

LA CROCE STELLATA

Notiziario dell'A. N. S. M. I. e dell'Archivio Storico della Sanità Militare realizzato dalla Sezione di Torino
n. 20 LUGLIO - OTTOBRE 2007



In questo numero

CAPODANNO CIVILE

LA DIETA MEDITERRANEA

IL NUOVO CONSIGLIO DIRETTIVO

CAPODANNO CIVILE

Come ogni anno, anche questa volta –sia pure in apparente tono minore, dovuto alla crisi economica che sta rendendo difficile la vita alla “classe media” (ma non solo a quella)- si é consumato il “rito” della vacanza estiva, trascorsa al mare, in montagna, in viaggio, comunque lontano dalle proprie case e dagli affanni del “*tran tran*” quotidiano.

E proprio in questa occasione, che ben rappresenta un vero e proprio “capodanno civile”, si tende ogni anno a lanciare idee, buoni propositi e speranze per un inverno migliore.

Più volte abbiamo proposto ai nostri *ventidue* lettori spunti, anche accesi, di polemica, soprattutto quando abbiamo visto la nostra identità e dignità di Militari, ancorché in congedo, messa in dubbio, od ancor peggio messa alla berlina per volontà di pochi facinorosi ai quali viene dato -in quanto potenziale serbatoio di voti- ampio spazio, soprattutto quando si tratti di danneggiare l'idea stessa delle Forze Armate.

Questa volta vorremmo proporre un approccio costruttivo al problema: rispettiamo certamente le idee di chi non la pensa come noi. Ma rispettiamo anche le nostre. E ci piace che vengano rispettate. Cercheremo perciò di uscire dalla nostra splendida “torre d'Avorio”, di riconquistare il piacere, il diritto e l'orgoglio di affermarci Militari e di portare l'Uniforme.

La “parte sana” della popolazione non ha perso, nonostante tutto, la stima dei *propri* Soldati: investiamo su essa, rappresenta il nostro Futuro. Anche questa volta, buona lettura!

Miles

RICERCHE

La redazione cerca –anche in prestito temporaneo- una registrazione/DVD della parata del 2 giugno, trasmessa da Rai Uno.

Rivolgersi a Fabio Fabbricatore

*piazza Guido Gozzano 15
10132 Torino
tel. 360.245.947
e-mail lacrocestellata@yahoo.it*

CHI MANGIA MENO E MEGLIO HA UN CUORE PIÙ GIOVANE DI 15 ANNI

Un'alimentazione a basso contenuto calorico, ma con il giusto apporto di tutti i nutrienti essenziali, rallenta nell'uomo l'invecchiamento del cuore. E' questo quanto emerge da uno studio progettato e coordinato da Luigi Fontana, ricercatore presso il Dipartimento di Sanità Alimentare ed Animale dell'Istituto Superiore di Sanità e presso il Centro di Nutrizione Umana della Washington University School of Medicine (St. Louis, Missouri, USA). Lo studio, condotto nell'ambito di un progetto di collaborazione internazionale tra Italia e USA e apparso oggi su PubMed, verrà pubblicato il 17 gennaio sul *Journal of American College of Cardiology*.

I ricercatori hanno preso in esame 25 volontari sani che, nella convinzione di poter vivere più a lungo e sani, per circa 7 anni hanno praticato (e praticano tuttora) una dieta ipocalorica (in media 1700 calorie al dì), ma ricca di proteine (1.8 g/Kg/die) e di tutte le vitamine, i sali minerali e i micronutrienti essenziali. Il gruppo di controllo era costituito da altrettanti individui praticanti una tipica dieta occidentale, ricca di cibi raffinati e processati: all'incirca 2.500 calorie al giorno, di cui il 17 per cento fornito dalle proteine, il 52 per cento dai carboidrati e il 31 per cento dai grassi. La dose quotidiana di sale era inferiore nel primo gruppo (circa 2.6 grammi vs 3.4 grammi nel gruppo di controllo). Nessuno dei soggetti partecipanti allo studio fumava, assumeva anti-ipertensivi o farmaci per abbassare la quantità di lipidi nel sangue o risultava affetto da malattie croniche.

Che le diete ipocaloriche allungassero anche del 50 per cento la vita negli animali da esperimento era cosa ben nota. Nulla tuttavia si sapeva sinora sull'effetto di un'alimentazione a basso contenuto calorico, ma con il giusto apporto dei nutrienti essenziali, nel rallentare l'invecchiamento dell'organismo umano e del cuore in particolare, un organo importantissimo, che purtroppo invecchia con il passare degli anni, diventando più rigido e meno efficiente, indipendentemente dalla presenza di malattie cronico-degenerative. Lo studio condotto alla Washington University di St. Louis dimostra, invece, nell'uomo per la prima volta che, mangiando meno calorie “vuote” (quelle cioè prive di vitamine e sali minerali), è possibile rallentare il fisiologico invecchiamento del tessuto cardiaco anche nell'uomo.

“Il cuore di chi pratica un regime equilibrato di restrizione calorica (CR) è più giovane, elastico ed efficiente di quello di persone che seguono una tipica dieta occidentale caratterizzata da un elevato apporto calorico”, afferma Fontana. “La cinetica di rilasciamento del ventricolo sinistro, un noto marcatore d’invecchiamento primario, nei soggetti che mangiano meno calorie vuote, ma più cibi ricchi di nutrienti, è paragonabile a quello di un soggetto più giovane di almeno 10-15 anni”.

Mangiar meno e meglio, dunque, favorisce la longevità, aiutando oltretutto ad invecchiare in salute. Attenzione però: “la restrizione calorica”, conclude Fontana, “deve essere associata ad una dieta bilanciata e ricca di nutrienti, oltre che ad una regolare attività fisica, perché ridurre le calorie mangiando male causa gravi malattie ed accelera l’invecchiamento. Non serve a nulla, quindi, mangiare metà hamburger o mezzo cartone di patatine fritte, né bere mezza lattina di una delle tante bevande zuccherate in commercio. Meglio preferire ai cibi industriali raffinati e particolarmente elaborati, quelli naturali e meno processati quali verdure, cereali integrali, legumi, pesce, olio di oliva e frutta: gli alimenti cardine, insomma, della nostra Dieta Mediterranea”.

Fonte: Ufficio stampa ISS 2005.

LA DIETA MEDITERRANEA

Come nasce la “dieta mediterranea”?

Gli specialisti del settore nutrizionale non amano il termine “dieta mediterranea”, un termine di cui si è abusato in maniera imprecisa, dato che non si tratta di una dieta ma piuttosto di un modo di cibarsi sobrio e frugale, comune a molte ma non certo a tutte le popolazioni che si affacciano sul mediterraneo. Per fortuna però il termine “dieta mediterranea”, per quanto impreciso e un po’ irrealistico, è diventato ovunque il sinonimo di alimentazione ottimale! Va tuttavia detto che dello stile alimentare che ha caratterizzato alcune delle popolazioni che si affacciano sul mediterraneo è rimasto ben poco... Accanto ai cibi più tradizionali, relegati ad un consumo marginale, si sono diffusi - specialmente tra i giovani - gli alimenti tipici di altri continenti. Dalla civiltà del grano e dell’ulivo si è passati al fast food degli hamburger, delle patatine fritte e delle bevande dolcificate come la coca-cola; dalla sobrietà ad un consumismo che stona con la riduzione della

spesa energetica, legata agli automatismi del progresso tecnologico.

Cosa è cambiato nella nostra alimentazione rispetto al passato?

Il costo della vita, in termini di calorie, è diminuito a tutti i livelli. Non soltanto per l’impiegato sedentario o per il dirigente, che confonde il dinamismo intellettuale e i continui spostamenti in auto e in aeroplano con una vita muscolarmente attiva, ma anche per il contadino, ormai facilitato nel lavoro manuale da ogni genere di macchine e ben protetto da indumenti che riducono la dispersione termica e quindi il costo calorico del vivere.

I nostri nonni e bisnonni introducevano mediamente molte più calorie di noi. Lo dimostrano in particolare i dati raccolti, a distanza di quasi cinquant’anni, in due meticolose inchieste sui consumi alimentari condotte dall’Istituto Nazionale della Nutrizione.

Quando la vita di un uomo adulto impegnava almeno 3000 kcal al giorno, i cereali e i legumi erano la scelta ottimale per una popolazione che raramente poteva disporre delle costose proteine di origine animale. Nel matrimonio dietetico fra abbondanti quantità di cereali e di legumi, come poteva accadere con una zuppa di pasta e fagioli, si realizzava la completezza degli aminoacidi essenziali e contemporaneamente si veniva a disporre di molte calorie. Oggi le calorie del pane, della pasta o dei legumi sono temute e non del tutto a torto se consideriamo che una porzione di carne magra o di pesce può coprire il fabbisogno di aminoacidi essenziali pur apportando soltanto la metà delle calorie di 100 g di pane (289 kcal) o di fagioli (278 kcal).

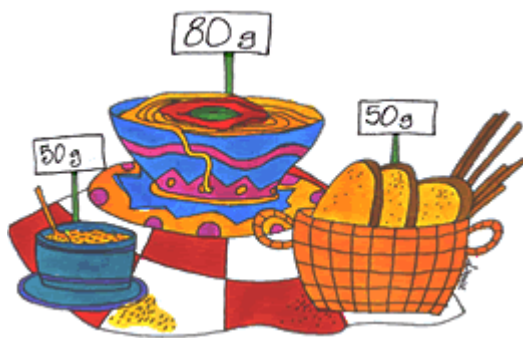
Come riequilibrare apporto calorico e stile di vita?

Da quando il contadino ha smesso di zappare la terra ed ha potuto fruire dei tanti benefici del progresso tecnologico, quegli stessi alimenti che per secoli gli avevano assicurato la sufficienza calorica si sono dimostrati ipercalorici per il nuovo stile di vita. Del resto, ridurre soltanto le porzioni non avrebbe più garantito la sufficienza degli aminoacidi che si ottiene, come già detto, con la combinazione di cereali e legumi. Perciò non sono stati immotivati né la flessione dei consumi di cereali e legumi né il progressivo aumento di carne e pesce. Ciò che non si giustifica, invece, è l’eccessiva disponibilità verso

alimenti estranei alla tradizione e peggiorativi per la finalità, più volte riaffermata dalla comunità scientifica, di ridurre l'apporto di grassi (in particolare quelli di origine animale). Inoltre, grida vendetta l'aver trascurato i pregi nutrizionali dell'olio di oliva per assecondare la pubblicità che ha sostenuto gli oli di semi fortemente polinsaturi, del tutto estranei alla dieta mediterranea.

Il prototipo mediterraneo resta, tuttora, un valido esempio di dieta salutare ma non possiamo dimenticare che il sovvertimento dello stile di vita degli ultimi cinquant'anni richiedeva pure degli adattamenti. Alcuni erano opportuni, altri puramente voluttuari e consumistici (dolciumi, cibi e condimenti grassi, bibite dolcificate e superalcolici), perciò peggiorativi di fronte alla necessità di ridurre la quota calorica.

Le tradizioni alimentari occupano nella vita emotiva e affettiva un posto privilegiato che meriterebbe di essere conservato, ma ciò può avvenire soltanto se si è disposti a recuperare almeno una parte di quell'attività fisica che caratterizzava la vita dei nostri antenati.



Qual è il modello della dieta mediterranea?

Il modello della dieta mediterranea, ormai apprezzato dai nutrizionisti di tutto il mondo, è rappresentato con l'immagine simbolica di una piramide. Gli alimenti più importanti, di cui si

deve fare un maggiore consumo, si trovano negli strati inferiori.

Alla base troviamo i cereali, che insieme alle patate costituiscono una fonte di carboidrati complessi - quindi energia senza grassi - e di fibra. Salendo troviamo i gruppi di frutta (2-3 porzioni al giorno), ortaggi e verdure (in abbondanza), che contengono anch'essi fibra e sostanze antiossidanti, insieme all'olio d'oliva (quest'ultimo da consumarsi giornalmente ma con moderazione!). Sempre da consumare quotidianamente, latte e yogurt.

Al centro della piramide ci sono gli alimenti da consumare non quotidianamente ma più volte alla settimana (con l'eccezione del latte e dello yogurt, da consumare tutti i giorni): si tratta dei cibi di origine animale, per esempio il pesce, le carni bianche, i formaggi (preferibilmente quelli freschi); da consumare con più parsimonia le carni rosse e le uova. Molto importanti sono poi i legumi, un'ottima fonte di proteine vegetali.

Al vertice della piramide ci sono infine gli alimenti da consumare con moderazione: gli zuccheri (e quindi i dolciumi), le salse e i grassi (con l'eccezione, come si è detto, dell'olio d'oliva) ed il vino.

Nella piramide alimentare mediterranea non esistono alimenti proibiti, ma soltanto cibi che vanno mangiati più o meno spesso. Gli alimenti da consumare quotidianamente sono quindi cereali, frutta, verdura e olio d'oliva, integrati con modiche quantità di latte e yogurt. È importante sottolineare che l'attività fisica deve essere parte integrante di questo sano modello alimentare; non a caso, le linee-guida nutrizionali più aggiornate l'hanno inserita nello zoccolo della piramide, assieme all'acqua (di cui si consiglia un consumo di 1,5-2 litri al giorno).

Quali sono le porzioni di riferimento?

Se il modello alimentare mediterraneo è tuttora valido nelle sue scelte di base (poche proteine animali, pochi grassi saturi, più pesce, molte verdure e frutta, cereali e legumi) è pur vero che le porzioni - ad eccezione delle verdure - debbono essere ridotte quantitativamente per adeguarle alla forte riduzione della spesa energetica verificatasi negli ultimi 50 anni.

I LARN 1996 (Livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana)

hanno già indicato quali dovrebbero essere le porzioni medie:

- Latte/yogurt: 125 grammi
- Formaggio fresco: 100 grammi
- Formaggio stagionato: 50 grammi
- Carne: 100 grammi
- Pesce: 150 grammi
- Uova: 50 grammi (1 uovo)
- Legumi freschi: 100 grammi (a crudo)
- Legumi secchi: 30 grammi (a crudo)
- Pane: 50 grammi
- Pasta/riso: 80 grammi (a crudo)
- Pasta fresca all'uovo: 120 grammi (a crudo)
- Patate: 200 grammi (a crudo)
- Insalate: 50 grammi
- Ortaggi: 250 grammi (a crudo)
- Frutta: 150 grammi

Su mandato del Ministero della Salute, è attualmente al lavoro una commissione formata da un gruppo di esperti della nutrizione che hanno il compito di "rifornire" le grammature da ritenersi ottimali.

E la pasta? Come e quando mangiarla?

Il problema dell'apporto calorico è legato alla quantità e ai tanti modi in cui la pasta può essere servita in tavola. A seconda delle diverse abitudini, infatti, la pasta o il riso possono rappresentare soltanto il "contorno" e quindi il corretto complemento nutrizionale di pietanze prive di glucidi, come la carne o il formaggio; oppure, con particolari condimenti, la pasta può diventare un "piatto unico" relativamente equilibrato e perfino un "fast food", soddisfacente per quanto riguarda la presenza dei nutrienti fondamentali.

RIUNITO IL CONSIGLIO DIRETTIVO DELLA SEZIONE

Il giorno 12 maggio 2007 si è tenuta presso la sede sociale l'annuale Assemblea Ordinaria della Sezione di Torino. Nonostante l'esiguo numero di presenze (6 effettivi e 12 deleghe), si è provveduto comunque (in base all'art. 20 dello Statuto) all'elezione del Consiglio Direttivo per il triennio 2007-2009, che risulta così composto:

Presidente:

ten. med. dott. Achille Maria Giachino

Vice Presidente:

ten. med. dott. Andrea Nelken

Consiglieri:

serg. magg. san. cav. Luciano Alma

A. S. A. dr. Pietro Bonello

ten. col. med. dott. Gaetano Di Vincenzo

ten. comm. dr. Fabio Fabbricatore

grand'uff. comm. dr. Francesco Proietti-Ricci

magg. med. dott. Antonio Vecchione

Segretario:

serg. magg. san. cav. Luciano Alma

Al nuovo consiglio direttivo della Sezione, gli auguri di un proficuo lavoro per il rilancio dell'Associazione dalla Redazione de "La Croce Stellata"!

APERTE LE ISCRIZIONI ALL'A.N.S.M.I. PER IL 2008

Sono aperte le iscrizioni per l'anno 2008 alla Sezione di Torino dell'Associazione Nazionale della Sanità Militare Italiana. Com'è noto, l'Associazione si propone di custodire il culto e le memorie della tradizione di pietà fraterna, dedizione, sacrificio ed eroismo degli appartenenti alla Sanità Militare delle quattro Forze Armate in pace ed in guerra, sul territorio nazionale e fuori dei confini italiani.

Accanto a questo fine primario, l'Associazione si propone altresì l'aggiornamento e l'elevazione culturale dei consoci. E' per questo motivo che tutti coloro che hanno appartenuto od appartengono tuttora alla Sanità Militare delle quattro Forze Armate o ai Corpi Militarizzati (C.R.I., S.M.O.M.) possono trovare nell'Associazione un momento di riaffermazione di tutti quei valori che hanno caratterizzato o caratterizzano tuttora il loro lavoro.

L'adesione all'Associazione Nazionale della Sanità Militare è però aperta anche a tutti coloro che, pur non avendo appartenuto direttamente alla Sanità Militare, ne condividono comunque gli intendimenti e ne apprezzano l'opera, tesa all'esaltazione dei valori più nobili della professione medica, nelle circostanze più difficili e drammatiche.

Per informazioni è possibile rivolgersi alla Sede in Torino, via Issiglio 21, o alla Redazione de "La Croce Stellata", piazza Gozzano 15, Torino (tel. 360.245.947), o scrivere a:

ansmi@sanitamilitare.it
lacrocestellata@yahoo.it

**CENTRO MILITARE DI MEDICINA
LEGALE**
corso IV Novembre 66 10136 Torino

FARMACIA
mercoledì h. 9 - 11

PRODOTTI IN VENDITA

ACQUA DI COLONIA	€ 4,00
ACQUA DI LAVANDA	€ 4,00
ANETOLO (ml.750)	€ 10,00
ELISIR CHINA (ml. 750)	€ 10,00
ENOCORDIAL (ml. 750)	€ 9,50
GRAPPA (ml. 750)	€ 9,50
PASTIGLIE AL MENTOLO	€ 2,00
SAPONETTA PROFUMATA	€ 0,35
SOLUZIONE DERMOFILA	€ 4,30
DENTIFRICIO ALLE ERBE	€ 2,00

La farmacia è aperta ai Soci che possono acquistare i prodotti sopra elencati dietro presentazione della tessera

**ARCHIVIO STORICO DELLA SANITÀ
MILITARE**
"ALESSANDRO RIBERI"
VIA ISSIGLIO 21
10141 TORINO
011.336859

ARCHIVIOSTORICO@SANITAMILITARE.IT
VOLUMI IN VENDITA

Scartabellati Andrea

"Intellettuali nel conflitto. Alienisti e patologie attraverso la Grande Guerra"

Edizioni Goliardiche, Udine 2003 € 20

Scartabellati Andrea

"L'umanità inutile. La questione follia in Italia tra fine Ottocento e inizio Novecento e il caso del Manicomio Provinciale di Cremona"

Franco Angeli, Milano 2001 € 21

I Soci interessati possono contattare la Presidenza della Sezione o la redazione de "La Croce Stellata" (lacrocestellata@yahoo.it).

**PRESSO LA SEDE SONO
DISPONIBILI I SEGUENTI
ARTICOLI**

Cravatta € 16

Foulard € 10

Distintivo per divisa in metallo smaltato € 6

Distintivo per mimetica in stoffa € 5

*Distintivo per giacca in metallo smaltato e dorato
€ 7*

Adesivo per auto € 2

Orologio da polso € 15

Tessera telata e cartonata € 2

RICERCHE

Per l'organizzazione di una mostra storica a Torino, cerchiamo materiale, foto, documenti e militare inerenti la Sanità Militare, il Corpo Militare C.R.I. ed i Corpi Ausiliari delle Forze Armate Italiane di ogni epoca.

Rivolgersi alla Redazione de "La Croce Stellata"
piazza Gozzano 15 – 10132 Torino
tel. 360.245.947

