

Cristiana Pulcinelli

Ricercatori olandesi hanno messo a punto una dieta molto efficace contro le patologie cardiovascolari: uno studio pubblicato dal British Medical Journal

Aglio, pesce e cioccolato per vivere sei anni in più

ROMA Non avete ancora deciso che cosa preparare per la cena di Natale? Vi suggeriamo un menu: zuppa di crescione e spinaci, filetti di maccaello accompagnati da una torta di verdure, ceci e mandorle tostate e, per finire, una classica mousse al cioccolato. Da leccarsi i baffi. Se, oltre che allo stato delle vostre papille gustative, siete sensibili anche allo stato della vostra salute, non vi dispiacerà sapere che questa squisita cenetta di Natale potrebbe perfino allungarvi la vita.

Il menu, e le relative ricette per confezionarlo, non le abbiamo trovate su una patinata rivista di cucina, ma sul British Medical Journal. Alcuni ricercatori olandesi infatti hanno pubblicato un articolo sul numero appena uscito della prestigiosa rivista medica per lanciare Polymeal, una strategia per ridurre il rischio di malattie cardiovascolari del 76% e, di conseguenza, per aumentare la nostra aspettativa di vita attraverso ciò che mangiamo.

L'idea nasce dal fatto che le malattie cardiovascolari sono ancora la principa-

le causa di morte nei paesi occidentali. Benché si sappia ormai quali siano i fattori di rischio, la prevenzione è ancora difficile. Sarà per questo che nel 2003 ha fatto grande scalpore la proposta avanzata da alcuni ricercatori americani di mettere in commercio Polypill, una pillola che riunisce in sé sei componenti farmacologici ognuno dei quali è in grado di modificare un differente fattore di rischio per le malattie cardiovascolari: metterli tutti insieme porta a una riduzione del rischio di ammalarsi di queste patologie dell'80%. E, per di più, ingenerando una sola compressa.

Tuttavia, Polypill non è una pozione magica: gli studi dimostrano che ha diversi effetti collaterali e che il suo costo è alto, tanto da impedire la sua diffusione di massa. I ricercatori olandesi hanno allora cercato un'alternativa. Un'alternativa «più naturale, sicura e gustosa» spe-



Una ragazza mentre mangia una tavoletta di cioccolato

cificano. E hanno lanciato Polymeal, il pasto che ci salva dall'infarto.

È stato dimostrato che alcuni cibi hanno un effetto protettivo sull'insorgere di malattie cardiovascolari. Ebbene, i ricercatori dell'Erasmus University Medical Centre di Rotterdam hanno riunito tutti questi cibi in un'unica tabella e hanno calcolato quale effetto potrebbe avere seguire una dieta a base di questi elementi per uomini e donne di 50 anni.

Il risultato è sorprendente: non solo si otterrebbe una riduzione del rischio di ammalarsi di patologie cardiovascolari del 76%, ma ci sarebbe un aumento dell'aspettativa di vita di oltre sei anni per gli uomini e di quasi quasi anni per le donne. Ma in cosa consiste Polymeal?

Si tratta della combinazione di sei elementi: vino, pesce, cioccolato amaro, frutta e vegetali, aglio e mandorle. Tutti questi cibi vanno mangiati però in certe

quantità. Di vino, ad esempio, se ne deve prendere 150 ml al giorno (ovvero, un bicchiere), di pesce 114 grammi al giorno per almeno 4 giorni a settimana, di cioccolato amaro 100 grammi al giorno (per la gioia dei golosi) e di mandorle 68 grammi al giorno. Frutta e verdura devono essere presenti quotidianamente in misura di 400 grammi e l'aglio di circa 2 grammi e mezzo. Se presi nelle quantità consigliate, questi cibi non presentano nessun effetto collaterale, a parte eventuali allergie e un problema di alito per l'aglio.

Anche per quanto riguarda i costi, la strategia olandese sembra battere qualsiasi farmaco: per seguire la dieta Polymeal si spenderebbe intorno ai 21 euro a settimana. Ora, il problema è trovare il modo di rendere sempre nuovo e invitante il menu salva vita. Per questo, il British Medical Journal ha indetto un vero e proprio concorso: chiunque inventi ricette a base degli ingredienti di Polymeal può partecipare alla gara. Sul sito della rivista (www.bmj.com) si possono leggere le ricette già inviate. La prima è pervenuta da un ricercatore di Bordeaux: la Francia si candida ad arrivare prima, c'era da scommetterci.

Francesco Martini

ROMA «La PlayStation ce l'hanno tutti». È bastata una sola frase, pronunciata da un bambino di seconda elementare, a scatenare una spaventosa reazione a catena. La PlayStation è uno dei giocattoli elettronici più diffusi fra i bambini e gli adolescenti italiani, ma non è vero che tutti ce l'hanno.

Paniere. Il piccolo Christian, ad esempio, non ce l'ha. Il mese prossimo compie sette anni: è il figlio più grande della famiglia De Simone, una coppia di trentenni romani, con due bambini (la più piccola, Chiara, ha poco più di un anno) che l'Unità, insieme al settimanale dei consumatori *Il Salvagente*, accompagna a fare le spese ormai da un mese e mezzo, per tener conto del «paniere di Silvia», uno strumento per capire come spendono i loro soldi le giovani famiglie italiane.

Il «paniere di Silvia», però, questo mese è impazzito. Proprio per colpa della PlayStation. Quando ha sentito dal compagno di scuola che «ce l'hanno tutti», subito Christian ha chiesto il giocattolo ai genitori, Silvia e Carlo (lei ricercatrice, lui cameraman in una trasmissione Mediaset), che con gli stipendi da co.co.co. e un piccolo aiuto dai nonni mettono insieme 2.000 euro mensili (e, per contratto, nessuno di loro due ha la tredicesima).

A Christian, perciò, è stato spiegato che la PlayStation non si poteva comprare, perché è molto costosa (130 euro) ed è «un giocattolo da

Una famiglia italiana in crisi nera ...per la PlayStation

il salvagente

Eccoci di nuovo all'appuntamento con la famiglia De Simone: al secondo mese dell'iniziativa de «l'Unità» e del «Salvagente» vi raccontiamo come con due stipendi co.co.co. e le bollette da pagare basti un solo regalo per il bimbo per «far saltare il banco»

grandi». Il bambino, con astuzia, ha girato la richiesta a Babbo Natale, che com'è noto dispone di fondi illimitati.

Silvia e Carlo, in qualsiasi altro periodo dell'anno, non avrebbero ce-

portafoglio

Spendere più di quello che si ha per non sentirsi «inferiori» agli altri

Dobbiamo ammetterlo. Alla vigilia di Natale la famiglia De Simone ci ha colti di sorpresa. Silvia e Carlo li avevamo presi come modello, per capire in che modo devono arrangiarsi tantissime famiglie italiane, per far quadrare i conti. Le spese della signora De Simone, di solito, sono ben ragionate: il mese scorso, confrontando gli scontrini del supermercato, si indovinava un metodo accurato. Ma l'entusiasmo natalizio, che ha coinvolto anche il loro bambino più grande, ha spinto i De Simone a una spesa che non si possono permettere, anche perché a novembre, per arrivare alla fine del mese, si erano già trovati nei debiti.

Il comportamento dei De Simone, in apparenza, è «non razionale»: si potrebbe

credere che il «paniere di Silvia», quindi, non rappresenti più la realtà delle famiglie italiane. Invece è vero il contrario: alla progressiva carenza di denaro non sempre corrisponde un tenore di vita più contenuto. Riccardo Faini, un economista, ex direttore generale del Tesoro e tra i responsabili della rivista on-line di approfondimento economico *Lavoco*.Info, ha dichiarato a «Il Salvagente» che «il nostro Paese sta attraversando una fase di grave congiuntura economica, ma molti italiani rifiutano di accettarlo. Non si adattano a un diverso tenore di vita. Perciò le famiglie hanno cominciato a indebitarsi. E anche il famoso «taglio delle tasse», se servirà davvero a qualcosa, di sicuro non rilancerà le spese. Gli italiani, per ora,

merluzzo (consigliato dal pediatra per i bambini e sostituito col tonno in scatola) e addirittura, a fine mese, alle mele e ai mandarini. Carlo non si era fatto curare dal dentista (col risultato che ancora adesso, ogni tanto,

pensano a come ripagare i debiti».

La stessa tesi è sostenuta dal professor Gaetano De Leo, docente di psicologia giuridica all'Università La Sapienza di Roma e coordinatore scientifico di uno studio sull'indebitamento degli italiani, reso pubblico dall'associazione dei consumatori Adiconsum. «Si acquistando oggetti costosi, al di fuori delle risorse economiche disponibili, per dimostrare a se stessi e agli altri di condurre una vita che rientra nella media, per-

ché nessuno vuole sentirsi inferiore ai modelli forniti dai mezzi di comunicazione», spiega De Leo. E il professore sottolinea che la corsa ai conti in rosso degli italiani (quest'anno, solo per il debito al consumo, sono stati erogati 35,8 miliardi di euro, rispetto ai 28 del 2002), oltre che alla cronica mancanza di denaro, è dovuta a un sentimento di imbarazzo: «la vergogna di essere poveri».

f.m.

Una spesa «folle». Eppure deciso, di punto in bianco, hanno deciso di spendere 130 euro, a metà mese e tutti d'un colpo, per un giocattolo «impegnativo» che i bambini dell'età di Christian, di solito, non si sognano

neppure. Merito del Natale? Può darsi, ma la verità è che i De Simone si sono stufati: dopo un anno vissuto in modo «spartano», senza concedersi mai un capriccio e facendo le comere con un talento da ragionieri, hanno deciso di ribellarsi. E di mandare il «paniere di Silvia» a farsi benedire.

Tuttavia, in un bilancio «serio», a ogni spesa, corrisponde per forza un taglio: la signora De Simone, suo malgrado, è diventata esperta di finanza creativa, ma a questa regola non sfugge neanche lei. Vediamo, quindi, quanto vale una PlayStation per la famiglia De Simone.

A caccia di euro. All'inizio del mese l'affitto, le bollette del gas, dell'acqua e dell'immondizia, sommate alla mensa della scuola, si sono portate via 1.160 euro. Gli stipendi sono già stati rosciati, fra l'altro, da piccole e grandi spese quotidiane, fra cui la benzina e le sigarette.

E poi, a denti stretti, è stata comprata la famosa PlayStation: un colpo di Bancomat e via, sono partiti 130 euro.

Risultato: per la seconda metà del mese restano appena 200 euro. Basta una multa, una medicina da comprare o qualsiasi altro contrattempo, perché il conto in banca sprofondi. Il mese scorso avevamo visto che Silvia, che fa la spesa ogni sabato, all'inizio del mese risparmiava principalmente sulla carne, sperando di evitare contrattamenti fino allo stipendio successivo. In questo mese, invece, pur di acquistare la «console» per Christian ha cominciato a alleggerire il carrello fin dalla prima spesa.

Non è bastato: secondo le nostre «proiezioni», che si basano sui dati raccolti in un mese e mezzo di frequentazione dei De Simone, la famiglia non riuscirà a evitare il conto «in rosso». Silvia, ovviamente, se n'è già accorta e sa bene che i la sua famiglia non può consentirsi nuovi debiti.

L'umiliazione. Si rende conto, quindi, che esiste soltanto una soluzione. Per una donna di trent'anni, lavoratrice, sposata e con due figli, è un'alternativa umiliante: Silvia dovrà chiedere un prestito ai nonni, facendo affidamento sulla loro pensione (che non è certo miliardaria).

La PlayStation, in compenso, è già nascosta e impacchettata in un armadio. Il piccolo Christian impare a col tempo che la PlayStation sono tutte uguali, ma la sua non regge confronti. Perché vale moltissimo.

Dalla Sinistra giovanile alle Acli ai giovani di An, ai giovani ebrei e musulmani: un coordinamento «politico» per far contare le nuove generazioni. Mancano solo Azzurri, Lega e Prc

Sinistra, destra & religiosi: tutti insieme nel neonato Forum dei giovani

Roberto Monteforte

ROMA I giovani sono sempre più lontani dalla politica. Lo dicono le inchieste, i sondaggi e le statistiche. L'ultima è dell'Istituto Iard per la quale solo il 6% dei giovani (tra i 15 e i 34 anni) ha dichiarato di «avere dedicato del tempo ad un partito politico» e solo il 4% si dichiara politicamente impegnato, mentre il 24% si dichiara disgustato dalla politica, anche se la partecipazione ai movimenti associativi è intorno al 37%. Ma la politica, le sue scelte incidono e molto sulla vita delle nuove generazioni. Basta pensare a questa Finanziaria o alle riforme della scuola, del mercato del lavoro, o alla legge sulla droga. Vi è una distanza da colmare tra i giovani e le istituzioni. Questo vuole dire stimolare il loro coinvolgimento e la loro partecipazione. Se non altro per far pesare il punto di vista di chi oggi, malgrado i tanti proclami e gli attestati, non ha uno suo specifico «peso politico». Per questo è stata costituita, con l'autorevole benedizione del presidente della Repubblica, Carlo Azeglio Ciampi, il «Forum nazionale dei giovani», un'associazione autonoma dal governo che raccoglie i rappresentanti di ben 44 associazioni giovanili. Vi hanno aderito rappresentanti dei movimenti gio-

vanili dei partiti (da Azionegiovani alla Sinistra giovanile, fuori sono rimasti soltanto i giovani di Forza Italia, quelli della Lega, di Rifondazione comunista) e poi rappresentanti dei giovani dell'Azione cattolica, delle Acli, della Fuci, dell'Unione degli Ebrei, dei Giovani musulmani, dell'Arciragazzi, dei movimenti scout, della Uil e della Cisl, del movimento giovanile missionario, del movimento Exodus e tante altre «sigle» di organizzazioni particolarmente rappresentative a livello nazionale che si sono ritrovate nei valori espressi dal «Manifesto» del Forum, ma resta aperto al confronto con le altre espressioni del mondo giovanile esterne all'esperienza.

Ieri pomeriggio a Roma alla Domus Mariae hanno tenuto il loro congresso costitutivo che si concluderà oggi. Il nuovo organismo parte dal «basso», dopo avere superato le diatribe sui criteri di rappresentanza delle diverse componenti, in particolare quelle dell'associazionismo della società civile rispetto alle delegazioni dei movimenti giovanili dei partiti. È un organismo autonomo e si pone un obiettivo preciso. Lo ha spiegato il portavoce del Forum, Cristian Carrara del movimento giovanile Acli: «Vogliamo che il nostro paese si dia una legge quadro per le politiche giovanili. L'Italia è rimasto l'unico Paese europeo, con la Polonia, a esserne privo: le proposte

di legge finora si sono sempre smarrite lungo l'iter parlamentare. E tempo di compilare questo vuoto legislativo per allinearci con l'Europa».

Il Forum nazionale dei giovani, che attraverso le associazioni aderenti rappresenta circa 3 milioni di persone, e che è già oggi membro candidato dello European Youth Forum, ambisce a ottenere anche in Italia una legittimazione formale da parte del governo, del mondo politico e istituzionale che «lo riconosca come parte sociale rappresentante dei giovani generazioni italiane per quanto riguarda le politiche e le tematiche a esse attinenti». È più di un auspicio, visto già alla Camera durante la Finanziaria è stato approvato con voto trasversale (solo 4 gli astenuti) un emendamento che riconosce lo stanziamento di un fondo speciale per il finanziamento delle attività del «Forum dei giovani».

«Chiediamo - ha spiegato Carrara - di essere riconosciuti come Consiglio nazionale dei giovani, con l'obiettivo di lavorare attivamente al disegno e all'approvazione di quella legge quadro sulle politiche giovanili che ancora non esiste. Allo stesso tempo - conclude - lavoriamo perché anche localmente sorgano e vengano riconosciuti Forum e Consulte regionali o comunali proposte dai giovani attivi sul territorio».

Per la pubblicità su **l'Unità** **PK** publikompass

MILANO, via G. Carducci 29, Tel. 02.244.24611
TORINO, c.so Massimo d'Azeglio 60, Tel. 011.6665211
ALESSANDRIA, via Cavour 58, Tel. 0131.445552
AOSTA, piazza Chanoux 28/A, Tel. 0165.231424
ASTI, c.so Dante 80, Tel. 0141.351011
BARI, via Amendola 166/5, Tel. 080.5485111
BIELLA, viale Roma 5, Tel. 015.8491212
BOLOGNA, via Parmeggiani 8, Tel. 051.6494626
BOLOGNA, via del Borgo 101/A, Tel. 051.4210955
CAGLIARI, via Scano 14, Tel. 070.308308
CASALE MONF., via Corte d'Appello 4, Tel. 0142.452154
CATANIA, c.so Sicilia 37/43, Tel. 095.7306311
CATANZARO, via M. Greco 78, Tel. 0961.724090-725129
COSENZA, via Montesanto 39, Tel. 0984.72527
CUNEO, c.so Giolitti 21bis, Tel. 0171.609122
FIRENZE, via Don Minzoni 46, Tel. 055.561192-573668

FIRENZE, via Turchia 9, Tel. 055.6821553
GENOVA, via D'Annunzio 2/109, Tel. 010.53070.1
GOZZANO, via Cervino 13, Tel. 0322.913839
IMPERIA, via Allieri 10, Tel. 0183.273371 - 273373
LECCE, via Trinchese 87, Tel. 0832.314185
MESSINA, via U. Bonino 15/c, Tel. 090.65084.11
NOVARA, via Cavour 13, Tel. 0321.33341
PADOVA, via Mentana 6, Tel. 049.8734711
PALERMO, via Lincoln 19, Tel. 091.6230511
REGGIO C., via Diana 3, Tel. 0965.24478-9
REGGIO E., via Brigata Reggino 32, Tel. 0522.368511
ROMA, via Barberini 86, Tel. 06.4200891
SANREMO, via Roma 176, Tel. 0184.501555-501556
SAVONA, p.zza Marconi 3/5, Tel. 019.814887-811182
SIRACUSA, via Terzani 39, Tel. 0931.412131
VERCELLI, via Verdi 40, Tel. 0161.250754

PER NECROLOGIE-ADESIONI-ANNIVERSARI TELEFONARE ALL'UFFICIO DI ZONA DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ ore 9,00-13,00 / 14,00-18,00
Sabato ore 15,00-18,00 / Domenica ore 17,30-18,30 Tel. 06.69.646.395
 Tariffe base: 5,25 Euro Iva esclusa a parola (non vengono conteggiati spazi e punteggiatura)

A 25 anni dalla scomparsa di

SIRO TREZZINI

La moglie Marcella e i figli Pierpaolo e Attilio lo ricordano con l'amore e la stima di sempre.
 Roma, 18 dicembre 2004

Per **Necrologie Adesioni Anniversari**

Rivolgersi a **PK** publikompass

Lunedì-Venerdì ore **9,00 - 13,00**
14,00 - 18,00

solo per adesioni
 Sabato ore **9,00 - 12,00**
06/69548238 - 011/6665258