

La rinuncia al sale: un sacrificio inutile?

La dieta senza sale rappresenta un sacrificio inutile. Secondo gli ultimi studi americani, la quantità di sodio consumato incide poco o nulla sulla pressione del sangue. Lo afferma il professor William Harlan, responsabile del reparto prevenzione dell'Istituto nazionale per il cuore, i polmoni e il sangue. Mentre il sale fruisce di una «riabilitazione» medica, gli scienziati cercano altre abitudini dietetiche da condannare: da alcuni studi recenti risulterebbe che una deficienza di calcio nella dieta potrebbe provocare l'ipertensione. Da cinquant'anni il mondo medico ha considerato il cloruro di sodio il responsabile numero uno della pressione alta e, in molti paesi, il sale tende a essere abolito dalla dieta. Da una serie di studi americani, risulta invece che i tentativi di stabilizzare la pressione sanguigna diminuendo il consumo non hanno portato alcun beneficio nella maggior parte dei casi. «Le nostre aspettative rispetto alla diminuzione del consumo di sale si sono rivelate troppe alte», ha detto il professor Harlan «è sbagliato concentrarsi troppo sul sale - ha aggiunto - e ignorare gli altri ioni nella dieta, come il calcio e il potassio».

In Germania i medici devono avvisare i pazienti del rischio Aids prima di operare

Prima di un intervento chirurgico in cui è anche richiesta una trasfusione di sangue, i medici hanno il dovere di informare il paziente sui rischi di una possibile infezione con epatite o aids. Secondo una sentenza emessa oggi dall'alta corte di Karlsruhe in Germania, che ha esaminato il caso di una donna che nel 1987, in seguito ad un'operazione, fu infettata con aids ed epatite, al paziente deve anche essere data la possibilità di «offrire» il proprio sangue, per limitare così i rischi. Secondo quanto affermato dal giudice, l'offerta del proprio sangue è considerata attualmente, dalla scienza medica, la più sicura e meno rischiosa forma di trasfusione.

I seggiolini in automobile limitano molto i danni ai bambini

Ogni anno negli Stati Uniti muoiono più di cinquecento bambini per incidenti stradali. Addirittura, riferisce il settimanale Tempo Medico, gli incidenti stradali rappresentano la prima causa di morte nei bambini tra gli uno e i quattro anni di età. Un'indagine svolta dal National Highway Safety Administration ha accertato che l'adozione dei seggiolini riduce del 70 per cento il pericolo di una lesione mortale tra i bambini più piccoli, mentre tra i più grandi la riduzione è minore: 47 per cento. Le cinture di sicurezza dei normali sedili non appaiono invece altrettanto efficaci. Negli Stati Uniti, l'85 per cento dei genitori utilizza i seggiolini nella propria automobile.

Conferme: l'ulcera duodenale è correlata con la fatica

L'ulcera duodenale è correlata con il fumo e l'appartenenza ad una classe sociale. Ma lo stato socioeconomico delle persone è naturalmente correlato al tipo di attività lavorativa. Ora, come riferisce il settimanale Tempo Medico, sembra accertato che le attività lavorative che richiedono un maggior sforzo fisico possano favorire l'insorgenza di questo disturbo. Lo rivela un'indagine promossa nel Regno Unito dall'Università di Nottingham. Secondo l'indagine il lavoro faticoso è più «rischioso» di quello sedentario. I motivi? Non si conoscono ancora, ma si avanza l'ipotesi che possa avere qualche importanza l'alterazione del fuso sanguigno a livello della mucosa e l'aumento del cibo mangiato dalle persone che compiono lavori faticosi.

Analizzare le urine dei neonati raccogliendole dal pannolino?

Un gruppo di pediatri della Royal Infirmary di Newcastle, in Gran Bretagna, ha avuto l'idea di ricavare le urine dei neonati da analizzare, direttamente dai pannolini. L'unico accorgimento, secondo i medici inglesi, è che i genitori non usino i pannolini ad alto assorbimento, perché questi contengono materiale gelatinoso. Perché il risultato sia attendibile, poi, occorre che il pannolino non venga tenuto per più di quattro ore e non sia contaminato dalle feci. Gli esperimenti condotti dai medici inglesi hanno dimostrato che nell'80 per cento dei casi la tecnica tradizionale e la raccolta dal pannolino hanno fornito le stesse risposte dal punto di vista microbiologico.

MARIO PETRONCINI

**Non sempre le ricadute della ricerca trionfano
Il caso del riso ibrido cinese: ha sfamato milioni di uomini
ma la sua bassa qualità lo mette ora in secondo piano**

L'innovazione invenduta

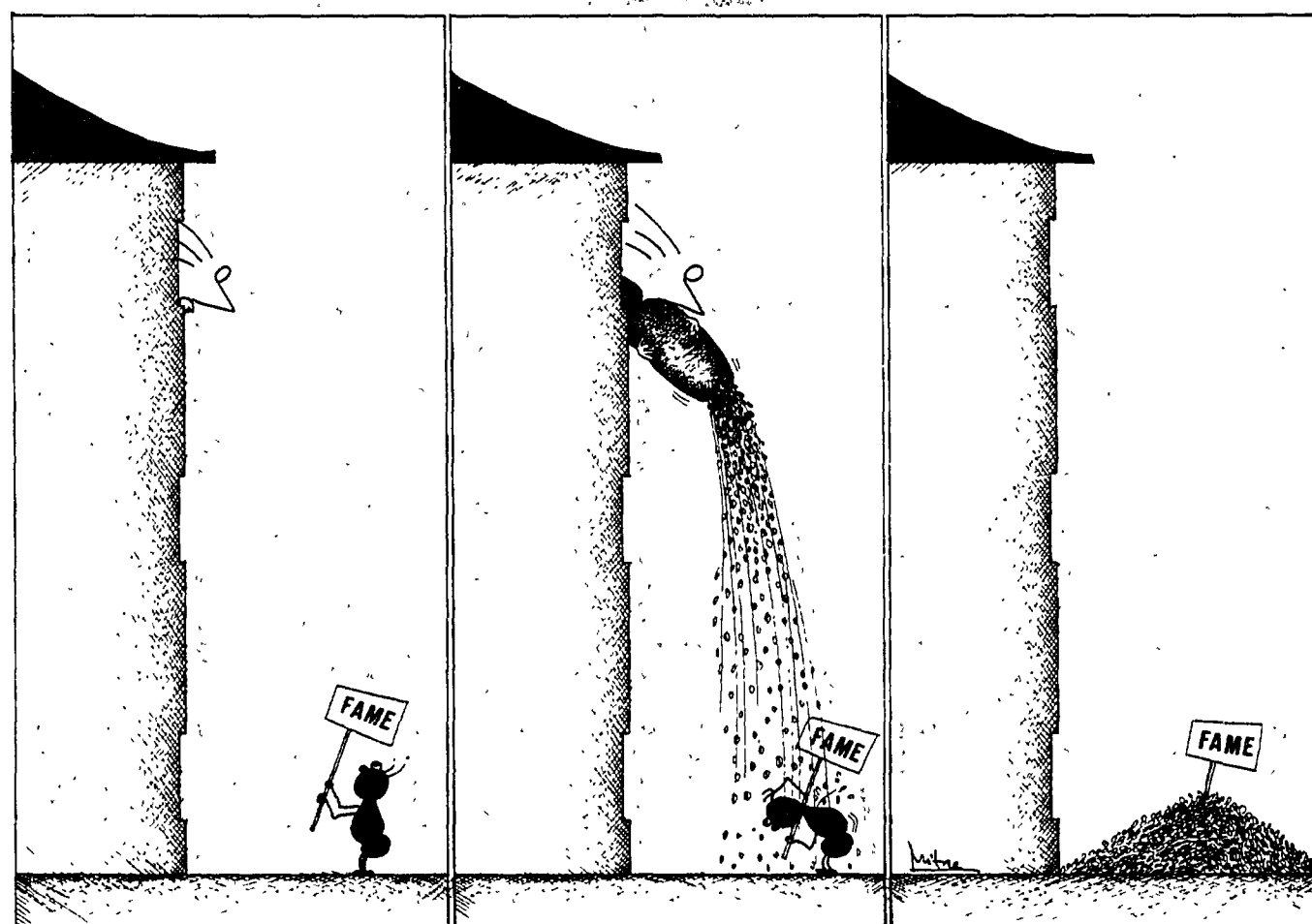
■ PECHINO Il riso «ibrido» garantisce oramai il sessanta per cento della produzione cinese e lo scorso anno ha contribuito notevolmente all'aumento del raccolto. A riso «ibrido» sono oggi coltivati diciassette milioni e mezzo di ettari, la metà della superficie destinata in Cina a questa pianta. Messe così, queste cifre non dicono niente o sono incomprensibili per i non addetti ai lavori o per i non cinesi. Eppure, dietro ci sono tradizioni antichissime e abitudini alimentari senza le quali per molti di noi la Cina sarebbe impensabile. Il riso ha molti valori simbolici. Una ciotola di riso è il simbolo della sopravvivenza alimentare garantita, misera forse, ma sicura. «Smettiamola di prendere tutti dalla stessa ciotola di riso» è il ritornello che si sente ripetere oggi quando si vogliono condannare le vecchie abitudini egualitarie che ammazzano le aspirazioni ad una maggiore produttività del lavoro. Guai mangiare anche solo un chiodo del riso portato in tavola alla fine di un banchetto importante: sarebbe una grave offesa per il padrone di casa, costretto a pensare che quanto ha offerto fino a quel momento non ha accontentato lo stomaco degli ospiti. Invece, nei ristoranti senza pretese e nelle bettole da quattro soldi c'è sempre al centro della sala una caldaia bollente piena di riso alla quale gli avventori vanno ad attingere personalmente. Servirà loro a mo' di pane: vi poggeranno sopra pezzetti di carne, pesce, verdura e poi, portato alle labbra il bordo della ciotola, con le bacchette infileranno il tutto nella bocca, rapidamente e rumorosamente.

Oggi in Cina il riso è tra i pochi prodotti razionati - tre chili al mese per persona adulta, due chili per i ragazzi, ancora meno per i bambini, a un prezzo di 80 fen, 200 lire - e quindi è garantito a tutti. Merito, appunto, del riso «ibrido», un'invenzione che ha fruttato alla Cina tre riconoscimenti internazionali e la cessione del «copyright» a una ventina di paesi. Tutto cominciò nel 1964 quando nello Yunnan - dove ora ha la sede l'unico Istituto cinese per le ricerche su questa pianta - ci si cominciò a chiedere se non fosse possibile mescolare assieme, «ibridare», diverse varietà in modo da tirarne fuori una sola capace di garantire una produzione più elevata. La Cina può contare su 50 mila varietà di riso e i tentativi di «innestare» durarono quasi dieci anni. Nel 1973 (quando si era nel pieno della rivoluzione culturale) finalmente si scoprì che era possibile ibridare le due qualità più note e coltivate in Cina, l'«indica» e la «japonica», con il riso selvatico dell'Hainan, l'isola tropicale che si affaccia sul Mar cinese meridionale. Dal '74 la produzione è andata avanti a pieno ritmo e lo scorso anno gli ettari coltivati

Non sempre le innovazioni derivate dalle ricerche scientifiche hanno successo. Il caso del riso ibrido cinese dimostra che le leggi del mercato e del gusto a volte hanno la meglio sul nuovo. Il riso ibrido, inventato da ricercatori cinesi, ha permesso grandi raccolti e ha consentito di sfamare decine di milioni di persone. Ma la sua qualità non è altissima. Così oggi la gente tende a consumare altre farine e altre qualità di riso, lasciando invenduti nei magazzini grandi quantità di ibrido. In alcune regioni ricche della Cina ormai l'invenduto arriva al venti per cento del raccolto.

DALLA NOSTRA CORRISPONDENTE
LINA TAMBURRINO

Disegno di Mitra Divshtal



«In India, un fallimento»

■ «Dopo due decenni di rivoluzione verde il Punjab non è né terra di prosperità né di pace. È una regione attraversata dallo scontento e dalla violenza. Invece dell'abbondanza, al Punjab rimangono suoli ammalati e desertificati, raccolti infestati dai parassiti, agricoltori scontenti. Invece della pace, ha ereditato conflitti e violenza». Questo scrive Vandana Shiva, nota attivista ambientalista indiana e direttore del Research foundation for science technology and natural resources, un centro studi delle Nazioni Unite tra i più stimati del mondo. Il centro è a Dara Dun in India e Vandana Shiva ha saputo aggregare un gruppo di ricercatori, provenienti dai Paesi in via di sviluppo, particolarmente qualificati. Il giudizio di Vandana Shiva sulla rivoluzione verde (cioè la diffusione delle nuove piante alimentari realizzate con semi ibridi) nel

Punjab, il granaio dell'India, è il frutto di una ricerca condotta tra il 1986 e il 1989 per l'Università delle Nazioni Unite. Il suo parere è radicale: la rivoluzione verde ha provocato una profonda rottura nel tessuto sociale e ambientale del Punjab, ha reso i poveri più poveri e i ricchi più ricchi; ha concentrato la produzione in alcune limitate zone del Paese; ha provocato la comparsa di epidemie e nuovi parassiti. I nuovi ibridi infatti sono produttivi solo se c'è grande disponibilità di fertilizzanti chimici, pesticidi e acqua. Così il beneficio è stato, secondo Vandana Shiva, solo illusorio: le importazioni di grano in India sono diminuite nei primi anni settanta, per poi ritornare ai livelli precedenti in questi ultimi anni. Tutto ciò ha esasperato i conflitti sociali, etnici e religiosi del Punjab. La rivoluzione verde ha dunque i suoi morti? □ R.Ba.

nel senso che quando è cotto il suo volume sembra accrescersi di tre volte e può dar da mangiare a molta più gente (chi non ricorda certe vecchie qualità del nostro riso che da cotte diventavano il doppio mentre le migliori qualità attuali sembrano addirittura assottigliarsi?).

Paradossalmente tutte queste che sono state caratteristiche positive dell'«ibrido» almeno nel senso che hanno salvato i cinesi dalla fame cominciano ora a tramutarsi in suoi difetti, innanzitutto perché la Cina di oggi non è più quella di vent'anni fa. Che sapere ha il riso «ibrido»? E qualcosa a metà tra l'«indica» e la «japonica», risponde il professor Lou Xizhi che si occupa di «ibrido» all'Accademia di scienze dell'agricoltura. Ma la qualità «indica» piace ora-

mai molto poco, anche se è quella che viene assegnata dallo Stato ed è quella che costa meno. Alla gente piace di più la «japonica», molto più costosa, che lo Stato distribuisce solo nelle grandi occasioni ma che i cinesi, appena se lo possono permettere, comprano sul mercato libero a uno yuan e mezzo (370 lire) al chilo. Il riso ha due raccolti all'anno e alla gente piace poco anche quello di primo raccolto, preferisce il secondo.

In questo cambiamento dei gusti, chi comincia a pagare le spese maggiori è l'«ibrido» specialmente quello di primo raccolto perché unisce in sé due sapori non eccellenti. E allora? Allora il professor Lou riconosce che c'è un problema di ricerche ulteriori per nuovi miglioramenti della qualità del riso, specialmente di quello di primo raccolto. Molto dell'«ibrido» (quasi il 20 per cento) oggi viene usato per l'alimentazione degli animali o per fare liquori. Questa percentuale dovrà inevitabilmente aumentare. Ma la necessità di un salto di qualità esiste. L'alimentazione cinese non può fare a meno del riso e i contadini cinesi non possono essere lasciati con il loro riso di cattiva qualità invenduto. È stato infatti proprio il «Quotidiano dei contadini» a lanciare recentemente un grido di allarme: negli ultimi due anni, quando la gente ha potuto comprare finalmente farina di frumento e riso di secondo raccolto, le altre qualità sono rimaste invendute nei magazzini. Veniva portato, dal giornale, l'esempio dello Zhejiang, una delle province della ricca Cina del sud ovest, dove quest'anno resteranno invenduti 4 miliardi di chili di «ibrido» di primo raccolto. Pare poi sia intenzione del governo aumentare, il prossimo anno, la quantità di frumento, soia e riso di buona qualità da tenere in magazzino e di ridurre invece quella del «ibrido». Ma i contadini, anche se sono pieni di invenduto e anche se non amano più produrre un riso che non fa guadagnare loro niente perché pagato pochissimo dallo Stato, non sono pronti a lasciar perdere questo tipo di prodotto. È una grossa contraddizione per la politica agricola del governo cinese.

Nel frattempo i ricercatori continuano per la loro strada e adesso hanno diretto la loro attenzione anche verso il frumento, le piante di semi per olio, il cotone. Ibridare questo ultimo si sta però rivelando più complicato del previsto. Per il riso bastavano le ricerche e le prove di laboratorio. Per il cotone serve invece la mano dell'uomo nei campi. E infatti il contadino che deve recarsi presso il fiore di cotone appena sbocciato e mettervi dentro i semi presi da un'altra pianta sempre di cotone. In attesa che il tutto riesca per il meglio.

Computer azzecca il 95 per cento delle diagnosi

■ NEW YORK. I pazienti ricoverati in un ospedale americano possono conoscere, con un livello di esattezza che con un po' di presunzione viene definita matematica, la probabilità di sopravvivenza che può offrire loro una terapia. Il responso è dato da un computer, chiamato «Apache terzo», le cui previsioni si sono finora rivelate esatte in una percentuale che, affermano i suoi inventori, arriva fino al 95 per cento.

Il nuovo impianto viene sperimentato nella clinica Catherine McAuley, ad Ann Arbor nel Michigan. Il computer spiega uno specialista addetto al funzionamento della macchina - confronta le condizioni cliniche del paziente con quelle di altri 18 mila casi archiviati nella sua memoria, ed emette una prognosi molto più accurata di quella che potrebbe pronunciare un medico con

Pranzare (o cenare) fuori casa: un manuale di alimentazione e salute realizzato dal ministero della Sanità. I consigli ai gestori della ristorazione e ai consumatori. Non sempre aspetto, odore e gusto dicono la verità

La guerra in trattoria tra il cibo e i microbi

Non sempre l'aspetto, l'odore, la consistenza e il sapore di un cibo cucinato e proposto in trattoria dicono tutta la verità. A volte, dietro un'apparenza impeccabile si può nascondere una contaminazione anche particolarmente pericolosa. Un manuale per l'alimentazione «fuori casa» realizzato dal ministero della sanità mette in guardia i consumatori e soprattutto i gestori di attività commerciali.

RITA PROTO

■ Mangiare bene in trattoria o al ristorante, ma anche nei fast food e nelle tavole calde. Un'esigenza più che legittima, che però non viene sempre rispettata: il vero problema non è l'abilità del cuoco, ma il rispetto di precise regole igienico-sanitarie. A «rischio» sono sia la preparazione e conservazione degli alimenti che una scarsa pulizia di strumenti e ambienti di lavoro. Non è un problema

da sottovalutare, se si considera che ogni giorno consumiamo, fuori casa, diversi milioni di pasti. Lo segnala «Alimentazione e salute, manuale di igiene negli esercizi di ristorazione», pubblicato dalla collaborazione della Sanità dal ministero della Sanità (Federazione italiana pubblici esercizi).

È importante innanzitutto sapere che gli alimenti possono provocare infezioni, tossinfezioni e vere e proprie intossicazioni, anche senza che ci siano modificazioni evidenti di aspetti, aroma e sapore. C'è una contaminazione biologica, dovuta a microrganismi nocivi come lieviti, muffe, batteri, virus o parassiti. Esiste però anche una contaminazione chimica che può derivare dal contatto accidentale con insetticidi o sostanze pericolose usate per disinfettare o pulire le cucine e gli strumenti di lavoro. Luce, ossigeno dell'aria e una temperatura non adeguata, sono invece responsabili dell'alterazione chimico-fisica degli alimenti, come nel caso dell'irrancidimento dei grassi.

Nel migliore dei casi, tutto si risolve con sintomi leggeri come nausea, vomito e dolori addominali, ma si possono invece contrarre malattie infettive come la febbre tifoide,

il paratifo B, l'epatite virale del tipo A, malattia dovuta a parassiti come il cosiddetto «verme solitario» e intossicazioni anche molto gravi come il botulismo.

Ma come avviene la contaminazione? Spesso i microbi sono già presenti nell'alimento, come nel caso delle salmonelle sulla superficie delle uova crude o sul guscio delle carni. In particolare mitili, ostriche e vongole possono essere fortemente contaminati: un solo millecesimo a filtrare, in condizioni ottimali, fino a 130-140 litri di acqua nelle 24 ore. Conoscendo le condizioni dell'ambiente marino, non c'è da meravigliarsi se, insieme ai «frutti di mare», vadano a finire nel nostro stomaco anche salmonelle e vibrione del colore, in buona compagnia di quello delle gastroenteriti virali, senza contare vere e proprie biotossine marine termo-resistenti. Qualche problema si può anche avere mangiando formaggi freschi prodotti con latte non pastorizzato.

Ma i microbi possono arrivare nei cibi anche durante la preparazione, per cui è fondamentale che gli operatori della ristorazione osservino un'accurata igiene personale e una attenta pulizia di indumenti e utensili di cucina. Tra i germi più diffusi nell'ambiente, come abbiamo già detto, ci sono le salmonelle ma anche lo stafilococco: si calcola che il 30-50% della popolazione sia portatore di questo germe, le cui tossine sono molto resistenti al calore e prediligono alimenti ricchi di proteine e polla, come carni e polli, pesce, creme e latte. Il batterio più pericoloso è il clostridium botulinum, che può contaminare i cibi con-

servati e produrre anche intossicazioni mortali. Per fortuna le sue tossine sono termolabili e un corretto trattamento delle conserve esclude ogni rischio per la salute.

Ogni elemento essenziale per la buona «salute» degli alimenti che devono essere cucinati o conservati è la temperatura: quella ideale si aggira intorno ai 3-6°C e bisogna evitare l'esposizione all'aria di alimenti deperibili. In condizioni favorevoli, infatti, un microrganismo si riproduce una volta ogni 20 minuti. In ogni caso la professionalità degli operatori della ristorazione si dimostra anche nella scelta degli alimenti: da tenere sotto controllo qualità e freschezza, ma anche etichette e date di scadenza. Da scartare i cibi che presentano alterazioni di colore, odore e consistenza oltre a formaggi, frutta e verdura con tracce di muffa. Esistono poi precise regole di cottura: la carne conservata in frigo va riscaldata per alcuni minuti ad almeno 80°C e le verdure vanno cotte in poca acqua e per breve tempo, per evitare la distruzione di nutrienti e vitamine. I molluschi, al contrario, vanno cotti a lungo. Ben cotti anche carni e pesci, evitando però la carbonizzazione della superficie per la possibile produzione di sostanze cancerogene. Per le fritture è meglio usare l'olio di oliva perché non si altera anche a temperature elevate, ma non va comunque riusato. Essenziale è la conservazione degli alimenti in frigorifero, tenendo presente che latte pastorizzato e pesce si mantengono pochi giorni, carne e burro durano qualche settimana e uova, frutta e ortaggi si conservano anche qualche mese.