

**Infanzia felice  
«assicurazione»  
per la vita futura**



Avere un'infanzia felice, o almeno serbare un bel ricordo di quel periodo, è in particolare un'immagine positiva del rapporto coi propri genitori, è un'assicurazione sulla salute in età anziana, si associa a un mi-

gliore stato di salute, con minor rischio di soffrire di depressione e malattie croniche. Lo rivela una ricerca pubblicata sulla rivista Health Psychology che ha coinvolto due campioni di individui (un grup-

po di 40enni e un gruppo di over-50) per un totale di oltre 22 mila partecipanti la cui salute è stata monitorata per parecchi anni. Gli esperti hanno visto che coloro che mantenevano un bel ricordo

della propria infanzia e del rapporto con i genitori (specie la madre) si percepivano più in salute nel tempo. «Abbiamo scoperto», spiega l'autore del lavoro William J. Chopik, della Michigan State Uni-

versity, «che i bei ricordi sembrano avere un effetto positivo su salute e benessere, probabilmente perché sono in grado di ridurre lo stress o perché ci aiutano a indirizzarci verso scelte sane nella vita».

**IL PARADOSSO.** Spaghetti & Co. fanno ingrassare? Se consumati nel modo giusto possono, anzi, aiutare a perdere peso

# DIETA DELLA PASTA

La nutrizionista: «L'ideale è condirla con aglio e peperoncino e abbinarla alle verdure»

C'è sempre un buon motivo per concedersi un bel piatto di pasta: piatto principe della dieta mediterranea, sazia ed è semplice e veloce da preparare. Eppure, quando si deve perdere qualche chilo o stare attenti alla linea, la pasta è tra i primi alimenti a finire nella «black list» degli alimenti da evitare. Un peccato, perché in realtà ascoltando gli esperti si scopre che, consumata nel modo giusto, può addirittura favorire la perdita di peso.

Lo conferma arriva in occasione della Giornata Mondiale della Pasta che si è celebrata lo scorso 25 ottobre, con la dottoressa Serena Missori, endocrinologa, nutrizionista e autrice di diversi libri, che lancia i consigli per godersi una spaghettonata senza rimorsi.

**SCEGLIERE LA PASTA GIUSTA.** Prediligere la pasta integrale consente, senza rinunciare al gusto. Come? Assumendo carboidrati a lento rilascio, cioè che mantengono stabile il livello di zuccheri nel san-

gue e forniscono energia in modo costante, permettendo all'organismo di assorbirli e usarli lentamente.

Attenzione, però, a non farsi ingannare dalle etichette: deve essere indicata chiaramente la dicitura «farina integrale» o «100% integrale» per essere sicuri che la pasta in questione sia preparata con farine che non abbiano subito effettivamente una raffinazione.

**NO ALLA PASTA SCODITA, MEGLIO AGLIO O LIO E PEPE- RONCINO.** Chi è a dieta può essere tentato di mangiare la pasta ma solo a patto che sia scodita. In realtà, sarebbe meglio saltarla in padella con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva, aglio, che aiuta il corpo ad abbattere i depositi grassi, e peperoncino, che aumenta il metabolismo. Alla faccia della pasta in bianco.

**PASTA AL DENTE CONTRO GONFIORE ADDOMINALE E PICCHI GLICEMICI.** Un trucco utile per evitare gonfiore addo-



PIRELLA

**■ QUALE SCEGLIERE**

La più digeribile è quella di grano duro, meglio se trafilata in bronzo, o quella integrale

**■ IL FORMATO**

Gli spaghetti, poiché hanno l'indice glicemico più basso

**■ NON SCUOCERLA**

La pasta al dente ha un indice glicemico più basso. Se la cottura è andata un po' troppo oltre, sciacquate tutto sotto l'acqua corrente

**■ CONDIMENTI LIGHT**

Puntate su sughì semplici e a base di verdure. Una carbonara? Ogni tanto ci sta: l'associazione di proteine e carboidrati stimola la tiroide

**■ PASTA DI SERA**

Non è vietata, anzi: aiuta a combattere l'insonnia, a contrastare le vampate in menopausa e a mitigare gli effetti della sindrome premenstruale

minale e non avere eccessivi picchi di glicemia è quello di scolare la pasta e sciacquarla sotto l'acqua fredda. Cotture troppo prolungate, infatti, tendono a far innalzare l'indice glicemico e a rendere gli amidi della pasta più facilmente assimilabili.

**LE VERDURE AMICHE DELLA PASTA.** Consumare della verdura cruda prima della pasta, anche un semplice pinzi-

monio in olio extra vergine di oliva, e a seguire una porzione di verdura cotta, saltata in padella o grigliata (ma non bollita), crea una sorta di «paracadute» per l'assorbimento degli zuccheri impedendo un'impennata della glicemia.

**SÌ ALLA PASTA A CENA, RILASSA E AIUTA A DIMAGRIRE.** Uno dei falsi miti più diffusi sulla pasta è che sia assolutamente da evitare la sera. In realtà

nulla vieta di consumare un bel piatto di spaghetti a cena. Questo perché la pasta favorisce la sintesi di serotonina e di melatonina facendo assorbire maggiormente il triptofano e quindi ci fa rilassare e aiutarci il sonno.

Se ci rilassiamo, di conseguenza, si riducono gli ormoni dello stress, fra cui il cortisolo, che favoriscono l'aumento di peso. •

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Pillole

Magri ma «obesi dentro»  
È allarme per il fegato



**GRATTA E VINCI.** Pubblicato in Gazzetta ufficiale il decreto del Ministero della Salute con le avvertenze sui rischi connessi al gioco d'azzardo introdotte dal Decreto Dignità. All'articolo 1 sono stabiliti il contenuto del testo e le caratteristiche grafiche delle avvertenze dei tagliandi, come per esempio il gratta e vinci, che devono in ogni caso riportare su entrambi i lati e con dimensioni adeguate per l'immediata visibilità la dicitura: «Questo gioco nuoce alla salute». L'accesso agli apparecchi è consentito esclusivamente con l'utilizzo della tessera sanitaria per impedire l'accesso ai giochi da parte dei minori.

**IL PESO... PESA.** Essere sovrappeso o, al contrario, troppo magri, aumenta il rischio di molte malattie mortali, accorciando l'aspettativa di vita di 4 anni. A quantificare il gap tra chi ha un indice di massa corporea (Bmi) «normale» e chi è al di fuori di questo range, è uno studio pubblicato da Lancet. Per le persone obese l'aspettativa di vita è risultata minore di 4,2 anni per gli uomini e 3,5 per le donne, soprattutto per tumori e malattie cardiovascolari. Per chi è sottopeso la riduzione è di 4,3 anni per gli uomini e 4,5 per le donne, a causa di una serie di patologie diverse, dall'Alzheimer al suicidio.



**«OBESI DENTRO».** Apparentemente longilinei, ma «obesi dentro»: è la situazione paradossale che si stima riguardi sei milioni di italiani. Tanti sono coloro che, pur essendo magri, hanno un metabolismo simile a quello di chi è in sovrappeso, con accumulo di depositi di grasso nel sangue o nel fegato. È adottare corretti stili di vita non basta. «Servono farmaci», dicono i medici, «per mettere ko questo killer silente del fegato» e «di prevenire la progressione verso la cirrosi epatica o l'epatocarcinoma».

**IL PROGETTO.** Combattere le malattie neurodegenerative negli over 65

## Alzheimer, la prevenzione passa dall'alimentazione

«Smartfood» vuol capire se i principi della dieta mediterranea possano portare modifiche cognitive

L'Alzheimer non si cura ma si previene e la alimentazione è un grande fattore di prevenzione: per questo l'Ircs Fatebenefratelli, in collaborazione con l'Icaans e l'Istituto Besta, ha lanciato un progetto dedicato agli ultra 65enni per contrastare l'insorgenza



La dieta può influenzare la funzionalità del sistema nervoso

delle malattie neurodegenerative. «Smartfood» il nome, perché è strettamente legato all'alimentazione. Lo illustra Giuliano Binetti, responsabile della Mac dell'Ircs Fatebenefratelli di Brescia.

Per accedere al programma di ricerca si deve avere un'età tra 65 e 80 anni ed essere in normali condizioni di salute. «La dieta può influenzare la funzionalità e l'integrità del sistema nervoso. Un deficit o un eccesso di specifici nutrienti, vitamine o metalli hanno un rapporto causale ben definito con numerose patologie neurologiche; specifici difetti metabolici sottesi ad alcune patologie neurologiche possono richiedere uno specifico trattamento nu-

trizionale; alcune patologie a larghissima diffusione sono molto influenzate dall'apporto di alcuni alimenti contenenti nutrienti in grado di agire sia modificando i processi responsabili della neurodegenerazione sia avendo proprietà pro-cognitive».

Con «Smartfood» si vuol capire se un intervento mirato ad insegnare i principi di un corretto stile di vita basato sulla dieta mediterranea possa portare a modifiche dal punto di vista cognitivo, neurologico e metabolico. La partecipazione ha una durata di due anni. Per maggiori informazioni sul progetto contattare la coordinatrice dott.ssa Silvia Postinelli - sfostinelli@fatebenefratelli.eu. •

**Cos'è "I Melograni"**

"I Melograni" è una struttura di nuovissima realizzazione, con una capacità di 80 posti letto e 15 posti di centro diurno, frutto di competenze maturate in anni di lavoro nel settore;

il personale della struttura è scelto con criteri altamente selettivi, ed è tenuto al massimo rispetto per l'ospite.

**A tua disposizione**

- Assistenza medica, infermieristica, farmaceutica
- Assistenza fisioterapica, funzionale, neuromotoria
- Assistenza alberghiera, ristorazione, servizio cucina
- Aiuto nella somministrazione dei pasti
- Igiene e cura completa della persona
- Socializzazione e animazione
- Lavanderia e guardaroba
- Servizio di pulizie
- Parrucchiere

**Residenza I MELOGRANI**

San Giorgio Mantova  
VIA BACHELET N 22  
TEL. 0376 372598  
Fax 0376 271697  
Mail: melograni@lapinetasc.it

**www.melgranirsa.it**

**Disponibilità Professionalità Competenza**

**SUSHI YAN**

**3X2**  
MANGI IN 3 PAGHI PER 2

**ALL YOU CAN EAT**

**SCONTO DEL 30% SUL MENÙ FINO A FINE NOVEMBRE**

**APERTO TUTTI I GIORNI**  
12:00-15:00 / 19:00-23:30

**MENÙ PRANZO**  
10,90 € A PERSONA ESCLUSE BEVANDE E DOLCI

**MENÙ CENA**  
19,90 € A PERSONA ESCLUSE BEVANDE E DOLCI

TEL: 045 2590158 CELL: 393 5567888

VIA FRANCIA N 3 VERONA