ipogonadico (con un'inadeguata secrezione interna di ormoni androgeni) si assiste ad una riduzione della densità ossea, un aumento della massa grassa e una diminuzione della massa e della forza muscolare che vengono ripristinate dalla terapia sostitutiva. Una carenza androgenica si riflette negativamente anche sulla funzione sessuale e sulla libido. Gli AAS sono derivati sintetici del testosterone. Il testosterone, a determinati livelli, mostra un effetto anabolico diretto sia nel muscolo striato sia in quello liscio favorendo un aumento della massa muscolare e una ipertrofia delle fibrocellule muscolari, contribuendo in tal modo al dimorfismo sessuale. Nonostante il largo utilizzo in ambito sportivo, solo negli ultimi anni sono stati chiariti i reali effetti derivanti dall'abuso di steroidi anabolizzanti in soggetti eugonadici. In particolare l'abuso di anabolizzanti, specie se associato ad un regime alimentare ed un programma di allenamento appropriati, determina un indiscusso vantaggio in alcune performance sportive, come il sollevamento pesi (Corona et al. 2003).

EFFETTI BIOLOGICI

I principali effetti negativi degli AAS - a breve e lungo termine - che gli atleti maschi più spesso denunciano riguardano un aumento dell'attività sessuale, la comparsa di acne vulgaris, la peluria aumentata e l'incremento del comportamento aggressivo. La somministrazione di AAS disturba la regolare produzione endogena di testosterone e gonadotropine che possono persistere per mesi dopo il ritiro dell'assunzione. Dal punto di vista cardiovascolare si può andare incontro a delle alterazioni dannose, tra cui l'elevazione della pressione sanguigna e la variazione dei livelli di lipoproteine ad alta densità HDL, HDL2 e HDL3. Negli studi ecocardiografici negli atleti maschi, gli AAS non sembrano influenzare la struttura e la funzione cardiaca, anche se negli studi sugli animali questi farmaci sono stati osservati per esercitare effetti pericolosi sulla struttura e la funzione del cuore (Hartgens, Kuipers, 2004). Di contro, Bhasin e collaboratori (1998), sostengono che il testosterone mostra anche un effetto anabolico diretto sul miocardio (Bhasin et al., 1998).

PREDISPOSIZIONI DI PERSONALITÀ

Recenti teorie e ricerche suggeriscono che il perfezionismo è un fattore personale che contribuisce alla vulnerabilità degli sportivi contro il doping (usando sostanze/farmaci vietati per migliorare le prestazioni sportive). Finora, tuttavia, nessun studio ha esaminato quali aspetti del perfezionismo suggeriscono una vulnerabilità negli atleti junior. Utilizzando un disegno a sezione trasversale, questo studio ha esaminato il perfezionismo e gli atteggiamenti nei confronti del doping in 129 atleti junior maschi (età media di 17,3 anni) che differenzia quattro aspetti del perfezionismo: attenzioni perfezionistiche, preoccupazioni perfezionistiche, pressione parentale per essere perfetti e pressione del coach per essere perfetto. Nelle correlazioni bivariate, solo la pressione parentale ha mostrato una relazione positiva con gli atteggiamenti doping positivi. In un'analisi multipla di regressione che controlla la sovrapposizione tra i quattro aspetti, le azioni di perfezionismo hanno inoltre mostrato una relazione negativa. Inoltre, un modello di equazione strutturale che esamina i rapporti tra tutte le variabili ha suggerito che la pressione degli allenatori ha avuto un effetto indiretto negativo sugli atteggiamenti nei confronti del doping attraverso "suggerimenti" perfezionistici. I risultati indicano che la percezione della pressione parentale può essere un fattore che contribuisce alla vulnerabilità dell'uso del doping (Madigan et al., 2016).

APPROCCIO MEDICO-PAZIENTE

Questo quadro concettuale, seppur sintetico, sostiene la progressiva ricerca quantitativa della conoscenza che gravita attorno al mondo del doping indagando con nuovi modelli, strumenti di misura e metodologie che si allontanano dalla dominanza dei frame moralistici. Alla tradizione medica razionalista si collega un pensiero meccanicista, positivista, un metodo riduzionista ed analitico, una concezione patologica chimico-fisica e microbiologica, una terapia tecnologizzata, che spesso non dà spazio alla comunicazione (tra medico e paziente).

Quest'ultima è spesso utile e necessaria, ma non costituisce l'unico approccio al paziente che, come è ben noto, chiede di essere considerato e trattato non solo come un "caso clinico" ma prima di tutto come una persona che vive una realtà di disagi e problematiche dove risulta complesso individuare strategie utili. Questo è, fra l'altro, uno dei motivi che giustifica il ricorso al doping come forma di autoterapia, di traumi non emersi ma soppressi da ripetitivi atteggiamenti connessi alla memoria esperienziale, come uno stile di vita iperattivo – e l'utilizzo di farmaci per sostenerlo –contemplando mete sempre più lontane e obiettivi sempre più pressanti: una diversa concezione di patologia, legata più all'individuo, alla sua globalità e alla modifica del suo ambiente che non all'aspetto meccanicistico anatomico e molecolare o meramente comportamentale, come ad esempio l'evidente delirio di condotta borderline. Educare significa "tirar fuori" ciò che è dentro la persona; in altri termini valorizzare quanto di meglio ci sia in lui. Sembra che l'azione sugli atteggiamenti degli atleti circa il raggiungimento del miglioramento fisico e la creazione di metodi efficaci per rivelare l'abuso del doping siano due modi efficaci per vincere questa lotta. Tuttavia la condanna, il divieto, la colpevolizzazione rappresentano un pessimo strumento pedagogico per dirottare quelle potenzialità, dentro ogni individuo, capaci di ristabilire l'equilibrio e abbattere ogni lapsus comportamentale riconducibile ad ogni forma disfunzionale di autocura.

a cura di **Giuseppe Gallimgani**,
Comitato scientifico Pianeta Medicina & Salute

Approccio 5.0

CYBERSECURITY, PRIVACY EUROPEA, PER IMPRENDITORI IN RETE

L'"era cognitiva" richiede all'impresa un cambio di paradigma improrogabile: la cultura d'impresa evolve in direzione di un mercato necessariamente universale dove la materia è confezionata dalla non materia cioè il servizio. Classicità, esclusività, distintività, caratterizzano indiscutibilmente il prodotto Italiano, in particolare del lusso. La preservazione del know how e della manifattura vanno in direzione di una autority di copyright che abbraccia ora le nuove disposizioni europee della Privacy e della Cybersecurity. L'approccio 5.0 è la risposta necessaria, indispensabile, fondamentale per formalizzare un parteneriato con l'impresa, piccola media o grande che sia.

EDUCAZIONE DEGLI IMPRENDITORI

Occorre fare il punto sulla "Cultura d'impresa", da costruire partendo dall'educazione degli imprenditori, data la loro variegata origine. Lo "Psicobiogalateo" tm 2015 è una risposta organica completa per fornire le fondamenta al concetto di filiera di rete, di "gioco di squadra". L'obiettivo e' mettere in condizione gli imprenditori di partire da un punto comune elementare

NATURA, UOMO, INTUIZIONE

Per arrivare ad avere tutti i rudimenti per poter scegliere gli altri interlocutori, che devono diventare partner d'impresa per una comune responsabilità, consapevolezza, etica e buona prassi, deve essere l'imprenditore a scegliere i partner non il contrario. Il processo di crescita prevede la educazione anche dei consulenti, dei fornitori e dei clienti.

ISTRUZIONE DEGLI IMPRENDITORI E STAFF DIRIGENTE

La formazione deve alimentare alcune filosofie della nuova cultura d'impresa, partendo dal presupposto che non c'è più posto per tutti; l'impresa si deve distinguere per prodotto e servizio. Per poterlo fare si deve ispirare a: Valore, Identità, Originalità autentica. Prevedere l'alternanza di momenti di brainstorming operativo a momenti di playstorming creativo in modo da creare un sistema meritocratico basato su merito e competenza. Gli eroi usciti dalla crisi devono ora compattare le truppe per andare avanti insieme. Ricerca, sviluppo, miglioramento devono essere costanti e misurabili.

FORMAZIONE DELLE MAESTRANZE

La base di formazione si deve allargare a materie nuove per una nuova cultura d'impresa. Alle materie tradizionali occorre aggiungere soprattutto per l'area ricerca e sviluppo Arte, Bellezza, Cultura, Territorio, Innovazione digitale

COMUNICAZIONE

L'impresa e' nel mondo: partendo dal presupposto che " ciò che non è comunicato non esiste", fatta la disamina dei fabbisogni occorre implementare i siti di comunicazione con contenuti distintivi esclusivi originali. La comunicazione è H24 e i contenuti devono essere tenuti costantemente aggiornati e facilmente reperibili sulla rete mobile.

PIANIFICAZIONE

In questi ultimi anni "per corrispondere al quotidiano" si è largamente sminuita, ma senza pianificazione non si va da nessuna parte. Per avere risultati certi occorre coinvolgere ogni addetto dell'azienda con un approccio semplice ma efficace.

COORDINAMENTO

E' la strategia più importante è quella che favorisce il controllo di gestione e ottimizza la motivazione attraverso un'azione costante coerente, crescente. I rapporti con stakeholder pubblici e privati deve mirare a renderli proattivi e protagonisti anziché comparse del processo produttivo. Tutti impegnati alla condivisione di contenuti, strategie, azioni. La concertazione va portata avanti con umiltà, senza clamore,con il fine ultimo di unire ed includere e non di dividere.

CUSTODIA DEL PATRIMONIO DELL'AZIENDA E NUOVA CULTURA D'IMPRESA

Interdisciplinarietà, trasversalità, flessibilità, tempestività: l'impresa si deve presentare sempre pronta in tutti i reparti grazie al coinvolgimento in motivazione di tutti i componenti la stessa. Occorre sfruttare le imposizioni normative per far evolvere la scatola nera dell'azienda quindi la imminente attuazione della privacy europea unitamente alla cibersecurity insieme alla autentificazione d'eccellenza devono porre al riparo il patrimonio intellettuale e tecnologico dell'impresa.

FOCUS

Parlando di GDPR (General Data Protection Regulation) direttiva europea sulla Privacy entro il maggio 2018 occorre che le aziende istituiscano: DPO (Data Protection Officier), occorre informare gli attori dentro e fuori l'impresa dei dritti e doveri nell'uso dei dati; dovranno essere raccolti solo i dati minimi richiesti per utilizzare un servizio; le imprese dovranno rivedere le loro pratiche di raccolta dati per adeguarsi; le aziende avranno l'obbligo di denunciare le violazioni di dati e in caso di non conformità potranno essere multate fino al 4% del fatturato globale della società. La tua azienda ha già implementato un modello organizzativo privacy adeguato, per rispondere alle richieste del nuovo Regolamento Europeo sulla protezione dei dati?

a cura di **Andrea Savini**,
Naturopata - Sports Nutrition Specialist - ISSN
www.naturopatasavini.it

Ginkgo biloba, alleato di circolazione e cervello

Pianta originaria della Cina, si stima risalga a 250 milioni di anni fa ed è considerata come un fossile vivente: oltre a essere considerato l'albero più vecchio della Terra è certamente anche uno tra i più longevi, essendo in grado di raggiungere i 1000 anni di vita. In Giappone è considerato un albero sacro e trova normale collocazione nelle immediate vicinanze dei templi. Ciò che ne influenza specificatamente il nome sono le foglie dalla forma bilobata, cioè divisa in due lobi, esattamente come il cervello, ed è curioso osservare come le loro nervature rimandino alle fibre nervose del cervelletto.

Ulteriore particolarità sta nel fatto che i semi non siano protetti dall'ovario: le strutture a forma di albicocca infatti, non sono frutti, bensì semi ricoperti da un involucro.

Sin dall'antichità vennero riconosciute al gingko biloba proprietà energetiche e antiossidanti, ma ha nella capacità di ossigenazione del sangue e nei benefici a livello circolatorio, sia centrale che periferico, la massima efficacia: sono molteplici e sempre maggiori le evidenze dimostrate scientificamente attraverso ricerche e studi clinici che confermano la capacità e bontà terapeutica degli estratti della pianta, sia a livello cardiovascolare che cerebrale. Le foglie di ginkgo biloba contengono ginkgolide B, terpeni che bloccano la lipoperossidazione (è l'ossidazione dovuta ai radicali liberi, in pratica è il meccanismo attraverso il quale i radicali possono danneggiare le strutture biologiche), coinvolta nell'aggregazione piastrinica. Grazie a ciò, sono in grado di inibire il fattore di attivazione piastrinico (PAF), prevenire la formazione di trombi nei vasi sanguigni e diminuirne la permeabilita' capillare, consentendo pertanto una migliore irrorazione ed ossigenazione dei tessuti. Altri elementi costituenti fondamentali sono ginketolo, isiginketolo, bilabetolo, ginkolide, polifenoli e flavonoidi in grado di agire sulle membrane cellulari stabilizzandole, contrastando inoltre la formazione dei radicali liberi. Largamente conosciuta per la sua attività sulla circolazione venosa, arteriosa e capillare, la pianta è largamente utilizzata anche come fluidificante del sangue, in quanto in grado di diminuirne la viscosità, prevenendo altresì la formazione di trombi. La capacità di favorire il corretto trasporto di ossigeno al cervello, consente di aumentare la concentrazione, la memoria a breve termine e le facoltà cognitive in genere.

Numerosissime ricerche hanno evidenziato come il ginkgo sia in grado di contrastare il peggioramento dell'aterosclerosi e rallentare la progressione dell' Alzheimer.

La proprietà vasoprotettrice è data dalla capacità della pianta di migliorare il tono e l'elasticità delle pareti di vene, arterie e capillari e perciò è consigliato nel trattamento delle neuropatie causate dal diabete, nelle degenerazioni maculari della retina e altri problemi circolatori, come vertigini, emorroidi, varici e fragilità capillare.

E' considerato un eccellente spazzino (scavenger) dei radicali liberi: questo gli consente di essere un ottimo antiossidante in grado di attivare il metabolismo cellulare e proteggere il cervello e il sistema nervoso dai danni provocati dai radicali liberi stessi contrastando gli effetti dell'invecchiamento.

Disponibile nelle formulazioni macerato glicerico (gemmoderivato) e tintura madre, trova nelle compresse di estratto secco titolato e standardizzato la formulazione più "potente" utile a trattare anche forme impegnative delle malattie, specie sul microcircolo cerebrale quando si vogliono migliorare le funzioni cognitive.

La dose più comunemente consigliata è tra 100 e 200 mg al giorno di estratto secco di foglie (ginkgoflavonoglucosidi > 24% + terpeni totali > 6%), per un periodo di trattamento che deve rifarsi alle specifiche esigenze del singolo, partendo dalle condizioni di salute in essere e dalla pianificazione dei benefici che si vogliono ottenere.

Qualora gradito lo si può utilizzare anche sotto forma di infuso mettendo 2 cucchiaini da the in una tazza d'acqua bollente avendo cura di coprirla e lasciarla riposare per 10 minuti. Una volta filtrato è preferibile berlo lontano dai i pasti.

Per concludere, il gingko biloba trova utilizzo appropriato per combattere lo stress psicofisico, rinforzare la memoria e la concentrazione e rallentare l'invecchiamento.

Garantisce benefici nel trattamento dei geloni alle estremità, nei dolori intermittenti alle gambe (claudicatio intermittens), nelle vasculiti periferiche, nei mal di testa ricorrenti, nelle vertigini, nel tinnito (ronzio alle orecchie), nell'insufficienza cerebrale, nella demenza senile, nel trattamento coadiuvante nelle ischemie cerebrali.

Consente miglioramenti sul tono e sull'elasticità di vene, arterie e capillari, agendo specificatamente sulle neuropatie diabetiche, sulle degenerazioni maculari della retina, su problemi circolatori, emorroidi, varici e fragilità capillari in genere.

Pur essendo molto ben tollerato, occorre tener conto di alcune raccomandazioni.

L'estratto di ginkgo biloba è controindicato in gravidanza e durante l'allattamento, nell'emofilia, in chi assume farmaci anticoagulanti (Coumadin), farmaci che inibiscono l'aggregazione piastrinica quali aspirina e aspirinetta (cardioaspirina), farmaci antinfiammatori e antiepilettici.

Per l'assunzione si suggerisce di evitare la sera in quanto potrebbe rendere difficile il rilassamento che predispone al sonno notturno. Ulteriore precauzione durante il periodo di assunzione, è quella di evitare l'esposizione al sole o le lampade solari per evitare problemi di fotosensibilità. Per chi ha già in essere una patologia e/o assume una terapia farmacologica o di integratori alimentari, la soluzione più appropriata resta sempre quella di rivolgersi ed affidarsi ad un terapeuta preparato ed esperto in materia, evitando passaparola a volte potenzialmente anche molto rischiosi.

Simbolismo del fuoco

Il tempo e i falò

di **Luigi Maria Bianchini,**
Neuropsichiatra, Giornalista

L'anno è rappresentabile come un serpente che si morde la coda, com'è anche rilevabile dall'etimologia latina[1]. La particella latina an aveva il significato di circum, intorno: annus, quindi, è l'anello del tempo, anello che si ripropone nella forma sferica della Terra, e del fatto che realmente gira attorno al Sole.

Nella Roma arcaica, l'anno iniziava in primavera con il mese di Marzo, dedicato al dio Marte, padre dei fondatori della città, Romolo e Remo, in primavera, quando dopo i sei mesi d'inverno, il Sole torna alto e la Terra torna a fiorire.

Il calendario romano aveva dieci mesi: gennaio e febbraio saranno introdotti dopo. Se osserviamo i nomi dei mesi settembre, ottobre, novembre e dicembre, VII, VIII, IX e X mese nel calendario giuliano, non corrispondono più alla numerazione, infatti sono diventati rispettivamente il IX, il X, l'XI e il XII. La numerazione dei giorni del mese sarebbe stata caotica e irrazionale -dai 20 ai 35 -per Plutarco, fino al totale di 360, mentre, per Macrobio, sarebbero stati di 30 o 31 giorni, per il totale di 304.

Il conservatorismo tradizionale rituale non rinuncia facilmente alle pratiche antiche.

Gli indo-europei antichi sarebbero vissuti tutti presso il polo Nord quando il clima vi era ancora temperato prima dell'ultima glaciazione[2]. Con la glaciazione furono costretti a emigrare verso l'Europa e verso l'Asia, gli iranici. Il sole non tramontava mai per due mesi, poi per altri otto, s'alternavano giorno e notte, poi due mesi di notte continua. Durante la lunga notte, Indra•[3] lottava contro Vala per riavere le vacche che questo s'era prese, così come Ercole uccide Caco che gli aveva rubati i buoi e nascosti in una grotta.

Scesi più verso meridione, cambiò l'alternanza di luce e buio, e i romani aggiunsero, inizialmente, i giorni mancanti e poi due mesi, Gennaio e Febbraio, sostituendo, così vuole la leggenda, il calendario preesistente, cosiddetto romuleo, con quello del re Numa.

L'anno doveva cominciare nel nome di Giove, garante dell'ordine cosmico, quindi con le idi di marzo, ma l'inizio dell'anno, come tutti gli inizi, aveva bisogno di Giano, preposto a tutti gli inizi. Cambiata la posizione geografica, lo spazio della lunga notte prima della primavera, non più esistente, divenne un periodo preparatorio all'anno nuovo. I mesi divennero dodici con l'aggiunta di Ianuarius e Februarius: marzo, maggio, luglio e ottobre con 31 giorni, febbraio con 28, gli altri con 29, per il totale di 355 giorni, dieci giorni circa meno degli effettivi 365. I romani, rifacendosi al calendario greco lunare di 354 giorni, recuperarono 11 giorni e ¼, invece di 10 e ¼: ogni due anni inserivano, alternativamente 22 o 23 giorni, che, periodicamente, smisero d'intercalare. L'intercalazione era attribuita all'ultimo mese dell'anno, prima della lunazione primaverile, febbraio, e quando capitava, gli si toglievano 5 giorni che sommati ai 22 o 23 del mese intercalare formavano un tredicesimo mese, detto intercalaris o mercedonius. I pontefici che svolgevano tale funzione, avrebbero gestito questo incarico in modo non cristallino, allungando o accorciando i tempi per favorire magistrati o appaltatori d'imposte in carica. La confusione era tale che il 46 a. C. sarebbe iniziato il 14 ottobre del 47, 77 giorni prima.

FUOCHI DI GIOIA

Da tempo immemorabile, i contadini d'ogni parte d'Europa hanno avuto la tradizione di accendere i fuochi, cosiddetti di gioia, in alcuni giorni dell'anno ballandovi intorno e saltandovi sopra. Le loro origini sono da cercare in periodi molto anteriori al cristianesimo. Nell'VIII secolo, i sinodi cristiani dell'Europa settentrionale cercarono di abolirli perché pagani. Spesso vi si bruciavano fantocci o si fingeva di ardere una persona, che, quasi sicuramente era bruciata sul serio in epoche più antiche, sono quindi ancora tracce dei sacrifici umani, che ricompaiono anche in tante altre tradizioni.

Numerosi i periodi dell'anno in cui s'accendono: soprattutto in primavera o in autunno.

In Belgio, la prima domenica di Quaresima, la tradizione voleva che, dal villaggio si vedessero sette falò, perché fosse sicuro contro gli incendi. In altri Paesi vi si bruciava l'effigie d'una strega o d'un uomo, mentre bambini e ragazzi vi ballavano intorno e saltavano poi sulla cenere, per chiedere buoni raccolti, di trovare marito, ecc.

Nella Franca Contea, regione della Francia orientale, la stessa domenica è chiamata dei tizzoni, perché i ragazzi trascinano un carretto per il paese, fermandosi alle case dove ci sono ragazze per farsi dare fascine di legna. Le accatastano per darle poi alle fiamme, ballarci intorno e saltandoci poi sopra. Chi si bruciacchia di meno i panni si sposerà entro l'anno. Corrono, come i ragazzi belgi, nei frutteti con le torce in

1 *A. Cattabiani, calendario. Le feste, i miti, leleggende e i riti dell'anno, Rusconi Libri, Milano, 1994 p 13*

2 *B.G. Dilak La dimora artica dei Veda, 1903*

3 *Nel Veda primitivo, Indra è il Dio invocato più frequentemente (250 inni sono dedicati a lui) e che ispira il maggior numero di leggende; per questo inizieremo da lui, benché sia un dio guerriero (Kshatryas), cioè di una casta inferiore alle divinità sovrane, Varuna e Mitra, che assumeranno importanza soltanto in epoca posteriore (dopo che la classe dei brahmani avrà avuto il sopravvento sulla classe dei guerrieri nella società indiana).*
É il dio indiano che assomiglia di più ad un uomo. É l'unico ad avere una nascita (egli esce dal fianco di sua madre); si ritiene abbia ucciso suo padre al quale ha derubato il soma, la bevanda sacra degli dei. La sua arma è il vajra (il fulmine) con il quale egli compie le imprese più grandi. Coraggioso, potente, Indra è il dio dei guerrieri: ma ha i difetti degli uomini: si inebria di soma, è geloso della potenza degli altri e molte sono le sue scappatelle amorose. La sua dimora - quando non parte per qualche spedizione - è situata sul monte Meru, nell'Himalaya (il centro della Terra, dicono i testi).
Egli ha numerosi soprannomi: Indra il fulminante (Vajri), il Grande Indra (Mahendra), il potente (Sakra), l'uccisore di Vritra (Vritrahan). Egli è lo sposo di Indrani e il padre di Citragupta; la sua cavalcatura è l'elefante Airavata.
Indra uccide il drago Vritra, che bloccava le acque della montagna; questa impresa ha reso feconda la terra e, se si considera l'importanza dei monsoni per la vita agricola indiana, si può capire quanto sia stata esaltata questa prodezza.
In seguito, questa liberazione delle acque adombrerà il nome di Indra, poiché il drago è presentato come l'incarnazione di un bramino: il dio guerriero porterà dunque il peso del peccato di aver ucciso un sacerdote.
Indra è anche il liberatore delle vacche prigioniere del demone Vala, il conquistatore dell'Aurora e del Sole; egli trionfa sui demoni Arbuda, Visvarupa, Namuci, ecc., e aiuterà più tardi Visnu al momento della burrificazione del mare di latte.

4 *Anche fuochi accesi la sera con le stoppie lasciate dall'inverno, per favorire l'avvento della luce e della primavera. Sarebbero legati a questo periodo della gravidanza delle pecore e, quindi della produzione di latte e formaggio. Fuochi per scongiurare il buio e aiutare il sole a tornare a splendere, fecondare la terra, le donne, gli animali; fuochi di purificazione contro le malattie e la magia nera.*

mano, chiedendo più frutti che foglie. Oppure spargono la cenere nei frutteti, nei campi, nelle stalle, nelle stie delle galline, sempre chiedendo la fertilità. Invocano Granno, forse ricordo della divinità celtica Grannus, identificata dai romani con Apollo. Le corse con le fiaccole nei campi ne svierebbero le malattie.

Riti simili anche in Svizzera, in Austria e in Germania. Nei paesi tedeschi, se il fumo andava verso i campi di grano, sarebbero stati fertili; in altre zone, si trascinava una grande ruota di paglia, in cima a una collina, le si dava fuoco e la si faceva rotolare lungo il pendio. I campi attraversati, sarebbero stati fertili cacciando il seminatore malvagio, oppure era fatto in onore della Madonna, che avrebbe protetto i frutti della terra e li avrebbe benedetti.

In Assia, i campi saranno liberi da grandine e temporali. In Lussemburgo si chiama rogo della strega. In Tirolo un sottile pino è circondato da un falò e in cima c'è un fantoccio pieno di polvere da sparo, cui si dà fuoco. In Svevia, analogamente, si brucia la strega, la vecchia sposa, a nonna dell'inverno. La cenere è portata a casa o nei campi proteggendo contro insetti e roditori. In Svizzera, questa domenica è detta *delle faville*.

Cerimonia analoga è bruciare l'effigie della Morte.

Il martedì grasso, in Slesia, un uomo di paglia era portato per il paese, processato, bruciato poi in un campo. Così pure nelle zone di Dusseldorf, di Zurigo, del Tirolo.

I residui della combustione, vengono seppelliti nei terreni, o appesi agli alberi in modo che possano crescere meglio i raccolti. Da morte nuova vita.

FUOCHI PASQUALI[4]

Il sabato santo, nei paesi cattolici, spegnere tutte le luci delle chiese e accendere un nuovo fuoco con l'acciarino e la silice, riaccendere il cero pasquale e poi tutti i lumi della chiesa. In Germania s'accende anche un rogo in uno spazio vicino alla chiesa, talvolta con una figura di legno, detta Giuda. I presenti portano via un bastone carbonizzato in questo fuoco e che si finisce di far bruciare nel proprio focolare, per preservare la famiglia da fuoco fulmini e grandine. Oppure, conservati, questi bastoni si mettono nel focolare o sul tetto in caso di grossi temporali, o nei campi perché prosperino e Dio li preservi da insetti, topi, ecc. Le ceneri del falò pasquale e delle palme consacrate sono mischiate ai semi, al momento della semina. Il rogo s'accende su una collina che prende il nome di *collina pasquale* e tutto quanto è illuminato dalla luce delle fiamme sarà protetto da animali nocivi, malattie e spiriti maligni. Nei paesi celtici, scandinavi e del centro Europa, il primo maggio è il primo giorno di primavera e la notte della vigilia - la notte di Walpurga, anche detta cacciar le streghe- i roghi accesi servono anche per scacciare le streghe.

I riti che celebrano la rigenerazione non solamente materiale, ma anche spirituale della comunità nel rinnovamento cosmico delle primavera sono frequenti all'inizio di questa stagione. La primavera è la resurrezione della vita universale e quindi anche della vita umana.

FUOCHI DI MEZZ'ESTATE O DI S. GIOVANNI

Le feste del fuoco si svolgono soprattutto al solstizio d'estate tra il 23 e il 24 giugno, denominati di S. Giovanni Battista, dando loro una connotazione cristiana. Il solstizio d'estate è il punto culminante del viaggio del sole, quando dopo essere salito ogni giorno di più si ferma, sta (sol stat, solstizio) e ricomincia la discesa. Questa situazione destava sicuramente ansia nell'uomo primitivo, non ancora conscio dei mutamenti ciclici della natura tanto da indurlo, col cosiddetto pensiero magico, ad aiutare con le sue limitate forze il sole non sparire e a tornare in alto. I piccoli falò sulla Terra per riaccendere la fiamma morente.

Il fumo allontana demoni pericolosi che avvelenano i corsi d'acqua, guardare il fuoco attraverso corone di artemisia e verbena mantiene gli occhi sani per tutto l'anno, far correre lungo i campi e i vigneti una ruota di fuoco darà raccolto abbondante, saltare il falò e saltare molto alto dà le dimensioni del raccolto. I fuochi cacciano anche le malattie del bestiame. Allontana le streghe, in particolare, in Norvegia dove in quel periodo convergono da tutto il mondo per andare dalla Grande Strega che abita a Blocksberg. O i troll, folletti nocivi. Ceneri vengono sparse nelle stalle, in casa, nei campi per proteggerli da maledizioni, malattie, ecc. In Svezia è anche la festa dell'acqua, che, in alcune fonti, in questo periodo diventa miracolosa, guarendo tutte le malattie. Chi salta tre volte il fuoco non ammalerà per tutto l'anno.

5 *James G. Frazer, Il ramo d'oro, G. Einaudi Editore, vol. II, pag 356, 1950*

Le fanciulle lanciano le loro ghirlande al di là del fuoco, guai all'innamorato che non riuscisse a prenderle, Comunque, quella che avesse visti nove fuochi alla vigilia, si sposerà entro l'anno.

Nel dipartimento dell'Aisne, in Francia, venivano accesi e, se pioveva, si pensava che avrebbero fatto cessare la pioggia. In Belgio i falò s'accendono anche alla vigilia di S. Pietro: in questo caso si brucia l'effigie d'una donna e d'un uomo a S. Giovanni.

Queste abitudini sono comuni a tutta l'Europa continentale, peninsulare e insulare. Ma i fuochi sono accesi la vigilia o il giorno stesso anche tra i popoli musulmani dell'Africa orientale, soprattutto in Marocco e Algeria. Il giorno di mezz'estate si chiama *ànsara*, i fuochi s'accendono nei cortili, nei crocevia, nei campi con piante che diano molto fumo e odoroso timo, ruta, camomilla, menta, geranio cui le persone, in particolare i bambini s'espongono e lo indirizzano verso i campi, i frutteti, le aie.

Il comportamento è come in Europa, si salta il fuoco, i tizzoni vengono portati nelle case, come le ceneri il fumo è dotato di qualità magiche e tutte queste metodi che tolgono la sfortuna a uomini, animali, alberi, raccolti, ecc. Il calendario musulmano è lunare e tutte le feste islamiche sono rapportate alla luna, avendo questa sola festa solare. *Questo fatto da solo sembra provare che fra i popoli maomettani dell'Africa settentrionale come tra i popoli cristiani dell'Europa la festa di mezz'estate è del tutto indipendente dalla religione che il popolo professa pubblicamente, ed è reliquia di un paganesimo assai più antico*[5].

FUOCHI DELLA VIGILIA D'OGNISSANTI

Per i progenitori precristiani degli europei, la festa più popolare e più diffusa fosse quella di mezz'estate o della vigilia di mezz'estate, coincidente col solstizio d'estate. Festeggiavano l'arrivo del sole al punto più alto del cammino apparente del sole in cielo con la cerimonia del fuoco in terra.

I celti che abitavano le parti a N-O dell'Europa, le isole e i promontori dell'oceano Atlantico avevano situazioni astronomiche diverse. Per costoro, le feste del sole, due, divise da sei mesi d'intervallo, sembra ricorressero senza nessun collegamento alla posizione del sole nel cielo. Cadevano alla vigilia del 1° maggio e alla vigilia d'Ognissanti, senza collegamenti con solstizi o equinozi né con la semina in primavera né con la raccolta in autunno, quando da mesi la semina è avvenuta e da altri mesi è stata ultimato il raccolto. Ma queste due date annunciano il prossimo calore e la ricca vegetazione, il primo, e l freddo e lo sterile inverno, il secondo. Poco importanti per gli agricoltori, lo sono molto, invece, per i pastori che all'inizio dell'estate spingono le greggi fuori dagli stazzi per pascolare l'erba fresca e ve li riportano al riparo prima dell'inverno. Queste popolazioni, essendo essenzialmente pastorali, dividevano l'anno in due parti, entrambe connesse a seconda che il bestiame usciva dalle stalle a primavera o vi rientrava in inverno. Tale divisione si ritrova anche in Europa centrale: il 1° maggio e la sua vigilia, la Notte di Walpurga, all'inizio dell'estate, e la festa d'Ognissanti, all'inizio dell'inverno, che si ricollega all'antica festa pagana dei morti.

La festa del 1° maggio, o Beltane, fuoco luminoso, dal gaelico irlandese beltaine o bealtuinn dal gaelico scozzese, primo giorno di primavera. Si accendevano falò sulle alture circostanti e attraverso questi si facevano passare gli animali e gli uomini per proteggerli da malattie, incantesimi, ecc. Le tracce di sacrifici umani sono riconoscibili nella somministrazione d'una torta di uova ai presenti: chi avesse presa una fetta speciale, era denominato carline, vecchietta in senso dispregiativo, era acchiappato, fingendo di volerlo gettare nel fuoco, salvato dagli altri. Feste analoghe si svolgevano in tutto il mondo celtico, con piccole varianti, ma sempre con l'invocazione della protezione su uomini e animali, a esempio da parte del dio Baal che protegge questi ultimi, e sempre con un simbolico sacrificio umano. Il fuoco di san Patrizio, nel 433 si sarebbe sovrapposto e sostituito a quello di Beltane.

La festa d'Ognissanti pare fosse più importante perché da questa i celti avrebbero fatto iniziare l'anno. Nell'isola di Mann questa tradizione sarebbe stata osservata fino a tempi recenti: uomini mascherati cantavano Stanotte è il primo dell'anno nella Hogmanay, canzone in lingua locale. S'accendeva il nuovo fuoco e si riaccendevano tutti i fuochi, che avrebbero protetto per tutto l'anno. Si supponeva che le anime dei morti, esposte al freddo, in questo periodo tornassero alle loro casere riscaldarsi e ristorarsi,

6 *-G. Vaccai, Le feste di Roma antica, Roma, 1986, pp 209-213-*
7 *-Ovidio, I fasti, I 666-704, Nonio, I 209-.*

trovando le vivande che i premurosi parenti avevano preparate per loro. Anche il bestiame viene riaccolto e protetto nelle stalle per l'inverno.

Anche in questo caso, fuochi s'accendevano davanti alle case, alle chiese, su alture vi si gettavano sassi riconoscibili per segni impressi sopra: di cattivo auspicio, non ritrovare il proprio il giorno dopo o trovarlo rotto.

FUOCHI DI S. ANTONIO

Il periodo invernale, che dal solstizio porta all'equinozio di primavera, quando il sole supera l'equatore celeste e assicura il periodo più luminoso dell'anno, è caratterizzato da feste orgiastiche, quali il carnevale e la mezzaquaresima, altre purificatorie e penitenziali quali la candelora, le ceneri, il periodo quaresimale: S. Antonio ricorda antichi riti per propiziare gli dèi preposti alla fecondità e alla fertilità.

Il lungo periodo che prelude alla primavera, l'antico capodanno romano, era contrassegnato da cerimonie per purificare uomini, animali e campi e per favorire, ingraziandosi gli dèi, il rinnovamento del cosmo.

Alla fine di gennaio, c'erano le ferie sementine[6] durante le quali si provvedeva alla lustrazione di campi e villaggi e si offriva a Cerere e a Terra una pozione di latte e mosto cotto, detta burranica, sacrificando una scrofa gravida, offrendo farro, mentre le giovenche inghirlandate erano lasciate a riposo, per ritornare nei campi in primavera, smesso l'aratro, perché la terra fredda teme ogni solco e Cerere, che fa germinare i semi, e Terra, che li protegge nel suo interno, si plachino con l'offerta del sangue della scrofa pregna e del farro[7] La festa di s. Antonio abate, del 17 gennaio, ingloba le funzioni lustrale e fecondante, conservando e rinnovando i legami con le tradizioni precristiane. Nato a Coma, in Egitto, nel 250, eremita, bastone a forma di tau, l'ultima lettera ebraica, segno del destino, delle cose ultime, importante per la visita monastica in occidente. Morto il 17 gennaio, la sua importanza sarebbe stata determinata dalla collocazione calendariale, trasferendosi all'interno della nuova religione, come di solito, usanze e riti della -o delle- precedente. Ancora oggi sul sagrato delle chiese sono benedetti gli animali domestici, ai preti erano date mele, in cambio delle quali davano un'immagine del santo, da mettere poi nella stalla, si prepara ancora un dolce benedetto che si dà a uomini e animali malati perché. avendo resistito alle tentazioni, è il vincitore del male.

Uscito dall'inferno, portandosi via alcune anime, accese un falò dedicato agli uomini. E' il padrone del fuoco e cura anche l'herpes zoster, o fuoco di s. Antonio. Ancora adesso, s'accendono i falò di s. Antonio con funzione purificatrice, brucia quello che resta del vecchio anno, compresi mali e malattie, le ceneri hanno funzione di amuleti.

Una leggenda del nuorese narra che, un tempo, gli uomini non avrebbero conosciuto il fuoco, soffrendo il freddo e mandarono una delegazione nel deserto della Tebaide, dove s. Antonio era eremita. Il santo si recò all'inferno e i diavoli, appena lo videro, lo riconobbero, sapevano dei suoi poteri e non lo fecero entrare, ma non riuscirono a bloccare il suo maialino che scappava da tutte le parti, mettendo tutto a soqquadro. Furono costretti a richiamarlo e farlo entrare. Uscendo, fece prendere fuoco al bastone e, appena uscito, accese una catasta di legna per riscaldare l'umanità. E' quindi custode dell'inferno e portatore del fuoco e, quindi, della vita agli uomini. Anche il maialino -per questo è anche il protettore dei fabbricanti di spazzole per l'utilizzo delle setole- è precristiano, essendo sacro alla Grande Madre Cerere. In alcuni casi è rappresentato con un cinghiale, simbolo già del dio-cinghiale celtico Lug che ha in braccio questo animale, dio che risorgeva, assicurando la resurrezione dell'uomo e il ritorno della luce, della primavera, che assicurava la fecondità e la nuova vita. Figlio della Grande Madre celtica cui, come a Cerere, erano consacrati i maiali e i cinghiali. Il nome del dio Lug della morte e della resurrezione, che regnava sugli inferi, e di cui s. Antonio ha assunte le caratteristiche, potendo salvare le anime destinate alla dannazione, è tuttora individuabile nei nomi di alcune città, Lugudunum, Lione, Lugo, Lugano.

I sacerdoti druidi si definivano Grandi Cinghiali Bianchi e nel medio evo, si riteneva che i reali della stirpe merovingia avessero la spina dorsale ricoperta di setole come il maiale. E' verosimile che i celti convertiti al cristianesimo abbiano trasferito su s. Antonio gli attributi di Lug. Antonio ha vinto il demonio-cinghiale, che lo segue sottomesso e ha salvato un maialino.

Dominatore del fuoco dell'inferno, ridà la salute, i fedeli accorrevano tanto numerosi che si rese necessario costruire un ospedale affidato alla Confraternita degli Antoniani. I loro maialini, che erano di sostentamento, potevano circolare liberi per il paese, purché muniti d'una campanella –anticamente, simbolo del grembo materno-, che diventò anche questa simbolo del santo, simboli della morte e della resurrezione. Sulla veste del sacerdote ebraico, campana e melograno alternati, con lo stesso significato. I collegamenti tra le religioni precristiane e quella cristiana spiegano la popolarità in occidente dell'anacoreta egiziano e della sua festa, durante l quale si portano a benedire gli animali domestici per favorirne la fecondità e preservarli dalle malattie. Una bella e dettagliata descrizione è in Goethe[8], nella quale s'intrecciano riti grecoromani, celtici, tutti volti a favorire l'arrivo della primavera. A Novoli, in provincia di Lecce, un'altissima catasta a cono con un ramo d'arancio infisso in cima assieme a spighe di grano e un'effigie del santo. Nel tardo pomeriggio, inizia la processione con l'uscita della statua del santo dalla chiesa, al rientro s'accende il falò, attorno al quale si mangia. Alla fine, ognuno si porta a casa un po' di cenere e qualche tizzone come amuleto.

FALO' DI S. ANTONIO
secondo una leggenda sarda

Per la ricorrenza di s. Antonio, l'associazione culturale sarda di Pesaro Eleonora d'Arborea, rinnova la secolare tradizione agricola e pastorale dell'isola: il falò di s. Antonio. All'imbrunire, in una cornice molto suggestiva, i giovani appiccano il fuoco purificatore all'alta catasta di legna e fascine, con attorno più di cento persone accorse e, nonostante il freddo, rimaste affascinate dai bagliori dal magico fuoco scoppiettante.

egiziano del III secolo d. C., fondatore del monachesimo e primo abbate, essendo la Sardegna completamente ghiacciata, si recasse addirittura all'Inferno per prendere il fuoco necessario per riscaldare l'isola.

Naturalmente, non poteva entrare, ma ingannò i diavoli, facendoli distrarre dalla confusione creata da un maialino che correva e saltava qua e là.

Appoggiato a un alto bastone, riuscì a nasconderci dentro alcune scintille rubate. Novello Prometeo, portò il fuoco all'Uomo che ancora non lo conosceva.

Il fuoco fece sciogliere i ghiacci e la vita animale e vegetale tornò a fiorire.

Da allora, il santo, con accanto il suo maialino, è padrone del fuoco, guarisce dalle malattie, in particolare dal fuoco di S. Antonio o herpes zoster, è protettore degli animali -che alla sua ricorrenza vengono benedetti-. Domò le fiamme infernali ed è invocato per proteggere il raccolto, e scacciare ogni influsso negativo su cristiani, bestie e ambiente.

Il fuoco distruttore, ma rigeneratore è tradizione millenaria. Secondo gli studiosi moderni, si tratta di rituali magici intesi, secondo il principio della magia imitativa, a garantire il necessario apporto di sole a uomini, animali e piante, accendendo fuochi per riprodurre la luce e il calore del sole, forza creatrice, che dà vigore, felicità, oltre ad avere uno scopo purificatorio, bruciando e distruggendo tutto quanto è cattivo e negativo -streghe, demoni, mostri, contaminazioni, malattie-, ma anche sacrificando all'astro, in tempi remoti, vittime anche umane -ancora adesso vi si mettono fantocci, ricordiamo il "bruciare la vecchia" di Pavia-.

Toccare e sporcarsi con le ceneri, spargerle in giro, spostarsi con le torce hanno tutti significato di buon auspicio per le unioni, i matrimoni, la fertilità della terra e del bestiame.

Le feste popolari dei falò hanno sempre avuto luogo, e ora cominciano a essere nuovamente praticate folcloristicamente, in certi giorni dell'anno quali i solstizi d'estate e d'inverno, alla fine dell'autunno o a metà inverno sempre con lo scopo di proteggere il sole, impedirgli di scendere troppo in basso sull'orizzonte e andare via, per farlo risalire e restare in alto a proteggere la vita.

Queste tradizioni sono state contrastate dalla Chiesa -le aveva 01/10/2015 vietate nell'VIII sec.- ma che poi le ha fatte sue, come quasi tutte le tradizioni e i rituali precristiani-.

8 -J.W Goethe, Viaggio in Italia, Milano 1983, pp 179, 180-

a cura di **Giuseppe Manolo Bontempo**,
Docente Istituto Magnaghi (Salsomaggiore Terme), Chef e Ricercatore

Cuocere le verdure sottovuoto

L'applicazione delle giuste tecniche di cottura agli alimenti nelle varie fasi di lavoro consente di avere un miglioramento della qualità di un piatto sia sotto il profilo gastronomico che dietetico-nutrizionale. Tutto questo però non basta: le tecniche di cottura devono essere anche abbinate alla giusta scelta degli utensili e devono essere specifiche per ogni tipo di preparazione per esaltare al meglio le qualità dei cibi e salvaguardare le loro proprietà nutritive.

Ricordo che circa vent'anni fa in alcune cucine d'albergo, per mancanza di attrezzature o per l'utilizzo di metodi inadeguati, i vegetali venivano cotti in abbondante acqua salata per tantissimo tempo compromettendone così consistenza e patrimonio nutritivo. Oggi la tecnologia in ambito di cotture mette a disposizione attrezzature all'avanguardia che permettono di adattare ad ogni alimento la giusta cottura e di ottenere, se coadiuvata da una buona conoscenza delle caratteristiche nutritive e reattive dell'alimento da cuocere,un ottima e sana cottura.

Nella cottura delle verdure, per esempio, è utile sapere che maggiore è l'acqua che si usa per cuocerle e più alta è la temperatura di cottura maggiore è il danno che si arreca all'alimento perché dei nutrienti andranno persi nella stessa acqua di cottura. Il ferro contenuto nei prodotti vegetali, ad esempio, diminuisce di circa il 15% per una cottura effettuata con molta acqua, mentre del 10% con un trattamento a vapore. Gli elementi alla base delle difese naturali dell'organismo come vitamine termolabili, antiossidanti e sali minerali devono essere preservati il più possibile adottando il tipo di trattamento termico più appropriato. Riprendendo l'esempio delle verdure,la loro cottura deve essere progressiva: una cottura troppo rapida fin dall'inizio cuoce eccessivamente la parte esterna rendendo fragile l'alimento ancora prima di cuocerne l'interno. Per la cottura dei vegetali contenenti amido è richiesto invece un trattamento termico uniforme e poco accentuato in modo che il calore arrivi all'interno delle molecole d'amido favorendone il processo di gelificazione ed evitandone lo spappolamento durante la cottura.

LA TECNICA DEL SOTTOVUOTO

La tecnica di cottura sottovuoto risulta efficace nella cottura dei vegetali anche in abbinamento a sistemi di cottura tradizionali. Nella cottura sottovuoto i succhi dell'alimento non si disperdono in acqua, rimanendo al loro interno. Inoltre, grazie all' impiego di basse temperature, si ha il vantaggio di ottenere una cottura uniforme e meno traumatica rispetto all'ebollizione, dove si raggiunge una temperatura di 100°C, e di avere prodotti cotti che si presentano integri, gustosi, sani e con una minore riduzione di peso.

ATTENZIONE ALLA DISIDRATAZIONE DEI VEGETALI

I vegetali per essere cotti sottovuoto devono essere freschi, integri e ben puliti. Più elevato è il livello qualitativo dei prodotti, migliori sono i risultati che si ottengono con questa tecnica di cottura.

La disidratazione dei vegetali, causata da una cattiva conservazione o da un invecchiamento delle stesse, gioca un ruolo determinante nella fase di cottura e conservazione sottovuoto: con la disidratazione, infatti, viene a mancare parte dell'acqua all'interno del prodotto che compromette inevitabilmente i risultati attesi sia sotto il profilo del gusto che della consistenza e del colore. Se le patate, per esempio, si presentano vecchie e poco idratate, la cottura sottovuoto non riuscirà a cuocerle nei tempi prefissati: la mancanza d'acqua, non permette una corretta idratazione dell'amido con una conseguente dispersione di calore con il risultato di una cottura non uniforme.

Alcuni alimenti, come le zucchine, se conservati sottovuoto tendono a rilasciare in cottura liquidi o, come i cavolfiori, gas che pregiudicano il vuoto non facendo più aderire il sacchetto all'alimento. Questo compromette non solo la loro cottura, ma anche la loro conservazione. Prima di mettere sottovuoto e cuocere cavolfiori, cavoli cappucci, cavolini di Bruxelles e crauti consiglio di sbianchirli in acqua bollente per qualche minuto e raffreddarli rapidamente tramite immersione in acqua e ghiaccio e successivamente metterli in abbattitore. Questo procedimento evita che le sostanze volatili si concentrino troppo durante la cottura sottovuoto con inevitabile alterazione del sapore e del colore.

LA CONSERVAZIONE E LA COTTURA DELLE VERDURE E DEI VEGETALI SOTTOVUOTO

Prima di essere conservate e cotte sottovuoto, le verdure devono essere pretrattate nel modo seguente:

- effettuare le lavorazioni in ambienti sanificati e con apposite temperature;
- lavare le verdure accuratamente eliminando eventuali corpi estranei;
- assicurarsi della buona consistenza del prodotto tramite rilevazione tattile;
- immergere le verdure in acqua fredda per circa 40 minuti;
- asciugare le verdure con carta da cucina;
- uniformare le verdure e metterle dentro agli appositi sacchetti per sottovuoto;
- assicurarsi che non ci siano parti appuntite che possano danneggiare il sacchetto.

Di solito le verdure non vengono conservate in sottovuoto spinto perché ciò determina alcuni effetti negativi come lo spappolamento dei tessuti vegetali che viene amplificato durante il trattamento termico per effetto del calore e la perdita di liquidi e sostanza nutritive che devitalizzano l'alimento

La cottura sottovuoto delle verdure può essere fatta in forno a vapore o in bagno termostato o Roner. Il bagno termostato o Roner è un attrezzo dotato di un corpo fisso con un display sulla parte superiore e una resistenza sulla parte inferiore che riscaldandosi riscalda e mantiene la temperatura dell'acqua all'interno di un'apposita vasca o pentola. Nel caso si scegliesse di cuocere le verdure sottovuoto nel Roner o nel forno a vapore, la temperatura dell'acqua o del forno può variare dai +69°C, per ottenere verdure croccanti, ai 103°C, per verdure contenenti clorofilla. Per misurare il grado di cottura dei vegetali non vengono utilizzate sonde di rilevamento al cuore come per la cottura delle carni o il pesce, ma il tatto comprimendo con le dita il prodotto per rilevare il grado di ammorbidimento della cellulosa. La cellulosa, che forma la struttura portante dei vegetali ed è coinvolta nel processo digestivo, è un composto organico molto diffuso in natura che durante la cottura si idrolizza provocando il collassamento della parete cellulare e la degradazione delle proteine, con conseguente perdita di liquidi.

Queste cotture, se applicate nei tempi e nei modi corretti, lasciano intatti i sapori e i profumi degli alimenti e li rendendono più digeribili perché disperdono i grassi ed evitano l'alterazione delle proteine, vitamine e i sali minerali.

Per permettere una cottura uniforme delle fibre, i vegetali messi sottovuoto vanno cotti ad una temperatura di circa 86°C in camera (vapore). Il tempo di cottura, però, è indicativo perché dipende da molti fattori quali, ad esempio, il grado di maturazione dei vegetali, la provenienza e la stagionalità.

VEGETALICONTENENTI CLOROFILLA

La clorofilla è un pigmento presente in quasi tutte le piante e le alghe. Un suo componente essenziale è il magnesio che nei vegetali è di colore verde ed è quasi sempre abbondante. La clorofilla è un elemento funzionale per la nostra alimentazione perchè è dotata di sostanze antiossidanti, antianemiche e protettive per il nostro organismo. Preservare durante la cottura la clorofilla contenuta in alcuni vegetali deve essere obbiettivo primario.

Per fissare e mantenere il colore verde della clorofilla nei vegetali con il trattamento della sbianchitura in acqua bollente bisogna attenersi ad alcune semplici regole:

- non tagliuzzare le verdure da sbianchire;
- non aggiungere bicarbonato di sodio nell'acqua perché anche se è vero che accelera la cottura ne danneggia il patrimonio vitaminico e la struttura;
- utilizzare la giusta quantità d'acqua in modo da mantenere debole la concentrazione degli acidi durante la cottura;

Cottura sottovuoto delle verdure

Temperatura	Caratteristiche
+103°C	Solo verdure contenenti clorofilla
+98°C/100°C	Per legumi e tuberi
+95°C	Temperatura di denaturazione delle fibre delle verdure
+86°C	Verdure contenenti una minima parte di amido
+76°C	Funghi (pretrattati con la sbianchitura)
+69°C	Verdure croccanti e consistenti

a cura di **Giuseppe Manolo Bontempo**,
Docente Istituto Magnaghi (Salsomaggiore Terme), Chef e Ricercatore

utilizzare una pentola in acciaio inox;
- far riprendere rapidamente il bollore dell'acqua una volta immerse le verdure in acqua bollente;
- eseguire l'operazione senza coperchio per permettere agli acidi di volatilizzarsi senza intaccare la clorofilla
- raffreddare velocemente le verdure in acqua e ghiaccio e successivamente stenderle su un panno da cucina asciutto

Tenendo conto di questi aspetti, la cottura sottovuoto permette di cuocere questi vegetali sfruttando la rapidità e l'uniformità della cottura a vapore con temperature selezionate per fissare rapidamente la clorofilla. Non tutti i vegetali contenenti clorofilla hanno bisogno dello stesso tempo di cottura per il fissaggio della clorofilla. Nella cottura dei fagiolini, per esempio, per velocizzare i tempi ed evitare lo sviluppo di enzimi che contribuiscono al loro imbrunimento, è necessario prima di condizionare sottovuoto aggiungere dentro il sacchetto una salamoia contenente sale e acqua. Dopo la cottura bisogna abbattere immediatamente la temperatura a +3°C e stoccare in cella frigo tenendo il prodotto in vasche di acciaio con del ghiaccio per almeno 1 ora.

LA COTTURA PASSIVA DEI FAGIOLINI FRESCHI

Con questo tipo di trattamento i fagiolini freschi risultano a fine cottura compatti e saporiti e la loro clorofilla non andrà dispersa in acqua. Questo trattamento facile da applicare richiede solo un po' più di tempo rispetto ad altri sistemi adottati fino adesso. Per cuocere i fagiolini con la cottura passiva bisogna:
- pulirli bene togliendo le loro estremità;
- lavarli con acqua fredda e poi sotto acqua corrente;
- portare ad ebollizione una pentola con abbondante acqua salata;
- immergere i fagiolini in e far cuocere a forte ebollizione a pentola scoperta per 8/10 minuti permettendo agli acidi presenti al suo interno e responsabili dell'alterazione del colore di volatilizzarsi senza compromettere la clorofilla;
- spegnere la fiamma e lasciarli raffreddare nel loro liquido di cottura

LA COTTURA DELLA FRUTTA SOTTOVUOTO

Anche la frutta può essere cotta con la tecnica del sottovuoto con risultati sorprendenti. Infatti con questa tecnica di cottura la frutta esprime tutta la sua fragranza e il suo sapore e si presta per essere combinata o abbinati a diversi ingredienti. Con la cottura sottovuoto della frutta non è necessario monitorare la temperatura al cuore, dovremmo fare affidamento al tempo di cottura che in questo caso sarà indicativo, e al nostro tatto che ci servirà per percepire la giusta consistenza del nostro frutto. Inoltre alcuni tipi di frutta come le arance possono essere candite utilizzando la forza del vuoto.

ARANCE CANDITE

Lavate un 'arancia, asciugatele, tagliatela in due parti e ricavate da ogni parte delle fette sottili. Disponete queste fette in un sacchetto con il 30% di zucchero semolato e condizionate con vuoto medio. Lasciate riposare in frigo per almeno 48 ore. Aprite la busta, scolate il liquido residuo e utilizzate le fette per decorare vari dessert.

Cottura di alcuni vegetali con la tecnica del sottovuoto

TIPO VEGETALE	TEMPERATURA DI COTTURA A VAPORE	TEMPO OCCORENTE
Carciofi a spicchio precedentemente puliti	+100°c	25 minuti
Finocchi tagliati a listarelle	+85°c	20 minuti
Carote listarelle sottili	+85°c	20 minuti
Piselli, fagiolini, asparagi surgelati	+103°c	15 minuti
Cavolfiore tagliato a spicchi	+85°c	25 minuti
Precottura - Patate da fare al forno - Tagliate a dadolata	+100°c	12 minuti
Funghi	+75°c	———
Patate novelle con tutta la buccia	+90°c	30 minuti
Punte di asparagi	+100°c	6 minuti

COULIS DI FRUTTA

1 kg di frutta a polpa,150 g di zucchero semolato,250 ml di acqua

Con l'acqua e lo zucchero preparate uno sciroppo e abbattetelo. Lavate la frutta, mischiatela con lo sciroppo, frullate il tutto e condizionate sottovuoto in speciali sacchetti da cottura. Cuocete in fono a vapore alla temperatura di 85°c per circa 40 minuti. Abbattete e conservate.

A PROPOSITO DI CAROTA…

La carota è la radice di una pianta della famiglia delle ombrellifere, comunemente di colore arancione anche se in natura ne esistono di altri colori. Le carote andrebbero introdotte ogni giorno nella nostra alimentazione, consumate sia crude che cotte. Infatti, utilizzate in abbinamento con altri alimenti contenenti fibra, favoriscono la regolarità intestinale; fanno bene al nostro organismo, non lo appesantiscono, abbassano il colesterolo e grazie al loro apporto di vitamina A e beta-carotene favoriscono l'abbronzatura, mantenendo la cute sana ed idratata proteggendola contro i danni dovuti all'esposizione solare. Il beta-carotene in esse contenuto è un antiossidante molto efficace per la prevenzione di molte malattie e di alcuni problemi legati alla vista soprattutto in soggetti anziani. Le carote, inoltre, sono diuretiche, disintossicano il fegato e sono consigliate in caso di forte diarrea,crude, o stitichezza, cotte. Contengono poche calorie quindi sono consigliate anche nelle diete o in regimi alimentari particolari e nell'alimentazione infantile perché favoriscono i liquidi intestinali.

LA CAROTA: MEGLIO CRUDA O COTTA?

Ricordiamoci che la carota può essere consumata sia cruda che cotta. La scelta deve essere fatta sia in base ai gusti personali sia in base agli effetti che si desiderano raggiungere. In ogni caso bisogna possedere una conoscenza completa dell'alimento per ottenere sempre ottimi risultati.

La carota è protetta da una parte fibrosa dura che indebolita dalla cottura si fa porosa permettendo all'acqua di entrare al suo interno. Quando si immergono le carote in acqua non salata, queste si gonfiano perché l'acqua, grazie al fenomeno dell'osmosi, entra nelle cellule vegetali. Al contrario, se le carote venissero immerse in acqua salata, diventerebbero dure in quanto l'acqua non riuscirebbe a entrare nelle cellule per ridurre in loco la concentrazione di sale, ma avremmo l'effetto opposto.

Il colore arancio delle carote è dovuto alla presenza di carotenoidi che sono solubili nei grassi e non in acqua, quindi la cottura in un liquido non ne altera il colore e le carote si cuociono con molta facilità. Per la loro cottura sarebbe meglio evitare la pentola a pressione perché, oltre a far perdere loro colore, deforma le molecole dei carotenoidi.

Una cottura sbagliata può danneggiare irrimediabilmente l'alimento che ci apprestiamo a cucinare. In generale, prima di procedere alla cottura dobbiamo sapere alcune cose di fondamentale importanza: cosa si va a cuocere, il metodo di cottura, l'utensile giusto e il tempo di cottura. La cottura, però, ha anche dei vantaggi: rende più digeribili i carboidrati e le proteine contenute nei cibi e, come nel caso delle carote, può aumentare la quantità di sostanze utili assorbibili dal nostro organismo. Per esempio, i nutrienti delle carote sono localizzati in alcuni specifici compartimenti della cellula, quasi inaccessibili. Per poter assorbirne i nutrienti, bisogna danneggiare la cellula che li protegge e questo è possibile grazie alla cottura che, degradando chimicamente la pectina, ammorbidisce i tessuti rendendo disponibili i nutrienti e facilitando l'estraibilità dei carotenoidi.

Se, invece, consumassimo le carote a crudo, per poterne assorbire i nutrimenti dovremo masticarle molto bene. Il trattamento meccanico dovuto alla masticazione, infatti, danneggia la parete cellulare con il successivo rilascio del beta-carotene, in modo da renderlo disponibile per il nostro organismo.

ELOGIO AL POMODORO

Non mi dilungherò sulle origini o sulla storia di questo meraviglioso ortaggio, vorrei semplicemente evidenziarne alcune caratteristiche nutrizionali, vista l'importanza del pomodoro nel patrimonio gastronomico italiano. Sicuramente sappiamo, ed è assodato, che il pomodoro viene da lontano, anche se, ci appartiene con tutti i suoi profumi e i suoi sapori mediterranei, inoltre, nel nostro paese la sua coltivazione riveste anche un importante ruolo economico: infatti l'Italia è attualmente il leader europeo nella produzione di pomodoro da industria. Il monopolio della produzione italiana è di

Cotto & Mangiato

a cura di **Giuseppe Manolo Bontempo**,
Docente Istituto Magnaghi (Salsomaggiore Terme), Chef e Ricercatore

quattro regioni: Emilia-Romagna, Sicilia, Campania, Puglia.

Per il consumo fresco il periodo ideale è da fine Giungo a tutto Settembre. Mangiato d'estate risulta dissetante, diuretico e lassativo.

Definirei il pomodoro un "cibo funzionale", in quanto utile per il mantenimento di un ottimale stato di salute: depura il sangue e facilita la digestione dei cibi ricchi di amidi.

Il pomodoro fresco è ricco di acqua, ha un modestissimo apporto energetico e circa il 3% di glucidi disponibili. Modesto il contenuto di sodio, ferro, calcio e fosforo, interessante invece l'apporto di potassio. Trascurabile l'apporto di vitamine del gruppo B e del gruppo C, mentre possiede una buona dose di vitamina A. La sostanza più importante contenuta nel pomodoro è il licopene.

Il licopene è uno dei più importanti antiossidanti che troviamo in natura ed è responsabile del colore rosso del pomodoro ed è presente in alte concentrazioni nel pomodoro cotto. Il licopene aumenta con la maturazione del frutto, e sembra essere più biodisponibile nel pomodoro crudo. Il trattamento termico e contemporaneamente l'assunzione di grassi, rendono il licopene facilmente assimilabile essendo liposolubile. Infatti, l'aggiunta di olio aumenta la concentrazione di licopene rispetto al consumo del solo pomodoro. Il licopene, importante carotenoide, aiuta a ridurre il colesterolo, purifica la pelle, protegge il sistema nervoso da alcune malattie, blocca i radicali liberi e modula la risposta immunitaria.

Oltre alla presenza del licopene il pomodoro contiene anche altri antiossidanti: il beta-carotene e la vitamina C. Ottimo anche il suo apporto di elementi minerali assai preziosi per l'organismo: ferro, rame, magnesio e soprattutto potassio. Il potassio, utile non solo per gli sportivi o per chi svolge un lavoro pesante, risulta essere particolarmente adatto per chi soffre di disturbi dovuti a scompensi cardiaci.

Per quanto riguarda l'utilizzo in cucina, il pomodoro si presenta molto versatile, la sua facilità di utilizzo ne consente le più svariate preparazioni. Protagonista nella dieta mediterranea insieme alla pasta e in combinazione con le erbe aromatiche (basilico, origano) é senz'altro elemento indispensabile per la preparazione della pizza.

Concludo con una curiosità: le foglie del pomodoro tengono lontane le zanzare e altri insetti molesti.

La cottura sottovuoto di alcuni tipi di frutta

Tipo di frutta	Temperatura di cottura a vapore o bagno termostato	Tempo (indicativo)	Caratteristiche e utilizzo dopo la cottura
Mele pelate e tagliate a spicchi senza torsolo	+85°c	20 minuti circa	La consistenza delle mele si presenta morbida e succosa. Il colore brillante e la tessitura lucida la rendono adatta per preparare dessert al piatto o insalate di frutta al naturale
Pere pelate e tagliate a spicchi senza torsolo	+90°c	15 minuti circa	La pera a fine cottura si presenta con una consistenza morbida e succosa. Molto versatile si può utilizzare in vari contesti sia dolci che salati
Ananas tagliato a fette con tutto il torsolo	+86°c	20-22 minuti	La cottura in questo caso ammorbidisce anche il torsolo, rende l'ananas più dolce e il colore passa da un giallo chiaro ha un giallo scuro. Ottima da utilizzare per preparazioni alla lampada
Per ottenere una frutta croccante	+68°c		
Per ottenere una frutta con effetto opaco translucido	+60°c		

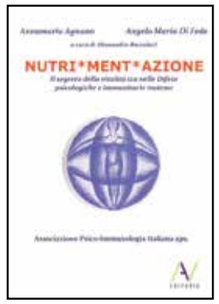
Pianeta Libri

a cura
di **Lorenzo Federico Radaelli**

Consigli per la lettura

NUTRI*MENT*AZIONE
Annamaria Agnano,
Angelo Maria Di Fede
a cura di Alessandro Boccolari
AV Editoria
232 pagine, euro 18,00

Titolo inusuale, predittivo e accattivante, per un libro di piacevole ed utilissima lettura, frutto dell'incontro professionale fra un Immunologo e una Psicologa: Nutrizione, Mente e, forse soprattutto, Azione, intesa come scelta operativa, riassunti nel titolo, rappresentano i tre cardini di un testo costruito su interventi e confronti multidisciplinari che hanno tracciato le linee guida della PsicoImmunologia, collegando salute alimentare e benessere emozionale. "Il segreto della vitalità sta nelle Difese psicologiche e immunitarie insieme", sottotitola il libro, dove gli Autori hanno voluto trasferire la propria esperienza sullo sviluppo emozionale e sulla salute fisica consapevoli. Più che tentare un'ardua sintesi, in poche righe, di argomenti attuali e affascinati, riteniamo utile per i nostri lettori estrarre dall'indice un elenco di temi trattati, che vanno dal "cibo che cura" alla descrizione dei nutrienti fondamentali della vita cellulare, dalla Nutrigenomica alla "Bilancia immunitaria", transitando attraverso il riferimento alla Dott.ssa Cathrine Kousmine, del cui "metodo" in Italia il Dott. Di Fede è pioniere e fautore. E ancora: il percorso evolutivo dell'Immunologia, teoria generale dei sistemi, sistema immunitario e suo funzionamento, riconoscimento del "non self" solo in funzione del riconoscimento del "self", emozioni e sistema immunitario, ansia e stress, asse intestino-cervello, stress psichico ed emozioni nello sviluppo dei fattori della malattia e della salute, ruolo negativo di paura e rabbia. Cibo ed emozioni: il valore simbolico del cibo e differenza fra cibo-alimentazione e cibo-nutrimento; il gusto come esperienza emozionale; il linguaggio emozionale, che "non parla ma sente"; vita fetale e gravidanza (con un memorabile capitolo sulle memorie nella vita percettiva fetale). Sistema immunitario e cervello; funzioni del microbiota intestinale; variazione della flora del nascituro in relazione alla tipologia del parto, Difese psicologiche tra esplorazione ed esperienza emozionale: quando le difese attaccano; la comunicazione ansiogena; si cresce esplorando; linguaggio non verbale; rapporto fra pH, acidosi ed enzimi; acidosi metabolica, errori alimentari e scelta dell'acqua; è davvero inevitabile ammalarsi? Lo "sguardo caleidoscopico" spazia di capitolo in capitolo i una stereoscopia che deriva dalla diversa angolazione prospettica dei due Autori, ad esempio nella trattazione della Fibromialgia e nelle correlazioni fra stress psichico e e infiammazione.



Un libro consigliabile a tutti: Medici, Operatori sanitari e vasto pubblico di lettori attenti alla salute ed al benessere "salute che, nella sua essenza, emerge come capacità di vivere in continua trasformazione ed adattamento agli eventi e ai cambiamenti che si presentano nel corso della nostra vita. Il nostro equilibrio sta nell'incrocio tra patrimonio genetico e come un organismo si è adattato in modo individuale e specifico all'ambiente interno ed esterno: siamo ben più del corredo genetico che ereditiamo dai nostro genitori (…) ciò che va oltre la genetica è la nostra capacità di resistere agli urti ed accidenti che incontriamo nella vita; è la resilienza, da intendersi come capacità di resistere agli sforzi, che tiene e trattiene la vita".

• La Dott.ssa Annamaria Agnano, psicologa e Psicoterapeuta, è formatrice, trainere blogger. Si occupa di Psicologia dello stress, Psicosalute e BenEssere. Socia fondatrice della Associazione Psicoimmunologia Italiana, studia la relazione tra stress ed emozioni con il sistema immunitario.

• Il Prof. Dott. Angelo Maria Di Fede è Medico chirurgo, Immunologo ed Allergologo. Lunghissima la sua esperienza in Medicina integrata e preventiva e nella applicazione e diffusione del metodo kousminiano. Conferenziere e Docente in corsi e workshop è fra i massimi esperti internazionali in Terapia Complementare Enzimatica, Presidente dell'Associazione Psico-Immunologia Italia "Difendiamo la salute" e membro del Comitato scientifico de "Pianeta Medicina & Salute"

Prossimamente su Pianeta Medicina & Salute

In collaborazione con il Comitato scientifico e con tutti i Lettori

- *Medicina della Donna*
- *La prevenzione dell'influenza con metodi naturali*
- *Mangiacinema*
- *Il metodo Kousmine*
- *Acqua ionizzata e salute*
- *Turbe del sonno e Melatonina*
- *Musica, energia e frequenze: energia creatrice*
- *Nuovi orizzonti per il trattamento della "leaky gut syndrome".*
- *Morbo di Parkinson*
- *Le basi molecolari del Cancro*
- *Storia di una Scuola professionale di eccellenza italiana nel mondo*
- *Lievito-madre e grani antichi: alle origini del Pane*
- *Donna e Dolore*
- *La cassetta del pronto soccorso domestico*
- *Organismi Geneticamente Modificati: le verità nascoste*
- *Nascono i Comitati Tecnico Scientifici del Centro Italiano di Ricerche in Neuroscienze Avanzate (CIRNA)*
- *Peter Gariaev e il DNA fantasma*
- *PSO.HEL.L insieme, contro la psoriasi*
- *Intossicazione da metalli pesanti: tutti i metodi per intervenire*
- *Il metodo Tomatis e la Rieducazione Sonico-Vibrazionale*
- *UNESCO: i 53 siti italiani Patrimonio dell'Umanità*
- *Glutine: facciamo chiarezza*
- *Allergie da Nichel: le "colpe" delle monete da 1 e 2 euro*
- *Il cancro del "fettone" dei cavalli*
- *Storia del Vino Sangiovese*
- *Metodi alternativi alla sperimentazione animale: le ricerche in organo-coltura*
- *Il Ciclismo: un laboratorio di Fisiologia umana*
- *Inquinamento elettromagnetico: come proteggerci*
- *Enzimopatie secondarie: il fattore unificante in Medicina*
- *"Una mela al giorno…": i tesori racchiusi nella buccia delle mele*
- *I doni dell'alveare: miele, polline e pappa reale*
- *Grana Padano: il formaggio DOP più venduto e consumato al mondo*
- *Adattogeni naturali*
- *La Memoria dell'Acqua*
- *Osteopatia animale*
- *Omotossicologia*
- *Luppolo, Silicio e prevenzione dell'Osteoporosi: Birra, bevanda al femminile*
- *I dieci minuti che salvano la vita: riconoscere le emergenze*

In primo piano:

"Intervista al Dott. Franco Vicariotto"

1° CONVEGNO ANNUALE DI MEDICINA SISTEMICA INTEGRATA

Linee guida classiche e medicina integrata unite per combattere i killers comuni a malattie autoimmuni, neoplasie e malattie cardiovascolari

Palacongressi di Rimini
28 ottobre 2017
Sala del Castello

Responsabile Scientifico **Dr. Umberto Trecroci**

PROGRAMMA

8.00 Registrazione partecipanti
8.30 Introduzione - **Dr. Umberto Trecroci**
Moderatore: **Umberto Trecroci**
09.00-09.50 La difficile caccia ai veleni. Produzione alimentare, salute dell'ambiente e salute umana - **Dr.ssa Renata Alleva**
09.50-10.40 La neuro-infiammazione. Condizioni psicologiche, sistema immunitario e malattie reumatiche: sempre più chiari i legami! - **Dr. Marco Valentini**
10.40-11.00 Discussione
11.00-11.10 Coffe break
11.10-12.00 Asse intestino-cuore: la salute dell'intestino condiziona il rischio di malattie cardio vascolari? - **Dr. Guido Balestra**
12.00-12.50 Evidenze scientifiche sul ruolo dell'alimentazione nel prevenire le malattie croniche del nostro tempo o facilitarne la guarigione. - **Prof. Franco Berrino**
12.50-13.10 Discussione
13.10 Questionari ECM, conclusioni e chiusura congresso

SEDE DEL CONVEGNO
Palacongressi di Rimini
Sala del Castello - Ingresso A - Piano terra
Via della Fiera 23 - 47923 Rimini (RN)

SEGRETERIA SCIENTIFICA
Dr. Umberto Trecroci

PROVIDER E SEGRETERIA ORGANIZZATIVA
Salute in Armonia s.r.l. Via Carracci 5
47822 Santarcangelo di Romagna (RN)
tel. 0541.623123 - fax 0541.1576535
P.IVA: 03831660406

Provider Nazionale ECM n. 1371
formazione@saluteinarmonia.it
www.saluteinarmonia.it

Responsabile Evento:
Dott.ssa Rossella Domeniconi

ECM
Convegno accreditato con n. 3,5 crediti ECM
Codice evento 207759 - Ed.1
Le figure professionali sono: Medici-Chirurghi, Farmacisti, Dietisti, Infermieri, Biologi.

MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE
L'adesione è gratuita e include: l'accesso ai lavori congressuali, attestato di partecipazione, coffee break.

Numero massimo partecipanti 150
Iscrizione obbligatoria sul sito:
www.formazione-saluteinarmonia.it

Salute in Armonia è anche sul tuo smartphone:-
Scarica l'applicazione gratuitamente su:

App Store sa

main sponsor

TerraeSole
ERBORISTERIA • OMEOPATIA • ALIMENTI BIOLOGICI

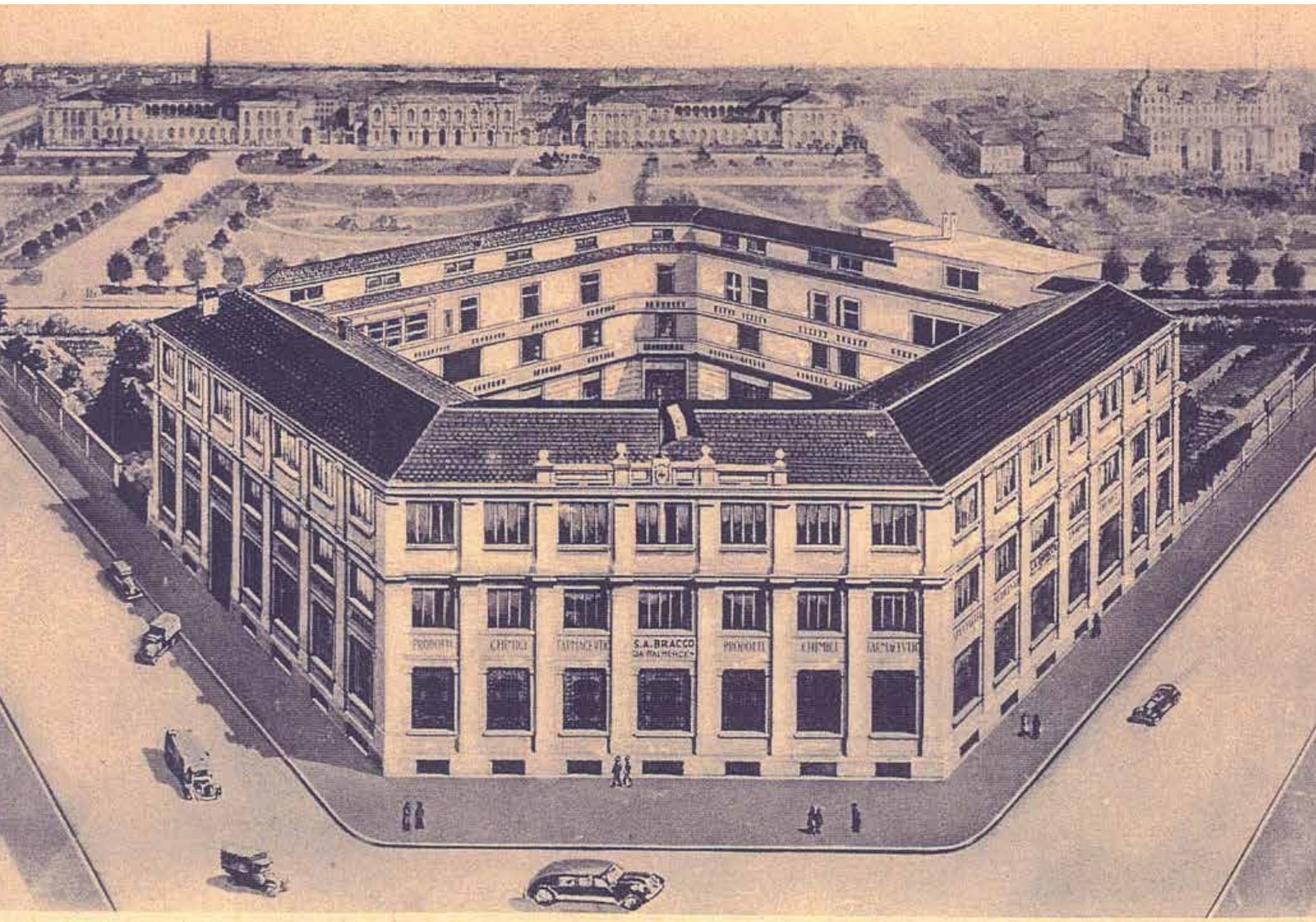
sponsor

GUNA terapie d'avanguardia · Farmacia Santini · Laboratori Legren · PharmExtracta · melandri · alce nero · NAMED · Citozeatec · Santiveri · PRIMUS · FREELAND

con il patrocinio di

FONDAZIONE CARDIOLOGICA MYRIAM ZITO SACCO

NOVANT'ANNI
ALL'INSEGNA DELL'INNOVAZIONE



Stabilimento e Sede della S. A. **BRACCO** già ITALMERCK - MILANO - Via R. Fucini, 2 - Telefoni 24-300 e 24-623

90 BRACCO anniversary