

L'inchiesta sull'associazione «Tra sole e luna» di Cruillas

Non solo diete per i falsi nutrizionisti

Ai malcapitati utenti proponevano perfino percorsi contro l'infertilità o gli stati febbrili

Sandra Figliuolo

Un integratore per ogni circostanza, pillole a base di ananas, mirtillo, rosa canina e altre erbe che, come per magia, non solo avrebbero consentito di dimagrire, ma persino di risolvere problemi di infertilità o di «alzare le difese contro l'influenza» a due gemelline di appena 7 anni. Da alcuni messaggi finiti nell'inchiesta sui finti dietologi dell'associazione «Tra sole e luna - Amici della natura» di Cruillas emerge come pur di vendere i prodotti della «Star Dust» e lucrare, gli indagati avrebbero seguito anche pazienti affetti da gravissime patologie. Dalle chat tra il personaggio chiave, Giuseppa Anastasi, impiegata dell'ospedale Cervello, e diverse donne vengono fuori anche le diagnosi e le prescrizioni a distanza.

Sotto inchiesta ci sono anche i figli della donna, Edoardo ed Eugenio Nastro Siniscalchi, e sue presunte collaboratrici, Ester Orofino, Maria Lopez, Concetta Santoro, Claudia Mutolo, Maria Iacona, Giovanna Gelardi, Rita Baucina, Antonina Favalaro e Cinzia Beluto. Per il procuratore aggiunto Sergio Demontis ed il sostituto Laura Siani, che coordinano la guardia di finan-

Tante intercettazioni Centrali il ruolo di Pina Anastasi che spesso offriva consulto a distanza via chat



Il sogno del dimagrimento. L'organizzazione individuata vendeva illusioni di perdere peso

Medico, biologo e dietista: ruoli e differenze

Ma chi può prescrivere la cura?

Buona parte delle persone che si sono affidate all'associazione di Cruillas «Tra sole e luna - Gli amici della natura» erano convinte di aver a che fare con dei professionisti e degli esperti, abilitati quindi a fornire loro una dieta. Secondo le indagini, invece, non sarebbe stato affatto così.

Ma chi può prescrivere un programma per dimagrire, senza che questo comporti rischi e danni alla sa-

lute? Un medico chirurgo, un biologo e un dietista, queste sono le uniche tre figure individuate dal Consiglio superiore di Sanità.

Nello specifico, come è riportato chiaramente nell'ordinanza del gip Roberto Riggio, «il medico chirurgo, laureato in medicina e chirurgia, può prescrivere diete a soggetti sia sani che malati. Il biologo, laureato in biologia, può elaborare e determinare diete con riguardo a soggetti sani e a sogget-

ti cui risulti essere stata diagnosticata una patologia, previo accertamento delle condizioni fisiopatologiche effettuate da un medico. Infine, il dietista, laureato in dietistica, collabora con un medico ai fini della formulazione delle diete, tuttavia su prescrizione di quest'ultimo. Ciò significa che il dietista può elaborare diete ma non può prescriverle». (*SAFI*)

Sa. Fi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

za, con diete e pasticche avrebbero messo su una truffa da circa 50 mila euro.

Il 20 dicembre 2017 una donna scrive a «Pina» Anastasi, ipotizzando di poter aiutare con gli integratori una coppia che non riesce ad avere figli: «Ho parlato della Star Dust con la mia titolare. Da diversi anni sta cercando di avere un bambino, ha provato anche con la fecondazione assistita al Cervello, ma niente. Il problema sembra essere il marito, imprenditore e quindi sotto stress e ansie. Io le ho parlato che potremmo lavorare su di lui con integratori che lo aiutino a stare più calmo. Che ne dici? Potrebbe essere un caso da risolvere?». E Anastasi risponde: «Certamente cara, sono a disposizione».

Il 15 dicembre 2016, un'altra donna chiede consigli per due bambine: «Per una bimba di 7 anni possiamo dare il beta immune per alzare le difese? E in che dosi? Sono due gemelle, stanno bene e la mamma vorrebbe alzare le difese contro l'influenza». L'indagata non esita un attimo e prescrive la cura: «Ok, puoi fare un beta immune al giorno e uno spruzzo di golastar mattino e sera».

Sempre la stessa persona, 30 maggio 2017, contatta Anastasi per una paziente che dopo aver usato gli integratori avrebbe avuto dei problemi: «Ciao Pina, una cliente che prende ananas, gymnema e mirtillo mi dice che ha prurito alla gambe, è normale? Io credo sia un'azione positiva del mirtillo, però non vorrei che fosse una reazione allergica». Anche qui Anastasi offre

il suo consulto a distanza: «Fai sospendere tutto per una settimana, poi fai riprendere un integratore per volta nei dosaggi suggeriti così puoi comprendere quale possa creare questo fastidio».

Un'altra donna contatta Anastasi per una sua zia con gravi problemi di salute, il 30 marzo 2017: «Ho trovato un'altra paziente, mia zia diabetica, deve fare la dieta perché sta avendo altri problemi, come avere l'ossigeno per dormire per apnea notturna e ha subito un intervento al cuore ad agosto. Non so se potrebbe assumere i nostri integratori. Ma in caso solo per avere una guida alimentare cosa dovrebbe pagare? Solo la card annuale?». Anastasi replica solo: «Certamente». Sempre la stessa interlocutrice chiede un altro consulto a distanza, stavolta per sua madre: «Voleva sapere se poteva interrompere il lucen per lo stomaco, visto che da quando prende l'escoltizia non prende più il Gaviscon, il tutto perché vuole dimagrire un po' prima di giugno». E ancora il 31 luglio: «Ho visto la mia cliente. Assume gymnema e ananas, mi diceva che di solito le porta la pressione bassa, ma non le è mai successo di stare così fiacca e ad avere la pressione a 93. Potrebbe essere il gymnema? È il caso di interromperlo?». E Anastasi risponde: «Assolutamente non può essere la gymnema né ananas piuttosto può essere ferro basso? Gradirei che prima di decidere ne parlassimo insieme per non creare allarme alle persone con considerazioni infondate!». (*SAFI*)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Numeri e attività dell'organizzazione

Una rete di mille tesserati fra passaparola e Facebook

Fra gli utenti finiti nelle spire dell'organizzazione anche 55 minorenni

Per gli investigatori, l'associazione «Tra sole e luna - Gli amici della natura» di Cruillas avrebbe tesserato oltre mille persone, tra cui 55 minorenni. Molte donne sarebbero arrivate nel centro di Giuseppa Anastasi grazie al passaparola, ma tante altre avrebbero conosciuto l'associazione da Facebook. Una pagina in cui si fa riferimento a importanti medici e anche alla qualificata esperienza del personale. Elementi che ispirano fiducia, tanto che appunto diverse pazienti ci avrebbero portato anche i loro figli. Invece, dice la Procura, nessuno in quei locali sarebbe stato abilitato a prescrivere diete e cure.

La pagina Facebook si chiama «Tra sole e luna - Club per un sano benessere» e come immagine di copertina ha una frase: «Fai un dispetto alla tristezza, sorridi!». Ci sono numeri di telefono e anche il nome del fondatore, uno degli indagati, Edoardo Nastro Siniscalchi. L'ultimo post visibile è dell'11 aprile 2018. Ci sono delle foto e poi si legge, tra l'altro: «Eccomi a perseverare dal 2001, più forte che mai. Pronta a continuare ad aiutare chi vive nel silenzio e grida senza voce! Grazie a tutti i collaboratori e alle persone associate che mi onorano della loro fiducia, ai nostri cari specialisti sanitari, che con la loro professionalità rappresentano il grande punto di forza e certezza della nostra ricerca e prevenzione sul territorio».

Un altro post pubblico è quello



Invito a sorridere. La copertina della pagina Facebook

del 22 novembre 2016 e si annuncia un «importante evento per la Sicilia, riferimento prezioso per la ricerca al benessere, insieme per una crescita competente e consapevole!». Segue la locandina di un convegno aziendale di «Star Dust Italia Spa» con «ospite d'onore il professore Santi Raffaele Mercuri, primario del San

Il post sul social «La nostra associazione da anni si avvale di professionisti molto qualificati»

Raffaele di Milano».

In un altro post si legge che l'associazione «nasce nel 2001 per sviluppare un progetto rivolto all'attenzione del benessere della persona, tende a riequilibrare il rapporto corporeo con benefici per tutto l'organismo. Viene elaborato un progetto che parte da un'attenta valutazione corporea, sviluppando un percorso benessere che spazia dall'educazione alimentare alle tecniche di rilassamento, ai trattamenti personalizzati. L'associazione da anni si avvale di professionisti qualificati». (*SAFI*)

Sa. Fi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La corsa a vendere prodotti

Il business degli integratori arrivati da oltreoceano

I prodotti sono quelli dell'azienda statunitense «Star Dust spa»

A spingere gli indagati a prescrivere (abusivamente, per la Procura) diete e piani alimentari sarebbe stata solo la volontà di vendere quanti più integratori possibili. I prodotti sono quelli della «Star Dust Spa», azienda americana che si basa sul multilevel marketing, dove cioè l'acquirente può diventare a sua volta venditore ed avere sotto di sé altre persone che a loro volta vendono, guadagnando delle percentuali sempre più elevate in base alla rete che si riesce a creare. La «Star Dust» ha fornito alla guardia di finanza tutta una serie di informazioni importanti per l'inchiesta, a cominciare dagli incassi ricavati da ciascun indagato con la vendita degli integratori. Inoltre, nell'ordinanza viene messo in evidenza come prodotti acquistati con particolari sconti sarebbero stati invece rivenduti a prezzo pieno ai pazienti dell'associazione «Tra sole e luna - Gli amici della natura». Tra il 2013 ed il 2018, i figli di Giuseppa Anastasi, Edoardo ed Eugenio Nastro Siniscalchi, con la «Star Dust» avrebbero guadagnato rispettivamente 31.048,84 euro e 24.944,27 euro, Ester Orofino 400,80 euro, Giovanna Gelardi 4.115,52 euro, Antonina Favalaro 778,13 euro, Maria Lopez 48,78 euro, Maria Iacona 6.069,97 euro, Rita Baucina 1.010,62 euro, Claudia Mutolo 40,23 euro e Cinzia Beluto 93,53 euro. Naturalmente alcuni di loro hanno lavorato solo per un anno e Giuseppa Anasta-



La sede di Cruillas. I locali utilizzati dall'associazione

si non risulta aver percepito nulla perché, secondo gli inquirenti, non avrebbe potuto figurare direttamente: l'attività sarebbe stata incompatibile con il suo impiego pubblico all'ospedale Cervello. I rappresentanti della «Star Dust» hanno poi fornito un calcolo dei ricavi che ciascun indagato avrebbe avuto rivendendo

Il sistema a catena Grazie al «multilevel marketing» ogni acquirente poteva diventare venditore

Sa. Fi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Obesità, l'intimo dolore che nessuno vuole capire



IL FENOMENO Si chiama fat-shaming, letteralmente vergogna del grasso, ed è una delle forme più crudeli di discriminazione e bullismo. Ovviamente nei confronti delle persone molto sovrappeso o obese. Ne sono vittime gli adolescenti a scuola e sui social, ma anche gli adulti sul posto di lavoro. Un problema non da poco in un Paese dove un bambino o adolescente su quattro dovrebbe perdere parecchi chili.

In Italia si contano ormai circa 25 milioni di adulti e 2 milioni e 300 mila bambini e adolescenti in lotta con il peso. Una vita perennemente sotto gli occhi degli altri che giudicano, ridono, umiliano.

Non sapendo che quell' obesità può essere figlia di diversi fattori: genetici, ormonali, farmacologici. Senza dimenticare i disturbi del comportamento alimentare.

Come la bulimia che obbliga a mangiare continuamente e tanto.

GLI ERRORI In un romanzo ora troviamo raccontato tutto questo. Ci sono la levità e la crudeltà delle parole, i fatti, lo star male, la descrizione di ciò che significa essere sempre additati. Un libro per capire. Con *Non superare le dosi consigliate* (Guanda) della giornalista Costanza Rizzacasa D' Orsogna ci conduce per mano nella vita di una persona affetta da un disturbo del comportamento alimentare.

Ci fa entrare nel suo spazio privato, nel dietro le quinte, ripercorrendo anche tutti gli errori della cosiddetta generazione

farmaceutica, quella che aveva l' illusione di poter curare tutto con i farmaci. Un romanzo scritto in terza persona e non un memoir, per raggiungere con la sua storia spersonalizzata il maggior numero di persone.

LA BAMBINA «Ho sofferto di disturbi alimentari per tutta la vita ricorda l' autrice Mia madre era bulimica, mangiava e vomitava, prendeva quantità impressionanti di lassativi. Ho cominciato a ingrassare tra i sei e gli otto anni e mia madre per, come diceva lei, aiutarmi dava i lassativi anche a me. Fino a far diventare dipendente anche me. Li ho presi per tutta la vita».

Dopo i farmaci per liberarsi del cibo, il vomito. «Finivo sempre al pronto soccorso ricorda - dove venivo liquidata come anoressica, senza che nessuno si sforzasse di capire cosa ci fosse dietro. Il vomito arrivava all' improvviso, durava anche due giorni, poi, così come era venuto, se ne è andava. Un disturbo invalidante che mi impediva di anche lavorare. Poi ho capito, che con il vomito buttavo fuori il dolore che avevo dentro. Il dolore se non lo tiri fuori, se non lo riconosci, trova la sua strada.

Anche attraverso il vomito. Dopo i quaranta anni sono diventata obesa, come non ero mai stata in tutta la vita. E a questo punto ho iniziato a scontrarmi con i problemi pratici del quotidiano e con il dileggio nei confronti delle persone grasse. È una cosa devastante».

Si è così resa conto, suo malgrado, che, per gli obesi, nessuno sembra avere pietà e il fat-shaming non risparmia nessuno. Qualche giorno fa, l' onorevole del Pd Filippo Sensi, presentando un ordine del giorno sul bullismo, ha raccontato in aula la sua esperienza.

Di vittima da ragazzo definendo quegli attacchi uno «stigma riservato all' obesità come diversità intollerabile, ridicola,

degnata soltanto di disprezzo e derisione».

«Perfetti sconosciuti ricorda ancora la Rizzacasa D' Orsogna - mi fermavano per strada e mi dicevano cose terribili, mi insultavano per la mia obesità, mi guardavano con disprezzo, mi consigliavano di fare qualcosa, che fosse una dieta o un intervento chirurgico.

E c' era addirittura chi mi toccava sui fianchi per vedere quanto fossi ingrassata, prendendosi delle libertà incredibili con il mio corpo».

L' IMMAGINE I disturbi del comportamento alimentare sono patologie che distorcono il rapporto col cibo, col peso e con l' immagine corporea.

L' anoressia è stata, in qualche modo universalmente capita e accettata mentre la bulimia soffre ancora di uno stigma sociale difficile da sopportare. Si tratta di patologie che riguardano soprattutto le donne, le adolescenti ma cominciano a colpire anche gli uomini tra i 25 e i 35 anni. L' età d' insorgenza di questi disturbi si sta abbassando sempre più, arrivando ad interessare anche bambine di 8-9 anni. In Italia si stima che siano più di 3 milioni le persone affette da disturbi dell' alimentazione di cui il 95,9% donne. Sia per la bulimia che per l' anoressia la fascia di età in cui l' esordio si manifesta più spesso è quella compresa tra i 15 e i 19 anni.

«L' obesità può essere il sintomo di un disturbo psichiatrico - spiega Vito Salvemini, direttore del servizio per la Diagnosi e cura dei disturbi del comportamento alimentare della Asl Roma 2 - Purtroppo, a differenza del nord dove i centri per il trattamento di questi disturbi sono più numerosi, al centro-sud la situazione è decisamente carente e spesso questi pazienti finiscono con l' essere trattati da specialisti senza le necessarie competenze».

IL FIOCCHETTO Nel nostro Paese, dallo scorso anno, il 15 marzo si celebra la Giornata mondiale del fiocchetto lilla, dedicata appunto ai disturbi del comportamento alimentare.

Un' occasione per far capire che molto spesso, dietro un giro vita troppo largo, o un fisico filiforme, si cela una vera e propria malattia, un vissuto di dolore e frustrazioni, che merita rispetto. E tutta la nostra comprensione.

Maria Rita Montebelli © RIPRODUZIONE RISERVATA.

MARIA RITA MONTEBELLI

Sprechiamo meno cibo

La buona notizia è che per la prima volta dopo dieci anni nelle case degli italiani si spreca meno cibo. Rispetto all'anno scorso si è verificato un calo del 25% degli alimenti buttati nella spazzatura, secondo il Rapporto 2020 dell'Osservatorio Waste Watcher di Last Minute Market/Swg che viene presentato oggi a Roma al ministero della Salute alla vigilia della 7ª Giornata nazionale di prevenzione dello spreco alimentare promossa dalla campagna Spreco Zero.

La notizia meno buona è che ogni famiglia italiana getta ancora prodotti alimentari per un valore di 4,91 euro alla settimana, che sommati insieme portano a una cifra di circa 6,5 miliardi. Letteralmente buttati nel cestino dei rifiuti. Considerando il valore dello spreco lungo tutta la filiera alimentare, che parte dai campi per passare attraverso l'industria di trasformazione e la distribuzione per terminare sulle nostre tavole, si arriva a un valore di poco meno

Nel 2019 gli alimenti buttati sono diminuiti del 25% Sciupati quasi 5 euro a famiglia alla settimana

di 10 miliardi di euro.

Il Rapporto Waste Watcher 2020 è legato allo spreco percepito. Il dato dello spreco reale era stato calcolato nel 2018-2019 misurando lo spreco nelle famiglie italiane con i test scientifici dei «Diari di famiglia», un progetto del Dipartimento scienze e tecnologie agroalimentari dell'Università di Bologna con il ministero dell'Ambiente e Spreco Zero. Ciò che emerge è la consapevolezza — presente in quasi sette italiani su dieci — dello stretto legame esistente tra spreco alimentare, am-

La parola

WASTE WATCHER

Waste Watcher è il primo Osservatorio nazionale sugli sprechi alimentari, nato per iniziativa di Last Minute Market (nata nel 1998 come società spin-off accreditata dell'Università di Bologna e diventata l'anno scorso un'Impresa sociale). È uno strumento scientifico grazie al quale è possibile misurare gli sprechi nella filiera alimentare e nelle case degli italiani

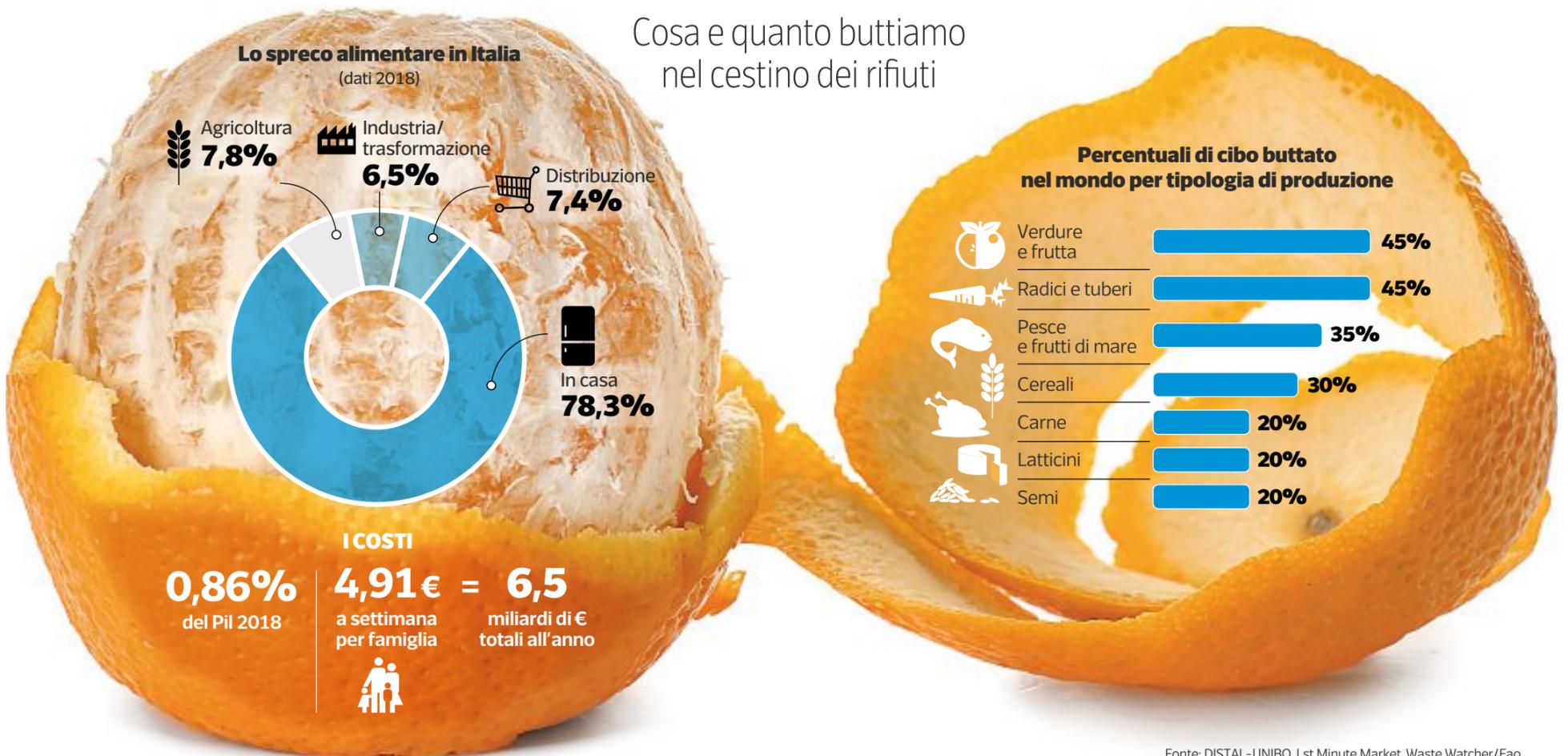
biente e salute. «Al momento di acquistare il cibo l'attenzione al suo impatto sulla salute è determinante per il 36% delle persone», dice Sandra Zampa, sottosegretario al ministero della Salute. Inoltre dal Rapporto emerge che il 64% guarda «sistematicamente» le etichette dei prodotti, mentre il 17% «si informa prima di fare la spesa» e il 68% afferma che negli ultimi dieci anni la propria attenzione al tema dello spreco alimentare è aumentata. E la maggiore attenzione è dovuta, secondo il 48%, al «contrasto esistente

tra chi soffre la fame e lo spreco di cibo» e per il 57% alla nuova sensibilità promossa proprio dalle campagne anti-spreco. Come conseguenza, poco meno di una persona su due ha dichiarato che sempre più raramente le capita di buttare avanzati o cibo che non considera più adeguato.

Secondo Andrea Segrè, fondatore di Last Minute Market e docente di Politica agraria internazionale e comparata all'ateneo bolognese, «ognuno di noi può fare qualcosa per combattere lo spreco alimentare». A partire dalle



Corriere.it
Leggi tutte le notizie e segui gli approfondimenti sul nostro sito www.corriere.it



Fonte: DISTAL-UNIBO, Lst Minute Market, Waste Watcher/Fao

L'intervista

«Ignoriamo il valore di ciò che mangiamo»



Chi è
Andrea Segrè, 58 anni, ordinario di Politica agraria internazionale e comparata a Bologna

Professor Andrea Segrè, quali sono le principali cause dello spreco alimentare?

«Sono due: il nostro comportamento e le abitudini alimentari sbagliate. Ambedue nascono dal fatto di non conoscere il valore del cibo, che non è solo il valore economico in sé, ma anche il suo significato culturale e del lavoro che c'è stato per produrlo. In pratica: non so più cos'è il cibo».

Quali sono gli alimenti più sprecati?

«Frutta e verdura, che sono i più deperibili, poi latte e i suoi derivati. Si spreca anche molto pane».

In quali ambiti avviene lo spreco maggiore: in casa, al ristorante,

nelle mense o nella distribuzione organizzata?

«Quando si parla di spreco alimentare noi intendiamo essenzialmente quello domestico che, per quanto riguarda l'Italia, da solo vale oltre il 78 per cento dello spreco complessivo della filiera



Il record domestico
Oltre il 78 per cento degli alimenti che vengono scartati in Italia arriva dalle nostre case

alimentare. Per l'industria, i ristoranti e la distribuzione lo spreco è una perdita finanziaria, quindi operano per ridurlo al minimo. Inoltre in questi casi ciò che viene scartato o è vicino alla data di scadenza può essere recuperato da organizzazioni come Last Minute Market».

In un anno lo spreco alimentare è diminuito del 25%, cosa si può fare per migliorare ancora questo risultato?

«Nel 2010 abbiamo lanciato la campagna Spreco zero, nel 2015 Expo è stato centrato sui temi dell'alimentazione. Sono stati due grandi momenti di interesse su queste tematiche. La nostra proposta è reintrodurre l'educazione alimentare nella

scuola primaria come parte fondamentale dei programmi. Nelle scuole va insegnato il valore degli alimenti anche perché i dati indicano che un quarto dei giovani italiani tra i 3 e i 17 anni è sovrappeso e tendente all'obesità. Insegnare ad alimentarsi nel modo corretto è un'opera di prevenzione anche sotto il profilo sanitario».

Può servire una maggiore chiarezza delle etichette?

«La sicurezza alimentare con le date di scadenza è fondamentale per garantire i consumatori, ma occorre tenere presente che c'è un margine, anche minimo, di tolleranza».

P. Virt.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

modalità di acquisto, dall'attenzione alla lettura delle etichette con i valori nutrizionali e le date di scadenza, dal modo di conservazione. Gettare via del cibo ancora buono non è perciò solo un problema etico, ma uno spreco di risorse che va a interessare anche l'ambiente.

Infatti, avverte uno studio di Barilla Center for Food and Nutrition, l'acqua che è stata impiegata per coltivare la quantità di frutta e verdura che viene gettata ogni anno è pari a 73 milioni di metri cubi, pari a quella che serve per riempire 80 piscine olimpioniche al giorno o al fabbisogno di 18 giorni di acqua potabile di tutta la Lombardia. Da un comportamento errato si innesca un meccanismo che genera uno spreco che non possiamo più permetterci.

Paolo Virtuani
@PVirtuani

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Perché ci piacciono gli spaghetti? Effetto anti stress

Perché la pasta ha tanto successo in tutto il mondo? E perché ci attrae di più, come d'altronde i dolci, quando siamo stanchi e stressati, situazione più frequente alla sera che a mezzogiorno? «Spesso dietro scelte apparentemente casuali — spiega Stefano Erzegovesi, medico nutrizionista e psichiatra, primario del Centro per i disturbi alimentari dell'ospedale San Raffaele di Milano — c'è una ragione antica che rimanda al bisogno di sopravvivere come singolo e come specie. Noi siamo naturalmente attratti da cibi ad alta densità energetica che ci rendano rapidamente sazi e diano un segnale di gratificazione al cervello. Pensiamo ai nostri antenati: erano sicuramente molto più attirati da un frutto maturo che da foglie e radici, perché il loro istinto "sapeva" dove cercare le energie più assimilabili e più favorevoli per la sopravvivenza».

Poi si passa dalla frutta alla pasta...

«Stiamo facendo un bel salto nel tempo, ma effettivamente la pasta è un

Scegliere cibi ad alta densità energetica come l'amido, è stata una tecnica di «sopravvivenza»

amido che, come tutti gli amidi, contiene energie concentrate e rapidamente disponibili. Oggi però il problema è la troppa abbondanza e non la carenza, attenzione perciò a scegliere amidi che non siano assorbiti troppo rapidamente: via libera a cereali integrali, verdure e legumi e attenzione all'eccesso di cereali raffinati a base di farina bianca e zucchero. Con i prodotti poco raffinati, più ricchi di fibra, l'aumento della glicemia (gli amidi vengono trasformati in glucosio per poter essere metabolizzati) diventa più graduale e si evitano quei picchi di glicemia che ci fanno sentire subito satolli e



Alberto Sordi in *Un americano a Roma* del 1954

9 Italiani su 10 mangiano regolarmente pasta, 1 su 3 addirittura ogni giorno. Lo dice una ricerca realizzata per l'Unione Italiana Food che riunisce i produttori italiani

soddisfatti ma che, ben presto, calano facendoci ritornare fame».

Il fatto che la pasta si mangi in prevalenza calda ha un ruolo nel farcela piacere a fine giornata?

«Verso sera non scende solo la temperatura esterna, cala anche quella del nostro corpo per prepararci al sonno, cosa c'è quindi di più naturale che puntare su alimenti caldi? Però non ci sono soltanto gli spaghetti. Mettiamo in tavola ogni tanto anche una bella zuppa fumante».

D.N.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Gusto e scienza

La passione per il dolce viene da lontano

«Anche la nostra preferenza per il dolce — spiega Erzegovesi — ha radici "antiche": non solo gli alimenti con questo gusto ci piacciono perché ci danno una veloce sensazione di sazietà, ma perché ci abituiamo ad amarli assaggiando il nostro primo cibo: il latte materno. E succhiarlo, come è noto, ha anche una valenza emotiva che diventa "un'istruzione" per quando saremo alla ricerca autonoma del modo con cui nutrirci. Dolce uguale alimento "buono", utile alla sopravvivenza; amaro uguale cibo a rischio (molti alcaloidi tossici sono amari). L'industria alimentare conosce bene queste nostre preferenze e ci offre, ad esempio, bevande che hanno il 10% di zucchero, più dolci del latte materno, che ne contiene circa il 7%».

Smart tips

di **Eliana Liotta***

CALCIO, LE FONTI VEGETALI ALTERNATIVE

Compone ossa e gusci di conchiglie, denti e foglie. Il calcio è uno dei minerali che accomuna la nostra esistenza alle altre forme di vita della Terra. È indispensabile. Ma se fornire quel metallo dipendesse solo dai latticini, significherebbe consumare al giorno: una tazza di latte, quattro cucchiaini di grana grattugiato, un vasetto di yogurt e 50 grammi di formaggio semi-stagionato. Troppo rispetto alle porzioni consigliabili. Si deve pescare altrove, anche non da fonti animali.

● **Arance e carciofi** La scelta di alimenti del mondo vegetale da cui ricavare il calcio è ampia. Tanto per cominciare, frutta e ortaggi, che dovrebbero occupare metà di pranzo e cena: dai mirtilli alle arance, dai fagiolini al radicchio, dalle verdure a foglia verde come la rucola alle crucifere come broccoli e cavoli. Per fare un esempio: due-tre carciofi cotti coprono circa un quinto del fabbisogno giornaliero di calcio.

● **Nocciole e sesamo** Tra gli alimenti vegetali più generosi, ci sono i semi oleosi, sesamo e lino in testa, e la frutta a guscio, specie mandorle e nocciole. Per curiosità: 10 grammi di basilico o di maggiorana secchi contengono la stessa quantità di calcio presente in un bicchiere di latte. Non che si mangino le erbe aromatiche a cucchiaiate, ma il paragone rende l'idea di quanto il micronutriente si catturi perfino profumando i piatti.

● **Fagioli e yogurt di soia** Ottime fonti sono i cereali integrali e i legumi, inclusi i derivati, come le bevande e gli yogurt di soia o di mandorle (non dolcificati, mentre se il calcio è addizionato nessun problema, anzi). Il minerale dei vegetali non è biodisponibile come quello del latte, però si riesce a ricavarne il necessario quando nei pasti i vegetali abbondano.

● **L'acqua del rubinetto** E c'è l'acqua. L'elemento si trova sotto forma di carbonato di calcio, cioè il calcare, che noi assorbiamo bene. Con un litro e mezzo-due di mediominerale, che poi è quella del rubinetto e la più diffusa fra le bottiglie del supermercato, si copre fino a un terzo del fabbisogno giornaliero.

*Giornalista e scrittrice. La consulenza dell'articolo è di Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista del gruppo Humanitas

ehi CORO ERISIMO, accendi la voce e spegna la gola



CORO ERISIMO DI PROMIN, il tuo miglior assistente vocale.

Grazie all'Erisimo, nota pianta dalle proprietà terapeutiche, la linea **CORO ERISIMO protegge la voce e le prime vie respiratorie** con un'azione emolliente e lenitiva, contribuendo al benessere della mucosa orofaringea.



IN FARMACIA ED ERBORISTERIA

coroerisimo.it

Seguici anche su per scoprire novità e prodotti

NOVITÀ
SENZA ZUCCHERO
SENZA GLUTINE

PROMIN
PRODOTTI MEDICINA INTEGRATA