

SALUTE / **BENESSERE** / SPORT / EDUCAZIONE / ECONOMIA / HI-TECH

LA BUONA VITA

Alta cucina contro l'ipertensione

Su 100 italiani, 20 sono ipertesi. E diventano 75 se superano i 65 anni. Eppure, per far scendere le percentuali, basterebbe un corso di cucina.

All'hotel Cavalieri Hilton di Roma, recentemente, uno strano accoppiamento di esperti ha spiegato come abbassare la pressione, fattore di rischio cardiovascolare, destreggiandosi con maestria fra pentole e fornelli. Da un lato la fondazione Società italiana dell'ipertensione arteriosa (Sii), dall'altra Heinz Beck, chef del ristorante *La pergola*. Insieme nella **realizzazione di un libro golosamente scientifico, ipertensione e alimentazione, che è ora in distribuzione gratuitamente nelle farmacie italiane.**

«È bastato un intervento di Beck al nostro congresso per accendere l'entusiasmo della platea», racconta Bruno Trimarco, presidente Sii. «Da lì, l'idea di unire le forze per insegnare alla gente a fare prevenzione senza mortificare il palato». Poco meno di 100 pagine, qualche foto accattivante, molte tabelline sui valori nutrizionali e il gioco è fatto: tre menu di quattro portate firmati Beck dimostrano come si può imbandire superbamente la tavola senza superare le 700-1.300 calorie a pasto, facendo il pieno di sostanze amiche della pressione e della salute.

Prima strategia: **materie prime di qualità e molte erbe possono garantire il sapore senza aggiungere troppo sale.** E già questo può cambiare il nostro destino: l'uomo preistorico, ci ricordano gli esperti, consumava solo mezzo grammo di sale al giorno. Noi siamo passati a 10, ma se riuscissimo a dimezzarli potremmo ridurre del 23

segue

Gettyimages

LA BUONA VITA / SALUTE / ALIMENTAZIONE / BENESSERE

per cento il rischio di ictus e del 17 per cento quello di malattie vascolari. Fantasia e creatività nelle decorazioni e nei contorni possono tradursi in un pieno di potassio, sostanza capace di abbassare la pressione e perfino di ridurre i farmaci negli ipertesi. In pratica, semi oleosi, legumi, frutta e soprattutto verdure.

L'incremento di proteine vegetali si associa infatti a valori pressori più bassi (secondo lo studio Intermap), mentre nei vegetali l'apporto di potassio si abbina alle fibre, alleate anche della linea, e quindi della salute cardiovascolare in genere. E ancora: in tutti i piatti il sapore può raggiungere i livelli massimi di delicatezza con il contenimento dei grassi saturi e il trionfo dell'olio extravergine, il cui consumo contribuisce al migliore controllo della pressione arteriosa.

«Attenzione a curare la varietà dei cibi», raccomanda Beck «perché solo in questo modo si può coprire il fabbisogno di tutte le sostanze necessarie alla salute. Occhio anche a non abbassare mai la quota di frutta e soprattutto quella di verdura. Meglio evitare cotture troppo lunghe o troppo brevi e mai cucinare a pranzo per la cena serale, perché il tempo che passa comporta la perdita di molte pro-

Carpaccio e mousse leggera di ananas e fragole

- **CARPACCIO DI ANANAS:** sbucciare 1.200 g di ananas maturo, togliere il torsolo e tagliarne 400 g in fette sottili. Passare nel mixer e frullare il resto dell'ananas per ottenere la purea che servirà per la mousse.
- **MOUSSE:** prendere 100 g di polpa di ananas e scaldarla con cinque fogli di gelatina animale precedentemente idratata in acqua fredda. Unire alla purea e porre tutto in un recipiente contenuto in un altro più grande pieno di ghiaccio. Montare con la frusta elettrica fino a triplicare il volume. Versare in uno stampo, congelare e quindi tagliare in cubetti.
- **IL PIATTO:** disporre le fette di ananas a cerchio su un piatto piano. Spennellare leggermente con miele d'acacia e decorare la superficie con cubetti di mousse leggera congelata, quarti di fragole e fiori commestibili.
- **CALORIE:** 82 a porzione; 1,9 g di fibra; 443 mg di potassio.

prietà alimentari, in particolare vitamine. Attenzione a non eccedere nella quantità dei condimenti, che peraltro coprono il sapore delle pietanze, e a fare cinque pasti al giorno».

Per il resto, le speranze sono nei giovani, che devono imparare a mangiare con gusto e intelligenza. Aiutati anche, ricordano gli esperti, da progetti come "orti in condotta" - realizzazioni di orti per l'educazione alimentare e ambientale nelle scuole - promossi da Slow Food e già attivi in alcuni comuni, come quello di Roma. ■

Marilisa Zito



LA DIETA s'impura alle elementari

Alla terza edizione del progetto Nutrikid di Nestlé hanno aderito più di 3.600 classi elementari, pari a 72.000 bambini sparsi tra Milano, Roma, Genova, Bologna, Verona, Catania, Bari. Durante l'anno scolastico 2010-2011, i ragazzi di 1.506 istituti italiani saranno stimolati ad imparare, con giochi interattivi e video, uno stile di vita corretto. Gli insegnanti coinvolti da Nutrikid nelle edizioni passate, hanno messo in evidenza che è importante educare i bambini a una dieta equilibrata prima del passaggio alla scuola media. Alle medie, infatti, cambiano radicalmente le priorità, i ritmi, i rapporti tra coetanei, si attenua il meccanismo dell'esempio e diventa più difficile coinvolgere i ragazzi.

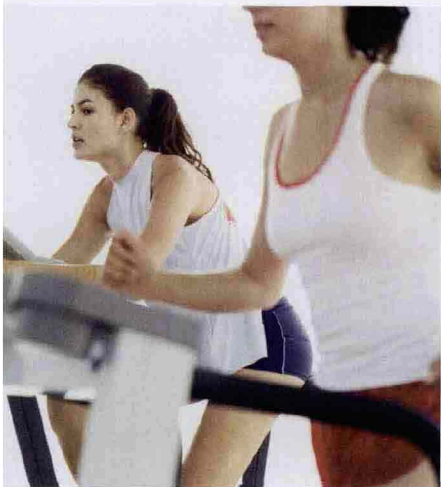
Gianna Melis

Info: (nestle.com/nutrikid).

QUANTI BATTITI PER UN CUORE DI DONNA

«Le donne non sono piccoli uomini». Con questo concetto, la cardiologa Martha Gulati della Northwestern University negli Stati Uniti ha rotto un tabù che durava da 40 anni, e che riguarda il calcolo delle pulsazioni massime al minuto da raggiungere nell'esercizio fisico in palestra. Calcolo che fino ad ora era stato valutato sugli uomini e trasferito così com'è alle donne: 220 battiti meno la propria

età. La nuova formula, basata su uno studio svolto su 5.435 donne in salute, ha tenuto conto delle differenze fisiologiche tra uomo e donna e dell'evoluzione del sistema cardiocircolatorio con l'età, che nei due sessi è diverso. «Ora le donne possono compiere esercizio fisico in maggiore sicurezza e i medici hanno uno strumento più affidabile nel valutare una risposta anormale dell'organismo alla fatica», spiega Gulati. La nuova formula, un po' più complessa della precedente, è: 206 meno l'88 per cento dell'età. Ovvero, a 25 anni: 184 pulsazioni al minuto; a 30 anni: 180; a 35 anni: 175; a 40 anni: 171; a 45 anni: 166; a 50 anni: 162; a 55 anni: 157; a 60 anni: 153. Pia Bonanni





Sulla nostra pelle

di **Magda Belmontesi**

specialista in Dermatologia
e docente del master di Medicina estetica
all'università di Pavia

FILLER Che cosa è utile sapere

Ho deciso di fare qualche "punturina", così da eliminare quelle rughe ai lati del naso che scendono sino alla bocca e mi danno un'aria stanca e vecchia. A che cosa devo prestare attenzione? *Giovanna Floris*

Il primo consiglio è quello di rivolgersi a uno specialista (dermatologo, chirurgo plastico o medico estetico) con provata esperienza. Qualsiasi gesto medico prevede la conoscenza delle sostanze, dei loro effetti e controindicazioni e delle diverse tecniche di iniezione. Tanto più con un impianto di filler per correggere gli inestetismi del viso, un tipo di intervento estetico che contempla metodiche complesse. Poi è importante chiedere al medico sia l'etichetta della confezione del filler, sulla quale sono indicati il tipo di sostanza iniettata, il lotto, la data di scadenza e il produttore, sia un certificato da cui risultino la data dell'iniezione e la quantità di filler impiantata. È ormai opinione concorde che la scelta debba cadere su un filler a completa riassorbibilità, come l'acido ialuronico. Un materiale biocompatibile in quanto già presen-



te nell'organismo, e biodegradabile, quindi a effetto reversibile. Al naturale, la formulazione è fluida e viene degradata dagli enzimi cutanei. Per avere efficacia riempitiva e volumizzante, sono nati gli acidi ialuronici cross-linkati o stabilizzati, leggermente modificati per aumentarne la persistenza. Per questo consiglio l'utilizzo di un particolare **acido ialuronico stabilizzato (tecnologia Nasha) che, iniettato nel derma, viene rilasciato gradualmente, con un effetto che dura mesi** e che stimola la produzione di collagene. L'acido ialuronico è meno duraturo nei fumatori e in persone che si espongono molto al sole o alle lampade solari. Tra gli effetti collaterali, gli ematomi, soprattutto in chi fa uso di acido acetil-salicilico, da sospendere una settimana prima, o durante il ciclo mestruale. In tali casi è utile una crema a base di arnica ed escina.

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

PIÙ DIFESE CON L'IDROCOLONTERAPIA

La ricerca l'ha confermato: le difese immunitarie sono più efficienti se nell'intestino tutto funziona bene. Una parte importante del sistema immunitario, infatti, è localizzato sulle pareti dell'intestino tenue e crasso, dove si formano le immunoglobuline. Ma più del 60 per cento di chi vive nei Paesi industrializzati ha la flora intestinale alterata (disbiosi), spesso conseguenza dello stress. Con problemi digestivi, emicrania, stanchezza. Per "pulire" in modo naturale l'intestino, si è dimostrata utile l'idrocolonterapia, un trattamento medico indolore che non presenta effetti collaterali e che favorisce la rigenerazione della flora batterica **G.Me.**

Info: (named-srl.it; idrocolonterapia.it).

SPORTELLO aperto

Il servizio promosso dalla Società italiana di ematologia, realizzato con il contributo di Novartis, mette a disposizione specialisti che forniscono una consulenza gratuita sulle malattie ematologiche, sulle strutture e sugli esami di laboratorio, più un supporto psicologico. Numero verde 800-550952, attivo tutti i martedì e i giovedì dalle ore 15 alle 18.

Gianna Melis



ANSIA: NON FARE DI TUTTE LE ERBE UN FASCIO

Solo passiflora e kava hanno un reale effetto antiansia. Le altre erbe, pur non avendo effetti collaterali, non funzionano. E questa la conclusione dell'analisi di 14 studi effettuati su duemila persone sulle supposte virtù antiansia di vari preparati a base di erbe, singole o miscelate ad altri componenti, pubblicata dalla fondazione americana "Global neuroscience initiative" su Nutrition Journal. Per molte delle erbe pubblicizzate come efficaci - sottolineano gli autori - non ci sono prove né a favore né contro, ed è per questo che si dovrebbero finanziare studi specifici prima di consentire la messa in vendita.

Agnese Codignola

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE

L'ATTRAZIONE per le donne vede rosso

L'attrazione fatale passa attraverso un vestito rosso. È questo infatti il colore dell'abito femminile che più di ogni altro suscita il desiderio sessuale dei maschi: a stabilirlo è una ricerca dell'Università americana di Rochester.

A oltre 100 volontari sono state mostrate foto di donne più o meno belle e con abiti di colori diversi: la maggior parte degli uomini ha scelto quelle vestite di rosso come le candidate con cui avere un rapporto di sesso. In effetti, da sempre il rosso è associato alla passione. Non si tratta comun-

que di un condizionamento sociale. Come dice Andrew Elliott, autore della ricerca, in altri primati, come babuini e scimpanzè, quando la femmina è vicina all'ovulazione si imporpora in maniera molto evidente: un chiaro segnale lanciato ai maschi della specie. Evidentemente il messaggio "rosso uguale fecondità", e quindi disponibilità, ha attraversato milioni di anni di evoluzione rimanendo ancora vivo nell'Homo sapiens.

Pia Bonanni



FREDDO ANTIGRASSO

Il grasso è sensibile al freddo. Su questo presupposto si basa il metodo di Zeltiq™. «La macchina utilizza la criolipolisi tramite il raffreddamento mirato, che distrugge le cellule di grasso senza danneggiare i tessuti circostanti», spiega Eugenio Gandolfi, docente di Chirurgia Plastica all'Università di Siena. La tecnologia, approvata dall'FDA, congela i lipidi che si disgregano e vengono smaltiti nei 2-3 mesi successivi attraverso il sistema linfatico. «Con una sola seduta si riducono gli accumuli di grasso (l'equivalente di una taglia) in zone resistenti a diete e sport, che comunque non giustificano il ricorso alla liposuzione». R.B.

Info: (www.sgmedicina.com; www.ntr.it).



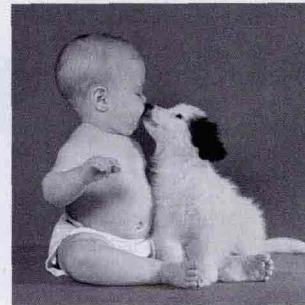
I RAGAZZI ITALIANI BEVONO MEGLIO

I ragazzi italiani sono meno inclini dei coetanei di altri Paesi ad abusare dell'alcol, perché per loro bere (in primo luogo vino) non è una trasgressione, ma un fatto di cultura familiare. È questo il risultato di uno studio condotto dai ricercatori dell'Università di Boston con l'Osservatorio permanente sui giovani e l'alcol in Abruzzo e Umbria. Intervistando 80 ragazzi di 16-18 anni e altrettanti di 25-30 anni, gli autori hanno scoperto che coloro che erano stati abituati a bere modeste quantità di vino solo raramente, da adulti tendevano a superare i cinque bicchieri al giorno. I forti bevitori, comunque, diventavano tali più tardi se avevano iniziato a bere da piccoli rispetto a quanto accadeva a chi non aveva mai bevuto in gioventù. A.Co.

UN VACCINO di nome cane

Il miglior amico dell'uomo è uno dei peggiori nemici delle allergie: i bambini che fin dai primi giorni di vita hanno un cucciolo come compagno di gioco sono più protetti da eczemi e da allergie del pelo di gatto. Lo sostengono i ricercatori del Children's Hospital di Boston e della University of Cincinnati. Uno dei dati emersi: se cane e neonato vengono tenuti lontani, la probabilità di sviluppare eczemi aumenta di ben quattro volte. L'idea dei ricercatori è che il cane agisca da vaccino per il bambino e gli conferisca una protezione immunitaria naturale.

Caterina Costa



TEST anticancro

Sono due i tumori polmonari più diffusi: quello non a piccole cellule che interessa circa l'85 per cento dei malati e quello a piccole cellule. Per poter somministrare il farmaco più efficace a chi è affetto dal primo tipo di cancro è ora disponibile un test di biologia molecolare. Grazie al Network EGFRFASTnet, gli ospedali italiani potranno richiedere l'esecuzione del test in tempi rapidi ai laboratori di biologia molecolare che fanno parte del network.

G. Me.

Info: (egrfastnet.it).

LA BUONA VITA / HI-TECH

CONNESSI con Galaxy

di Lorenza Pizzinelli



Perfetta e potente convergenza tra cellulare e pc, Samsung Galaxy Tab è il compagno di viaggio ideale per essere sempre connessi, ovunque ci si trovi. Ma non solo: grazie al display touchscreen da 7 pollici è perfetto per guardare film in full HD, leggere e-book e magazine online e fruire di contenuti multimediali. In più, due fotocamere, videochiamata, music hub e accesso a tutte le applicazioni mobile di Google. Tutto in 380 grammi di peso. E per proteggerlo senza alterarne dimensioni ridotte e leggerezza, Piquadro ha creato una raffinata custodia in pelle effetto vintage. Costa 699 euro, la custodia 70 euro (samsung.com, piquadro.com). G.G.



ASCOLTI DI CLASSE

È bianco e luminoso l'auricolare Jabra Stone, che si porta come un orecchino fashion. Bluetooth e wireless, trasmette la voce con grande fedeltà e permette un ascolto perfetto grazie alla tecnologia Noise Blackout Extreme, che elimina i rumori di fondo. La base circolare è un caricatore portatile wireless. Costa 99 euro (jabra.com).

PORTAMI VIA CONTE

Multimediale, touchscreen e dotato di sofisticata fotocamera a 5 megapixel, il nuovo BlackBerry Torch 9800 è pronto per seguirvi in ogni momento della vostra vita. Sempre più "social" oltre che business (i principali social network, da Facebook a Twitter, sono integrati), è il primo smartphone BlackBerry ad avvalersi del nuovo e potente sistema operativo BlackBerry 6. Costa 649 euro (it.blackberry.com).



BANDA larga per tutti

Nei prossimi tre anni, Vodafone porterà la banda larga in 1.000 Comuni italiani, uno al giorno a partire dal 1° gennaio 2011. La mappa dei Comuni, però, è tutta da decidere: cittadini e rappresentanti delle istituzioni possono segnalare l'interesse delle proprie comunità ad avere internet veloce chiamando il numero verde 800-713937 o sul sito (1000Comuni.vodafone.it). G.G.



È ora!

Sembra uscita da un cartone animato la sveglia che, al momento di suonare, spicca un salto di un metro e poi rotola per la stanza, rendendo difficile catturarla per spegnerla. La birichina si chiama Tocky, ed è anche personalizzabile: si possono registrare fino a 6 ore di messaggi vocali (per esempio, le buone ragioni per alzarsi subito) e mp3 sufficienti per 2 ore di musica. Si può usare anche con la suoneria tradizionale e senza "salto". Rivestita in gomma, è disponibile in cinque colori e costa 54,90 euro.

MUSICA OVUNQUE

Si chiama Geneva Model S il nuovo speaker che, grazie alla tecnologia Embracing sound, riproduce alla perfezione l'effetto stereo da un'unica sorgente sonora, per un suono caldo e avvolgente in qualsiasi parte della stanza ci si trovi. Di dimensioni ridotte, ha un design molto curato e funziona con tutti i modelli di iPod e iPhone. Insomma, un vero microstereo hi-fi concentrato in 23 centimetri, che integra radio FM, sveglia e orologio digitale. Disponibile in bianco, rosso e nero, costa 349 euro (genevalab.com).



La Buona Vita è a cura di STEFANIA SPERZANI e PAOLA PARDIERI