



Periodico italiano

■ NEL MONDO

**Australia
ipercalorica**

*Allarme obesità
nel subcontinente*

■ CULTURA

**E adesso
il 'buon' bere**

*L'Italia non è
solo Spritz*

■ SCIENZA

**Cavallette
in cucina**

*Uno sguardo
al cibo del futuro*

cosa mettiamo
NEL PIATTO?

Cucinare che passione



Siamo ormai abituati a condividere on line ogni frammento delle nostre vite: non fa eccezione l'alimentazione, che è una delle parole chiave più diffuse nel mondo di internet. Tra moda e sane abitudini, il web promuove stili di vita che modificano il modo di stare a tavola

I social network sono colmi di immagini di vettovaglie di ogni tipo. I cuochi stellati sono personaggi conosciuti unanimemente e proliferano sulle

diverse piattaforme influencer seguiti da milioni di utenti. Cambiano i gusti e nascono sempre nuove realtà imprenditoriali che lanciano mode e

propongono una diversa concezione del cibo. Ma il rapporto tra alimentazione e media, in realtà, ha radici lontane nel tempo. Da decenni i canali

televisivi dedicano al tema una consistente porzione del proprio palinsesto.

Limitandoci al caso italiano, sin dagli anni '50 le diverse reti hanno prodotto programmi legati al cibo.

In Rai, con Mario Soldati e il suo *Viaggio lungo la valle del Po alla ricerca dei cibi genuini*, nasce nel 1956 il reportage enogastronomico. Come non citare poi *Linea contro linea* del regista Giulio Macchi e la puntata andata in onda nel 1967 avente come protagonista Elena Fabrizi, per tutti Sora Lella, impegnata nella preparazione del pollo alla romana per l'ospite Gigi Ballista, a partire dall'acquisto dei vari ingredienti presso il mercato di Campo de' Fiori a Roma.

Da subito si ponevano in evidenza l'intima connessione tra cucina e territorio e la ricchezza del prezioso patrimonio di infinite varietà locali.

Nei primi anni Settanta la cucina entra in modo stabile nella televisione con *A tavola alle 7* condotto da Ave Ninchi e Luigi Veronelli. Nel decennio successivo prendono il via *Linea verde* e *Che fai mangi?* mentre su Telemontecarlo prosegue la messa in onda di *Sale, pepe e fantasia* condotto da Wilma De Angelis fino al 1995. Non sfuggono a questa sintetica casistica i programmi divulgativi, ne è un esempio le rubriche a tema all'interno di *Superquark*.

L'evoluzione della tv culinaria segue il processo di mutamento culturale avvenuto nel Belpaese. La proposta si moltiplica esponenzialmente fino ad arrivare ai giorni nostri in



A tavola alle 7 condotto da Ave Ninchi e Luigi Veronelli



I concorrenti in gara a Masterchef

cui tra tv, radio e pay-tv si è riusciti a raggiungere col cibo un pubblico estremamente eterogeneo, di ogni età e grado culturale.

Si va dai canali tematici fino alle singole trasmissioni trasmesse da reti generaliste. Dai più tradizionalisti programmi di ricette come *La prova del cuoco*, *Cotto e mangiato* e *I menù di Benedetta* si è giunti ad adottare il format del reality in show come *Masterchef*, *Quattro ristoranti*,

Hell's Kitchen e *Cucine da incubo*. Di per sé molto diversi tra loro questi ultimi hanno in comune un elemento fondamentale e cioè quello di aver portato alla ribalta l'uomo comune, con la sua vita e la sua storia.

Questo fattore è stato forse il preludio alla rivoluzione dei nostri giorni avvenuta con l'avvento di internet e dei social network. La democrazia del web consente ad ognuno di essere uno chef e permette di

avere un proprio pubblico e bacino d'utenza.

Negli anni si sono moltiplicati i blog tematici che hanno di molto modificato le modalità con cui si parla di cucina al pubblico, coinvolto interattivamente nelle discussioni dei forum. Possiamo citare tra i più noti *Giallo zafferano*, *Il cavalletto di Bruxelles* e *Sorelle in pentola*. Per molti dei protagonisti di questi siti la passione di una vita si è trasformata in prolifiche occasioni di business.

La televisione e internet hanno generato così una corsa alla ricetta più sensazionale, particolare ed esotica che ha sostituito, non in toto, la cucina tradizionale della nonna.

Questo ha determinato un cambiamento culturale notevole. Ingredienti sconosciuti alla classica dieta mediterranea sono entrati a far parte delle abitudini quotidiane mutando il gusto e le consuetudini nello stare a tavola, in maniera repentina e impensabile fino a qualche anno fa. D'altronde il famoso detto non recita mica "un avocado al giorno toglie il medico di turno".

Internet è il luogo prediletto ove relazionarsi col cibo. Con pochi clic si possono scoprire nuovi piatti, inediti scenari alimentari e si può ordinare la cena a casa da molteplici ristoranti.

Sui social network e da ogni dove sul pianeta, si può diffondere in tempo reale l'esperienza culinaria in atto.

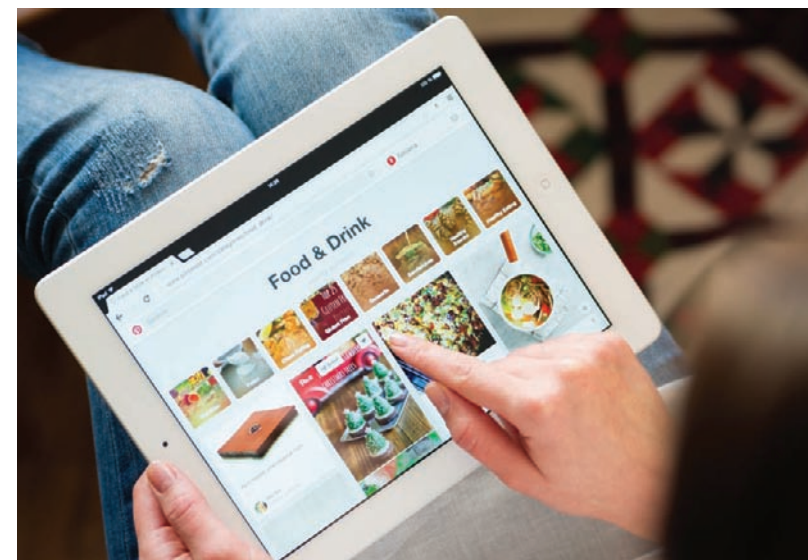
La condivisione seriale, che sia vista positivamente o negativamente, ha dato al cibo un nuovo significato.

Pubblicare una foto a casa, in albergo o al ristorante non



significa solo mostrare la perizia, propria e del cuoco, nella preparazione di ottimi manicaretti ma vuol dire anche mostrare a un pubblico potenzialmente globale il proprio stile di vita: l'alimentazione come strumento quindi di affermazione dello status symbol. Uno studio del 2016 commissionato dall'azienda danese di prodotti caseari Lupark (pos seduta da Arla Foods) e con-

dotto in Inghilterra ha evidenziato come una persona su cinque prepari un piatto dall'aspetto piacevole col solo obiettivo di postarlo su Instagram, Facebook o Pinterest. Una buona porzione del campione di duemila adulti presa in esame dal sondaggio si approprierebbe indebitamente dei meriti della creazione della pietanza stessa. Questo per la mania di com-



petere sui social media.

Prendiamo in esame la nota applicazione fotografica Instagram. La parola chiave food (alla quale vanno aggiunte tutte le sotto-categorie: foodporn, foodblogger, foodstagram e così via) è tra i primissimi risultati per numero di post. Con più di circa 226 milioni di foto pubbliche, tale hashtag segue solamente le etichette fashion (391 milioni) e love (1 miliardo).

L'elemento virale delle piattaforme del web ha favorito l'emersione di veri e propri fenomeni della rete. Non si tratta necessariamente di professionisti del settore ma certamente di personalità competenti in fatto di marketing e quindi in grado di sfruttare al meglio tutte le potenzialità della rete. Con centinaia di migliaia di seguaci instagrammer come Chiara Maci (@chiarainpentola, 300 mila follower su instagram e 400 mila su facebook), il fotografo Michael Gardenia (@lammaigal, 111 mila seguaci e duemila instagram mi piace al profilo facebook) o Giorgia Polo (@giorget-

te_p, cinquantamila follower) hanno dalla loro un potere mediatico immenso e sono per questo motivo definiti influencer. Nella maggior parte di questi profili il cibo ha un ruolo preminente ma non esclusivo. Ai piatti si sommano splendide foto legate ai viaggi o a esperienze di vita da sogno. Si tratta per lo più di piatti salutari proposti da utenti che presentano una forma fisica invidiabile. I meccanismi psicologici possono portare quindi l'utente verso l'emulazione di tali sani modelli di tendenza.

Nell'anno solare in corso un'equipe dell'Università di Washington ha condotto una ricerca in tal senso incentrata proprio sullo studio di come le foto del cibo aiutino gli utenti di Instagram a seguire una sana alimentazione. I sedici intervistati sostengono di avere trovato benefici, tramite questa pratica quotidiana, nel raggiungimento dei propri obiettivi in fatto di dieta e stato di salute. Questo grazie al supporto e all'incitamento dei followers.

Inoltre pare che il funzionamento dell'applicazione conduca l'utilizzatore a essere più onesto con se stesso e con gli altri e quindi ad essere più costante. L'esperienza di uno può fungere pertanto da esempio per tutti gli altri e ogni pasto diviene un evento speciale.

Bisognerebbe però tenere sempre a mente che l'alimentazione è materia molto seria. Dietro la mania di condivisione e il desiderio di approvazione si nasconde la pericolosità di una dieta fai da te e senza controlli.

MICHELE DI MURO



Integratori

No al fai-da-te



Integrare l'alimentazione con estratti fitoterapici: quando è necessario farlo? Esistono effetti collaterali? Ne abbiamo parlato con Marco Forgiare, biologo nutrizionista

A volte, un regime alimentare corretto può non bastare e ci viene consigliato di supportare la nostra dieta alimentare con integratori. Altre volte siamo proprio noi a cadere nella tentazione di acquistarli e, in alcuni casi, abusarne. Ma quanto sappiamo davvero a proposito degli integratori alimentari? Esistono effetti collaterali? La questione non è di poco conto, perché mentre la legge ci protegge dalla pubblicità ingannevole sul cibo, non lo fa per prodotti come gli integratori che sono spacciati come elisir di salute quando non è affatto vero. Un mercato ricchissimo, circa 2 miliardi di euro solo in Italia, secondo una ricerca dell'istituto Nielsen Market Track Healthcare. Ma la verità è che dei meccanismi che regolano la nutrizione sappiamo molto poco, ma anche che una pillola e una mela sono due cose molto diverse. Certo, sono la stessa cosa dal punto di vista biofisico, ma quando mangiamo una mela non mangiamo solo quella vitamina, mangiamo anche

fibre, acqua e altre vitamine e minerali in una certa dose. In realtà, la nutrizione è la benzina del nostro corpo, il primo aspetto di una sana prevenzione. Ma anche sull'alimentazione che si deve seguire per evitare problemi futuri ci sono alcuni luoghi comuni e false opinioni da correggere. Ad esempio, non è vero che bisogna bere litri e litri d'acqua per fare pulizia negli organi: l'acqua non depura i reni, ma si deve bere in base al senso di sete. Per quanto concerne vitamine e sali minerali, le dosi giornaliere raccomandate (Rda, Recommended dietary allowances) sono stabilite scientificamente secondo l'Upper safe level (UL), che indica il dosaggio da non superare durante la giornata. E anche se con l'alimentazione è molto difficile anche solo avvicinarsi alla quantità massima, l'integrazione indiscriminata ci può esporre a un rischio per la salute. A confermarlo sono numerosi studi pubblicati

nel corso di questi ultimi anni. Ma tutti i tipi di integratori possono far male? Le evidenze a oggi disponibili riguardano molte vitamine e minerali, che assunti in eccesso possono aumentare il rischio di sviluppare malattie cardiache e tumore. I ricercatori, quindi, esortano ad assumere le vitamine necessarie tramite una sana dieta quotidiana, non affidandosi alle pillole. Questo non significa che le persone debbano avere paura di assumere vitamine o minerali. Con il dosaggio corretto e sotto la supervisione del medico di base gli integratori multivitaminici possono fare bene, come ci spiega in questa intervista il dottor Marco Forgiare, biologo nutrizionista.

Dottor Forgiare, una dieta sana e bilanciata basta all'organismo o bisogna aiutarsi con gli integratori alimentari?

“Una dieta alimentare sana e bilanciata serve sempre e comunque perché da essa si possono assimilare sia macro che micronutrienti nella giusta percentuale che serve al nostro organismo. Tuttavia ci sono delle eccezioni che possono portare ad alcune persone ad utilizzare degli aiuti” come integratori, ma questi non devono mai sostituire quello che io chiamo un regime alimentare corretto”.

In quale tipologia si distinguono i diversi integratori alimentari?

“Gli integratori alimentari più comuni sono: Energetici, Vitaminici e di Sali minerali, Proteici o amminoacidici, Omega 3, Fibre”.

Quali sono gli integratori alimentari più utilizzati e quelli più consigliati?

“Quelli più utilizzati sono quelli di vitamine e sali minerali poiché sono microelementi che hanno già una bassa biodisponibilità e vengono difficilmente assorbiti dal nostro organismo. I sali minerali, inoltre, vengono espulsi attraverso sudore, urina e feci e questo può portare ulteriori abbassamenti dei loro quantitativi durante attività fisica con l'eccessiva sudorazione o in estate col caldo. In questo caso è consigliata l'integrazione. Gli integratori di sali minerali vanno sempre accompagnati da quelli vitaminici, in quanto i sali minerali sono micronutrienti difficilmente assimilabili dal nostro organismo, la loro utilizzazione da parte di tessuti e organi

In&Out

Carenza di vitamina D per 6 bambini su 10

Il 60-70 per cento dei bambini e degli adolescenti italiani è in uno stato di ipovitaminosi D, che va dalla meno grave insufficienza al deficit severo. La vitamina D è essenziale per la regolazione del metabolismo del calcio: fissa nelle ossa il minerale assunto dall'ambiente, ma questo processo avviene soprattutto nelle prime due decadi. Nella sua forma di deficit più estremo questo tipo di carenza vitaminica è la condizione responsabile del rachitismo carenziale, una patologia pediatrica storica, oggi rara, che deforma le ossa fino a provocare disabilità. È intorno a 20 anni infatti che si raggiunge il picco di massa ossea: il valore massimo di mineralizzazione dell'osso, quindi tanto maggiore è il picco tanto minore è la probabilità di andare incontro all'osteoporosi nelle età successive della vita. La carenza di vitamina D è davvero diffusissima per il fatto che non passiamo abbastanza tempo all'aria aperta come succedeva una volta. I ricercatori stimano che il 50 per cento della popolazione è a rischio di carenza di vitamina D, con effetti pesanti sulla salute sia fisica che emotiva. Eppure, per evitare il problema, basterebbe stare di più all'aperto, esponendo gambe e braccia tre volte a settimana a mezz'ora di sole. Questo, abbinato a un'assunzione adeguata di latte e latticini nell'infanzia e nell'adolescenza. Un grave fattore di rischio è anche l'obesità dato che la vitamina D è liposolubile e viene sequestrata nel tessuto adiposo, non riuscendo quindi a raggiungere gli organi bersaglio. Ma quali sono i segnali che ne indicano la carenza? Ve li indichiamo qui di seguito:

- **Pelle scura:** il pigmento della pelle agisce come un filtro naturale, in modo che più pigmento si ha, più tempo avrai bisogno di passare sotto il sole per produrre una quantità adeguata di vitamina D.
- **Se ti senti spesso stanco, debole e depresso:** la serotonina, l'ormone associato con umore positivo, aumenta con l'esposizione alla luce e regredisce quando l'esposizione al sole diminuisce.
- **Se hai più di 50 anni:** una persona di età superiore ai 70 produce circa il 30% in meno di vitamina D di una persona più giovane con la stessa esposizione al sole.
- **Se sei sovrappeso:** La vitamina D è una vitamina liposolubile simile ad un ormone, per cui il grasso corporeo agisce come un "pozzo" che attira tutta la vitamina D in circolo.
- Se lamenti dolori alle ossa e affaticamento: molti di questi sintomi sono classici segni di deficit di vitamina D osteomalacia che provoca un difetto nel mettere il calcio nella matrice di collagene dello scheletro.
- **Se hai problemi intestinali:** la vitamina D è una vitamina liposolubile, il che significa che se si ha una disfunzione gastrointestinale probabilmente non si è in grado di assorbire bene i grassi, con un conseguente minore assorbimento di vitamine liposolubili come la vitamina D. I disturbi gastrointestinali che danneggiano l'assorbimento dei grassi in particolare sono il morbo di Crohn, celiachia, chi è sensibile al glutine e chi ha l'intestino infiammato.

Giuseppe Stefano Morino

“I disturbi alimentari possono essere all’origine di patologie future”

Molti sono i genitori che lamentano delle difficoltà ad alimentare serenamente i loro figli nei primi anni di vita del bambino: un dato sul quale è difficile effettuare delle stime precise, ma che viene percepito dagli esperti in costante crescita. Solo in alcuni casi, però, si può parlare di veri e propri ‘Disturbi della Nutrizione’, i quali, in futuro, possono favorire lo sviluppo di patologie più serie, come l’obesità. Ne abbiamo parlato con Giuseppe Stefano Morino, Responsabile dell’unità operativa di Educazione Alimentare presso l’Ospedale pediatrico ‘Bambino Gesù’ di Roma, presso cui è stata attivata l’iniziativa ‘Mio figlio non mangia’.

Dottor Morino, parliamo dei disturbi della nutrizione nei bimbi da 0 a 3 anni: di cosa si tratta?

“Per quanto riguarda l’alimentazione, esistono, nella vita del bambino, dei momenti molto delicati. Il primo si ha nel primo semestre di vita con l’allattamento artificiale (quando manca il latte materno) in cui le presenze di problemi fisici come il reflusso gastroesofageo, possono condurre, in alcuni casi, all’inappetenza. Un’altra tappa fondamentale è lo svezzamento, cioè quel periodo intorno ai 6 mesi in cui la prima pappa non è accettata facilmente, e non si sa cosa fare. Un altro momento cruciale, per quanto concerne l’alimentazione, corrisponde al momento in cui i bambini cominciano a sedere alla tavola con i loro genitori: alcuni bambini di 12-15 mesi hanno difficoltà a toccare i cibi a pezzetti e/o di consistenza diversa, soffrono quindi di ‘neofobia alimentare’, cioè hanno paura del cibo ‘nuovo’. Gli alimenti che non vengono considerati sicuri, ovvero quelli non riconosciuti come familiari, perché nuovi oppure perché presentati in una modalità non riconosciuta come nota, possono suscitare disgusto. Un ulteriore momento difficile si ha a 2-4 anni, i bimbi tendono a dire no a tutto, e quindi anche al cibo. È in questa fase che possono venire a delinearsi dei veri e propri disturbi alimentari: il bimbo tenderà a selezionare gli alimenti e questo potrà condizionare le sue abitudini alimentari future. Si parla, in questo caso, di ‘alimentazione selettiva’, in cui molti



bimbi si limitano ad assumere una gamma ristretta di cibi ‘preferiti’, rifiutandone altri, spesso più sani. Un fenomeno che, come si diceva, potrebbe condurre, in futuro, allo sviluppo di altre patologie, come obesità, o a un rallentamento della crescita dovuto all’introduzione insufficiente di cibo, tra cui la sindrome di Arfid”.

Esistono casi di ‘anoressia infantile’?

“Per anoressia infantile intendiamo un disordine alimentare legato alla difficoltà del bimbo di introdurre il cibo e di alimentarsi correttamente. La patologia è stata classificata dalla statunitense Chatoor insieme con altri disturbi della nutrizione, tra i quali l’alterazione della capacità omeostatica del bambino (autoregolazione) e l’attaccamento. L’anoressia infantile colpisce i bimbi dai primissimi mesi di vita (0-3 anni) e può essere legata a condizioni fisiche del bimbo, al suo temperamento o a condizioni sociali negative: un ambiente familiare difficile, un rapporto contrastante con la madre, l’assenza di reciprocità sociale (contatto visivo, sorrisi, vocalizzazioni durante l’alimentazione). Per esempio, una mamma che abbia disturbi nervosi, come la depressione post-partum, può favorire una certa difficoltà del bambino di attaccarsi al seno e alimentarsi correttamente. Tali difficoltà si trasformano in vere e proprie patologie quando i genitori, nella fattispecie la madre, non si rendono conto del problema, lo sottovalutano o agiscono senza consultare il pediatra. Nel caso dei neonati, il nutrirsi è il risultato di una molteplicità di fattori soprattutto

di natura affettiva e relazionale. L’inizio del rapporto tra il neonato ed il cibo avviene sempre dentro una relazione con la madre, e attraverso l’allattamento al seno”.

Per l’allattamento artificiale, invece?

“Per i bimbi alimentati artificialmente, con il biberon, vale lo stesso discorso: il ruolo della madre rimane fondamentale, perché è quest’ultima che interagisce da subito con il neonato, creando un buon legame di attaccamento. Molte mamme, ad esempio, mentre allattano, non guardano negli occhi i loro bimbi, e questo atteggiamento interferisce nell’interazione madre-neonato, che può essere alla base di questi disturbi”.

Quindi, dottore, come si cura un neonato che non vuole mangiare?

“Innanzitutto bisogna avere un pediatra di riferimento di cui ci si fida e condividere con lui tutte le preoccupazioni; compito del pediatra sarà informare i genitori sulle modalità più idonee dell’allattamento, sull’eventuale presenza di patologie come il reflusso gastro esofageo o un’intolleranza, l’importante è fornire una risposta alle difficoltà per non farle diventare disturbo dell’alimentazione. Non bisogna forzare il neonato a nutrirsi per forza, creando così un’associazione negativa nel bambino. Il momento dell’allattamento deve costituire una ‘diade madre-figlio positiva’, fondamentale per prevenire determinate problematiche.

E a partire dallo svezzamento, invece?

“Nello svezzamento il discorso è diverso: occorre spiegare al genitore che il bambino ha necessità di rapportarsi con la pappa. Spesso, alle mamme dei bimbi che soffrono di questi disturbi mostriamo dei video sul corretto modo di rapportarsi col bambino al momento della somministrazione degli alimenti. Alcuni genitori tendono a girare lo sguardo verso il piatto e non verso il viso del bambino, porgendo il cucchiaino dal basso verso l’alto senza il bambino lo veda arrivare. Ed è sbagliato, perché il bimbo deve poter osservare il cucchiaino e capire che non costituisce ‘una minaccia’ per lui. Altro aspetto fondamentale è l’interazione madre-figlio e lo sguardo della madre: deve esserci sempre un filo diretto. L’importante è non forzare mai il bimbo a mangiare, né sostituire il pasto con il latte o inserire la pappa nel biberon. A 1-2 anni, quando avviene il ‘passaggio alla tavola’ dei genitori, è invece importante fornire al bambino un’esperienza positiva. Noi pediatri nutrizionisti, per esempio, lavoriamo

I disturbi della nutrizione nei bambini da 0 a 3 anni: cosa sono?

Per ‘Feeding Disorders’ o disturbi della nutrizione, che insorgono durante la prima infanzia, si intende una difficoltà del bambino a stabilire pattern regolari di alimentazione con adeguata immissione di cibo (crescita irregolare non dovuta ad apparenti cause organiche). I sintomi più comuni sono:

- crisi di pianto;
- difficoltà di masticazione;
- vomito;
- difficoltà di deglutizione e trattenimento dei cibi in bocca.

La psichiatra del Children's National Medical Center di Washington, Irene Chatoor, esperta mondiale nella diagnosi e nel trattamento delle difficoltà alimentari nella prima infanzia, ha proposto una classificazione che prevedeva, inizialmente, sei disturbi della Nutrizione (Zero-To-Three: National Center for Infants, Toddlers and Families, Washington DC USA, 2005), oggi così classificati:

1. **Disturbo alimentare dell’omeostasi:** diffuso in genere dai 0 ai 3 mesi di vita, si manifesta nel bambino con una difficoltà nello stabilire un’alimentazione regolare, calma ed equilibrata. Il bambino può apparire assonnato, eccitato o in uno stato di stress, e non manifestare chiari segnali di fame e di sazietà.
2. **Disturbo alimentare dell’attaccamento:** si manifesta in genere tra i due e gli otto mesi ed è caratterizzato da un deficit di crescita. Rappresenta una mancanza di sintonizzazione affettiva madre-bimbo in un momento in cui, invece, gli scambi visivi, sociali e tattili dovrebbero consolidare il legame. In molti casi la madre sviluppa questo tipo di interazione disfunzionale a seguito di un disturbo della personalità, dell’abuso di alcool o droghe o di una depressione acuta.
3. **Disturbo alimentare di separazione (anoressia infantile):** si manifesta in genere tra i sei mesi e i tre anni, durante il passaggio all’alimentazione autonoma. Ed è caratterizzato da un persistente rifiuto del cibo o un’estrema selettività, e da un intenso conflitto nella relazione con il caregiver.
4. **Avversione Sensoriale per il Cibo:** si manifesta quando si inizia a nutrire il bambino con cibi solidi. Il bambino si rifiuta di mangiare particolari alimenti che presentano peculiari caratteristiche come sapore, odore, colore, consistenza e, se viene forzato a farlo, entra in uno stato di stress. La reazione avversiva può variare da semplici smorfie all’incapacità di masticare o deglutire, allo sputare il boccone fino ad arrivare anche a vomitare.
5. **Disturbo alimentare Post-traumatico:** si manifesta con un improvviso rifiuto del cibo dopo un evento traumatico (episodi di vomito ripetuti, procedure mediche e manipolazioni invasive e altro). A volte, il pasto è preceduto da una forte ansia e da reazioni fobiche che si esprimono attraverso il pianto e le proteste.
6. **Disturbo alimentare associato a condizioni mediche concomitanti.** Se i cinque punti precedenti sono sovente collegati all’interazione del bambino con la madre (o, meglio, con i ‘caregiver’, coloro che si prendono cura del bimbo) e al temperamento del bambino, in quest’ultimo caso il disturbo è connesso alla presenza di una condizione medica, come un’allergia alimentare, il reflusso gastrico e altre patologie.



dori, 'La Rivoluzione dimagrante' e 'La dieta Lemme', ho spiegato tutto".

Il suo metodo è efficace e dimostrato, ma una parte dei dietologi le viene contro, poiché ha praticamente rivoluzionato il concetto di dimagrimento, ma nonostante i molteplici attacchi, l'Ordine dei farmacisti le ha dato ragione: la caloria, dunque, è una bufala?

"La caloria non è altro che l'unità di misura dell'energia termica. Il nostro corpo non è una stufa, non brucia, bensì metabolizza. L'attenzione va dunque spostata sull'energia chimica, molecolare. Io sono l'unico che valuta l'effetto biochimico del cibo nel nostro corpo. In altri termini, utilizzo il cibo come fosse un farmaco. Vi siete forse mai chiesti quante calorie hanno l'antibiotico o il cortisone? Eppure, hanno precisi effetti sull'organismo, anche ingrassanti".

Riuscire a fornire un metodo che fa perdere 10 kg in un mese, riequilibrando tutto il sistema salute, è un dono

d'amore per chiunque abbia problemi di peso. Inoltre, lei cura con il cibo anche altre malattie molto serie. Tuttavia, nel suo ultimo libro, 'La dieta Lemme', lei scrive che non ha obiettivi, mentre la 'testa di donna', come lei definisce le donne per la loro emotività, vogliono dimagrire: lei le ama o, come molti dicono, le odia?

"Io non sono un comune mortale,

non amo, né odio: sono al di sopra delle parti. Reputo i concetti di 'bene' e di 'male' non coerenti, perché relativi e non assoluti. Le donne sono spesso false e bugiarde, poiché utilizzano il pensiero emotivo, governato dagli ormoni. Dovete sapere che l'alimentazione influisce anche sul pensiero. Invece, pensate un po', la donna che segue 'Filosofia alimentare' diventa magra, ma anche sincera: questa sì che è una rivoluzione copernicana. Con il mio metodo, si risolvono malattie come il diabete 2 e l'ipertensione, che gravano sul bilancio dello Stato italiano per 22 miliardi di euro all'anno. Nell'altro mio libro, 'La Rivoluzione dimagrante', lancia anche una sfida al ministero della Salute e a quello della Pubblica Istruzione, mettendo a disposizione gratuitamente il mio sapere, frutto di vent'anni di ricerche, non solo per curare, ma per risolvere definitivamente queste malattie e sanare, nondimeno, le casse dello Stato".

RAFFAELLA UGOLINI



Solo Radio Blue Point

104.800



104.800 MHz
CIVITAVECCHIA

Tel. 0766 31748 - radiobluepoint1978@gmail.com
www.radiobluepoint.it f Radio Blue Point

TheGiornalista
martedì-giovedì h. 16-18

BOOKIE
giovedì h. 20-21



1274, il secondo fondatore dell'Ordine francescano e uno dei padri della Chiesa.

Palazzetto di Giustizia e chiesa dell'Annunziata

Poco distante vi è il mulino del XVI secolo e il **Palazzetto di Giustizia**, con le sue prigioni. Per gli amanti dell'esoterismo si ammira il gioiello gotico suggerito dai Templari: la **chiesa dell'Annunziata**, rimaneggiata in epoca romanica, ricca di opere pittoriche, affiancata dal campanile ricostruito nel 1735. La Chiesa, affiancata dal campanile del XII secolo a torre, alla cui base sono inglobati due sarcofagi etruschi in pietra basaltina, è di gran pregio e risale al V secolo, costruita su un tempio pagano di epoca imperiale in onore di **San Donato**, in puro stile romanico, dove è conservato il 'Cristo ligneo' del XIV secolo. Esso viene ritenuto miracoloso: si racconta che durante la peste del 1499, il crocifisso parlò a una donna assicurandola sull'imminente fine della pestilenza. Il Cristo è opera di Donato Niccolò di Betto de' Bardi, figlio

di un cardatore di lana di Firenze detto il Donatello, oltre all'affresco di Pietro Vannucci detto il Perugino, massimo esponente della pittura umbra del XV secolo nato fra il 1448 ed il 1450 a Città della Pieve, sotto il dominio di Perugia. Sotto gli altari laterali della Chiesa di San Domenico sono conservati i corpi di Santa Vittoria e di Sant'Ildebrando. I Coesanti, i Bocca e gli Alemanni hanno lasciato in questo borgo i loro palazzetti rinascimentali, con le scalette esterne: i *profferli*, che permettono di raggiungere il piano nobile. Nel palazzetto nobile degli Alemanni, famiglia del cardinal Giovanni Girolamo Albani, Governatore di Bagnoregio, oggi ospita il **Museo geologico e delle frane**.

La cucina locale

Nel caso si arrivasse al di fuori del flusso turistico, in mesi e orari non contemplati dalle 'visite', ciò che colpisce è il 'silenzio' e l'eco del proprio respiro. È una sensazione surreale, in cui si respira l'aurea del tempo. Il pro-



fumo del pane, emanato dall'unico forno a legna, ci guida alla ricerca di trattorie e ristoranti ben mimetizzati tra archetti bui e fiori e cespugli. Individuati, è consigliabile assaggiare i piatti tipici del borgo: fettuccine ai fegatini; bruschette al patè di rigagli di pollo; focacce; capretto al forno; polletti alla diavola; spaghetti 'leccabaffi'; maccheroni al sugo di capretto; lepre alla cacciatora; pappardelle al cinghiale; vino bianco fresco di grotta della casa; vino rosso civitese a temperatura ambiente; crostate di visciole; bombolotti alla crema d'albicocca; pesche al vino; caffè all'antica tradizione; tisane alle erbe; fiori della zona. Abbiamo così varcato la soglia di un mondo insolito, fantastico, quasi irreali. Sarà un caso che il regista giapponese Hayao Miyazaki abbia scelto come 'location' proprio questo magico borgo per il suo film 'Laputa, il castello nel cielo' e per il capolavoro di animazione: 'Le avventure del gatto NineNineNine'? Noi pensiamo proprio di no.

GIUSEPPE LORIN



I bambini che puoi adottare a distanza sono sempre più vicini.



ANCHE MAX PISU CI SOSTIENE

Per adottare a distanza non serve andare lontano.

Con la Fondazione "aiutare i bambini" puoi dare il tuo sostegno non solo a un bambino di un altro Paese ma anche a chi vive in Italia: si chiama adozione in vicinanza e bastano solo 15 euro al mese, meno di un caffè al giorno. Scopri di più su www.aiutareibambini.it. Insieme possiamo fare molto.

seguici su:

Fondazione "aiutare i bambini" Onlus
Via Ronchi 17, 20134 Milano - Tel. 02 21.00.241
www.aiutareibambini.it

aiutare i bambini
ogni giorno, davvero



corpo, a prescindere dalle sue forme, su cosa dovrebbe concentrarsi? E quali interessi dovrebbe coltivare?

“Secondo me, una donna a proprio agio con se stessa è solare e disinvolta. Credo che niente aiuti ad affrontare la vita come riescono a farlo l'ottimismo e l'autoironia. E la disinvoltura, da coltivare e sviluppare nei modi più autentici e spontanei aiuta, ovviamente, a trovare il proprio spazio e a viverlo senza sentire il peso delle aspettative e dei giudizi di chi ti sta intorno”.

Se dovesse lanciare un messaggio a un'adolescente sull'accettazione del proprio corpo, quale sarebbe?

“Le direi di trovare quegli aspetti che la rendono unica, di sviluppare la propria personalità e di ricercare il giusto equilibrio interiore, perché questi saranno i suoi punti forti per sempre: le sue vere carte vincenti”.

Parlando di abbigliamento, cosa non deve mancare nel guardaroba di una modella 'curvy'?

“Io credo che, nel guardaroba di ogni donna, 'curvy' o meno, non possano mancare quei capi che valorizzano la sua fisicità e la sua femminilità. Gli abiti ti devono appartenere. Io ho, in grande percentuale, molti abiti che si sposano con la mia fisicità, vestiti che mettono in risalto le mie curve. Bisogna investi-



re su una parte del corpo da valorizzare. Se si ha una bel 'décolleté', perché coprirlo?”

Quale rapporto ha con il cibo, una donna 'curvy'?

“Credo che il cibo vada considerato come qualcosa di positivo. Spesso, non si ha un buon rapporto con esso a causa di una non accettazione di noi stessi (tutte ci siamo passate). È un rapporto fatto di alti e bassi ma, a prescindere da tutto, è importante raggiungere un equilibrio legato ai sani piaceri della vita”.

Infine Le chiediamo: che cos'è, per lei, il cibo?

“Il cibo è cultura, conoscenza della tavola e di tutto ciò che a essa è legato. L'aspetto culturale dell'alimentazione si esprime anche attraverso i riti, le tradizioni, i piaceri e i divieti che la circondano. Personalmente, amo la cucina locale e quella giapponese, non disdegnando molti piatti stranieri che non rifiuto mai di assaggiare”.

DARIO CECCONI

La bella stagione è arrivata, con il suo carico di sole, caldo afoso e risse per accaparrarsi il posto migliore in spiaggia. Luglio e agosto, però, è anche il momento in cui le sale cinematografiche vengono letteralmente sommerse da un'ondata di nuove pellicole, pronte ad offrire un po' di refrigerio nella torrida afa, per non parlare poi di quel meraviglioso rituale estivo del cinema all'aperto. Ma quali film scegliere? Eccoci quindi pronti, per aiutarvi nella scelta, per una carrellata dei migliori film in uscita in questi mesi. A cura di Giorgio Morino

Transformers: l'ultimo cavaliere

Ad inaugurare le danze è il classico blockbuster made in U.S.A., per la regia del "maestro" delle esplosioni e del "divertimento senza cervello" Michael Bay. I robottoni trasformabili della Hasbro tornano in sala per la quinta volta, pronti alla distruzione e al massacro su vasta scala, cercando di risolvere questa volta uno dei più grandi misteri della storia del cinema: perché questi alieni meccanici vengono sempre sulla terra a riempirsi di mazzette? Bisogna riconoscere che la saga dei Transformers è andata via via scemando nel corso degli anni, nonostante gli incassi abbiano sempre giustificato l'investimento da parte della Paramount. Se avete voglia di spegnere il cervello e non pensare troppo a quello che scorre sullo schermo, questo è il film giusto per voi.

Casa Casinò

Volando invece verso i lidi della commedia Casa Casinò (in originale The House) è la classica storia che potrebbe fare al caso vostro. Scritto dagli sceneggiatori di Cattivi Vicini, in questa commedia Will Ferrell interpreta un uomo che, insieme alla moglie consuma il fondo per il college della figlia. Disperati, i due si uniscono ai vicini per aprire un casinò illegale nel quartiere. Una commedia leggera e rinfrescante, che si annuncia estremamente "scorretta".

Shin Godzilla

Una breve realese per il film uscito in Giappone l'anno scorso che ha riportato sul grande schermo dopo 12 anni l'originale mostro nipponico. Un reboot che rilancia l'originale versione del mito di Godzilla, con una trama ormai classica ma che questa volta nasce con l'idea di ammonire il popolo del Sol Levante sui pericoli dei disastri nucleari (vedasi disastro di Fukushima). Per appassionati e intenditori.

Spider-Man Homecoming

Eccoci arrivati al cinefumetto estivo, e in questo caso si parla di un grande ritorno. L'amichevole tessiragnatele di New York promette di cancellare il ricordo, per i fan sgradevole, dell'ultima incarnazione cinematografica dell'eroe

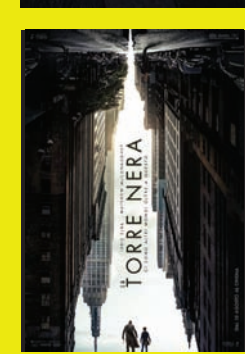
firmata Andrew Garfield. Ambientato pochi mesi dopo Captain America: Civil War, il film seguirà il protagonista che impara cosa vuol dire essere un supereroe, sotto l'occhio vigile di Iron Man (Robert Downey Jr.) dovendosi allo stesso tempo scontrare contro il feroce Avvoltoio (Michael Keaton). Questo film è stato realizzato grazie ad uno storico accordo tra la Sony e i Marvel Studios, risolvendo in parte il problema dei diritti legati allo sfruttamento del personaggio di Spidey. Che possa essere il film "definitivo" sull'eroe arrampicamuri?

The War Il Pianeta delle Scimmie

Iniziata nel 1968, la saga de "Il Pianeta delle Scimmie" continua ad riscuotere successo, sia di critica che di pubblico, specialmente con il nuovo corso iniziato nel 2011 con L'Alba del Pianeta delle Scimmie e con il seguito Apes Revolution. Il racconto della nascita di una nuova specie di scimmie e lo scontro con gli esseri umani prosegue in questa nuova pellicola diretta ancora da Matt Reeves lo scontro ideologico sfocia in un conflitto senza esclusione di colpi, in cui Cesare, il leader delle scimmie dovrà far fronte ad una nuova minaccia. Con una tagline che recita "Cesare deve morire" le premesse sono decisamente interessanti.

La Torre Nera

Dopo anni di speculazioni, produzioni iniziate e poi cadute nel dimenticatoio, finalmente arriva nelle sale italiane La Torre Nera, basata sull'omonima serie di 8 libri di Stephen King. A New York, un ragazzo di nome Jake è tormentato da strani incubi che lo costringono a rivolgersi a chiedere aiuto ad uno psichiatra. Da quel momento una serie di eventi lo porterà ad essere catapultato in un mondo parallelo al nostro, il Medio-Mondo, dove sotto la guida del gunslinger Roland Deschain (Idris Elba) cercherà di impedire al malvagio Walter Padick (Matthew McConaughey) di raggiungere la Torre Nera e dominare il Medio-Mondo. Fantasy, azione, interpreti di alto livello e una saga letteraria tra le più remunerative della storia dell'editoria, il successo sembra essere dietro l'angolo.



Fleet Foxes

Rottura e ricostruzione

Il quintetto rock-folk di Seattle torna con un nuovo lavoro che va oltre le più rosee aspettative. Pecknold e soci sono riusciti a superare se stessi, portando la propria cifra stilistica a un livello di maggiore complessità e grandiosità



L'etternalmente indica un crollo psicologico ma, nello specifico, *Crack-up* si ricollega a un saggio di Francis Scott Fitzgerald scritto nel 1936 per *Esquire*, e pubblicato postumo nella raccolta di scritti omonima. Come dichiarato dal frontman della band, il titolo del terzo disco ben rappresenta lo stato d'animo in fase di scrittura nonché l'approccio col quale sono stati strutturati gli undici brani dell'opera, concepiti secondo "l'idea di qualcosa che si rompe, che viene presa a martellate, e poi viene rimessa insieme in maniera non necessariamente corretta". Sono passati sei anni dall'acclamato *Helplessness Blues*, che ha consacrato definitivamente il gruppo nel pantheon del moderno cantautorato americano e, per estensione, mondiale.

In questo lungo lasso di tempo i diversi membri hanno portato avanti progetti paralleli, sono tornati sui banchi di scuola per

poi riprendere l'attività collettiva secondo una formula sotto molti aspetti perfettamente consolidata ma, al tempo stesso, del tutto nuova. Sin dalle prime note si riconoscono intatti gli elementi di base nella musica dei Fleet Foxes: la predominanza dell'elemento acustico, le atmosfere distese, lo splendido timbro vocale e la grande cura del suono e degli arrangiamenti.

Ben presto fa capolino però l'impressione di essere di fronte a un lavoro ben più maturo rispetto alle precedenti uscite.

Questo risulta evidente già nella tritico di apertura *I Am All That I Need / Arroyo Seco / Thumbprint Scar*. Una vera dichiarazione d'intenti nell'alternarsi di pieni e vuoti, nelle repentine modulazioni e accenti esplosioni. A fare da collante al tutto troviamo le trame melodiche che rendono l'articolata composizione estremamente coerente. Pur nel suo omoge-

neo impianto generale *Crack-up* è un album in cui l'ascoltatore resta continuamente piacevolmente sorpreso. È notevole la maestria mostrata nel rendere senza scarti gli improvvisi passaggi tra una composizione e l'altra o all'interno di una stessa canzone (*Naiads*, *Cassadies*). Ogni brano confluisce armoniosamente nel successivo.

Prevale un andamento elegante, grandioso e fortemente evocativo. Rispetto al passato, qui il più classico registro folk si arricchisce di suggestioni derivanti dal jazz, dalla musica classica o da camera (*Fool's Errand*).

I Fleet Foxes padroneggiano un proprio stile che attinge a tutta la tradizione rock-folk tra Sessanta e Settanta. Tanti i nomi che possono essere presi a possibili influenze quali The Doors, Eagles, Simon & Garfunkel, Nick Drake, Crosby Stills & Nash come anche i Beatles di St. Peppers. Ma non si tratta che di un bagaglio culturale e sonoro, è il background sul quale la band ha plasmato la propria musica. L'intenzione in fondo è molto moderna. La costruzione dei brani, con la sua complessa evoluzione interna colorata di improvvisi e inaspettati cambi armonici e dinamici, è più vicina alla sperimentazione dei Radiohead, il cui flusso è stato apertamente dichiarato e

come è evidente, ad esempio, in *Mearcstapa*, che alle produzioni storiche. Una decostruzione della forma canzone che impreziosisce il lavoro e lascia intatto il gusto per la melodia. Le idee vengono rese in maniera più sfaccettata e stratificata.

Il tutto però non va a intaccare la godibilità di un disco che andrebbe recepito nella sua interezza: un continuo flusso di coscienza che carpisce l'ascoltatore, senza mai stancare. E in questo sì *Crack-up* ha il sapore di un'operazione d'altri tempi. Una visione quindi che potrebbe rivelarsi vincente pur nel suo essere in controtendenza rispetto alle modalità di ricezione e fruizione da parte dell'ascoltatore medio moderno. Sotto quest'aspetto i Fleet Foxes non sono tuttavia soli, ma si pongono all'interno di un'ampia schiera di artisti che sembrano sfuggire alla logiche del mercato, pur essendone parte integrante (si vedano i vari Bon Iver, Tame Impala, Radiohead, Arcade Fire e l'ex volpe Father John Misty). Si potrebbe certamente ribattere sottolineando come questi grandi nomi abbiano la possibilità di adagiarsi su una solida base di pubblico e attenzione da parte di addetti ai lavori e media. Inoltre poi il forte risalto che hanno avuto negli ultimi anni lavori di sì fatta complessità denotano come il pubblico si sia evoluto e come sia possibile al giorno d'oggi creare hype attorno a progetti sulla carta tutt'altro che di tendenza. Al tempo stesso seguire un'ottica del genere denota una buona dose di onestà intellettuale e coraggio. Tanto più si è in alto, tanto più dolorosa può essere infatti la caduta. **Epico**

MICHELE DI MURO

In primo piano



MAC DEMARCO • **This old dog**

Alle volte l'attitudine è tutto. Lo dimostra l'ultimo lavoro del cantautore e polistrumentista canadese. Una precisa e chiara visione d'insieme su cui si fonda l'intero disco, che è quindi opera di un artista giunto ad una sua prima maturazione. McBriere Samuel Lanyon DeMarco (ma nato Vernon Winfried McBriere Smith IV) è un musicista classe 1990. Autore prolifico, ha inciso 2 dischi e due mini Lp nell'arco degli ultimi cinque anni. Col progetto *Makeout Videotape* aveva dato alle stampe nel 2010 l'album Ying

Yang. *This old dog* è stato pubblicato lo scorso maggio da Capture Tracks e Royal Mountain Records. Rispetto ai lavori precedenti il tono si fa più intimo e serio e tutte le parti strumentali sono state eseguite dallo stesso artista. Alla chitarra carica di riverbero e vibrato si preferisce un uso più massiccio di quella acustica. Viene fuori un suono generale dal sapore classico, asciutto e minimale, inframmezzato da inserti di elettronica (*My Old Man* e *Dreams from Yesterday*) e sintetizzatori (*For the first time* e *On the Level*). Ritroviamo quel gusto per il lo-fi e per l'armonia in detune, ma è questo un lavoro concepito con una maggiore cura per l'arrangiamento. Le canzoni sono frutto di genuina ispirazione e sono strutturate in maniera tutt'altro che scontata. Il tutto contribuisce a rendere solo apparente l'impressione di semplicità. In brani come *Baby you're Out* e *One another* fa capolino il tradizionale fare scanzonato e ironico, ma sul piano generale la musica di Mac DeMarco si fa qui più introvertita e meditata. A ben vedere un atteggiamento di romantica malinconia era già stato indagato nei precedenti dischi (si pensi ad esempio a *Chamber of Reflection* da *Salad Days* del 2014) ma qui sembra essere predominante. Mac DeMarco ha fatto sua la lezione del passato ad esempio di Bob Dylan (*One another*) e Donald Fagen e ha quindi ampliato il suo campo d'azione con digressioni nel jazz e nel soul, evidenti in particolare nella sezione ritmica. Tra gli episodi più riusciti possiamo citare la sorprendente intensità di *Dreams from Yesterday* e *Moonlight on the River*. **Ispirato**



ANDREA LASZLO DE SIMONE • **Uomo, donna**

Già batterista dei Nadar Solo ha debuttato nel 2012 con l'Lp autoprodotta *Ecce homo*. Uno dei principali meriti di questo secondo suo disco pubblicato da 42 records, va probabilmente ricercato nel suo essere frutto di una scrittura priva di qualsiasi pretesa generazionale. Si attendeva da un po' di tempo un disco in italiano che non fosse basato su di un'osservazione delle dinamiche sociali (e social) e delle schizofrenie dei ventitrenni di oggi. È per questo un album ambizioso, introspektivo e colto.

Le tredici canzoni che compongono *Uomo, donna* si poggiano su anni di ascolti meditati attorno alla musica del passato e presentano un carattere di forte eterogeneità. A brani più intimi, si alternano lunghe digressioni psichedeliche (*Eterno riposo*) e tracce di maggiore immediatezza e orecchiabilità (*La guerra dei baci* la cui melodia nelle strofe ricorda da lontano *Nessuno* di Mina). Prevale l'influsso, e amore, per Lucio Battisti ma non mancano rimandi a Domenico Modugno (*Sogno l'amore*). Il linguaggio musicale deve poi molto alla lezione del prog italiano ragionata, ad esempio, sulla lezione de Le Orme. Le suggestioni d'antan vengono evocate in maniera molto fedele, seppur con una buona dose di personalità. Sull'esempio dei classici è forse intuibile l'intrinseco desiderio di creare un prodotto dal carattere di forte atemporalità. Nonostante si tratti di un album volutamente classicheggiante, si percepisce chiaramente la volontà di aggiornamento degli influssi mediante l'adesione ad un linguaggio più moderno e mediante il ricorso a soluzioni vicine, ad esempio, alle produzioni dei The Flaming Lips oppure agli ultimi Verdena (*Solo un uomo*). I pattern di batteria per suono e andamento sono accostabili ai Tame Impala. Questo risulta evidente in brani quali *Sogno l'amore*, *Eterno riposo* e *Meglio*. Gli uomini hanno fame è probabilmente la composizione ove in maniera più efficace si materializza il processo di modernizzazione del background musicale. Negli undici e passa minuti di durata l'uso di strumenti legati al momento attuale (l'arpeggiatore continuo e ipnotico) si alterna a suggestioni vintage che si palesano nel mood generale così come nelle specifiche sonorità. Una traccia esemplare del processo compositivo e di arrangiamento che permea l'intero lavoro che, sul piano generale, finisce per creare un ponte tra passato e presente. Un approccio che consente di assimilare Uomo, donna alla produzione di losonouncane però con una maggiore accentuazione dell'elemento tradizionale. **Nostalgico**

Periodico **italiano** MAGAZINE

IL PIACERE DI LEGGERE



per 50.000 lettori al mese

e tu cosa aspetti?



la rivista che sfogli on line



www.periodicoitalianomagazine.it