

FILO DIRETTO

con la redazione Fax 071-42980
e-mail salute@corriereadriatico.it
tel. 071-458212

Salute & Benessere. Una pagina dedicata ai temi dello stare bene: medicina e ricerca d'avanguardia ma anche alimentazione e wellness. Uno sguardo su tutte le novità internazionali e locali. Una pagina che vuole essere un filo diretto con la comunità marchigiana: aperta quindi al contributo di tutte le figure professionali legate alla salute e alle richieste di approfondimento dei lettori.

Salute & Benessere

A cura di Edoardo Danieli

Victoria Beckham ha rivelato che bere il cinese Pu Erh è uno dei segreti della sua forma invidiabile

di MARINA ROSCANI

ANCONA - Certo non si può dire che noi italiani siamo dei grandi consumatori di tè. Al di là di qualche piacevole pomeriggio tra amiche e come aiuto in una digestione laboriosa, non ricorriamo al tè in modo così frequente come invece dovremmo. Solo negli ultimi anni è arrivata anche da noi la "moda" di quello verde, universalmente conosciuto come toccasana. Ma i popoli orientali, da millenni, ne hanno fatto la bevanda che li accompagna in ogni momento della giornata, scoprendone le mille virtù. Ai segreti di questo magico pianeta ci introduce Fabiola Ruggiero che nel suo *ATelier jesino* dispensa consigli e pregiate miscele.

Ma facciamo un po' di storia: si narra sia stato l'imperatore cinese Shen Nong (2737 a. C.) a scoprire le virtù benefiche delle foglie di tè. In seguito questo venne inserito negli erbari tradizionali come pianta dalle capacità defatiganti e digestive (200 a. C.). Attualmente sono numerosi e frequenti gli studi in campo medico che confermano queste proprietà, e ne scoprono costantemente di nuove e adatte ai nostri bisogni.

La teina è uno dei principi attivi delle foglie, il contenuto dipende da diversi fattori (varietà botanica, temperatura dell'acqua di infusione e sua durata). Cosa fa la teina? Stimola le facoltà mentali, diminuisce la sensazione di fatica e favorisce la diuresi. Da non dimenticare i polifenoli, che sono contenuti maggiormente in tè verdi, bianchi, semifermentati e Pu Erh. L'80% dei fenoli è rappresentato dalle catechine che hanno numerose proprietà: antiossidanti, abbassano il livello di colesterolo e trigliceridi, prevengono alcune forme tumorali, inibiscono l'assorbimento della nicotina, diminuiscono la pressione sanguigna, prevengono la carie, calmano vomito e diarrea.

Ma nel tè, bevanda degli immortali, ci sono anche le vitamine B1, B2, B6. Alcuni verdi hanno anche un alto contenuto di vitamina C, che però si disperde se l'acqua è troppo calda. Fra gli aminoacidi contenuti nelle foglie, la teanina sembra prevenire i danni

ischemici neuronali. Il "magico" tè verde è anche ricchissimo di minerali estremamente utili al nostro organismo quali: potassio, zinco, calcio e magnesio, fluoro, manganese.

Le varietà del tè sono tante. Tra gli altri il nero è quello con il maggior contenuto di teina, l'infuso e le foglie sono di colore marrone scuro. E' coltivato soprattutto in India e in Cina (in alcune regioni, nella versione affumicata).

E' questo il tè più conosciuto in Europa, quello che approdò sulle coste inglesi nella seconda metà del 1600 e sedusse i nobili dell'epoca. Il tè verde è chiaro e profumato, coltivato in Cina ed in Giappone. A determinare il colore verde delle foglie è la mancanza della fermentazione.

Volente una curiosità da show biz? Di recente, in un'intervista, Victoria Beckham ha rivelato che bere la

miscela del cinese Pu Erh è uno dei segreti della sua forma invidiabile. Da allora, questo tè è diventato una vera e propria moda, un must have in UK che si sta diffondendo in tutta Europa. E' considerato un potente brucia grassi ma aiuta anche la digestione ripulendo l'intestino e calmando lo stomaco. Inoltre riduce la pressione del sangue e allevia i dolori e la fatica. Meglio di così...

Tante proprietà inaspettate nelle foglie delle mille varietà Il tè per bruciare i grassi e abbassare la pressione



LE RICETTE

Per bruciare i grassi

Usare il tè Pu Erh, più tazze al giorno per mantenere la linea

Contro lo stress

Un bagno nel tè, con foglie di tè e petali di rosa

Come maschera di bellezza

Rivitalizzante con infuso di tè verde applicato su viso e collo e lasciato riposare per venti minuti

Tonico astringente

Infuso di tè nero, aggiungere succo di un limone, filtrare e usare come un comune tonico.

I RIMEDI

Utile anche per combattere l'alitosi e la carie. Per lo stress? Un bel bagno con infuso Rivitalizziamo la pelle con quello verde

ANCONA - Salute e non solo nelle foglie del tè, che può infatti essere anche uno straordinario alleato della bellezza. Per ottenere una maschera rivitalizzante basta del tè verde: applicate sul viso e sul collo le foglie appena infuse e lasciate riposare per una ventina di minuti. Risciacquare con cura. Per un tonico astringente, invece, preparate un infuso carico di tè nero, aggiungete il succo di un limone, filtrate e usate come un comune tonico. I tannini contenuti nel tè liberano i pori dalle impurità rendendo la pelle elastica, migliorando il tono e la carnagione. Ma nel tè ci si può fare anche il bagno: aggiungere all'acqua della vasca foglie di tè e petali di rosa.

E' un buon rimedio contro stress, ansia e insonnia. Si è bevuto un po' troppo a cena con gli amici? Per smaltire una sbornia, fate bollire l'equivalente di un bicchiere d'acqua e la scorza di un'arancia in un pentolino. Aggiungete un cucchiaino abbondante di tè nero, fate riposare 5 minuti, filtrate e bevete caldo. E ancora: per l'alitosi e la carie bere una tazza di infuso dopo i pasti, e contro l'insonnia bere almeno 3 tazze al giorno (una prima di andare a dormire) di tè bianco arricchito eventualmente da melissa o fiori di lavanda. Infine, contro i mali del freddo, c'è il latte al Mithi Chai, antica miscela indiana a base di tè e spezie.

LA RICERCA

ANCONA - La genetica? Per superare i cent'anni serve più a lui che a lei. I geni infatti sono influenzati dal sesso. E sono i maschi a essere più favoriti dalle varianti genetiche "buone" legate alla longevità: in pratica, per il sesso forte il Dna è fondamentale per vivere a lungo, mentre le donne puntano sulla loro capacità di adattamento. Nonostante tutto sono le signore, che pure si ammalano di più e ricorrono più frequentemente a cure mediche e ospedaliere, a vincere la battaglia della longevità, con un guadagno di ben sette anni di vita più. E' il "paradosso femminile", come spiega Claudio Franceschi (nella foto), specializzato negli studi sui centenari e docente di immunologia all'università di Bologna e già direttore scientifico dell'Inrca di Ancona, a margine del III se-

Genetica, piccole patologie fortificano Donne più longeve perché si ammalano

minario nazionale sulla salute della donna che si è tenuto a Roma all'Istituto superiore di sanità, organizzato in collaborazione con la Società italiana di farmacologia (Sif).

"I miei studi dimostrano che la stessa variante di un gene - spiega Franceschi, che è anche coordinatore scientifico del progetto europeo Geha (Genetics healthy aging), sulla genetica della longevità - ha effetti diversi negli uomini e nelle donne. Abbiamo osservato che per

raggiungere i cento anni, gli uomini si appoggiano di più alla genetica rispetto al gentil sesso: nei maschi abbiamo riscontrato, infatti, più correlazioni tra varianti genetiche che indice di longevità". Le donne, probabilmente, "usano altri trucchi, per sopravvivere di più. Sono molti i fattori da indagare: psicologici, sociali, biologici". Ma la capacità di adattamento, secondo l'esperto, potrebbe essere legata anche alla "debolezza" della donna che "si ammalava di più, ma di malat-



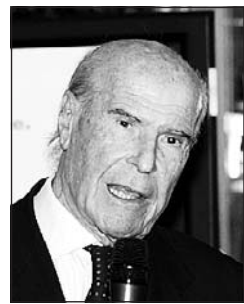
tie non mortali. E, quindi - conclude - attraverso piccoli adattamenti, si fortifica". L'immunologo Claudio Franceschi ha avviato e coordina, da oltre un anno, una ricerca multicentrica per lo studio di coppie di anziani

consanguinei. E' un veterano degli studi sui centenari. Al progetto Geha partecipano anche Francia, Belgio, Inghilterra, Finlandia, Danimarca, Grecia, Olanda, Ucraina e Cina. I centenari negli ultimi quindici anni sono raddoppiati nel nostro Paese, raggiungendo quasi quota 10.000. Sono una popolazione eterogenea per cultura, antropologia, caratteristiche demografiche, stato socioeconomico, stili di vita, patrimonio genetico e carico antigenico (cioè quantità di malattie infettive incrociate negli anni). E nel 50 per cento dei casi godono di buona salute. E' tra i sessantenni e gli ottantenni, spiega Franceschi, che avviene la grande selezione. Se in famiglia abbiamo centenari, abbiamo una probabilità cinque volte maggiore di diventarlo di chi non ne ha.

La sanità in pillole

SCOPERTO L'INTERRUPTORE DELLE STAMINALI DEL CANCRO

ROMA - Svelata dagli scienziati del campus Ifom-leo di Milano la strada per eliminare le cellule staminali del cancro, le vere responsabili dell'inguaribilità della malattia. I ricercatori guidati da Pier Giuseppe Pelicci, direttore scientifico del dipartimento di oncologia sperimentale dell'istituto



europeo di oncologia diretto da Umberto Veronesi (nella foto), hanno scoperto come le cellule staminali del cancro diventano immortali. Sono gli stessi oncogeni, i geni che innescano il processo tumorale, che impediscono alle staminali di invecchiare,

mantenendo intatta la loro capacità di formare nuovo tessuto, il tumore. In pratica le cellule madri del cancro si replicano più lentamente delle altre per avere il tempo di riparare i danni. E così facendo diventano virtualmente immortali. La scoperta si è guadagnata le pagine della prestigiosa rivista Nature.

ARANCE, KIWI E CICORIA PER RIMEDIARE ALLE ABBUFFATE

ROMA - Un aumento di peso di circa due chili è l'indesiderato effetto delle feste per quanti non sono riusciti a resistere alle leccornie delle tavole. E' quanto stima la Coldiretti nel sottolineare che, per gli esperti, durante le feste di fine anno sono state assunte in media 15 mila-20 mila chilocalorie in più per l'effetto combinato del maggior consumo di cibi calorici abbinato a bevande alcoliche e della rinuncia ad alimenti fondamentali come frutta e verdura. Un disordine alimentare, accompagnato da una maggiore sedentarietà per le lunghe soste a tavola con parenti e amici che, osserva l'organizzazione agricola, hanno ridotto il l'attività fisica e favorito l'accumulo di peso. La Coldiretti ha stilato una lista dei prodotti utili per disintossicare l'organismo. Tra la frutta, da non dimenticare arance, mele, pere e kiwi mentre le verdure particolarmente indicate sono spinaci, cicoria, radicchio, zucche e zucchine, insalata, finocchi e carote. Tutte le insalate e le verdure vanno condite con olio d'oliva e abbondante succo di limone che purifica l'organismo dalle tossine, fluidifica e pulisce il sangue ed è, in più, un ottimo astringente e cura l'iperacidità gastrica.

FIORI E PIANTE PER GUARIRE PRIMA

MILANO - Portare in dono una pianta o dei fiori a chi è ricoverato in ospedale non è solo un gesto di cortesia: aiuta a velocizzare la guarigione post-operatoria. A rivelarlo è uno studio condotto da Seong-Hyun Park e Richard H. Mattson dell'università statunitense del Kansas. I



ricercatori hanno analizzato le cartelle cliniche di 90 pazienti ricoverati per un intervento all'appendice, mettendo a confronto quelli ospitati in stanze adornate da piante con quelli assegnati a camere normali. Hanno così scoperto che fiori e piante, oltre ad

essere molto graditi, sono dei veri toccasana. I pazienti delle stanze più "verdi", infatti, assumono meno antidolorifici, hanno risposte fisiologiche migliori e manifestano meno ansia e debolezza. Ma una pianta non vale l'altra. Secondo lo studio, quelle in vaso sarebbero più efficaci perché induce i pazienti a prendersene cura.

IPNOSI E IONOTERAPIA ALLEATI CONTRO IL DOLORE

MILANO - Ipnosi e ionoterapia alleate nella lotta al dolore. L'Associazione fisioterapisti e pazienti italiani annuncia la nascita della "ipnoionoterapia": una procedura che abbinata la moderna ipnosi dinamica all'impiego dell'apparecchiatura Jonotron, messa a punto dall'università di Palermo e già utilizzata dagli esperti dell'ateneo siciliano su circa 5 mila pazienti. L'ipnosi potenzia l'effetto della ionoterapia, assicurano i fisioterapisti: un'azione incrociata su corpo e mente. Jonotron - ricordano gli esperti - promette di alleviare il dolore provocato ad esempio da tendiniti, borsiti, traumi accidentali e sportivi con lesioni cutanee e muscolari, artrosi, artrite e problemi cervico-dorso-lombari. "A volte anche solo una seduta è sufficiente per mandare via il dolore", dice Gilberto Di Benedetto, presidente dell'Associazione fisioterapisti e pazienti italiani. E ad aumentare l'efficacia della ionoterapia si aggiunge ora l'ipnosi dinamica, che "insegna all'inconscio del paziente come costruire nuove "mappe mentali" - spiegano gli specialisti - in grado di distrarre dal dolore la parte razionale" del paziente stesso.