

CORRIERE SALUTE

L'editoriale

Proteggere i bambini in tutto il Paese

di **Luigi Ripamonti**

In una delle pagine che seguono Chiara Bidoli e Maria Giovanna Faiella fanno il punto su un nuovo strumento oggi a disposizione per contrastare il virus respiratorio sinciziale (Rsv). Si tratta di un progresso importante, come ben sanno i genitori che hanno dovuto affrontare quest'infezione nei loro bambini. Ma come al solito c'è da registrare la ricorrente mancanza di omogeneità nell'accesso a questa opportunità sul territorio nazionale. L'ennesima prova di quanto sia «perennemente urgente», in termini generali, mettere mano a questo problema. Su altro fronte, si spera che in questo caso possa almeno essere risparmiata l'illazione che si tratti dell'ennesima manovra ordita da Big Pharma e consorzierie di poteri forti vari ed eventuali (media inclusi ovviamente) per seminare panico e lucrare profitto. C'è da sperarlo, ma non per questo c'è da essere ottimisti considerato che le truppe del sospetto si sono subito mobilitate per l'Mpox, l'ultima emergenza dichiarata dall'Oms. Del resto questo genere di diffidenza non nasce certo con il Covid. A esserne oggetto sono stati proprio soprattutto i vaccini destinati ai bambini. Basti ricordare quella sulla vaccinazione per il morbillo, a proposito della quale possono indurre a riflettere i dati (aggiornati a fine luglio) diffusi dall'Ats di Milano, che quest'anno conta 66 contagi di morbillo contro i 5 del precedente. Incremento in linea con quello nazionale, che riguarda in particolare i giovani adulti. La campagna vaccinale è iniziata negli anni '80 e non era obbligatoria. Infatti la copertura contro il morbillo cala con l'aumentare dell'età. Il 67% degli infetti ha tra i 15 e i 39 anni, un altro 18% ha più di 40 anni, e gli adulti rischiano le conseguenze più gravi, fra cui polmonite, epatite ed encefalite.

A proposito di questa vaccinazione l'obiezione più tipica è sempre: «Il morbillo l'abbiamo fatto tutti e non è mai morto nessuno». Sicuri? Si potrebbe ribattere che non è affatto così e che i 200 bambini all'anno che morivano in Italia prima dell'arrivo del vaccino semplicemente non possono partecipare alla discussione.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



ILLUSTRAZIONE DI ALBERTO RUGGIERI

Perché conviene mettere in tavola più pesci piccoli

Un grande studio giapponese conferma il loro importante ruolo nel garantire longevità

di **Anna Fregonara**

Si dice che nella botte piccola ci sia il vino buono. Il detto popolare pare ben sposarsi anche con il pesce di piccola taglia, come sardine, giovani sugarelli e acciughe, che sembra offrire grandi benefici per una longevità in salute. Uno studio pubblicato sulla rivista *Public Health Nutrition* ha rilevato un'associazione significativa fra consumo abituale di pesce di piccola taglia e riduzione del rischio di mortalità nelle donne giapponesi. Per giungere a queste conclusioni, gli autori della ricerca hanno coinvolto 80.802 persone (34.555 uomini e 46.247 don-

ne) fra i 35 e i 69 anni di età e hanno utilizzato questionari per analizzare la loro dieta nel corso di nove anni. Dopo aver adattato i dati tenendo conto di età, indice di massa corporea, consumo d'alcol e abitudine al fumo, i ricercatori hanno riscontrato che le donne che mangiavano pesce di piccola taglia da una a tre volte al mese avevano un rischio inferiore del 32% di mortalità per tutte le cause e una probabilità ridotta del 28% di morire di cancro rispetto a quelle che non lo consumavano abitualmente.

Chi ne mangiava tre o più volte alla settimana aveva un rischio ridotto del 31% di mortalità

per tutte le cause e una probabilità ridotta del 36% di morte per cancro. I dati hanno rivelato una tendenza simile negli uomini, ma l'associazione tra il consumo di pesce di piccola taglia e la riduzione delle probabilità di mortalità non era statisticamente significativa, forse per la minore ampiezza del campione o per fattori non considerati come le dimensioni delle porzioni. Sebbene lo studio sia limitato al Giappone, Chinatsu Kasahara, l'autore principale, ha detto che «i risultati potrebbero essere importanti anche per altre nazionalità».

continua alla pagina seguente

Dossier

Allevamento

Con che cosa vengono nutriti in acquacoltura

Negli ultimi decenni si è molto cercato di migliorare la qualità dell'acquacoltura, soprattutto in Italia. «La maggioranza del pesce che consumiamo viene da allevamento. Uno studio di qualche anno fa pubblicato su *International Journal of Food Sciences and Nutrition* — sottolinea il professor Sofi che è stato il primo autore dell'indagine condotta in collaborazione con il dipartimento di Agraria dell'Università degli Studi di Firenze — ha mostrato che se nel mangime del pesce di

allevamento viene incrementata la quota di acidi grassi polinsaturi da fonti vegetali, si migliora la composizione grassa del tessuto muscolare del pesce. Ciò si riflette positivamente sui parametri ematici delle persone che si alimentavano con questi prodotti ittici. Altri studi hanno dimostrato come migliorare la farina di pesce che viene somministrata in allevamento, migliori la qualità del pesce e quindi la nostra salute».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Dal contenuto di acidi grassi buoni, e indispensabili, fino alla ricchezza in micronutrienti e alla minore concentrazione di contaminanti ambientali
Così sardine&C si prendono la loro «rivincita»

Tutti i pregi dei pesci di piccola taglia

di Anna Fregonara

Da sapere

● I pesci di piccola taglia, anche detti pesci azzurri, nelle nostre abitudini alimentari mediterranee si identificano principalmente in alici e acciughe, sardine, aringhe, piccoli predatori come sgombrò e sugarello

SEGUE DALLA PAGINA PRECEDENTE

«I pesci, a prescindere dalla taglia, apportano componenti benefici per il nostro organismo, e soprattutto per il sistema cardiovascolare», esordisce Francesco Sofi, professore associato di Scienze tecniche dietetiche applicate all'Università di Firenze.

«Quelli di piccola taglia — anche detti pesci azzurri che, nelle nostre abitudini alimentari mediterranee si identificano principalmente in alici e acciughe, sardine, aringhe, piccoli predatori come sgombrò e sugarello —

bro e sugarello — contribuiscono maggiormente all'apporto di sostanze nutritive benefiche rispetto a quelli di media/grande taglia: venendo consumati di solito nella loro interezza, quindi comprensivi del tessuto scheletrico e a volta anche della testa e della coda, apportano maggiori quantità di sostanze nutritive. I più importanti componenti nutritivi sono gli acidi grassi polinsaturi, che in natura, si trovano sotto forma di oli e sono i grassi "buoni" per il nostro organismo insieme con quelli monoinsaturi. Questi grassi danno il sapore caratteristico del pesce e si

definiscono *essenziali* in quanto noi non siamo in grado di produrli autonomamente».

Ala, Epa, Dha

I grassi polinsaturi più noti sono gli omega-3 di cui i principali sono l'acido alfa-linolenico (Ala), l'acido eicosapentanoico (Epa) e l'acido doco-

2-3

volte la settimana

il limite massimo di prodotti ittici di grossa taglia consigliato dalla Organizzazione mondiale della sanità (Oms)

saesaenoico (Dha). Il «capostipite» è l'Ala, che si trova in alimenti vegetali come semi di chia, semi di lino, noci, soia. Il nostro organismo può trasformare l'Ala in Epa e Dha, ma non in modo efficiente, quindi è preferibile assumere una buona quantità attraverso la dieta.

«Gli acidi grassi polinsaturi maggiormente presenti nei prodotti ittici, e soprattutto nei pesci di piccola taglia, sono proprio l'Epa e il Dha, che dagli studi sembrano essere quelli con i maggiori benefici per la salute», puntualizza Sofi. «In una recente metanalisi del nostro gruppo, pubblicata su *European Journal of Preventive Cardiology*, è stato dimostrato come Epa e Dha siano fondamentali per la salute cardiovascolare, prevenendo l'infarto del miocardio e le sue pericolose conseguenze quali le restenosi coronariche, ossia la successiva occlusione dell'arteria coronarica dopo trattamento con angioplastica, e la morte per cause cardiache e non. Ed è il caso di ricordare che la mortalità cardiovascolare è la prima causa di riduzione dell'aspettativa di vita nei paesi industrializzati».

Calcio, fosforo, vitamine

«Oltre agli acidi grassi polinsaturi — prosegue l'esperto — i pesci di piccola taglia contengono diversi altri micronutrienti, tra cui alcuni minerali, come il calcio, il fosforo e soprattutto la vitamina D. Sono fondamentali per il nostro organismo perché so-

no "alleati" della salute delle ossa, oltre che del sistema cardiovascolare, e sembrano avere un ruolo nella prevenzione dei tumori. Forse può essere un po' esagerato definire il pesce uno dei segreti della longevità, ma sicuramente il pesce in generale, e i pesci di piccola taglia in particolare, sono fra i componenti nutrizionali maggiormente implicati nella lunga aspettativa di vita delle popolazioni che ne sono anche i maggiori consumatori come il Giappone, i Paesi del Mediterraneo e alcuni del Nord Europa».

Bioaccumulo

Un altro motivo per cui è importante inserire il pesce piccolo nell'alimentazione è la sua caratteristica di accumulare meno sostanze tossiche presenti nei mari.

«Gli ecosistemi sono soggetti a perturbazioni dei loro cicli bio-geochimici dovuti all'immissione di sostanze inquinanti derivanti dalle attività antropiche o a particolari eventi naturali. Nel caso in cui gli ecosistemi riescano a contrastare tali perturbazioni con intrinseche capacità naturali non si generano impatti e il sistema può tornare a uno stato omeostatico, in equilibrio. Al contrario, qualora le sostanze immesse siano superiori alla capacità del sistema naturale di assorbirle, si ha inquinamento ambientale, che provoca effetti nocivi e tossici per l'uomo e/o per l'ambiente a livello sia di ecosistemi sia di biodiversità», precisa Paolo Tomassetti, ri-

Fatichi ad addormentarti e sei stressato?



O ti senti così, o ti senti ACT.

Melatonina e Valeriana Act®

Prova Melatonina e Valeriana Act, il buon sonno a soli €9,90.



SCOPRI TUTTA LA LINEA ACT PER I DISTURBI DI SONNO E UMORE



IN FARMACIA E PARAFARMACIA

LINEA ACT. LA QUALITÀ AL GIUSTO PREZZO!

Il Guggul contribuisce a mantenere normali livelli di colesterolo. Si consiglia di seguire una dieta variata, equilibrata ed un sano stile di vita.

Distribuito da F&F s.r.l. | 06 9075557 | LINEA-ACT.IT

Preparazione

Il ruolo della cottura e della conservazione



La classica alice, se fritta, ha una componente nutrizionale minore anche se più appetitosa

I pesci piccoli si trovano freschi, in lattina, essiccati. «Come per tutti gli alimenti, la modalità di preparazione, di conservazione e di cottura sono in grado di modificare il contenuto nutrizionale dell'alimento», dice il nutrizionista Sofi. «Le componenti nutrizionali benefiche sono presenti in maggior misura quando l'alimento è consumato fresco e senza preparazioni e cotture che ne modificano la composizione originaria. Per esempio, la classica alice, consumata dopo frittura avrà una componente benefica minore, anche se più appetibile. Concediamocela, ma non può essere mangiata spesso. Lo stesso vale per alcune conservazioni che prevedono sale o altri conservanti che non sono di per sé benefici per la salute».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'indicatore

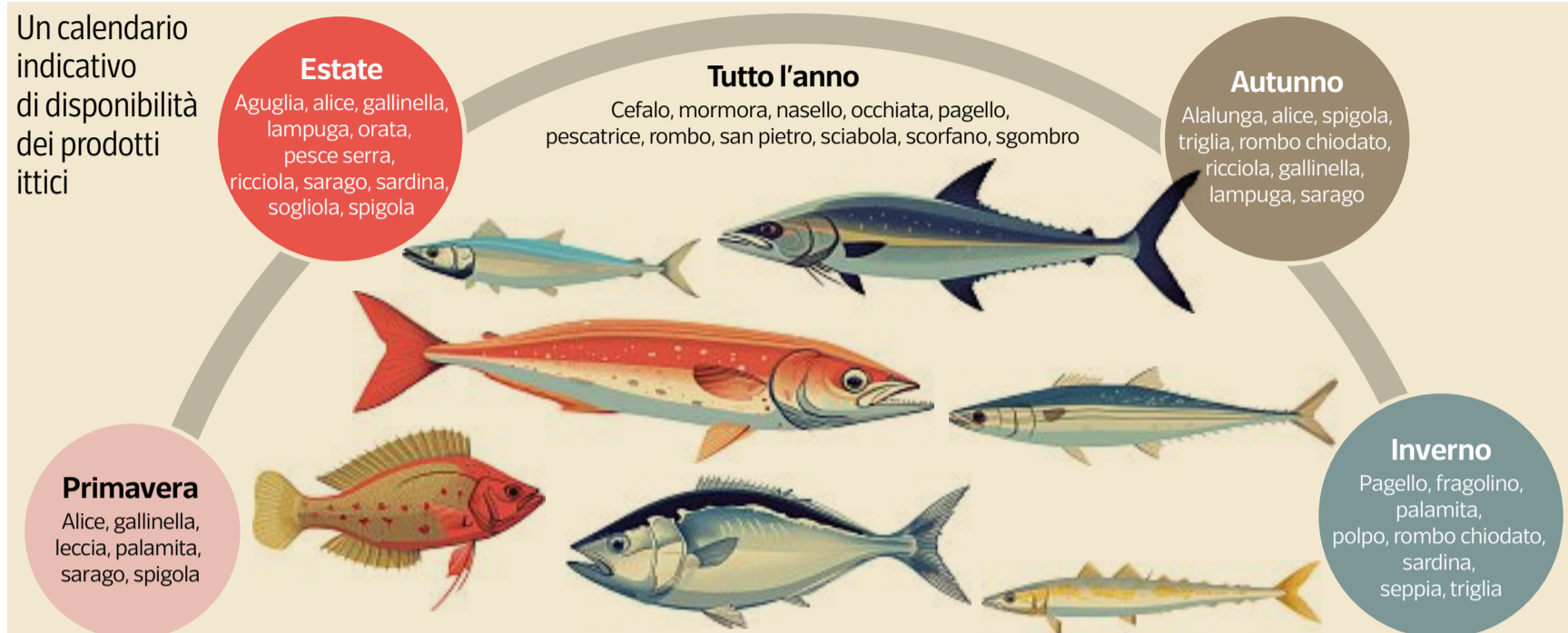
L'omega-3 index misura il rischio cardiovascolare

L'omega-3 index misura la percentuale di acidi grassi Epa + Dha nella membrana dei globuli rossi in proporzione agli acidi grassi totali nella stessa. «È un indicatore dei livelli tissutali di omega-3», dice Roberto Pedretti, professore associato all'Università di Milano Bicocca e direttore del Dipartimento Cardiovascolare all'Irccs MultiMedica di SestoSan Giovanni (Milano). «In una revisione su 45mila persone è emerso come passando da un omega-3-index inferiore a 4 a uno superiore a 8

i tassi di mortalità per cardiopatia ischemica si riducono di circa il 30% e il rischio di morte improvvisa del 90%. L'interesse verso gli omega-3, e in particolare verso l'Epa, è aumentato dopo la pubblicazione dello studio Reduce-It in cui è stata osservata una riduzione relativa del 25% di morte cardiovascolare, infarto miocardico non fatale, ictus non fatale in pazienti affetti da malattie cardiovascolari o ad alto rischio di svilupparle».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Un calendario indicativo di disponibilità dei prodotti ittici



La stagionalità del pesce non è dovuta solo alla loro saltuaria disponibilità naturale, come può esserlo per frutta e verdura. I principali prodotti ittici di interesse commerciale subiscono, da decenni, un sovrasfruttamento dovuto alla crescente domanda. Da qui la necessità di interventi, dalla diminuzione delle giornate di pesca al fermo di pesca nei periodi in cui le varie specie sono in riproduzione, per salvaguardare gli stock ittici

Infografica e illustrazioni di Marco Maggioni

CdS

cercatore dell'Ispra (Istituto Superiore per la Protezione e la Ricerca Ambientale). «Ciò può accadere in due differenti modi: indiretto, per cui l'ambiente viene modificato provocando condizioni di vita non più ottimali per lo sviluppo di determinati organismi; diretto, attraverso le modificazioni patologiche indotte dalle sostanze tossiche introdotte nell'ambiente negli organismi. Legato a quest'ultimo caso è il fenomeno del bioaccumulo, un processo attraverso cui sostanze tossiche si accumulano all'interno di un organismo, in concentrazioni superiori a quelle riscontrate nell'ambiente circostante. Questo accumulo può avvenire attraverso respirazione, ingestione o semplice contatto, in relazione alle caratteristiche delle sostanze»

Biomagnificazione

«A questo si aggiunge il fenomeno della biomagnificazione — continua Tomassetti —, il processo di accumulo di sostanze tossiche partendo dai livelli trofici più bassi fino ad arrivare all'apice della catena alimentare dove si raggiunge la massima concentrazione di inquinanti. Nella rete trofica marina si può partire dal fitoplancton, componente vegetale degli organismi planctonici per arrivare fino ai predatori: un'alga planctonica viene contaminata e bioaccumula una molecola tossica, un organismo che è appena al di sopra nella catena alimentare mangia dieci alghe e pertanto incorpora dieci sostanze estranee e così via fino ad arrivare ai predatori di predatori, come tonno e pesce spada, che possono bioaccumulare milioni di sostanze tossiche».

Queste sostanze vengono definiti generalmente Pop, dall'acronimo inglese *Persistent Organic Pollutants*, ovvero inquinanti organici persistenti. I più comuni sono i pesticidi, i prodotti chimici industriali, come Pcb (poli-clorobifenili) o Pfas (sostanze alchiliche perfluorurate e polifluorurate), i metalli pesanti e i sottoprodotti non intenzionali formati durante processi industriali, degradazione o combustione, come le diossine e i furani.

«Tali sostanze hanno una caratteristica che li rende ottimi per gli scopi per cui sono

stati creati, ma sono difficilmente degradabili dai sistemi biologici e resistono agli agenti atmosferici», prosegue il ricercatore.

«È quindi chiaro come consumare i pesci che si trovano ai livelli inferiori della catena trofica marina, come appunto il pesce azzurro, riduca l'assunzione di contaminanti nel nostro organismo. Non a caso l'Oms (Organizzazione mondiale della sanità) consiglia



Sono fra i capisaldi dell'alimentazione di popolazioni che possono vantare le maggiori aspettative di vita in buona salute

un consumo limitato a 2-3 volte alla settimana di prodotti ittici all'apice della catena alimentare. Inoltre esiste un regolamento Ue 2023/915 della commissione del 25 aprile 2023 relativo ai tenori massimi di alcuni contaminanti negli alimenti. In questo regolamento, per esempio, il contenuto di mercurio nel tonno e nel pesce spada non deve superare la concentrazione di 1 mg/kg. Da que-

sto deriva che il consumo del cosiddetto pesce piccolo, riferendosi non solo alle dimensioni, ma anche alla sua posizione nella rete trofica, è da considerarsi più salutare. Per lo stesso principio, tra i predatori al vertice della catena alimentare saranno da preferire quelli di taglia minore in quanto più giovani e quindi con una minore contaminazione».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Prevenzione

Perché si dice che è davvero «cibo per il cervello»

Il pesce è «cibo per il cervello». «Dovremmo mangiarlo tutta la vita regolarmente, ma più ancora durante l'infanzia, quando il cervello si sviluppa, e nel corso dell'invecchiamento, quando si può iniziare ad andare incontro a processi degenerativi. La vecchiaia, infatti, è caratterizzata da un peculiare stato infiammatorio di basso grado e cronico definito *inflammaging* che si ritiene contribuisca alla patogenesi di molte malattie legate all'età», spiega Michela Matteoli, docente di Farmacologia all'Humanitas University e direttrice del Programma di Neuroscienze dell'ospedale Humanitas. «Uno stato nutrizionale adeguato è importante per mantenere la corretta funzionalità del sistema immunitario e prevenire la fragilità negli anziani. Un maggiore apporto di cereali integrali, verdura e frutta, noci e pesce è associato a minore infiammazione. Il pesce, in particolare, ha un enorme impatto positivo sulla salute del cervello per la presenza di acidi grassi polinsaturi omega-3. Non stupisce se si pensa che circa il 35% dei nostri neuroni è costituito proprio da omega-3 (in equilibrio con i grassi omega-6). In particolare, l'omega-3 Dha è il componente principale delle membrane cellulari dei neuroni. Un'analisi della letteratura scientifica ha dimostrato che, su oltre 1.300 individui coinvolti in 9 studi indipendenti, quelli che seguivano una dieta arricchita di omega-3 presentavano un significativo aumento dell'apprendimento e della memoria. Alcune regioni cerebrali, in particolare l'ippocampo, mostrano un aumento di dimensione nei soggetti che mangiano pesce regolarmente (2-3 volte la settimana). Gli omega-3 incrementano anche il flusso di sangue nel cervello grazie all'effetto vasodilatatore e fluidificante. Limitano pertanto le conseguenze dell'arteriosclerosi, che comporta un ridotto afflusso di sangue al cervello, e ostacolano la formazione di emboli e trombi. La loro assunzione all'inizio della vita sembra rallentare la progressione di Alzheimer durante l'invecchiamento e studi recenti hanno mostrato un effetto positivo sui sintomi depressivi in adolescenti e giovani adulti».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



CERCHI UN DENTISTA VICINO A TE? SCOPRI IL NOSTRO PORTALE

SCANSIONA IL QR CODE O VISITA WWW.TROVAUDENTISTA.IT




IL TUO SORRISO È IL NOSTRO PIÙ GRANDE SUCCESSO

70 ANNI
DI ECCELLENZA & INNOVAZIONE

Le persone non sono tutte uguali e nemmeno gli impianti dentali. La ricerca e l'innovazione del design, del materiale e della superficie degli impianti dentali Straumann, nelle mani del dentista, sono importanti per la riuscita del trattamento implantare. Il diabete di tipo 2, il fumo, la radioterapia sono fattori di rischio per il successo dell'intervento. Un dentista può indicarti la soluzione più adatta a te. Straumann, pioniere dell'implantologia dentale dal 1954.

NUMERO VERDE **800 810 500** Chiama per informazioni sui professionisti vicino a te.

www.straumann.it