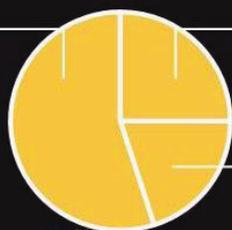


RICERCA CHOC A BOLOGNA LA "BUONA" TAVOLA SCONOSCIUTA

Cosa si intende per
dieta mediterranea?

55%
dà risposte
errate

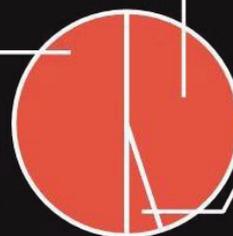


25%
non sa
rispondere

20%
risponde
correttamente

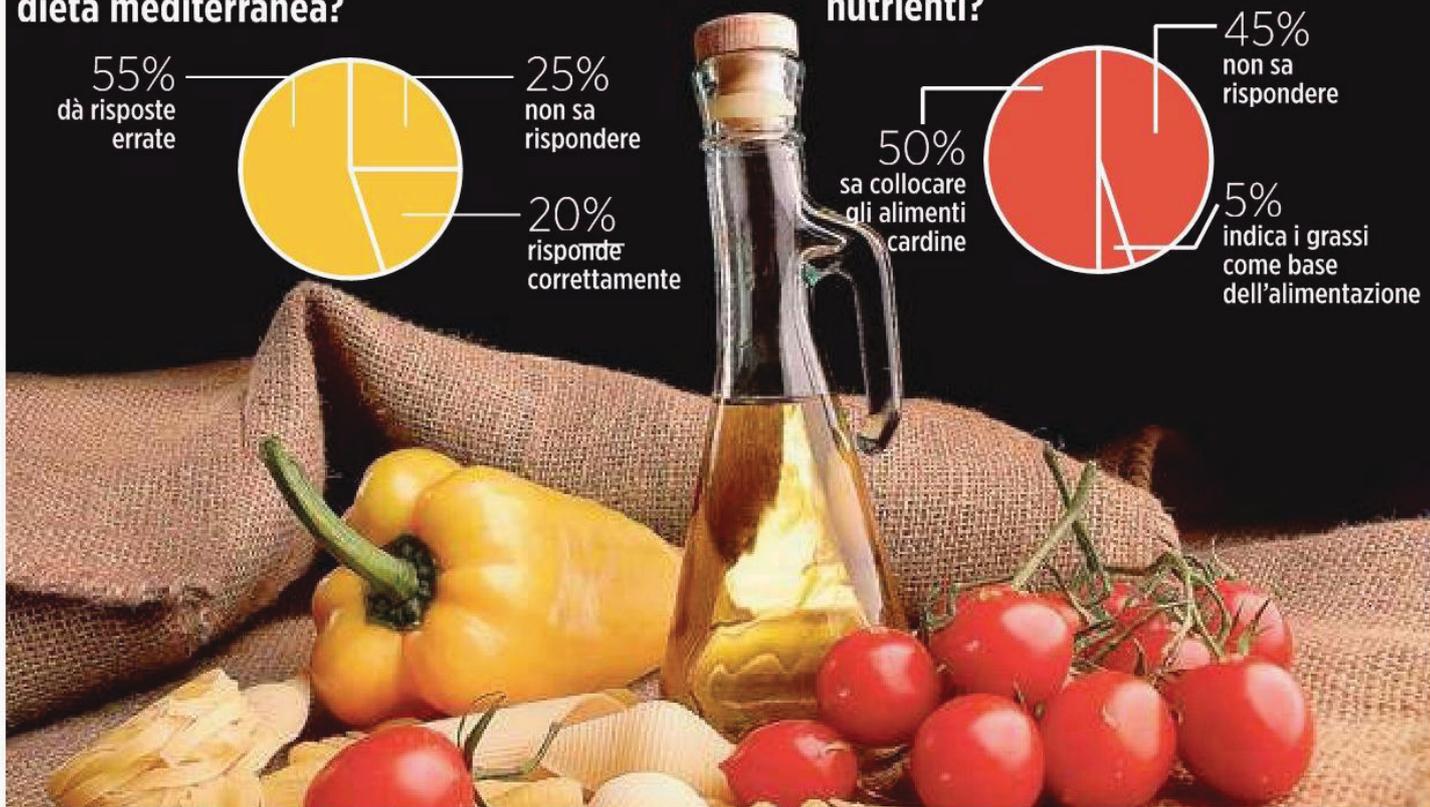
Conoscete i
nutrienti?

50%
sa collocare
gli alimenti
cardine



45%
non sa
rispondere

5%
indica i grassi
come base
dell'alimentazione



Ricerca dell'Università di Bologna, dipartimento di Medicina Interna, invecchiamento e malattie nefrologiche. Campione: 314 persone

Più della metà degli intervistati ha **idee sbagliate** sul cibo
E non conosce gli effetti positivi della **dieta mediterranea**



FEDERICO MERETA

È il 1945. Il medico Ancel Keys sbarca a Salerno insieme al contingente americano. Durante la sua permanenza nel Cilento si accorge che, in Italia, le patologie cardiovascolari sono meno diffuse rispetto al suo Paese. Il merito, secondo il medico, è tutto dell'alimentazione.

Oggi, a distanza di decenni, Keys soffrirebbe constatando che, in Italia, c'è chi pensa che il colesterolo stia soprattutto nel pane, che la verdura contenga proteine a bizzeffe, che la pasta sia di per sé una fonte di grassi. La sana dieta dei nonni è oggi, per gli italiani, sorgente di confusione più che fonte di benessere, almeno a quanto emerge da una ricerca condotta dai ricercatori del Dipartimento di Medicina Interna, dell'Invecchiamento e Malattie Nefrologiche dell'Università di Bologna su un campione di 314 persone, rappresentativo della popolazione generale. È vero, si tratta solo di un'istantanea. Ma mette in evidenza che se l'ottanta per cento degli italiani dichiara di conoscere la dieta mediterranea, riconosciuta come "patrimonio immateriale dell'umanità" nel 2010 dall'Unesco, in pochi sanno davvero come può aiutarci. «Alla richiesta di definire in maniera precisa che cosa si intende per dieta mediterranea, il 55 per cento ha dato risposte errate, ad esempio indicando che nella pasta ci sono i grassi e il 25 per cento non ha saputo rispondere» spiega Massimo Volpe, presidente della Società Italiana di Prevenzione Cardiovascolare (Siprec) «ancora più ignorata è la piramide ali-

mentare, che dovrebbe guidare, nella vita quotidiana, le scelte dei cibi perché indica quanto si deve introdurre dei diversi nutrienti». In particolare, continua Volpe «il 57 per cento non sa che cosa sia, il 40 per cento ha dichiarato di conoscerla e il 3 per cento è rimasto incerto. Un italiano su due sa collocare gli alimenti-cardi-

ne, sa cioè che alla base della piramide ci sono frutta, verdura e cereali, e riconosce i cibi più sani. Ma c'è un preoccupante 5 per cento che "inverte" la piramide indicando gli alimenti grassi come base dell'alimentazione quotidiana e un altro 45 per cento che non sa proprio che cosa rispondere».

«In Liguria la situazione è un po' diversa» fa notare Paolo Bellotti, direttore della divisione di Cardiologia dell'Ospedale San Paolo di Savona. Ma non meno rosea, verrebbe da dire, anche se, sottolinea Bellotti, «ci sono ampi spazi di miglioramento». Ad esempio, da noi non si punta abbastanza sui legumi: secondo recenti dati Istat, il 34% della popolazione consuma ceci, fagioli e similari almeno una volta alla settimana, contro il 45% della media nazionale. Inoltre, dice ancora il professore «non si presta sufficiente attenzione a regolarsi quando si parla di dolci e salumi. Almeno una persona su due non rinuncia al dolce elaborato almeno una volta la settimana e ancora di più sono quelli che consumano salumi con questi ritmi». «Su queste abitudini incide la consuetudine di consumare fuori casa almeno un pasto al giorno» conclude Bellotti «per questo assumo importanza iniziative come quella dei "Ristoranti del Cuore", partita proprio a Savona. In questo modo è possibile, anche mangiando fuori, trovare i piatti più adeguati per una sana dieta mediterranea, fattore chiave per la salute del cuore e delle arterie».

femereta@tin.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Per tumori e artriti

Nanotech per i tumori

130 milionesimi di millimetro. 100 volte più piccola di un globulo rosso. Queste le dimensioni della "navicella" in forma di nanoparticelle che può aiutare nel trattamento del tumore della mammella ed è capace di trasportare il principio attivo (un classico chemioterapico chiamato paclitaxel) fin dentro la cellula neoplastica. Il nuovo farmaco è oggi disponibile anche in Italia, per i casi in cui non ci sono risposte alla classica chemio, nelle donne che già presentano metastasi tumorali. Grazie a questa tecnologia, si può aumentare di circa un terzo l'accumulo del medicinale nel tumore e quindi potenziare l'efficacia della cura, riducendo allo stesso tempo gli effetti collaterali.

Più forti contro l'artrite

La ricerca affina le armi contro l'artrite reumatoide, grazie a farmaci che possono essere impiegati nelle forme più gravi di malattia quando le cure usuali non consentono un controllo dell'infiammazione. In questo senso l'ultima novità è la disponibilità di un medicinale biologico (abatacept) per il trattamento in prima linea biologica dell'artrite reumatoide moderata/severa dell'adulto, in combinazione con metotressato, che mira a ridurre l'entità della risposta autoimmune alla base della malattia. Abatacept è una "proteina di fusione" umana che blocca l'attivazione dei linfociti T, è in grado di "normalizzare" il processo infiammatorio associato alla malattia e di tenerla sotto controllo nel tempo.

Consigli per gli acquisti

CIBO PER TUTTI I GIORNI

L'elenco è lungo: frutta, verdura, cereali, legumi, frutta a guscio come le noci, olio d'oliva e una quota non controllata di latticini



CON UNA CERTA REGOLARITÀ

Pesce, pollame, uova, dolci leggeri e poco elaborati



DA CONSUMARE PIÙ RARAMENTE

Si va dalle carni rosse ai salumi ai formaggi molto stagionati e grassi



I due volti del colesterolo

Il colesterolo non si scioglie in acqua e non può viaggiare libero nel sangue. Per circolare ha bisogno delle lipoproteine: più o meno dense, si distinguono per la loro pericolosità per le arterie.

- Cattivo

 E quello contenuto nelle lipoproteine a bassa densità (Ldl) che lo trasportano ai tessuti. Il colesterolo circola nel sangue, dove si può "accumulare" in presenza di lesioni sulla parete interna dei vasi, contribuendo a formare la placca tipica dell'aterosclerosi. Anche i trigliceridi alti nel sangue possono favorirne la produzione, perché la loro presenza stimola la produzione dei precursori delle Ldl, chiamati VLDL.

- Buono

 Si lega alle Hdl (lipoproteine ad alta densità) che hanno il compito di trasportarlo dai vasi verso il fegato, dove viene eliminato. Le Hdl sono una sorta di "spazzino" dei vasi sanguigni e proteggono le arterie

Sanità Vaccino italiano contro l'epatite C: incoraggianti i primi test

ROMA. È presto per cantare vittoria nella lotta contro l'epatite C, malattia che solo in Italia fa 10mila morti l'anno, ma i risultati dei trial di fase I del vaccino realizzato nel nostro Paese fanno ben sperare ed è già pronta a iniziare la fase successiva. Realizzato dalla Okeiros, una start up fondata da un gruppo di ricercatori italiani, il vaccino terapeutico è stato presentato all'International Liver Congress di Berlino: «Questo tipo di vaccini non stimola gli anticorpi come quelli tradizionali ma le cellule T, che nell'organismo distruggono le cellule infette — spiega Riccardo Cortese, direttore della Okairos — su piccola scala quello per l'Hcv funziona benissimo, entro il 2011 partiremo con la fase 2».



SINDROMI. Un convegno dell'Associazione neurologica italiana

L'emicrania delle donne una malattia invalidante

Creata una commissione regionale in Lombardia per valutare a fondo l'argomento

Elisabetta Bentivoglio

Per le donne il mal di testa non è solo la scusa più usata per sottrarsi ai doveri coniugali, ma una realtà con la quale molte di loro si trovano a convivere per tutta la vita. Loro malgrado. Nelle forme più acute prende il nome di cefalea o emicrania, con attacchi ricorrenti di dolore intenso che durano anche fino a 72 ore e costringono la paziente a letto, al buio e incapace di svolgere le normali attività quotidiane. Queste forme di emicrania accompagnano la donna nel periodo della vita fertile, aumentando di frequenza e intensità nei momenti di maggiore stress. A tutto ciò si aggiunge

la componente psicologica del mal di testa, fonte di disturbi d'ansia per la metà delle donne emicraniche e di stati depressivi per un quinto di loro.

Un convegno, organizzato dall'Associazione Neurologica Italiana per la Ricerca sulle Cefalee in collaborazione con la Clinica Neurologica dell'Università di Brescia, ha analizzato il problema nella sua interezza, arrivando ad attribuire la «colpa» del mal di testa allo stress, alla cattiva alimentazione e a sforzi fisici eccessivi, oltre ad una predisposizione naturale nei confronti della patologia. Quando si soffre di emicrania è facile banalizzare la sofferenza cercando nei calmanti un sollievo immediato, ma ben più difficile è arrivare all'origine del sintomo, per risolverlo o tenerlo almeno sotto controllo. «Le pazienti emicraniche che si rivolgono ai centri specializzati sono impazienti di guarire, e quando

stanno bene dimenticano di avere un problema - spiega Pietro Barbanti, direttore del centro Iress San Raffaele di Roma per la ricerca sulle cefalee - che però si ripresenta puntualmente nell'arco di un paio di settimane. Questo rende la terapia assolutamente inefficace nel tempo e pericolosa per la salute della paziente stessa, che per alleviare il dolore assume dosi sempre più massicce di farmaci senza ottenere i risultati sperati».

MENTRE ancora oggi datori di lavoro e famigliari banalizzano il mal di testa femminile liquidandolo con un semplice «passerà, prendi una pastiglia», le istituzioni sembra stiano muovendo verso il riconoscimento della patologia. Dopo vent'anni di battaglie con il Ministero della Salute per includere la cefalea tra le malattie invalidanti, nel 2008 la Regione Lombardia ha crea-

to una commissione ad hoc per studiare a fondo l'argomento. «L'ostruzionismo delle istituzioni partiva dall'incapacità di individuare strumentalmente la patologia, ma l'impegno gratuito di un'equipe di medici e neurologi specializzati e la disponibilità mostrata dalla Regione Lombardia hanno permesso di redarre una scheda di valutazione dell'invalidità - racconta Giancarlo Alicicco, referente lombardo di Aic -. Oggi più di un centinaio di emicranici lombardi ha già ottenuto il riconoscimento di invalidità, dal 15 fino al 45 per cento secondo la gravità della sintomatologia certificata». Un risultato importante, ottenuto grazie all'ampliamento dei centri lombardi di certificazione dell'invalidità. Nel 2008 erano solo tre, a Milano, Pavia e Brescia, oggi invece ne esiste uno in ogni provincia. Ma si potrebbe fare ancora di più, e chi lo deve fare siamo noi. Famigliari e colleghi di lavoro dovrebbero iniziare a capire che il mal di testa, quello cronico, non è una patologia da sottovalutare ma una malattia da guarire per non lasciare che ci rovini la vita. ♦

© RIPRODUZIONE RISERVATA



L'UE ALL'ITALIA

La frutta a scuola vale 18 mln

DI GIANLUCA CAZZANIGA

L'Italia è la principale beneficiaria di un programma cofinanziato dalla Commissione europea per dare frutta e verdura ai bambini delle elementari durante l'anno scolastico 2011/12. Il Belpaese riceverà 18 milioni di euro su un bilancio complessivo di 90 milioni previsto per il programma europeo "Frutta nelle scuole". L'ha annunciato mercoledì scorso l'esecutivo comunitario in una nota. Il programma, lanciato per la prima volta nel 2009, è arrivato alla terza edizione. A cui hanno aderito tutti i ventisette stati membri dell'Ue, tranne Svezia, Finlandia e Regno Unito.

Complessivamente la Commissione europea ha messo a disposizione 90 milioni di euro per il prossimo anno scolastico, coprendo in media quasi il 60 per cento del costo del programma.

Il resto è finanziato dai governi dei paesi partecipanti o da privati. Tra i principali beneficiari dei fondi europei destinati all'iniziativa figurano l'Italia (18 milioni), la Germania (11 milioni), la Francia (10 milioni), la Polonia (9 milioni) e la Romania (8 milioni).

