

# Sommario Rassegna Stampa

<b>Pagina</b>	<b>Testata</b>	<b>Data</b>	<b>Titolo</b>	<b>Pag.</b>
<b>Rubrica ADI PRESS</b>				
18	L'Eco di Bergamo	21/02/2020	<i>FAKE NEWS UN CONVEGNO SULLE "BUFALE" A TAVOLA</i>	2
<b>Rubrica ADI WEB</b>				
	Dilei.it	23/02/2020	<i>DIETA, LE MIGLIORI DELLA SETTIMANA DAL 17 AL 21 FEBBRAIO</i>	3
	Ladyblitz.it	21/02/2020	<i>DIABETE, I TIPI DI ALIMENTI DA EVITARE PER RIDURRE IL RISCHIO</i>	5
	Corrieredisiena.corr.it	20/02/2020	<i>SIENA, PROSCIUTTO E ORZO AL CENTRO DELLA PUNTATA DI "TUTTA SALUTE" SU RAI 3</i>	10
	SienaFree.it	20/02/2020	<i>"TUTTA SALUTE", LA DOTTORESSA BARBARA PAOLINI OSPITE A RAI 3 PER PARLARE DI PROSCIUTTO E ORZO</i>	11
	Valdelsa.net	20/02/2020	<i>BARBARA PAOLINI OSPITE DELLA TRASMISSIONE DI RAI 3 "TUTTA SALUTE"</i>	13
<b>Rubrica SCENARIO</b>				
	Il Sole 24 Ore	20/02/2020	<i>Non è una sola la carne che salverà il pianeta</i>	14
	Il Giornale	20/02/2020	<i>Italia, ossessione dieta ma in pochi si rivolgono a un nutrizionista</i>	15
	La Repubblica	18/02/2020	<i>Troppe pillole per il colesterolo</i>	16

SERIATE

## Fake news Un convegno sulle «bufale» a tavola

Salute

Oggi al cineteatro Gavazzeni l'appuntamento organizzato dalla Gastroenterologia dell'Asst Bergamo Est

Bufale a tavola, intese come fake news alimentari. Ma anche ricette sane e moderne, il ruolo delle fibre alimentari e l'agricoltura sostenibile. È un «piatto ricco» quello proposto per il tradizionale appuntamento con «Gastroenterologia e nutrizione», l'annuale convegno che si terrà oggi dalle 14,30 alle 18,30 al Cineteatro Gavazzeni di Seriate (accreditato per tutte le professioni sanitarie e aperto al pubblico). Giunto alla settima edizione, è organizzato dall'Unità di Gastroenterologia dell'Asst Bergamo Est, diretta dal Fabio Pace, insieme all'Associazione italiana di Dietetica e nutrizione clinica. Ampio spazio verrà dato alla dietologia e alla nutrizione, sia in ambito clinico sia su soggetti sani: Giulia Vincenzo, docente anche in Dietetica e Nutrizione dell'Università Cattolica di Roma, parlerà di «bufale» alimentari, intese ovviamente come fake news. Sfaterà alcuni miti contemporanei, frutto della disinformazione. Luca Piretta, gastroenterologo e nutrizionista, coautore del libro «Almanacco Alimentare», tratterà il difficile ma necessario equilibrio, nella alimentazione moderna, tra scienza, gusto e salute. Valentina Casini, dirigente medico di Gastroenterologia del Bolognini, presenterà la relazione su «Ruolo delle fibre alimentari ed effetti su muco, permeabilità e Microbiota intestinale». Mario Vigo, imprenditore agricolo, presenterà il progetto Combi-Mais, esperienza lombarda di coltura sostenibile. Sabrina Nervi, ginecologa ed esperta in endocrinologia, affronterà un tema nuovo, la micronutrizione. Chiuderà Maurizio Fadda, della Dietetica e nutrizione clinica dell'Azienda Ospedaliera Città della Salute e della Scienza di Torino, con un intervento sull'uso alimentare e clinico dei trigliceridi a media catena.

E. R.



## DIETA, LE MIGLIORI DELLA SETTIMANA DAL 17 AL 21 FEBBRAIO

Manca un mese all'arrivo della bella stagione e, con i giusti consigli alimentari, è possibile accoglierla al massimo della forma

Le temperature cominciano ad alzarsi e, guardando il calendario, è facile accorgersi che tra meno di un mese è primavera. Non a caso, molte persone cominciano a impegnarsi di più nella cura del corpo. Fondamentale a tal proposito è migliorare la propria alimentazione e farlo non solo in ottica di dimagrimento, ma pensando anche alla salute.

Può essere molto utile al proposito l'integrazione nella dieta dell' aceto di mele . Come ricordato dagli esperti del gruppo Humanitas , grazie alla sua ricchezza in pectina è perfetto quando si tratta di tenere sotto controllo i livelli di colesterolo. Essendo ipocalorico, è perfetto per le diete dimagranti.

Quando si parla di miglioramento della propria alimentazione, è impossibile non chiamare in causa le riflessioni sull' impatto ambientale delle proprie scelte. Come ricordato dalla Dottoressa Bagnato, segretario nazionale di ADI, un buon modo per mangiare in ottica sostenibile prevede il fatto di acquistare cibi biologici provenienti da filiere locali.

Un altro consiglio importante prevede il fatto di ridurre l'apporto di carne. Idealmente, bisognerebbe mangiare la carne bianca un paio di volte a settimana e portare in tavola la carne rossa una volta ogni due settimane.

Proseguendo con le dritte per migliorare la propria alimentazione in vista della bella stagione, citiamo la dieta LOVE della Dottoressa Guttersen . Divisa in sette step, prevede innanzitutto un lavoro su se stessi per eliminare il senso di colpa. Per quanto riguarda le indicazioni alimentari, si parte con una fase detox e si dà ampio spazio a verdure non amidacee, frutti di bosco e fonti di proteine nobili.

Da non dimenticare mai quando si lavora al miglioramento delle proprie abitudini alimentari sono i benefici della dieta mediterranea . Secondo un recente studio irlandese i cui dettagli sono stati pubblicati sulle pagine della rivista Gut, seguire il regime alimentare Patrimonio UNESCO aiuta a migliorare la qualità del microbiota intestinale, ad abbassare i marker infiammatori come la proteina C-reattiva e a eliminare i batteri associati a indicatori di fragilità nei soggetti anziani.

Non c'è che dire: i consigli per accogliere la bella stagione al massimo della forma non mancano! Ok, manca un po' di tempo ma è bene prepararsi e ricordare anche che, grazie al sole che caratterizza le giornate primaverili, potrebbe essere possibile favorire la perdita di peso . A ricordarlo ci ha pensato uno studio condotto da un team del Cincinnati Children's Hospital.

Il lavoro scientifico in questione, i cui dettagli sono stati pubblicati sulla rivista Cell Reports, ha visto gli studiosi monitorare un campione di topi e scoprire che, a seguito dell'esposizione alla luce solare, viene favorita l'attività delle cellule adipose brune, che producono energia e non provocano l'accumulo di grasso localizzato. Anche se si parla di risultati su modelli animali, la ricerca è ancora aperta.

Tornando un attimo ai consigli alimentari parliamo delle nocciole . Semi della pianta *Corylus avellana*, sono ricche di antiossidanti e acidi grassi buoni. Come sottolineato da questo studio risalente al 2014 , contribuiscono alla riduzione dell'ossidazione del colesterolo LDL e, di conseguenza, al miglioramento della salute cardiovascolare.

Concludiamo con una dritta importante per chi vuole ottimizzare lo smaltimento delle calorie . Molto utile al proposito è allenarsi prima di colazione . A dimostrarlo ci ha pensato uno studio scientifico congiunto condotto da due equipe attive presso le Università di Bath e di Birmingham.

Monitorando i dati di 30 uomini in sovrappeso od obesi, gli esperti hanno scoperto che, dedicandosi ad attività fisica a intensità moderata prima di colazione, è possibile

massimizzare lo smaltimento del grasso corporeo. Le indicazioni relative alla colazione vanno richieste al proprio medico di fiducia, che dovrebbe essere interpellato anche per quanto riguarda gli altri consigli alimentari elencati in queste righe.

Tag:  
diete

[ DIETA, LE MIGLIORI DELLA SETTIMANA DAL 17 AL 21 FEBBRAIO ]

**LADYBLITZ**

Home ▾ Chi siamo Moda ▾ Bellezza Gossip Celebrity Cultura ▾ Cucina ▾ Salute ▾

Casa

SALUTE

SEGUICI:



CERCA SU LADYBLITZ

LE ULTIME PHOTOGALLERY

# Diabete, i tipi di alimenti da evitare per ridurre il

# rischio

PUBBLICATO IL PUBBLICATO 21 FEBBRAIO 2020 · AGGIORNATO 17  
FEBBRAIO 2020

ROMA – Il diabete di tipo 2 è una malattia cronica che può essere prevenuta seguendo una [alimentazione sana](#) e uno stile di vita attivo. Alcuni

cibi, in particolare, andrebbero evitati per ridurre in rischio di sviluppare il diabete. Nello specifico, il cibo ultra-processato (cibo industriale a lunga scadenza come snack, caramelle, dolci confezionati, bibite, succhi di frutta etc), ricco di additivi e conservanti, aumenta il rischio di diabete: il rischio sale del 15% per ogni incremento del 10% del consumo giornaliero di alimenti ultra processati. Al contrario il consumo di alimenti non industriali o solo poco processati si associa ad una riduzione del rischio di diabete di circa il 10%.

Lo rivela uno studio francese pubblicato sulla rivista JAMA Internal Medicine e condotto da Bernard Srour, del Centro di Ricerca di Epidemiologia e Statistica dell'Università di Parigi. Lo studio ha coinvolto 104.707 partecipanti dai 18 anni in su ed età media 42 anni. Il campione ha compilato dei questionari alimentari contenenti più di 3500 voci di cibi ed è stato suddiviso in gruppi a seconda del consumo

“Vengo prima io”:  
questionario sul piacere  
femminile che diventerà un  
libro

Sesso e salute: 5 luoghi che  
incidono di più sull'intimità

di cibi ultra-processati: è emerso che il tasso annuo di diabete (i nuovi casi ogni anno) era di 113 per 100.000 persone nel gruppo a basso consumo di questi cibi spazzatura, contro un tasso di 166 per 100.000 per gli individui con maggior consumo di questi cibi nocivi, già associati in precedenti studi a maggior rischio di morte per tutte le cause.



Il rischio di diabete aumenta del 5% per ogni aumento di 100 grammi al giorno di cibo ultra-processato, hanno stimato gli epidemiologi d'oltralpe. Inoltre, un incremento del 10% del consumo giornaliero di alimenti ultra processati aumenta del 15% il rischio di ammalarsi di diabete.

“Questo studio mostra come i cibi ultra processati, tra cui le bibite, i prodotti ricchi in zuccheri, i sughi preconfezionati che sono ricchi in grassi, si associano ad un maggior rischio di diabete – sostiene in un commento all'ANSA Rosalba Giacco della Società Italiana di Diabetologia e ricercatrice l'Istituto di Scienza dell'Alimentazione del CNR di Avellino. Tali dati confermano i risultati di altri studi epidemiologici che hanno valutato la relazione tra abitudini alimentari e rischio di diabete su gruppi di popolazioni di diversi paesi europei e americani. Un altro dato interessante emerso in questo lavoro – continua l'esperta che è anche coordinatrice del Gruppo di Studio intersocietario SID-

ADI-AMD 'Diabete e Nutrizione' – è che il consumo di alimenti ultra processati è più alto tra i giovani, nelle persone obese, in quelle meno attive fisicamente e nei fumatori, cioè proprio tra persone con stili di vita poco salutari e alimentazione scorretta nel complesso, caratterizzata da elevato consumo di grassi animali, zuccheri, sale, carne rossa e carne processata e da un basso consumo di cereali integrali, yogurt, semi oleosi, frutta e verdura”.

“Lo studio mette in evidenza un'altra importante problematica – continua Giacco – il potenziale effetto nocivo di sostanze non nutritive contenute nei cibi ultra processati quali gli additivi utilizzati per conservare più a lungo i prodotti o sostanze come i dolcificanti non calorici utilizzati in sostituzione del zucchero nelle bibite o di molecole rilasciate dai contenitori di cibi e bevande. Sono ancora pochissimi gli studi che hanno valutato i rischi dovuti al consumo abituale di queste sostanze sulla salute umana; pertanto, in assenza di evidenze scientifiche è importante limitare il consumo di cibi ultra processati”, conclude Giacco.

Non tutte le merendine sono uguali: è importante specificare che i prodotti monodose da forno presenti sugli scaffali della GDO del Regno Unito e degli Stati Uniti in molti casi hanno davvero poco a che vedere con quelli italiani.

A partire dalla porzione, che dovrebbe dare, invece, il nome al prodotto. Se la merendina italiana, come dice la parola stessa, è una piccola merenda dal peso medio di 34 g non si può dire altrettanto delle sue lontane parenti d'oltremania e a stelle e strisce, che pesano rispettivamente quasi il doppio (66 g) e più del doppio (81

g). È quanto emerge dai risultati del primo studio comparativo commissionato dall'AIDEPI (Associazione Industriali Del Dolce e della Pasta Italiani) alla Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare (FOODEDU) che ha analizzato lo scenario della merenda confezionata di Usa, Inghilterra e Italia, confrontando le caratteristiche nutrizionali di 10 merendine tra le più significative del mercato della GDO vendute in questi 3 Paesi. La ricerca è stata presentata a Milano alcune settimane fa.

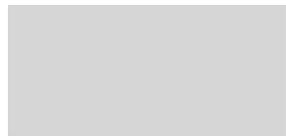
Etichette: [diabete](#)

ARTICOLO PRECEDENTE



Nuovo coronavirus, 10  
comportamenti da seguire

### POTREBBERO INTERESSARTI ANCHE...

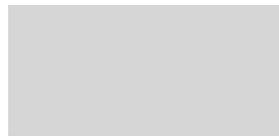


Salute. Troppe  
diete aumentano il  
rischio di obesità

21 LUGLIO 2010

Grassi, la rivincita:  
per la salute  
meglio il burro del  
pane

1 SETTEMBRE 2017



Se il vostro  
bambino ha la  
torsione tibiale

non  
preoccupatevi,  
non è necessario  
alcun trattamento

2 DICEMBRE 2010

[refresh](#)



LA CURIOSITÀ

## Siena, prosciutto e orzo al centro della puntata di "Tutta salute" su Rai 3

20.02.2020 - 11:29

Prosciutto e orzo. Ci saranno questi due prodotti al centro delle puntate di "Tutta salute" rispettivamente di venerdì 21 febbraio e mercoledì 4 marzo, sempre in onda alle 11 su Rai 3. Ospite in studio la dottoressa Barbara Paolini, medico dietologo dell'Azienda ospedaliero-universitaria Senese e coordinatore dei presidenti regionali dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione clinica. La dottoressa Paolini analizzerà quelle che sono le principali caratteristiche nutrizionali con suggerimenti per un [corretto consumo](#) e utilizzo di questi prodotti, due tra gli alimenti più conosciuti e utilizzati in Italia: il prosciutto, nelle sue varie tipologie, e l'orzo, quello che viene definito come il cereale più antico al mondo.

Testo




**Reddito di cittadinanza, Marucci (PD): "Si abbia il coraggio di correggerlo se serve"**



**Cannabis, Salvini: "Basta vedere come qualcuno entra in Parlamento"**



**Salvini: "Renzi a 'Porta a porta'? Preferisco guardare 'Chi l'ha visto' "**



**Droga, Lamorgese: "Carcere anche per spaccio modica quantità"**



**Gualtieri: "Conte ottimo presidente del Consiglio, Governo arriverà a fine legislatura"**

Tosoni Auto

Scopri di più

Tutta la tecnologia e il design che desideri.

Tosoni Auto

Scopri di più

**FINO AL 30% DI EMISSIONI IN MENO**  
SECONDO L'OMOLOGAZIONE NEDC

**RICHIEDI PREVENTIVO**

cerca in SienaFree.it

Cerca

Giovedì, 20 febbraio 2020



**SIENA FREE**  
QUOTIDIANO ONLINE di Siena e provincia e della Toscana



- HOME
- SIENA
- PROVINCIA
- TOSCANA
- ECONOMIA E FINANZA
- ARTE-SCIENZA-CULTURA
- EVENTI E SPETTACOLI
- SPORT
- SALUTE E BENESSERE**
- UNIVERSITÀ
- PALIO E CONTRADE
- TURISMO
- AGROALIMENTARE-ENOGASTRONOMIA
- AMBIENTE-ENERGIA
- LAVORO-FORMAZIONE
- AREZZO
- GROSSETO
- SERVIZI

Ultime Notizie <> **Glifosate, Confagricoltura Toscana: "Basta pregiudizi, si può usare"**



SPESA, SHOPPING E TEMPO LIBERO. INSIEME.



**SIENA FREE**  
QUOTIDIANO ONLINE di Siena e provincia e della Toscana



SALUTE E BENESSERE



# "Tutta salute", la dottoressa Barbara Paolini ospite a Rai 3 per parlare di prosciutto e orzo

Giovedì 20 Febbraio 2020 10:41

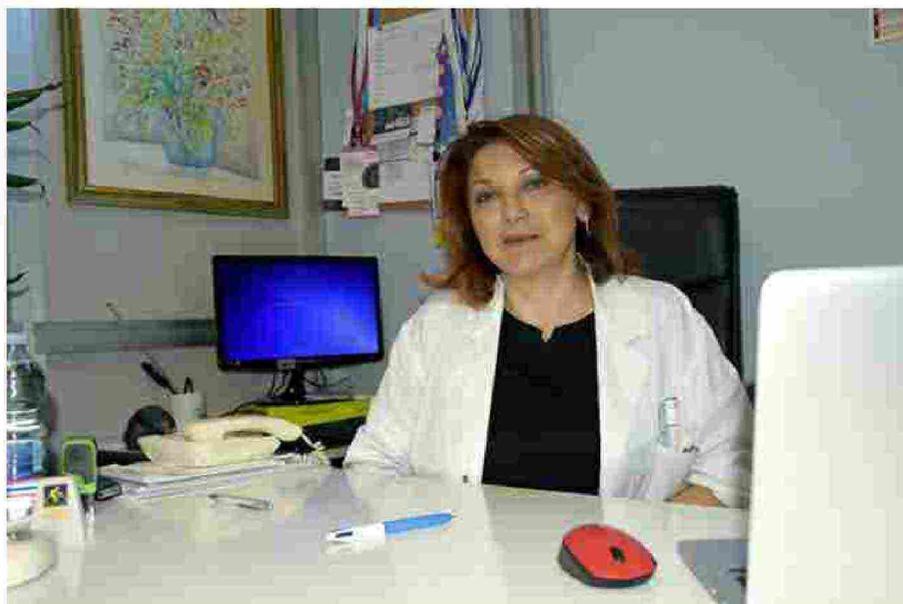


**BIG BANK**

da Banca CRAS e BCC Umbria è nata Banca Centro

La banca locale che mette al CENTRO te e il tuo mondo.

SOCIAL e SERVIZI



La dottoressa Barbara Paolini

Prosciutto e orzo. Ci saranno questi due prodotti al centro delle puntate di "Tutta salute" rispettivamente di venerdì 21 febbraio e mercoledì 4 marzo, sempre in onda alle ore 11 su Rai 3.

Ospite in studio la dottoressa Barbara Paolini, medico dietologo della UOSA Dietetica e Nutrizione Clinica dell'Azienda ospedaliero-universitaria Senese e coordinatore dei presidenti regionali dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione clinica. La dottoressa Paolini analizzerà quelle che sono le principali caratteristiche nutrizionali con suggerimenti per un corretto consumo e utilizzo di questi prodotti, due tra gli alimenti più conosciuti e utilizzati in Italia: il prosciutto, nelle sue varie tipologie, e l'orzo, quello che viene definito come il cereale più antico al mondo.

# SIENA FREE

QUOTIDIANO ONLINE di Siena e provincia e della Toscana

Vuoi ricevere **GRATUITAMENTE**  
le più importanti notizie di Siena e provincia  
sul tuo numero WhatsApp? **CLICCA QUI**  
sarai sempre aggiornato da SIENA FREE

## WhatsApp

**POTREBBE INTERESSARTI**

• "Tutta salute", la dottoressa Barbara Paolini ospite a Rai 3 per parlare di prosciutto e orzo - 20.02.20



**Ancora più Bassi,  
ancora più Buoni**

Diventano oltre 300  
i prodotti Coop  
per la tua spesa quotidiana  
con prezzo ribassato.



## UGO SCOTTI

# Jeep

IL TUO PUNTO DI RIFERIMENTO  
ALFA ROMEO E JEEP, TI ASPETTA

Classe A 180 d.

Con anticipo ZERO  
e 4.000 € di ecoincentivo  
Mercedes-Benz



## SEAT Ateca.

Con:  
**navigatore da 8"**

Scopri di più



## Barbara Paolini ospite della trasmissione di Rai 3 "Tutta salute"

Barbara Paolini sarà ospite della trasmissione di Rai 3 venerdì 21 febbraio e mercoledì 4 marzo per parlare di prosciutto e orzo

📍 SIENA

Condividi questo articolo:



**Prosciutto e orzo saranno i due prodotti al centro delle puntate di "Tutta salute"** rispettivamente di venerdì 21 febbraio e mercoledì 4 marzo, sempre in onda alle ore 11 su Rai 3.

**Ospite in studio la dottoressa Barbara Paolini**, medico dietologo della UOSA Dietetica e Nutrizione Clinica dell'Azienda ospedaliero-universitaria Senese e coordinatore dei presidenti regionali dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione clinica.

**La dottoressa Paolini analizzerà quelle che sono le principali caratteristiche nutrizionali** con suggerimenti per un corretto consumo e utilizzo di questi prodotti, due tra gli alimenti più conosciuti e utilizzati in Italia: il prosciutto, nelle sue varie tipologie, e l'orzo, quello che viene definito come il cereale più antico al mondo.

Potrebbe interessarti anche: [San Galgano e la spada nella roccia, quella vera](#)

Torna alla home page di [Valdelsa.net](#) per leggere altre notizie

Publicato il 20 febbraio 2020

📍 SIENA, AOU SENESE, UOSA, OSPEDALE, DIETOLOGA, RAI 3, TELEVISIONE  
📁 CATEGORIA NEWS



CERCA

Cerca su Valdelsa. 

ULTIME NOTIZIE

📍 SIENA

Bus Tiemme in viale Bracci, nessuna ruota persa

📍 PROVINCIA DI SIENA

Operazione "Game Over" della Guardia di Finanza di Siena

📍 POGGIBONSI

Riparazione urgente sulla rete idrica: i lavori si concluderanno stasera

📍 RADICONDOLI

Ecco i bandi per chi compra casa e per i pendolari

📍 TOSCANA

Conad richiama i Bastoncini con crusca di frumento

📍 SIENA

4 trapianti in 24 ore a Siena: oltre 40 professionisti a lavoro



# nòva.tech

IDEE E PRODOTTI  
PER L'INNOVAZIONE

**Motto perpetuo**

Il problema più grande è la perdita del valore simbolico dei cibi. Sono diventati commodities, beni di consumo senza anima

Carlo Petrini (1949)

**Guida online.** Come diventare sviluppatore di Skill con Alexa? Ecco una breve guida per entrare nel modello di business di uno degli assistenti vocali più popolari



Trova di più sul sito  
[isole24.com/tecnologia](http://isole24.com/tecnologia)

.professioni .casa — LUNEDÌ .salute — MARTEDÌ .lavoro — MERCOLEDÌ **nòva.tech** — GIOVEDÌ .moda — VENERDÌ .food — SABATO .lifestyle — DOMENICA

**PROTEINE PER IL MONDO DEL FUTURO**



**DALL'ARIA**

Solar Foods e Air Protein sperimentano la produzione di farine proteiche generate da batteri alimentati a idrogeno e CO2. L'energia arriva da fonti rinnovabili, il progetto da studi della Nasa di fine anni '60



**DA LABORATORIO**

Il primo hamburger prodotto da cellule di muscolo è del 2013: uguale a quello di carne, tranne per il prezzo, 250mila euro. Oggi costa attorno ai dieci dollari e ci lavorano una ventina di startup



**DAL PESCE**

Finless Food lavora alla coltivazione di carne di pesce: per ora sono stati coltivati diversi tipi di pesce quali carpa e tilapia, di recente si è arrivati al tonno. Esistono surrogati vegetali anche del pesce



**DAGLI INSETTI**

Il grillo ha proteine pari al manzo, il doppio di ferro e la metà di grassi saturi, con una carbon footprint che è risibile. E si sta già studiando come produrre proteine da insetti in laboratorio

**Alimentazione.** Le proteine tradizionali devono fare i conti con l'insostenibilità: ora si prova anche con l'aria, ma dall'Europa agli Stati Uniti si sperimentano diversi surrogati

## Non è una sola la carne che salverà il pianeta Terra

**Agnese Codignola**

Quando, nell'estate del 2013, a Londra, l'ingegnere dei tessuti dell'Università di Maastricht Marc Post presenta al mondo il primo hamburger di carne di manzo coltivata in vitro, i commenti scontati si sprecano. L'hamburger, subito ribattezzato Frankenburger, viene per lo più accolto come una bizzarria, un *divertissement* destinato a restare tale. Solo i più addentro alla questione del cibo, e di come alimentare i dieci miliardi di esseri umani che presto popoleranno il pianeta salutano quella poltiglia come il primo, incoraggiante segnale di un futuro tutto da scrivere. Oggi la carne coltivata è in cima a tutte le liste di agenzie quali la Fao come una delle pochissime soluzioni che potrebbero salvare il pianeta. Il perché è presto detto: per produrla occorre un quantitativo di risorse quali acqua, terra, elettricità e altro che, in media, è del 90% più basso rispetto a quello necessario per allevare un animale da carne, e lo stesso vale per le emissioni. In più nella carne coltivata non vanno aggiunti farmaci né sostanze che di solito abbondano in quella classica, a tutto vantaggio della salute. Infine, nessun animale viene maltrattato e la biodiversità ha modo di riprendersi. Questo, in sintesi, spiega perché, a oggi, tra Europa e Stati Uniti, passando per Israele e Giappone, i nomi che si sono già fatti notare siano almeno una trentina, con molte possibili varianti.

La carne di Marc Post era costituita solo da cellule muscolari, e questo la rendeva un po' asciutta al palato; dopo di lui (che nel frattempo ha fondato la sua start up, Mosa Meat), l'incubatore IndieBio di San Francisco ha sostenuto la crescita del suo principale competitor, la Memphis Meat, che ottenute così carne più palatabile, anche di pollo e di anatra. Da lì viene anche Just, in origine dedicata solo ai sostituti vegani, ma poi riconvertita alla carne coltivata, a comin-

ciare dal patè di fegato, che nel mondo ha un mercato da tre miliardi di dollari. Nel frattempo Israele si è inserita nella corsa attraverso una fondazione e un suo incubatore, The Kitchen, che sostiene diverse startup quali Future Meat e Aleph Farms, che sono già riuscite a ottenere la carne di pollo, ma anche la prima bistecca di manzo al mondo, cioè la prima carne coltivata in fibre.

Anche il pesce attraversa un momento di profondissima crisi: i mari sono depauperati e inquinati da mercurio e microplastiche e le acquacolture, da cui proviene ormai più del 50% del pesce mangiato nel mondo, sono una delle più importanti fonti di inquinamento delle acque, e producono pesci pieni di antibiotici e parassiti. Per questo sempre c'è chi sta lavorando sulla coltivazione del pesce, come la Finless Food sempre di Indie Bio e la Shiok di Singapore, che hanno già realizzato carne di tilapia, carpa, tonno e gamberetti.

Gli ostacoli principali che devono ora affrontare queste realtà è quello normativo: nessun paese al mondo ha ancora deciso come regolare i controlli, come definire le caratteristiche della produzione, che tipo di etichetta imporre, questioni non da poco. Il caso esemplare è quello degli Stati Uniti: Fda e Dipartimento dell'Agricoltura discutono da mesi su chi abbia le giuste competenze, in realtà distribuite su entrambe le agenzie. Con ogni probabilità si arriverà a istituire enti appositi, ma ci vorrà tempo. A questo si aggiunge il costo: l'hamburger di Post costava 250.000 dollari, oggi siamo a 50, in media, ma la strada per gli scaffali dei supermercati è ancora lunga.

Di questa vacante ha approfittato il mercato dei surrogati vegetali, ormai presenti anche in Italia, che sta conoscendo in vero e proprio boom. Si tratta, in realtà, di alimenti ultraprocesati, costituiti solo da materie prime industriali. La base è quasi sempre una farina di soia o piselli, addizionata di numerosi additivi di vario tipo per renderle il più possibile simili

alla carne animale. Nel caso di Impossible Burger, è presente un elemento sul quale molti nutrizionisti hanno più di un dubbio: la leghemoglobina, la versione vegetale della proteina che trasporta il ferro nel sangue, sulla cui sicurezza c'è più di un dubbio. In più, dal punto di vista dell'impronta, utilizzando legumi da agricoltura industriale e con complesse lavorazioni, per l'Università di Oxford sono

**Proteine da insetti**

### L'Italia si prepara all'invasione di grilli e locuste alimentari

Per quanto se ne sa oggi, sul pianeta le specie potenzialmente commestibili sono non meno di 1.900. Due miliardi di persone, secondo la Fao, li mangiano già, ma buona parte degli altri non lo ha mai fatto. Eppure bisognerà abituarci, probabilmente, perché in tempi di scarsità di risorse, nessun alimento ha le caratteristiche degli insetti. Dal punto di vista nutrizionale i grilli, per esempio, offrono - a parità di peso - una quantità di proteine uguale a quella del manzo, una dose di ferro che può essere doppia e una di acidi grassi saturi la metà, mentre un recente studio dell'Università di Teramo ha dimostrato che grilli, cavallette e bachi da seta sono pieni zeppi di antiossidanti naturali.

Dal punto di vista dell'impronta ambientale, poi, la situazione è ancora più clamorosa: se un kg di manzo emette 2.850 g di gas serra, uno di insetti ne rilascia 2; se un kg di manzo necessita di 10 kg di cibo, per gli insetti ne bastano 1,7; per la terra necessaria per allevare un grammo di proteina siamo a 254 metri quadrati contro ne bastano 18, e per l'acqua servono 112 litri per un grammo rispetto a

situabili «da qualche parte tra il manzo e il pollo di allevamento»: non un significativo passo in avanti, dunque. Qualcosa del genere vale anche per i numerosi surrogati vegetali del pesce, che ormai riproducono, sfruttando spesso anche le alghe, praticamente tutti i tipi di pesce più diffusi, nonché le salse per condirli.

Infine, ancora embrionale ma interessante è la cosiddetta *air meat*, la

carne d'aria, sperimentata per la prima volta dalla Nasa nel 1967. L'idea è far fermentare batteri che si cibano di idrogeno e CO<sub>2</sub> in un ambiente che contiene aminoacidi e sali. Il risultato, sui cui stanno lavorando la finlandese Solar Food e la californiana Aer Protein, è una farina proteica ideale per le missioni spaziali. E forse anche per i supermercati terrestri.

L'Italia è in ritardo, rispetto alla normativa comunitaria che permette, dal primo gennaio 2018, di trattare gli insetti come Novel Food, e quindi di essere commercializzati come alimenti, a patto che l'Agenzia europea per la sicurezza alimentare (Efsa) abbia dato il via libera dal punto di vista della sicurezza. Altri paesi si sono organizzati già dai primi anni sostenendo le nuove filiere, e sono così riusciti a sottoporre i dossier a Efsa già anni fa, ma l'Italia, che pure produceva insetti per uso animale da tempo, è rimasta indietro e sta cercando di recuperare. Il risultato, comunque, è che oggi l'agenzia sta valutando tredici prodotti a base di diversi insetti (principalmente grilli, locuste e tarne alimentari) di diversi paesi. Italia compresa: i pronunciamenti sono attesi entro la prima metà dell'anno. Intanto, negli Stati Uniti, è partita la corsa alla produzione su larga scala, all'insegna della sostenibilità e del *vertical farming*. Ne è un esempio la Aspire di Austin, Texas, che nella sede principale produce, ogni mese, 22 milioni di grilli, con l'aiuto di computer e robot.



«Il destino del cibo». Così mangeremo per salvare il mondo», di Agnese Codignola, Feltrinelli, 16 euro

**Domenica su Nòva**  
Rischi per la privacy e per la governance: modelli a confronto per la redistribuzione globale del valore connesso ai dati

**CONTAMINAZIONI**

**SHIOK MEATS**

### Il gamberetto in vitro costa ancora troppo

La consapevolezza dell'opinione pubblica, per ora, è inferiore rispetto a quella sui grandi animali da allevamento, ma il mercato globale dei gamberetti è, se possibile, anche peggiore, sia per quanto riguarda l'ambiente che per quanto concerne lo sfruttamento del lavoro minorile: secondo alcune stime la loro impronta globale è fino a quattro volte quella del manzo. Eppure nel 2018 le vendite sono state pari a 18 miliardi di dollari, e la tendenza è alla crescita (del 5% all'anno), perché tutto il mondo ama i gamberetti. Per questo Ka Yi Lang e Sandya Sriram a Singapore hanno fondato la Shiok Meats, una start up dedicata alla cosiddetta labricoltura, cioè alla coltivazione della carne e della polpa di gamberetto e di altri crostacei in vitro, più semplice rispetto a quella della carne di manzo. I loro prodotti sono già stati presentati al pubblico un anno fa, con grande successo, e saranno tra i grandi protagonisti del prossimo Alternative Protein & Food Tech Show in programma a fine aprile nella stessa Singapore. Unico problema: per ora costano 5.000 dollari al chilo. La start up ha già raccolto 5 milioni di dollari per arrivare alla produzione di scala, sforzo che potrebbe far crollare il prezzo fino a valori competitivi entro pochi mesi.



**Labricoltura.** Ka Yi Lang, co-founder della Shiok Meats di Singapore

—A.Cod.

**ALEPH FARMS**

### La bistecca è coltivata ma comunque etica

Israele si è da subito candidata a diventare uno dei poli mondiali della ricerca e della futura produzione di carne coltivata, per esigenze interne e per accordi siglati con la Cina, sempre più affamata di carne sicura. E lo ha fatto tramite la Modern Agriculture Foundation, fondata nel 2014, che da allora promuove lo sviluppo di start up dedicate. Il primo successo è arrivato nel 2017, con il primo petto di pollo coltivato dalla start up Super Meat, ma quello che ha fatto più rumore è quello di un'altra start up, la Aleph Farms, che ha battuto tutti sul tempo con la sua Minute Steak, la prima bistecca coltivata al mondo, così chiamata perché, per ora, essendo molto sottile, cuoce in due minuti. A differenza di tutte le altre, la coltura prevede quattro diversi tipi di cellule (muscolari, sanguigne, adipose e connettive di supporto), poste in coltura su uno scheletro tridimensionale per tre settimane. Le carni di Super Meat e Aleph Farms sono entrambe kosher, dettaglio fondamentale per la futura commercializzazione. Al momento una bistecca coltivata costa circa 50 dollari, ma grazie agli sforzi di altre start up che lavorano nell'incubatore nato nel frattempo The Kitchen, è probabile che i costi calino in fretta. Lo sbarco sul mercato è previsto per il 2021.



**Pluricellule.** Shulamit Levenberg è Cso di Aleph Farms

—A.Cod.

**MEMPHIS MEATS**

### Anche la polpetta esce dal laboratorio

Su Memphis Meat hanno investito, tra gli altri, Bill Gates, Richard Branson e Kimbal Musk, fratello minore di Elon, per un totale di oltre 160 milioni di dollari. Non solo: sia il colosso alimentare Cargill che il gigante del fast food Tyson Foods hanno già stipulato accordi per la commercializzazione. Questo dà la misura di quanto avanti sia la start up fondata dal cardiologo Uma Valeti, dal biologo dei tessuti Nicholas Genovese e dall'imprenditore Will Clem nell'incubatore della Bay Area di San Francisco Indie Bio, uno dei massimi centri mondiali per la ricerca sulle carni coltivate. Raccogliendo e perfezionando l'eredità di Marc Post, Memphis Meat ha sviluppato la sua carne di manzo, presentata al pubblico per la prima volta nel 2016, e poi carne di pollo e di anatra. Oltre alle cellule staminali muscolari, Valeti e Genovese hanno inserito collagene, legamenti e grasso, riuscendo a ottenere polpette molto simili a quelle tradizionali. Proibitivo, anche in questo caso, il costo iniziale: in una delle ultime produzioni si è assestato attorno ai 7.600 dollari al chilo, ma Valeti pensa che nel 2021, quando tutto sarà pronto per il lancio nei supermercati, non ci saranno differenze di prezzo rispetto alla carne classica. In gennaio sono iniziati i lavori per la costruzione del primo stabilimento pilota per la produzione.



**Grandi investitori.** Uma Valeti, co-founder di Memphis Meats

—A.Cod.

Andrea Cuomo

LO STUDIO DI NOMISMA

# Italia, ossessione dieta Ma la corsa a dimagrire fallisce con il fai-da-te

*Metà della popolazione cerca di perdere peso  
Senza ricorrere ai consigli di un nutrizionista*

Dieta, un'ossessione nazionale. Un italiano su due, per la precisione il 51 per cento, si è sottoposto a un regime alimentare restrittivo negli ultimi due o tre anni, per perdere peso e ridurre il girovita. Un segnale di grande amor proprio, anche se poi nell'83 per cento dei casi l'aspirante magro non si fa supportare da un dietologo o da un nutrizionista ma sceglie di fare da sé. Il che se si seguono regole di buon senso (ridurre il sale, i grassi, aumentare le razioni di frutta e di verdura) non è necessariamente un male. Ma il fatto è che alle volte ci si basa su regimi alimentari abborracciati, estremi, fantasiosi, spesso scaricati da internet o consigliati da amici, che nel migliore dei casi apportano dei vantaggi solo temporanei sul nostro girovita e nel peggiore fanno decisamente male perché sbilan-

denza sui tumori, il 16 per il colesterolo e il 15 per la circolazione e le malattie cardiovascolari.

Strettamente legata all'alimentazione è la pratica dello sport, che spesso permette di compensare qualche piccola trasgressione. Solo il 28 per cento degli italiani sostiene di praticare sport con regolarità,

mentre il 47 per cento lo fa solo in modo occasionale mentre 9,4 milioni di persone tra i 18 e i 65 anni sono completamente sedentari.

Da queste risposte Nomisma divide gli italiani in due macrocategorie: coloro che hanno uno stile di vita fondamentalmente sano (healthy lifestyle), che raggruppano il

73 per cento del campione, e coloro che invece indulgono all'unhealthy lifestyle, e che sono il 27 per cento del totale. Di solito queste due categorie corrispondono in maniera piuttosto fedele a coloro che fanno prevenzione o non la fanno.

Chi presta attenzione ad avere abitudini salutari crede

51%

La percentuale degli italiani che negli ultimi due o tre anni si sono sottoposti ad almeno una dieta. Il dato preoccupante è che nell'83 per cento dei casi l'«aspirante magro» adotta un regime alimentare fai-da-se, senza alcun controllo da parte di un medico

68%

La percentuale di italiani che riconosce al cibo un valore per lo più edonistico, legato al soddisfacimento del piacere o alla ricerca della felicità. Il 49 per cento vi vede un momento di condivisione, il 30 per cento un fattore salutistico, il 20 uno culturale e il 15 solo nutrimento

27%

La percentuale di coloro che complessivamente, in base all'indice di prevenzione Nomisma, risulta avere uno stile di vita poco sano. Costoro sono anche coloro che meno credono alla prevenzione e che con minore frequenza si recano dal medico o dal dentista

nel potere dei controlli continui (38 per cento) oppure rimanda le visite mediche solo per disturbi minori (41). Chi invece ha uno stile di vita poco salutare sembra quasi non voler sapere nulla sulla propria salute. Il 21 per cento fa meno visite mediche possibili. Non sorprende che sia andato nell'ultimo anno dal medico di base almeno due volte il 71 per cento dei «virtuosi» e il 31 per cento dei «viziati». E quando si parla di cure odontoiatriche (dove subentra anche la paura del dolore) la percentuale di questi ultimi sprofonda al 19 per cento.

La ricerca è stata presentata ieri a Milano nel corso dell'evento #VivereinSalute,

CULTURA A TAVOLA

Il cibo è per noi piacere e socialità. Ma il 15% non dà peso alla convivialità

al quale hanno preso parte Giovanna Gigliotti, amministratore delegato di UniSalute del gruppo Unipol, Silvia Zucconi, responsabile market intelligence di Nomisma, Marco Bianchi, food mentor, Francesco Tonelli, professore emerito di Chirurgia generale dell'Università di Firenze e Daniela Turchetti, professoressa associata di Genetica medica dell'Università di Bologna.

BUONE ABITUDINI

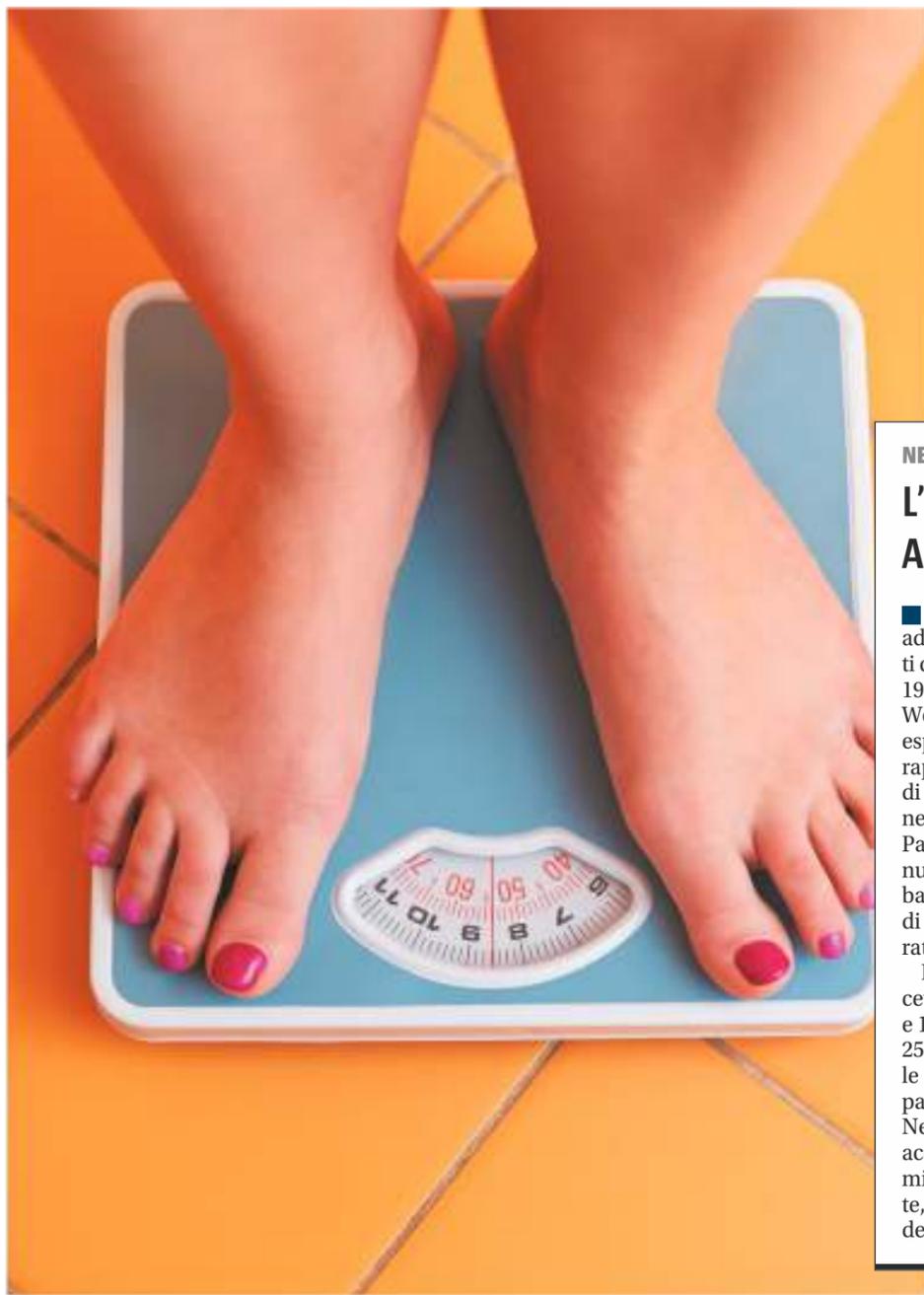
In genere la popolazione è attenta alla salute: stili di vita sani per il 73%

ciati o non adatti al nostro stato di salute.

È uno dei dati più significativi della ricerca promossa da UniSalute e realizzata da Nomisma, sugli stili di vita, che disegna un quadro tutto sommato piuttosto rassicurante del rapporto tra gli italiani e la prevenzione.

Partiamo dal rapporto con il cibo, che è al contempo paradiso e inferno degli italiani. Quando si chiede loro che cosa sia il mangiare in generale, il 68 per cento risponde: soddisfazione, piacere, felicità, mentre il 49 per cento un momento di condivisione e il 20 espressione della cultura nazionale e regionale. Solo il 30 per cento vede nell'alimentazione uno strumento per mantenersi in salute e il 15 per cento si iscrive a quel gruppo piuttosto triste di persone che mangia solo per nutrirsi.

Gli italiani sono osservanti seguaci della dieta mediterranea: il 40 per cento mangia regolarmente frutta, il 39 verdura, mentre il 64 per cento non potrebbero mai rinunciare all'olio extravergine d'oliva. Solo il 18 per cento non potrebbe fare a meno di un altro simbolo dell'italianità alimentare, il caffè. Quanto alla cattiva alimentazione, tutti la aborriscono ma solo il 32 per cento è preoccupato per la linea. Gli altri temono per la salute: il 20 per cento per l'inci-



NEL MONDO 124 MILIONI DI CASI

## L'obesità infantile è una «pandemia» Aumentata di undici volte in 40 anni

L'obesità infantile è quasi una pandemia. Tra i bambini e gli adolescenti, quelli in cui il sovrappeso è patologico sono aumentati di ben 11 volte negli ultimi 40 anni, passando dagli 11 milioni del 1975 ai 124 milioni del 2016. Lo rivela il rapporto «A Future for the World's Children?», realizzato da una commissione di oltre 40 esperti, nominata da Oms, Unicef e dalla rivista «The Lancet». Un rapporto che racconta tutte le minacce che gravano sugli «under» di tutto il mondo e si sofferma anche sul paradosso della nutrizione: quello per cui il rischio dell'obesità si manifesta soprattutto nei Paesi con un basso livello di sviluppo. Secondo il report l'imputato numero uno è «il marketing commerciale dannoso che colpisce i bambini», i quali sono bombardati di pubblicità e pratiche abusive di marketing che li spingono verso i fast food e le bevande zuccherate ma anche l'alcol e il tabacco.

E in Italia? Secondo Coldiretti, che ha estratto dal report «Lancet» i dati che riguardano il nostro Paese, si stimano circa 2 milioni e 130 mila bambini e adolescenti obesi o in eccesso di peso, pari al 25,2 per cento della popolazione tra i 3 ed i 17 anni. A pesare sono le abitudini a tavola all'interno dei nuclei familiari con il preoccupante abbandono in Italia dei principi della dieta mediterranea. Nel 2019 gli italiani nel carrello della spesa hanno tagliato gli acquisti di frutta e verdura che scendono nel 2019 a circa 8,5 miliardi di chili, in calo del 3 per cento rispetto all'anno precedente, con effetti sulla salute e sulla qualità della vita, secondo l'analisi della Coldiretti su dati CSO.

IL GIORNO DELLA MEMORIA

## Il racconto di una vita e di una generazione

Scritto su incoraggiamento di Amos Oz a partire dai diari tenuti in quegli anni, *Storia di un ebreo fortunato* è un memoir insolito e ispirato, ricco di humor malinconico, che mescola con equilibrio romanzo di formazione e d'avventura.

il Giornale

IN EDICOLA A € 8,50\*

Se non lo trovi in edicola, scrivi una email a [marketing@ilgiornale.it](mailto:marketing@ilgiornale.it) con nome e cognome, titolo, indirizzo e codice dell'edicola a cui effettuare l'invio.



**Il presente**  
**Gli anticorpi monoclonali**  
**contro quello "cattivo"**

Anticorpi anti PCSK9 nella prevenzione cardiovascolare. La sigla rimanda ad agenti del controspionaggio, nella realtà scientifica rappresentano l'ultima classe di farmaci in grado di abbattere l'ipercolesterolemia. Si tratta infatti degli anticorpi monoclonali

"alirocumab" ed "evolocumab" di cui *Salute* si è già occupata. Adesso, ulteriori studi ne hanno confermato l'efficacia dell'effetto protettivo dovuto all'inibizione della proteina (scoperta nel 2003) PCSK9. Quest'ultima svolge una funzione regolatrice

del colesterolo (cattivo) Ldl (low-density lipoprotein o lipoproteine a bassa densità). Grazie al loro meccanismo d'azione, questi anticorpi riescono a ottenere una riduzione di oltre il 50% dei livelli di colesterolo Ldl in pazienti già in trattamento con statine.

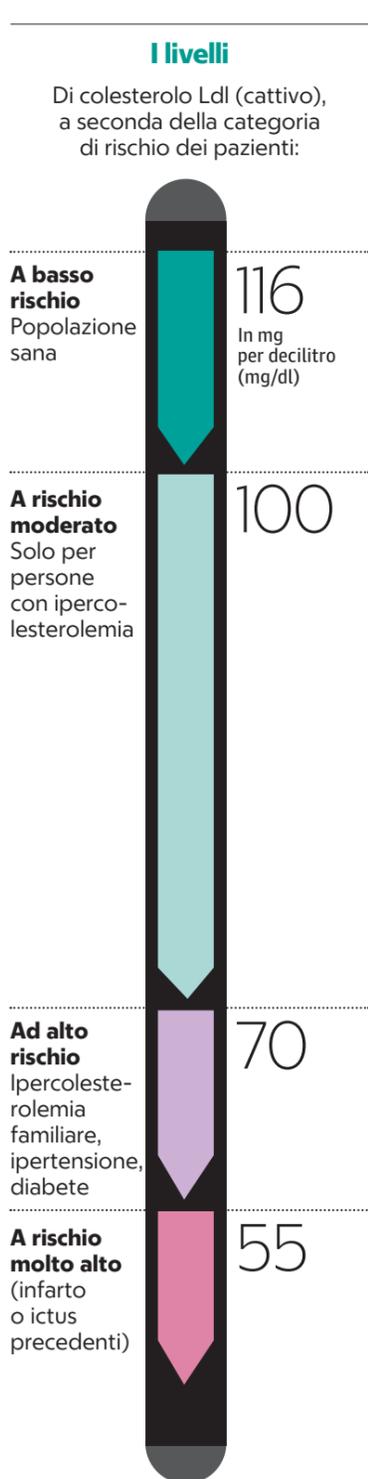
**IL CASO**

# Troppe pillole contro il colesterolo

Le ultime linee guida raccomandano le statine per una popolazione sempre più estesa, anche a basso rischio. Ma c'è chi contesta questa tendenza: a volte si esagera

di Giuseppe Del Bello

**A**ncora più giù. Il livello minimo è stato abbassato per l'ennesima volta. Perché di colesterolo meno ce n'è, più siamo protetti da infarti e ictus. Chiacchiere da bar? Tutt'altro. A metterci in guardia sono le linee guida presentate all'ultimo congresso europeo di Cardiologia. Ma il grasso-killer non è da solo a fare la parte del leone. Insieme figurano le sostanze che lo combattono: le statine innanzi tutto, e l'ultima molecola in uso, l'ezetimibe, che agisce inibendo l'assorbimento del colesterolo nell'intestino. Proprio le linee guida raccomandano di prescrivere le statine in particolare (più usate), a una popolazione sempre più estesa. E qui ci vuole una spiegazione. Cosa sono le statine? Il termine "stàtes", preso in prestito dal greco, significa "bloccare". E infatti, le statine inibiscono la sintesi del colesterolo, nemico giurato di cuore e arterie. In que-



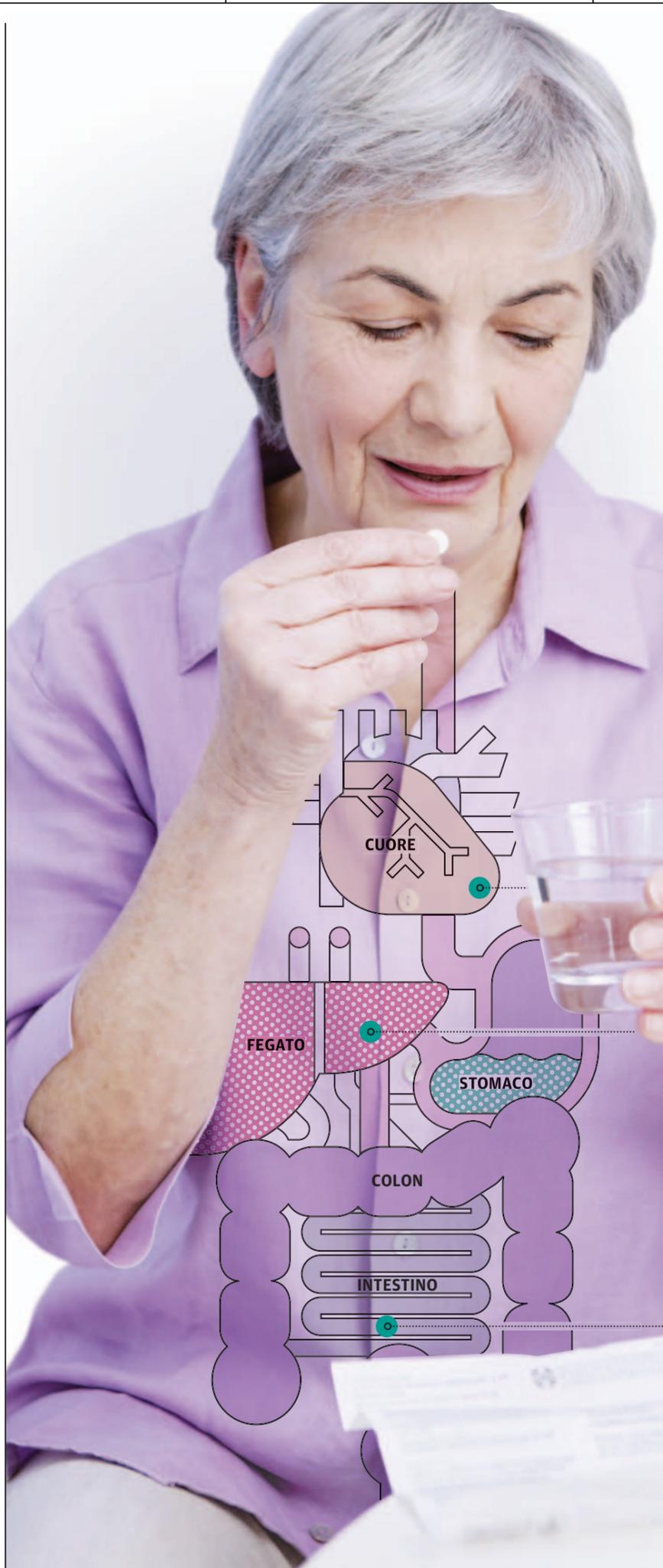
pazienti a basso rischio. Hanno indagato sugli effetti benefici nei soggetti che non avevano malattie cardiache. Nel loro lavoro si sono focalizzati sulle modifiche alle linee guida europee per le malattie cardiovascolari dal 1987 al 2016. Per farlo si sono riferiti a una coorte di anziani in Irlanda, rilevando così che il 30% di ultracinquantenni utilizzava statine e, di questi, due terzi per la prevenzione primaria. Tanti, per non interrogarsi sulla reale esigenza di assumerle.

La scoperta non stupisce, ma merita una riflessione. Secondo le linee guida del 1987, l'8% della popolazione sarebbe stata candidabile alle statine. Nel 2016, a linee guida modificate, che raccomandavano un uso decisamente maggiore delle statine, si sale dall'8 al 61% degli "ammissibili" ai farmaci. Quali prove a supporto di un balzo simile?, si sono chiesti i ricercatori. Sulla base delle linee guida del '94, per prevenire un evento cardiovascolare era necessario trattare 40 persone, numero ragionevole

**"Sono farmaci preziosi dopo un infarto o un ictus"**

all'epoca. Poi, però, con le linee 2016, si sfiora la soglia dei 400 da trattare per evitare un infarto o un ictus. Un aumento, sottolineano gli autori, discutibile se si mettono a confronto costi e benefici.

I ricercatori portano due esempi. Il primo: 65enne fumatore e senza cardiopatia, ma con ipercolesterolemia, ipertensione e rischio del 38% di avere un grave evento coronarico nei prossimi 10 anni: per lui la minaccia di essere colpito da patologia cardiaca acuta si riduce di circa il 9% grazie alla statina. Il secondo esempio è quello di una donna di 45 anni che non fuma e ha un'ipercolesterolemia con lieve ipertensione. Per lei il rischio a 10 anni è dell'1,4%, rischio che



si ridurrebbe con la statina appena dello 0,6. In conclusione: nessun paziente classificato come a rischio basso o moderato nella prevenzione primaria raggiunge livelli di sicurezza tali da giustificare una medicina preventiva quotidiana.

Sul tema interviene Massimo Volpe, presidente della Siprec, la Società italiana di prevenzione cardiovascolare: «Le linee guida europee vincolano l'impiego dei farmaci per abbassare il colesterolo nella prevenzione primaria alla valutazione del livello di rischio individuale. In altre parole, in un soggetto a basso rischio, anche un colesterolo sopra i limiti normali (Ldl lievemente superiore a 130 mg/dL) non dovrebbe essere trattato

con statine». E quindi suggerisce più cautela? «In questi pazienti - risponde Volpe - bisogna tentare di raggiungere il risultato modificando lo stile di vita: dall'alimentazione all'attività fisica. In persone invece a rischio più elevato, per esempio quando coesistono più patologie (diabete, fumo, ipertensione o iniziale aterosclerosi) va considerato il trattamento farmacologico anche con gli stessi valori di colesterolemia».

A esprimersi è anche Ciro Indolfi, presidente della Società italiana di Cardiologia: «È dimostrato che nei pazienti a elevato rischio e in quelli che hanno avuto infarto o ictus, le statine riducono mortalità e reinfarto. Poi invece, per i soggetti sani, biso-

FONTE: LINEE GUIDA DELLA SOCIETÀ EUROPEA DI CARDIOLOGIA (ESC) E DELLA SOCIETÀ EUROPEA DELL'ATEROSCLEROSI (EAS)

