

Troppi grassi nell'alimentazione degli italiani



Troppi grassi e proteine nei «menu» degli italiani e i risultati si vedono tra i 25 e i 30 anni gli obesi: sia tra i maschi che le femmine oscillano tra il 10-15% e raggiungono punte del 30-40% all'età di 40-60 anni. segno evidente che l'obesità aumenta con l'età. Gli obesi sono decisamente più numerosi a tutte le età nelle zone meridionali del paese. A fornire i dati è il ministero della Sanità nella sua relazione sullo stato sanitario del paese per gli anni '84-'85-'86. L'obesità «malattia» moderna dipende da un'alimentazione in eccesso rispetto a quelle che sono le raccomandazioni nutrizionali. Gli eccessi maggiori - sottolinea la relazione - si hanno nel consumo di grassi e di proteine per cui l'energia proveniente dagli alimenti consumati supera del 45% la quota che sarebbe auspicabile.

La vitamina E aiuta a rimanere giovani?

Una pillola di vitamina «E» al giorno attenua le rughe, distende l'epidermide e soprattutto potenzia incredibilmente il sistema immunitario dell'organismo difendendo dalle aggressioni degli agenti esterni. Lo sostiene un gruppo di gerontologi americani autori di una serie di studi e di esperimenti sugli effetti del tocoferolo (altro nome della vitamina «E») sulla terza età. L'ultimo test è stato fatto su un nutrito gruppo di volontari con più di sessanta anni e di entrambi i sessi a metà dei quali sono state somministrate quotidianamente piccole dosi di vitamina «E». «Già dopo un mese - ha riferito Simin Meydan che ha diretto le ricerche - i risultati sono stati sorprendenti. Chi era stato trattato con tocoferolo aveva migliorato in maniera evidente le difese del proprio organismo e assunto un aspetto ben più giovanile di prima. In definitiva stava in condizioni di gran lunga migliori rispetto all'altro gruppo». Il ruolo della vitamina «E» non è stato ancora precisamente accertato. Si ritiene che la sua carenza possa provocare stenosi, disturbi cardiovascolari, vascolari e nervosi.

Diminuisce l'inquinamento nel Po?

Secondo la Regione Piemonte gli indici di qualità dell'acqua del fiume Po sono nettamente migliorati. Lo rivela la rivista «Inquinamento» riportando i dati elaborati dalla Regione. Il «stoccasano» sarebbe in

trata in vigore del depuratore che tratta gli scarichi delle fognie di Torino e dell'hinterland. Nel periodo che va dal 1 aprile al dicembre del 1986 sono stati estratti ad esempio dal fiume Po 8000 metri cubi di immondizie, 670.000 chilogrammi di azoto, 68.000 chilogrammi di fosforo e 75.000 chilogrammi di fango.

Ricercatori Usa: «Autorizzate trapianti di geni nei malati di cancro»

Ricercatori dell'Istituto della sanità americano hanno invitato il governo ad approvare il primo trapianto di geni estratti in pazienti malati di cancro per i quali nessuna terapia è stata efficace e di cui si prevede il decesso entro un arco di

tre mesi. Lo scrive il «New York Times» citando le dichiarazioni di French Anderson dell'Istituto nazionale del cuore dei polmoni e del sangue americano e di Steven Rosenberg dell'Istituto nazionale del cancro. L'esperimento non avrà nessun effetto sulla malattia ma servirà ad indicare agli scienziati quali tipi di cellule si dimostrano più attive nella lotta ai tumori. In futuro potrà permettere di avere una terapia genetica per correggere o curare alcuni difetti ereditari. Secondo il dottor Anderson, la proposta consiste nel trapiantare un gene di batterio in un tipo di cellula bianca che attacca i tumori. Il gene sarà posto in un virus cui sono state eliminate le capacità infettive e quindi messo in un linfocita.

Concessi alla Nasa i finanziamenti per lo spazio

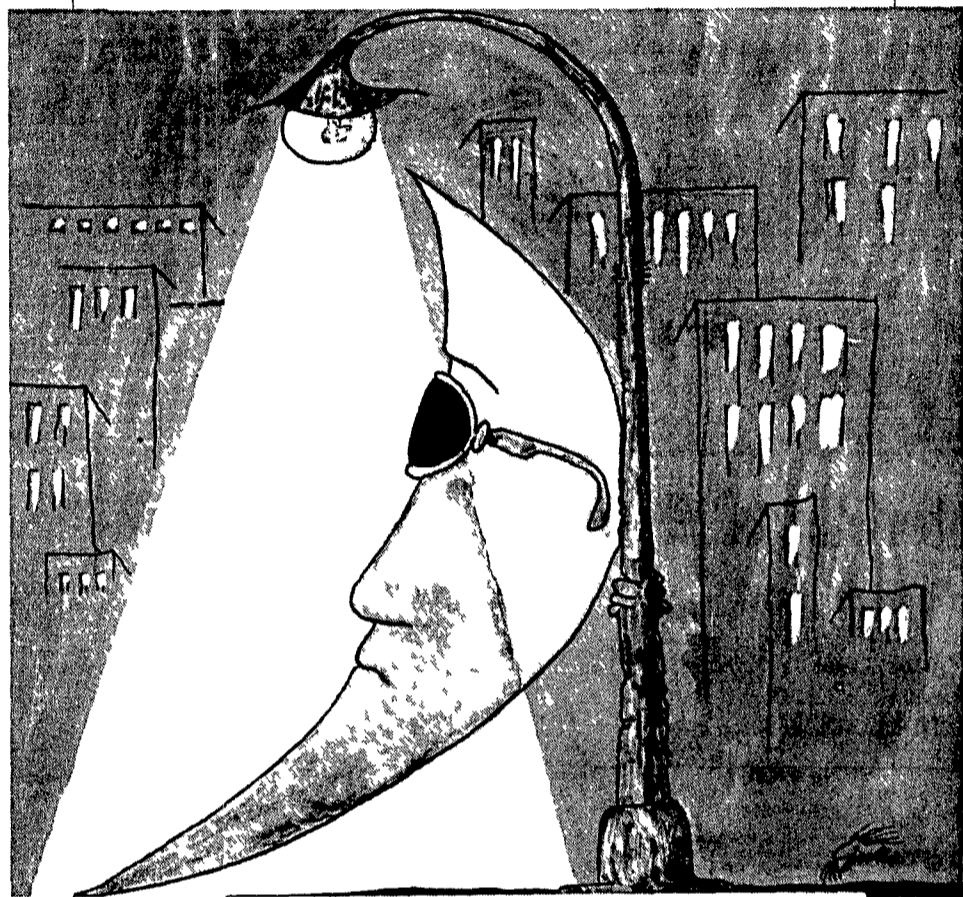
Gli scienziati della Nasa respirano il budget di 10,6 miliardi di dollari per l'anno fiscale 1989 che la Casa Bianca ha concesso alla Nasa soddisfacendo la richiesta di 11 miliardi di dollari che l'ente spaziale aveva chiesto. È evidentemente un riflesso della riuscita della missione del Discovery. Si apre dunque la possibilità per la Nasa di investire dai 500 ai 600 milioni di dollari per l'esplorazione dello spazio interplanetario un'attività largamente trascurata dalla fine degli anni '70 in pratica dal lancio delle sonde Voyager 1 e 2. Ora si prepara il lancio in aprile o in maggio della sonda Magellano che ha come destinazione Venere. E in autunno dovrebbe partire la sonda Galileo verso Giove. Tra le due missioni dovrebbe esserci l'incontro della sonda Voyager 2 con Nettuno il penultimo pianeta del sistema solare.

ROMEO BASSOLI

La dura vita degli astronomi chiusi negli osservatori isolati, appollaiati in cima alle montagne

Il problema dell'inquinamento luminoso rende ormai difficile quasi ovunque una buona osservazione

Se guardare le stelle è solo un lavoro



disegno di Giulio Sansonetti

Quanti fra gli innumerevoli lettori de «Il nome della rosa» non si sono lasciati ipnotizzare dal fascino arcano del lavoro dei monaci amanuensi nella Biblioteca di quell'abbazia sperduta nei monti dell'Europa centrale? Quanto noi dobbiamo a quegli oscuri scrivani, che con pazienza, divenuta

ormai proverbiale, hanno rappresentato la prima organizzazione di raccolta e conservazione dell'informazione (tanto primitiva quanto efficiente) individuando con dieci secoli di anticipo una necessità imprescindibile al progresso globale della natura umana: le basi di dati.

ANTONELLA BARUCCI

Oggi non ci sono più frati certosini che curi su codici preziosi soddisfanno lo spirito vivendo in simbiosi con la saggezza antica ma esistono altri studiosi che scrutano nel passato più remoto dell'Universo avendo come luoghi di lavoro grandi isolate strutture appollaiate su picchi elevati: gli osservatori. «Mentri» i monaci medievali cercavano anche nella quiete dei monti la vicinanza spirituale col Cielo inteso come attributo della divinità. Gli astronomi moderni trovano soltanto nella limpida solitudine delle montagne più elevate la vicinanza fisica col cielo stellato ormai invisibile in luoghi urbanizzati che sono troppo illuminati ed inquinati.

Ma quale è la situazione da noi? Se si prendono delle immagini notturne da satelliti dell'Italia si vede come il profilo dello Stivale sia disegnato dalla fascia continua delle luci dei centri abitati e come sostanzialmente nessun luogo sia adatto per osservare il cielo neanche quei siti che a prima vista sembrano molto isolati e bui. Da una decina di anni il morso della luce è arrivato a colpire quasi tutti gli osservatori italiani anche i più lusingati come ad esempio quello di Firenze sulla collina di Arcetri da dove Galileo per primo scrutò le profondità del cielo. Tutte le cupole che ospitano telescopi si sono trasformate in sale di prova degli strumenti costruiti per condurre programmi di osservazione in altri osservatori più adatti.

Fra i pochissimi osservatori dove si può ancora osservare il cielo ci sono quello di Asiago sull'omnium altopiano dove è in funzione il più grande telescopio italiano (1,83 m) quello di Catania sito sull'Etna (ma anche il «penacchio» del troppo attivo vulcano spesso impedisce le osservazioni) e quello di Teramo dove nonostante le piccole dimensioni dello strumento (30 cm) sono in atto ricerche di routine in collaborazione con astronomi statunitensi. Allargandosi a tutta l'Europa la situazione non è poi tanto più allegra solo due sono gli osservatori che hanno buone condizioni atmosferiche e che sono dotati di telescopi di notevole capacità tecnica. L'Osservatorio dell'Istituto di Astrofisica delle Canarie isole «euro pee» al largo delle coste atlantiche del Marocco e sui Pirenei l'osservatorio di Pic du Midi a quota 3.300.

Non dimentichiamo che d'altra parte anche il più famoso osservatorio del mondo quello di Monte Palomar nel sud della California che ospita il grande telescopio con lo specchio di 5 m è minacciato dalle luci della non lontana città di San Diego. Con grande sensibilità la giunta comunale di quella città ha disposto la sostituzione di tutte le lampade per

illuminazione delle strade con le luci al neon meno fastidiose per le osservazioni (e grati per questo gli astronomi hanno «battezzato» col nome San Diego un asteroide scoperto al Monte Palomar). Malgrado tutto l'inquinamento luminoso resta troppo alto e anche i giorni del Palomar sono contati.

Per fare delle buone os-

servazioni gli astronomi sono costretti ad andare lontano in posti «tecnicamente» ideali scelti per costruirvi gli osservatori moderni.

Ma come si vive in un osservatorio astronomico del ventesimo secolo? Come in un monastero del «dugento» se si fanno i dovuti rapporti tecnologici? Non a caso evidentemente il dormitono che ospita gli astrono-

mi al Monte Palomar si chiama «Monastery» il silenzio e regola in questo monastero «speciale» tanto che è vietato anche fare la doccia prima delle ore 14 perché si disturberebbe il sonno di chi è arrivato a letto dopo le 7 della mattina per lavorare!

Una delle mete tradizionali per gli astronomi sono le Ande cilene a circa 400 km a nord di Santiago in pieno

deserto sassoso Lasso sono garantite le condizioni ottimali atmosferiche e di non inquinamento da luce per osservare i cieli dell'emisfero australe. Ci sono solo due modi per arrivare fin là a mezzo di un piccolo aereo da turismo che atterra «a vista» su una pista (pomposamente detta aeroporto di Pelicano) appena appena asfaltata e dove l'unico se-

gno tecnologico e il pulmino che aspetta gli astronomi per l'ultimo strappo (20 km di strada sterrata) fino all'osservatorio oppure con 10 ore di pullman da Santiago lungo la famosa Carretera Panamericana fino ad un bivvio in prossimità dell'aeroporto poi di nuovo il solito pulmino.

Oltre a due osservatori americani quello di Cerro

Tololo e quello di Las Campanas sette paesi europei (Francia Danimarca Svezia, Svizzera Belgio Italia Germania) si sono consorziati ed hanno realizzato un osservatorio in località La Silla denominato Eso (European southern observatory) dove ci sono 14 telescopi tra i quali il più grande ha uno specchio di 3,6 m di diametro. I tempi di osservazione vengono assegnati in base al merito scientifico dei programmi proposti (secondo il giudizio di un comitato internazionale). Una volta che la proposta viene accettata l'Eso (che è finanziato dai singoli governi) provvede alle spese di viaggio e soggiorno del ricercatore. Quando si è a La Silla si è proprio l'impressione di vivere in un vecchio monastero bene detto dove seguendo la regola «Ora et Labora» è di drammatica pregare perché il tempo sia bello (perché non si sia fatto un mezzo giro del mondo per guardare le nuvole dal di sotto) e la vorare (di notte) per approfittare al massimo delle condizioni ambientali che se è bel tempo sono eccezionali. Il resto è molto regolare: il riposo (di giorno) in camere rigorose ma confortevoli lettura scientifica nella fornitissima biblioteca qualche peccatuccio di gola nella mensa di ottimo livello che è aperta 24 ore su 24.

L'Osservatorio di Mauna Kea in cima all'omonimo vulcano nella grande isola delle Hawaii (ad una altitudine di 4200 m) è l'unico ad avere le condizioni atmosferiche ottimali e per questo ospita i più grandi telescopi del mondo.

Chi sente dire si va alle Hawaii per lavorare muore di invidia ma non sa che nella maggior parte dei casi le belle spiagge con le palme di solito non si vedono neanche dall'aereo durante l'atterraggio perché l'aeroporto è localizzato in una brulla pianura di lava nera. Come tutti i grandi osservatori anche qui si vive «nel silenzio» e «nel buio» e in più, si deve anche cercare di risparmiare acqua e luce perché è molto costoso portarle fin lassù.

In questo sito astronomico di incanto tutti i principali centri di ricerca del mondo desiderano collocare un loro telescopio. Ci sono già quello della Nasa quello del Caltech (il politecnico della California) quello dell'università delle Hawaii un telescopio di 3 m inglese e quello di 3,6 m realizzato dalla comunità astronomica franco canadese.

Anche l'Italia aveva esplorato la possibilità di realizzare il proprio telescopio nazionale alle Hawaii ma il progetto è apparso non facilmente realizzabile per motivi burocratici (missioni straordinarie personale residente ecc...) che per ragioni finanziarie.

Una denuncia delle donne «In India l'amniocentesi serve per eliminare i feti di sesso femminile»

NEW DELHI. L'amniocentesi è il risultato di un'indagine specialistica in altri fra i 1000 casi di amniocentesi si più di 900 furono seguiti dall'eliminazione di feti femminili. È evidente conclude l'indagine che «questa prova medica viene usata anche e tanto spesso come strumento per un aborto selettivo contro il sesso femminile». Benché noi crediamo - affermano queste organizzazioni - nel diritto della donna a decidere un aborto crediamo anche però che la selezione del sesso non sia una motivazione valida. L'inchiesta ha poi scoperto che per esempio a Bardi grossa città del Gujarat vi sono 30 medici ginecologi che praticano l'amniocentesi di questi solo tre si sono espressi chiaramente contro l'uso della prova per la determinazione precoce del sesso del nascituro mentre gli altri hanno mostrato una grossa indifferenza di fronte alla questione. Le organizzazioni femminili nel rendere noti i risultati del loro lavoro hanno annunciato che quanto prima lanceranno una campagna nazionale per sollecitare dal governo centrale appropriati provvedimenti legislativi.

Il mal di testa si prende anche a tavola

MODENA. È una branca nuova della medicina gli studi di diabetologia e di obesità. Da esperimenti condotti su campioni di persone si è così evidenziato il possibile collegamento tra alimentazione e cefalea. Succede che su alcuni soggetti ipertesi o per i quali la crisi emicranica sono i correnti quindi ipersensibili a questo tipo di dolore: la somministrazione di cibi quali la cioccolata il formaggio le uova i salumi possa provocare dopo circa 20-30 minuti il primo attacco. La reazione di carattere biochimico è stata spiegata rifacendosi alla composizione dei cibi stessi i quali contengono sostanze come le amine i nitrati il glutammato monosodico ad azione vasodilatatrice o indiretta sovrattiva diretta o indiretta sovrattiva che alterano la pressione sanguigna normalmente metabolizzate da persone in buona salute ma probabilmente tossiche per i soggetti predisposti.

I parametri di tossicità sono comunque diversificati nei formaggi ad esempio le amine sono contenute in quantità di

di ed incontri. Da esperimenti condotti su campioni di persone si è così evidenziato il possibile collegamento tra alimentazione e cefalea. Succede che su alcuni soggetti ipertesi o per i quali la crisi emicranica sono i correnti quindi ipersensibili a questo tipo di dolore: la somministrazione di cibi quali la cioccolata il formaggio le uova i salumi possa provocare dopo circa 20-30 minuti il primo attacco. La reazione di carattere biochimico è stata spiegata rifacendosi alla composizione dei cibi stessi i quali contengono sostanze come le amine i nitrati il glutammato monosodico ad azione vasodilatatrice o indiretta sovrattiva che alterano la pressione sanguigna normalmente metabolizzate da persone in buona salute ma probabilmente tossiche per i soggetti predisposti.

Cioccolato, formaggi, uova, salumi, proprio gli alimenti che più spesso comparono sulle nostre tavole in veste di protagonisti sembrano essere tra i responsabili del mal di testa ipersensibili nei confronti delle sostanze contenute nei cibi incriminati sarebbero per quasi esclusivamente di mediare la trasmissione del dolore. E cosa dire allora del gelato gelato gelato? Studi fatti hanno dimostrato che provoca cefalea nel 90% dei pazienti emicranici e nel 30% delle persone in salute si verifica infatti un'alterazione della regolazione vasomotora e il freddo spesso causa una reazione eccessiva e dolore. Simbolo d'amore e di erotismo cibo prediletto degli innamorati delusi il cioccolato poi oltre a larghissimo uso nella preparazione delle pietanze cinesi infine violente cefalee

spesso accompagnate da nausea dolori addominali e vertigini possono essere provocate da eccessive quantità di vitamina A. Malessere che però scompaiono in genere dopo alcuni giorni dalla sospensione della sua assunzione. Uno dei principali fattori scatenanti la terribile cefalea a grappolo è invece l'alcol che agisce inesorabilmente sul sistema nervoso centrale. Chi è predisposto a soffrirne presenta solitamente un colorito rubicondo del viso rughe scavate pelle a «buccia di rancia» è alto ben piantato dal carattere timido con tratti sterzi se uomo spesso subordinato alla moglie e gran fumatore.

Ma quali sono realmente le correlazioni causa effetto all'origine di tale fenomeno? È opinione degli studiosi che le reazioni biochimiche responsabili della cefalea alimentare potrebbero essere dovute negli adulti ad un certo grado di intolleranza verso quel cibo

specifico. Mentre per gli attacchi in bambini durante la fase evolutiva si tratterebbe di reazioni allergiche a determinate sostanze. In tali casi nei primi anni di vita il sistema immunitario dell'infante è spondo con affezioni gastroenteriche o cutanee dai 6 anni in avanti invece soltanto nei bambini che hanno sviluppato un'ipersensibilità agli alimenti si passa alle cefalee che solitamente precedono nausea e vomito. L'alimento maggiormente incriminato è senz'altro il latte vaccino presente anche in molti alimenti in commercio che viene spesso purtroppo preferito al latte materno.

Per ora comunque non esiste un farmaco specifico in grado di agire come «panacea» nei confronti del tanto diffuso mal di testa. Nei progetti di studio il metodo che sta seguendo prevede una calibrazione delle cause primarie scatenanti gli attacchi e il successivo intervento di prevenzione.