

benessere & salute

GIOVEDÌ 19 GIUGNO 2014

a cura di STEFANO TAMBURINI

IL PUNTO

Pochi rischi ma tanti errori in agguato

Quelli che hanno superato gli anta quasi certamente ricorderanno un'infanzia durante la quale il gelato faceva la sua comparsa con il primo tepore a ridosso dell'estate e spariva dai banchi frigorifero dei bar. Solo alcune gelaterie artigianali continuavano timidamente a proporlo ma quasi come una mezza eresia. Allora era una sorta di premio per molti bambini e guai a mangiarne troppi, perché molti genitori sostenevano anche che non fosse proprio salutare. Convinzioni frutto di un'ignoranza diffusa, di un'epoca in cui non era certo questo il solo errore alimentare. Adesso no, il gelato "vive" tutto l'anno e, anzi, si propone non solo come "di più", ma molto spesso diventa parte integrante dell'alimentazione quotidiana. Con qualche equivoco. Talvolta, infatti, si tende a sostituirlo a un pasto vero e proprio: un comportamento non proprio ortodosso ma va anche detto che se la cosa viene proposta come eccezione nessun medico si potrà sognare di censurarvi. Questo non è il solo errore che viene commesso nell'approccio al gelato. Spesso si scambia per gelato artigianale qualunque vaschetta colma di prodotto che il più delle volte ha una produzione industriale esattamente come quella dei gelati confezionati. Che non sono certo per principio meno sani degli altri. I distinguo veri da fare sono su altri piani. Con l'estate ormai nel vivo, e con il gelato sempre più presente nella nostra alimentazione, vogliamo aiutarvi a non commettere qualche errore banale, come quello di sostituire la frutta fresca con un gelato al gusto di frutta. E, mi raccomando, occhio alle calorie. Non sono così poche come può sembrare. (s.t.)



@s_tamburini
© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'evoluzione ha assimilato il prodotto industriale a quello artigianale anche se l'eccellenza non si trova dovunque

di Mariapaola Salmi

■ Gli italiani vanno matti per il gelato che mette d'accordo il 96 per cento della popolazione. Un plebiscito per il prodotto più irresistibile e affascinante del mercato alimentare. Rinfrescante, allegro, pratico e altamente digeribile il gelato, confezionato o artigianale, mangiato per strada o a casa, da soli o in compagnia, durante una pausa lavoro o dopo cena, è una ricarica di energia pronta, un momento di aggregazione e relax, un rito irrinunciabile.

Ogni anno nel nostro paese si spendono in acquisto di gelati due miliardi di euro, pari a circa 90 euro a singolo nucleo e a 12 chilogrammi consumati pro capite. I consumatori di gelato sono di tutte le età e i livelli sociali. Il consumo, inoltre è stagionalizzato. Gli affezionati lo mangiano due-tre volte a settimana.

Semplice break o pasto

Il gelato in anni recenti è assunto a vero e proprio alimento ricco di sostanze nutritive. Ma qual è il ruolo del gelato all'interno della dieta giornaliera e come non creare squilibri quantitativi?

«Per prima cosa il gelato è una miscela di diversi liquidi stabilizzati dal freddo che li congela e ariosa – spiega il nutrizionista **Andrea Ghiselli**, medico del centro di ricerca per gli alimenti del consiglio per la sperimentazione in agricoltura –. Il risultato è un "agglomerato" più o meno morbido e scorrevole al palato. Le molecole di aria servono a impedire che il composto si trasformi in un blocco di ghiaccio e a rendere il tutto più soffice e leggero».

Queste caratteristiche del gelato rendono piuttosto complicato calcolare dal punto di vista nutrizionale con esattezza l'apporto calorico di una porzione di questo ali-



mento. In generale si distinguono due categorie: alle creme, più ricchi di grassi e più calorici; alla frutta, ricchi di zuccheri ma meno calorici. La base è costituita da latte, zuccheri, grassi e uova. A questi si aggiungono molti altri ingredienti tra i quali cacao, cioccolato, yogurt, miele, mandorle, noci e noccioline, pistacchi ma anche succo e polpa di frutta e ortaggi fino a biscotti, meringhe, cialde, pan di Spagna.

Ecco spiegata la enorme variabilità del prodotto finale che può partire dalle 100-120 calorie per 100 grammi, sino a superare le 350 per la stessa quantità e rappresentare, il sostituto di un pranzo.

Ma è lo stesso Ghiselli ad avvertire che «il gelato non è un alimento completo e non sazia, perciò può essere una merenda importante, uno spuntino dopo una partita di tennis o mentre si studia, e una tantum può sostituire un pranzo ma in questo caso bisogna aggiungere un contorno di verdure oppure due frutti, qualche fetta biscottata o crackers».

Del resto il nostro nutrizionista suggerisce anche che «in ogni caso il gelato va inserito nel calcolo calorico della giornata al posto di altri alimenti e non in aggiunta a essi. Se lo scelgo come spuntino (100-150 calorie) deve essere leggero, viceversa molto so-

stanzioso (oltre 300 calorie) per rimpiazzare un pasto. Mangiare un gelato alla frutta non ci autorizza a saltare la frutta fresca».

Artigianale o industriale pari sono

Un altro aspetto di questo alimento è che è recentemente cambiato: ormai tra gelato confezionato e gelato artigianale le differenze non sono poi molte se vengono rispettati il codice di autodisciplina dei prodotti di gelateria industriale dettati dall'Istituto del gelato italiano e le norme di igiene e freschezza per le gelaterie.

Ma c'è ancora una differenza fondamentale tra gelato industriale e gelato artigianale?

IL'INTERVISTA

«Alimento gradito e molto nutriente»

■ (mp.s.) Niente esprime l'immagine della felicità più di un bambino che assapora il suo gelato. Secondo un'indagine condotta dall'Istituto del gelato italiano il 70% dei ragazzi lo scopre prima dei 5 anni. Il preferito a tutte le età (33% dei bambini, 46% dei giovani) è il cono con cialda. Chi da piccolo era affezionato alla coppetta, allo stecco e al ghiacciolo col passare degli anni si rivolge a sapori più complessi e maturi. Il 70% dei ragazzi lo preferisce a merenda, il 37% lo mangia tutto l'anno.

Ma come devono comportarsi i genitori di fronte a questo alimento così amato da bambini e adolescenti? Lo abbiamo chiesto al professor **Claudio Maffei**, ordinario di pediatria all'Università di Verona.

► CONTINUA NELLA SECONDA PAGINA DELL'INSERTO

Risponde il mastro gelatiere **Toni Caffarelli**: «Il primo è sempre uguale a se stesso, quando lo acquistiamo sappiamo cosa mangiamo, gli ingredienti e le calorie sono riportati in etichetta. Invece nelle gelaterie, sebbene vi siano punte di eccellenza, non sempre il gelato è di qualità». Caffarelli è reduce dal trionfo al Gelato Festival di Firenze del gelato alla nutella firmato da lui e dalla Ferrero.

Una raccomandazione del guru? «Attenzione quando si scelgono gusti e colori presenti sul banco (più sono numerosi e accesi più devono far sospettare); badare all'utilizzo di materie prime di stagione e del territorio e alla freschezza del prodotto (non oltre i due giorni); all'igiene del locale e degli inservienti. L'intenditore appena assaggia, comunque, si accorge subito se il gelato è buono».

► CONTINUA NELLA TERZA PAGINA DELL'INSERTO

«Uno straordinario dolce ma attenti alla quantità»

Anche i bambini possono consumarlo a partire dai 12 mesi cominciando con gusti quali yogurt e fior di latte. Soltanto successivamente si può passare alla frutta

► DALLA PRIMA DELL'INSERTO

■ ■ «Il gelato, industriale o artigianale, è un alimento valido – osserva Maffei –: contiene tre fondamentali nutrienti: proteine, carboidrati e grassi; è sano, piacevole e se consumato con ragionevolezza può rappresentare un'alternativa importante tra gli alimenti dolci da mangiare durante la settimana».

A che età il bambino può iniziare ad assaggiare il gelato?

«Preferibilmente a partire dai 12 mesi, tra i componenti del gelato c'è il latte oltre a notevoli quantità di zuccheri e come sappiamo il latte vaccino è sconsigliato prima dell'anno di vita».

Si può dire quali sono i gusti sono più adatti ad un bambino?

«Cominciare dallo yogurt e dal fior di latte che sono più grassi ma ben tollerati a queste età, infatti nel primo e secondo anno di vita è consentito introdurre una quota maggiore di lipidi. In un secondo momento si passa ai gelati di frutta».

Quante volte alla settimana un bambino e un adolescente possono mangiare il gelato?

«Naturalmente dipende dalle quantità. Il gelato è un dolce ed è posizionato all'apice della piramide nutritiva. Però, in linea di massima, non più di due-tre volte a settimana».

In quale momento della giornata è meglio che un piccolo consumi il gelato e che tipo di gelato si deve scegliere?

«Ogni momento va bene. Non esiste una preferenza assoluta. La porzione è più definita nei gelati industriali mentre nel prodotto artigianale dipende da quanto viene caricato il cono, la coppetta o il bicchiere. Coloranti e edulcoranti sono dichiarati in quello industriale. Ma si sa che il sapore può essere migliore se è artigianale di qualità».

Il gelato può sostituire un pasto, ad esempio una colazione o una merenda?

«Certo, vedo molto bene il gelato come piccolo pasto di metà mattinata e ottimo come merenda, un po' meno come colazione che deve essere un pasto più ricco e più completo così come il pranzo e la cena che devono includere un piatto di pasta



al pomodoro, carne o pesce e sempre la frutta».

Il gelato può essere aggiunto a fine pasto oppure in sostituzione di un secondo o della frutta?

«Il gelato non è equivalente alla frutta o a un secondo di carni o pesce. È necessario costruire un pasto che lo includa: per

esempio, su 500 calorie complessive una certa quota (100-120 calorie) è gelato, in pratica: poca pastasciutta, un po' di proteine (carne), una buona quantità di fibre e verdure e un po' di gelato».

Che ruolo ha il gelato nella dieta?

«Il gelato sotto il profilo psico-

logico è gratificante. Certamente non fa la parte del leone nell'alimentazione di un bambino ma contribuisce, se mangiato con buon senso, a un apporto di carboidrati, lipidi e proteine (poche). Oltre alla valenza energetica nel gelato sono presenti Calcio, vitamine liposolubili, Sali minerali, acqua e una minima-



■ LA CURIOSITÀ

Crema fiorentina? Fu il Buontalenti...

Difficile immaginare che tra i grandi mastri gelatieri del passato ci siano anche grandi architetti. Il motivo c'è: contrariamente ai sussiegosi colleghi attuali, gli architetti del Rinascimento si prestavano a disegnare le tavole e i cibi per i pranzi di re, regine, principi e potenti in genere. Un genio della grandezza di Bernardo Buontalenti (nato e morto a Firenze tra il 1531 e il 1608 architetto, pittore, scultore, ingegnere e scenografo) ideò straordinari e bellissimi dolci ghiacciati a base di zabaione e di frutta. Come narra in "Scienza e tecnologia del gelato artigianale" Luca Caviezel, fu un successo tale che sopravvive dopo 500 anni come crema fiorentina o gelato Buontalenti.

MAI PREMIARE CON ALIMENTI

Non è giusto che si trasformi in uno strumento contro i capricci ma può essere utile usarlo nel caso di leggera indisposizione

ci esigenze nutrizionali. I genitori di bambini diabetici, con allergie o intolleranze alimentari possono stare tranquilli e acquistare il prodotto più adatto per il loro bambino. Ai piccoli diabetici il gelato non è vietato purché inserito in un pasto completo per ridurre il rialzo zuccherino eccessivo».

Il gelato può diventare uno strumento di cura in alcuni casi particolari, ad esempio un bambino che non ha appetito, che fa i capricci?

«È buona regola non premiare mai con un alimento e non bisogna fare la corsa agli alimenti che il bambino gradisce di più. In caso di leggera inappetenza, di problemi del cavo orale, di febbre si può ricorrere a un gelatino ma che non sia un'abitudine».

Dopo aver mangiato il gelato, il bambino quando può fare il bagno in mare o in piscina?

«Dipende dalle quantità e dalla temperatura dell'acqua. Il rischio è la congestione. Con un ghiacciolo non succede niente, per due coni meglio essere prudenti e aspettare».

Maria Paola Salmi

CRIPRODUZIONE RISERVATA

CONTATI OLTRE 600 TIPI

Con il caldo per gli anziani è una bevanda dissetante

► DALLA PRIMA DELL'INSERTO

Consumo e quantità giuste per tutti

Il gelato va gustato lentamente: si lecca o si succhia per assaporarne il gusto e digerirlo facilmente. Coni, coppette, zuccotti, sorbetti, conetti o granite, ghiaccioli, meringata, cremini o biscotti e chi più ne ha più ne metta.

La scelta è quanto mai variata e ogni estate detta nuove tendenze in fatto di gusto come carota, basilico, cannella, ginseng, pepe nero, e poi *new entry* come peperoncino, menta, gelso e fichi d'India fino al gelato di cioccolato bianco, di zafferano e croccante di sesamo, allo yogurt o il *sugar free* e il light preparato a base di soia o riso. Tengono i grandi classici: come cioccolato, crema e fragola.

Quel che fa la differenza, a parte gli oltre 600 gusti e la tipologia preferita, è la quantità e la frequenza di consumo. Un range ideale è tra le 120 e le 180 calorie e un consumo da due a quattro volte a settimana.

«È vero – sostiene il dottor Ghiselli –. A queste condizioni tutti possono permetterselo e il gelato non fa paura nemme-

no alle persone sovrappeso o obese a patto che venga inserito nel computo della calorie ingerite nell'intera giornata».

E, del resto, per la verità qualcuno ci ha già pensato: le grandi aziende, e persino qualche gelateria artigianale, preparano gelati per allergici e intolleranti con minime quantità di lattosio, senza glutine e senza zuccheri. E sul mercato si trovano anche gelati funzionali, arricchiti di frutta, cereali, vitamina C, Calcio e probiotici. Chi è a dieta ipocalorica si accontenti di un gelato alla frutta.

Ottima bevanda per anziani e malati
Quando il caldo si fa sentire, e si beve poco, se ci sono problemi di deglutizione, inappetenza, in situazioni critiche come piccoli interventi chirurgici nel cavo orale, problemi di dentizione o peggio cicli di chemioterapia e radioterapia, il gelato diventa proprio la soluzione ideale: è gradevole al palato, si scioglie subito e si trasforma in bevanda e alimento molto gradito ad anziani, pazienti oncologici e pediatrici. Le migliori performance sono però quelle di ghiaccioli, granite e sorbetti. (mp.s.)

CRIPRODUZIONE RISERVATA

■ LA LETTERA DEL MESE

RISPONDE LA DOTTORESSA ADELIA LUCATTINI*

Gli attacchi di panico curabili con farmaci o psicoterapia

Sono una studentessa di 19 anni, all'ultimo anno di liceo. Una settimana fa ho avuto un attacco di panico, o almeno così ha diagnosticato il medico del pronto soccorso che mi ha visitata, dopo tutti gli accertamenti. È stato inaspettato e improvviso ed è successo in un momento della giornata che sembra dei più sereni e rassicuranti, cioè mentre guardavo la televisione. Da allora ho paura che mi possa accadere di nuovo, a scuola o con gli amici. E soprattutto in momenti più delicati come quando, per esempio, guido l'automobile o svolgo altre attività potenzialmente pericolose. Cosa posso fare?

DONATELLA, 19 ANNI, ROMA



Gli attacchi di panico sono disturbi d'ansia molto diffusi. Sovente il primo episodio si verifica nella tarda adolescenza e, nelle donne, è due volte più frequente che negli uomini. Le cause sono molteplici, spesso si tratta di una reazione o di una risposta a fattori stressanti, soprattutto rispetto a eventi di perdita, reali o temuti. L'avvicinarsi dell'esame di maturità, per esempio, può essere uno di questi. Eb-

bene, non ci si deve preoccupare più di tanto perché esistono al giorno dopo metodi per contrastare questo spiacevole disturbo. Questi problemi, infatti, si possono risolvere sia con farmaci adeguati che con la psicoterapia, volta a comprendere, in particolare negli adolescenti, le motivazioni profonde, così da affrontarle e superarle.

*PSICOTERAPEUTA E PSICOANALISTA DI ROMA

Calcificazione sul tendine: che fare?

■ ■ Sono un runner, da parecchi mesi alle prese con un forte dolore dietro al calcagno sinistro che mi è stato diagnosticato come malattia di Haglund. Ho cambiato calzature e messo plantari senza risultato. Cosa posso fare?

(Andrea, 32 anni, Siena)

► Risponde Riccardo Foti, chirurgo ortopedico dell'Azienda Ospedaliera Sant'Andrea di Roma.

La cosiddetta malattia di Haglund è una calcificazione che si forma in corrispondenza del tendine d'Achille, sul calcagno. Spesso il dolore è provocato dall'attrito della calzatura sulla lesione. Talvolta l'uso di scarpe con un ridotto attrito posteriore o terapie fisiche con onde d'urto, possono ridurre notevolmente i sintomi. Qualora questi trattamenti non fossero sufficienti è necessario procedere alla rimozione chirurgica della calcificazione tramite una piccola incisione. Il recupero funzionale è rapido e privo di conseguenze.

Meglio prevenire le infezioni respiratorie

■ ■ Mia figlia, di 4 anni, soffre almeno 4-5 volte l'anno di infezioni respiratorie. Viviamo in montagna, lontano dallo smog, eppure non siamo ancora riusciti a curare questo disturbo. Potete darmi dei consigli?

Fabrizia, 40 anni, Trento

► Risponde Susanna Esposito, direttore dell'Unità di pediatria ad

alta intensità di cura dell'Ospedale maggiore policlinico di Milano e presidente della Società italiana di Infettivologia Pediatrica (SITIP)

Le prime infezioni dei bambini diventano assai spesso malattia e prevenirle è fondamentale. Tra gli strumenti più efficaci c'è l'utilizzo degli immunostimolanti che devono essere assunti nel periodo di massimo rischio di insorgenza delle infezioni, quindi prima e durante il periodo invernale. Inoltre è bene limitare, per quanto possibile, i fattori di rischio tra cui, in primis, il fumo passivo. Raccomandiamo, inoltre, il vaccino antinfluenzale che, se utilizzato prima dell'inizio della stagione invernale, riduce l'incidenza dell'otite media acuta, e il vaccino pneumococco, efficace contro le polmoniti.

Lifting facciale solo con professionisti

■ ■ Una domanda sul lifting medio facciale endoscopico. Ho consultato il chirurgo estetico e mi ha detto che le incisioni verranno fatte in testa, in mezzo ai capelli, e in due punti delle gengive superiori. Siccome ho effettuato intervento di implantologia giusto nella parte superiore, si possono lo stesso effettuare incisioni gengivali? E queste sono a livello più superficiale rispetto all'osso?

Veronica, 52 anni, Genova

► Risponde Alfredo Borriello, direttore dell'Unità operativa di chirurgia plastica dell'ospedale Pellegrini di Napoli

Il lifting medio facciale endo-

scopico di cui mi parla è senza dubbio una delle tecniche maggiormente usate per contrastare le conseguenze dell'invecchiamento strutturale del viso. Questo tipo di intervento comporta un'incisione dietro la linea dei capelli e in due punti delle gengive superiori che, nel suo caso, non andranno a inficiare i risultati del suo precedente intervento di implantologia. Quindi può affrontare serenamente questo nuovo intervento, affidandosi solo a professionisti qualificati.

Come impostare il programma di corsa

■ ■ In vista dell'estate vorrei iniziare a perdere peso e andare a correre. Vorrei avere indicazioni sulla quantità di passi giornalieri minimi da fare e su come impostare velocità e distanze da percorrere in allenamento, iniziali e ottimali.

Pietro, 42 anni, Milano

► Risponde Gian Pasquale Ganzit, medico dello sport, direttore della ricerca scientifica presso l'Istituto di medicina dello sport di Torino.

Per impostare un programma non si può prescindere dalla conoscenza delle doti e capacità soggettive. Quindi, fornendo dei consigli in linea generale, si può iniziare a velocità moderate, tenendo 9/10 km orari, con pause eventuali di camminata di 5-10 minuti se ci si sente affaticati, per poi riprendere la corsa. L'ideale sarebbe arrivare a correre in continuazione per almeno 30 minuti, fino ad arrivare ad allenamenti di 45 minuti o un'ora, per almeno 2/3 volte

alla settimana. Per quanto riguarda la distanza da percorrere, è consigliabile iniziare con 4/5 chilometri per arrivare a sedute di allenamento da 8/10 chilometri.

Per eliminare le zampe di gallina

■ ■ Ho 45 anni e sul volto hanno iniziato a comparirmi diverse rughe, in particolare sulla fronte e intorno agli occhi. Vorrei attenuarle, ma ho paura di ottenere risultati artificiali o finti. Cosa mi suggerite?

Annamaria, Borgomanero

► Risponde Massimo Signorini, chirurgo plastico e presidente di Aiteb (Associazione italiana terapia estetica botulinica).

La tossina botulinica è un'ottima soluzione per cancellare le prime rughe e dare al viso un'espressione più rilassata. Si tratta di iniezioni da eseguire in ambulatorio, il cui risultato dura da 4 a 6 mesi. Da febbraio di quest'anno l'Aifa (Agenzia italiana del farmaco) ha dato il via libera anche in Italia all'utilizzo della tossina anche per il temporaneo miglioramento delle cosiddette "zampe di gallina", le rughe che si formano ai lati degli occhi. Il trattamento estetico è stato effettuato su milioni e milioni di pazienti in tutto il mondo e l'ampia letteratura disponibile ha sempre confermato la sua sicurezza e la sua efficacia. I risultati che si ottengono sono naturali.

Se il mal di schiena diventa permanente

■ ■ Sono stata operata tre anni fa per un problema di ernia al disco e dal giorno dell'intervento continuo a soffrire di forti dolori alla gamba e alla schiena. Prendo regolarmente dei farmaci per attenuare i dolori, ma devo continuamente aumentare le dosi e temo che, alla lunga, mi porteranno altri problemi. Esiste qualche rimedio alternativo?

Paola, 67 anni, Torino

► Risponde Giovanni Frigerio, medico anestesista e terapeuta del dolore al Barolat Neuromodulation Institute di Como

Il mio consiglio è quello di sottoporsi a una visita da un terapeuta del dolore. Esistono infatti soluzioni alternative ai farmaci per risolvere il problema. Nel suo caso potrebbe essere indicato l'intervento di un neurostimolatore midollare wireless, cioè senza fili. Si tratta di una tecnica poco invasiva, e priva di effetti collaterali, che consiste nell'innesto di un elettrodo nella zona all'origine del dolore, così da trasmettere degli impulsi elettrici che impediscano di sentire il dolore.

«Un gelato al limone mi ricorda l'infanzia l'estate e mia nonna»

Il cantautore Tricarico non ha dubbi: «Quello italiano è assolutamente il migliore che ci sia in tutto il mondo»

LA SCHEDA

Un quarantenne pieno di idee

Classe 1971, Francesco Maria Tricarico si diploma al conservatorio di Milano. Nel 2000 esce il primo singolo "Io sono Francesco". Seguono "Drago" e "La pesca". Nel 2003, con Patrick Benifei produce e arrangia "Frescobaldo nel recinto". Nel 2008 è al Festival di Sanremo con il brano "Vita Tranquilla" e riceve il Premio Mia Martini. Nel 2010 pubblica il libro di disegni e racconti "Semplicemente ho dimenticato un elefante nel taschino". Ultimi due dischi: "L'imbarazzo" (2011) e "Invulnerabile" (2013).

di Sara Ficocelli

■ La prima domanda che gli rivolgiamo, visto il tema del mese, è se crede o meno che il gelato italiano sia davvero così buono come dicono. E su questo **Francesco Maria Tricarico**, in arte Tricarico, ha le idee più che mai chiare: «Non è che credo. Sono certo che il gelato italiano sia il migliore del mondo. È assolutamente così. E poi il gelato mi fa venire in mente un sacco di ricordi legati alla mia infanzia. Quando ero bambino passavo le vacanze a Gallipoli da mia nonna e ho una bellissima immagine impressa nel cervello di un signore che, col suo carretto, pedalando, gridava "Gelati!": per noi era una festa interrompere il gioco e andare a prenderne uno al limone».

Non è un ricordo qualsiasi, quello di Tricarico, che nella sua vita non conosce la banalità e il luogo comune e che viene ripagato da un notevole successo.

Sì, perché è il tono col bellissimo momento artistico che il cantautore milanese «salvato dalla musica», come lui stesso canta in una delle sue canzoni, sta vivendo: «È un momento magico, è il momento del raccolto» spiega.

E aggiunge: «La mia vita negli ultimi anni è cambiata così tanto che a volte non mi sembra vero. Sono felice. Amo mia moglie. Amo i miei figli. Amo la vita. Amo il mio lavoro. La musica per anni mi ha aiutato, ora io cerco di aiutare lei».

Il suo ultimo disco, "Invulnerabile", uscito l'anno scorso, già dal titolo rispecchia del resto questo stato d'animo. È un album che trasuda positività, voglia di vivere e di guardare avanti: «In "Invulnerabile" c'è il futuro» spiega ancora il cantautore, e visti i tempi che corrono viene da dire che non è affatto poco. E, effetti, è molto difficile sentire in giro qualcuno che manifesta una speranza nel futuro in questa Italia che sembra – e



Il cantautore Francesco Maria Tricarico

speriamo non sia – in piena decadenza.

Naturalmente Tricarico ha molti progetti per il futuro e sarebbe difficile che non fosse così, considerato il tipo. Il singolo che inaugura il prossimo album, si chiama "È di moda" e certo fa – e farà ancora – discutere, perché tocca un tema tanto discusso quanto caro agli italiani, ovvero l'idolatria verso il ma-

gico (e strapagato) mondo dei calciatori. E forse non è un caso che venga fuori nel momento più magico del calcio mondiale, quello degli attesi campionati in Brasile.

Ma che cosa vuol dire esattamente Tricarico con questa disco? «È la sintesi di quello che percepisco intorno a me: ciò che vedo spesso non mi piace, vorrei cambiasse. Spero che

questa canzone, nel suo piccolo, possa cambiare qualcosa, e magari far prendere un po' di consapevolezza anche a me», dice con la consueta autoironia. Sì perché il calcio, naturalmente piace anche a lui, oltre che alla quasi totalità degli italiani.

Si diceva "autoironia". Be' è proprio l'autoironia, del resto, la cifra stilistica di questo artista che ha esordito ormai 14 anni

fa, nell'ormai lontanissimo 2000, con la canzone, diventata un successo internazionale, "Io sono Francesco", nella quale, in modo simpatico e amaro al tempo stesso, l'autore fa cenno alla morte del padre, da lui perso ad appena tre anni a causa di un incidente.

Un brano triste che, però, circolò ossessivamente in radio per mesi e suscitò polemiche

BENESSERE&SALUTE

IL TEST

SAI RESISTERE AL GELATO?

Rispondi e scopri se la tentazione è forte

Chi può resistere a un buon gelato? Sarà per quella morbidezza cremosa, sarà per il gusto fresco e goloso, in realtà sono davvero pochi quelli che sfuggono, specialmente d'estate, alla tentazione di questo dolce.

Alcuni lo considerano un vero e proprio pasto e magari lo consumano per la pausa pranzo. Per altri, il gelato è un immancabile dessert, mentre altri ancora lo

preferiscono per spezzare il digiuno tra pranzo e cena.

**a cura della dottoressa
Adelia Lucattini
www.Sipsies.org
adelia.lucattini@sipsies.org**

Scegli, per ogni affermazione, quelle che più si avvicinano al tuo modo di pensare o di fare

1. A pranzo, se posso, pasteggiavo volentieri con un buon gelato artigianale.

2. Se il gelato non è artigianale Doc ne faccio a meno.

3. "Dulcis in fundo" per me vuol dire un bel gelato!

4. Trovo il gelato troppo dolce e pieno di grassi.

5. Alla macedonia semplice o con il limone, preferisco quella con il gelato.

6. Ghiaccioli, granite e gelati sono cose da bambini, ragazzi o anziani.

7. Posso sostituire senza problemi la frutta col cremolato.

8. Quando sto a dieta evito sempre il gelato e la panna.

9. Trovo l'affogato al caffè più invitante del cappuccino spolverato di cacao.

10. A fine pasto non prenderei mai una cosa fredda.

11. Tra la panna cotta e una granita con panna scelgo la seconda.

12. D'inverno preferisco la "creme brulee" o il tiramisù.

13. Dopo il pesce chiedo sempre un sorbetto al limone anche d'inverno.

14. Il gelato non è un vero dolce, è più un passatempo.

15. Nella scelta dei gusti di un gelato o una granita mi faccio sempre consigliare.

16. Quando ho fame solo un gelato non mi sazia mai completamente.

17. Preferisco i gelati confezionati a quelli artigianali, sono più comodi e c'è più scelta.

MAGGIORANZA DI SCELTE PARI

NON SEI UN "FAN" DEL GELATO

Nelle tue abitudini e nella tua dieta il gelato non è una priorità. Preferisci altri dolci, sia per il sapore che per la consistenza. Hai l'impressione che per i tuoi standard sia o troppo calorico o poco saporito. D'estate preferisci bevande fresche e dissetanti e, a fine-pasto, frutta o caffè, anche se in compagnia puoi fare uno strappo alla regola lasciandoti anche consigliare.

8 SCELTE CONTRO 9

SOLO IN ALCUNE SITUAZIONI

Non disdegna un buon gelato in momenti particolari, in compagnia, a feste e a fine pasto, soprattutto se di qualità. Ne conosci e apprezzi vari gusti e diversi tipi, ma puoi farne a meno se hai altre alternative. Quando sei a dieta difficilmente cadi in tentazione e non lo sostituisci volentieri a un pasto, anche se ti può accadere.

MAGGIORANZA SCELTE DISPARI

SEI UN CULTORE DEL GELATO!

Adori il gelato in tutte le sue forme e gusti. Lo apprezzi in tutte le stagioni e quando possibile lo conosci con altri dessert, frutti e bevande. Sei un cultore della qualità sia nei gelati artigianali che in quelli confezionati. Ami la sperimentazione e la scoperta di sapori nuovi, da solo e in compagnia. È un oggetto del desiderio, non potresti mai fare a meno della sua presenza dolce, fresca e morbidissima!

OCCHIO AI POLSI

Anche Whatsapp diventa una malattia

Tecnologia, che brutta malattia. Potrebbe essere questo lo slogan del secolo, visto che, tra sedentarietà, problemi agli occhi e posturali, tutto ciò che è legato all'uso del computer sembra farci più male che bene. A rincarare la dose ci si è messa ora anche la popolarissima "app" di messaggistica Whatsapp, che secondo gli esperti provocherebbe, con l'invio compulsivo di messaggi tramite telefonino, la *Whatsappite*, ovvero una particolare infiammazione dei polsi. L'allarme è stato dato dalla prestigiosa rivista Lancet, in cui è descritto il caso di una donna portata al pronto soccorso dell'ospedale di Granada dopo aver usato la chat per sei ore.

RISCHI LEGATI AI DETERGENTI

I bambini vanno lavati ma non troppo

Bambini appena nati: maneggiare con cura. E soprattutto, guai a lavarli troppo. Sì, avete capito bene. Secondo una ricerca pubblicata di recente su *Cosmetic and toiletries science applied*, i piccoli, dopo la nascita, sono infatti ricoperti da una pletera di microbi in formazione utilissimi alla formazione di acido lattico e ceramidi protettivi per la pelle. Uno strato che genitori, ostetriche e infermiere possono però modificare. Alcuni prodotti usati comunemente per la detersione dei bambini alterano l'equilibrio microbico ed è per questo che, specie nei primi mesi di vita, per l'igiene del piccolo sono raccomandati prodotti estremamente delicati.

STATISTICHE EUROPEE

Tutti in bici! 10mila morti in meno

A Copenhagen il 26% delle persone che si muove in città usa la bicicletta. Secondo un rapporto dell'Oms Europa presentato a Parigi durante un meeting sul tema, se tutta l'Europa prendesse esempio dalla città danese, si eviterebbe la morte di 10mila persone l'anno per inquinamento, creando allo stesso tempo quasi ottomila posti di lavoro. Gli esperti europei hanno calcolato le minori emissioni dovute all'uso delle bici e il numero degli impieghi derivanti dalla loro vendita e manutenzione, dalla progettazione e dalla realizzazione delle piste ciclabili, e il risultato è stato sorprendente. Per l'Italia è stata presa in considerazione la città di Roma, che potrebbe da sola creare oltre tremila posti di lavoro, salvando 151 persone.

FATE IL PIENO
DIVITAMINA A

Con il caldo, bisognerebbe aumentare il consumo di frutta e verdura fresca che contengono antiossidanti naturali

d'aiuto anche insalate, cicoria, lattughe, meloni, peperoni.

Il primo posto è conquistato indiscutibilmente dalle carote che contengono ben 1200 microgrammi di Vitamina A o quantità equivalenti di caroteni per 100 grammi di parte edibile.

Al posto d'onore salgono gli spinaci che ne hanno circa la metà, a pari merito con il radicchio mentre al terzo si posizionano le albicocche seguite da cicoria, lattuga, melone giallo e sedano, peperoni, pomodori, pesche gialle, cocomeri, fragole e ciliege. Con il caldo infatti è importante consumare frutta e verdura fresca, fonte di vitamine, sali minerali e liquidi preziosi per mantenere l'organismo in efficienza sotto il sole. Antiossidanti «naturali» sono i le vitamine A, C ed E che sono contenute in frutta e verdura fresca. All'inizio della stagione, comunque, è bene seguire alcune regole di buon senso nell'esposizione al sole: 1) conoscere il proprio fototipo ed utilizzare creme adeguate; 2) ridurre al minimo le esposizioni ai raggi solari, specie nelle ore centrali della giornata; 3) non esporsi al sole con profumi ed essenze; 4) utilizzare indumenti adeguati come cappelli, magliette, occhiali.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA PAROLA
ALLA NUTRIZIONISTA

di GIGIOLA BRAGA*

I principali ingredienti di questo menù sono i carciofi, ortaggi dalle molteplici proprietà nutrizionali per l'abbondante presenza di fibre, minerali e polifenoli essenziali per il nostro organismo. Le caratteristiche terapeutiche si manifestano soprattutto sulla regolazione dell'appetito, nell'effetto diuretico e disintossicante, nel-

la capacità epatoprotettiva e, secondo alcuni studi, persino rigenerante del fegato. I topinambur invece sono una ricchissima fonte di insulina, la fibra così importante per la salute della flora batterica intestinale. Eccellenti le idee di rendere croccanti le patate novelle semplicemente utilizzando il forno anziché la frittura, che genera grassi dannosi per l'organismo, e di proporre soprat-

tutto la frutta di stagione come principale componente del dessert, per aggiungere altri importanti elementi nutrizionali in genere scarsamente presenti nei dolci. La parte proteica costituita dal filetto di agnello, completa un menù sicuramente magro e di buon impatto gustativo.

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



Sì alla sana tintarella ma attenzione a quello che mangiate

Esporsi gradualmente al sole evitando le ore più calde e preferendo un'alimentazione ricca di carote e albicocche

di Federico Sanjust

La tintarella è ancora di moda, eccome! Ancora oggi, malgrado si sappia che un eccesso di sole faccia male alla pelle, la pelle abbronzata è l'obiettivo dichiarato di ben 4 italiani su 10. La maggioranza è sia tra le don-

ne (53 per cento) e sia tra i più giovani tra i 18 e 24 anni (66 per cento). Sulla base di una indagine GfK Eurisko, commissionata dalla Coldiretti, emerge che una minoranza del 10 per cento preferisce mantenere la pelle color latte mentre un italiano su cinque può definirsi stakanovista dei raggi di sole sotto i quali pre-

vede di stendersi durante l'estate anche per cinque o più ore al giorno. Se il consiglio è quello di esporsi gradualmente al sole e di evitare le ore più calde soprattutto in caso di carnagione chiara, l'alimentazione - sottolinea la Coldiretti - aiuta a catturare i raggi del sole ma è anche in grado di difendere l'organismo dal-



le elevate temperature. La dieta adeguata per una abbronzatura sana e naturale si fonda sul consumo di cibi ricchi in Vitamina

A che favorisce la produzione nell'epidermide del pigmento melanina. Ma esiste un cibo che abbronzano? Pare di sì: sul podio

del «cibo che abbronzano» secondo la speciale classifica stilata dalla Coldiretti salgono carote, radicchi e albicocche ma sono

L'ANTIPASTO

Carciofo con topinambur
e patate

INGREDIENTI ■ 4 carciofi ■ 2 topinambur ■ 2 patate novelle ■ germogli di piselli q.b. ■ erba cipollina q.b. ■ timo q.b.

Pulite due carciofi col gambo, divideteli a metà e immergeteli in acqua e sale. Mettetei sottovuoto, cuocete a vapore 30 minuti e freddate. Tagliate due cuori di carciofo, stufateli con olio e scalogno, poi frullate. Pelate i topinambur e divideteli in quattro, sbollentateli in acqua salata e saltate in padella col timo. Tagliate le patate a fettine e fatele seccare in forno. Impiattate: al centro mettete i carciofi frullati, adagiate sopra quelli col gambo, i topinambur caldi e le chips di patate. Guarnite con germogli di piselli ed erba cipollina.

I CONTEGGI NUTRIZIONALI SONO PER PERSONA

CALORIE	GRASSI	COLESTEROLO	FIBRA
150	2	0	7

IL SECONDO

Filetto d'agnello
e carciofo alla barigoule

INGREDIENTI ■ 1 filetto d'agnello ■ 10 carciofi ■ 1 finocchio ■ 1 spicchio d'aglio ■ 2 carote piccole ■ 1 litro di brodo vegetale ■ 250 ml. di aceto bianco

Mondate e tagliate i carciofi e stufateli con finocchio, aglio e carote. Aggiungete il brodo e l'aceto e fate cuocere. Per la crema di carciofi, cuocete in olio e scalogno i cuori di carciofo con patate a cubetti, bagnando col brodo. Frullate. Sbollentate le carote e conditele a crudo con olio e sale, insieme ai dischi di carote tagliate in obliquo. Cuocete l'agnello con aglio e timo, finché non sarà rosa all'interno. Componete la crema di carciofi, adagiandovi sopra i carciofi barigoule e le carote tagliate. Adagiate il filetto d'agnello e condite con olio extravergine d'oliva.

I CONTEGGI NUTRIZIONALI SONO PER PERSONA

CALORIE	GRASSI	COLESTEROLO	FIBRA
200	4	20	9

LA
TISANATISANA
AL CARCIOFO

Ingredienti:
250 ml di acqua;
il gambo e la parte più
esterna di un
carciofo;
dolcificante a piacere

Preparazione:
Dopo aver pelato il carciofo, raccoglietene il gambo e le foglie più esterne, lavateli accuratamente e metteteli in un pentolino. Nello stesso, versate la quantità d'acqua indicata negli ingredienti e lasciate che raggiunga il bollore. Spegnete dopo 10 minuti dal momento della bollitura. Dolcificate a piacere.

IL DESSERT

Carpaccio di ananas, frutta
fresca e gelato al maracuja

INGREDIENTI: ■ 1 ananas ■ frutta di stagione ■ fettine di limone candito ■ gelato al frutto della passione (maracuja) ■ ciliegia in pezzi

Tagliate a fette l'ananas e fatelo marinare con succo di limone e menta. Tagliate a pezzi diversi tipi di frutta (banana, melone, pera, albicocca e pesca) e conditeli con zucchero di canna, succo di limone e zenzero grattato. Fate essiccare i pezzi di ciliegia in forno a 80° per circa 4 ore. Mettete a cerchio le fettine di ananas e disponete di fianco tutta la frutta marinata. Finite con fettine di limone candito. Disponete sull'ananas una bella cucchiata di gelato al frutto della passione. Decorare il piatto con i pezzi di ciliegia essiccata.

I CONTEGGI NUTRIZIONALI SONO PER PERSONA

CALORIE	GRASSI	COLESTEROLO	FIBRA
250	0	0	2