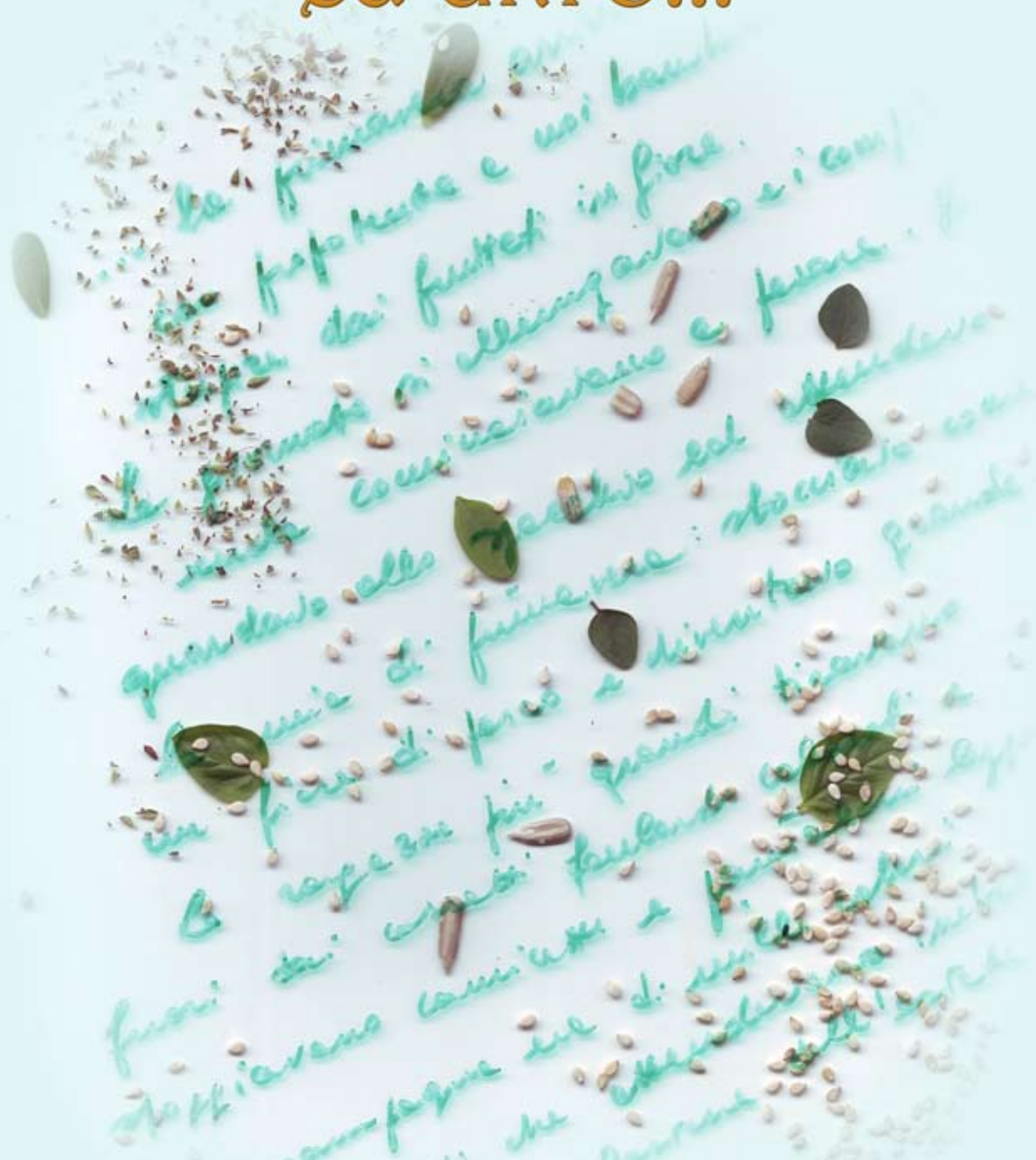


Giusi D'Urso

Spunti di Nutrizione ed altro...



Collana
Sentieri
di Manidistrega Editrice

Spunti di Nutrizione ed altro...

di Giusi D'Urso



Illustrazioni e immagini di copertina

Giusi D'Urso

Grafica di copertina

Margherita Dalle Vacche

Impaginazione

Punto Pagina di Cristina Vennero, Livorno

Stampa

Benvenuti & Cavaciocchi, Livorno

Proprietà letteraria riservata

© Copyright 2009 Manidistrega Editrice

Viale Carducci, 86 - Livorno

www.manidistregaeditrice.it

ISBN 978-88-903118-5-7

Tutti i diritti sono riservati a norma di legge e delle convenzioni internazionali.
Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con sistemi elettronici,
meccanici o di altro tipo, senza l'autorizzazione dell'Editore.

Alle mie figlie, Martina e Giulia

Indice

Prefazione.....	9
Introduzione.....	13
<i>L'attesa</i>	15
Alimenti biologici, biodinamici ed equo solidali.....	17
Mangiare a tutto G.A.S.....	20
Probiotici e flora batterica intestinale.....	22
<i>Saggezze</i>	25
I legumi: la carne dei poveri.....	27
<i>Estate</i>	31
L'oro rosso.....	33
Micronutrienti e malattie infettive.....	35
La carenza di ferro.....	37
<i>L'alba</i>	39
Il buongiorno si vede dal mattino.....	41
<i>Il cibo e il corpo</i>	43
Quando il cibo è una gabbia.....	45
L'obesità: alimentazione ed iperalimentazione.....	47
Glicemia e senso della fame.....	49
<i>Spruzzi freschi</i>	51
Meglio l'acqua!.....	53
<i>Succo d'estate</i>	57
Succhi di frutta: usare con moderazione!.....	59
Pane, pasta e dieta mediterranea.....	61
<i>Buono come il pane!</i>	63
I nuovi alimenti.....	65
Troppa chimica nel piatto: attenzione all'infanzia!.....	67
<i>Donne</i>	69
Menopausa, peso e colesterolo.....	71
Allarme ossa.....	73
Alimentazione in gravidanza e allattamento.....	75
<i>Dagli occhi al cuore</i>	79
Bibliografia.....	81
Biografia dell'autrice.....	83

Prefazione

Nel nostro paese è in atto una pericolosa epidemia che coinvolge ormai milioni di persone: circa un italiano su tre, infatti, è in sovrappeso (34,2%), mentre uno su dieci è obeso (9,8%). Ogni giorno 156 italiani perdono la vita per le conseguenze dell'eccesso di peso, pari a 57 mila persone l'anno. Il numero di adulti *extralarge* ha ormai superato il ragguardevole traguardo dei 4 milioni (+25% rispetto al 1994), ma a destare le maggiori preoccupazioni sono le generazioni più giovani. In Italia, infatti, un bambino su tre pesa più di quello che dovrebbe alla sua età, per un totale di oltre un milione di piccoli tra i 6 e gli 11 anni in sovrappeso o addirittura obesi.

Le cause del fenomeno? Troppo cibo e poco movimento, ma anche una progressiva diminuzione della qualità nutrizionale dei prodotti messi a nostra disposizione dall'industria alimentare. Stiamo parlando della diffusione del cibo spazzatura o *junk food*: prodotti capaci di apportare grandi quantità di calorie ma privi di nutrienti di rilievo, come bibite gassate, merendine industriali, piatti pronti, snack salati e dolci.

Da anni la comunità scientifica internazionale tenta di metterci in guardia sullo stretto rapporto tra il loro consumo eccessivo e la sempre più evidente epidemia di sovrappeso ed obesità di cui siamo vittime. Tuttavia nel giro di pochi decenni questi prodotti hanno preso il posto di frutta, verdura, cereali e legumi, i prodotti-base della dieta mediterranea che tutto il mondo ci invidia e che ci ha permesso di conquistare il record della longevità, con una vita media di 78,6 anni per gli uomini e di 84,1 anni per le donne, nettamente superiore alla media europea.

La conferma arriva da una ricerca della Fao – la Food and Agriculture Organization – secondo la quale negli ultimi 45 anni i Paesi del Mediterraneo hanno progressivamente abbandonato la famosa dieta da loro inventata, sostituendola con cibi troppo grassi, troppo salati e troppo dolci. Nei 15 Paesi europei esaminati

dallo studio, l'apporto calorico giornaliero è aumentato dal 1962 al 2002 del 20%, passando da 2960 kcal a 3340 kcal. In alcune nazioni – tra le quali l'Italia, ma anche Grecia, Spagna, Portogallo, Cipro e Malta – l'apporto calorico si è innalzato del 30%, con risultati devastanti sulla nostra salute e su quella dei nostri figli.

Con sempre meno tempo a disposizione per la preparazione dei pasti, merendine industriali e pietanze precotte si rivelano soluzioni assai comode, in grado di mettere a tavola tutta la famiglia in pochissimi minuti. Del resto perché non approfittare di tanta praticità, visto che la pubblicità ritrae questi prodotti come sani, nutrienti, addirittura benefici per la salute?

Purtroppo non è raro che le aziende lancino messaggi non veritieri sulla salubrità di certi prodotti ad elevato contenuto di grassi, zuccheri e sale. Anche un recente rapporto della British Heart Foundation (BHF) mostra quanto possano risultare ingannevoli – nei riguardi dei genitori con figli – le strategie di vendita adottate dalle industrie del settore alimentare. Diverse le tecniche utilizzate per far breccia nelle paure e nelle aspirazioni dei genitori. Tra queste la prassi di esaltare la qualità di un prodotto al fine di nascondere i reali valori nutrizionali o di un singolo principio nutrizionale per distrarre il genitore dal quadro completo. Senza contare le pubblicità studiate *ad hoc* per far presa sulle emozioni dei genitori, creando una sorta di empatia relativa alle difficoltà quotidiane legate alla gestione di una famiglia.

In ogni caso, comunque, il problema non è solo il potere ingrassante del cibo spazzatura. Questi alimenti spesso nascondono un carico impressionante di sostanze chimiche: conservanti, coloranti, aromatizzanti ed altri additivi, potenzialmente dannosi per la nostra salute e per quella dei nostri figli. Nella maggior parte dei casi snack, merendine e cibi pronti partono da materie prime di bassissima qualità e alla fine – dopo un complicato processo di raffinazione, trattamento e trasformazione – non hanno ormai più nulla a che vedere con gli alimenti “veri”. Da qui la necessità di addizionarli di prodotti chimici per renderli più appetibili.

Le cose non vanno certo meglio per quegli alimenti nei quali lo zucchero è sostituito dagli edulcoranti allo scopo di contenere

l'apporto calorico dei cibi: alcuni studi, condotti tra il 2005 e il 2007 dalla Fondazione Europea di Oncologia e Scienze Ambientali "B. Ramazzini" di Bologna, hanno confermato, anche se nei ratti e non nell'uomo, la cancerogenicità dell'aspartame, un edulcorante comunemente utilizzato nelle bevande light, nelle gomme da masticare, nei dolciumi, nelle caramelle, negli yogurt e persino in alcuni farmaci.

Che fare allora? *Spunti di Nutrizione ed altro...* è un piccolo testo in cui trovare in modo semplice, immediato ed accessibile a tutti, le risposte a questa domanda. L'Autrice indica, con sintesi e chiarezza, in che modo rendere i nostri stili di vita preventivi nei confronti delle patologie metaboliche. Il tutto in un linguaggio che non ha nulla di accademico e pomposo, ma che, anche grazie ai brevi spunti di riflessione intercalati, riesce ad arrivare al cuore e alla mente del lettore.

Nel testo vi è inoltre un'attenzione particolare all'importanza di riscoprire il valore dei cibi sani, cucinati "in casa" secondo ricette semplici della tradizione locale e quella più generale della dieta mediterranea. Del resto, a stabilire che la dieta mediterranea è una delle più sane ed importanti alimentazioni del mondo potrebbe pensarci l'Unesco. L'organizzazione internazionale ha infatti ricevuto dal Governo italiano – d'intesa con la Spagna, la Grecia e il Marocco – la candidatura della dieta mediterranea ad entrare tra le tante meraviglie del mondo come patrimonio dell'umanità. Nel documento si afferma che la dieta mediterranea è "parte dell'identità storica e culturale del Mediterraneo, non è solo un modo di nutrirsi, ma è espressione di un intero sistema culturale, improntato, oltre che alla salubrità, alla qualità degli alimenti e alla loro distintività territoriale, a una tradizione millenaria che si tramanda di generazione in generazione".

Linda Grilli

Giornalista free-lance, esperta in comunicazione web e tematiche consumieristiche, autrice del blog www.carobebe.it. Consulente di www.baby-consumers.it, prima associazione nata in Italia a tutela dei consumatori più indifesi: i bambini e i loro genitori

Introduzione

Sono cresciuta in un posto e in un tempo in cui era ancora possibile giocare pomeriggi interi all'aria aperta. Mia madre d'estate strofinava i pomodori maturi sul pane e condiva le fette con sale, olio d'oliva e origano; poi si affacciava al terrazzo e chiamava me e i miei fratelli a gran voce per la merenda. D'inverno invece metteva in forno i biscotti, o il ciambellone e le nostre merende sapevano semplicemente di "casa". Ogni giorno in tavola c'erano verdure e frutta di stagione e l'amore di chi aveva preparato i pasti. Non parlo di molto tempo fa, ma di una realtà che ancora si conserva forse solo nei centri di campagna, e che è andata quasi completamente persa nelle città. Ho poco più di quarant'anni, ma questi mi sembrano ricordi molto lontani, nonostante in casa mia ci sia ancora l'abitudine di impastare i dolci casalinghi e di cucinare ogni pietanza con amore. La mia professione mi pone quotidianamente di fronte alle cattive abitudini alimentari quasi imposte dal consumismo e dalla globalizzazione. Lavorando a contatto con i bambini in età scolare, per i quali curo progetti di educazione alimentare, mi rendo conto sempre più spesso di quanto della nostra cultura contadina sia andato perso: oggi molti bambini non hanno mai visto un albero da frutto, non hanno idea di come venga fatto il pane, non immaginano quanto e quale lavoro ci sia dietro la carota che sgranocchiano allegramente. Spesso le uniche merende che conoscono sono quelle chiuse dentro bustine di plastica e uno dei pochi vegetali che mangiano sono le patatine fritte. Tutto è collegato al fatto che la vita quotidiana è diventata frenetica e colma d'impegni, e che siamo convinti di non avere più il tempo di impastare una focaccia o di fare un buon minestrone. In realtà spesso è molto più una questione di comodità che di tempo. Concediamoci però almeno quello per riflettere su alcuni argomenti, sul valore di alcuni alimenti, sull'importanza delle sane abitudini alimentari di un tempo. Tale vorrebbe essere lo scopo di questo testo: piccoli e semplici "Spunti di Nutrizione" da cui partire per provare a cambiare in meglio le nostre scelte alimentari.

Questo libro raccoglie una serie di brevi articoli di nutrizione ed educazione alimentare apparsi sul settimanale pisano Il Fogliaccio a partire dal 2006 ad oggi. Intercalati agli articoli, corredati di note storiche, consigli erboristici e curiosità, troverete qualche breve pensiero ad accompagnarli o scandirli, perché è mia precisa convinzione che mangiare non significa solo nutrirsi, ma anche gratificarsi, ricordare e identificarsi; per questo ho voluto, in questa piccola pubblicazione, unire le mie due grandi passioni: quella per la nutrizione, che mi impegna professionalmente nel quotidiano e quella per la scrittura, che mi aiuta a percepire e descrivere il meglio della vita.

Giusi D'Urso

L'attesa

*La primavera arrivava quasi con prepotenza
e noi bambini ci lasciavamo stupire dai frutteti in fiore.
Le giornate si allungavano e i compiti di scuola cominciavano a
pesare. Io mi guardavo allo specchio e attendevo
la mia di primavera: sbocciavo come un fiore di pesco
e diventavo grande. Le ragazze tiravano fuori
dai cassetti foulards colorati e sfoggiavano camicette
e pantaloni leggeri. La campagna era di mille colori sfumati
che attendevano inebrianti l'esplosione dell'estate.*





Alimenti biologici, biodinamici ed equo solidali

Alimentarsi implica un rischio, non soltanto teorico, di esporsi agli effetti sfavorevoli di sostanze nutrienti e non nutrienti potenzialmente tossiche presenti nei cibi. Negli ultimi decenni l'agricoltura intensiva e i processi industriali se da una parte hanno reso possibile la distribuzione su vasta scala di molti prodotti alimentari, dall'altro hanno provocato un rapido deterioramento dell'ambiente e l'ingresso nel nostro organismo di sostanze potenzialmente tossiche, quali pesticidi e additivi alimentari. L'esposizione alle sostanze tossiche ambientali e alimentari, che si verifica in tutte le epoche della vita, desta una grande preoccupazione soprattutto in età fetale e pediatrica, in quanto fasi delicate di accrescimento. Pensiamo infatti alla sequenza ambiente-gestante-feto e in seguito a quella ambiente-nutrice-lattante: il bambino sta alla fine di queste due piccole catene naturali e rappresenta l'organismo più suscettibile, in quanto, rispetto all'adulto, egli assume quantità relativamente maggiori di cibo e liquidi per unità di peso corporeo, correndo quindi un rischio maggiore di accumulo di contaminanti tossici. Inoltre, nel bambino sia l'apparato gastrointestinale che quello immunitario sono ancora immaturi, per cui la capacità di eliminare agenti chimici è notevolmente ridotta rispetto a quella dell'adulto.

Una soluzione al problema è data dall'utilizzo di cibi biologici o biologici biodinamici. Quello che oggi si intende per prodotto alimentare biologico è un alimento da allevamento o coltivazione che soddisfi regole precise. I principi guida dell'agricoltura biologica comprendono non solo l'assenza dei pesticidi nel processo produttivo, ma il rispetto dell'ambiente e degli individui che vi lavorano. In particolare è espressamente vietato nelle linee guida CEE (Regolamento CEE N. 2092/91) che la regolamentano l'utilizzo di mangimi, ingredienti o prodotti derivanti da OGM (Organismi Geneticamente Modificati), come anche






Agricoltura biologica: principi guida

- Agire per la salvaguardia dell'ambiente e il rispetto per gli equilibri naturali.
- Ridurre il carico inquinante apportato dalle sostanze chimiche normalmente utilizzate nell'agricoltura convenzionale.
- Salvaguardare la salute degli operatori agricoli.
- Ridurre o eliminare i residui di sostanze chimiche tossiche negli alimenti.
- Migliorare le caratteristiche nutrizionali ed organolettiche dei prodotti coltivati.
- Allevare gli animali in maniera il più possibile conforme alle esigenze biologiche ed etologiche delle singole specie.
- Valorizzare il benessere psicofisico dell'uomo attraverso l'utilizzo di alimenti coltivati in modo naturale.
- Migliorare la fertilità del terreno attraverso l'utilizzo di fertilizzanti ed ammendanti organici.
- Produrre in qualità e non in quantità per affrontare i problemi di eccedenze della Comunità europea.
- Rivalutare le possibilità produttive di piccole aziende ed aziende marginali in stato di crisi nel mercato del convenzionale.

Alimentazione: meno, ma meglio; <http://www.dica33.it/argomenti/nutrizione/biologico/alimentazione3.asp>

di antibiotici, ormoni e medicinali veterinari di sintesi chimica. L'agricoltura biologica biodinamica, inoltre, si distingue per una cosciente utilizzazione delle forze naturali. Il principio della biodinamica è mantenere attivi i processi vitali della terra in modo che le sostanze presenti nel terreno possano essere liberate ed assimilate dalle piante nella misura necessaria. Questi processi non prevedono l'utilizzo di fertilizzanti di sintesi, pesticidi o diserbanti che avvelenano la terra e l'uomo, ma deiezioni animali e composti vegetali. Inoltre, cosa altrettanto importante, vengono rispet-





Il cacao si ricava dai semi di una pianta originaria del sud Africa dal nome *Teobroma cacao* L. (teobroma significa “bevanda degli dei”). La teobromina contenuta nel cacao ha un’attività stimolante nei confronti del sistema nervoso, favorisce la concentrazione e le attività psicofisiche in generale. Inoltre, agisce sul tessuto adiposo con effetto lipolitico. I polifenoli, le catechine e i loro polimeri, presenti nel cacao conferiscono a questo alimento un buon potere antiossidante.

tati il calendario delle semine e la rotazione delle colture, che permettono di non impoverire la terra. Lo scopo, oltre a quello di produrre alimenti più sani, è quello di creare un equilibrio fra terra, vegetazione, animali e uomo.

Relativamente ai prodotti per i quali non esiste una produzione locale (ad esempio caffè, cioccolata, zucchero di canna, frutti tropicali) i prodotti del commercio equo solidale danno maggiori garanzie di qualità. Il commercio equo solidale è una forma di commercio di beni internazionali che, però, ha come peculiarità quella di assicurare a produttori e lavoratori dei paesi che lo applicano un trattamento equo, cioè rispettoso dei loro diritti, opponendosi così alle comuni pratiche speculative applicate dalle grosse multinazionali. Le basi su cui si struttura il commercio equo solidale concernono il rispetto dei criteri etici sia dell’utilizzo delle risorse ambientali e della manodopera che delle modalità di commercializzazione dei prodotti provenienti dai paesi poveri. Questo modello, alternativo rispetto a quello tradizionale e globale di mercato, basa le sue regole sulla promozione di uno *sviluppo sostenibile*. Il suo obiettivo principale è quello di rendersi garante, verso i produttori del Sud del mondo, sia del rispetto dei diritti statuiti dall’Organizzazione Internazionale del Lavoro¹ che il rispetto dell’ambiente da parte del mondo economico intero, spingendo i produttori dei paesi poveri ad utilizzare tecniche non invasive di coltivazione, come quelle dell’agricoltura biologica.

¹ <http://www.ilo.org>

Mangiare a tutto G.A.S.

È possibile alimentarsi in modo sano, consumando solo i prodotti di stagione, esenti da trattamenti chimici e nello stesso tempo rispettare l'ambiente? Sì, lo è. I Gruppi d'Acquisto Solidale, detti G.A.S., ci insegnano questa lezione ormai da diversi anni. Si tratta di un insieme di persone che decidono di incontrarsi per acquistare prodotti alimentari o di uso comune direttamente dai produttori. Perché "solidale"? Perché i rapporti tra le persone che compongono il gruppo e tra queste e i produttori che lo riforniscono sono basati su criteri di **solidarietà**. Ma c'è di più: gli stessi criteri si estendono al rispetto dell'ambiente e a tutti coloro che subiscono l'ingiusta ripartizione delle ricchezze che caratterizza l'attuale modello di sviluppo globale.

La scelta dei produttori locali da parte dei G.A.S. avviene per contrastare il concentrarsi della ricchezza nelle mani di grosse aziende, instaurare rapporti di conoscenza diretta e fiducia re-

Composta di mele:

Ingredienti:

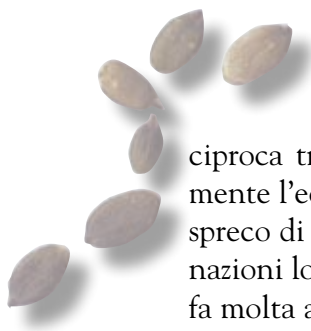
- 1,5 kg di mele tagliate a dadoni
- 100 gr di zucchero
- 150 ml d'acqua (un bicchiere da vino, circa)

Mettere tutto nella pentola a pressione e far cuocere per 8 min dal fischio.

Rimescolare con un frustino e... les jeux son faits!

<http://www.gascalci.org/?q=taxonomy/term/15>





ciproca tra produttori e consumatori, favorire contemporaneamente l'economia e il lavoro locale e ridurre l'inquinamento e lo spreco di energia derivanti dal trasporto di prodotti da regioni o nazioni lontane. Nella scelta di prodotti biologici ed ecologici, si fa molta attenzione che essi siano realizzati nel rispetto di buone condizioni di lavoro e dell'ambiente.

Trattandosi spesso di prodotti di nicchia, con uno scarso mercato ed una scarsa capacità distributiva da parte dei produttori, i prezzi nei negozi sono comunemente alti e disincentivanti per le molte famiglie a basso reddito. Acquistando direttamente dai produttori il G.A.S., oltre ad aumentare gli sbocchi di mercato di questi prodotti, consente di far accostare al consumo critico anche chi sarebbe altrimenti tagliato fuori per motivi di reddito. Insomma si paga la qualità dei prodotti, anziché i costi del trasporto, della pubblicità e degli intermediari (spesso numerosi) che intervengono normalmente nella filiera.

Entrando a far parte di un G.A.S. si ha la sensazione di essere tornati ad una dimensione più "umana" del commercio e dei rapporti sociali, grazie al richiamo ad uno stile di vita in cui le relazioni umane e la condivisione con gli amici ed i vicini tornano ad avere importanza primaria; al ritorno ai sapori di una volta; al piacere di mangiare cose buone, prodotti di stagione, che fanno bene, in armonia con gli altri esseri umani e con la natura.

I prodotti locali spesso si accompagnano a colture e *culture* tradizionali della propria zona; entrambe rischiano di scomparire sotto le spinte di uniformità del mercato globale. Mangiare prodotti tradizionali è un modo per allungare la loro vita e proteggere la biodiversità, oltre che conservare un mondo di sapori, ricette e tradizioni.

In Italia esistono attualmente circa 600 G.A.S., collegati tra loro in una rete funzionale per lo scambio di esperienze ed informazioni.

Per informazioni:

<http://gasp.versacrum.com>

www.retegas.org

www.economia-solidale.org





Probiotici e flora batterica intestinale

I “Probiotici” sono batteri che, arrivati nell’intestino, sono in grado di svolgere azioni di prevenzione dei disturbi legati al sistema gastrointestinale. Il termine risale agli anni ’60 ed è stato più volte modificato nel corso degli anni, ma la definizione ormai accettata è quella adottata dal Ministero della Salute¹, nel dicembre 2005: “microrganismi vivi e vitali che conferiscono benefici alla salute dell’ospite quando consumati, in adeguate quantità, come parte di un alimento o di un integratore”.

L’intuizione che la regolare introduzione di batteri non patogeni possa favorire lo stato di salute risale ai primi anni del secolo scorso, ma solo a partire dalla fine degli anni ’80 le conoscenze sui probiotici si sono fortemente consolidate.

Oggi vengono riconosciute come benefiche diverse specie batteriche, soprattutto quelle appartenenti al gruppo dei lattobacilli e bifidobatteri (*L. acidophilus*, *L. sporogenes*, *L. rhamnosus*, *L. thermophilus*, *L. bifidus*, *L. plantarum*, *L. casei*, *Bifidobacterium infantis*, *Bifidobacterium longum*).

Durante la nascita il neonato subisce la contaminazione di batteri da parte delle mucose della madre e subito dopo dai batteri ambientali. Fra questi microrganismi alcuni colonizzano l’intestino del bambino e costituiscono la sua flora batterica intestinale.

È noto che negli allattati al seno vi è una flora batterica con prevalenza di Bifidobatteri, mentre nel neonato alimentato con latte formulato, la composizione della flora batterica è simile a quella dell’adulto, caratterizzata cioè da una minore presenza di Bifidobatteri e una prevalenza di Cocchi.





L'intestino viene considerato oggi un organo immunitario a tutti gli effetti. Se per Alfred Binet² è intelligente un essere che riesce ad adattarsi all'ambiente, allora potremmo dire che l'intestino è un organo intelligente: il sistema immunitario ad esso annesso è, infatti, capace di "tollerare" i nutrienti che costituiscono il cibo e allo stesso tempo reagire contro gli organismi patogeni e le sostanze tossiche. In quest'ottica i Probiotici possono essere considerati dei preziosi collaboratori.

Si calcola che nell'intestino umano possano essere presenti fino a circa 400-500 specie diverse, ognuna delle quali occupa una propria nicchia lungo il tratto gastrointestinale e stabilisce un equilibrio con i tessuti umani. La prima attività che viene loro riconosciuta è la capacità di ridurre le patologie legate all'uso prolungato di antibiotici. I Probiotici però svolgono anche altre funzioni: fungono da barriera contro i microrganismi patogeni, sono fonte di energia e sostanze nutritive, influenzano il sistema immunitario della mucosa intestinale. Una buona flora microbica infatti stimola il sistema linfatico locale e il rinnovo delle cellule superficiali della parete intestinale, favorisce l'incremento del numero e la funzione dei macrofagi, cellule del sistema immunitario deputate a fagocitare e neutralizzare corpuscoli, batteri, piccoli agenti patogeni.

Per favorire l'efficienza della flora batterica intestinale è sufficiente mantenere una corretta alimentazione. Ma in casi particolari, come l'assunzione prolungata di antibiotici, il vomito protratto, la diarrea, le infezioni urogenitali ricorrenti e l'alimentazione sbilanciata, oltre a un'attenzione particolare al regime alimentare, può essere utile, se non necessario, l'utilizzo di appropriati integratori di Probiotici per riequilibrare la funzione normale della flora batterica intestinale.

¹ <http://www.ministerosalute.it/alimenti/nutrizione/linee.jsp?lang=italiano&label=pro&id=97>

² Alfred Binet: psicologo francese vissuto a cavallo fra il XIX e il XX secolo

Bibliografia

- G.D. Iannello, S. Polito, *Il commercio equo solidale. Riflessioni minime di sociologia dei consumi*, Prospettiva Editrice.
- *Documento base dei G.A.S., I Gruppi di Acquisto Solidale, un modo diverso di fare la spesa*, luglio 1999.
- Giusi D'Urso e Paola Iacopetti, *Mangiando in allegria. Mangiare sano e inquinare meno, proviamo?*, Felici Editore.
- Pamela C. Champe, Richard A. Harvey, Denise R. Ferrier, *Le basi della biochimica*, Zanichelli.
- AA.VV., *La nutrizione del bambino sano*, Il Pensiero Scientifico Editore.
- L. Morelli, P. Salari, *Handbook dei Probiotici*, Edizioni Bracco.
- *Dieta Mediterranea e Cardioprotezione, dalle evidenze epidemiologiche ai meccanismi di azione molecolare*, I Quaderni del CNR, Istituto di Fisiologia Clinica, Primula Edizioni.
- ITEMS, *I temi della Nutrizione. Alimentazione, salute e benessere. Indicazioni nutrizionali per le diverse fasi della vita*, a cura di Carlo Agostani e Ermanno Lanzola, Istituto Danone, Nutrizione e Salute.
- Elena Faccio, *Il disturbo alimentare. Modelli, ricerche e terapie*, Carocci Editore.
- M. Cuzzolaro, *Anoressie e Bulimie*, Edizioni Il Mulino.
- R. Dalle Grave, *Terapia comportamentale ambulatoriale dei disturbi dell'alimentazione*, Positive Press.
- G. Melandri, *Come un chiodo. Le ragazze, la moda, l'alimentazione*, Donzelli Editore.
- Gianfranco Adami, *Il paziente grande obeso. Una nuova sfida per lo psicologo clinico*, Aracne Editrice.
- Patrizia Cappelli e Vanna Vannucchi, *Chimica degli alimenti. Conservazione e trasformazioni*, Zanichelli.

Biografia dell'autrice

Giusi D'Urso è nata a Messina nel 1967 e si è trasferita a Pisa nel 1983, dove abita e lavora. È Biologa Nutrizionista e Patologa Clinica. Oltre a lavorare presso la Facoltà di Medicina dell'Ateneo pisano, si occupa di Nutrizione ed Educazione Alimentare, cura rubriche nutrizionali su siti e riviste (www.bambinonaturale.it, *Il Fogliaccio*), esercita la libera professione a Pisa, in collaborazione con pediatri ed endocrinologi della città. Insegna Nutrizione Pediatrica e Biochimica della Nutrizione in corsi di aggiornamento professionale accreditati dal Ministero della Salute, destinati ai nutrizionisti. Cura numerosi progetti di Educazione Alimentare nelle scuole d'infanzia e primarie di Pisa e provincia. È consulente nutrizionale dello sportello "Mangio sano" dell'associazione nazionale BabyConsumers (www.babyconsumers.it).

Ha al suo attivo un saggio per le famiglie, dal titolo *Mangiando in allegria (Mangiare sano e inquinare meno, proviamo?)*, di cui è coautrice, pubblicato nel dicembre 2008 da Felici Editore (Pisa). Oltre che alla Nutrizione, Giusi D'Urso si dedica con passione anche alla scrittura. Il suo romanzo d'esordio s'intitola *Il bene tolto* ed è stato pubblicato nel 2006 da Edizioni Progetto Cultura (Roma) ed in seconda edizione, nel dicembre 2008, da Felici Editore (Pisa). Per quest'ultimo cura l'editing e l'adeguamento linguistico di testi destinati all'infanzia.

"I consigli erboristici sono stai offerti da Alessandra e Claudia Taffi - Erboristerie Botanicum (Pisa)".

Ringraziamenti

Ringrazio di cuore mio marito Stefano, senza il cui aiuto non avrei potuto scrivere questo libro. Un grazie particolare va anche a Linda Grilli per la sua disponibilità ed amicizia e alle mie editrici, Margherita Dalle Vacche ed Antonella De Vito, per aver creduto nel mio lavoro. Infine il mio ringraziamento va ad Alessandra e Claudia Taffi, delle Erboristerie Botanicum di Pisa, per aver collaborato alla completezza del testo con i loro preziosi consigli.

I LIBRI DI MANIDISTREGA EDITRICE

La Bambola di Solange

di *Ornella Fiorentini*

introduzione di Angelo Melchiorre e Francesca Romana Letta

prefazione di Paolo Cutrì

Un romanzo noir, con una vena surreale e onirica che interseca costantemente la dimensione in cui viviamo... è un romanzo di frontiera, di confine tra l'Italia e l'Europa dell'est, che è molto vicina.

La bambola di Solange è un'opera intimamente legata a Ravenna che, da secoli, splende dell'oro dei mosaici bizantini.

Alessandra Capitano del RIS

Una nuova strada da percorrere

di *Francesca Padula*

introduzione di Luciano Garofano

prefazione di Leonardo Gori

Alessandra De Bosis, biologa e mamma di un bambino di nove anni, rimasta sola, diventa un Ufficiale del Reparto Investigazioni Scientifiche dei Carabinieri. Il romanzo racconta cinque anni della sua vita, i suoi studi, le sue emozioni, le sue vicende tra famiglia, lavoro e amore, in un'atmosfera appassionante ed emozionante.

Il Calderone di Manidistrega: 5 anni di bollitura

pillole di web quotidiano

a cura di *Margherita Dalle Vacche* e *Antonella De Vito*

Questo non è un libro. O almeno, non solo! E non è neanche solo una rivista, un diario, una rubrica, un manuale... Né solo un gadget, un gioco, una compagnia. È un po' tutto questo. È un'idea, un libro.. "interattivo".

COLLANA CUCCIOLI

Se io avessi le ali

di *Margherita Dalle Vacche* e *Vittorio Giannetti*

14 pagine plastificate, interamente illustrato a colori

Se tu avessi le ali, cosa faresti? Dove vorresti andare?

Vittorio, a 7 anni, vorrebbe andare... e incontrerebbe... Scoprilò con lui!!!

COLLANA SENTIERI

La magica realtà di un paese incantato

Percorso giocoso dell'Energia tra Spiriti della Natura, Feng Shui, Chakra, Cristalli e... Fantasia

di *Enrica Paoli*

prefazione di *Domenico Pacitti*

Un racconto illustrato in versi, dedicato ai bambini e suggestivo per gli adulti...

"I paesaggi e le pietre personificate si uniscono ai deliziosi ritratti di personaggi, producendo una singolare magia immediatamente percepibile al bambino non ancora orientato ad imporre la logica sull'intuizione... I versi apriranno all'adulto, attento lettore, delle chiavi di lettura inaspettate. Non è un libro di cristalloterapia eppure si presta ad essere letto come tale".

Finito di stampare
nel mese di settembre 2009
dalla Tipografia Benvenuti & Cavaciocchi di Livorno
per conto di Manidistrega Editrice

Questo piccolo testo è nato dalla raccolta in un unico volume di articoli pubblicati dal 2006 sul settimanale pisano Il Fogliaccio

... spunti di riflessione, corredati da brevi informazioni storiche, notizie scientifiche, consigli erboristici e curiosità

... un libro adatto a tutti i non addetti ai lavori, che vogliono farsi un'idea su alimenti, diete, prevenzione e molto altro

"Mangiare non significa solo nutrirsi, ma anche gratificarsi, ricordarsi ed identificarsi; per questo ho voluto, in questa piccola pubblicazione, unire le mie due grandi passioni: quella per la nutrizione, che mi impegna professionalmente nel quotidiano, e quella per la scrittura, che mi aiuta a percepire e descrivere il meglio della vita."
(dall'introduzione dell'autrice)



Giusi D'Urso è nata a Messina nel 1967 e dal 1983 abita e lavora a Pisa.
È Biologa Nutrizionista e Patologo Clinico.

È coautrice del saggio per le famiglie pubblicato nel dicembre 2008 "Mangiando in allegria-Mangiare sano e inquinare meno, proviamo?"
Oltre che alla Nutrizione, si dedica con passione anche alla scrittura.

Il suo romanzo d'esordio "Il bene tolto"
è stato pubblicato nel 2006 (seconda edizione dicembre 2008)

I consigli erboristici sono offerti da Alessandra e Claudia Taffi
Erboriste di Botanicum (Pisa)

12,90 euro

 **Sentieri**
di
Manidistrega Editrice

