

LA BUONA VITA SALUTE / BENESSERE

**IL POMODORO
SUPERA
SE STESSO**

*Dopo il prezioso licopene, scoperto già da qualche anno, i ricercatori dell'Istituto de biología molecular y celular de plantas di Valencia hanno individuato un altro potente antiossidante nei pomodori. Stando ai primi risultati, la nuova molecola (identificata studiando la reazione delle piante alle infezioni) avrebbe effetti quattro volte superiori al resveratrolo dell'uva, oltre quattro volte in più rispetto alla vitamina E e dieci volte rispetto alla vitamina C, sostanze molto utili al nostro organismo. Numerose le potenziali applicazioni, secondo gli scopritori: la componente dei pomodori potrebbe prevenire i disturbi cardiovascolari e il cancro, ed essere usata contro l'invecchiamento della pelle o come conservante alimentare. **Mara Molteni***

96

per cento:
l'acqua
contenuta nel
pomodoro

85

per cento:
i pomodori
prodotti in
Italia destinati
all'industria
conserviera

19

kcal: valore
energetico
di 100 g
di pomodori
maturi



Gettyimages

GIOLA 179

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE

UN NETWORK
PER LA CURA
DELLE MALATTIE
REUMATICHE

Le malattie reumatiche autoimmuni sono una realtà emergente in tutto il mondo. L'artrite reumatoide e il lupus eritematoso sistemico (Les), le principali, colpiscono circa tre individui su dieci. In Italia, per esempio, sono affette da Les 71 persone su 100mila, senza contare quelle che soffrono di altre patologie come la spondiloartrite, la sclerodermia e l'artrite psoriasica.

Purtroppo, l'accesso alla diagnosi precoce e alle terapie sono distribuiti a "macchia di leopardo". Perciò un gruppo di dieci medici e scienziati ha fondato il network Consortium che, come spiega il professor Pierluigi Meroni, direttore del Dipartimento di reumatologia dell'Istituto ortopedico Gaetano Pini di Milano, «permetterà un'innovativa globalizzazione delle cure e la condivisione dei migliori standard diagnostici». L'iniziativa, nata da un accordo tra la Regione Lombardia e il ministero della Salute di Israele, ha coinvolto progressivamente 13 centri in dieci nazioni. «Potremo realizzare studi multicentrici con un elevato numero di pazienti per identificare sia le cause della malattia sia i marker relativi alla progressione», sottolinea il professor Meroni. Nonostante il miglioramento

di strumenti diagnostici e terapie, sono ancora tanti i problemi da risolvere. **Data l'aspecificità dei sintomi, riconducibili a molte malattie comuni, arrivare a una diagnosi è infatti un processo lungo e complicato,** che può richiedere diversi mesi. «Il network permetterà di effettuare studi clinici multicentrici e applicare tecniche di ricerca a volte disponibili in un centro, ma non in un al-

In Italia l'artrite reumatoide colpisce il 2 per cento della popolazione giovane e il 5 per cento degli over 55, con una proporzione di tre a uno per il sesso femminile



tro», spiega il professor Ricard Cervera, capo del Dipartimento di medicina dell'Università di Barcellona. In più la "rete", formata da scienziati con diverse specializzazioni – reumatologia, nefrologia, endocrinologia – favorirà la pratica della *second opinion*, che aiuterà a chiarire i casi dubbi stabilendo i protocolli terapeutici più appropriati.

Raimonda Boriani

FUOCO AMICO

Le patologie reumatiche autoimmuni, erroneamente conosciute come reumatismi, sono malattie eterogenee e invalidanti. La causa è un errore del sistema immunitario, che aggredisce l'organismo, come fa normalmente con batteri e virus, arrecando danni a tessuti e organi (il cosiddetto "fuoco amico"), dalle articolazioni alla pelle, dal cuore ai polmoni, al sistema nervoso. La conseguenza è una disabilità, anche di grado severo, che compromette la qualità di vita del paziente, costringendolo a dipendere fisicamente e psicologicamente dall'aiuto degli altri.

26

novembre: è la Giornata nazionale della malattia di Parkinson. Per l'occasione, molte strutture sanitarie daranno informazioni sulla patologia.

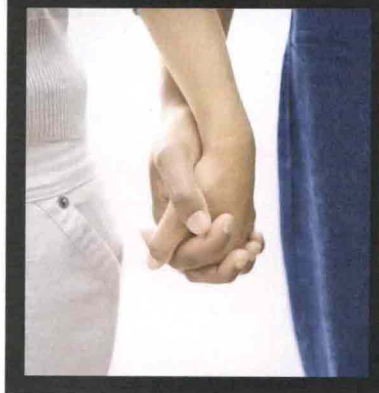
(numero verde 800/149626, www.giornataparkinson.it)

NEWS

TEST
di paternità

Buone notizie per le coppie che desiderano sottoporsi a fecondazione assistita: è stato messo a punto un test che stabilisce se lo sperma dell'aspirante padre va bene o è destinato a fallire. I test finora usati aiutavano a formulare una diagnosi (una coppia su sei non riesce ad avere figli e nel 40 per cento dei casi la causa è paterna), ma non a capire se lo sperma presentasse alterazioni tali da impedire la fecondazione. Il nuovo test, messo a punto all'Università di Belfast, si chiama SpermComet, è disponibile solo in Gran Bretagna e Irlanda, ma presto dovrebbe arrivare in tutta Europa.

Caterina Mazzoleni



Gettyimages

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE



Sulla nostra pelle

di **Magda Belmontesi**

specialista in dermatologia
e docente del master di medicina estetica
all'Università di Pavia

SALUTE NEL PIATTO: la dieta antirughe

«Gentile dottoressa, qual è lo stile alimentare più corretto per aiutare la pelle a mantenersi giovane e sana?». *Angela R., Pistoia*

La dieta ideale deve prevedere antiossidanti, vitamine e proteine, carboidrati a basso indice glicemico e acidi grassi essenziali. E un apporto idrico corretto. **Le cellule della pelle contengono infatti un grande quantitativo d'acqua, ma se non vengono dissetate frequentemente la superficie epidermica diventa secca e arida.** Tra le vitamine, oltre alla A, indispensabile per il rinnovamento delle cellule cutanee, non devono mancare la C, fondamentale per la produzione del collagene che supporta la struttura della pelle e combatte le rughe, e la E, essenziale per contrastare l'azione dei radicali liberi che incrementano l'invecchiamento. Più specificamente, introduciamo una grande quantità di sostanze ossidative quando mangiamo alimenti ricchi di zuccheri raffinati e dolcificanti, snack e bevande diet, ma anche cibi cotti ad alte temperature.

Dato che il contenuto degli Age (prodotti di una reazione detta "glicazione avanzata", responsabili di alcuni danni ai tessuti) aumenta sensibilmente in alimenti cotti a temperature superiori ai 200 gradi, è preferibile consumare verdure crude o poco cotte, carni magre e pesce azzurro cucinati a fuoco lento e a temperature basse. Nel caso della bollitura, gli alimenti perdono valore nutrizionale: le sostanze che si danneggiano più facilmente sono le vitamine (soprattutto la C e il gruppo delle B), i sali minerali e le proteine, che perdono una parte degli aminoacidi essenziali.

La cottura a pressione, invece, è quella che risparmia di più le vitamine, anche se le alte temperature danneggiano le proteine e creano molecole ossidative. Le perdite maggiori si hanno con cotture a temperature elevate e per tempi relativamente lunghi, come quel-

le con il forno, che degradano i nutrienti dei cibi. Col microonde le vitamine idrosolubili resistono, mentre quelle liposolubili si danneggiano, così come i lipidi, nei quali i trigliceridi possono inacidirsi e gli acidi grassi ossidarsi. Peggio ancora con la frittura che, oltre ad aumentare il potenziale calorico dell'alimento, distrugge le vitamine termolabili e porta alla formazione di acroleina, sostanza volatile dall'odore pungente, dannosa per il fegato.

Inviare le vostre lettere per **Magda Belmontesi** all'indirizzo di posta elettronica gioiapaosta@hearst.it



NEWS

RUSSARE danneggia la memoria

Non solo disturbano il sonno di chi dorme con loro, ma pagano anche in prima persona: come dimostrano ricerche recenti, i forti russatori subiscono infatti alterazioni alla memoria e ai riflessi. Ma il rimedio c'è. I ricercatori del San Raffaele di Milano hanno fotografato il cervello di chi soffre di apnee ostruttive nel sonno e hanno dimostrato che, trattando il disturbo con un'opportuna terapia, l'organo si rigenera. Dopo tre mesi di cura, infatti, le prestazioni cognitive si sono normalizzate e la sostanza grigia a livello dell'ippocampo e delle regioni frontali è riaumentata di volume.

Sara Rigamondi



Gli italiani bevono 9,5 miliardi di tazzine di caffè all'anno (di cui 7 miliardi al bar). Un espresso costa in media 0,84 euro

(fonte Fipe)

34%

le proteine contenute nella carne vegetale (www.mopur.net), a base di frumento, farina di ceci, olio, lievito. Basso il contenuto di grassi (7 per cento), molti i formati, analoghi a quelli di origine animale: spezzatino, filetto, macinato e salsiccia.