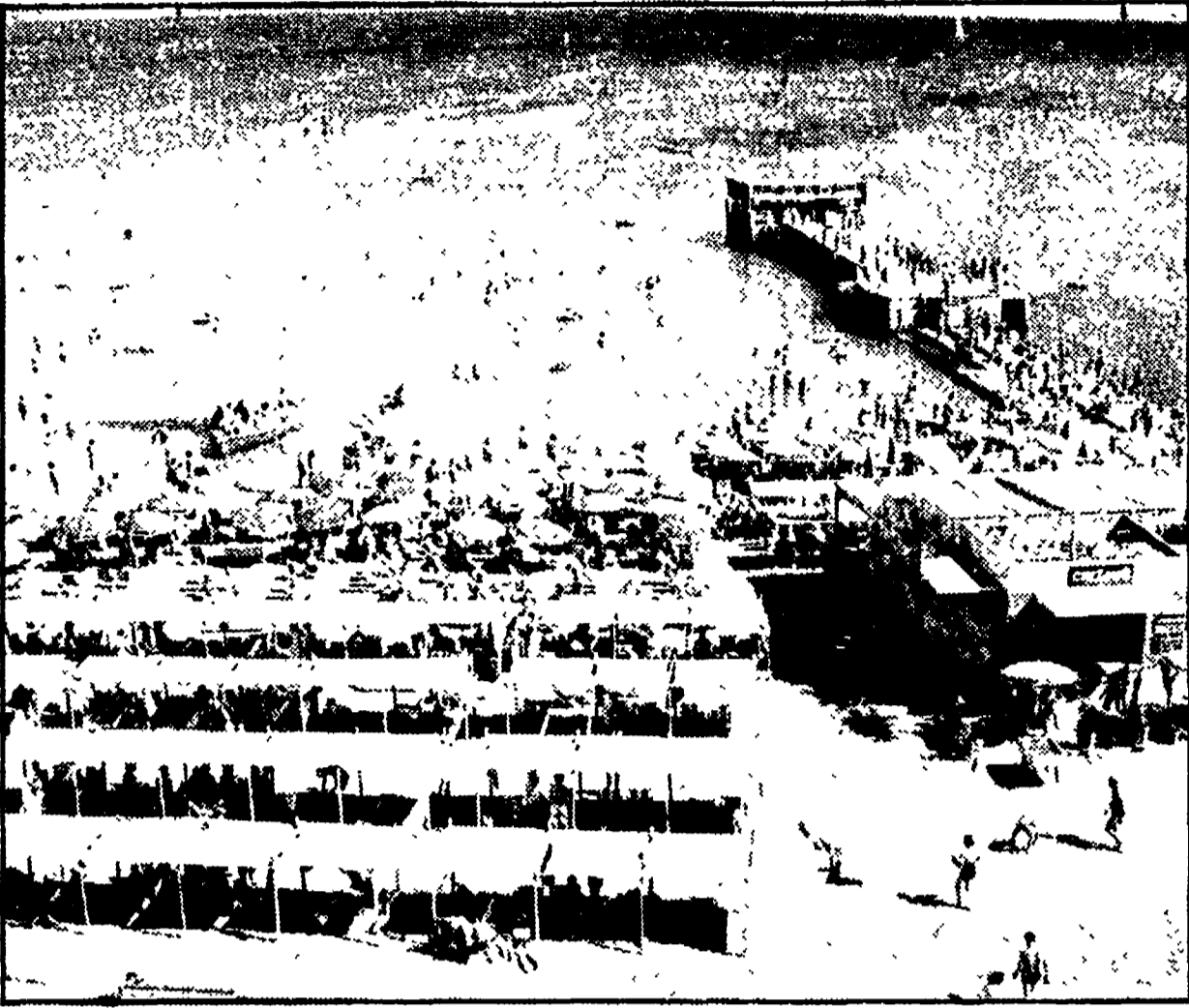


Estate mare: il dietologo dice

Non affaticate il vostro stomaco

Una parte di yogurt magro (al naturale, non quello alla frutta), due parti di acqua e limone, zucchero quanto basta (meglio se poco). Secondo Silvia Merlino, consulente della Coop, è già docente di tecnologia alimentare e preside della facoltà di medicina...

La lunga marcia delle sostanze che devono togliervi sete e fame L'acidulo e l'amaro sfongano l'arsura - Attenti ai cibi grassi Pane non integrale per la stagione calda - La ricchezza delle uova



ne a ciò che si mangia, ma il clima estivo in particolare crea una situazione per cui il pezzetto di pane, per quanto riguarda il latte basta consumarlo fresco, non lasciare la confezione aperta per molto tempo. Più difficile il discorso per il gelato. La verità è che oltre al latte i batteri possono attaccare la poltiglia d'uovo che serve a prepararla (non le uova fresche, naturalmente). Le grandi industrie usano procedimenti di lavorazione che neutralizzano questi pericoli. La manipolazione, invece, porta a un prodotto scaduto...

Lo impermeabile ai succhi gastrici. Sconsiglierei - in estate, mentre lo raccomandando altre stagioni - il pane integrale, un genere di cibi ricchi di cellulosa, come i legumi. La cellulosa contenuta nella crusca ha un'azione stimolante sull'intestino che può creare scompensi. Anche le carni vanno benissimo, tutte tranne quella di maiale che è troppo grassa e deve essere freschissimo, o, piuttosto, surgelato.

Un discorso a parte meritano le uova perché, come spiega Silvia Merlino - inutile ripetere qua le grandi proprietà nutritive. Vorrei solo consigliare il consumo di uova sode, nel modo più digeribile: albume cotto e tuorlo crudo, cioè alla coque o in camicia. Ecco l'impasto di un'insalata di bianco sono più digeribili: cotte, e la cottura neutralizza l'avidina, che è una sostanza che impedisce l'assimilazione; viceversa nel tuorlo crudo le proteine nobili restano inalterate e i grassi che contengono si digeriscono meglio.

Infine - conclude Silvia Merlino - tra i formaggi sono da preferire quelli meno grassi (il formaggio e il latte non esiste, è un'invenzione pubblicitaria) non fermentati (meglio rinunciare al gorgonzola e non stagionati troppo a lungo. Essenziale è aumentare il consumo dei vegetali, che contengono sali minerali e vitamine essenziali, lavando "benissimo" la verdura e le insalate. La frutta non va lavata, va strofinata: se gli antistaminici se ne anassero con l'acqua basterebbe un po' di pioggia... Da non dimenticare poi il yogurt, che non dimenticate poi il latte completo, non un dessert. Ha una eccezionale proprietà di riequilibrio sulla fauna intestinale e di "digerito" gli zuccheri sono scissi, e le proteine - le contiene come il latte - sono più digeribili.

Si, ma cosa si può mangiare "tranquillamente"? Molte cose, non preoccuparsi. Per esempio la pasta va benissimo, soprattutto con sughi semplici e vegetali e guarda che le dice un'emittente - il pane, ben cotto e con poca mollica va altrettanto bene, così i puri grissini, crackers, ecc. La mollica invece è difficilmente digeribile, perché forma un bolo...

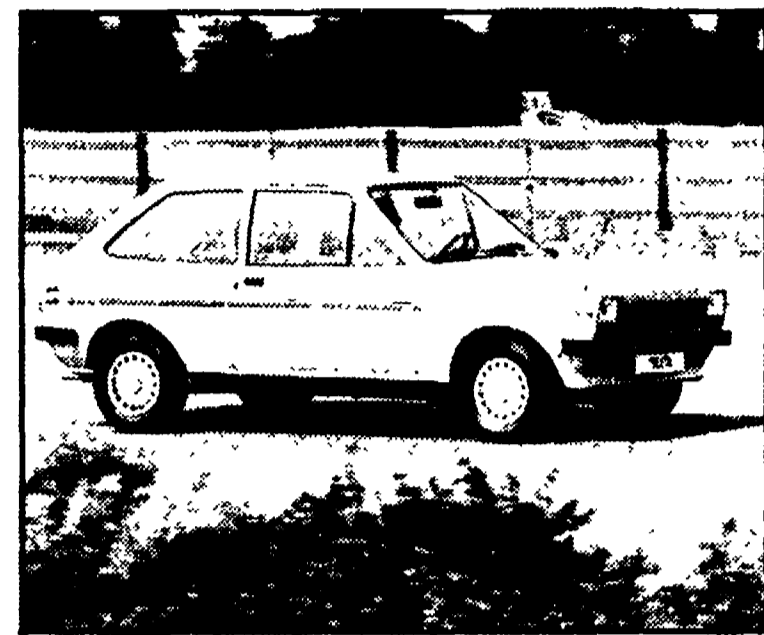
Saverio Paffumi

motori

L'esperienza delle corse per la Fiesta 1300 Sport

Le aumentate prestazioni (160 chilometri orari) hanno consigliato l'adeguamento di alcuni organi meccanici

Dopo il brillantissimo esordio della Fiesta 950 e 1100, nelle loro diverse versioni, la Ford ha recentemente ampliato la gamma di questa fortunata vettura con il modello 1300 sport. Prima di descrivere brevemente la Fiesta 1300 sport, che si colloca al vertice della gamma, vale la pena di ricordare che nel gennaio scorso Ford aveva già prodotto oltre un milione di Fiesta. Sono bastati ventinove mesi dal giorno in cui questo modello venne posto in vendita sui mercati europei e trentare mesi da quando il primo prototipo lasciò le catene di montaggio per raggiungere il traguardo del milione.



Le vendite, in tutta Europa, hanno raggiunto numeri record ed anche in Italia la Fiesta è subito diventata una tra le vetture di piccola cilindrata più richieste. Nel 1977 essa fu la vettura estera più venduta sul nostro mercato.



Due viste della versione 1300 Sport della Fiesta fotografata su strada.

L'arrivo del modello 1300 ha riproposto all'attenzione dell'utenza una vettura che ha acquistato una grande notorietà sotto il profilo delle prestazioni, della economia di esercizio, del comfort di marcia.

Sulla base delle esperienze accumulate dai veri e propri competizioni europei della Ford, il primo prototipo della Ford Fiesta ha debuttato nel Rally di Montecarlo in versione speciale 1600 cc, la versione 1300 della Fiesta ha subito un'elaborazione completa che oltre ad aumentare le prestazioni in senso assoluto, ha tenuto conto delle maggiori sollecitazioni che sarebbero derivate agli organi meccanici originali.

La trasmissione (frizione, semiasse e giunti) è ora del tipo a innescamento a gradino, cioè di sopportare forti sollecitazioni. Non poteva naturalmente mancare un sensibile potenziamento dell'impianto frenante. L'alimentazione è data da un carburatore Weber doppio corpo. Come i radiatori 15x12 vengono fornite come equipaggiamento standard, come pure i cerchi in lega leggera.

La potenza del motore di 1100 cc è superiore di circa il 25 per cento rispetto al 1100 cc CV a 5.500 giri. La vettura tocca la velocità massima di 160 orari ed il tempo di accelerazione per raggiungere da ferma i 100 km/h è di 12 secondi. Il consumo è di 7,8 litri per 100 chilometri.

La Citroën «Visa» con tetto apribile

Per ora è offerta in opzione solo in Francia



La Citroën «Visa» è disponibile in Francia anche con tetto apribile (nella foto). Non si sa ancora quando l'opzione sarà offerta anche ai clienti italiani. La soluzione adottata per la vettura francese è molto interessante perché consente tre tipi di utilizzazione: 1) quando è chiuso il tetto, in vetro colorato, aumenta la visibilità e la luminosità interna; 2) lo si può tenere socchiuso per una migliore climatizzazione dell'abitacolo; 3) nella buona stagione lo si può asportare completamente perché facilmente asportabile.

Si può scegliere tra otto «Renault 5»

L'ampia gamma tra le ragioni del successo



La gamma delle 5 si è arricchita di tre nuove versioni: la Renault 5 GTL con motore da 1.108 cc, progettato per offrire una eccezionale economicità di consumo (5,7 litri per 100 km). L'arredamento interno è stato completamente ridisegnato e che appare subito evidente dal sedile e dal nuovo cruscotto (nella foto).

Estate montagna: a grande altezza

Zucchero, acqua ma niente alcool

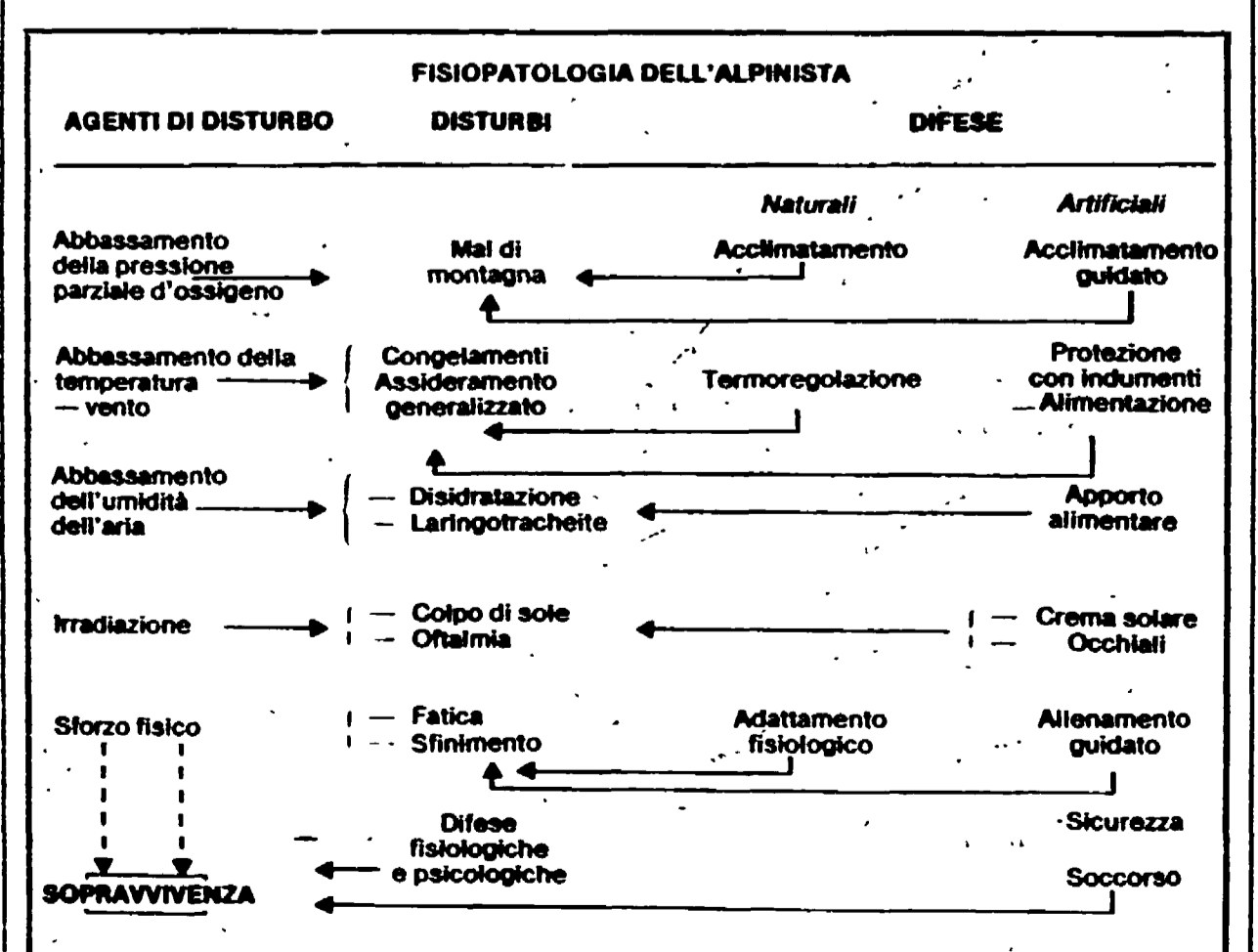
Quante calorie per l'alpinista - Biscotti dolci e salati, frutta secca e cioccolato - I sintomi patologici dell'alta quota e i rischi che ne possono venire - L'importanza di un adeguato allenamento

Una notte in un rifugio di alta montagna, 100 metri: un ipotetico alpinista, arrivato dalla città nello stesso giorno, non riesce a prender sonno, prova un senso di nausea e ha mal di testa persistente. Sono i primi sintomi del mal di montagna, preludio (ma solo oltre i cinque metri) di una malattia ben più grave e anche mortale come l'edema polmonare. Nel nostro caso, riferito solo alle altezze europee, si tratta di un mal di testa per lo più passeggero dovuto a una cattiva acclimatazione e a un insufficiente allenamento fisico.

Quelli sono le cause del mal di montagna e quali precauzioni igienico-fisiche occorre prendere per prevenirlo o curarlo? Quali sono gli altri aspetti medici che interessano l'alpinista e anche il semplice escursionista che percorra itinerari alpini sopra i 2.000 metri?

Andiamo con ordine. Il «clima» d'alta montagna è caratterizzato principalmente dalla deficienza di ossigeno legata alla diminuzione della pressione atmosferica in proporzione all'aumento dell'altezza: ne risulta cioè un'ipossia, che è insufficiente (ipossia) che può turbare le funzioni fisiologiche normali. A 2.500 metri si trovano soltanto tre quarti della quantità d'ossigeno disponibile al livello del mare, a 5.000 metri la metà e a 8.500 metri un terzo. Naturalmente l'organismo tenderà ad opporsi a questa carenza di ossigeno, con numerosi meccanismi di compensazione in un modo riassumibile nella parola «acclimatazione».

Sulle montagne europee questo adattamento, in un organismo sano e sufficientemente allenato è veloce se non pressoché immediato. Le modificazioni più significative attuate dall'organismo per compensare lo stato di ipossia sono principalmente tre: l'aumento della ventilazione polmonare; a riposo, mentre a livello del mare, questa è di sei litri al minuto circa, all'altezza di 5.000 è invece di 12-14 litri al minuto. La risposta ventilatoria al lavoro è conseguentemente molto più elevata in ipossia: trenta litri di aria al minuto a livello del mare; 45 litri al minuto circa a 3.000-3.500 metri. Le altre due variazioni di adattamento, ugualmente importanti, sono l'aumento dei globuli rossi accompagnato da un aumento delle affinità del sangue per l'ossigeno, cioè della capacità di fissare e trasportare l'ossigeno, e l'aumento della gettata cardiaca (la quantità di sangue che passa in un minuto attraverso una sezione qualunque dell'arteria circolatoria) quando ci si porta in quota.



De «L'Alpinismo», 1978 editore Dell'Oglio.

Renato Garavaglia BIBLIOGRAFIA: 1) «L'Alpinismo», sotto la direzione di Bernard Amy, Dall'Oglio, 1978. 2) «Atti del I convegno nazionale di fisiologia», edito dalla Società di fisiologia del Prof. Pier Giorgio Dini, Torino 1977. 3) «Corso di fisiologia del lavoro e della sport», società editrice Universo, 1978. 4) Mc. Naught e H. Callander, «Fisiologia dell'uomo», Il Pensiero Scientifico, 1968. 5) Rivista del Club Alpino Italiano, maggio-giugno 1979.