

LA STORIA
La frutta a noi non manca mai

Il gruppo rock "Marta sui tubi" e il rapporto con il cibo **A PAGINA 2**

L'APPROFONDIMENTO
E che sia sempre di stagione

Le regole da seguire per risparmiare e avere prodotti migliori **A PAGINA 3**

LO SAPEVATE CHE...
Il botulino può fare danni enormi

Gli eccessi aumentano i rischi meglio porre dei limiti **A PAGINA 5**

IL TEST
E tu, vai d'accordo col cibo sano?

Rispondi alle domande per capire il tuo approccio **A PAGINA 6**



BENESSERE & SALUTE

GIOVEDÌ 4 LUGLIO 2013

a cura di STEFANO TAMBURINI

IL TIRRENO

IL PUNTO

Ecco perché bisogna recuperare le antiche abitudini

Provate a chiedere al cameriere di farvi portare il cesto della frutta. Vi troverete di fronte a una faccia un po' stupita e un po' imbarazzata e, quasi sempre, nella migliore delle ipotesi alla controproposta: «Abbiamo macedonia, ananas o frutta tagliata». Che, detto in altre parole, è un modo fra il finto elegante e il subdolo per farvi strapagare quelle due fettine di mela, kiwi e ananas con tre chicchi d'uva e quattro spicchi di fragola. Al di là dell'imbroglio, il problema della scomparsa (o quasi) della frutta classica dal menù dei ristoranti è solo un aspetto fra i più evidenti di una disaffezione più diffusa. In tanti, troppi, c'è la convinzione che la frutta sia un "di più" e non un alimento essenziale, se non quando - tanto per fare un esempio - si fa incetta di arance solo perché si pensa che un po' di spremute di vitamina C facciano allontanare l'influenza. Il professor Mignano, che intervistiamo nell'articolo a fianco, ci spiega invece quali benefici possano esserci in un ben regolato consumo. Insomma, c'è il bisogno di recuperare un'antica abitudine non per nostalgia ma perché i benefici perduti, a lungo andare, rischiano di essere non di poco conto. A pagina 3 spieghiamo anche come fare a non buttare soldi per acquistare inutilmente frutta fuori stagione: fra l'altro, oltre a esser più cara, ha anche la quasi certa controindicazione di non aver conservato tutte le proprietà nutritive. Per farla arrivare dall'altra parte del mondo viene colta infatti quando non è ancora matura, con tutte le conseguenze del caso. Insomma, è pure una fregatura. E allora, perché continuare a farsi del male? (s.t.)

È quasi scomparsa dai menù dei ristoranti e anche a tavola... Si importano mode straniere del tutto errate

di **Cinzia Lucchelli**

«La frutta costa, le patatine meno; va sbucciata, si perde tempo. Bisognerebbe ripartire dai bambini, far conoscere e mangiare loro, a casa e a scuola, i prodotti della terra». È scensolato **Giacinto Miggiano**, direttore del Centro di ricerche in nutrizione umana dell'Università Cattolica e dell'Unità operativa di dietetica del Policlinico Gemelli di Roma. Sì, c'è un problema della frutta, un tesoro della Natura che le nostre abitudini sbagliate stanno trascurando, a danno della nostra salute.

La frutta è quasi scomparsa dalle carte dei ristoranti, limitata a qualche fettina di ananas a fine pasto o ridotta a ingrediente esotico nei piatti di grandi chef. La frutta, questa sconosciuta, con tutta la sua ricchezza di sapori, colori e profumi declinati per dodici mesi all'anno, pare bandita dalle nostre tavole. Eppure, soprattutto nei mesi caldi, dovrebbe avere un ruolo da protagonista, perché oltre che buona, è preziosa e insostituibile nella nostra alimentazione. Perché? «La causa va cercata anche nell'omologazione dei regimi alimentari - spiega Miggiano - si importano mode straniere a scapito della dieta mediterranea. Il modello americano ha sostituito la frutta a fine pasto con il dolce, aggiungendo zuccheri a zuccheri. Anche la vita in città, lontano dai luoghi di produzione, non aiuta.

La frutta è un di più nella dieta quotidiana?

«No, quando è fresca apporta dei nutrienti che altri alimenti, come ad esempio carne o cereali, non hanno».

Quali sono i più preziosi?

«Oltre a minerali e vitamine, ci sono i fitochimici, composti scoperti e rivalutati negli ultimi decenni. Non sono strettamente essenziali, ma sono utili, anche nella prevenzione, servono per vive-



La frutta dimenticata Eppure fa così bene...

re bene. Oltre alla fibra alimentare, ci sono agenti antiossidanti e i carotenoidi, gli elementi che danno il colore».

I benefici in estate?

«Nei mesi caldi la frutta apporta acqua e i minerali, come potassio e magnesio, che si perdono col sudore. In qualsiasi stagione poi è utile perché serbatoio di antiossidanti».

Quale frutta fa bene e a chi?

«Dal punto di vista nutrizionale esistono frutti, in genere di colore giallo arancione, che apportano provitamina A o Beta Carotene e altri che apportano vitamina C, come agrumi e kiwi. Ne hanno bisogno soprattutto bambini e adolescenti perché sono soggetti a rischio di cattive abitudini alimentari e perché devono crescere. Anche gli anziani non mangiano frutta a sufficienza, per via del ridotto assorbimento legato all'età».

Come convincere i bambini a

mangiare la frutta?

«Prima di tutto conta l'esempio, le abitudini della famiglia, e l'insegnamento della scuola. Va bene anche se manca la varietà, se mangiano un solo tipo di frutta. Per invogliarli si possono proporre macedonie, frullati o centrifughe».

La giusta quantità da consumare in un giorno?

«Si consigliano cinque porzioni tra frutta e verdura al giorno, in genere tre di frutta e due di verdura. La porzione, per un adulto, è di 150 grammi. Può essere costituita ad esempio da una mela, un'arancia, quattro nespole, sei, otto fragole o una banana. Per i bambini vale la stessa regola, certo però diminuisce la quantità della porzione».

Quando nell'arco della giornata mangiare frutta?

«Quando la si trova e quando si può. Ottima come spuntino a metà mattina e metà pomerig-

Il professor Miggiano: «Non è affatto un "di più" ma nella nostra dieta dovrebbe essere un elemento essenziale»

gio, non c'è motivo per eliminarla dal pasto. Dal punto di vista delle sostanze nutritive che apporta è comparabile alla verdura, con un po' di zuccheri in più, e dunque chi mangia verdura cruda potrebbe compensare e non mangiare frutta. In nessun caso comunque può sostituire primi o secondi piatti: una dieta solo a base di frutta e verdura non va bene».

La frutta si sposa bene con tutti gli alimenti?

«L'abbinamento con un primo piatto, per esempio pasta e frutta, o con il pane, è controproducente perché gli zuccheri della frutta si sommano a quelli già assunti e l'organismo non riesce poi a smaltirli del tutto».

In che forma è meglio mangiarla?

«È preferibile cruda in quanto si preservano alcune vitamine sensibili al calore (come la C e l'acido folico) che invece si perdono nella frutta cotta. Nell'acqua di cottura se ne vanno anche i minerali. Rimangono gli zuccheri, mentre la fibra alimentare viene frantumata e in questo modo dà meno fastidio nella digestione. Nel complesso la frutta, nella cottura, si impoverisce. La centrifugazione è un ottimo modo di "bere" frutta anche se manca la fibra».

Quando la frutta va evitata?

«Quando contiene sostanze verso le quali alcuni individui mostrano allergia o intolleranza. Le fragole, ad esempio. Le reazioni possono essere la sindrome orale allergica oppure l'orticaria o altre più rare. Alcuni frutti poi sono zuccherini come l'uva, i fichi, le banane, e andrebbero "graduati", non eliminati, per chi soffre di diabete, ipertensione o obesità».

MARTA SUI TUBI » GRUPPO ROCK


**IL RAPPORTO
CON IL CIBO**

Ci piacciono molto arance, ananas, fragole, anguria e melone. Se troviamo frutta in camerino subito prendiamo due banane

di Sara Ficocelli

■ Sono talentuosi, esuberanti, simpatici. «Abbiamo un ottimo rapporto con la frutta, lei, è sempre stata gentile con noi e noi non le abbiamo mai dato fastidio...», dicono dopo aver saputo il tema del mese del nostro giornale. I «Marta sui tubi», una fra le principali band di folk rock italiane del momento, li abbiamo visti pochi mesi fa sul palco di Sanremo e li vedremo ancora, per tutta l'estate, su quelli delle principali città dello stivale. «È un piacere viaggiare per il nostro Paese con il bel tempo – racconta il cantante, **Giovanni Gulino** – La fatica c'è ma ci sentiamo dei privilegiati a guadagnare portando in giro la nostra passione. Dopo Sanremo ci riconoscono per strada e spesso ci offrono il caffè. È un momento eccitante e vogliamo godercelo fino in fondo. Abbiamo sempre sognato di fare i musicisti e andare in tour e questo è il momento in cui il sogno si sta realizzando».

Noi, mai fermi

Una vita, la loro, sempre in giro per città e palcoscenici, con ritmi che spesso ti costringono ad accontentarti del «solito panino di plastica dell'autogrill».

«Ma a parte questo – continua Gulino – direi che l'alimentazione che abbiamo è di buona qualità. La nostra agenzia ci fa trovare, in genere, ottimi ristoranti dove ognuno può scegliere cosa mangiare. Cerchiamo di mantenerci leggeri prima del concerto, optando per il primo o per il secondo, anche se certe volte è difficile rinunciare alle prelibatezze che la cucina italiana ci offre. Bisogna stare anche attenti agli alcolici perché l'adrenalina della performance ti fa sentire meno l'effetto e, di conseguenza, le vege tendono a gonfiarsi...».

Vegetariani proprio no

Meridionali e veraci, nessuno dei «Marta sui tubi» è vegetariano: «Mangiamo di tutto – spiega ancora il frontman – e siamo curiosi di assaggiare le specialità locali, anche le più strane. Ogni singola città ha la propria particolarità e ci piace fare onore a questo grande patrimonio culturale. Per quanto riguarda la frutta ci piacciono molto arance,



Mangiamo di tutto e la frutta non manca mai


LA SCHEDA

Cinque album e un passaggio importante a Sanremo

Originari di Marsala, i «Marta sui Tubi» nascono come duo formato da Giovanni Gulino e Carmelo Pipitone. Il gruppo si allarga poi per accogliere altri tre elementi: Ivan Paolini, Paolo Pischedda e Mattia Boschi. Esordiscono nel 2003 con il disco «Muscoli e dei», a cui fanno seguire nel 2005, «C'è gente che deve dormire».



Nel 2008, escono in sequenza il dvd + cd Live «Nudi e crudi» e il loro terzo lavoro «Sushi e coca». All'inizio del 2013 partecipano al Festival di Sanremo, nella categoria «Big» con due brani molto apprezzati dalla critica, «Dispari» e «Vorrei». Il 14 febbraio è uscito il loro quinto album, «Cinque, la luna e le spine».

nuovo cd live in allegato a XL di Repubblica. «È un disco importante – spiega Carmelo Pipitone – perché è il nostro primo intera-

mente dal vivo. In autunno faremo uscire un altro singolo e un video tratto dal nostro ultimo disco «Cinque, la luna e le spine»,

quello dal quale sono state tratte le canzoni «Dispari» e «Vorrei». Poi ci metteremo al lavoro su nuove canzoni».

Il ricordo

Il loro più bel ricordo musicale è legato a un altro artista innamorato della Sicilia, da poco scomparso. «Anni fa Lucio Dalla – racconta Pipitone – ci venne a sentire in un piccolo teatro a Bologna e ce lo trovammo in prima fila. Avete una pallida idea di come ci si possa sentire mentre si canta e si suona davanti a uno così? Ci facemmo coraggio e alla fine del concerto lo chiamammo sul palco. Lui fu così disponibile che finimmo per duettare «Disperato erotico stomp» e «L'anno che verrà». Dopo il concerto restammo a parlare un po' e gli chiedemmo se gli avrebbe fatto piacere reinterpretare una nostra canzone, «Cromatica»; la settimana dopo eravamo in studio a cantarla insieme».

FRUTTA: CONSIGLI PER L'USO

Gli acquisti sono in calo ma spesso si spendono tanti soldi per consumare prodotti provenienti dall'altra parte del mondo

di Cinzia Lucchelli

■ In un film di Abbas Kiarostami il sapore di una sola, e bellissima, ciliegia di un rosso maturo faceva riscoprire a un uomo il gusto irrinunciabile della vita. Quel sapore straordinario era la vita stessa. Purtroppo oggi l'operazione sarebbe meno credibile. La frutta spesso non ha più il gusto di una volta, la consumiamo - e non sempre - in piccole dosi quasi fosse un medicinale perché sappiamo che fa bene e non scatta più in noi il meccanismo della golosità.

Ne assaporiamo meno e ne compriamo meno, come dicono i dati della Coldiretti: il calo rispetto allo scorso anno è del 3,9 per cento, soprattutto di pere (meno 17 per cento) e di mele (meno 6 per cento). Sempre più spesso facciamo la spesa nei discount (più 6,9 per cento). Colpa della crisi, certo, della pioggia e del freddo anomali della scorsa primavera, ma anche di una disaffezione che nasce proprio da un'aspettativa disattesa. «Ci sono varietà di nuovo sviluppo, molto produttive, che non hanno il sapore di una volta - dice Lorenzo Bazzana, agronomo e responsabile economico della Coldiretti - Altre, meno recenti, sono penalizzate dalla logistica: vengono raccolte prima perché siano più resistenti durante il trasporto e nello scaffale». La conseguenza la scopriamo quando addentiamo il frutto. Comprare prodotti di stagione ci darebbe, in questo senso, qualche chance in più.

Le stagioni della frutta

«Il frutto di stagione è quello colto sulla pianta al giusto grado di maturazione - spiega ancora Bazzana - Conserva inalterato il suo patrimonio di sapore, ha i migliori contenuti in termini di sostanze nutritive come sali minerali e vitamine. L'ideale sarebbe poi farlo spostare il meno possibile per ridurre l'impatto ambientale e per far in modo che la ricaduta economica dell'acquisto sia sul territorio».

Frutta non di stagione

Grazie alle innovazioni delle tecniche di produzione agricola e all'introduzione di nuovi sistemi per la conservazione e trasformazione dei prodotti, oggi il mercato ci offre tutto l'anno una ampia varietà di frutta. «In

FRUTTA	ALBICOCCHE	ANGURIE	ARANCE	BANANE	CACHI	CASTAGNE	CILIEGIE	FICHI	FRAGOLE	KIVI	LAMPONI	MANDARANCI	MANDARINI	MELE	MIRTILLI	MORE	MELONI	PERE	PESCHE	POMPELMI	RIBES	SUSINE	UVA
GENNAIO																							
FEBBRAIO																							
MARZO																							
APRILE																							
MAGGIO																							
GIUGNO																							
LUGLIO																							
AGOSTO																							
SETTEMBRE																							
OTTOBRE																							
NOVEMBRE																							
DICEMBRE																							

Regola numero uno: sempre di stagione e non troppo esotica

LA CURIOSITÀ

È ancora "viva" quando è sui banchi del mercato



Frutta e verdura sono ancora vive quando si trovano sui banchi del mercato: continuano a percepire e a rispondere alla luce, all'umidità e agli stimoli ambientali, come quando erano sulla pianta. A dirlo è un gruppo di ricercatori dell'Università Rice in Texas in uno studio pubblicato su "Current Biology". Il punto è che foglie, frutti e radici continuano ad avere un metabolismo e a sopravvivere per un certo tempo. La scoperta potrebbe portarci a individuare gli orari migliori per cibarsi di specifici frutti, per adeguarci ai loro ritmi e sfruttare al massimo il potere nutritivo e vitaminico. Oltre a suggerirci come migliorare la loro conservazione durante trasporto ed esposizione.

inverno in Italia, per esempio, si trovano ciliegie, albicocche e pesche che provengono dall'altro emisfero. Sono prodotti in contro-stagione che hanno percorso tantissimi chilometri per arrivare da noi. In genere sono staccati dalle piante in anticipo sul tempo della maturazione e dunque perdono in sapore. Tra l'al-

tro non sempre le normative tra i Paesi coinvolti hanno lo stesso valore: sui prodotti in ingresso vengono fatte analisi ma potrebbero essere stati usati principi attivi che in Italia non si adoperano più e dunque potrebbero esserci residui antiparassitari in misura più elevata di quella consentita da noi».

I criteri per scegliere

«L'ideale sarebbe scegliere in base a un mix di comodità, prezzo e qualità», dice l'agronomo della Coldiretti. E dunque sviluppare, acquisto dopo acquisto, attraverso le informazioni che leggiamo sull'etichetta e attraverso la nostra esperienza in termini di gusto, la capacità di

I LUOGHI COMUNI

L'ananas fa dimagrire? No, al massimo può sgonfiare



L'ananas scioglie i grassi, la banana è molto energetica, l'avocado fa ingrassare. Luoghi comuni da sfatare oppure affermazioni veritiere? Partiamo dall'ananas, frutto ben accetto a fine pasto anche per la convinzione che faccia dimagrire. In realtà, dicono gli esperti, non ha un'azione diretta sulla perdita di peso, al limite favorisce lo "sgonfiamento" del fisico. La banana è zuccherina così come lo sono cachi, uva, mandaranci, clementine e fichi. Questi frutti sono composti per il 15-20 per cento da zucchero, gli altri si fermano al 10. Questo si traduce in un maggior carico di calorie e nell'invito a consumarli in modo graduato da parte di chi soffre di diabete o obesità. L'avocado, infine, ha una percentuale di grassi che arriva al 15 per cento: in kilocalorie si parla di 160 al posto delle 50 di una mela.



distinguere le zone di provenienza migliori e i prezzi più equi. Partendo dalla considerazione che l'Italia offre molta varietà potendo giocare su latitudini e altitudini tanto diverse. Bisogna costruirsi un patrimonio anche per quanto riguarda i punti di approvvigionamento. La scelta in questo caso varia anche in base al prodotto. «In alcuni casi la differenza tra il frutto colto al giusto grado di maturazione e quello colto prima è meno evidente. Alcuni, una volta staccati dall'albero, vanno avanti nella maturazione; altri no, come la ciliegia che dunque deve

essere presa al momento giusto. In casi come questo è fondamentale approvvigionarsi direttamente dal produttore o selezionare attentamente il negozio o il supermercato».

Acquisti più frequenti

La scelta di consumare frutta di stagione richiede acquisti più frequenti e meno abbondanti per via della maggiore delicatezza e deperibilità. Dunque maggior impegno nella gestione della spesa. Il guadagno sta nel gusto ed è proprio questa la partita in gioco: riscoprire il sapore autentico della frutta.

Combattere la stipsi senza farmaci

■ Soffro di stipsi ma mi hanno sconsigliato l'uso di lassativi, cosa posso fare?

(Giuseppe, 45 anni, Grosseto)

➤ Risponde Giuseppe Ventriglia, medico di medicina generale, docente al Master internazionale di Fitoterapia delle Università di Cagliari e Madrid.

Il modo migliore per trattare la stipsi è prevenirla con l'attività fisica, cibi integrali, frutta, verdura e almeno uno o due litri di liquidi al giorno. Se è occasionale, ad esempio in viaggio o quando si cambia il solito stile alimentare, può essere sufficiente assumere alla sera un prodotto a base di senna. Se le feci sono piccole, secche e dure, bisogna aumentare l'assunzione di acqua e fibre, anche come integratori. Se si ha l'impressione di "avere come un tappo" o di doversi sforzare molto per evacuare, può essere sufficiente un microclisma (ne esistono anche senza glicerina che può essere irritante sulla mucosa) anche per evitare problemi come emorroidi o ragadi. Se compaiono sangue nelle feci o dolori all'addome o se la stipsi prosegue, evitare i lassativi in uso cronico e consultare il medico di famiglia.

Come affrontare la bassa statura

■ Sono alta un metro e 46 e i miei parenti mi dicono di non operarmi perché pericoloso, ma io non sopporto più di essere così bassa. Voglio cambiare condizione.

(Ilaria, 21 anni, Roma)

LA LETTERA DEL MESE

RISPONDE LA DOTTORESSA ADELIA LUCATTINI*

Bambini piccoli troppo gelosi verso i fratellini? Fate così...



Ho una bambina di quattro anni e abbiamo avuto da poco un secondo bambino. La grande cerca di picchiarlo appena ci allontaniamo e parla sempre dei bambini piccoli che muoiono! Piange spesso, vuole essere allattata anche lei e fa pipì a letto. Che cosa possiamo fare?

ANNA, 34 ANNI, SALERNO

La gelosia per la nascita di un fratellino è reazione normale e una situazione comune nelle famiglie. Non è possibile prevenirla ma è certamente possibile gestirla, aiutando la più grande a non sentirsi sola con la sua

tristezza, e con la rabbia e la paura di essere abbandonata. La paura sottostante è quella che il nuovo nato le "rubi" i genitori e il loro amore. La prima cosa è parlarle di quello che prova, della sua tristezza, della difficoltà a capire questo essere nuovo e misterioso che non parla, non cammina e "non fa nulla", richiama tanta attenzione dei genitori. È poi importante coinvolgerla nella cura della sorellina, farla sentire partecipe e quindi importante.

* PSICHIATRA E PSICOTERAPEUTA DIRIGENTE MEDICO ASL ROMA

➤ Risponde il dottor Riccardo Foti, ortopedico traumatologo dell'ospedale Sant'Andrea di Roma.

La sua condizione non rappresenta un'indicazione adatta al trattamento chirurgico, che viene riservato al nanismo o alle dismetrie (differente lunghezza degli arti inferiori) rilevanti. Non è un intervento scervolo di rischi e inoltre bisogna considerare gli esiti cicatriziali e la conseguente disarmonia tra arti superiori e inferiori. Nel suo caso è possibile effettuare un intervento di allungamento ma andrebbe valutato con attenzione da uno specialista.

Gli strascichi di un'acne severa

■ Una severa acne mi ha lasciato cicatrici profonde e depresse che mi mettono a disagio. Mi hanno detto che possono essere riempite

con il grasso. È vero? E che percentuale di miglioramento mi posso attendere? **(Giovanna, 33 anni, Modena)**

➤ Risponde il professor Mario Dini, specialista in chirurgia plastica ed estetica a Firenze e Milano.

Una fra le tecniche migliori per riempire le cicatrici profonde e depresse nel volto, quali esito da acne, è il lipofilling. Questa tecnica consiste nel trasferimento di tessuto adiposo (grasso) mediante una siringa da una zona donatrice (addome, fianchi, regione trocanterica o interno ginocchio) al volto, per migliorare l'aspetto delle cicatrici. Il grasso infatti viene utilizzato come un vero e proprio filler (riempitivo) naturale con durata ed effetto permanente. Mentre l'acido ialuronico, che spesso viene utilizzato per correggere gli esiti da acne, dopo alcuni mesi si riassorbe, il gras-

so, una volta attecchito, dà un risultato definitivo. I risultati con questa tecnica sono buoni e in continuo miglioramento per merito delle metodiche di prelievo, trattamento e reimpianto del grasso.

Che cosa si può fare per il petto scavato

■ Mio figlio è cresciuto con il petto scavato e ora che ha 16 anni non si spoglia più nemmeno al mare. È possibile correggere questo difetto? Ci sono rischi? **(Giulia, 43 anni, Napoli)**

➤ Risponde il professor Mario Dini, specialista in chirurgia plastica ed estetica a Firenze e Milano.

Il petto scavato, la più frequente tra le malformazioni toraciche con un'incidenza pari a uno su 300-400 persone, è un'anomalia congenita della gabbia toracica a livello dell'ar-

ticolazione sterno-costale, che consiste in una concavità dello sterno verso l'interno, in direzione della colonna vertebrale. Esistono vari gradi di anomalia e i metodi di correzione sono tre. Il metodo più semplice prevede l'utilizzo di un filler di sintesi farmacologica come l'acido ialuronico oppure di un filler naturale come il grasso (lipofilling). Un altro metodo prevede l'inserimento chirurgico di protesi fatta su misura in gel di silicone. L'ultimo, anche il più invasivo, prevede un intervento ortopedico di osteotomie (rottture) e rimodellamento dello sterno.

Che significa il sangue nelle urine?

■ Ho notato del sangue nelle urine. Cosa devo fare? **(Giovanna, 49 anni, Mantova)**

➤ Risponde il professor Luca

Carmignani, responsabile Urologia, dell'Irccs (Istituto di cura e ricerca) Policlinico San Donato, Milano.

L'ematuria, ovvero la presenza di sangue nelle urine, è un segno che deve sempre essere riferito al medico e che non va sottovalutato. Può essere indice di diverse patologie, come un'infezione delle vie urinarie, oppure il segno di una calcolosi, ma anche, più raramente di una patologia tumorale della vescica. È importante quindi rivolgersi subito al medico curante per eseguire alcuni accertamenti come l'esame delle urine e l'urinocoltura ed eventualmente allo specialista urologo per gli accertamenti successivi.

I tic di un adolescente non sono cosa grave

■ Mio figlio di sette anni ha recentemente mostrato dei tic nervosi, devo farlo visitare? Passeranno? Come mi devo comportare con lui? **(Paola, 35 anni, Pescara)**

➤ Risponde il professor Mauro Porta, responsabile Centro malattie extrapiramidali e sindrome di Tourette, Istituto Galeazzi, Milano.

I tic nervosi sono un fenomeno molto diffuso nell'età scolare. Gli ultimi studi epidemiologici ci mostrano un'incidenza dei tic nervosi in circa il 18-20%. È bene quindi non allarmarsi, perché non si tratta di un problema grave, e ricordare che si tratta di un disturbo del tutto benigno che nella maggior parte dei casi si risolve in modo spontaneo intorno ai vent'anni, senza complicazioni.

Il botulino troppo "facile" può far danni enormi La cautela è d'obbligo

di **Valentina Tudisca**

Il botulino non è una sostanza con cui si può scherzare: si tratta di uno fra i veleni più potenti al mondo, bisogna conoscerlo molto bene. A **Nicole Kidman** ha causato una lunga disoccupazione, perché l'ha resa troppo inespressiva per poter recitare. A **Sharon Stone**, addirittura, è costato la custodia del figlio, quando l'attrice ha esternato l'intenzione di iniettarlo nei piedi del bambino per bloccarne la sudorazione (a Hollywood va di moda sottoporsi a punture di botulino sotto le ascelle). Per non parlare delle foto di vip sfigurati che, con ostentazione impietosa, giornali e riviste di gossip non esitano a esibire sulle loro pagine. Eppure il botulino non passa mai di moda. Anzi, si stanno diffondendo pratiche che ne promuovono un uso "facile", come le cliniche *walk-in* ormai presenti in molte capitali del mondo, dove viene somministrato senza appuntamento. Perché? Come agisce questa strana sostanza, e quali rischi comporta?

Approvato per uso estetico dalla *Food and drug administration* nel 2002, il principio attivo



che distende le rughe di espressività è la tossina botulinica, prodotta dal batterio *Clostridium botulinum*. La sua azione, una volta iniettata nei muscoli facciali "pellicciai" - quelli che muovono la pelle, rendendoci espressivi - blocca il rilascio del neurotrasmettitore acetilcolina, interrompendo così la comunicazione tra muscolo e tessuto nervoso e impedendo ai muscoli di muoversi. «La ruga è il frutto di un muscolo che tira - spiega **Federico Giorgi**, chirurgo plastico di

Roma - Per questo il trattamento è più efficace in una giovane, in cui le rughe non hanno ancora segnato la pelle con quei solchi che, nelle donne più mature, vanno poi riempiti con acido ialuronico».

Ma il botulino è la stessa tossina responsabile dell'intossicazione alimentare letale che si rischia mangiando conserve o carni contaminate da spore del batterio. In quel caso la morte sopraggiunge per paralisi dei muscoli respiratori, preceduta da

sintomi come paralisi muscolare o ghiandolare e visione offuscata. La tossina botulinica è talmente aggressiva che i *Centers for disease control and prevention* degli Stati Uniti l'hanno classificata tra le armi biologiche più pericolose al mondo per un attacco bioterroristico (nel 1961 la Cia ci contaminò alcuni sigari della marca preferita da **Fidel Castro** ma quei sigari non sono mai arrivati alla bocca del dittatore, che infatti è ancora vivo, pur con qualche acciacco).

I rischi dell'uso estetico del botulino sono vari. «Si va da inconvenienti come mancanza di espressività o comparsa di asimmetrie nel volto, a fastidi funzionali come difficoltà a muovere le palpebre o la bocca, fino alla possibilità (remota) che la tossina raggiunga vene o arterie. «Ma basta affidarsi a un chirurgo serio in una struttura ospedaliera per stare tranquilli», continua. Le complicazioni possono insorgere infatti soprattutto se ci si rivolge a personale non esperto, come gli estetisti, che in Italia non sono autorizzati a effettuare il trattamento; oppure quando vengono utilizzati prodotti di dubbia provenienza. Nel momento in cui ci si sottopone alla puntura, inoltre, si dovrebbero adottare sempre alcune accortezze: il botulino è vietato in gravidanza, a chi soffre di malattie neuromuscolari o se si è allergici all'albumina (presente nel farmaco). Giorgi sottolinea che «l'effetto, in ogni caso, è completamente reversibile».

E i vip sfigurati? Avverte il chirurgo: «La collaborazione tra una cliente insaziabile e un chirurgo troppo accondiscendente può generare mostri».



Il chirurgo plastico **Federico Giorgi**

RICERCA ITALIANA

Il telefonino alza la pressione

Il telefonino alza la pressione. Lo rivela uno studio italiano presentato alla Conferenza annuale sull'ipertensione a San Francisco, negli Usa. La ricerca è firmata da Giuseppe Crippa, dell'ospedale Guglielmo da Salice di



Piacenza, e ha coinvolto 94 pazienti con ipertensione lieve. Ai partecipanti, di un'età media di 53 anni, è stata misurata la pressione 12 volte con un minuto di intervallo, mentre erano seduti in poltrona e venivano

lasciati da soli in una stanza apposita. Durante l'esperimento, i dottori hanno registrato un incremento medio della pressione dei pazienti da 121/77 millimetri di mercurio (mmHg) a 129/82 a ogni telefonata.

PATRIMONIO GENETICO

La laurea dipende dal Dna

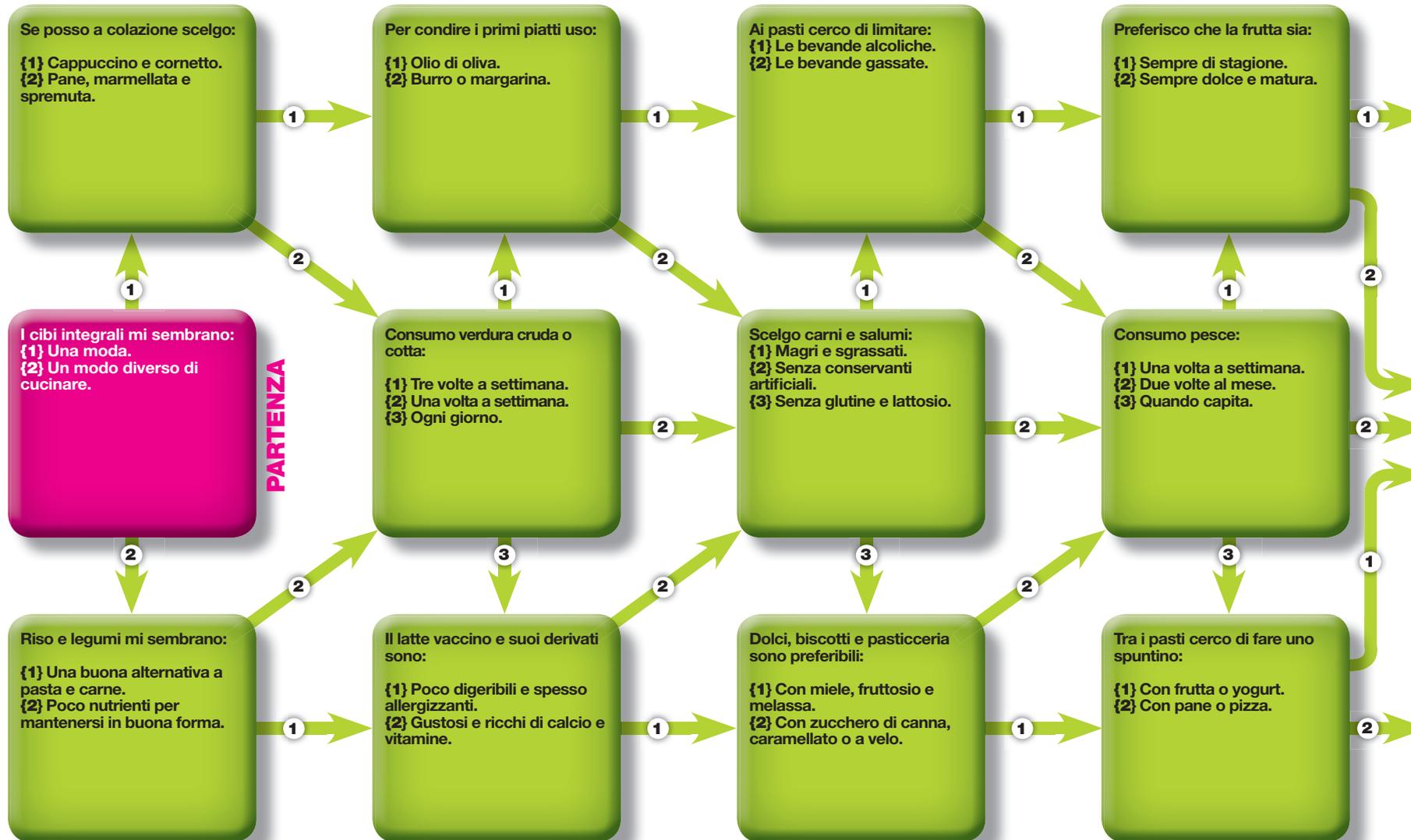
La voglia e la capacità di studiare e di applicarsi, o le basi per ottenere conseguimenti scolastici e accademici di qualsiasi livello sono doti scritte nel Dna. Le "radici genetiche" della predisposizione allo studio e all'applicazione intellettuale sono state individuate in un grande studio internazionale che è stato poi pubblicato su *Science*. Nello studio è stato analizzato il Dna di oltre 125mila individui e sono state



rintracciate alcune varianti genetiche collegabili ai conseguimenti accademici, intesi come gli anni di studio e la conquista di un diploma di laurea. Brutta sorpresa per chi ha il Dna sbagliato.

Ma tu vai d'accordo con il cibo sano?

Rispondi, segui il percorso e potrai scoprire se sei attento a ciò che mangi, se comprometti la tua salute o te ne freggi del benessere



**SEI ATTENTO
A CIÒ CHE MANGI**

Segui un'alimentazione sana senza però rinunciare ai piaceri della tavola. Nella scelta dei cibi segui dei semplici principi facendo attenzione a qualità, quantità e tipo di alimento, scegliendo cibi ricchi di vitamine, minerali e sostanze antiossidanti ottimi per la salute e per non invecchiare.

**METTI A RISCHIO
LA TUA SALUTE**

Pensi che dovresti fare una dieta corretta ma riesci in modo discontinuo. Fai attenzione ai cibi ma spesso non li usi nelle giuste proporzioni eccedendo in grassi e zuccheri, trascurando nutrienti essenziali. Sai che la qualità dei cibi è importante ma non è una priorità. Puoi fare di più.

**NON PENSI AL TUO
BENESSERE**

Non badi alla qualità intrinseca dei cibi seguendo bisogni immediati rischiando di compromettere la tua salute. Trascurando il giusto equilibrio tra carboidrati, grassi, fibre, vitamine e sali minerali, potresti aver necessità d'integratori alimentari e farmaci. Attento puoi invecchiare anzitempo!

Tartare, tortelli e mousse di pere

Tre piatti piacevoli e molto sani

L'ANTIPASTO

Tartare di tonno rosso del Mediterraneo



INGREDIENTI PER QUATTRO PERSONE

■ 450 grammi di tonno rosso del mediterraneo; ■ quattro fragole; ■ una fetta di ananas; ■ due kiwi; ■ il succo di un limone; ■ 30 grammi di salsa di soia non salata; ■ 50 grammi di olio evo; ■ sale maldon

Tagliare il tonno a cubetti regolari di circa cinque millimetri di lato, porre in frigo e far permanere per circa un'ora. Emulsionare con l'aiuto di un biberon da cucina la salsa di soia, il succo di un limone e l'olio extravergine di oliva fino a ottenere una crema densa e omogenea. Mondare e lavare ananas, fragole e kiwi, tagliarli a cubetti regolari di circa un centimetro di lato. In una ciotola d'acciaio condire il tonno con il sale maldon e l'olio extravergine. Su una lastra di ardesia impiattare il tonno con l'aiuto di un coppa pasta rotondo. Sistemare la frutta intervallando i colori e condire con l'emulsione di soia precedentemente ottenuta.

I CONTEGGI NUTRIZIONALI SONO PER PERSONA

CALORIE	GRASSI	COLESTEROLO	FIBRA
258	1,9	2,1	0,5

IL PRIMO PIATTO

Tortello di amatriciana con crema di carciofi



INGREDIENTI PER QUATTRO PERSONE

■ PER LA SFOGLIA: 95 grammi rossi d'uovo; 70 grammi di albumi; 200 grammi farina 00; 50 grammi semola; sale quanto basta; un cucchiaino olio evo. ■ PER IL RIPIENO: mezzo chilo pelati; 150 grammi guanciale; 30 grammi cipolla; mezzo bicchiere vino bianco; 20 grammi di agar agar; 20 grammi di olio evo; sale quanto basta. ■ PER LA SALSINA: due carciofi romaneschi; mentuccia; due cucchiaini olio evo; aglio; mezzo bicchiere di vino bianco.

Rosolare il guanciale, sfumare col vino, aggiungere cipolla, pelati e agar agar. Pulire i carciofi e cuocerli con aglio, olio, mentuccia e vino. Passare i carciofi al mix per ottenere una crema. Impastare nella planetaria le uova e il resto degli ingredienti. Raffreddare in frigo per un'ora. Stendere l'impasto e mettere la farcia di amatriciana. Chiudere i tortelli con un coppa pasta tondo, cuocerli e servirli su base di salsa di carciofi. Completare il piatto con guanciale croccante e scaglie di pecorino romano.

I CONTEGGI NUTRIZIONALI SONO PER PERSONA

CALORIE	GRASSI	COLESTEROLO	FIBRA
258	11,9	5,9	0,5

LA TISANA

TISANA AL MIRTO

INGREDIENTI

PER DUE PERSONE

due cucchiaini di foglie di mirto; 200 millilitri di acqua; miele di mirto o millefiori a piacere.

PREPARAZIONE

Mettete a bollire l'acqua. Poi mettete un cucchiaino per tazza di foglie di mirto. Versate l'acqua bollente e lasciate riposare per dieci minuti coprendo la tazza con un piattino o usando la tisaniera. Dolcificare a piacere con miele di mirto.

IL DOLCE

Mousse di pere e yogurt con amarene



INGREDIENTI PER QUATTRO PERSONE

■ 4 pere decane; ■ 150 grammi yogurt bianco senza zucchero; ■ 200 grammi panna montata; ■ 80 grammi zucchero; ■ 10 grammi burro; ■ succo di mezzo limone; ■ un bicchierino di brandy. ■ PER LE PERE COTTE: due pere decane, un frutto di anice stellato, 150 millilitri vendemmia tardiva, 100 millilitri di acqua.

Cuocere le pere con gli altri ingredienti. Far bollire e continuare a fuoco dolce per 20 minuti. Far freddare nel loro liquido. Per la mousse: sbucciare le pere e tagliarle a cubetti. Far sciogliere il burro, aggiungere le pere, il succo di limone e lo zucchero. Caramellare per poi sfumare col brandy. Passare col mix e poi al setaccio, aggiungere la colla di pesce e far freddare. Incorporare lo yogurt e la panna, porre in frigo per cinque ore. Con la sac a poche formare dei ciuffi e alternarli con piccoli spicchi di pera cotta e qualche amarena Fabbri con il suo succo. Completare con delle cialde.

I CONTEGGI NUTRIZIONALI SONO PER PERSONA

CALORIE	GRASSI	COLESTEROLO	FIBRA
170	9,5	3,1	3,5

LA PAROLA ALLA NUTRIZIONISTA

Ottimi ingredienti e condimenti sempre ben scelti

di GIGLIOLA BRAGA*

Il tonno rosso del Mediterraneo, molto apprezzato anche dagli esperti buongustai giapponesi, è uno dei pesci particolarmente ricchi di omega-3, gli acidi grassi così essenziali per la nostra salute. Nonostante il calore non li alteri compromettendo la loro azione, il consumo a crudo è preferibile perché garantisce la loro completa disponibilità, visto che non ne vengono dispersi nel recipiente di cottura. Questo piatto dimostra inoltre una grande attenzione per il sale che contribuisce ad aumentare la pressione. Pertanto la sua limitazione è auspicabile, come avviene usando le scaglie di cristalli del famoso Maldon che aumentano la percezione di salato consentendo di ridurre il quantitativo, e la particolare salsa di soia che in questo caso viene usata nella sua formulazione migliore.

Il guanciale dei tortelli all'amatriciana non pregiudica la salubrità di questo piatto perché contiene una buona dose di grassi di tipo "buono". La pera invece è il maggiore componente del dolce. Questo frutto è ricco di fibre solubili e insolubili dalle importanti caratteristiche nutrizionali, e di minerali, specialmente di potassio.

autrice di "L'alimentazione giusta per mio figlio" (Sperling&Kupfer - 2011)