 segue dalla prima

LA SALUTE A TAVOLA

LA «PANCETTA»?
VIENE A CHI SALTA
SPESSO I PASTI

di Barbara Borzaga



si alimentano), di sentire che alcuni sono soliti saltare almeno un pasto della giornata, vuoi per abitudine ("la mattina non ho fame") vuoi per questioni pratiche o di tempo (il lavoro, gli appuntamenti ravvicinati, i figli, ecc); e spesso ad essere "saltati" sono proprio i 2 pasti della giornata più importanti e cioè in ordine di importanza la colazione o il pranzo. Cerchiamo quindi di capire oggi cosa scatena il semplice e frequente saltare un pasto. Non mangiare è spesso una "strategia" che troppe persone ancora utilizzano per perdere in fretta qualche chilo. In realtà quest'abitudine potrebbe avere una controindi-

cazione che vanificherebbe tutti gli sforzi: pare che faccia addirittura aumentare il girovita, oltre all'ovvio effetto collaterale che la fame non può che aumentare.

Un bel paradosso per chi vuole dimagrire, eppure è quanto risulta da una ricerca pubblicata di recente sul Journal of Nutritional Biochemistry. Non solo: secondo uno studio della Mayo Clinic di Rochester, nel Minnesota, chi ha un girovita "rotondo" risulta esposto ad un rischio maggiore di sviluppare importanti patologie cardiache, ancor più delle persone che sono obese a tutti gli effetti. La "pancetta" spesso viene vista principal-

mente come un problema estetico e gli sforzi di molte persone sono diretti a ridurre il girovita ricorrendo a trattamenti estetici spesso anche molto costosi. Ma la presenza di grasso nella zona addominale è pericoloso perché lì si verifica un accumulo importante di grassi "cattivi" che rilasciano nell'organismo componenti tossici e infiammatori, che aumentano il rischio di malattie cardiache e del metabolismo in genere.

Saltare i pasti fa accumulare grasso addominale: lo confermano i ricercatori della Ohio University, che hanno portato avanti una serie di esperimenti sui topi. Ad un primo gruppo di topolini è

stato somministrato un solo pasto al giorno, lasciando poi gli animali a digiuno per il resto della giornata. Al secondo gruppo è stato invece dato libero accesso al cibo. All'inizio le cavie del primo gruppo hanno perso più peso delle altre, ma hanno sviluppato una maggiore insulino-resistenza, con una presenza di glucosio nel sangue maggiore rispetto a prima dell'esperimento. Inoltre i topi che avevano seguito la dieta ferrea hanno ripreso in fretta il peso perduto, quando hanno ricominciato a mangiare in modo regolare. L'osservazione interessante è stata che nei topi che avevano saltato i pasti si era verifi-

cato un maggiore accumulo di grasso localizzato a livello addominale. "Questo supporta l'idea che i piccoli pasti durante la giornata possano essere utili per la perdita di peso, anche se questo potrebbe non essere pratico per molte persone", spiega Martha Belury, docente di nutrizione umana presso la Ohio State University e coordinatrice dello studio. "Se si vogliono diminuire le calorie meglio non saltare i pasti perché ciò provoca grandi fluttuazioni di insulina e glucosio nell'organismo e potrebbe tradursi in un guadagno anziché una perdita di peso".

www.barbaraborzaga.it

SEGUE DALLA PRIMA PAGINA / GIORGIO TONINI

BILANCIO,
AUTONOMIA
RAFFORZATA

Tre norme "di sistema", che rafforzano la possibilità delle nostre due comunità provinciali (in almeno due casi su tre in modo congiunto e solidale, attraverso la Regione) di incidere sul loro destino in tre ambiti fondamentali: la politica delle infrastrutture, sul decisivo asse del Brennero; le politiche di welfare, con tutte le implicazioni non solo sulla qualità della vita, ma anche su una parte significativa del risparmio e dell'accumulazione finanziaria; e le politiche energetiche, fondamentali per lo sviluppo sostenibile.

Un risultato storico, che si deve ad almeno tre fattori di successo.

Il primo, di più immediata comprensione, ha a che fare con la tattica politico-parlamentare: un pugno di senatori è riuscito a moltiplicare la propria forza utilizzando per un verso il potere di coalizione di un gruppo essenziale per la maggioranza di governo, il gruppo per le autonomie, presieduto da esperta competenza da Karl Zeller; e per altro verso una posizione di autorevolezza all'interno del gruppo di maggioranza relativa, decisivo per l'indirizzo di governo, ossia il gruppo del Partito democratico.

Se questa tattica si è rivelata vincente, lo si deve tuttavia ad un secondo fattore, strategico e non contingente: l'unità e la solidarietà tra i senatori trentini e altoatesini-sudtirolesi, senza dimenticare l'apporto significativo del rappresentante della Valle d'Aosta, e l'unità di intenti tra loro e i governatori di Trento e di Bolzano. Una



unità e una solidarietà che non si sono mai incrinata e che le altre delegazioni regionali ammirano e un po' ci invidiano.

Ma il fattore decisivo del successo della nostra iniziativa parlamentare è stata la qualità delle nostre proposte, grazie alla quale abbiamo potuto convincere interlocutori importanti ed esigenti nel governo, a cominciare dal viceministro dell'Economia, Enrico Morando, al quale è affidata la regia del confronto parlamentare sulla legge di bilancio: una personalità poco incline a ragionare sul piano meramente tattico od opportunistico, e che invece diventa un alleato formidabile, se convinto della qualità delle nostre ragioni.

Esemplare, al riguardo, la questione dell'A22. Il rinnovo della concessione in capo alla società costituita dalla nostra Regione e dagli altri enti locali, da Verona fino a Modena, aveva ed ha tuttora potenti e accaniti avversari. Troppo ghiotto

è il boccone sul quale molte cordate di interessi privati, supportate da immancabili sostegni politici in particolare nell'area del centrodestra, hanno posato gli occhi: una rendita enorme senza alcun rischio d'impresa. Se abbiamo portato a casa la norma, è perché a Roma come a Bruxelles non hanno potuto non condividere la nostra proposta: la concessione ad una società di proprietà pubblica, come tale disinteressata al profitto e interessata invece ad investire la rendita già accantonata per centinaia di milioni e quella futura, nella vera nuova grande opera che interessa il corridoio del Brennero, ossia il traforo e l'alta capacità ferroviaria. Se confrontiamo la qualità strategica della nostra proposta con quella dell'A4, che punta a giustificare il rinnovo della concessione con l'investimento, ma meglio sarebbe dire la dissipazione, di 1,2 miliardi di euro nel prolungamento della inutile Valdastico da Piovene Rocchetta a Lastevasse, possiamo comprendere facilmente perché noi senatori del Trentino Alto Adige abbiamo potuto manovrare nei meandri della legge di bilancio con credibilità e autorevolezza.

Sapienza tattica parlamentare, unità strategica e qualità di proposta sono i tre fattori di successo grazie ai quali noi parlamentari del centrosinistra autonomista abbiamo potuto adempiere con onore al nostro dovere di tutelare l'autonomia speciale in un quadro di promozione dell'interesse generale del Paese. È un patrimonio che consegniamo ora a chi ci succederà nella prossima legislatura, con l'augurio di fare ancora di più e di meglio.

Giorgio Tonini
Senatore Pd e presidente della Commissione Bilancio

SEGUE DALLA PRIMA PAGINA / GIORGIO DOBRILLA

E QUANDO
I VACCINI
NON C'ERANO?

Le divergenze ci possono stare ma vanno dibattute "inter pares", non tra virologi esperti e antagonisti ignoranti. Questo aggettivo non vuol in alcun modo essere offensivo, ma solo coerente con l'etimo, per indicare coloro che impreparati su uno specifico tema ne parlano egualmente.

Ai lettori che vogliono capire senza preconcetti propongo un libro appena uscito (CIV Edizioni, Roma) che definirei "ante partes", scritto da Francesco Maria Galassi, dal titolo "Un Mondo senza Vaccini". L'autore non entra direttamente nel dibattito, ma costringe a guardare indietro nei secoli, quando il mondo non disponeva né di vaccini né di antibiotici e gli agenti infettivi falcidiavano milioni di persone. Per Galassi è facile andare molto indietro nel tempo in quanto egli è un noto esperto di "paleopatologia", disciplina che studia le malattie e le loro conseguenze analizzando antichi resti scheletrici o mummificati (mummie artificiali come le egiziane o naturali come Ötzi) con tecniche innovative (Tac, Risonanza Magnetica, Endoscopia, DNA residuo).

La paleopatologia è in qualche misura diversa dalla "storia della medicina" che si occupa di medici e terapie del passato utilizzando fonti storico-letterarie. Galassi ci presenta insomma una fotografia la più nitida possibile di come in era pre-vaccini l'uomo veniva aggredito dagli agenti infettivi (virus, mi-

crobi, parassiti) e delle tragedie provocate dalla loro aggressione incontrastata per secoli. Colpisce davvero che l'Autore appena ventottenne, attualmente Assistente all'Università di Zurigo (ma italianissimo, nato a Santarcangelo di Romagna), sia già di preparazione assai solida acquisita in prestigiosi centri esteri (Londra e Oxford, tra altri). Non a caso la rivista statunitense Forbes lo ha considerato nel 2017 "uno degli under 30 che cambieranno l'Europa nell'ambito della scienza e dell'healthcare".

La maturità delle riflessioni che l'autore così giovane fa nel libro ha colpito in particolare chi scrive. Nel volume di Galassi affiorano particolari agghiacciati circa le epidemie del passato pre-vaccini, specie quelle causate da vaiolo e polio, ma pure quelle di tetano, morbillo, pertosse, difterite e tubercolosi. Malattie che oggi vengono snobbate o irresponsabilmente sdrammizzate, si ignorano le morti che esse comportano e il calvario dei soggetti affetti, ingenuamente convinti che tali malattie siano quasi scomparse o meno pericolose (ciò che in parte è vero ma principalmente proprio grazie ai vaccini) e che le armi per sconfiggerle siano adeguate.

Il libro, pur rigoroso, è "divulgativo", alla portata di un normale lettore di quotidiani, ma è così ricco di dati e di cifre che è impossibile tentarne una sintesi dettagliata. Tuttavia è doveroso stressarne i concetti fondamentali. L'Autore, alla luce di ciò che si sa sui flagelli di malattie millenarie fa notare che le vaccinazioni introducono una cesura tra due mondi: un mondo antico fatto di mi-

seria e sofferenza in cui adulti e tantissimi bambini sono morti a causa di patologie (contagiose, NdA) e il mondo di oggi, in cui possiamo efficacemente prevenirle grazie ai vaccini". E ancora: "Tra quei tanti bambini morti in un mondo senza vaccini avrebbero potuto esserci compositori più sublimi di Mozart, fisici più grandi di Galileo, poeti maggiori di Dante". Purtroppo, salvo eccezioni, gli agenti infettivi sono però sempre lì, indeboliti ma a causa dell'irrazionale calo vaccinale sempre pronti a "riconquistare lo spazio che hanno avuto nei millenni". Un invito di Galassi a non cadere nel tranello dell'"occhio non vede, cuore non duole": non occorre essere personalmente vittima di una epidemia, basta ricordare quelle dei secoli passati. Non è necessario vedere gente che zoppica per convincersi che la poliomielite non è ancora debellata e che decenni fa, zoppia a parte, alcuni soggetti poliomiolitici potevano sopravvivere solo se ingabbiati nel "polmone d'acciaio".

Pure la difterite non fa più notizia e si ignora che il "croup" difterico può essere letale senza una tracheotomia d'urgenza; o che il morbillo, recentemente in forte ripresa, è tutt'altro che una banale malattia esantematica. Anche la possibile mutabilità dei virus e la resistenza agli antibiotici, dovuta in primis al loro abuso improprio, costituisce una imminente insidia che Galassi non manca di sottolineare nelle sue conclusioni.

Un libro chiaro, da leggere per poi riflettere. Prima di fare delle scelte emotive e passibili di sanzioni.

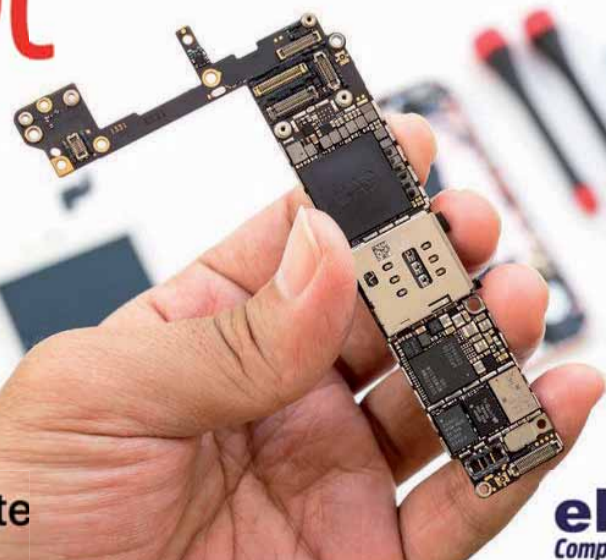
Giorgio Dobrilla

Centro Assistenza Apple e PC

Riparazione iPhone e iPad
Riparazione MacBook, iMac e MacPro
Velocizzazione PC con RAM e dischi SSD
Backup e trasferimento dati tra dispositivi
Ritiro dispositivi usati o guasti Apple
Personale certificato Apple



Certified Associate
Mac Integration 10.12



elecomp
Computer Service Center