

Uomo

IUS il diritto alla salute al maschile
RIVISTA DI CULTURA ANDROLOGICA

CIBO: NECESSITÀ, PIACERE O PROBLEMA?



DALLA PREVENZIONE ALLA CURA

Uomini e donne in cammino per un approccio
multidisciplinare alla salute maschile

ANNO XVII

SETTEMBRE 2024

VOLUME N.7



**RIVISTA DI INFORMAZIONE,
EDUCAZIONE E PREVENZIONE
ANDROLOGICA**

Questa rivista viene inoltrata in via digitale ad una lista di professionisti sanitari comprendente più di dieci settori e aree terapeutiche.

Registrazione

n.96/2024 presso il Tribunale di Roma

Editore

Società Italiana di Andrologia

Direttore Scientifico

Ciro Basile Fasolo

Direttore Responsabile

Gianluca Imparato

Comitato Scientifico

Francesco Gaeta
Carlos Miacola

Progetto grafico

MCO International s.r.l

Elaborazione grafica

Pasquale Miglionico
Mattia Zucca

Comitato Esecutivo SIA

Presidente

Alessandro Palmieri

Segretario

Tommaso Cai

Tesoriere

Luca Boeri

Consiglieri

Marco Bitelli, Carlos Miacola, Ilaria Ortensi

Delegato per le Sezioni Regionali

Carlo Ceruti

Delegato per i rapporti con le aziende e istituzioni

Giorgio Piubello

Delegato per la formazione medico-scientifica

Chiara Polito

Presidente della Commissione Scientifica

Fabrizio Palumbo



andrologiaitaliana.it
prevenzioneandrologica.it
iouomoinsalute.it

Segreteria SIA

Emma Milani, Mariateresa Spata

Images credits

Freepik

ioUomo in Salute

SOMMARIO

CIBO: TRA SALUTE E PIACERE

CIBO: NECESSITÀ, PIACERE O PROBLEMA?

Ciro Basile Fasolo

6

IL CIBO: ELEMENTO DI IDENTITÀ ED INTEGRAZIONE TRA I POPOLI

Danilo Di Trapani

8

MASCOLINITÀ E ALIMENTAZIONE: COME LA DIET CULTURE INFLUISCE SULLA SALUTE MASCHILE

Roberta Gaeta

10

LA SOCIETÀ COME UNA GABBIA D'ORO: STRESS QUOTIDIANO E CATTIVE ABITUDINI ALIMENTARI

Rosanna Sanseverino

12

IL MODELLO ECOFOODFERTILITY PER LA DETOSSIFICAZIONE DA INQUINANTI AMBIENTALI

Luigi Montano

14

L'INTESTINO: IL VERO DIRETTORE D'ORCHESTRA?

Simona Brigandì

16

ALIMENTAZIONE, OSSIDAZIONE E FERTILITÀ MASCHILE: UNA RELAZIONE AMBIVALENTE

Mattia Sibona

20

LA DIETA LOW FODMAPS NELLA SINDROME DELL'INTESTINO IRRITABILE: LA TUA MEDICINA SARÀ IL TUO CIBO?

Massimo Bellini

22

CIBI CHE FANNO BENE ALLA PROSTATA

Fabio Michele Ambruoso

26

DIETA E FUNZIONE SESSUALE MASCHILE

Salvatore Ercolano

28

LE PROPRIETÀ DEL FRESCO PIÙ DEL FRESCO: IL PESCE CONSERVATO CON LA TECNICA ULTRA LOW TEMPERATURE, UN ALLEATO PER LA FERTILITÀ MASCHILE

Tiziana Persico

30

LA DIETA CHETOGENICA E LE PATOLOGIE ANDROLOGICHE

Davide Sammartino

32

CIBI AFRODISIACI

Luigi Napolitano

34

IL PEPERONCINO COME AFRODISIACO: UN VIAGGIO TRA STORIA, SCIENZA E TRADIZIONE

Francesco Gaeta

36

SORSI DI PASSIONE

Cristian Lodi

40

CUCINA E BENESSERE MASCHILE: ESISTONO LE RICETTE DELLA FELICITÀ?

Luigi Di Ruocco

44

IL RUOLO DEL NUTRIZIONISTA NEL LIFESTYLE MASCHILE

Serena Capurso

48

CIBO COME FORMA DI COMUNICAZIONE-RELAZIONE

Kirsten Thiele

50

IL CIBO NELLA TRADIZIONE CRISTIANA	52
Markus Krienke	
NUTRIMENTO, DIGIUNO E CONVIVIALITÀ NELL'ISLAM	54
Chiara Ilham Allah Ferrero	
I NUOVI FARMACI ANTI-FAME: LA FINE DELL'APPROCCIO CLINICO INTEGRATO?	56
Alice Ingargiola, Antonio Aversa	
NUTRACEUTICA	58
Cristina Vocca, Luca Gallelli	
IL CAMMINO DI SANTIAGO: CIBO PER L'ANIMA E NON SOLO...	62
Dario Corradino	
DANTE E L'ALIMENTAZIONE DISFUNZIONALE	66
Silvana Poli	
CIBO BENESSERE-MALESSERE	68
Francesca Boragno	
PENSATI SANO: I RIMEDI DISPONIBILI	70
Claudio Marino	

IoUomo in Salute è distribuito ai soci di:

FAIS - Federazione Associazioni Incontinenti e Stomizzati

Enpab - Ente nazionale di Previdenza e Assistenza a favore dei Biologi

PaLiNUro - Pazienti Liberi dalle Neoplasie Uroteliali

FDS - Filo Della Salute

CIS - Centro Italiano di Sessuologia

Associazione Arma Aeronautica Gallarate

Associazione Mamma in PMA

ISC - Istituto di Sessuologia Clinica

SIRU - Società Italiana di Riproduzione Umana

GUIDA PER L'USO

Questa rivista ha tre livelli di possibile lettura.

Primo livello: il testo in PDF che stai leggendo in questo momento.

Secondo livello: puoi accedere alla presentazione che l'Autrice o l'Autore fa del proprio lavoro e per questo clicca sull'icona blu del play, sotto la fotografia dell'Autore/Autrice.

Terzo Livello: puoi approfondire l'argomento trattato, cliccando due volte sull'icona del libro e sarai indirizzato all'articolo scritto in maniera più estesa ed articolata, con i riferimenti bibliografici.

Inoltre:

- Vuoi fare una domanda?
- Vuoi ricevere maggiori informazioni?
- Non vuoi perdere un solo numero, vuoi richiedere una copia dei numeri usciti?
- Vuoi abbonarti?
- Vuoi inviare suggerimenti, critiche e proporre argomenti da sviluppare nella rivista?
- Vuoi inviare un tuo contributo alla rivista?

Per tutto scrivi a info@iouomoinsalute.it

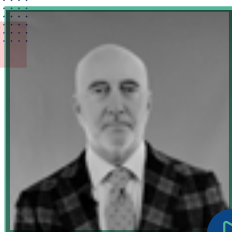
Visita i siti web SIA
e cerca lo specialista
più vicino a te!



Dal 1° gennaio 2019
la mappa andrologica accoglie
solo gli specialisti certificati della
Società Italiana di Andrologia



PRESENTAZIONI



Cos'è la SIA

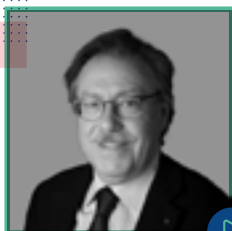
La ricerca sulla salute dell'uomo e della coppia, la formazione dei medici in campo andrologico, la promozione della prevenzione e la divulgazione di notizie scientifiche verificate e accessibili a tutti sono gli ambiti in cui si sviluppa il lavoro dalla Società Italiana di Andrologia (SIA), fondata a Pisa nel 1976.

È la prima società italiana della comunità andrologica per numero di iscritti e anche per la giovane età dei suoi associati, è una società multidisciplinare che riunisce diverse figure professionali sanitarie, tra cui andrologi, urologi, endocrinologi, genetisti, biologi, psicologi, psicosessuologi. L'istruzione e l'aggiornamento professionale è uno degli obiettivi principali, a questo scopo la SIA possiede dei percorsi formativi dedicati ai medici, alcuni di questi certificati ISO. La SIA è inoltre la prima società nazionale ad organizzare una certificazione per biologi della riproduzione ed anche il primo master in Andrologia in collaborazione con una prestigiosa università italiana.

La SIA è impegnata anche nella ricerca; ogni anno sponsorizza e promuove diverse pubblicazioni scientifiche. È inoltre promotore di un registro italiano sulle protesi peniene e di un registro italiano di trattamento conservativo dell'Induratio Penis Plastica. La nostra società collabora anche con altre società scientifiche italiane e internazionali, in particolare con la Società Europea di Medicina Sessuale (ESSM) e con la Società Italiana di Riproduzione Umana.

La Società è devota alla popolazione. Ha organizzato diverse campagne di prevenzione focalizzate sui giovani adolescenti discutendo temi importanti riguardanti la salute degli uomini e la salute sessuale. Nell'attività di divulgazione è attiva anche sulle piattaforme social (Twitter, Instagram, Facebook, Youtube e Tiktok) per diffondere informazioni sanitarie raggiungendo tutte le fasce di età. Inoltre ha da molti anni una sua rivista scientifica divulgativa di interesse andrologico con un taglio multidisciplinare che ha avuto negli anni numerosi restyling per rimanere sempre al passo con i tempi e che oggi avete la possibilità di leggere anche in formato digitale arricchito da numerosi contenuti ipertestuali di approfondimento.

Alessandro Palmieri - Presidente Società Italiana di Andrologia



Cos'è IoUomo in Salute

La SIA per rispondere all'esigenza di una divulgazione di temi attinenti alla salute del maschio e della coppia propone a partire dal 2006 IoUomo, una nuova rivista che presenti contenuti di facile approccio, attraverso una comunicazione studiata in maniera volutamente semplice nelle parole usate ma mai semplicistica e assolutamente rigorosa nei contenuti. Da quest'anno alla denominazione IoUomo si affianca in Salute, per dare sempre più risalto agli aspetti della salute, dello star bene, della prevenzione, accanto a temi classici come quelli relativi alle disfunzioni sessuali, all'infertilità di coppia, il gravissimo problema della denatalità e così via. Allo stesso tempo l'acronimo delle parole Io Uomo e Salute diventa IUS, che il latino significa diritto, a significare una proposta per una maggiore attenzione alle tematiche del maschio. Quindi, IUS un riferimento al diritto alla salute al maschile. Questa rivista intende, dunque, affrontare, certamente non in maniera esaustiva, il vastissimo tema del benessere e del malessere al maschile, intesi questi non soltanto dal punto di vista fisico, quanto piuttosto come un compositum con le proprie componenti, cognitiva, affettiva o corporea del suo essere uomo, maschio, inteso come persona intera. Il tutto con una attenzione ai problemi dell'ambiente, della nutrizione e della spiritualità, tutti fattori che posso incidere sulla bilancia benessere-malessere dell'uomo, della coppia e di coloro che ruotano intorno. Si tratta di una vera e propria "operazione culturale", un'occasione per sviluppare una cultura al maschile, intesa questa non come forma di affermazione di genere, quanto piuttosto di sensibilità per quanti spesso nascondono problemi, aspirazioni, sofferenze sotto la maschera dell'uomo forte. Da questo numero IoUomo in Salute diventa un PDF che sarà distribuito online ai soci della SIA, Società Italiana di Andrologia e ai membri di nuove realtà che si affacciano alle tematiche andrologiche, quali società scientifiche e associazioni di pazienti.

*Buona lettura da SIA e dal Comitato Scientifico: **Ciro Basile Fasolo, Francesco Gaeta, Carlos Miacola e Chiara Polito***

Ciro Basile Fasolo



*Direttore Scientifico di
l'Uomo in Salute*

Cibo: la radice kap- che ritroviamo nel greco καπτω (kapto) e, poi, nel latino capio, cioè prendere, assumere ci riporta a quando i nostri antenati erano raccoglitori e, quindi, in qualche maniera questa parola ha un doppio significato da una parte prendere ciò che si trova in natura, nell'ambiente, dall'altra parte prenderlo e portarlo dentro di noi. Cibo, dunque, ha il sapore ed il significato antico e primordiale di vita. Certamente all'inizio era soltanto un gesto poco più che animalesco; verosimilmente tutto è cambiato con la scoperta del fuoco, quando questo ha permesso da un lato la possibilità di avere cibi cotti, a cominciare dalla carne, rendendo i cibi più assimilabili e quindi permettendo una rapida crescita della popolazione, dall'altra in qualche maniera costringendo gruppi di uomini a sedersi intorno a fuoco. A questo punto il passaggio è stato obbligato: dal semplice atto di cibarsi vagando da una steppa all'altra, da un punto all'altro del proprio ambiente, l'atto del cibarsi è diventato un atto sociale, il principio ed il momento fondante dello stare insieme, della condivisione ed anche del formarsi delle classi sociali legate alla importanza proprio del cibo da condividere.

Il cibo assume una dimensione più ampia di comunicazione fra l'ambiente, oggetto del nutrimento, sia esso vegetale o animale, ma soprattutto con gli altri che condividono con noi uno dei momenti più importanti della nostra vita. A quel punto non serve conoscere la lingua perché il cibo diventa una forma di comunicazione/ relazione globale.

Cibo vuol dire anche cultura, dal momento che ogni popolo ha sviluppato proprie modalità, un po' come successo con le lingue, per mettere insieme e armonizzare, insieme a credenze e talora a speranze, ciò che quanto offriva la natura, sotto forma di piante e animali.

Il cibo, o meglio ciò che era considerato cibo, come animali selvatici è diventato presto elemento di espressione artistica: basti pensare alle immagini di grotte sparse in tutto il mondo in cui si vedono scene di uomini che cacciano animali. Da allora il cibo non ha mai smesso di comparire in innumerevoli forme e fogge, rappresentato come elemento artistico a sé stante o in accompagnamento a scene di vita di ogni tempo.

Ma cibo vuol dire anche arma di guerra in ogni periodo: basti pensare a tutti gli assedi che la storia può ricordare in cui la privazione di cibo ed acqua ha fatto cadere innumerevoli vittime.

Ma cibo vuol dire anche morte sicura quando non ce n'è per tutti: nella storia sono presenti svariati episodi di carestie secondarie per lo più al maltempo che hanno seminato migliaia di morti.

Famosa la Grande carestia del 1315-1317 (per alcuni, fino al 1322): fu la prima di una serie di crisi che su vasta scala colpirono soprattutto il Nord Europa e, in misura più moderata, l'Italia settentrionale, agli inizi del XIV secolo, causando milioni di morti

CIBO: NECESSITÀ, PIACERE O PROBLEMA?



nell'arco di non molti anni e ponendo fine al precedente periodo di crescita e prosperità che durava dall'XI secolo. La carestia del 1877 in Cina avrebbe provocato 9 milioni di morti; sempre in Cina quella del 1929 nello Hunan causò 2 milioni di morti. In India nel 1876-78 vi furono 5 milioni di morti e altrettanto distruttiva fu, tra le altre, la carestia in Bengala nel 1942-45. Negli anni più recenti si ricordano: nel 1974 carestia in Bangladesh, nel 1984-1985 in Etiopia, nel 1997 in Corea del Nord, nel 1998 nel Sudan causata dalla guerra e dalla siccità, nel 1998 nello Zimbabwe.

Oggi assistiamo a delle situazioni spaventosamente e curiosamente opposte.

Da un lato, la carenza alimentare: come riporta il sito di Save the Children "In media, ogni anno nel mondo, 1 milione di bambini con meno di 5 anni muore a causa della malnutrizione. Ad oggi oltre 13,5 milioni di bambine e bambini con meno di 5 anni sono in pericolo di vita a causa della malnutrizione acuta e grave. Nel 2020, 45,4 milioni di bambini sotto i 5 anni erano gravemente malnutriti, numero che entro la fine del 2022, si stima possa arrivare a 59 milioni.". Talvolta la carenza alimentare si associa alla guerra: sempre Save the Children afferma "La fame è causa e conseguenza di conflitti. Nel 2021, oltre il 70% delle persone che affrontava una situazione di fame critica viveva in paesi colpiti da guerre. Il conflitto ha un impatto devastante sulla capacità delle persone di produrre cibo o di accedervi e in alcuni casi la fame è deliberatamente usata come metodo di guerra per stremare ulteriormente la popolazione e renderla ancora più vulnerabile."

Dall'altra parte, la società o meglio le società del benessere, con l'eccesso di peso e lo spreco alimentare.

Cresce del 45,6% lo spreco di prodotti alimentari in Italia nel 2024: ogni settimana finiscono nel bidone della spazzatura 683,3 grammi di cibo pro capite, rispetto ai 469,4 grammi rilevati nell'agosto 2023. Nella top five ci sono frutta fresca (27,1 grammi), verdure (24,6 grammi), pane fresco (24,1 grammi), insalate (22,3 grammi), cipolle/aglio/tuberi (20 grammi): sono tutti prodotti principe della dieta mediterranea. È quanto emerge dal Rapporto Internazionale Waste Watcher 2024, "Lo spreco alimentare nei Paesi del G7: dall'analisi all'azione", curato dall'Osservatorio Waste Watcher International-Campagna Spreco Zero, dall'Università di Bologna assieme a Ipsos.

L'obesità colpisce circa il 19% delle donne e il 14% degli uomini in tutto il mondo; nei paesi sviluppati l'obesità viene considerata come uno dei 10 principali fattori di rischio per la salute; nella regione europea dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), sovrappeso e obesità sono responsabili

“

1 milione di bambini con meno di 5 anni muore ogni anno nel mondo, per malnutrizione; cresce del 45,6% lo spreco di prodotti alimentari in Italia nel 2024; l'obesità colpisce circa il 19% delle donne e il 14% degli uomini, mentre il 51% degli italiani è a dieta, ma solo nel 19% dei casi a prescriverli è stato un professionista.

”

di circa l'80% dei casi di diabete di tipo 2, del 35% delle cardiopatie ischemiche e del 55% della malattia ipertensiva tra gli adulti, causando ogni anno oltre 1 milione di morti e 12 milioni di anni vita trascorsi in cattive condizioni di salute. Al sovrappeso vengono attribuiti negli uomini il 9,6% della mortalità e il 6,9% dei disability-adjusted life year (DALY), mentre nelle donne, rispettivamente, l'11,5% e l'8,1%. In Italia i dati sull'obesità non sono allarmanti come quelli registrati negli Stati Uniti, dove oltre il 30% delle persone di 15 anni e più è obeso o negli altri paesi europei; la prevalenza aggiornata al 2012 in Italia è stata stimata del 9%, mostrando negli ultimi anni un trend stabile.

Insomma, cibo vuol dire necessità, necessità di alimentarsi, necessità di vita, necessità di relazione, necessità di socialità e vuol dire anche piacere, piacere del gusto piacere della tavola piacere della conversazione ma talvolta può diventare un problema. Abbiamo visto poco fa i dati della obesità: per molti, tuttavia, è un problema anche semplicemente non essere in forma o non seguire quanto mode varie suggeriscono.

Insurzine calcola che il 51% degli italiani si attiene a una dieta o a un regime alimentare controllato, ma solo nel 19% dei casi a prescriverli è stato un professionista mode varie suggeriscono. Uno dei primi dati emersi dallo studio è che sempre più italiani dichiarano di seguire una dieta o un regime alimentare controllato: se nella rilevazione effettuata nel 2021 erano meno di un terzo (29%), oggi sono appunto il 51%. Questa percentuale è composta però solo per il 19% da chi si è affidato a uno specialista, come un dietologo o un nutrizionista, nonostante il 60% degli intervistati si dichiara interessato a farsi seguire da un professionista dell'alimentazione. Molti optano invece per il "fai-da-te" o per il consiglio di amici e parenti (22%), mentre nel resto dei casi uno specifico tipo di alimentazione è stato suggerito dal medico di base (6%) o da un personal trainer (4%).

Ma perché seguire una dieta? La motivazione più spesso citata è il sentirsi bene con se stessi (46%), insieme al

volersi mantenere in forma e curare il proprio aspetto fisico (46%). In secondo piano, ma comunque importanti, ci sono le questioni legate alla salute: da chi vuole risolvere un problema di sovrappeso o obesità (29%), a chi cerca di fare prevenzione rispetto a malattie e altri disturbi (25%), o anche chi ha dovuto cambiare il proprio regime alimentare dopo aver riscontrato dei valori fuori norma nelle analisi del sangue (22%). In ogni caso, che sia a dieta o meno, quasi un italiano su due (46%) dice di aver mangiato in modo più sano ed equilibrato nell'ultimo anno, e il 55% ritiene le buone abitudini alimentari un aspetto fondamentale della propria salute. La dieta mediterranea risulta molto diffusa, con il 45% che la indica come lo stile alimentare più simile al proprio. Seguono, a una certa distanza, le diete ipocaloriche (13%), alimentazioni personalizzate in base alle proprie esigenze specifiche (12%) e le diete iperproteiche (9%). Si descrive invece come vegano o vegetariano il 5% degli intervistati. Nonostante i ritmi di vita sempre più frenetici, sette italiani su dieci (70%) rivelano infine di mangiare cibo cucinato in casa in tutti i pasti o quasi. Circa uno su tre (32%) consuma anche cibi pronti o da riscaldare almeno 2 o 3 volte alla settimana, mentre solo il 16% dichiara di utilizzare almeno 2 o 3 volte a settimana i servizi di takeaway o delivery.

Parlare e scrivere, dunque, di cibo è impresa ardua e occuperebbe volumi interi. Questo numero di IoUomo in Salute è dedicato al cibo soprattutto in relazione alla salute riproduttiva e sessuale del maschio e della coppia, con alcune riflessioni su come il cibo abbia un valore anche dal punto di vista della spiritualità. E, poi, uno sguardo a quanto ci riserva il presente ed il futuro dal punto di vista delle sostanze che possono aiutarci a star bene, da una parte integrando ciò che si mangia, come avviene con nutraceutici, dall'altra parte controllando il nostro appetito come faranno le nuove molecole antifame.

Buon appetito a chi ha fame di conoscenza.

Danilo Di Trapani



*Specialista in Andrologia e
Urologia*

*Mirò d'Oro della Società
italiana di Andrologia*

Nei secoli si è sempre assistito a fenomeni migratori che portano i popoli all'integrazione delle culture.

Nel nuovo contesto sociale colui che migra deve acquisire nuovi costumi sociali nel rispetto delle differenti culture che vengono in contatto.

Integrarsi, significa, quindi, acquisire le norme che regolano la società mantenendo contemporaneamente i valori della propria origine il che comporta la nascita di più complesse configurazioni culturali.

L'integrazione consente la creazione di una società multiculturale che valorizzi le differenze in modo costruttivo.

Il cibo rientra nelle prerogative culturali dei vari popoli e consente di sottolineare le differenze tra le culture e rafforzarne l'identità.

La cucina può quindi essere comparata al linguaggio e costituisce veicolo di comunicazione. È il primo modo di entrare in contatto con culture diverse, poiché accettare il cibo è più facile che codificare la lingua. Il cibo è quindi un ottimo mediatore culturale.

L'integrazione delle culture alimentari influenza in maniera bidirezionale le parti coinvolte.

Il cibo è inoltre sensibile alle variazioni della realtà circostante pur rimanendo legato alle abitudini radicate.

Un esempio di questo è la migrazione dal mezzogiorno verso il nord dell'Italia.

In questo caso, pur rimanendo nello stesso ambito nazionale, tra 1945 e il 1980 si è verificato un vero e proprio shock culturale.

Il cibo ha consentito di mantenere le peculiarità della società abbandonata e fronteggiare il senso di estraneità rispetto al nuovo contesto lavorativo (all'interno delle fabbriche) ed abitativo (alloggi scarsamente capienti).

Il sentimento di estraneità veniva sminuito dalla riappropriazione degli alimenti fatti pervenire dai paesi di origine.

La commistio dovuta alla migrazione tra le varie nazioni è un altro punto sensibile dell'integrazione culturale del cibo.

L'introduzione di spezie, frutti e vegetali da continenti diversi ha comportato nuove forme di espressività culinaria.

Le culture alimentari, incontrandosi, si sono sovrapposte creando nuove combinazioni.

La cucina è il luogo della condivisione sociale, del confronto culturale e della trasformazione.

Il pasto comporta un tempo ed uno spazio ritualizzati, protetti dal disordine e dalle intrusioni. È sempre un collante, un fatto educativo, un elemento di socializzazione e di comunione, con un tratto altamente simbolico.

IL CIBO: ELEMENTO DI IDENTITÀ ED INTEGRAZIONE TRA I POPOLI





“

Il cibo è espressione culturale di un popolo e la pluralità di culture alimentari può contribuire alla pace e unione tra i popoli.

”

Non costituisce più un fatto di identificazione con un luogo ma è perdita di luoghi, di rapporto con la terra, con la produzione con le stagioni.

La cucina è la più alta espressione di uniformità culturale in cui elementi di varia provenienza vengono mescolati. L'integrazione degli ingredienti comporta la formazione di una pietanza all'interno della quale si tende ad uniformare le diversità. La risultante è una mistione priva di individualità di ciascun gruppo etnico. Gli ingredienti (cioè gli individui che si mescolano) vengono riuniti all'interno del territorio in cui ha luogo la migrazione.

Il contatto /scambio tra le diverse identità culinarie/culturali ha come conseguenza una società di nuova formazione.

Il bacino del mediterraneo è l'epifenomeno e di quanto esposto. Durante l'XI e il XII secolo i contatti fra le comunità musulmana e cristiana nella penisola Iberica ha comportato l'introduzione di cibi nelle rispettive culture alimentari modificandone gli assetti.

Ogni gruppo con il suo apporto culturale specifico, ha contribuito all'arricchimento comune.

IL confronto culturale/ culinario comporta la trasformazione di una società.

I vari gruppi etnici possono essere definiti "unità portatrici di cultura".

La visibilità dell'inserimento / immigrazione è mediato ancora una volta dell'alimentazione.

Ristoranti etnici, negozi di prodotti alimentari esotici, sono la dimostrazione visiva della presenza di altre culture che si mostra alla società che li ospita e della quale vogliono diventare parte integrante fino alla formazione di interi quartieri. Un esempio a tutti noto è l'emigrazione italiana verso gli Stati Uniti con la nascita della newyorchese "Little Italy" e di quella cinese con Chinatown o Canonica - Sarpi a Milano.

I ristoranti etnici hanno consentito

l'ingresso di nuove culture facilitando l'inserimento delle nuove comunità favorendone lo scambio e aprendo al "Multiculturalismo tramite l'integrazione".

Spesso, salendo le scale di alcuni palazzi si può sentire odore di spezie tipiche che testimoniano l'integrazione di una pluralità di culture alimentari.

CONCLUSIONI

Da quanto esposto appare evidente come il cibo, che è elemento di identità etnica, inserito nel contesto della migrazione, facilita, mitiga e smussa i contrasti dovuti a diversità religiose, culturali e linguistiche ed agisce da "trait d'union".

Questo è l'aspetto conciliatore del cibo nelle relazioni interculturali.

Esso è un'esperienza immediatamente percepibile, non ha bisogno di mediazioni: non devo conoscere l'arabo per assaporare un piatto tunisino.

Lo scambio culinario agisce da catalizzatore per l'integrazione e si comporta come mediatore, moderando gli attriti che derivano dalla incomprensione, dalla eccessiva diversità e dalla paura dell'altro.

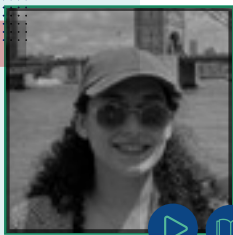
Il cibo è quindi l'espressione culturale di un popolo così come lo sono la storia, l'arte, la letteratura, la lingua, la religione e il costume.

È oggetto e soggetto dei cambiamenti culturali e delle relazioni degli individui e di popoli, creando modificazioni profonde.

La pluralità di culture alimentari può contribuire alla pace e unione tra i popoli.



Roberta Gaeta



*Dottorssa in
Comunicazione e Società*

*Specializzazione in
Pubblicità e Public
Relations - Londra*

Chi, almeno una volta nella propria vita, non si è messo a dieta (o perlomeno ha provato a seguirla)?

Arriva sempre quel periodo dell'anno, sia esso pre-vacanza al mare o post abbuffate natalizie, in cui si sente il bisogno di metter giù i chili di troppo e "trasformare" il proprio fisico, spesso seguendo standard non realistici e diete fai da te alquanto drastiche.

Ciò è dovuto principalmente alla cosiddetta "Diet Culture" o "cultura della dieta", radicata nella società moderna e definita dalla ricercatrice britannica Nadia Craddock come l'insieme collettivo di aspettative sociali "che ci dicono che c'è solo un modo di essere, di apparire e di mangiare e che siamo una persona migliore, una persona più degna se i nostri corpi appaiono in un certo modo". Questo fenomeno, in gran crescita anche tra gli uomini, è molto insidioso: si potrebbe infatti pensare erroneamente di non stare aderendo alla diet culture, ma di star concentrandosi invece sulla propria salute e forma fisica.

È quindi evidente come il modo in cui gli uomini vivono la loro alimentazione e il rapporto con il cibo sia spesso influenzato dal desiderio di un corpo possente, definito e in forma, frutto di un'esposizione continua ai media e ai modelli culturali odierni.

Al giorno d'oggi l'industria delle diete ha adattato il suo messaggio in modo che non sia incentrato in maniera così diretta sull'aspetto fisico ma invece sugli ideali in voga di salute e benessere. "Viene però commesso ancora l'errore molto comune di equiparare salute e magrezza come un tutt'uno".

Sono stati condotti numerosi studi nel campo della salute maschile e della sua costruzione mediatica, i quali hanno dimostrato una concentrazione su immagini egemoniche della mascolinità. Per esempio, l'invito diffuso a "bruciare grassi e costruire massa muscolare", così come attività come mangiare carne, bere birra ed essere donnaioli, sono stati temi riscontrati in un'analisi della rivista americana Men's Health.

Mentre in passato l'ideale di bellezza maschile era rappresentato da un corpo più robusto e naturale, negli ultimi anni viene invece idolatrata una figura muscolosa e definita, immagine promossa spesso dai media e dalla pubblicità che incentivano in questo modo un canone estetico specifico che è spesso difficile da raggiungere. È stato, infatti, riscontrato negli uomini un aumento della depressione e insoddisfazione corporea in relazione alla propria forma fisica e muscolare dopo aver visto pubblicità televisive che mostrano ideali prototipi di corpi maschili.

L'uso sempre maggiore tra i giovani di social

MASCOLINITÀ E ALIMENTAZIONE: COME LA DIET CULTURE INFLUISCE SULLA SALUTE MASCHILE





“

“Diet Culture” o “cultura della dieta”, definita dalla ricercatrice britannica Nadia Craddock come l’insieme collettivo di aspettative sociali “che ci dicono che c’è solo un modo di essere, di apparire e di mangiare e che siamo una persona migliore, una persona più degna se i nostri corpi appaiono in un certo modo” va molto di moda tra gli uomini, fenomeno molto insidioso....

”



network come Instagram e TikTok aumenta ulteriormente le pressioni sociali di apparire in un certo modo, grazie anche a influencer noti per diffondere diete drastiche, allenamenti intensivi e integratori miracolosi volti a promuovere un corpo “perfetto”.

La visione di questi contenuti può essere pericolosa e portare la fascia maschile a pratiche alimentari malsane nella speranza di eguagliare simili risultati, portando ad un confronto ossessivo con queste figure mediatiche.

Le pressioni sociali e culturali associate alla diet culture hanno una forte influenza non solo sulla salute fisica degli uomini ma soprattutto su quella mentale. La preoccupazione continua per il proprio aspetto, forma fisica e peso può difatti causare disturbi alimentari, ansia, depressione e una bassa autostima. A ciò si aggiunge poi lo stigma della salute mentale presente tra gli uomini, i quali, secondo determinati studi, risultano essere statisticamente meno pronti a chiedere aiuto in comparazione al genere opposto, rendendo il trattamento della loro condizione più arduo.

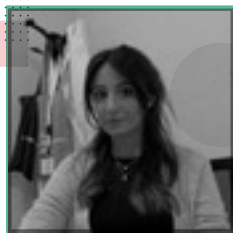
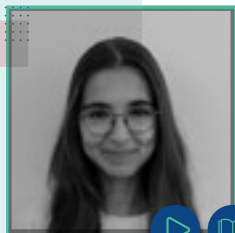
Mentre in letteratura vi sono svariate ricerche riguardanti gli effetti della diet culture sul corpo femminile, le indagini sul genere opposto risultano ancora scarse e inconclusive. Una soluzione a questo problema potrebbe essere comprendere e riconoscere come le percezioni dell’immagine corporea maschile siano diverse da quelle femminile. Questa consapevolezza può aiutare gli uomini a modificare ciò che percepiscono come figura corporea ideale attraverso una nuova concezione della mascolinità e a dare più valore alle qualità personali piuttosto che fisiche.

È inoltre fondamentale eseguire

campagne di informazione mirate ad abbattere stereotipi e stigma riguardanti la salute mentale maschile, iniziando e normalizzando invece conversazioni sui problemi psicologici ed emotivi legati alla dieta e al corpo, spronando gli uomini a rivolgersi a professionisti del settore ove necessario. È necessario infine favorire un cambiamento culturale in grado di ridefinire l’alimentazione e la mascolinità in maniera più sana e inclusiva.



Rosanna Sanseverino Sara Guidotti



Carlo Pruneti



*Laboratori di Psicologia
Clinica, Psicofisiologia
Clinica e
Neuropsicologia Clinica*

*Dipartimento di
Medicina e Chirurgia,
Università di Parma*

LA SOCIETÀ COME UNA GABBIA D'ORO: STRESS QUOTIDIANO E CATTIVE ABITUDINI ALIMENTARI

Una delle caratteristiche che più connotano le società occidentali è quella della ricerca della perfezione e della sempre più frequente tendenza agli eccessi per cui tutto quanto tende ad essere polarizzato. Psicologi e nutrizionisti si trovano sempre più spesso a confrontarsi con persone che saltano i pasti per orari di lavoro non congrui con abitudini alimentari sane; ci sono persone che svolgono due lavori e consumano pasti frettolosamente, tra un impegno e l'altro o solo "quando ne trovano il tempo". D'altro canto, esistono anche persone che controllano meticolosamente l'apporto calorico, che non saltano una sessione di allenamento e che, al solo pensiero di farlo, provano ansia e agitazione.

La società contemporanea è ancora fondata su principi che sottolineano la necessità della accettazione e del profitto con la produttività a tutti i costi e l'associazione tra magrezza e standard di bellezza e salute; queste convinzioni non fanno altro che aumentare i livelli di stress nella popolazione generale.

Prima di analizzare il rapporto tra stress e alimentazione, vediamo brevemente il concetto di stress. Il termine inglese stress deriva da latino e significa stretta, sforzo, tensione; le persone sotto stress avvertono una pressione, accompagnata da un impegno mentale, cognitivo, comportamentale ed emozionale; l'organismo risponde a stimoli, detti "stressor", attraverso reazioni biochimiche e fisiologiche mediate dal sistema nervoso autonomo e dall'asse ipotalamo-ipofisi-surrene. Queste reazioni costituiscono la risposta allo stress, sia esso reale o percepito; in particolare, il surrene, su stimolo dell'ipotalamo e dell'ipofisi, rilascia glucocorticoidi, tra cui il cortisolo, noto come l'ormone dello stress per eccellenza, e le catecolamine, quindi adrenalina e noradrenalina. Questa risposta è comunemente conosciuta come reazione "attacco o fuga", e ha permesso alla specie umana di sopravvivere; tuttavia, al giorno d'oggi, dove non ci confrontiamo più con minacce fisiche immediate come animali selvatici da cui fuggire o da cacciare, tale risposta ha perso gran parte della sua originaria funzione adattativa.

Lo stress può manifestarsi in forma acuta, con una risposta di attivazione rapida che si esaurisce





“

Lo stress fa parte della nostra vita, ma può avere reazioni eccessive come l'emotional eating: conoscere lo stress è fondamentale per istruire le persone a gestirlo al meglio.

”

in breve tempo, oppure in forma cronica, con un'attivazione eccessiva e prolungata nel tempo; lo stress acuto, generalmente adattivo e desiderabile, è definito “eustress”, mentre lo stress cronico, disadattativo, prende il nome di “distress”; quest'ultimo può contribuire all'insorgenza di disturbi della salute mentale e numerose patologie fisiche. Infatti, livelli elevati e prolungati di cortisolo nel sangue aumentano la glicemia, favoriscono l'accumulo di grasso corporeo e conducono a sindrome metabolica, obesità e malattie cardiovascolari.

La reazione alle situazioni stressanti è in gran parte personale e soggettiva e dipende da variabili genetiche e costituzionali, come la personalità e il temperamento, e da variabili ambientali, come lo stile di vita, inteso come alimentazione, attività fisica, fumo, ecc.; riferendoci all'alimentazione in particolare sarebbero da limitare alcol e caffeina nelle persone già sottoposte a stress in quanto si otterrebbe un'ulteriore attivazione dovuta a queste sostanze.

La maggior parte delle persone sottoposte a stress aumenta l'intake (assunzione, ndr-) di cibi ad alto contenuto calorico e iperpalatabili, solitamente ricchi in sale o zucchero (esempi: patatine in busta, biscotti); si è visto che aumentano anche i comportamenti di snacking, cioè si preferiscono snack e cibi pronti, come ad esempio i fast food, rispetto a pasti bilanciati. Ci sono anche persone che sottoposte a stress riducono l'introito calorico al minimo, ma questo potrebbe anche dipendere dal tipo di stress; infatti, stress severi possono portare a ipofagia, mentre stress blandi a iperfagia.

Lo stress cronico ha, quindi, sicuramente un impatto sull'alimentazione, ma

anche sui ritmi sonnoveglia; un ulteriore disturbo del comportamento alimentare in cui lo stress sembra implicato è la Night Eating Syndrome (NES) (sindrome da alimentazione notturna consiste nella compulsione a mangiare notevoli quantità di cibo, che generalmente si configurano come vere e proprie abbuffate, durante le ore notturne, ndr-), caratterizzata da scarso appetito durante il giorno e iperfagia dopo il pasto serale; sono presenti anche risvegli notturni (insonnia) con presenza di abbuffate.

Il modello ipotizzato alla base della NES vede l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene come principale attore: la leptina, che è l'ormone responsabile del senso di sazietà, inibisce l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene e, di conseguenza, anche la produzione di cortisolo; quest'ultimo, a sua volta, è in grado di ridurre i livelli di leptina, disinibendo l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene e quindi aumentando la produzione di cortisolo.

La risposta allo stress è anche dettata da meccanismi di coping (modalità individuali di fronteggiare, reagire, resistere, gestire lo stress, ndr-), come ad esempio l'emotional eating (“alimentazione emotiva o fame emotiva” ndr-): le persone che usano questa strategia di adattamento mangiano in risposta a forti stimoli emotivi negativi, come noia, rabbia, tristezza, solitudine e stress; solitamente si cercano cibi palatabili che possano stimolare il reward system (sistema di ricompensa, ndr-), basato sul rilascio di dopamina, che svolge un ruolo nell'instaurarsi di dipendenze patologiche, tanto che alcuni ricercatori ipotizzano che esista una dipendenza dal cibo, in quanto alcuni alimenti sono in grado di stimolare il rilascio di dopamina (come il cioccolato, ad esempio); durante gli episodi di fame emotiva non è presente una sensazione di fame fisica e i soggetti non riescono a sentire la sazietà. Si evidenzia in molti casi la presenza di un circolo vizioso: nel tentativo di diminuire il livello di frustrazione si ingeriscono quantità eccessive di cibo, che portano

ad un momentaneo miglioramento dell'umore. Tuttavia, l'eccesso ponderale che si genera a seguito di ripetuti episodi di fame emotiva, porta a ulteriore frustrazione, chiudendo così il ciclo. Questo tipo di strategia può portare allo sviluppo di disturbi del comportamento alimentare quali Binge Eating Disorder (BED) (disturbo da alimentazione incontrollata, DAI -ndr-) e Bulimia Nervosa (BN), accomunati dalla presenza di abbuffate, e allo sviluppo di obesità. L'eccesso adiposo può, a sua volta, portare a complicanze come sindrome metabolica, diabete mellito di tipo 2, malattie cardiovascolari e respiratorie, ecc.

L'obesità è un problema di salute pubblica in Europa e in USA e per curare i soggetti affetti da tale patologia spesso non si mettono in atto strategie multidimensionali e multidisciplinari; come esposto fin qui, lo stress quotidiano gioca un ruolo fondamentale nelle scelte alimentari quotidiane, per cui prima ancora dell'intervento dietetico andrebbe proposto un intervento psicoterapico; i pazienti con obesità possono avere diverse comorbidità con disturbi della salute mentale: oltre quelli già esposti (NES, BED, BN) si possono presentare anche depressione e ansia. Ai “mangiatori emotivi” o a tutti coloro che soffrono di disturbi stress-correlati andrebbero proposti interventi come la mindful eating (consapevolezza alimentare, ndr-), la terapia cognitivo-comportamentale e tecniche di rilassamento; in alcuni casi risulta utile anche l'attività fisica, in particolar modo lo yoga, in quanto ci si focalizza maggiormente sull'introspezione e sul movimento, allontanando la mente da tutto quello che la affligge giorno per giorno, stressandola.

Infine, la conoscenza dello stress, del suo impatto nella vita di tutti i giorni, dei meccanismi alla base e di come incide anche sull'alimentazione è fondamentale per istruire i pazienti a gestirlo al meglio, facendo così prevenzione ed evitando numerosissime patologie stress-correlate.

Luigi Montano



UroAndrologo ASL Salerno

*Coordinatore Progetto
EcoFoodFertility*

*Past President Società Italiana
della Riproduzione Umana*

*PhD in Biologia dell'Evoluzione
ed Ecologia*

È noto che le sostanze chimiche danneggiano gli ecosistemi ed, in particolare, la contaminazione dei suoli, la loro progressiva erosione, i cambiamenti climatici e le monocolture contribuiscono alla perdita di terreni coltivabili e a ridurre il valore nutrizionale dei raccolti.

Il suolo, infatti è la fonte ultima da cui le piante reclutano microbi benefici per la rizosfera e la fillosfera, cioè le superfici delle radici e dei germogli, ma anche per gli organi interni della pianta (endosfera), compresi frutti e semi. I microbi della rizosfera, della fillosfera e dell'endosfera delle piante non solo aumentano l'efficienza nell'uso dei nutrienti e, quindi, la resa delle colture, ma sono anche coinvolti nel potenziamento della resistenza contro erbivori, insetti, patogeni batterici e fungini e persino nematodi o infezioni virali. Pertanto, i sistemi di coltivazione agroecologici e l'importante apporto di sostanza organica derivante da questi sistemi, favorisce l'attività microbica, fornendo cibo e habitat per batteri, funghi e altri microrganismi benefici. La rotazione delle colture e la consociazione diversificano le specie vegetali, promuovendo una gamma diversificata di essudati radicali che nutrono microrganismi specifici. Queste pratiche riducono l'erosione e la compattazione del suolo, prevengono la lisciviazione dei nutrienti e aumentano il sequestro del carbonio, creando un ambiente favorevole per comunità microbiche del suolo diverse e abbondanti. Il miglioramento del microbiota del suolo migliora il ciclo dei nutrienti, e la struttura stessa del suolo, portando a una maggiore produttività agricola, alla resilienza ai cambiamenti climatici. Pertanto, le procedure culturali ecologiche sostenute dall'agroecologia e dall'agricoltura eubiotica, quest'ultima incentrata sul miglioramento della salute e della diversità delle comunità microbiche del suolo, vengono adottate per migliorare il microbiota del suolo. Ciò aumenta il contenuto di composti bioattivi nei prodotti agricoli coltivati secondo queste procedure rispetto a quelle di coltivazione convenzionale, peraltro conservando elevate proprietà nutrizionali ed anche detossificanti per l'uomo. A tal proposito gli inquinanti ambientali presenti ormai senza eccezione in tutto ciò che respiriamo, mangiamo e beviamo, mettono a dura prova l'intero sistema di difesa dell'organismo con difficoltà nella capacità di metabolizzare e eliminare i composti tossici e quindi compensare le carenze di quei fattori nutrizionali essenziali per insufficiente assunzione o per aumentato fabbisogno di essi da parte del corpo. Avviare misure di resilienza è dunque necessario per mantenere in una condizione di stress ambientale un accettabile benessere psicofisico ed una buona salute e per prevenire patologie cronico-

IL MODELLO ECOFOODFERTILITY PER LA DETOSSIFICAZIONE DA INQUINANTI AMBIENTALI





“

Il miglioramento del microbiota del suolo migliora la sua stessa struttura, portando a una maggiore produttività agricola e alla resilienza ai cambiamenti climatici.

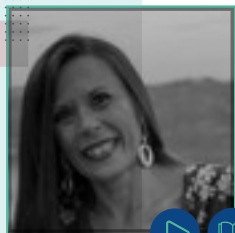
”

degenerative. Ciò è particolarmente importante per i lavoratori esposti agli inquinanti e per le persone che vivono in aree altamente inquinate. La dieta mediterranea caratterizzata da un basso consumo di carne, dall'assunzione di oli vegetali anziché di grassi animali come fonti di lipidi e da quantità significative di legumi, frutta e verdura fresca, rappresenta un modello che ha suscitato nel tempo interesse nella comunità scientifica per le proprie proprietà salutari sul sistema cardiovascolare, neurologico e di recente anche riproduttivo. In particolare, la componente vegetale rappresentata dall' apporto di frutta e verdura, in special modo da agricoltura Biologica ed Eubiotica, perché più ricca di fitonutrienti come i flavonoidi con capacità antiossidante, detossificante, antiinfiammatoria, può rappresentare una misura utile per promuovere l'eliminazione di inquinanti o mitigarne gli effetti

sulla salute umana con meccanismi quali: chelazione di metalli tossici, attivazione di catene detossificanti, azione antiossidante, modulazione epigenetica. Studi riportano livelli di antiossidanti superiori al 40% per le verdure bio, così come il contenuto fenolico totale bio è del 14-26% superiore rispetto alle controparti convenzionali, per alcuni componenti come i flavonoidi, il tasso è superiore del 69%. Il progetto di ricerca EcoFoodFertility sta attualmente sperimentando, a partire dalle aree a maggiore pressione ambientale, misure di resilienza e di contrasto agli inquinanti ed ai loro effetti sulla salute riproduttiva. In un'ottica di One-Health e di medicina preventiva, come intende Lago Galdston nella sua definizione di Medicina Eubiotica, che va oltre la prevenzione delle malattie per agire direttamente sullo sviluppo e sul benessere complessivo degli individui in stretta connessione con l'ambiente, il modello della dieta mediterranea con alimenti biologici, combinata con l'eubiotica, definita con il termine MedEubiotica, cerca di delineare un nuovo orizzonte interpretativo in termini di resilienza umana all'inquinamento ambientale.



Simona Brigandì



*Biologa Nutrizionista
Messina*



Il microbiota intestinale, svolge un ruolo importante nella salute dell'uomo e rappresenta la totalità dei microrganismi (batteri, funghi, protozoi e virus) presenti nell'intestino, che vivono in simbiosi con l'organismo ospite, non danneggiandolo. Dal loro equilibrio dipende il buon funzionamento dell'intestino e di tutto l'organismo: partecipano ai processi digestivi e metabolici; prendono parte alla metabolizzazione delle proteine, alla sintesi di alcune vitamine (come la vitamina K e la vitamina B12) e fattori enzimatici e all'assorbimento di calcio, magnesio e ferro; evitano che i residui alimentari ristagnino troppo a lungo nell'intestino, garantendo anche la corretta motilità intestinale e l'integrità della mucosa intestinale; impediscono la proliferazione dei microrganismi patogeni e contribuiscono all'efficienza del sistema immunitario locale e generale.

Sono diversi i fattori che modificano il microbiota intestinale: età, modalità del parto, alimentazione neonatale, posizione geografica; l'esposizione a differenti ambienti e condizioni può influenzare il microbiota; dieta: la tipologia e la quantità di cibo consumato giocano un ruolo chiave nella modulazione del microbiota; stile di vita: fattori come lo stress, l'attività fisica e le abitudini quotidiane possono impattare sul microbiota ed uso di antibiotici e farmaci

ALTERAZIONE DEL MICROBIOTA

La barriera intestinale è importante per la difesa dell'organismo ed è costituita dal microbiota, dalla mucosa e da cellule appartenenti al sistema immunitario. Quando la permeabilità della barriera intestinale viene alterata, i pazienti possono andare incontro a infiammazione e passaggio di sostanze dannose dall'intestino al sangue, influenzando negativamente la funzione di diversi organi.

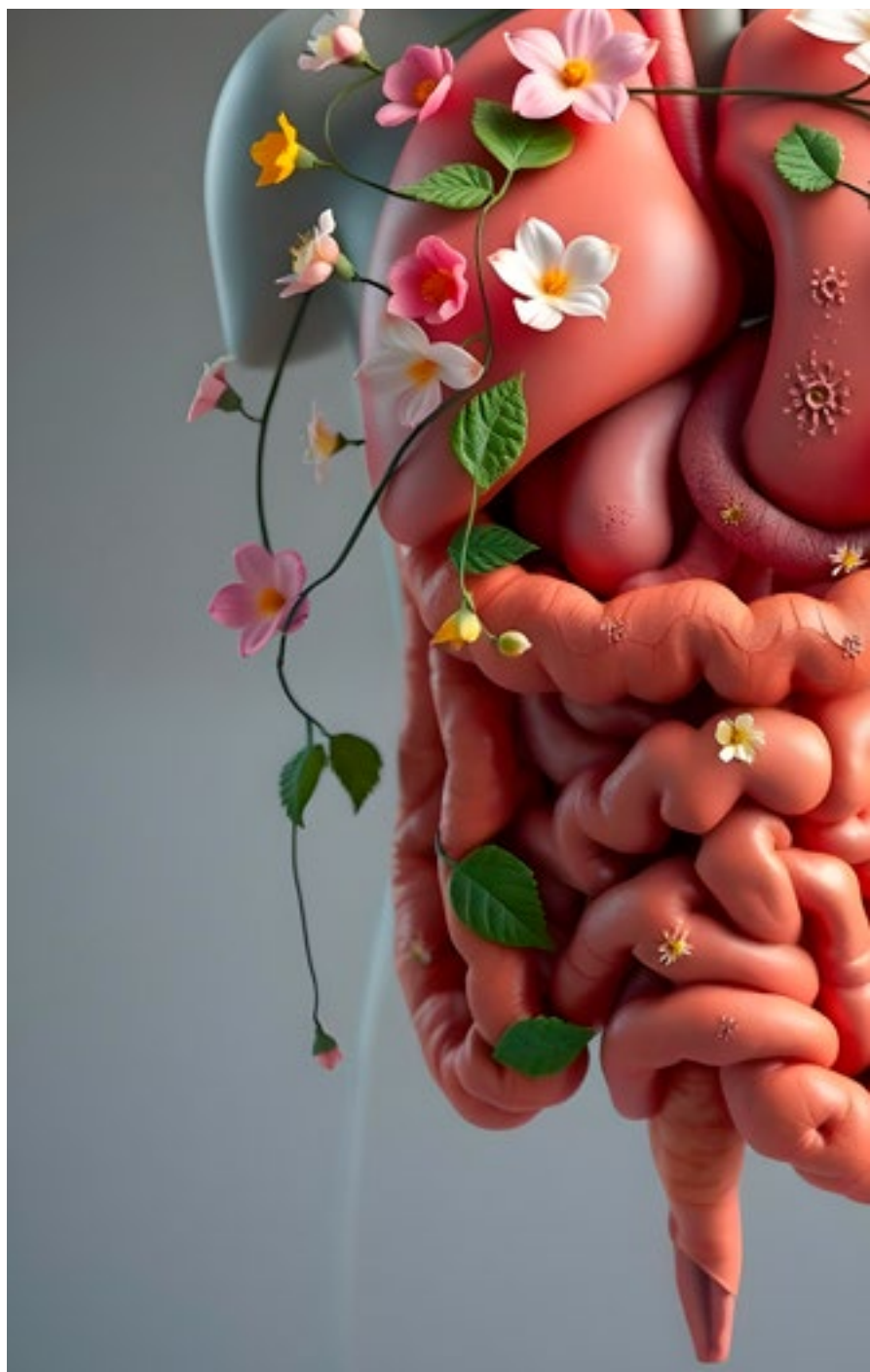
L'alterazione del microbiota, potrebbe essere responsabile di patologie come: cancro del colon, malattie autoimmuni, obesità, diabete, patologie depressive, disturbi d'ansia, malattie neurodegenerative.

La recente letteratura scientifica ha, inoltre, dimostrato come l'alterazione del microbiota possa associarsi anche l'insorgenza di svariate patologie urologiche come incontinenza urinaria, tumori urologici, cistite, disfunzioni sessuali e infezioni sessualmente trasmissibili.

La prostata può essere purtroppo il bersaglio di diverse patologie in grado di incidere seriamente sulla qualità della vita come, ad esempio, prostatite cronica o sindrome del dolore pelvico cronico, ipertrofia prostatica benigna, tumore della prostata.

Secondo precedenti ricerche osservazionali e

L'INTESTINO: IL VERO DIRETTORE D'ORCHESTRA?





“

La barriera intestinale è importante per la difesa dell'organismo ed è costituita dal microbiota, dalla mucosa e da cellule appartenenti al sistema immunitario. La sua alterazione, potrebbe essere responsabile di patologie come: cancro del colon, malattie autoimmuni, obesità, diabete, patologie depressive, disturbi d'ansia, malattie neurodegenerative.

”

”

studi clinici, il microbiota intestinale è correlato alle malattie della prostata e si possono avere gravi conseguenze sulla salute, incidendo sulla funzione urinaria e sulla qualità della vita e la chiave per gestire queste condizioni e minimizzare il loro impatto sulla salute è la diagnosi e il trattamento tempestivi.

Inoltre, i recenti progressi nelle tecnologie biologiche come il sequenziamento ad alto rendimento, la trascrittomica e la metabolomica, hanno dimostrato come la firma microbica vari dinamicamente tra gli individui, creando vari ruoli nel metabolismo, nell'infiammazione locale e sistemica e nell'immunità dell'ospite. Prove sempre più numerose hanno suggerito un ruolo profondo per i microbiomi intestinali, urinari e intraprostatici nelle malattie genitourinarie benigne e maligne.

È stato anche visto come il microbiota gastrointestinale di soggetti con tumore alla prostata sia notevolmente differente da quello di uomini sani.

Lo sbilanciamento a favore della produzione di citochine pro-infiammatorie dovuto a disbiosi in sede intestinale può comportare la diffusione di questi metaboliti con insorgenza di infiammazione sistemica colpendo vari organi, prostata inclusa. L'infiammazione inoltre prostatica cronica causata da molteplici batteri aumenta il rischio di sviluppare tumore. Si delinea, quindi, un quadro complesso e ancora da approfondire basato su interconnessioni microbiota-prostata a vari livelli e in entrambe le direzioni che necessita perciò di ulteriori studi e dimostrazioni.

RESETTARE IL MICROBIOTA

Per resettare il microbiota bisogna, quindi, modificare lo stile di vita e

migliorare le abitudini alimentari: due punti cardine che vedono la figura del biologo nutrizionista imprescindibile nel trattamento multidisciplinare di equipe. Quindi, quale approccio nutrizionale è consigliabile?

Non esistono molte prove sulle scelte nutrizionali più appropriate per il trattamento dei sintomi di pazienti affetti da infiammazione della ghiandola prostatica, ma esiste una correlazione tra un ridotto rischio di sviluppare patologie della prostata e l'assunzione di alimenti contenenti vitamina D, zinco, beta-carotene o licopene.

OBESITÀ E PROSTATA

Fattori metabolici come l'obesità espongono gli individui al rischio di infiammazione prostatica perché altera il benessere di tale ghiandola mediante squilibrio ormonale (iperestrogenismo). Si ha l'aumento dell'infiltrazione linfocitaria nel tessuto prostatico e l'aumento del tono adrenergico e solamente con il ripristino della diversità e della normale funzione del microbiota intestinale è fondamentale per mantenere il normale metabolismo e l'omeostasi. Ciò può essere ottenuto attraverso interventi dietetici e l'assunzione di probiotici e farmaci.

Tuttavia, sono necessarie ulteriori ricerche per sviluppare raccomandazioni personalizzate per una modulazione efficace del microbiota intestinale.

DIETA CHETOGENICA E PROSTATA

Oggisi discutetanto di dieta chetogenica ed anche per le problematiche legate alla prostata, iniziano a pubblicarsi studi molto interessanti, uno di questi ha confrontato l'impatto tra VLCKD

(Very Low Calorie Ketogenic Diet, dieta chetogenica a basso numero di calorie) e dieta Mediterranea sui sintomi di pazienti (sovrappeso o lievemente obesi) affetti da infiammazione alla prostata. Mediante la somministrazione di uno specifico questionario, si è valutato l'effettivo miglioramento di alcuni sintomi (urinari, del dolore pelvico e disturbi/disagio sessuali) e nonostante al momento non sia noto se i corpi chetonici abbiano un effetto positivo sul tessuto prostatico, recenti prove suggeriscono che le diete a basso contenuto di carboidrati potrebbero essere utilizzate per ridurre la progressione del cancro alla prostata. Dopo 3 mesi di osservazione è stato visto che i pazienti che seguivano una dieta VLCKD, i pazienti hanno mostrato diminuzioni significative del peso corporeo, dell'indice di massa corporea (BMI) e della circonferenza della vita rispetto ai pazienti trattati con MedDiet, favorendo la funzionalità dell'asse ipotalamo-ipofisi- testicolo in ipogonadismo secondario.

Inoltre, i pazienti che hanno praticato VLCKD hanno mostrato una riduzione significativa della gravità dei sintomi urinari, del dolore o disagio eiaculatorio, delle disfunzioni sessuali e la percentuale di utilizzatori di α -bloccanti nel gruppo di pazienti del VLCKD è diminuita significativamente rispetto al basale e rispetto ai pazienti con dieta Mediterranea.

La dieta chetogenica sappiamo agire sulla riduzione dell'infiammazione intestinale attraverso gli effetti positivi che questa esercita sul microbiota, in modo particolare sulla produzione di acidi grassi a catena corta (SCFA) e tra gli acidi grassi più importanti troviamo sicuramente il butirrico, derivante dalla fermentazione della fibra alimentare ad opera del microbiota intestinale.

L'acido butirrico agisce a livello delle giunzioni intestinali, favorendo una maggiore coesione tra i colonociti, migliorando i livelli di infiammazione localizzata. Tra i benefici si riscontra una ridotta permeabilità intestinale, evitando la migrazione in circolo di sostanze tossiche.

PROBIOTICI E PROSTATA

L'uso dei probiotici in supporto al piano alimentare può prevenire le recidive nei pazienti con prostatite cronica e l'utilizzo di due volte al giorno per 3 mesi di un ceppo *Lactobacillus paracasei* ha portato al miglioramento della sintomatologia, ridurre le ricadute e ridurre l'uso di antibiotici.

Lo dimostra una ricerca italiana su pazienti con prostatite (infezione batterica della ghiandola) secondo cui l'uso regolare dei fermenti lattici, due volte al giorno per tre mesi, nel 72% dei casi riduce i sintomi e migliora la qualità di vita. Non è chiaro ancora se i cambiamenti rilevabili nell'ecologia batterica del tratto gastrointestinale dei pazienti con CP/CPPS (Chronic prostatitis/chronic pelvic pain syndrome, prostatite cronica e dolore da prostatite cronica) siano causali o risultanti della sindrome.

PER LA PROSTATA, QUALI CIBI MANGIARE ?

Alcuni alimenti sono indicati per la dieta di chi soffre di prostata, in quanto possono aiutare a migliorare il peso e i disturbi legati alla patologia. Sono da preferire, in particolare: il pesce, soprattutto quello azzurro (es. sardine, alici o acciughe, aringa, sgombero, ecc.), ma anche il salmone, per il loro contenuto di grassi polinsaturi omega 3; latte e derivati fatti con latte magro o parzialmente scremato; i semi di lino e la soia essiccata, in quanto sono una buona fonte vegetale di omega 3; olio extravergine di oliva e l'olio di riso, poiché hanno un alto contenuto di grassi monoinsaturi. Tra le verdure conviene scegliere carote, zucca, zucchine, finocchi, cicoria, rape e radici amare in genere. Alcuni studi hanno dimostrato che le crucifere (cavoli, broccoli, cavolfiori, cavoletti di Bruxelles, verza, cavolo viola, ecc.) possono aiutare a rallentare lo sviluppo del cancro alla prostata e

ridurre il rischio di cancro alla prostata avanzato. Un'ottima verdura sono i pomodori perché contengono licopene, un forte antiossidante. Alcuni studi scientifici suggeriscono che mangiare pomodori potrebbe aiutare a proteggere la prostata dal rischio di tumore. Attenzione, però, perché il licopene del pomodoro si concentra durante la cottura. I pomodori cotti e lavorati (es. salsa di pomodoro, zuppe come il gazpacho, sughi, ecc.) sono una fonte migliore di licopene rispetto ai pomodori freschi, questo perché il corpo umano trova più facile assorbire il licopene dai pomodori che sono stati cotti, in particolare con un po' di olio d'oliva. Ricorda che il licopene non viene conservato all'interno del nostro organismo, quindi è necessario mangiare d'abitudine i cibi che lo contengono (generalmente frutta e verdura di colore rosso). Il licopene si trova anche nella frutta, come anguria, pompelmo rosa, guava e papaia. Particolarmente indicati per la salute della prostata, grazie all'alto contenuto di antiossidanti e molecole naturalmente antinfiammatorie, sono i frutti rossi (lamponi, mirtilli, more, ribes, ma anche melagrana e ciliegie).

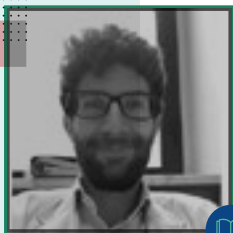
QUALI CONDIMENTI EVITARE?

Ci sono invece cibi che, se consumati spesso e in abbondanti quantità, non favoriscono la salute della prostata, come: le carni processate, ad esempio gli insaccati industriali o artigianali, le parti grasse della carne e degli affettati. Le preparazioni a base di formaggi erborinati e con creme aggiunte. Le spezie piccanti (pepe, peperoncino, curry, paprika piccante, ecc.), in quanto potrebbero irritare la mucosa vescicale. Il caffè, poiché anche la caffeina può irritare la mucosa vescicale e stimolare la minzione. In alternativa al caffè si può scegliere il tè verde, in quanto alcuni studi suggeriscono che le sostanze chimiche in esso contenute potrebbero proteggere la salute della prostata.





Mattia Sibona



Dirigente Medico

Urologia, AOU

Città della Salute e della

Scienza

Ospedale Molinette, Torino

L'infertilità maschile è una delle patologie più diffuse tra i giovani maschi nel XXI secolo. Al pari di altre malattie epocali, quali i tumori o le nuove malattie infettive, l'infertilità maschile è caratterizzata da un costante aumento negli anni ed è caratterizzata da una sostanziale assenza di sintomi. Per questo motivo, spesso si sviluppa silenziosamente e viene diagnosticata in ritardo. Anche la stampa ha iniziato ad occuparsi di questa patologia: già nel 2018, ad esempio, la nota testata giornalistica di Internazionale dedicava una sua copertina proprio a questo tema.

Attualmente l'infertilità, ovvero l'incapacità di ottenere un concepimento spontaneo, colpisce circa il 15% delle coppie nei Paesi Occidentali. Nella metà dei casi, è possibile individuare un'origine maschile della problematica, che si manifesta con alterazione dei parametri del liquido seminale.

Numerose evidenze scientifiche dimostrano lo stretto legame dell'infertilità con l'ambiente, lo stile di vita e, dunque, l'alimentazione. L'infertilità, in altre parole, non può che riconoscere in ciò che quotidianamente introduciamo nel nostro organismo una importante concausa della propria origine.

Tuttavia, questo legame è ambivalente: come una corretta alimentazione può contrastare il peggioramento della fertilità, così un patologico rapporto con il cibo può trasformarsi in un ulteriore fattore di rischio.

È il caso, ad esempio, dell'obesità. Sempre più diffusa in tutte le fasce di popolazione maschile, questa patologia colpisce oggi in Italia oltre il 10% degli adulti e non risparmia i più giovani, con percentuali di bambini e adolescenti in sovrappeso che possono arrivare al 25%. L'obesità risulta deleteria per la fertilità maschile, in particolare a causa dello stress ossidativo, un fenomeno patologico che provoca significativi danni alla produzione degli spermatozoi e che è favorito dal tessuto adiposo in eccesso.

Proprio la diminuzione dello stress ossidativo, quindi, è il meccanismo attraverso il quale la cura dell'alimentazione può essere d'aiuto nella prevenzione e nella terapia dell'infertilità maschile. In questo contesto, la "dieta mediterranea" la fa, come spesso succede, da padrona, proponendosi con forza come modello di dieta ad alto contenuto di antiossidanti e ponendosi in antitesi ad una dieta di tipo "continentale", ricca invece di grassi saturi di origine animale e povera di frutta, verdura e vitamine.

Dalla frutta e dalla verdura, infatti, provengono le più importanti molecole antiossidanti: la vitamina C, contenuta negli agrumi; gli omega-3 e i polifenoli delle noci; il licopene, di cui sono ricchi i pomodori; il resveratrolo, che può essere introdotto, con molta

ALIMENTAZIONE, OSSIDAZIONE E FERTILITÀ MASCHILE: UNA RELAZIONE AMBIVALENTE



“

Numerose evidenze scientifiche hanno dimostrato lo stretto legame dell'infertilità maschile con l'ambiente e lo stile di vita, inclusa l'alimentazione.

”

moderazione, attraverso un bicchiere di vino rosso di alta qualità.

Infine, esistono notevoli dati di letteratura che sottolineano l'importanza della vitamina D per una sana spermiogenesi. Da questa nozione nasce dunque la raccomandazione di associare ad una sana dieta mediterranea una certa quota di attività fisica, se possibile all'aperto e con prudente esposizione solare: un altro elemento di uno stile di vita positivo e “mediterraneo”.

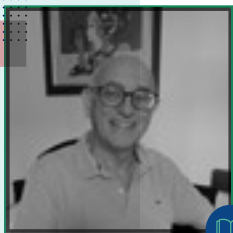
Frequentemente, tuttavia, la sola modificazione della propria routine

quotidiana può non essere sufficiente. In questi casi, l'integrazione alimentare è una soluzione, mediante l'assunzione di molecole ad azione antiossidante previa prescrizione medica.

Per quanto riguarda la scelta della giusta terapia, un suggerimento ci giunge ancora una volta dal mondo vegetale: la silimarina, composto derivato dal cardo mariano, e la ficocianina, contenuta nell'alga Spirulina, sono due esempi molto importanti di molecole naturali a potente azione antiossidante.



Massimo Bellini



PO di Gastroenterologia,
Università di Pisa
Direttore U.O

Gastroenterologia, AOUP,
Azienda Ospedaliero-
Universitaria Pisana

La sindrome dell'intestino irritabile (IBS) è un disturbo gastrointestinale funzionale, o meglio "dell'asse intestino cervello", che ha un impatto significativo sulla qualità della vita del paziente riducendone anche la capacità di interagire efficacemente a livello affettivo, sociale e lavorativo. Essa determina un elevato costo economico sia in termini di consumo di risorse sanitarie (farmaci, visite specialistiche ed esami strumentali) sia in termini di assenteismo e/o presentismo.

Nonostante solo una parte degli individui affetti da IBS richiedano una valutazione e una terapia da parte di un medico, la sintomatologia influenza molto la qualità di vita dei soggetti che ne sono affetti.

L'IBS mostra una prevalenza intorno al 4-5% nella popolazione generale ed è caratterizzato dalla presenza di dolore addominale associato a un'alterazione della forma/consistenza delle feci e/o della frequenza evacuativa, presenti negli ultimi tre mesi almeno una volta alla settimana.

Una diagnosi tempestiva dell'IBS è importante affinché possa essere introdotto un trattamento che fornisca un adeguato sollievo al paziente. Attualmente la diagnosi di IBS è basata prevalentemente sulla sintomatologia clinica, in assenza di anomalie strutturali (endoscopiche/radiologiche) e di biomarcatori validi per giungere alla diagnosi. I criteri diagnostici più recenti sono rappresentati dai criteri di Roma IV (tabella 1) elaborati da una "consensus" di esperti internazionali.

CRITERI DIAGNOSTICI DI IBS: ROMA IV*

Dolore addominale ricorrente almeno 1 giorno a settimana negli ultimi 3 mesi, con almeno due dei seguenti criteri:

- Relazionato alla defecazione
- Associato a un cambiamento nella frequenza delle feci
- Associato a un cambiamento nella forma (aspetto) delle feci

*I criteri devono essere soddisfatti per gli ultimi 3 mesi e i sintomi devono iniziare almeno 6 mesi prima della diagnosi.

Tabella 1: Criteri diagnostici di Roma IV

È inoltre possibile individuare una serie di sintomi e segni che accompagnano spesso l'IBS quali lo sforzo durante l'evacuazione o l'urgenza defecatoria, la sensazione di incompleto svuotamento intestinale, il riscontro di muco nelle feci e la presenza di gonfiore e/o distensione addominale.

Sulla base della forma e consistenza delle feci, classificate usando la Scala di Bristol (Figura 1), è

LA DIETA LOW FODMAPS NELLA SINDROME DELL'INTESTINO IRRITABILE: LA TUA MEDICINA SARÀ IL TUO CIBO?



“

La sindrome dell'intestino irritabile (IBS) è un disturbo gastrointestinale funzionale, o meglio "dell'asse intestino cervello", che ha un impatto significativo sulla qualità della vita del paziente riducendone anche la capacità di interagire efficacemente a livello affettivo, sociale e lavorativo.

”

possibile suddividere i pazienti affetti da IBS in sottotipi:

- IBS-C (IBS con predominanza di stipsi), in cui >25% delle evacuazioni si presentano con forma delle feci tipo Bristol 1 o 2 e < 25% delle evacuazioni con forma delle feci tipo Bristol 6 o 7.
- IBS-D (IBS con predominanza di diarrea): in cui > 25% delle evacuazioni si presentano con forma delle feci tipo Bristol 6 o 7 e < 25% delle evacuazioni con forma delle feci di tipo Bristol 1 o 2.
- IBS-M (IBS con alvo misto): in cui > 25% delle evacuazioni si presentano con forma delle feci tipo Bristol 1 e 2 e >25% delle evacuazioni con feci di tipo Bristol 6 o 7.

In assenza di segni di allarme, un'anamnesi clinica accurata, focalizzata sui principali sintomi addominali, le abitudini intestinali (frequenza e consistenza delle feci), la durata dei sintomi e le malattie associate, combinata con l'esame obiettivo e una minima diagnostica strumentale, è sufficiente come strategia diagnostica positiva capace di ridurre significativamente costi e tempi per una diagnosi corretta ed una terapia efficace. La presenza di segni/sintomi di allarme, quali una storia familiare positiva per cancro del colon-retto, per malattia infiammatoria intestinale o per malattia celiaca, la presenza di sanguinamento rettale o di anemia, la perdita di peso non intenzionale, il riscontro di masse addominali palpabili, la comparsa di sintomi anche notturni, giustificano, invece, il ricorso ad ulteriori indagini. Fisiopatologia

Proprio perché le manifestazioni cliniche dell'IBS sono estremamente eterogenee, una sorta di "ombrello semantico" sotto il quale cadono diverse situazioni cliniche legate

all'aspetto fenotipico e alla modalità di insorgenza clinica, e poiché non esistono biomarkers (ematici e/o strumentali) affidabili per la diagnosi, sarebbe necessario comprendere adeguatamente la fisiopatologia di questo disturbo che attualmente è solo parzialmente chiarita. Come per tutti i disturbi dell'asse "intestino cervello" essa appare complicata perché multifattoriale. Molti fattori patogenetici, in varia combinazione tra loro, possono svolgere un ruolo importante. Alterazioni della motilità intestinale e della percezione viscerale, pregresse infezioni intestinali e alterazione del microbiota con conseguente stato di permanente modesta flogosi intestinale ed alterazione del sistema immune intestinale, fattori genetici ed ambientali unitamente a fattori psicologici, agirebbero insieme in un cosiddetto "modello biopsicosociale" unitario

In questo modello patogenetico il cibo svolge senz'altro un ruolo fondamentale

I pazienti affetti da IBS infatti ritengono, nella maggior parte dei casi, che il cibo abbia un'influenza significativa sui loro sintomi, in positivo o in negativo, e sono fortemente interessati a scoprire quali cibi dovrebbero evitare e quali invece assumere. Circa il 60% dei pazienti affetti da IBS riporta un aggravamento dei sintomi dopo l'ingestione di cibo: il 28% entro 15 minuti dopo il pasto e il 93% entro 3 ore. Molti pazienti con IBS indicano specifici cibi come "trigger", più comunemente latte e latticini, prodotti a base di frumento, cipolle, piselli e fagioli, cibi speziati, cavolfiore, cibi fritti e caffeina. La correlazione tra alimenti specifici e sintomi ha fatto sorgere il dubbio che alla base dell'IBS ci potessero essere



delle specifiche allergie o delle intolleranze alimentari. Il termine allergia alimentare deve essere riservato a quei casi in cui sia stata identificata una chiara risposta allergica ad un alimento specifico, che si basa sullo sviluppo di anticorpi IgE diretti contro un componente alimentare e attualmente non ci sono evidenze scientifiche che dimostrino con chiarezza un'allergia alimentare IgE mediata nei pazienti con IBS. Appare invece più interessante il ruolo che potrebbe essere svolto da un gruppo di alimenti, raggruppati sotto l'acronimo di FODMAPs ("Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols").

I FODMAPs sono carboidrati a catena corta facilmente fermentabili, che causano:

-un aumento della pressione osmotica richiamando acqua a livello dell'intestino tenue -un aumento della produzione di gas (idrogeno, metano, anidride carbonica) a livello del colon essendo degli ottimi prebiotici che facilitano la crescita di batteri "buoni" come i Bifidobatteri che trovano in questi carboidrati il loro nutrimento preferenziale.

-una produzione eccessiva di acidi grassi a catena corta (SCFAs) quali propionato, butirrato e acetato che, in quantità normale, mostrano molti effetti benefici. In particolare, il butirrato è la fonte energetica più importante per l'epitelio del colon, mantiene il turnover cellulare e, insieme a propionato e ad acetato, svolge una importante funzione immunomodulante a livello della mucosa intestinale. Tuttavia, il butirrato può aumentare la sensibilità viscerale attraverso un aumentato rilascio di istamina e, in generale,

gli SCFAs, se presenti in concentrazioni elevate, possono stimolare il rilascio di 5-idrossitriptamina (5HT) dalla mucosa intestinale favorendo l'insorgenza di contrazioni coliche propagate ad elevata ampiezza e accelerando così il transito intestinale.

I FODMAPs possono essere suddivisi in 5 grandi gruppi rappresentati dal fruttosio, dal lattosio, dai galattani e dai fruttani e dai polioli, questi ultimi utilizzati spesso come dolcificanti. Sono quindi presenti in alimenti come latte e latticini freschi, miele e dolcificanti, legumi, alcune verdure, alcuni tipi di frutta e di cereali, nel pane e nella pasta. (Fig.2) In base a ciò che abbiamo poco sopra ricordato è stato ritenuto interessante utilizzare nei pazienti con IBS che riconoscano nel cibo una delle possibili cause della loro sintomatologia, una dieta a basso contenuto di FODMAPs, cioè una "Low FODMAP Diet" (LFD) (tab. 2) che prevede:

- una fase di "eliminazione" degli alimenti ad alto contenuto di FODMAPs (per 4-6 settimane)
- una successiva fase di "reintroduzione" graduale dei cibi esclusi: un gruppo per volta viene testato per 3-4 giorni e tra un gruppo e l'altro è previsto un periodo di "wash out" di circa una settimana
- una terza fase, la più delicata, in cui ai pazienti viene "cucita" addosso una "adapted Low-FODMAPs Diet", cioè una dieta personalizzata da un esperto professionista della nutrizione in base alla tollerabilità individuale ai diversi tipi di FODMAPs verificata nella precedente fase di reintroduzione.

TIPO DI ALIMENTO	ALIMENTI CONCESSI	ALIMENTI NON CONCESSI
CEREALI	Riso, polenta, avena, quinoa, tapioca, miglio, amaranto, grano saraceno, cereali senza glutine, farina di patate	Pane e prodotti da forno, biscotti, croissants, pasta e farina di grano, kamut, segale, muesli, couscous, semolino, farina di lenticchie, cereali per la colazione
LATTE E DERIVATI	Latte senza lattosio, latte di riso, latte di avena, latte di soia e tutte le bevande vegetali, yogurt senza lattosio, yogurt di soia, yogurt greco, sorbetti alla frutta, formaggi a pasta dura stagionati	Latte di mucca o di capra, yogurt con lattosio, formaggi freschi, gelati, panna
FRUTTA SECCA	Mandorle, nocciole, noci, pinoli	Pistacchi, anacardi
VERDURA	Carote, zucca, sedano, lattuga, spinaci, patate, pomodori, zucchine, fagiolini, melanzane, peperoncino, erbe aromatiche, olive, germogli di bambù	Asparagi, cavolfiore, aglio, cipolla, funghi, scalogno, porro, cicoria, finocchio, carciofi, cavoletti di Bruxelles, broccoli, ravanelli, peperoni, rape
LEGUMI	Piselli	Fagioli, ceci, lenticchie
FRUTTA	Banana, mirtillo, uva, fragole, lamponi, melone, pompelmo, kiwi, arance, limoni, lime, ananas, frutto della passione	Mela, pera, anguria, mango, albicocca, avocado, ciliegie, pesche, prugne, kaki
DOLCIFICANTI	Zucchero bianco, di canna, sciroppo d'acero	Agave, miele, fruttosio, xylitolo, maltitolo, mannitolo, sorbitolo

Tabella 2: Cibi consigliati e cibi sconsigliati in una dieta a basso contenuto di FODMAPs



La LFD non è una dieta di “prima scelta” nell’IBS, ma deve essere suggerita ai pazienti che riconoscono nel cibo una delle possibili cause dei loro sintomi e che non trovano giovamento dai consigli dietetici tradizionali (limitazione dell’uso di latte e latticini freschi, bevande gassate, cibi speziati, legumi e vegetali favorenti il meteorismo intestinale, etc.) e che spesso sono refrattari alle comuni terapie farmacologiche a base di antispastici, antimetorici e antidiarroeici.

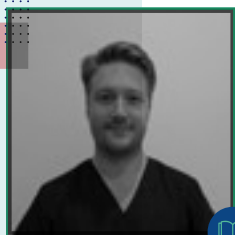
È una dieta che deve essere consigliata e seguita nel tempo da un dietista/nutrizionista esperto che sappia personalizzare la dieta seguendo i gusti e le abitudini del paziente ma evitando anche possibili pericolosi squilibri del microbiota intestinale e possibili carenze di minerali e microelementi indispensabili per un corretto equilibrio metabolico.

Inoltre, come per tutte le diete di eliminazione, il professionista della nutrizione dovrà suggerirla soltanto dopo un’attenta anamnesi del paziente che escluda pregressi o attuali disturbi della condotta alimentare.

Con queste premesse, e quindi con una corretta individuazione dei pazienti da trattare, la LFD si è dimostrata efficace in oltre il 50% dei pazienti con IBS, sia nel breve che nel medio-lungo periodo, quindi con un’efficacia superiore anche a molte terapie farmacologiche attualmente disponibili. Anche il confronto con gli altri tipi di dieta consigliati ai pazienti con IBS (dieta priva di lattosio, dieta priva di glutine, dieta tradizionale per IBS) ne ha mostrato la superiorità sia per quanto riguarda il miglioramento della sintomatologia globale sia per quanto riguarda i sintomi specifici (dolore addominale, distensione e gonfiore addominale, abitudini intestinali) evidenziando anche un netto miglioramento della qualità di vita. La LFD è stata pertanto inserita anche nelle recenti Linee Guida Italiane per la diagnosi e la cura dell’IBS.



Fabio Michele Ambruoso



Dirigente Medico

*Urologia - Ospedale "Di
Venere" - Carbonara di Bari*

La globalizzazione ha avuto un impatto significativo sulla produzione, distribuzione e consumazione degli alimenti. Questo fenomeno ha portato a una maggiore varietà di cibi disponibili, permettendo ai consumatori di accedere a prodotti provenienti da tutto il mondo. Tuttavia, ha anche sollevato questioni importanti riguardo alla qualità, alla provenienza, alla salubrità ed alla sostenibilità degli alimenti che mangiamo.

Più informazioni e maggiore accesso a strumenti digitali stanno portando a una maggiore consapevolezza riguardo alla salute e alla nutrizione. I pazienti sono sempre più propensi a informarsi su ciò che mangiano e a scegliere alimenti di qualità che possano influenzare il proprio stato di salute. Pertanto, per l'Urologo/Andrologo sta diventando sempre più frequente imbattersi nella domanda "Dottore, quali cibi fanno bene alla prostata?" oppure "questo posso mangiarlo o fa male alla prostata?"

Le numerose informazioni disponibili sul web, tuttavia, non sempre sono veritiere e spesso sembrano influenzare piuttosto che informare per spingere verso alcuni prodotti piuttosto "esotici", spesso molto costosi, e con scarse evidenze scientifiche a supporto degli effetti benefici proposti.

Ricercando in maniera più "accurata" l'utente medio in realtà può imbattersi in scomode verità, confermate da solide evidenze a livello accademico, prima fra tutte: "Non esistono alimenti miracolosi per la salute della prostata ed in generale, ma uno stile di vita attivo e d una alimentazione varia ricca di frutta e verdura ed una opportuna limitazione dell'assunzione di grassi animali, carne rossa e cibi ad alto contenuto di grassi saturi contribuiscono a ridurre rischio ridotto di cancro alla prostata e non solo!"

Piuttosto che dei cibi in particolare sembrano esistere dei composti, promuoventi la salute della prostata, ad esempio vitamina C, vitamina D, calcio, selenio, polifenoli, licopene, resveratrolo, isoflavoni, presenti in varie concentrazioni a seconda dell'alimento in esame.

Tra gli alimenti classicamente riconosciuti promotori della salute prostatica abbiamo la soia. Il suo effetto benefico sembra essere mediato dagli isoflavoni che hanno effetto antiproliferativo e regolatorio sul metabolismo degli steroidi sessuali e recettori degli stessi a livello cellulare. Tuttavia, non sono contenuti solo in essa ma anche in alimenti meno esotici e di più facile reperibilità ed introduzione nella dieta come i comunissimi ceci! Alimenti verso cui è cresciuto interesse a livello scientifico non solo dal punto di vista alimentare

CIBI CHE FANNO BENE ALLA PROSTATA



“

Piuttosto che dei cibi in particolare sembrano esistere degli elementi in grado di promuovere la salute della prostata. Ad esempio: vitamina C, vitamina D, calcio, selenio, polifenoli, licopene, resveratrolo e isoflavoni.

”

ma anche farmacologico, sono i funghi che sembrano avere un impatto sulle concentrazioni di PSA e possono avere un ruolo nella prevenzione del cancro alla prostata. Sembra infatti che consumare circa 85 gr di funghi 3 volte alla settimana riduca dell'8% il rischio di sviluppo di neoplasia prostatica rispetto a coloro che non ne fanno consumo.

Altri alimenti riconosciuti come salubri per la prostata includono il tè verde, ma anche alimenti più comuni come l'aglio, le cipolle e crucifere.

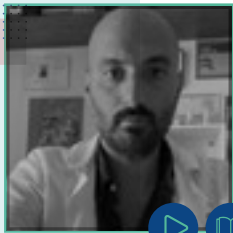
L'effetto benefico del tè verde è dovuto alle catechine associate a un rischio più basso di cancro alla prostata, in quanto caratterizzate da proprietà antiproliferative e pro-apoptotiche, capacità fondamentali per poter fermare l'attività di una cellula neoplastica, tuttavia presenti anche nel vino e nel cacao.

Aglione, cipolle e crucifere forniscono isotiocianati, induttori bifunzionali che attivano sia l'antioxidant response element (ARE), sia lo xenobiotic response element (XRE), fattori di trascrizione indispensabili per una corretta risposta dell'organismo allo stress che può avere un ruolo nella prevenzione delle patologie prostatiche.

Seppur la globalizzazione abbia reso il cibo più accessibile e vario, il principio del "Less is More" è l'elemento che deve guidarci per un approccio critico verso ciò che scegliamo di mangiare. Sarebbe opportuno, pertanto, promuovere pratiche alimentari sostenibili e consapevoli, cruciali per garantire la salute individuale e collettiva oltre a preservare le tradizioni gastronomiche locali racchiuse nella tanto amata dieta mediterranea.



Salvatore Ercolano



Biologo Nutrizionista

*Presidente SLAM
Corsi&Formazione*

*Segretario Consiglio d'
Indirizzo Generale C.I.G. di
Enpab*

Con il termine dieta s'intendono molto spesso i regimi dimagranti o ipocalorici, mentre la parola dieta ha un significato molto più ampio, di vero e proprio modo di vivere, di scelta di vita.

In particolare, dieta significa "REGIME DI VITA" non necessariamente restrizione nell'assunzione dei cibi, per migliorare o mantenere una condizione di salute bisogna puntare soprattutto sulla qualità dell'alimentazione e poco sulla quantità.

Questo perché studi scientifici hanno dimostrato che diete drastiche, ipocaloriche, iperproteiche comportano l'innescare contemporaneo dei meccanismi controregolatori, i quali determinano al momento dell'introduzione di un quantitativo superiore di cibo con la rialimentazione, poiché prima o poi si tornerà a mangiare pane, pasta o pizza, il recupero del grasso come riserva nel tessuto adiposo in modo che l'individuo possa tornare al suo peso iniziale o persino aumentarlo.

Un modo salutare per tornare in forma è una dieta equilibrata, completa di tutti i macronutrienti (carboidrati, lipidi e proteine) e micronutrienti (vitamine, acqua e sali minerali) personalizzata in base alle abitudini alimentari del soggetto.

La dieta ideale, però non è solo quella che soddisfa il fabbisogno energetico e apporta i principi nutritivi necessari alla vita, ma anche quella che appaga i nostri sensi, che non si discosta troppo dalle nostre tradizioni culturali alimentari e abitudini lavorative giornaliere.

Il primo requisito di una dieta è quello quindi di fornire gli elementi nutritivi ed energetici in misura necessaria e sufficiente in rapporti ben bilanciati e secondo distribuzione "fisiologica" durante la giornata.

Il secondo requisito è che non deve discostarsi troppo dalle abitudini e dalle tradizioni culturali del singolo individuo: l'elaborazione della dieta non è solo un calcolo di calorie, proteine, lipidi e carboidrati ma è condotta in modo da soddisfare appieno i sensi e i gusti personali.

Sebbene la dieta Mediterranea fosse il protocollo dietetico ampiamente riconosciuto per i suoi numerosi benefici per la salute, e tra questi il potenziale miglioramento della funzione sessuale maschile, migliorare la funzione erettile può essere supportato dall'integrazione quotidiana di specifici alimenti che favoriscono la salute cardiovascolare e ormonale.

La funzione erettile dipende in larga misura da un adeguato flusso sanguigno al pene. La dieta Mediterranea migliora la salute cardiovascolare, riducendo il rischio di malattie cardiache, abbassando i livelli di colesterolo LDL e promuovendo la dilatazione dei vasi sanguigni.

Inoltre, la dieta Mediterranea è ricca di cibi con proprietà antinfiammatorie, come l'olio extravergine

DIETA E FUNZIONE SESSUALE MASCHILE

7 ALIMENTI CHE MIGLIORANO VS 7 ALIMENTI CHE PEGGIORANO
LA FUNZIONE SESSUALE MASCHILE



“ **Dieta significa “REGIME DI VITA” non necessariamente restrizione nell’assunzione dei cibi, per migliorare o mantenere una condizione di salute bisogna puntare soprattutto sulla qualità dell’alimentazione e poco sulla quantità.** ”

di oliva, la frutta secca e il pesce azzurro. L’ infiammazione cronica può danneggiare i vasi sanguigni e contribuire alla disfunzione erettile. Una dieta ricca di antiossidanti e acidi grassi omega 3 contribuisce a mantenere l’ integrità della funzione sessuale maschile.

Alcuni alimenti della di questo protocollo dietetico, come i cereali integrali, le noci, i legumi e il pesce sono ricchi di zinco e magnesio: 2 importanti micronutrienti utili per la produzione di testosterone.

Vi mostrerò 7 alimenti che possono favorire una buona funzione sessuale maschile e 7 che possono peggiorarla, mettendo in evidenza sempre più il ruolo della qualità alimentare nel fungere da “ago della bilancia” tra la salute e la malattia.

Ecco 7 alimenti che possono aiutare:

1. **Cibi ricchi di nitrati:** Verdure a foglia verde come spinaci e rucola contengono nitrati, che possono migliorare la circolazione sanguigna e favorire l’erezione.
2. **Melograno:** Ricco di antiossidanti, può migliorare il flusso sanguigno e contribuire alla salute dell’endotelio, il rivestimento dei vasi sanguigni.
3. **Cacao:** Il cioccolato fondente contiene flavonoidi che migliorano la circolazione sanguigna e abbassano la pressione sanguigna, favorendo l’ erezione.
4. **Noci e mandorle:** Ricche di L-arginina, un amminoacido che aiuta a migliorare il flusso sanguigno e supporta la funzione erettile.
5. **Anguria:** Ricca di citrullina, un precursore endogeno di arginina e quindi un potente vasodilatatore periferico
6. **Aglio:** Ha proprietà che possono migliorare la circolazione sanguigna e aiutare a prevenire la disfunzione erettile.
7. **Tè verde:** Ricco di catechine, che possono migliorare il flusso sanguigno e contribuire alla salute dell’endotelio.

Integrare questi alimenti nella dieta quotidiana può aiutare a migliorare la salute sessuale complessiva, supportando una migliore funzione erettile.

Invece, ci sono alcuni alimenti che, se consumati regolarmente o in eccesso, possono influire negativamente sulla funzione erettile.

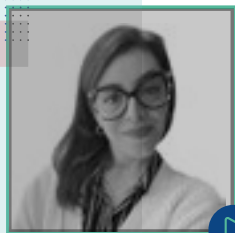
Ecco 7 alimenti o categorie di cibo che possono peggiorare la funzione erettile:

1. **Cibi fritti:** Ricchi di grassi trans, che possono danneggiare le arterie e ridurre il flusso sanguigno, compromettendo la funzione erettile.
2. **Alcol:** Il consumo eccessivo di alcol può ridurre i livelli di testosterone e provocare difficoltà erettili temporanee o croniche.
3. **Zuccheri raffinati:** Consumare troppi zuccheri raffinati può contribuire a obesità e resistenza all’insulina, condizioni che possono danneggiare la salute vascolare e ridurre i livelli di testosterone.
4. **Carni lavorate:** Alimenti come salsicce, hot dog e salumi sono spesso ricchi di grassi saturi e sodio, che possono influire negativamente sulla salute cardiovascolare e, quindi, sulla funzione erettile.
5. **Cibi ad alto contenuto di grassi saturi:** Latticini ad alto contenuto di grassi, burro e carne rossa grassa possono contribuire all’ostruzione delle arterie e ridurre il flusso sanguigno al pene.
6. **Cibi salati:** Una dieta ricca di sodio può causare ipertensione, riducendo il flusso sanguigno e peggiorando la funzione erettile.
7. **Liquirizia:** Può ridurre i livelli di testosterone, soprattutto se consumata in grandi quantità, e influire negativamente sulla funzione erettile.

Ridurre il consumo di questi alimenti può aiutare a mantenere una buona salute sessuale e prevenire problemi di disfunzione erettile.



Tiziana Persico



Biologa Nutrizionista

*Esperta in Psicobiologia
del Comportamento
Alimentare*

Per quel che sappiamo, dalla Linee Guida per una sana alimentazione, il pesce è un alimento fondamentale per uno stile alimentare salutare ed equilibrato, la cui frequenza di consumo è di 2-3 volte a settimana, se fresco, e di una sola volta a settimana se si tratta di pesce conservato tipo salamoia o in scatola. Nonostante i prodotti ittici abbiano un eccellente profilo nutrizionale, sia dal punto di vista proteico, sia dal punto di vista dei lipidici, con un buon rapporto omega-3/omega-6, sono alimenti molto delicati, che subito deteriorano, i cui metaboliti, come l'istamina, possono essere determinanti nella tossicità degli stessi, e la cui conservazione diventa una vera e propria sfida per garantire che le sue proprietà nutritive e la freschezza restino intatte.

Di fatti, è proprio la deperibilità del prodotto, e la sua conservazione, che spesso inducono il consumatore ad acquistarne sempre meno, escludendolo dalla sua alimentazione.

È proprio qui entra in gioco una tecnologia avanzata di conservazione, nota come Ultra Low Temperature (ULT), prevedendo il congelamento del pesce a temperature estremamente basse, generalmente inferiori a -50°C, bloccando l'attività enzimatica e la proliferazione batterica.

Una metodologia di conservazione che rispetto al congelamento tradizionale e casalingo, che si aggira intorno ai -18°C, permette di preservare meglio la freschezza del prodotto, le sue proprietà nutrizionali e le caratteristiche organolettiche come il sapore, la consistenza e l'odore.

La conservazione a Ultra Low Temperature offre numerosi benefici, sia dal punto di vista nutrizionale che della salute in generale. Vediamone alcuni:

- **Mantenimento delle proprietà nutrizionali**

Attraverso questa tecnica, e le temperature estremamente basse, il pesce conserva quasi integralmente i suoi nutrienti principali, scongiurando processi di ossidazione.

- **Qualità organolettica preservata**

Il pesce congelato a ULT mantiene una consistenza e un sapore molto vicini a quelli del pesce fresco. Questo è importante perché molte persone tendono a evitare il pesce congelato, temendo che perda in qualità.

- **Maggiore sicurezza ed igiene alimentare**

A temperature così basse, la proliferazione di batteri e microrganismi è praticamente nulla. Questo significa che il pesce conservato con la tecnica ULT è più sicuro dal punto di vista microbiologico, riducendo il rischio di contaminazioni e intossicazioni alimentari. Un aspetto fondamentale, soprattutto per chi ha uno stile di vita frenetico e potrebbe non avere tempo per acquistare pesce fresco ogni giorno.

- **Sostenibilità ambientale**

La lunga durata di conservazione permette di ridurre gli sprechi alimentari, senza aver la fretta di consumare il pesce con il rischio che si deteriori velocemente. Inoltre, questa tecnica può facilitare una gestione più efficiente delle risorse marine, poiché il pesce può essere congelato e conservato per lunghi periodi senza deperire, riducendo la necessità di nuove catture e promuovendo pratiche di pesca più sostenibili.

LE PROPRIETÀ DEL FRESCO PIÙ DEL FRESCO: IL PESCE CONSERVATO CON LA TECNICA ULTRA LOW TEMPERATURE, UN ALLEATO PER LA FERTILITÀ MASCHILE

“

Il pesce è un alimento fondamentale per uno stile alimentare salutare ed equilibrato; grazie alla tecnologia Ultra Low Temperature (ULT), è possibile disporre di pesce di alta qualità in qualsiasi momento.

”

Non dimentichiamo però uno degli aspetti cruciali per il mantenimento delle caratteristiche del pesce: lo scongelamento dello stesso, che deve avvenire in maniera graduale, possibilmente in frigorifero, evitando formazione di cristalli di ghiaccio che danneggerebbero i tessuti, preservandone quindi la struttura, ed evitando che diventi molle ed acquoso.

Ma cosa lega, quindi, il consumo regolare di pesce e la fertilità maschile?

Un ruolo fondamentale nella fertilità maschile, dimostrato da diversi studi scientifici è dato dagli acidi grassi omega-3, che migliorano la qualità del liquido seminale, potenziandone la fluidità e la funzionalità delle membrane cellulari, traducendo tutto questo in spermatozoi più sani e mobili, due fattori cruciali per la fertilità maschile.

Inoltre, il pesce è una fonte ricca di altri nutrienti che possono favorire la fertilità maschile, come lo zinco, essenziale per la produzione di testosterone, che in sinergia con il selenio protegge gli spermatozoi dai danni causati dai radicali liberi.

In aggiunta, molti pesci, definiti grassi come il salmone, il tonno e il pesce spada, sono ricchi di vitamina D, che oltre ad avere un ruolo sul sistema immunitario, rafforzandone le difese e potenziando gli altri organi ed apparati, si è vista avere un ruolo fondamentale nella fertilità maschile migliorandone la qualità del liquido seminale, il numero, la forma e la motilità degli spermatozoi, e quindi aumentando le possibilità di concepimento.

Concludendo, quindi, grazie a questa tecnica innovativa, è possibile disporre di pesce di alta qualità in qualsiasi momento, senza dover acquistare pesce fresco di frequente, diventando un utile e vantaggioso supporto di nutrienti, che in associazione ad uno stile alimentare vario, equilibrato, ricco di omega-3 e proteine e che soddisfa i propri fabbisogni energetici, rappresenta un valido supporto alla fertilità maschile.



La dedizione di un lavoro millenario come quello del pescatore.
I più avanzati processi di conservazione del pesce.
Una filiera controllata e garantita passo dopo passo.
La lavorazione nei nostri laboratori toscani ad altissimi standard.
Un prodotto finale più fresco del fresco, sicuro, e nutriente – come appena pescato.

OHISSA È TUTTO QUESTO E MOLTO DI PIÙ.

È fantasia e versatilità, gusto e qualità, sfizio e leggerezza, amore e rispetto per il mare e per chi lo abita.
È la scusa perfetta per un lunch break in tutta salute, l'accompagnamento delizioso di un aperitivo casalingo, lo snack ultra-nutriente dopo una sessione in palestra, o la cena appetitosa (e salva-tempo) quando rientri tardi dal lavoro.

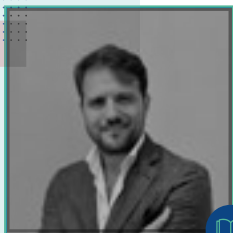


OHISSA: CHIUDI GLI OCCHI, LO SENTI IL RUMORE DEL MARE?

SCOPRI DI PIÙ SUL NOSTRO
IMPEGNO PER LA SANA
ALIMENTAZIONE



Davide Sammartino



Biologo Nutrizionista

*Responsabile segreteria
organizzativa per SLAM Corsi e
Formazione*

*Co - Fondatore Associazione
Scientifica DAN e Dintorni*

La dieta chetogenica (KD) ha attirato un crescente interesse nella comunità scientifica per i suoi potenziali effetti a sostegno di diverse patologie, come l'epilessia farmaco resistente e il diabete di tipo II. Non ultimi gli studi che esplorano i benefici della KD nei disturbi andrologici come disfunzioni legate alla salute riproduttiva maschile, la disfunzione erettile, l'infertilità, l'ipogonadismo, e patologie metaboliche che possono influenzare la salute andrologica.

1. Infertilità e miglioramento della qualità del liquido seminale

La KD potrebbe avere un impatto positivo sul miglioramento della fertilità maschile, grazie ai suoi effetti sul metabolismo del glucosio, sui livelli di testosterone e sullo stress ossidativo.

Alcuni studi hanno evidenziato come la perdita di peso e la riduzione dell'infiammazione, innescati dalla KD, possano migliorare la qualità del liquido seminale, in termini di concentrazione, motilità e morfologia. Lo stress ossidativo è noto per danneggiare le cellule spermatiche e ridurre la fertilità maschile, e la KD, potrebbe avere un effetto protettivo grazie alla produzione di corpi chetonici con proprietà antiossidanti.

2. Sindrome metabolica e testosterone

La sindrome metabolica (obesità addominale, ipertensione, dislipidemia e insulinoresistenza) è strettamente associata a livelli ridotti di testosterone negli uomini (ipogonadismo funzionale).

La riduzione dei livelli di testosterone può condurre alla disfunzione erettile, ad una riduzione della qualità spermatica e della libido. Studi clinici hanno dimostrato che la perdita di peso indotta dalla KD può portare a un aumento significativo del testosterone sierico. Questo è giustificato dal fatto che la riduzione del grasso corporeo diminuisce l'attività dell'aromatasi, (enzima che converte il testosterone in estrogeni) oltre che migliorare la sensibilità all'insulina, contribuendo a migliorare l'asse ipotalamo-ipofisi-gonadi.

3. Infiammazione del glande e dieta chetogenica

L'infiammazione del glande è definita in relazione alla flogosi della punta del pene manifestando gonfiore, arrossamento, bruciore e dolore, spesso con perdite sierose ed eventuale cattivo odore.

Di genesi batterica, associata spesso a scarsa igiene legata alla fimosi del pene, questo stato infiammatorio può essere trattato con la KD migliorando la funzione endoteliale e riducendo l'infiammazione sistemica. A sostegno di questa ipotesi il ruolo del beta-idrossibutirrato (BHB), metabolita prodotto in chetosi, che in agisce in maniera diretta sull'infiammosoma NLRP3 diminuendo in i livelli di interleuchine

LA DIETA CHETOGENICA E LE PATOLOGIE ANDROLOGICHE



“

La dieta chetogenica (KD) ha attirato un crescente interesse può avere effetti benefici nei disturbi andrologici come disfunzioni legate alla salute riproduttiva maschile, la disfunzione erettile, l'infertilità, l'ipogonadismo, e patologie metaboliche che possono influenzare la salute andrologica.

”

infiammatorie come IL-1 β e IL-18 oltre che intervenire in modo indiretto sulla nocicezione infiammatoria.

4. Miglioramento dell'iperplasia prostatica

L'infiammazione prostatica benigna è associata ad uno stato infiammatorio cronico, spesso legato alla sindrome metabolica, oltre che ad infezioni batteriche ed alterazioni ormonali.

È stato a lungo riconosciuto che la nutrizione possa influenzare positivamente la salute della prostata e migliorare i benefici della pratica clinica tradizionale. Di recente, alcuni studi hanno indicato che la KD senza carboidrati potrebbe rallentare la progressione del cancro e migliorare il follow-up dell'iperplasia prostatica. Sebbene le prove che valutano l'impatto della dieta chetogenica sul cancro alla prostata negli esseri umani siano ancora limitate, di recente è stato suggerito un ruolo dei chetoni per le loro proprietà anti-cachettiche.

5. Miglioramento dello stato infiammatorio e ossidativo

L'infiammazione di basso grado è spesso presente in condizioni come obesità e diabete, e può danneggiare i tessuti testicolari, ridurre la produzione di testosterone e compromettere la qualità dello sperma. I corpi chetonici prodotti durante la KD sembrano avere effetti antinfiammatori, migliorando l'ambiente endocrino e favorendo la salute riproduttiva. Inoltre, la KD riduce lo stress ossidativo, coinvolto nei danni cellulari e tissutali. Nei soggetti con sindrome metabolica e obesità, lo stress ossidativo può contribuire al declino della funzione testicolare. Alcuni studi su modelli animali hanno indicato che una KD può aumentare le difese antiossidanti e ridurre i marker di danno ossidativo nei tessuti riproduttivi, sebbene siano necessarie ulteriori studi sull'uomo.

Conclusioni

La letteratura scientifica più recente ha evidenziato i benefici della

dieta chetogenica che può essere considerata un'opzione nutrizionale consolidata nella pratica clinica per la sua efficacia e sicurezza. Tuttavia, la KD deve essere implementata con attenzione, tenendo conto delle specifiche condizioni di salute del paziente e sotto la supervisione di un professionista sanitario.



Luigi Napolitano



Università degli Studi di
Napoli Federico II

CIBI AFRODISIACI

Tra realtà e falsi miti, la ricerca di cibi afrodisiaci ha da sempre caratterizzato le abitudini alimentari delle persone, alla costante ricerca di alimenti che aumentassero desiderio e performance. Già ai tempi dei Romani il commediografo Terenzio scriveva del profondo legame tra tavola, alcol e libido. Miti e leggende hanno caratterizzato le tradizioni di numerosi popoli nel corso del tempo, ma non è tutto oro quello che luccica. Ad oggi, nonostante in letteratura siano ancora poche le evidenze, esistono alcuni studi nell'ambito della nutraceutica che hanno messo in luce diverse relazioni ed effetti che le sostanze presenti negli alimenti possono avere sulla sfera sessuale. Prima di tutto occorre definire il significato della parola afrodisiaco (dal nome della dea greca Afrodite): una sostanza solida o liquida di origine animale e/o vegetale assunta allo scopo di esaltare la libido o migliorare le prestazioni sessuali. Ed infatti la disfunzione erettile e il calo della libido rappresentano due condizioni cliniche molto frequenti nella popolazione maschile: la disfunzione erettile, interessa circa il 12% della popolazione maschile italiana e le numeriche aumentano con l'età, arrivando a circa il 48% negli uomini con età superiore ai 70 anni; per quanto riguarda il calo del desiderio, sono invece circa 2 milioni gli italiani che ne soffrono. Per meglio chiarire le relazioni tra alimentazione e sessualità, va ricordato che alcuni alimenti hanno proprietà vasodilatatorie, stimolano i sensi ed agiscono come regolatori ormonali e di diversi neurotrasmettitori. Tra gli alimenti tradizionalmente considerati afrodisiaci ritroviamo il peperoncino: in particolare la capsaicina in esso contenuto oltre ad essere responsabile del gusto piccante, agisce come analgesico locale, vasodilatatore, anti-aterosclerotico, ed antiipertensivo. La capsaicina inoltre è in grado di ridurre lo stress ossidativo dell'endotelio dei vasi sanguigni, riducendo così il danno vascolare indotto da eccessivi livelli di glucosio nel sangue e contrastando i fattori di rischio alla base della disfunzione erettile. Infatti, il danno vascolare e la disfunzione endoteliale sono alla base dei meccanismi che innescano la disfunzione erettile. È inoltre fonte di vitamine come la A, la C, i flavonoidi, la luteina e il beta-carotene che hanno proprietà antiossidanti. Questi benefici però contrastano con le proprietà irritanti ed infiammatorie del peperoncino a livello della prostata e delle vie urinarie. Un altro alimento, tradizionalmente famoso nel tempo per i suoi effetti afrodisiaci, è il cioccolato. Secondo un'antica leggenda azteca l'imperatore Montezuma era solito bere circa 50 tazze al giorno di xocoatl, antenato del cioccolato, per mantenere viva la sua attività sessuale. Più avanti nei secoli anche il famoso Giacomo Casanova era solito mettere a proprio agio le sue amanti, utilizzando del cioccolato. Ma cosa



“

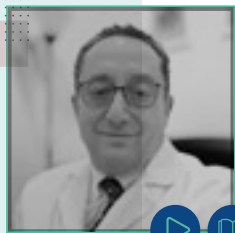
La capsaicina, la quale dona il gusto piccante al peperoncino, agisce come analgesico locale, vasodilatatore, anti-aterosclerotico, ed antiipertensivo.

”

dice in merito la scienza? In realtà più che aumentare l'erotismo il cacao tende ad aumentare i livelli di diversi ormoni e neurotrasmettitori coinvolti nei meccanismi di soddisfazione e piacere: in primis serotonina, una molecola che potenzia il desiderio e l'eccitamento sessuale; inoltre il cioccolato è fonte di feniletilamina e teobromina che agiscono a livello del sistema nervoso centrale, stimolando la produzione di endorfine (responsabili di stati euforici) e potenziando l'attività della dopamina (legata all'eccitazione sessuale e alla gratificazione). Non da ultimo, il cacao risulta essere l'unico alimento presente in natura a contenere l'anandamide, una molecola prodotta dai neuroni ed anch'essa coinvolta nei meccanismi di soddisfazione e piacere. Da quanto detto, si evince come più che alimenti afrodisiaci esistono diverse sostanze presenti in varie quantità, in grado di modulare le normali funzioni dei diversi sistemi ed apparati, con diversi effetti sulla sessualità e sul desiderio. Da quanto detto, comunque è sempre bene ricordare di non esagerare con l'assunzione di questi alimenti, che possono poi rivelarsi dannosi per altri motivi, ed inoltre il tutto deve sempre essere accompagnato da corretti stili di vita ed adeguata attività fisica, entrambi in grado di contrastare i fattori di rischio responsabili delle disfunzioni sessuali.



Francesco Gaeta



Specialista in Urologia

Andrologo certificato dalla S.I.A.

Rappresentante Regionale Lombardia della S.I.A.



Il peperoncino è un frutto affascinante che ha giocato un ruolo importante in molte culture, non solo come spezia culinaria, ma, anche, come afrodisiaco. Il peperoncino piccante viene consumato quotidianamente da circa un quarto della popolazione mondiale. Ampi studi epidemiologici basati sulla popolazione suggeriscono che i mangiatori di peperoncino possono vivere più a lungo e rimanere più sani di quelli che preferiscono cibi insipidi, in quanto è stato riscontrato che i mangiatori di peperoncino hanno un rischio ridotto di morte a causa di malattie cardiovascolari. È addirittura stato proposto che il peperoncino possa essere la risposta a lungo cercata alla domanda “come vivere più a lungo”. In questo articolo illustrerò i vari aspetti del peperoncino, dalla sua storia al calcolo della piccantezza, al suo utilizzo culinario e ai fondamenti scientifici che ne supportano l'uso come stimolante sessuale.

STORIA DEL PEPERONCINO

Il peperoncino ha origini antichissime: reperti archeologici mostrano che veniva utilizzato già 9.000 anni fa. Arrivato in Europa grazie a Cristoforo Colombo, non incontrò inizialmente successo tra le classi alte e la Chiesa, che lo giudicava negativamente. Dalla Spagna si diffonde in tutto il vecchio continente e anche in Italia. In realtà, Cristoforo Colombo, i suoi collaboratori e i Reali di Spagna erano convinti di aver messo le mani su un grosso business, ma il peperoncino, però, tradì ogni aspettativa di facili guadagni. Il nome stesso del frutto ha origini variegata: chiamato “Axi” dagli indigeni incontrati da Colombo, prese diversi nomi in Europa, fino a diventare “Capsicum” scientificamente e “peperone” nella lingua italiana. Il termine peperoncino nelle culture popolari ha vari significati: in Messico, il termine “chile” indica sia il peperoncino che il pene, evidenziando un forte legame simbolico con la sessualità. In Italia, soprattutto in Calabria, esistono metafore simili che associano il peperoncino alla virilità, alla bellezza e alle capacità erotiche.

La piccantezza e la Scala di Scoville

La piccantezza del peperoncino viene misurata sulla Scala di Scoville, ideata nel 1912 dal chimico Wilbur Scoville. Questa scala quantifica la piccantezza in unità di Scoville (SHU), misurando la quantità di capsaicina, la sostanza chimica responsabile della sensazione di bruciore. Oggi, la piccantezza del peperoncino può essere misurata anche con tecniche più precise come la cromatografia liquida ad alta prestazione (HPLC). Il peperoncino più piccante al mondo attualmente è il “Pepper X”, che supera il famoso “Carolina Reaper”.

Il peperoncino come afrodisiaco: mito o realtà?

L'associazione tra peperoncino e potere afrodisiaco

IL PEPERONCINO COME AFRODISIACO: UN VIAGGIO TRA STORIA, SCIENZA E TRADIZIONE



“

Il peperoncino è un frutto affascinante che ha giocato un ruolo importante in molte culture, non solo come spezia culinaria, ma, anche, come afrodisiaco. Questo articolo illustra i vari aspetti di questa spezia, dalla sua storia al calcolo della piccantezza, al suo utilizzo culinario e ai fondamenti scientifici che ne supportano l'uso come stimolante sessuale.

”

può essere considerata un misto di mito e realtà. L'accostamento fra sesso e peperoncino è presente da sempre nelle culture popolari di tutto il mondo. La prima documentazione scritta su peperoncino e piacere sessuale è forse quella che troviamo in uno studio sull'erotismo indiano che risale ai primi anni del quindicesimo secolo. Il legame tra peperoncino e afrodisiaco ha, quindi, radici storiche e culturali. Ma per capire gli effetti di questo frutto sulla salute maschile ed eventualmente sulla sessualità e l'erotismo bisogna rendersi conto di che cosa c'è nel peperoncino. Cento grammi di peperoncino contengono: capsicina, capsicina (ad azione eccitante dei centri circolatori e respiratori), capsicolo, una serie di vitamine ed elementi chimici, carotenoidi, acidi grassi, flavonoidi, sostanze azotate. È importante consumare i peperoncini freschi. In quelli essiccati queste sostanze si riducono del 50%. Ricordando che tutte le vitamine termolabili, si distruggono a temperature superiori ai 30°C e che l'assimilazione avviene soprattutto con la polvere. La capsicina, il principale composto attivo, presente soprattutto nella placenta, un velo sottile che avvolge i semi, è associata all'aumento della circolazione sanguigna e al rilascio di endorfine, favorendo la stimolazione sessuale. Studi recenti hanno anche dimostrato una correlazione tra il consumo di peperoncino e l'aumento dei livelli di testosterone negli uomini. In uno studio del 2015 dell'Università di Grenoble-Alpes, Francia, si è analizzata la relazione tra il comportamento alimentare verso il cibo piccante e il testosterone endogeno. È stata osservata una correlazione positiva tra il testosterone salivare endogeno e la quantità di salsa piccante che gli individui consumano volontariamente e spontaneamente con un pasto. Tuttavia, rimangono dubbi sul fatto che questa relazione sia causale o coincidente. Il

consumo di capsicina è influenzato da una serie di fattori di carattere fisiologico, psicologico, genetico e sociale. Le afferenze primarie sensibili alla capsicina innervano ampiamente il tratto genito-urinario e svolgono un ruolo importante nell'integrazione di vari meccanismi che attivano i riflessi che portano all'erezione del pene. In uno studio si è valutato l'effetto dell'infusione intrauretrale di capsicina negli uomini con disfunzione erettile psicogena. La capsicina intrauretrale ha indotto l'erezione del pene. Oltre ai suoi potenziali effetti afrodisiaci, il peperoncino è una miniera di nutrienti come vitamine (A, C, E) e minerali. La capsicina è stata associata a numerosi effetti benefici per la salute, come la riduzione del rischio cardiovascolare, la stimolazione del metabolismo e l'aumento delle difese immunitarie. In particolare, il medico ungherese Albert Szent-Györgyi ha scoperto la vitamina C isolandola dai peperoncini, un contributo che gli valse il Premio Nobel. In alcuni studi è stato ipotizzato che la capsicina alimentare potrebbe migliorare la salute metabolica attivando e/o desensibilizzando i recettori TRPV1 nei tessuti metabolicamente attivi. Lo stile di vita sedentario di oggi, con troppo cibo e troppo poco esercizio fisico, ha reso la sindrome metabolica una pandemia e come andrologi conosciamo bene gli effetti della sindrome metabolica sulla sessualità maschile. In sintesi, il peperoncino ha una storia ricca e complessa, che va oltre il suo utilizzo culinario. I suoi effetti afrodisiaci, supportati da alcune evidenze scientifiche, si intrecciano con tradizioni popolari e percezioni culturali. Sebbene non tutti gli effetti fisiologici siano stati dimostrati in modo conclusivo, il peperoncino continua a suscitare interesse come alimento capace di influenzare sia il corpo che lo spirito. Qualcuno potrebbe chiedersi da cosa nasce questo desiderio di piccante



“tortura”? Esiste una teoria che spiegherebbe con chiarezza questo genere di masochismo “benigno”: una situazione leggermente spiacevole, in un contesto sicuro, può essere eccitante. Ed è ciò che ci spinge ad andare sulle montagne russe, a lanciarsi a lanciarsi dal paracadute, a fare bungee jumping o a guardare un film dell'orrore e anche a mangiare peperoncino piccante. A ognuno la sua “piacevole tortura”. De gustibus. Perché, allora, non lasciarsi andare con un bel piatto di Spaghetti aglio, olio e peperoncino può diventare il migliore

degli afrodisiaci! Il tutto senza esagerare però, in quanto la capsaicina è una sostanza incolore, inodore e idrofobica, ossia insolubile in acqua: inutile bere se abbiamo mangiato troppo peperoncino! Meglio mangiare un pezzo di formaggio, oppure del pane e olio; in alternativa si può sorseggiare del latte o mangiare uno yogurt, in quanto i grassi contenuti saranno in grado di solubilizzare (sciogliere) la capsaicina rimuovendone le particelle residue sulla lingua.





Cristian Lodi



*Barman professionista
Manager del Cocktail e
Lounge Bar Milord di
Milano*

Quando si parla di atmosfera romantica e di momenti speciali, i cocktail afrodisiaci possono giocare un ruolo fondamentale. Queste bevande non solo sono deliziose, ma si dice anche che possiedano proprietà in grado di stimolare i sensi e accrescere l'attrazione tra le persone. In questo articolo esploreremo alcuni dei cocktail afrodisiaci più famosi, gli ingredienti che li caratterizzano e come prepararli.

COS'È UN COCKTAIL AFRODISIACO?

Un cocktail afrodisiaco è una bevanda che combina ingredienti noti per le loro proprietà stimolanti e afrodisiache. Questi ingredienti possono aumentare la circolazione sanguigna, stimolare il sistema nervoso o semplicemente creare un'atmosfera di romanticismo. Elementi come frutti esotici, spezie e alcol possono contribuire a dare vita a un'esperienza indimenticabile. Spesso anche il clima e l'ambiente contribuiscono a creare quell'alchimia intrigante. Spiaggia, sole, palme, sdraio e ombrellino sul cocktail. E nel bicchiere? Un Sex on the Beach naturalmente, dal sapore fruttato e rinfrescante. Anche se non si tratta esattamente di una bevanda leggera, visto che nella ricetta è finita, per varie vicissitudini anche la vodka.

Il Sex on the Beach, un antesignano dei cocktail afrodisiaci, nasce intorno agli anni Settanta, ma allora chiamare un drink "sesso sulla spiaggia" non era certo garanzia di successo. Il primo nome di questo cocktail, infatti, era "Peach on the Beach" o "Fun on the Beach", per via della presenza nella ricetta del Peach Schnapps, un liquore alla pesca. Il drink nasce in un contesto tipicamente estivo: Ted Pizio, barman del Confetti's Bar di Fort Lauderdale – città costiera della Florida a metà strada tra Miami Beach e West Palm Beach – partecipa ad un concorso.

Quando venne creato il drink, nella città della Florida si consumavano i festeggianti della settimana dello Spring Break. Si tratta di una tradizione tipicamente statunitense ma che ha rilevanza mondiale: consiste in una settimana di vacanza da trascorrere all'inizio della primavera, per permettere agli studenti universitari di concedersi una pausa dai loro impegni. Negli USA la principale meta degli studenti è la Florida, grazie al clima estivo ed asciutto durante la primavera. È in questa atmosfera che nasce il drink, nel bel mezzo di una invasione pacifica di ragazzi che hanno un unico obiettivo: fare festa. Ted Pizio condusse una meticolosa indagine tra gli avventori del suo locale e decise di mettere insieme i due desideri più ricorrenti degli studenti in vacanza: beach (spiaggia) e sex (sesso). Ted presenta la sua creazione, un drink elaborato con vodka e peach schnapps – che in quegli anni avranno una popolarità immensa – e succo di mirtillo e di arancia. Il drink

SORSI DI PASSIONE



“

La sindrome dell'intestino irritabile (IBS) è un disturbo gastrointestinale funzionale, o meglio "dell'asse intestino cervello", che ha un impatto significativo sulla qualità della vita del paziente riducendone anche la capacità di interagire efficacemente a livello affettivo, sociale e lavorativo.

”

vince il contest ed entra di diritto nella storia della miscelazione moderna, arrivando ben presto sui banchi delle maggiori località mondiali.

Per altri cocktail spesso l'effetto è più psicologico che fisico. In molti casi quest'effetto psicologico è legato ad esempio nella cinematografia ad attori/attrici iconiche o sex symbols, non tanto per gli ingredienti contenuti nel cocktail quanto per le doti seduttive che caratterizzavano il protagonista. Esempio non unico quello di James Bond con il suo martini "Shaken, not stirred" ha fatto sognare generazioni di donne.

I cocktail hanno un ruolo iconico in molti film, spesso associati a momenti di seduzione, romanticismo o intrigo.

Alcuni di questi cocktail sono considerati afrodisiaci, o almeno vengono utilizzati per creare un'atmosfera sensuale.

I cocktail afrodisiaci possono aggiungere un tocco di magia a una serata romantica. Sperimentare con ingredienti afrodisiaci può non solo deliziare il palato, ma anche risvegliare i sensi e creare un'atmosfera di intimità. Non dimenticate di gustarli con moderazione ricordando, anche se non sono un sanitario, che, se un uso moderato di alcool può essere disinibente il suo eccesso può, al contrario, essere controproducente per un rapporto soddisfacente. Vi suggerisco di divertirvi nella preparazione e vi propongo alcuni esempi di cocktail afrodisiaci che appaiono in film famosi.

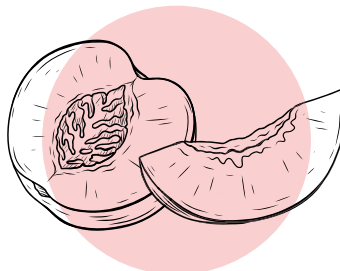


BELLINI

"La Dolce Vita" (1960)

INGREDIENTI

Prosecco
Purea di pesca



SCENA

Anche se non viene bevuto direttamente, il Bellini è simbolo del lusso e della vita mondana rappresentata

PROCEDURA

- 1. Preparare la purea:** Se utilizzi pesche fresche, sbuccia e snocciola le pesche bianche. Frullale fino a ottenere una purea liscia e setosa. Puoi passare la purea attraverso un colino per rimuovere eventuali grumi o residui di buccia, se desideri una consistenza ancora più fine.
- 2. Versare la purea:** Metti circa 60 ml di purea di pesche in un bicchiere da champagne (flûte). Se preferisci, puoi usare succo di pesca, ma la purea fresca è l'ideale per ottenere un Bellini autentico.
- 3. Aggiungere il Prosecco:** Versa lentamente il Prosecco freddo sulla purea di pesche, mescolando delicatamente con un cucchiaino per amalgamare il tutto. Versare il Prosecco con attenzione aiuta a mantenere le bollicine e a evitare che il drink faccia troppa schiuma.
- 4. Guarnire:** Se lo desideri, guarnisci il Bellini con una fetta di pesca o una buccia di pesca sul bordo del bicchiere.

CHAMPAGNE

"Casablanca" (1942)

INGREDIENTI

Champagne
Zucchero
Bitter
Scorza d'arancia



SCENA

Rick Blaine (Humphrey Bogart) serve il Champagne Cocktail a Ilsa Lund (Ingrid Bergman) nel famoso locale di Casablanca. Il drink simboleggia il romanticismo e la nostalgia di un amore passato.

PROCEDURA

- 1. Preparare il bicchiere:** Posizionare una zolletta di zucchero sul fondo di una flûte da champagne.
- 2. Aggiungere i bitters:** Versare 2-3 gocce di Angostura bitters direttamente sulla zolletta di zucchero. L'angostura impregnerà lo zucchero, aggiungendo un tocco aromatico al cocktail.
- 3. Versare lo Champagne:** Riempire delicatamente la flûte con Champagne freddo, versando lentamente per evitare che il cocktail faccia troppa schiuma e permettendo allo zucchero di dissolversi gradualmente.
- 4. Guarnire:** Se desideri, guarnire il cocktail con una scorza di limone per un tocco agrumato o con una ciliegina al maraschino per un tocco di colore.

FRENCH

"L'uomo Ombra" (1934)

INGREDIENTI

Gin
Succo di limone
Zucchero
Champagne

SCENA

Questo cocktail frizzante è spesso associato a feste e celebrazioni, ma nel film rappresenta l'eleganza e il fascino della coppia protagonista.



PROCEDURA

1. **Shakerare:** In uno shaker, versare il gin, il succo di limone fresco e lo sciroppo di zucchero. Aggiungere il ghiaccio e shakerare bene per raffreddare e mescolare gli ingredienti.
2. **Filtrare:** Filtrare il contenuto dello shaker in una flûte da champagne o in un bicchiere da cocktail.
3. **Completare:** Riempire il bicchiere con lo Champagne o con un vino spumante a scelta. Versare lentamente per evitare che faccia troppa schiuma.
4. **Guarnire:** Guarnire, se lo desideri, con una scorza di limone, che aggiungerà un tocco aromatico e decorativo al cocktail.

MANHATTAN

"A qualcuno piace caldo" (1959)

INGREDIENTI

Whisky
Vermouth rosso
Angostura

SCENA

La sofisticata Sugar Kane (Marilyn Monroe) sorseggia un Manhattan in una delle scene del film, rappresentando il desiderio e la tentazione.



PROCEDURA

1. **Raffreddare il bicchiere:** Prima di preparare il cocktail, metti del ghiaccio nel bicchiere da cocktail o nella coppa per raffreddarlo, quindi svuotalo prima di versare il drink.
2. **Mescolare gli ingredienti:** In un mixing glass, versa il rye whisky, il vermouth rosso e le gocce di Angostura bitters. Aggiungi del ghiaccio e mescola delicatamente con un bar spoon per circa 20-30 secondi. Mescolare piuttosto che shakerare è essenziale per mantenere la trasparenza del drink.

Luigi Di Ruocco



*Presidente Associazione
Cuochi Salernitani*

Esiste una relazione tra alimentazione e capacità sessuali maschili?

Per la scienza ufficiale una pietanza con diretti effetti afrodisiaci non esisterebbe. Come non è chiaramente provata l'azione diretta di alimenti singoli al fine di poter aumentare il desiderio, facilitare l'orgasmo o l'erezione migliorando le performance erotiche. La complessità di interazioni tra i singoli alimenti e i molteplici, e non sempre ben standardizzati, regimi e colture alimentari non facilitano certo la ricerca. Dagli studi scientifici emergerebbe che un corretto regime alimentare può influenzare le prestazioni sessuali dell'uomo, sussiste infatti una forte correlazione tra alimentazione, disfunzione erettile ed altre patologie del maschio. La dieta mediterranea – ad esempio – protegge da numerosi disturbi: calo del testosterone, sovrappeso, diabete, patologie cardiovascolari, ipertensione, iperlipidemia, obesità, sindrome metabolica. Tutti fattori che causano difficoltà erettile, in particolare negli over50. Il modello alimentare mediterraneo è caratterizzato da un elevato consumo di verdura, frutta fresca, legumi, pesce e altre fonti di grassi Omega 3, come noci, semi di lino e olio extravergine di oliva. Limitati, invece, il consumo di zuccheri semplici, formaggi grassi, latte intero, carne, uova, prodotti industriali che contengono grassi saturi, salumi e l'eccesso di sale.

Le nuove ricerche scientifiche attestano i benefici sulla sessualità di determinati cibi, o, meglio, del loro contenuto di vitamine antiossidanti, aminoacidi, fitormoni e altre sostanze. Inserire nel menu settimanale determinate tipologie di alimenti eleva il contenuto di antociani e flavonoidi (potenti antiossidanti) e riduce il rischio di disfunzione erettile. La dieta mediterranea predilige alimenti freschi e integrali, non raffinati e poco trasformati. E anche questo riduce gli impatti ambientali rispetto ad alimentazioni in cui il consumo di cibo trasformato è più elevato. Si basa infatti su una grande varietà di ortaggi e frutta di stagione, cereali e legumi, oltre a pesce, uova, carne e dal prezioso olio di oliva extravergine. La ricchezza di alimenti freschi fa sì che sia particolarmente semplice comporre piatti equilibrati.

Se da una parte gli studi scientifici cercano di studiare quali alimenti siano afrodisiaci o meno è, però, molto più probabile che determinati alimenti provochino un effetto psicologico, oltre, e forse più, che quello biologico. Obiettivo della scienza sensoriale è quello della comprensione delle interazioni STIMOLO – RISPOSTA tra materiali biologicamente complessi e un complesso sistema psicofisiologico: SENSAZIONE – PERCEZIONE – COGNIZIONE all'interno di un contesto culturale e sociologico. Questa scienza che deve confrontarsi con il fatto che dobbiamo mangiare al

CUCINA E BENESSERE MASCHILE: ESISTONO LE RICETTE DELLA FELICITÀ?



“

La dieta mediterranea protegge da numerosi disturbi: calo del testosterone, sovrappeso, diabete, patologie cardiovascolari, ipertensione, iperlipidemia, obesità, sindrome metabolica.

”

fine di vivere, gli uomini non mangiano indifferentemente qualsiasi cibo pur di sfamarsi, deve, quindi, studiare quali cibi vengono scelti per mangiare. Ciò comporta la valutazione delle emozioni e delle capacità cognitive. Produrre cibo che nessuno intende mangiare e non emoziona, sebbene questo possa risultare sicuro o nutriente, è, nella maggior parte dei casi, completamente inutile.

Non può esistere la ricetta magica della felicità maschile, ma di seguito proponiamo alcune ricette della tradizione culinaria Salernitana che abbinano alcuni alimenti con supposti effetti sulla salute sessuale maschile ad alimenti della tradizione salernitana con collaudati effetti di stimolazione dei sensi e quindi della psiche dettati dai profumi, dal mix di componenti e dalla preparazione consigliata da professionisti del settore, quali siamo, che sicuramente stimoleranno sensazioni piacevoli appagando mente e cuore...



LINGUINE CON "PESTO ALLA CETARESE"



INGREDIENTI

100 g mix frutta secca
(noci, nocciole tostate,
pinoli, mandorle)

150 g Olive nere

150 g Olive verdi

1 mazzetto odori
(basilico e prezzemolo)

4 filetti alici sott'olio

1 spicchio Aglio

q.b. Olio extravergine
d'oliva

2 cucchiaini colatura di
alici di Cetara

Buccia di limone
"sfusato" grattugiata.

Cetara è un comune italiano di 1929 abitanti della provincia di Salerno in Campania. Celebre centro di produzione della colatura di alici. Preparazione di origini antichissime discendente dal Garum, venne utilizzato nelle nostre zone intorno alla seconda metà del XIII secolo, ad opera dei monaci cistercensi abitanti dell'antica Canonica di S. Pietro a Tuczolo, situata sull'omonimo colle nei pressi di Amalfi. I monaci possedevano una modesta flotta che utilizzavano generalmente per il trasporto di frumenti e che nei mesi estivi trasformavano in pescherecci per la pesca del pesce azzurro ed in particolare delle alici che a banchi enormi popolavano il mare di queste zone. I monaci avevano anche installato a valle del colle una modesta industria per la conservazione del pescato. Alle alici venivano pazientemente asportate le interiora e le teste e, dopo una risciacquata in acqua marina, venivano trasferite, alternandole a strati di sale, nelle botti le cui doghe, scollate dal tempo, non potevano essere più utilizzate per contenere il vino prodotto dalle uve della vigna del convento. Conclusasi tale operazione le botti venivano sistemate su travi di legno murali a mezzo metro dal pavimento. Ai primi di dicembre il sale e la grossa pietra posta a mò di pressa sopra il coperchio di legno, avevano operato la massima maturazione delle alici, facendo perdere ad esse il restante liquido che passava attraverso le doghe scollate della botte e colava sul pavimento emanando un profumo gradevole in tutto il locale della salagione. Il profumo era completamente diverso da quello prodotto dalle stesse alici durante il precedente periodo di prima maturazione. Il nuovo gradevole profumo, la limpidezza, il colore ambrato del liquido indussero i monaci addetti alla salagione a raccogliarlo ed a sottoporlo al giudizio del confratello cuciniere il quale, avendo intuito l'importanza della nuova scoperta, immediatamente la utilizzò sulle verdure lesse disponibili a cui aggiunse le spezie e gli aromi utilizzati in genere per servire tali pietanze. La colatura in seguito si accoppiò definitivamente al più importante partner della storia della cucina italiana: la pasta lunga. Infatti, intorno alla metà del XVI secolo i pastai minoresi, atranesi e amalfitani diffusero questo tipo di pasta in tutto il territorio della regione.

PROCEDURA

Lavare il mazzetto di odori ed asciugarlo. Sminuzzare grossolanamente la frutta secca. Mettere nel mixer le olive, le acciughe, un filo d'olio e l'aglio. Far fare un primo giro per frullare, aggiungere gli odori, il limone e la frutta secca. Frullare il tutto ed inserire la colatura di alici e se necessario altro olio. Il pesto deve risultare denso, cremoso. L'utilizzo del limone è facoltativo ma la sua acidità serve a togliere la sensazione di grasso alla salsa. Cuocere le linguine al dente e condire "a freddo" la pasta onde evitare che risulti eccessivamente salata per l'evaporazione dei liquidi.



SPAGHETTONI DI GRAGNANO CON ALICI E FINOCCHIETTO

INGREDIENTI (4 persone)

- 400 g Spaghettoni
- 1 **mazzetto** Finocchietto selvatico
- 200 g Pomodorini datterini
- 2 **cucchi**ai Uvetta
- 2 **cucchi**ai Pinoli
- 20 Alici o Acciughe pulite divise metà
- q.b.** Olio extravergine d'oliva (EVO)
- 1 Spicchio di aglio
- 2 **fette** Pane bianco in cassetta
- q.b.** Scorza grattugiata di limone



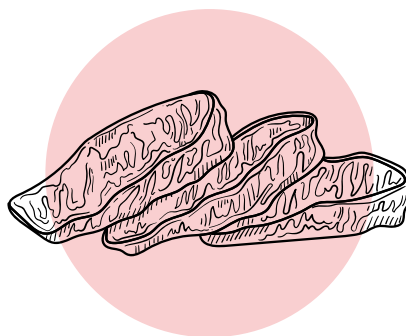
PROCEDURA

Versare in una padella un giro d'olio extravergine d'oliva, aggiungere uno spicchio d'aglio intero e lasciate profumare l'olio. Appena l'aglio inizia a sfrigolare, tritate grossolanamente una parte del finocchietto e mettetelo nella padella. Lavare e dividere a metà i pomodorini, in quattro parti. Aggiungere in padella, lasciandoli prendere calore a fuoco medio. Unire ai pomodorini le alici pulite e divise a metà facendo cuocere il tutto per circa 1 minuto onde evitare che l'eccessiva cottura renda le alici amare al gusto. Aggiungere l'uvetta, precedentemente ammollata e strizzata, insieme ai pinoli. Aggiustare il gusto di sale e pepe all'occorrenza. Cuocere gli spaghettoni al dente e condire con la salsa aggiungendo una spolverata di briciole di pane in cassetta rosolato, con della scorza di limone grattugiata. Decorare con il finocchietto fresco.

TAGLIATA DI TONNO ROSSO AL SESAMO CON VERDURINE CROCCANTI E CONCASSEA DI POMODORINI ALL'OLIO EXTRAVERGINE

INGREDIENTI (4 persone)

- 600 g tonno rosso
- 50 g misticanza
- 100 g di taccole
- 50 g carote
- q.b.** basilico
- 100 g pomodori
- q.b.** mais (per guarnizione)
- q.b.** olio extravergine
- q.b.** sesamo
- q.b.** sale e pepe



PROCEDURA

Sfilettare il tonno quindi marinarlo con sale, pepe e olio per 20 minuti. Passarlo nei semi di sesamo, avvolgerlo nella pellicola e cuocere in forno a 180° per 20 minuti. Sistemare la misticanza al centro del piatto di servizio, disporre la tagliata di tonno intervallandola con le taccole precedentemente sbianchite. Decorare con le carote, il mais e salsare con la concassea di pomodorini conditi con olio extravergine.

Serena Capurso



Biologo nutrizionista

*Vice Presidente CDA
ENPAB*

Mangiamo tutti i giorni, più volte al giorno, e tutti i giorni della nostra vita. Un gesto naturale e quasi automatico, ma che può fare una grande differenza.

È ormai nella coscienza di tutti quanto questo influenzi fortemente la nostra esistenza. Un'alimentazione bilanciata e una gestione accurata del proprio stile di vita possono, infatti, contribuire in modo significativo al mantenimento del buono stato di salute.

Appurato che l'alimentazione influisce su vari aspetti della vita, l'intervento del nutrizionista risulta fondamentale per guidare verso scelte alimentari che non solo prevengano patologie croniche come obesità, diabete, e malattie cardiovascolari, ma che migliorino anche i livelli di energia, la salute mentale, il benessere sessuale e riproduttivo.

Uomini e donne hanno bisogni nutrizionali diversi, che cambiano per altro nel corso della vita. Per questo la nutrizione di genere gioca un ruolo fondamentale e il professionista della nutrizione è diventato sempre più centrale anche nel lifestyle maschile soprattutto negli ultimi anni, in un mondo dove lo stress, i ritmi frenetici e le cattive abitudini influiscono negativamente sulla qualità di vita.

Una dieta equilibrata, ricca di antiossidanti e micronutrienti è essenziale per il corretto funzionamento del sistema endocrino e circolatorio, entrambi aspetti direttamente correlati con la funzione sessuale e riproduttiva.

Inoltre, sappiamo che il consumo di alcool, il fumo di sigaretta e la sedentarietà hanno un impatto negativo sulla circolazione sanguigna (e quindi sulla funzione erettile), sui livelli di testosterone e sulla qualità spermatica.

Il ruolo del nutrizionista nel lifestyle maschile va ben oltre il mero calcolo calorico o la prescrizione standard di una dieta, poiché ogni individuo ha esigenze specifiche che variano in base all'età, allo stato di salute, ma anche in relazione agli obiettivi personali come il miglioramento delle performance fisiche.

Il professionista, quindi, non si limiterà solo a fornire una lista di cibi consigliati o sconsigliati, ma dovrà elaborare un piano alimentare personalizzato e potrà anche educare gli uomini a sviluppare abitudini più sane e a modificare il proprio stile di vita.

L'obesità e il sovrappeso sono spesso associati a una ridotta qualità dello sperma e a bassi livelli di testosterone, e immaginando una prescrizione dietetica, questa sarà di certo ricca di zinco, selenio, acido folico, antiossidanti e acidi grassi omega 3, che sono tutti micronutrienti essenziali per la produzione dell'ormone maschile per eccellenza, e per la corretta maturazione e motilità degli spermatozoi.

Il piano alimentare personalizzato, però, dovrà

IL RUOLO DEL NUTRIZIONISTA NEL LIFESTYLE MASCHILE



“

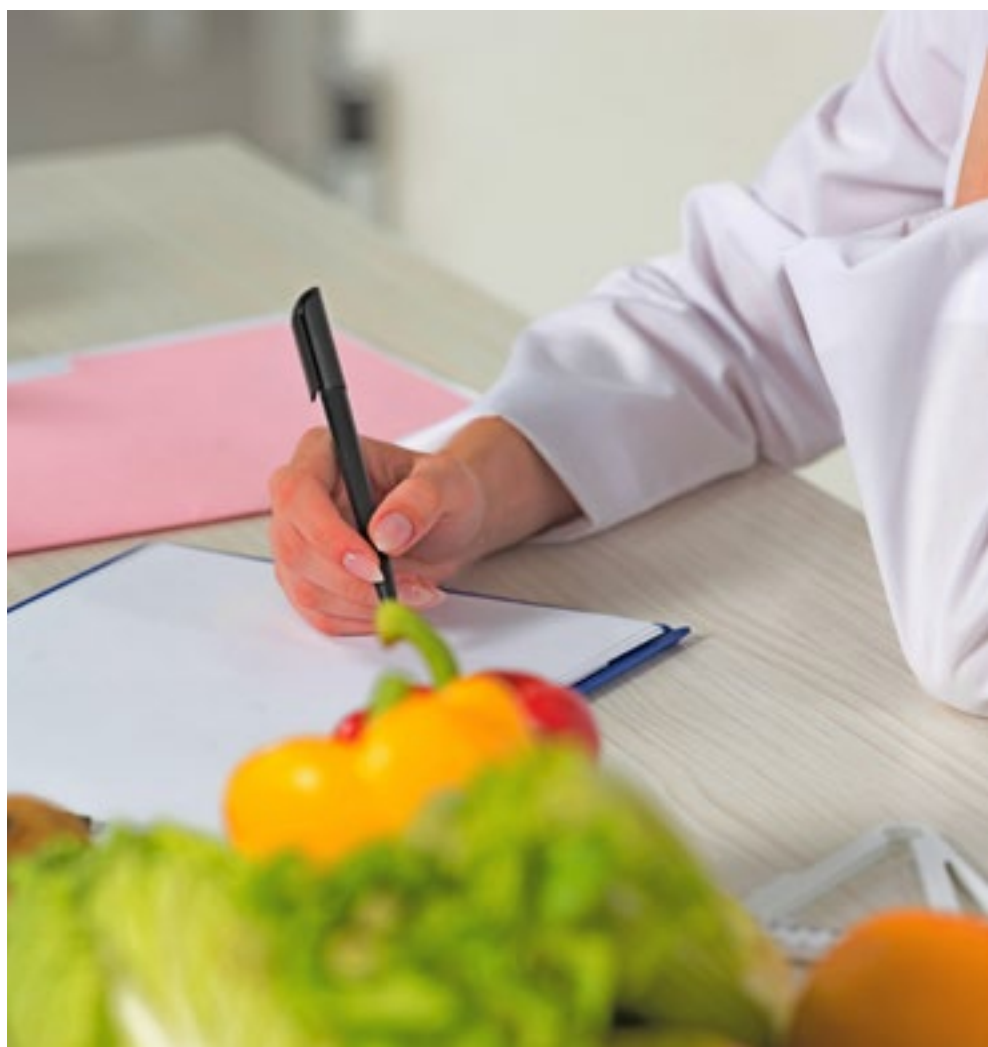
Il nutrizionista: un professionista fondamentale per supportare gli uomini nel percorso di miglioramento della qualità di vita generale, ma anche nella gestione della fertilità e della sessualità.

”

tener conto oltre che di tutte queste informazioni, anche del fatto che la salute sessuale maschile è anche strettamente legata al benessere mentale: stress, ansia e depressione hanno un impatto talvolta devastante sulla libido e sulla funzione sessuale, e in quest'ottica il nutrizionista può offrire il giusto supporto proponendo un'alimentazione che favorisca il benessere psicologico, offrendo un approccio accogliente ed empatico, ma che tenga anche conto di quei nutrienti (come le vitamine del gruppo B, il magnesio e gli acidi grassi omega-3) che aiutano a ridurre l'infiammazione e a

migliorare la capacità dell'organismo di gestire lo stress, e che anche attraverso tecniche di meditazione o mindfulness correlano a una migliore modulazione del tono dell'umore.

Concludendo: il nutrizionista attraverso l'elaborazione di un piano alimentare personalizzato e alle modifiche che vengono suggerite per lo stile di vita diventa un professionista fondamentale per supportare gli uomini nel percorso di miglioramento della qualità di vita generale, ma anche nella gestione della fertilità e della sessualità.



Kirsten Thiele



Pastora della comunità
evangelica luterana di
Napoli

www.celna.it

SI MANGIA BENE SE SI MANGIA IN COMPAGNIA

“È venuto Giovanni, che non mangia e non beve, e dicono: È indemoniato. È venuto il Figlio dell'uomo (Gesù) che mangia e beve, e dicono: Ecco, è un mangione e un beone, un amico di pubblicani e di peccatori.” (Matteo, 11,19)

Questo è uno dei tanti testi che parlano del mangiare e del bere nella Bibbia. Ed è un verso significativo, perché oltre a riprendere l'abitudine di Gesù di sedersi a tavola per mangiare e bere insieme, qui vengono menzionato anche le persone con chi mangia: non solo i suoi amici, ma soprattutto quelli, che solitamente rimangono esclusi da questi banchetti: pubblicani e peccatori, e si potrebbe aggiungere anche i malati, i poveri. Gesù, nonostante non avesse una dimora stabile, ma vagabonda per il paese con i suoi seguaci, spesso si autoinvita nelle case, o viene invitato, e si siede volentieri con la gente. La convivialità, poi, diventa un momento decisivo per insegnare, per parlare, o qualcosa di inaspettato succede, come quando entra una donna per ungerlo. Tutto intorno alla tavola. Riunirsi a tavola diventa un evento, un momento e un esempio di inclusione.

Gesù entra nelle case degli uomini e delle donne per la pura gioia di stare insieme. Ma anche come segno ed esempio che i suoi discepoli poi dovevano seguire, e quindi anche noi. Nessuno rimaneva fuori quando Gesù c'era nella casa. Alcuni si scandalizzavano, altri erano contenti di poter finalmente stare insieme.

E poi, la grande promessa che si trova già negli scritti del profeta Isaia:

“In quel giorno, preparerà il Signore degli eserciti per tutti i popoli, su questo monte, un banchetto di grasse vivande, un banchetto di vini eccellenti, di cibi succulenti, di vini raffinati.” (Isaia 25,6)

Un grande banchetto finale, dove tutti e tutte saranno invitate, con abbondante cibo e eccellente bevande. In Gesù per un momento diventava già realtà, ma è un banchetto che stiamo ancora aspettando. Ancora c'è troppa fame nel mondo, troppa carestia, il cibo abbonda solo per pochi privilegiati. Forse perché non apriamo ancora le nostre case, il nostro paese, per tutti coloro che soffrono di fame. Convivialità implica condivisione. Non solo con familiari e amici, ma soprattutto con quelli che non hanno abbastanza. Se poi questo in fondo è pure una nostra responsabilità, perché abbiamo a lungo sfruttato gli altri, persone e interi paesi, allora diventa una colpa. E dovrebbe diventare un momento di conversione.

Oltre a come, la domanda è forse anche cosa mangiano i cristiani? Possono mangiare tutto, ci è permesso, dopo lunghe discussioni nei primi secoli, dove ci siamo distanziati dalle regole alimentari degli

CIBO COME FORMA DI COMUNICAZIONE- RELAZIONE



“

Come Dio provvede al nutrimento giusto per noi, come Gesù amava stare a tavola insieme con gli esclusi e spargeva anche la Parola di Dio, così anche noi dovremo provvedere al cibo per tutti e tutte. E maneggiare il nostro cibo con responsabilità, perché non è mai una cosa scontata, ma sempre un dono, che si riceve e si condivide.

”



ebrei. Ma come dice Paolo:

“Ogni cosa mi è lecita, ma non ogni cosa è utile. Ogni cosa mi è lecita, ma io non mi lascerò dominare da nulla. Le vivande sono per il ventre e il ventre è per le vivande; ma Dio distruggerà queste e quello. Il corpo però (...) è per il Signore, e il Signore è per il corpo.” (1 Corinzi 6,12-13)

In questo contesto può significare: Non faccio della mia pancia (ventre) il mio dio, non devo abbuffarmi a spese degli altri, che hanno mancanza. Non devo poter mangiare tutto in ogni momento, sapendo che così facendo partecipo alla distruzione di intere foreste, alla fame e carestia di interi popoli. Per esempio, ormai sappiamo che il consumo eccessivo di carne ha conseguenze disastrose sull'intero mondo. Dio in principio ci ha fatto erbivori!

“Ecco, io vi do ogni erba che fa seme sulla superficie di tutta la terra, e ogni albero fruttifero che fa seme; questo vi servirà di nutrimento.” (Gen.1,29)

Poter mangiare anche carne, e quindi uccidere, è soltanto un compromesso dopo il Diluvio. Qualche senso forse aveva la disposizione divina....

Dio poi ha promesso di provvedere al nostro nutrimento – fa piovere la Manna

dal cielo in mezzo al deserto, tramite Gesù sfama migliaia di persone, e nella Santa Cena/Eucarestia da sé stesso come nutrimento anche spirituale. Tutti questi eventi, e tanti altri, avvengono sempre in comunione, mai ad una persona singola. Così si chiude il cerchio: come Dio provvede al nutrimento giusto per noi, come Gesù amava stare a tavola insieme con gli esclusi e spargeva anche la Parola di Dio, così anche noi dovremo provvedere al cibo per tutti e tutte. E maneggiare il nostro cibo con responsabilità, perché non è mai una cosa scontata, ma sempre un dono, che si riceve e si condivide.

Mangiare diventa così una festa, un assaggio del grande banchetto finale. Un momento di condivisione e di convivialità. Forse è meno importante cosa mangio, ma più importante con chi mangio. Così magari possiamo anche limitare il nostro consumo sfrenato e a discapito di altri e altre. E vedere il cibo come un dono, anche se è passato ed elaborato dalle nostre mani. Rimane un dono, da gustare con gioia, con consapevolezza, in responsabilità e possibilmente in compagnia!

Per questo basterebbe anche pane e acqua, o un bel bicchiere di vino...



Markus Krienke



*Professore ordinario di
Filosofia moderna ed Etica
sociale presso la Facoltà di
Teologia di Lugano e
Direttore della Cattedra
Rosmini*

Il tema del cibo porta al centro del cristianesimo, tra la preghiera per il «pane quotidiano» nel Padre nostro, e l'istituzione dell'Eucarestia nell'Ultima cena in cui Gesù stesso si identificò con il pane e il vino («Questo è il mio corpo, questo è il mio sangue»). Con questo duplice riferimento, il cibo acquisisce nella tradizione cristiana un altissimo valore spirituale, sociale e simbolico, che va oltre i significati biologici o culturali della nutrizione, del godimento culinario o di varie forme di dieta.

Per quanto riguarda la primaria dimensione, quella spirituale, nell'Eucarestia o Santa Cena (come dicono i protestanti) si dona al fedele un legame intimo con Dio: la realtà materiale del cibo è completamente sostituita dalla relazione a Dio, che attraverso la consumazione viene interiorizzata, in modo tale da consentire una trasformazione interiore dell'essere umano. Per il cristianesimo nella religione non contano più, in vista della salvezza, le condotte esteriori ma il rinnovamento interiore, e ciò ha effetti rivoluzionari proprio per i comportamenti alimentari. Mentre l'ebraismo, dal quale il cristianesimo si distacca, conosce precise norme riguardo al cibo, e anche per l'islam e altre religioni non è diversamente, esse per il credente cristiano non hanno più nessuna importanza. Non perché fosse «meno osservante» ma in quanto la relazione con Dio non è collocata nei comandamenti ma dentro di sé. Tale interiorizzazione, che alla fine mira alla trasformazione dell'anima, fa sì che furono abolite le norme religiose riguardo il cibo, con riferimento alle parole di Gesù: «Non quello che entra nella bocca rende impuro l'uomo, ma quello che esce dalla bocca rende impuro l'uomo!».

Allo stesso momento, per condividere tale cibo sacro, i cristiani formano una comunità, per cui nella visione cristiana il cibo è inscindibile dalla dimensione sociale. E a questa condivisione sono chiamati tutti, come il Nuovo Testamento evidenzia tramite molte situazioni in cui Gesù ha riunito intorno alla tavola tutti senza discriminazione e senza esclusioni. Durante le cene dei cristiani, tale rivoluzione divenne un nuovo modello sociale: la comunione che si istituiva a tavola superò le divisioni e classi sociali, almeno per il momento della cena. Persone divise per appartenenza e ranghi sociali si incontrarono senza barriere: sta in questa istaurazione di un'umanità nuova, non in un programma rivoluzionario politico, la vera forza trasformatrice che il cristianesimo ha culturalmente realizzato.

Di conseguenza, in ogni cibo – non solo quello eucaristico – il cristiano riconosce soprattutto la relazione agli altri e l'esigenza di dividerlo. Ecco perché da qui si espande una solidarietà con chi non ne ha – e per i quali prega prima dei pasti. Allo stesso momento, l'aiuto ai poveri non si limita all'elargire loro i beni e viveri materiali: contro un

IL CIBO NELLA TRADIZIONE CRISTIANA



“

Il cibo acquisisce nella tradizione cristiana un altissimo valore spirituale, sociale e simbolico, che va oltre i significati biologici o culturali della nutrizione, del godimento culinario o di varie forme di dieta. La realtà materiale del cibo è completamente sostituita dalla relazione a Dio.

”



mero assistenzialismo, è la relazione al povero come essere umano che – in modo invisibile ma profondo – si realizza quando si divide il pane con lui. Non il pane nella sua materialità come nutrizione, ma il pane spezzato sta dunque come simbolo al centro del cristianesimo.

Oggi, spesso si rimuove l'aspetto simbolico del cibo, in quanto in assenza dell'“opzione religiosa” molti cercano proprio in esso potenziali di senso e comunità: in tali casi, come si verificano in tutti i programmi “estremi” di alimentazione, il cibo diventa una “religione sostitutiva” – con i propri dogmi (cosa si può mangiare e cosa no), rituali (modi di preparazione e consumo), parrocchie (gruppi organizzati ad es. sui social), peccati (cibi proibiti), eresie (chi non segue viene espulso) e “otto per mille” (in forma di costi aumentati). La questione è, però, se l'offerta di tali “religioni sostitutive” circa il bisogno di orientamento e valori regge di fronte alla complessità della vita, in quanto esse definiscono “bene” e “male” esclusivamente attraverso il cibo. Nella prospettiva cristiana, il cibo così è diventato un idolo – un “oggetto” che viene adorato al posto di Dio. Il rischio sta nel realizzarsi di specifici disturbi delle relazioni fondamentali della persona: quella con il proprio corpo che può reagire con patologie di vario tipo, ma anche quella con gli altri per il facile giudizio che tali “religioni sostitutive” provocano.

Nella tradizione cristiana, il cibo è destinato a essere luogo per un equilibrio di relazioni per cui ogni singolo è responsabile, e che include anche quella per il creato che fa maturare e crescere le “materie prime”. Tale responsabilità è compresa nella tradizione cristiana come virtù che – come insegnò Aristotele – è quella via di mezzo che siccome evita gli estremi, è la più difficile a percorrere: da un lato si tratta di evitare l'esagerazione nel

consumo del cibo, che non solo non è ragionevole in vista della propria salute ma toglie anche risorse agli altri. La gola – non a caso uno dei vizi capitali – non rispetta il primato della ragionevolezza e porta lontano da una realizzazione equilibrata dell'esistenza. Impedisce una vita secondo valori spirituali rendendola schiava della materia. Non a caso, per Dante i vizi capitali hanno il significato che tolgono realtà agli altri e mettono al centro unicamente il proprio io.

In funzione di un riequilibrio, il cristianesimo conosce – come le altre religioni – un periodo di digiuno: nella quaresima o in particolari giorni, c'è da praticare una forma di astinenza, al fine di fare spazio allo spirito e di acquisire una nuova consapevolezza. Siccome anche in questi periodi, il digiuno non si motiva per ragioni inerenti al cibo ma in vista di superare quel attaccamento alla materialità e goduria del mangiare che è di troppo, si conferma comunque la visione positiva che il cristianesimo ha del cibo. Tant'è vero che, dall'altro lato, bisogna evitare l'estremo opposto ossia di rinunciare esageratamente al cibo e i suoi piaceri. Tale “alto ideale” radicale da sempre era previsto solo per vocazioni specifiche degli asceti, che non a caso vissero in solitudine. Gesù stesso, del resto, non inseguiva tale ideale ma insegnò di comprendere il cibo come modo e occasione di condividere momenti di umanità con tutti. Tant'è che gli altri dissero di lui: «Come mai egli mangia e beve in compagnia dei pubblicani e dei peccatori?».

Chiara IlhamAllah Ferrero



Comunità Religiosa
Islamica Italiana – COREIS

Il cibo rappresenta la prima fonte per mantenere il corpo in salute e l'intelletto concentrato per adempiere alle responsabilità quotidiane. Secondo i sapienti musulmani si tratta della condizione basilare per poter coscientemente adorare Dio. Al contrario, essere eccessivamente condizionati dal cibo, per la sua scarsità o per la sua abbondanza, distrae l'uomo e la donna dalle priorità della vita (Al-Ghazali, *On the manners relating to eating*, The Islamic Text Society, 2020, UK). Tale visione è accompagnata dalla certezza della fede che vede nel nutrimento un riflesso della Misericordia divina. Infatti, Dio elargisce a tutte le creature una porzione di sostentamento già determinata (rizq). Sono gli uomini ad amministrare in modo ingiusto tali doni, appropriandosi anche di quelli altrui e alterando gli equilibri della società e dell'ambiente.

La responsabilità di amministrare la Creazione con saggezza, secondo la legge religiosa, sharia, che Dio ha dato all'uomo in quanto Suo rappresentante (khalifa) sulla Terra, ha proprio lo scopo di mantenere una fedeltà all'ordine della Creazione, piuttosto che soggiogare attraverso il potere e la violenza altre creature. Le interdizioni alimentari costituiscono, dunque, un aspetto della legge che, tuttavia, non può essere scollegato dal principio dottrinale del cibo come dono divino. Nel Corano, i molti riferimenti al nutrimento e all'azione di alimentarsi della varietà presente in natura sono preponderanti rispetto alle restrizioni alimentari che sono minime. "Mangiate le cose lecite (halal) e buone (tayyib) che Dio vi ha donato e siate riconoscenti per la grazia di Dio, se Lo adorare. Dio vi ha proibito gli animali morti, il sangue e la carne di maiale e gli animali macellati invocando un nome diverso da quello di Dio. Quanto a chi vi è costretto, senza desiderarlo e senza avere l'intenzione di peccare, ebbene, Dio è indulgente e compassionevole." (Corano 16:114-115).

A queste quattro categorie di sostanze e animali non leciti (haram), oltre alla quinta rappresentata dalle bevande alcoliche fermentate, i giuristi dei primi secoli dell'Islam hanno sconsigliato alcuni altri cibi sulla base del comportamento del profeta Muhammad (Sunna), tenendo presente il principio, insegnato fino ad oggi dai maestri spirituali, di non imporre più restrizioni di quelle definite da Dio.

Può essere utile chiedersi come mai il cibo, che assume un valore così rilevante nella vita del musulmano, diventa oggetto di una rinuncia nel mese di Ramadan.

Si tratta di cercare un'adesione alla realtà che è solo Dio a sostenere uomini e donne nelle loro attività e a dare conforto nelle pause. È sorprendente un insegnamento del profeta Muhammad che afferma. "Dio ha detto: 'ogni atto compiuto dall'uomo gli appartiene eccetto il digiuno, esso Mi appartiene e

NUTRIMENTO, DIGIUNO E CONVIVIALITÀ NELL'ISLAM



“

Il cibo per due è sufficiente per tre, quello per tre è sufficiente per quattro”, dice il Profeta

”

Io ne sono la ricompensa”; e ancora “ci sono due momenti di gioia per colui che digiuna: alla rottura del suo digiuno e quando incontrerà il suo Signore”

Per 28 o 29 giorni, secondo il calendario lunare, i musulmani in tutto il mondo si astengono dall'alba al tramonto dal consumare cibi, bevande e dall'avere rapporti intimi. Diverse sono le regole secondo la sharia che aiutano i credenti a misurare gli slanci e a contenere i rischi sul piano fisico e interiore per accedere con pienezza ai benefici e alle benedizioni. Il digiuno rappresenta il quarto pilastro dell'Islam, paradossalmente molto seguito anche dai musulmani altrimenti non praticanti, in quanto considerato un momento di grande unità familiare e di contatto con la umma, la comunità. Al tramonto, la rottura del digiuno (iftar) viene condiviso con uno spirito di grande ospitalità e convivialità diffuso in tutto il mondo islamico.

La generosità di offrire del cibo ai poveri è un principio cardine dell'Islam, non solo durante il mese di Ramadan, secondo il detto profetico che “il cibo per due è sufficiente per tre, quello per tre è sufficiente per quattro” sconsigliando di mangiare da soli. Inoltre, vi sono numerose tradizioni sul come trattare al meglio l'ospite, senza fargli pesare le eventuali difficoltà che il padrone di casa potrebbe avere in quel momento. Vi sono anche dei doveri dell'ospite, tra i quali, di non trattenersi eccessivamente, di non criticare o desiderare alimenti

particolari.

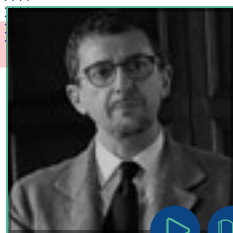
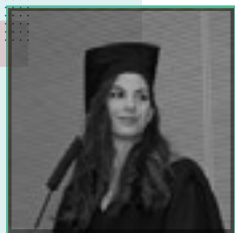
Secondo il teologo Al-Ghazali, il cibo rappresenta uno dei piaceri della vita che può degenerare in vizio fino a diventare un pericolo mortale per l'uomo, addirittura peggiore del pericolo derivante dagli eccessi del piacere sessuale. Gli insegnamenti del Profeta di ripartire lo stomaco in tre parti, una per il cibo, una per l'acqua e l'altra per l'aria e di alzarsi da tavola con ancora un po' di fame, intendono proprio custodire il cuore ed educare l'anima a una nobiltà del comportamento che si riflette su altri piani dell'essere.

Forse ai nostri giorni il tema delle diete, dei disturbi dell'alimentazione, dei nuovi cibi e della fame nel mondo rientrano in una prospettiva etica molto diversa da quella islamica che lega il cibo ad alcuni riti religiosi, principi giuridici e metafisici, perlopiù incompresi, come la macellazione rituale e il digiuno. La sfida per i musulmani è di riuscire a far conoscere la propria religione senza contrapposizioni bensì con una maggior coscienza del valore del sacro, ancora presente e possibile anche in un mondo secolarizzato.



Alice Ingargiola

Antonio Aversa



L'obesità, definita come un indice di massa corporea (BMI) ≥ 30 kg/m², colpisce circa il 19% delle donne e il 14% degli uomini in tutto il mondo ed è associata a una maggiore prevalenza di molteplici patologie croniche associate quali il diabete mellito di tipo-2, ipertensione arteriosa, dislipidemia, steatosi epatica non alcolica, cardiopatia ischemica e altre condizioni morbose che, in varia misura, peggiorano la qualità di vita e ne riducono la durata. Ripercussioni importanti si hanno, infatti, proprio sulla qualità della vita del paziente, sia per le sue implicazioni sociali e psicologiche, (ridotta autostima e depressione), sia per le limitazioni funzionali di cui è vittima (mancanza di agilità, ridotta mobilità e la facile affaticabilità), le quali configurano una condizione di disabilità cronica. Da non sottovalutare è anche l'elevato rischio oncologico di questi pazienti rispetto alla popolazione normopeso; sono state infatti identificate ben 13 neoplasie maligne come tumori associati all'obesità (es. carcinoma esofageo, mammario, coloretale, ecc.). Certamente quest'anno è stato ottenuto un grande traguardo, portando l'attenzione sull'obesità e inserendola ufficialmente nel Piano Nazionale della Cronicità (PNC), eliminando lo stigma sociale, di condizione se non addirittura di vizio, ed obbligando così il medico ad attenzionare la patologia e il SSN a farsene carico, ma sicuramente c'è ancora tanto lavoro da fare sia nella ricerca che nella pratica clinica. Questo ci fa capire come negli anni è cambiato il modo di vedere l'obesità, e si è passati da uno stigma sociale, associato ad un problema estetico, al vederla sempre di più per quello che è realmente: una patologia cronica.

L'obesità è una condizione patologica complessa ed eterogenea influenzata da fattori genetici, evolutivi, biologici e ambientali, per cui è necessario affrontarla con una strategia di trattamento integrata e completa. Per abbattere tutte le complicazioni legate all'eccesso di tessuto adiposo, la prima linea terapeutica prevede sempre le modifiche dello stile di vita attraverso la dieta mediterranea (approccio nutrizionale), l'esercizio fisico e la terapia psico-comportamentale laddove coesistano disturbi del comportamento alimentare. La gestione dello stile di vita è importante ma è spesso associata a ripresa di peso dovuta ai mancati cambiamenti radicali che compromettono l'assetto metabolico ed il consumo calorico al termine del percorso nutrizionale. L'approccio chirurgico (chirurgia bariatrica) si riserva a casi selezionati laddove l'approccio clinico-farmacologico si sia rivelato inefficace.

Negli ultimi anni, la Food and Drug Administration (FDA) e l'European Medicines Agency (EMA) hanno approvato diversi farmaci anti-obesità, con indicazione al trattamento per adulti con BMI ≥ 30 kg/m² o per adulti con BMI ≥ 27 kg/m² con comorbidità correlate al peso (diabete di tipo 2, ipertensione o dislipidemia). Questi farmaci sono stati approvati anche per adolescenti (di

I NUOVI FARMACI ANTI-FAME: LA FINE DELL'APPROCCIO CLINICO INTEGRATO?



“

L'obesità colpisce circa il 19% delle donne e il 14% degli uomini in tutto il mondo ed è associata a una maggiore prevalenza di molteplici patologie croniche associate. È una malattia cronica.

I nuovi farmaci anti-obesità potranno essere di grande aiuto.

”

età ≥ 12 anni) con BMI $\geq 95^{\circ}$ percentile per età e sesso. I farmaci antiobesità hanno un comune meccanismo di azione, e cioè determinano sazietà e calo ponderale con il vantaggio di fare ottenere una maggiore perdita di peso ma soprattutto di fare mantenere nel tempo quest'ultima. In particolare, i due farmaci che negli ultimi mesi hanno avuto una grande risonanza sono: Semaglutide (Wegovy®) che è un analogo del glucagon-like peptide-1 (GLP-1) e Tirzepatide (Mounjaro®) che, invece, è un doppio agonista recettoriale a lunga durata d'azione: agisce sul recettore del polipeptide insulino-tropico glucosio-dipendente (GIP) e del GLP-1. Entrambi hanno dimostrato di avere una grande efficacia clinica nel migliorare il controllo glicemico negli studi effettuati sui diabetici, ma hanno dimostrato altrettanta efficacia nel ridurre il peso corporeo rispetto al placebo anche nei non diabetici, con la tirzepatide che sembrerebbe ottenere una lieve superiorità rispetto a semaglutide. Questi farmaci agiscono riducendo l'introito calorico, aumentando la sensazione di sazietà e di pienezza e agiscono anche sul controllo dell'assunzione di cibo, riducendo la sensazione di fame, la frequenza e l'intensità dell'appetito. Inoltre, riducono la preferenza per gli alimenti ad alto contenuto di grassi. Questo avviene perché il GLP-1 è un regolatore fisiologico dell'appetito e dell'assunzione di calorie, ed è presente in diverse aree del cervello coinvolte nella regolazione dell'appetito. I recettori del GLP-1 sono espressi anche nel cuore, nel sistema vascolare, nel sistema immunitario e nei reni. Questo comporta effetti benefici ubiquitari niente affatto trascurabili: primo fra tutti una riduzione del rischio di eventi acuti cardiovascolari, migliorando la pressione arteriosa e la funzionalità renale. Inoltre, alcuni studi suggeriscono che potrebbero ridurre il rischio di alcuni tipi di cancro nei pazienti con diabete di tipo 2 rispetto all'insulina. Sicuramente non sono privi di effetti collaterali, ma quelli più comuni sono in

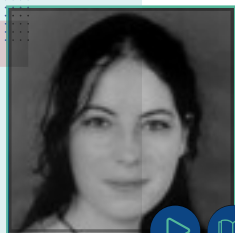
realtà effetti collaterali quasi voluti come appunto la nausea, il vomito, la diarrea, il calo dell'appetito, ed il dolore allo stomaco. Rarissimi i casi di pancreatite ed insorgenza di tumore tiroideo.

Tutti questi molteplici effetti positivi spesso non possono essere sempre ottenuti con la sola dieta mediterranea, ecco perché dovremmo modificare anche l'approccio terapeutico a questi pazienti, rendendolo "più aggressivo" laddove i rischi di complicanze legate alla obesità sono maggiori, utilizzando immediatamente un approccio farmacologico come si fa in altre patologie croniche come l'ipertensione arteriosa. Certamente, il cambiamento dello stile di vita (da sedentario ad attivo) tutorato da uno specialista, rimane ancora l'unico modo per potere mantenere i risultati ottenuti dopo la terapia farmacologica o un intervento nutrizionale. Fermo restando che, l'approccio multispecialistico (endocrinologo-internista, psichiatra, psicologo, nutrizionista, chirurgo) potrebbe essere modificato dalla entrata in commercio di questi farmaci, cambiando in modo radicale l'approccio alla patologia da parte dello specialista.



Cristina Vocca

Luca Gallelli



*UOC Farmacologia clinica e Farmacovigilanza AOU Dulbecco
Università degli Studi di Catanzaro*

Il concetto di nutraceutica si può dire sia nato con l'Uomo. Già cinquemila anni fa erano noti i benefici del "buon mangiare", come ci raccontano le innumerevoli testimonianze scritte da popolazioni arcaiche quali egizi, sumeri, indiani e cinesi. E come non nominare Ippocrate, colui che ha prestato il nome al ben noto Giuramento a cui ogni esercente la professione medica si assoggetta e che, già nel 400 a.C., enunciava: "Lasciate che il cibo sia la vostra medicina e la vostra medicina sia il cibo".

Ma cos'è, quindi, la "nutraceutica"?

Per quanto l'applicazione della nutraceutica (inconsapevolmente se consideriamo l'accezione moderna) si può fare risalire all'Antico Egitto e, presumibilmente, ad epoche ancora più antiche, per avere una prima definizione reale è necessario attendere il 1989, quando Stephen L. De Felice coniò per primo il termine unendo le parole "nutrizione" e "farmaceutico".

Il neologismo sta ad indicare "un alimento o parti di alimento in grado di offrire benefici sotto il profilo medico o sanitario, compresa la prevenzione e il trattamento delle malattie."

Nella grande e variegata famiglia dei nutraceutici rientrano, quindi, anche i classici rimedi della nonna come il latte e miele per combattere il mal di gola?

In realtà no, perché, per quanto la nutraceutica non sia ancora riconosciuta a livello legislativo e non sia sottoposta a normative, il rilascio di prodotti nutraceutici (almeno per quanto riguarda l'Europa) è comunque sottoposto al controllo dell'EFSA (European Food Safety Authority), un'agenzia dell'Unione Europea che fornisce consulenza alla Commissione Europea, al Parlamento Europeo e agli Stati membri per tutto ciò che riguarda l'efficacia e i rischi associati agli alimenti.

Una regolazione indispensabile se pensiamo alla facilità con cui i prodotti nutraceutici possono essere reperiti (dalla parafarmacia al supermercato agli shop online) e alla tendenza dei consumatori di considerarli sicuri in quanto "naturali" e "non farmacologici".

In realtà, i principi attivi nutraceutici, come detto, hanno effetto sul benessere della persona sia in termini di prevenzione che di trattamento e questo vuol dire che non si limitano ad integrare delle carenze dietetiche (come gli integratori, ad esempio), ma hanno la capacità potenziale di variare l'andamento di una patologia. Ciò spiega, com'è facile immaginare, l'attenzione sempre più crescente delle Aziende e del Mercato nei confronti

NUTRACEUTICA



“

La nutraceutica è un universo sorprendente ed in continua evoluzione: i nutraceutici possono apportare benefici sulla salute della persona, ma anche generare interazioni ed effetti collaterali. Dobbiamo conoscerli.

”



di prodotti tanto spendibili e versatili. Basti pensare a tutti gli alimenti funzionali già in commercio:

Arricchiti (succo d'arancia con calcio)
Fortificati (latte con calcio)
Ricombinati (kiwi gold)
Free from (senza glutine)

O, ancora, tutti gli alimenti speciali con funzione medica, come gli alimenti a composizione controllata (cibi ipoproteici).

Il settore dei nutraceutici, quindi, rappresenta ad oggi una fetta di mercato ghiotta e in continua espansione. Le analisi di mercato più recenti testimoniano come la richiesta e il consumo di nutraceutici, a livello mondiale, abbia subito una crescita esponenziale nell'ultimo decennio; i dati riportano una crescita pari a oltre il 25% negli ultimi 5 anni con un valore di mercato che ha raggiunto i 347 miliardi di dollari.

Un altro notevole pregio dei nutraceutici è, inoltre, l'ampia applicabilità. Ormai si può dire che esistono prodotti nutraceutici quasi per ogni campo: per il sistema gastrointestinale, per il sistema circolatorio, per il sistema urinario-riproduttivo, per il sistema muscolo-scheletrico e per il sistema respiratorio. Esistono nutraceutici che funzionano come tonici e stimolanti, come regolatori del ritmo sonno-veglia, per il dolore, per il controllo del peso e il benessere degli occhi. E, dunque, sommariamente, si può dire che la terapia con nutraceutici è orientata a garantire il benessere fisico e mentale. Tante potenzialità, dunque, e tante prospettive ancora da scoprire con un non irrisorio dettaglio da considerare: se è vero che i nutraceutici possono apportare benefici sulla salute della persona, è altrettanto vero che, esattamente come i farmaci, alcuni principi attivi possono generare interazioni ed effetti collaterali. Diventa, quindi, imperativo scegliere ed associare con oculatezza le sostanze nutraceutiche.

Un chiaro esempio di come si possano combinare con successo dei principi attivi naturali garantendo efficacia e sicurezza è il Drolessano®.

IL SEGRETO È NEGLI INGREDIENTI

Tutti i principi attivi contenuti nel Drolessano® sono ben conosciuti come ottimi antiossidanti e hanno dimostrato in vari studi di determinare effetti benefici senza lo sviluppo di reazioni avverse o interazioni farmacologiche. Parliamo di Silimarina, Sulforafano, Licopene, Tè verde, Triptofano, Escina e Glutazione ridotto.

Analizziamoli brevemente:

La Silimarina viene estratta dai semi del cardo mariano (*Silybum Marianum*) ed è ricchissima in flavonoidi. Non sorprende, quindi, che presenta notevoli attività antiossidante, antinfiammatoria, antitumorale e protettiva nei confronti di svariati tessuti, dall'epatico al prostatico.

Il Sulforafano è un composto solforato che si trova nelle verdure crocifere (es. broccoli, cavoletti di Bruxelles e cavoli), con effetti antiossidanti e antinfiammatori. Diversi studi clinici hanno valutato, e dimostrato, la sua capacità di inibire la crescita cellulare nei tumori renali, prostatici e vescicali. Il Licopene è un carotenoide naturale presente nella verdura e nella frutta e con proprietà antiossidanti, antinfiammatorie, antiproliferative e cardioprotettive.

Molto più conosciuto, probabilmente, e ampiamente utilizzato è il Tè Verde, ottenuto dall'infusione delle foglie e dei germogli di *Camellia Sinensis*. Il suo alto contenuto di polifenoli lo rendono un ottimo antiossidante, antitumorale e antinfiammatorio. Diversi studi, infatti, suggeriscono che il consumo quotidiano di Tè Verde può essere in grado di preservare il sistema cardiovascolare e muscolare (prevenendo anche la sarcopenia) e di controllare il peso corporeo, la pressione sanguigna, la glicemia e il metabolismo lipidico e ormonale.

Il Triptofano è un aminoacido essenziale e, pertanto, deve essere necessariamente introdotto con la dieta. È precursore della serotonina e, in quanto tale, è in grado di migliorare la qualità del sonno e dell'umore. Vale, inoltre, la pena di menzionare anche

le sue proprietà gastroprotettive e di regolazione del dolore cronico.

Il Glutathione è un tripeptide endogeno con una potente attività antiossidante.

Infine, l'Escina è una miscela naturale di saponine triterpeniche estratte dai semi di *Aesculus hippocastanum*. È già da tempo ben nota per le sue proprietà antiedemigene ed utilizzata in quadri patologici come vene varicose, ematomi, emorroidi e congestione venosa, con un'ottima attività antinfiammatoria e antiossidante.

Ognuno di questi principi naturali, come visto, mostra proprietà ampiamente sfruttabili in terapia e, cosa ancora più interessante, la capacità di creare sinergismi in sicurezza. Insieme danno vita ad un nutraceutico efficace nel trattare, da una parte, la medesima condizione clinica sfruttando meccanismi diversi e, dall'altra, condizioni cliniche differenti che possono, però, coesistere nello stesso paziente.

Vediamo un esempio...

UN AIUTO PER MENTE E...FEGATO

Il Drolessano®, in effetti, ha dimostrato di possedere una valida attività epatoprotettiva, basata sui meccanismi antiossidanti ed antinfiammatori dei vari principi attivi.

Ad esempio, è noto che la somministrazione di sulforafano stimola l'attività di molti importanti antiossidanti cellulari e di alcuni enzimi, tra i quali la superossidodismutasi, la catalasi, la glutathione perossidasi, la glutathione reduttasi, la glutathione S-transferasi e la NAD(P)H: chinone ossidoreduttasi 1. Ebbene, in diversi studi, questa attività antiossidante ha indotto citoprotezione anche laddove lo stress ossidativo aveva indotto necrosi. Dal punto di vista clinico, il risultato è la riduzione significativa dei marcatori di funzionalità epatica (transaminasi) ALT e AST.

Ma la riduzione delle transaminasi può anche essere spiegata con la capacità della silimarina di inibire la produzione del fattore di necrosi tumorale-alfa (TNF-α), la proliferazione delle cellule CD4+ e la produzione di IL-2 e IFN-gamma, suggerendo la capacità della sostanza di inibire l'attivazione e la proliferazione delle cellule T, agendo sulle vie di attivazione/traslocazione di NF-kappaB.

Sulforafano e Silimarina non sono, però, le uniche sostanze a proteggere il fegato.

Il glutathione, per esempio, presente soprattutto a livello epatico, ha l'intrinseca capacità di alternare una forma ridotta (GSH) con una forma ossidata (GSSG) e svolge, quindi, un ruolo estremamente importante nella protezione delle cellule dai danni causati dai radicali liberi e dalla tossicità endogena ed esogena. Tant'è che, grazie alla riduzione delle citochine pro-infiammatorie TNF-α, IL-6, MCP-1 e IL-1β e alla soppressione della via TLR4/NFκB può inibire i processi fibrotici, la deposizione di collagene e la disfunzione d'organo. Infine, l'escina sembra anche avere effetti benefici sulla salute del fegato, attraverso vari meccanismi basati sulla sua attività antinfiammatoria. Può sopprimere, ad esempio, l'infiltrazione delle cellule infiammatorie nel fegato e può modulare, attraverso varie vie di segnalazione (Nrf2/HO-1, TNF-α/NF-κB, TNF-α/JNK e IL-22/STAT3), il rilascio dei mediatori dell'infiammazione (TNF-α, IL-1β e NO).

E per la mente?

Come detto, il Drolessano® contiene, tra i composti naturali, anche il triptofano.

In quanto precursore del neurotrasmettitore serotonina, o 5-idrossitriptamina (5HT), la sua funzione è strettamente associata al benessere mentale e psicologico e diversi studi dimostrano come il triptofano può modulare le funzioni dell'umore e del sonno.

In studi condotti su donne di età compresa tra 45 e 65 anni e su soggetti anziani, che soffrivano di disturbi del sonno e depressione, il triptofano ha migliorato sia i sintomi depressivi

che la qualità del sonno, con conseguente miglioramento dell'umore e delle attività socio-cognitive ed emotiva.

Pare, quindi, che consumare basse dosi di triptofano può promuovere stati di benessere psico-cognitivo in grado di conferire resistenza al deterioramento dell'umore in soggetti sani o a episodi depressivi.

Ma le doti del Drolessano® non si esauriscono qui.

UN'ARMA IN PIÙ CONTRO IL COLESTEROLO "CATTIVO" E L'ECESSO DI TRIGLICERIDI

Con gli stessi meccanismi antiossidanti e antinfiammatori, i principi attivi del Drolessano® sono in grado di normalizzare vari squilibri metabolici.

Il potenziale del licopene, ad esempio, è stato studiato contro i disturbi metabolici indotti dall'obesità. Ebbene, è stato dimostrato che la somministrazione orale di licopene ogni giorno per 3 mesi è in grado di invertire l'ipercolesterolemia e l'ipertrigliceridemia e normalizzare i livelli ematici di glucosio e insulina.

Inoltre, anche l'escina sembra avere un ruolo protettivo contro i danni indotti dalla sindrome metabolica.

Può antagonizzare, infatti, l'aumento di MCP-1 e lo stato infiammatorio causato dall'obesità, può ridurre il peso corporeo dei topi obesi e migliorare il metabolismo dei lipidi attraverso l'abbassamento dei livelli di trigliceridi, del colesterolo totale e del colesterolo LDL e può, invece, aumentare i livelli di colesterolo HDL.

Sempre nell'ottica del sinergismo, è stato dimostrato che il tè verde favorisce il metabolismo dei lipidi riducendo i livelli sierici di colesterolo LDL e riduce significativamente i trigliceridi postprandiali.

Ma, forse, ancora più sorprendente è il ruolo del triptofano. Infatti, nello spettro delle malattie metaboliche, sembra esserci uno squilibrio nella quota di triptofano presente nell'organismo e ciò sembra essere in grado di orientare le vie dell'indolo e della serotonina verso un'azione pro-infiammatoria. Ripristinando il giusto livello di triptofano e sfruttando le sue attività antinfiammatorie, è quindi possibile prevenire molti quadri patologici associati al metabolismo come la steatosi epatica, l'ipercolesterolemia e l'obesità.

QUINDI IL DROLESSANO® È SICURO?

Nonostante i composti naturali del Drolessano® possano generare effetti avversi se assunti singolarmente, i dosaggi con cui sono associati sono ridotti e questo permette di avere un'attività farmacologica sincronizzata con un minor rischio di effetti collaterali.

Infatti, si è visto che gli effetti avversi di alcuni principi attivi presenti nel nutraceutico sono strettamente correlati al dosaggio.

Il triptofano, se assunto a dosi molto elevate (generalmente stimate in 70-200 mg/kg) può causare tremore, nausea e vertigini e può scatenare la sindrome serotoninergica (con delirio, convulsioni, febbre e raramente coma) se viene assunto con inibitori della ricaptazione della serotonina in terapie croniche.

Per quanto riguarda la sicurezza del consumo di tè verde, invece, sono stati segnalati effetti avversi che vanno dai sintomi gastrointestinali alla tossicità epatica, dipendenti dall'assunzione di dosi molto elevate e dal metodo di somministrazione. Le catechine, responsabili della tossicità soprattutto epatica, contenute negli infusi o nelle bevande pronte da bere a base di tè verde sono, in generale, prive di rischi, anche perché il loro consumo è distribuito nell'arco della giornata e accompagnato dalla consumazione di altri alimenti. Altra cosa, invece, sono gli integratori in cui le catechine sono concentrate o addirittura diverse da quelle naturali, che vengono assunte una sola volta e, nel caso dei prodotti dimagranti, anche a stomaco vuoto. Secondo l'EFSA

(Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare), gli integratori forniscono tra i 5 e i 1000 mg di catechine al giorno, ma si è visto che già a 800 mg/die è possibile registrare segni di epatotossicità.

Al contrario, escina e silimarina non hanno ancora prodotto interazioni farmacologiche ed, in generale, sono ben tollerate. Anche laddove hanno prodotto eventi avversi, questi sono stati lievi e transitori, comunemente rappresentati da disturbi gastrointestinali (stitichezza, diarrea, vomito e nausea), cefalea, vertigini, vampate di calore, prurito e affaticamento.

La nutraceutica, come visto, è un universo sorprendente ed in continua evoluzione, e che pare riccamente dotato di possibilità terapeutiche. Possibilità che vale la pena di riconoscere ed esplorare.



Dario Corradino

Giornalista e scrittore



Le relazioni sessuali nel Cammino di Santiago furono e sono abituali. Una delle caratteristiche dell'antico pellegrinaggio verso la tomba dell'apostolo Giacomo, in Galizia, nel nord-ovest della Spagna, è che favorisce l'incontro tra le persone. Tuttavia, lo sforzo che a volte implica la durezza del per-corso, la scarsa o nulla intimità che c'è negli ostelli, il sudore, i dolori muscolari e articolari e le condizioni igieniche, a volte carenti, sono fattori che giocano contro il sesso sul Cammino, anche se lo spirito d'avventura condiviso, il contatto con la natura, lo scambio di culture, il cameratismo, l'atmosfera magica di un'impresa che si compie insieme a volte possono invece favorirlo.

Il racconto storico è esemplare. Il Codice Calixtino, guida medievale rivolta a chi partiva per i luoghi sacri, avverte costantemente i pellegrini che non devono lasciarsi vincere dal "diavolo tentatore del genere umano", per cui viene loro dato il bastone ("bordone") come simbolo del sostegno nella Santissima Trinità. I pellegrini di ritorno da Gerusalemme portano la palma come segno di aver "mortificato i loro vizi", ma "i lussuriosi, gli adulteri o gli altri viziosi, poiché sono ancora in guerra con i vizi, non devono portare la palma, ma solo coloro che hanno completamente vinto i vizi e si sono uniti alle virtù". Allo stesso modo, il pellegrino sul Cammino di Santiago, contrassegnato dalla conchiglia di capa-santa, "mentre è sul cammino della vita presente deve portare il giogo del Signore, cioè deve sottomettersi ai suoi comandamenti [...]". Se è stato ladro o furfante, si faccia prodigo nelle elemosine; se prodigo, modesto; se avaro, generoso; se disonesto o adultero, casto".

Nel sermone "Veneranda dies", nel capitolo XVII del libro I del Codice Calixtino, si dice anche che "il cammino di pellegrinaggio è una cosa molto buona, ma è stretto [...], frena la voluttà, contiene gli appetiti della carne che combattono contro la forza dell'anima". Vi si sostiene anche che "si dirige debitamente al santuario di Santiago colui che [...] fugge dall'ubriachezza, dalle contese e dalla lussuria". Inoltre, si afferma che "le serve degli ostelli del Cammino di Santiago che per motivi vergognosi e per guadagnare denaro per istigazione del diavolo si avvicinano al letto dei pellegrini sono completamente degne di condanna. Le prostitute che per gli stessi motivi tra Portomarín e Palas de Rei, in luoghi montuosi, sono solite incontrare i pellegrini non solo devono essere scomunicate, ma devono anche essere spogliate, imprigionate e umiliate, tagliando loro il naso, esponendole alla vergogna pubblica. Si presentano sole a uomini soli. In quante maniere, fratelli, il demonio tende le sue malvagie reti e apre l'antro della perdizione ai pellegrini,

IL CAMMINO DI SANTIAGO: CIBO PER L'ANIMA E NON SOLO...



“

La vena mistica e quella erotica del Cammino non solo coesistono, ma talvolta si intrecciano o si sovrappongono, in un gioco di concretezza e sublimazione.

”

mi provoca disgusto”. È curioso che, secondo l'autore medievale, meriti maggiore condanna l'atteggiamento delle prostitute che offrono al pellegrino la possibilità di peccare piuttosto che il presunto credente e penitente che cede alla tentazione.

Alla fine del Cammino, nella porta meridionale della cattedrale di Santiago de Compostela, quella di As Praterias, fra i numerosi bassorilievi che la decorano ve n'è uno che, come racconta Aymeric Pi-caud nel libro V del Codice Calixtino, mostra “una donna che tiene tra le mani la testa putrefatta del suo amante, tagliata dal proprio marito, il quale la obbligava due volte al giorno a baciarla. Oh quanto grande e ammirevole castigo per la donna adultera da raccontare a tutti!”.

Storicamente, fin da quando si aprirono i primi ostelli per dare accoglienza ai pellegrini di Santiago, si stabilirono precauzioni per evitare coabitazioni peccaminose. Donna Elvira González dispose nel suo testamento del 1337 la fondazione dell'ospedale dei pellegrini di Santa María la Real di Burgos, purché “in questo detto ospizio si faccia un luogo separato dove gli uomini giacciono da una parte e le donne dall'altra [...]. E ordino che in questo luogo che comando di fare per le donne, non accolgano alcun uomo affinché le donne siano separate dagli uomini. E se per caso succedesse che in questo ospizio arrivi un pellegrino o una pellegrina che affermino di essere sposati, ordino che la donna giaccia con le donne e l'uomo con gli uomini, e se non lo vogliono, ordino che non li accolgano in detto ospizio”. Donna Elvira donò all'ostello il proprio letto, ma con l'avvertenza che “in questo letto non si stenda se non una pellegrina onorata”.

Nell'ostello di San Marcos di León, la diocesi ordinò nel 1442 di mettere, per preservare meglio l'intimità, “lenzuola bianche davanti a ogni letto per maggiore onestà e pulizia”. E nello stesso ospizio, nel 1528, sempre dalla diocesi giunse l'ordine che i letti degli uomini e delle donne fossero collocati in luoghi

diversi, “poiché è cosa disonesta che le donne e gli uomini siano in un unico dormitorio”.

López Ferreiro, nella sua “Storia della Santa Chiesa di Santiago di Compostela,” giustifica la chiusura notturna della cattedrale nel XVI secolo, quando già era aperto e funzionante il vicino Hostal de los Reyes Católicos, “per evitare gli scandali che ne derivavano, poiché tanto le navate della chiesa quanto in particolare le sue tribune servivano da rifugio e riparo per passare la notte a una folla di persone, uomini e donne, già felici e soddisfatti di aver compiuto il loro pellegrinaggio e che, sebbene parlasse-ro lingue diverse, per l'amore carnale non avevano bisogno di maggiori comprensioni che quelle ottenute con la vicinanza fisica e l'allegro trambusto”.

Sempre per evitare tentazioni, secondo quanto racconta Arribas Briones, uno studioso del Cammino, nell'ostello di San Lazzaro di Melide si dispose “che in detto luogo e nelle case che a esso appartengono non abitino suore, a meno che non sia una suora anziana di buona vita, che aiuti per devozione a fare i letti e si prenda cura dei poveri.”

Nicola Albani, nel suo “Viaggio da Napoli a Santiago di Galizia”, nel 1743, racconta come in un ostello di Redondela una donna nuda si infilò nel suo letto e lui dovette rifiutare la sua compagnia perché non voleva rompere il suo impegno di vincere la lussuria durante il pellegrinaggio. Albani afferma che la denunciò ai responsabili dell'ostello e che la donna fu immediatamente espulsa. Un detto portoghese affermava che sul Cammino di Santiago era frequente “partire pellegrina e tornare prostituta.”

Nonostante lo zelo che da molte parti evidentemente si metteva in campo per evitare relazioni sessuali tra i pellegrini, sembra, dunque, evidente che la tentazione vincessesse spesso il divieto anche nell'antichità, quando il pellegrinaggio doveva essere indubbiamente più scomodo e



pericoloso.

Fin qui storia e tradizione. Ma oggi? L'onnipresente dibattito su come si debba affrontare il Cammino può aiutare a comprendere la situazione. I puristi insistono: nessuna pianificazione, zaino in spalla e via, lungo un'impresa fatta di difficoltà e dolori, di imprevisti e avventure, di gioie e stupori, abbandonando abitudini e comodità, alla ricerca dell'autentico e dell'essenziale.

Però bisogna registrare, negli anni, una trasformazione graduale del target di utenza del Cammino, in particolare di quello cosiddetto Francese, e soprattutto nel suo ultimo tratto, da Sarria. Su quel percorso si rileva in modo empirico, come conseguenza della massificazione, il progressivo emergere di una nuova utenza di pellegrino, spesso più orientata all'aspetto turistico-commerciale che a quello esperienziale. L'affermazione di questa utenza ha immancabilmente iniziato a condizionare l'offerta sul percorso, sempre più attenta a servizi turistici tradizionali e a una visione del pellegrino appunto come turista, con sistemazioni alberghiere più comode, trasporto degli zaini da un posto tappa all'altro e così via. Ciò non cancella la fatica del camminare, certamente, ma amplia enormemente la platea di chi lo fa. E se qualcuno usa queste comodità per concentrarsi di più sui temi culturali e spirituali, per altri la scelta è diversa e molto più attenta agli aspetti - come dire - festaioli e relazionali.

Questo fenomeno, lento ma progressivo, ha iniziato a mostrare negli ultimi anni i primi impatti negativi: se per gli ultimi 100 chilometri (il minimo per ottenere la Compostela, il certificato di compiuto pellegrinaggio) si continuano a registrare numeri record, per il resto del percorso un calo dei viandanti è stato certificato dalle stesse strutture ricettive. Il tema è oggetto di una riflessione nazionale in Spagna, tanto che esperti del settore e associazioni di categoria non hanno mancato di evidenziare il loro disappunto, e alcune regioni spagnole hanno intrapreso una vera e propria guerra amministrativa nei confronti della Galizia, dove si concentrano tutti gli ultimi "100 km di percorso" per introdurre alcuni correttivi che garantiscano il mantenimento dei flussi. Il più clamoroso è la proposta della Regione Castiglia e León di portare a 200 i chilometri necessari da percorrere per ottenere la Compostela.

Ciò detto, però, l'appello erotico del Cammino appare comunque trasversale, e non coinvolge certamente solo i cosiddetti "turigrini", cioè coloro che scelgono di compiere il pellegrinaggio approfittando dell'ampia offerta di comodi supporti turistici. Basta osservare e ascoltare i pellegrini, anche quelli "duri e puri", per comprendere quanto non sia trascurabile il numero di coloro che sono, in qualche modo, toccati da Eros, il daimon di cui Platone ci parla nel Simposio. Eros è figlio di Povertà e di Espediente, e ne ha ereditato le opposte caratteristiche. Sempre bisognoso e mancante, ma con le risorse e le energie per cercare sempre ciò che desidera. Concepito durante una festa in onore di Afrodite, la più bella delle dee, egli è amante del bello e verso la bellezza indirizza il suo inesauribile desiderio, ossia verso qualcosa che ha una dimensione cosmica, universale. Eros, quindi, è il legame con tutte le cose, tra tutte le cose.

In questo senso si potrebbe dire che il Cammino è per molti una via erotica: i pellegrini sono alla ricerca di qualcosa di indistinto di cui però sentono acutamente la mancanza e spesso lo intravedono nel volto dell'altro compagno o compagna di viaggio. Ci sono settantenni che si innamorano come adolescenti e ragazzi che ingentiliscono il linguaggio con cui parlavano dell'altro sesso, via via che sperimentano durante il cammino le altre facce dell'amore, non solo quella sessuale.

Il cammino unisce anche nell'intimo gli aspetti complementari

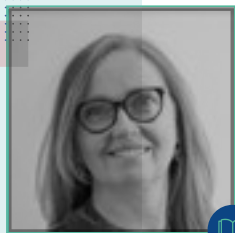
maschili e femminili, che noi per lo più pensiamo come separati ed esteriori. E si vedono pellegrini diventare un po' più ricettivi e sensibili e pellegrine che scoprono d'avere una determinazione e una forza estremamente risoluta.

In parte connessa a questa superficie in qualche modo erotica, nel profondo del Cammino scorre ovviamente e diffusamente una vena mistica, di cui si percepisce la corrente, e che costituisce una delle più potenti molle del pellegrinaggio. Una spinta spirituale capace di sublimare, in molti, le sensazioni più fisiche legate all'avventura e alle relazioni umane sul percorso. Una spinta che culmina nella gioia dell'impresa compiuta una volta giunti alla meta, alla Cattedrale di Santiago, alla tomba dell'Apostolo, o ancora più in là, a quella che per molti è la vera fine del Cammino: Finisterre o Muxia, le spiagge dell'Atlantico, là dove terminava il mondo degli antichi, di fronte al grande nulla dell'oceano infinito.

La vena mistica e quella erotica del Cammino, dunque, non solo coesistono, ma talvolta si intrecciano o si sovrappongono, in un gioco di concretezza e sublimazione nel quale ogni pellegrino, più o meno consciamente, si perde o si ritrova.



Silvana Poli



Divulgatrice letteraria

*Docente di Storia e
Letteratura italiana*

DANTE E L'ALIMENTAZIONE DISFUNZIONALE

Dante Alighieri è stato uno dei più importanti autori di tutti i tempi, padre della lingua e della letteratura italiana, la Divina Commedia è l'opera che lo ha reso immortale.

Dante nasce a Firenze nel 1265 in una famiglia borghese ormai decaduta, nel tempo in cui, nei comuni italiani, i Guelfi e i Ghibellini si contendono il potere: gli uni sono a favore della supremazia del papa e gli altri a quella dell'imperatore. Ma, quando i Ghibellini vengono sconfitti, i Guelfi, che non riescono, comunque, a governare in pace, si dividono in Bianchi, che ritengono che il papa possa esercitare il suo potere solo in ambito spirituale e i Neri che invece condividono interessi economici col pontefice. La famiglia di Dante si schiera dalla parte dei Bianchi. Verso la fine del Duecento il poeta inizia una brillante carriera politica culminata nel 1330 con l'alta carica di Priore. La sua carriera folgorante però è destinata a concludersi presto. Infatti, nel 1301 Dante viene inviato a Roma, assieme ad altri esponenti di parte bianca, per parlare col papa, ma il pontefice fa il doppio gioco. Mentre la delegazione è a Roma, Bonifacio VIII appoggia il colpo di stato a Firenze: tutti i Bianchi vengono dichiarati fuorilegge e anche Dante, ingiustamente accusato di baratteria, non farà più ritorno nella sua amata città.

Il nuovo secolo segna per Dante l'inizio dell'esilio; morirà a Ravenna nel 1321 senza aver più rivisto Firenze.

La Commedia è divisa in tre cantiche: Inferno, Purgatorio e Paradiso.

Nell'Inferno il poeta ci mostra il "male" che affligge l'umanità. Nei nove gironi infernali troviamo i comportamenti dannosi per l'uomo divisi in due tipologie: nei primi cinque ci sono le anime di chi non ha avuto la capacità di autocontrollo e che ha ceduto alla lussuria o alla gola, all'avarizia o alla rabbia, in quelli sottostanti, più vicini a Lucifero, Dante incontra le anime di chi ha scelto di fare del male ad altri come i ladri e gli assassini, i truffatori e i traditori.

I dannati vivono, in un tempo cristallizzato, immobile, eterno: è come se Dante avesse fotografato attimi di male che, messi in successione, danno luogo a un caleidoscopico movimento.

Il monte Purgatorio è invece il luogo metaforico dell'evoluzione. Qui sono accolte le anime di chi si è assunto la responsabilità dei propri errori e vuole cambiare: qui si mostrano le vie da percorrere per uscire dai comportamenti dannosi. Nel Purgatorio il tempo scorre ed è parte integrante del percorso di purificazione.

Il cammino, che porta al riconoscimento dei limiti e al loro superamento, conduce l'anima inevitabilmente al Paradiso, luogo della pace e della beatitudine.

Le beatitudini sono infinite e sono tantissimi i beati, ma ciascuno raggiunge tale condizione attraverso



“

Come ogni nutrizionista oggi ci indica due comportamenti virtuosi, mangiare meno e muoversi di più, Dante propone queste medesime strategie, ma non si limita a questo.

”

strade diverse. Il Paradiso dantesco è luogo a cui ognuno di noi può aspirare, non nell'oltretomba, bensì nel quotidiano.

Quelli che nel Medioevo erano chiamati peccati, oggi assumono altri nomi: li possiamo chiamare comportamenti disfunzionali e, a proposito di nutrizione, Dante dice la sua.

Nel quarto cerchio dell'Inferno ci mostra i golosi: sono tutti fiaccati a terra da una pioggia battente, mista di acqua e neve; sembrano rotolare come maiali nel fango putrido e fetido. Le parole dantesche sono in grado di accendere il disgusto nel lettore, quella stessa repulsione che ha provato ogni volta in cui ha davvero mangiato troppo.

Ma nel momento in cui un essere umano si rende conto che la smodata assunzione di cibo gli è dannosa e vuole cambiare, ecco che lui si assume la responsabilità dei suoi comportamenti. Le anime dei golosi, che stanno imparando a superare il loro limite, che hanno scelto di modificare il loro atteggiamento disfunzionale, sono collocate sulla seconda cornice del Purgatorio.

Come ogni nutrizionista oggi ci indica due comportamenti virtuosi, mangiare meno e muoversi di più, Dante propone queste medesime strategie, ma non si limita a questo.

I penitenti sono portati a correre e a digiunare in un ambiente particolare: i golosi corrono tra gli alberi di frutta matura. I loro volti sono scavati ma la loro anima è leggera.

Quanto è bello un albero carico di frutta matura? Il rosso luminoso delle ciliegie, il velluto ambrato delle albicocche e il giallo dei limoni si accendono nel verde delle fronde.

La trovata dantesca è davvero interessante: rinunciare al cibo e correre nella bellezza, lasciare la pancia vuota, ma riempire gli occhi di incanto.

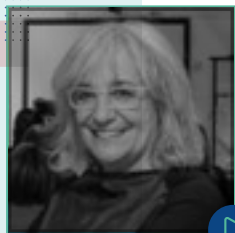
Dante aveva compreso che quando una persona eccede nel cibo, non mangia tanto per soddisfare la fame, ma cerca di riempire un buco dell'anima.

Il poeta fiorentino, quindi, propone di riempire quel vuoto con la bellezza. Oggi sappiamo quanto sia importante nutrire il nostro spirito. L'ammirazione della bellezza, l'immersione nella natura

hanno il potere di accendere momenti di estasi profonda e di generare uno stato di benessere.



Francesca Boragno



Gallerista

Contitolare della storica libreria Boragno

Co-conduttrice di *Parole in Musica* per One tv

Titolare dell'App SBAPP-The Social Bookshop and the Public Library

Il cibo è un ottimo strumento per comunicare il proprio malessere o benessere, è un potente mediatore di rapporti con se' stessi e gli altri.

Mangiare, quindi, non per riempirsi e illudersi di colmare un vuoto, oppure privarsi del cibo per gestire quella "mancanza", ma mangiare per stare bene e per la gioia dello stare insieme.

Prendere in considerazione l'aspetto psicologico significa prendersi cura di se stessi, divenire consapevoli del proprio stile di vita e delle proprie emozioni che si provano e di come esse possano interferire con lo stress.

Alimentare significa essere attenti a ciò di cui ci si nutre e al perché si scelgano certi cibi piuttosto che altri.

La dr.ssa Cardinali ci spiega che preferire un gusto ad un altro è legato a fattori individuali culturali, biologici e, spesso, a ricordi e vissuti passati; tuttavia, anche lo stato d'animo in cui ci troviamo e la personalità possono influenzare le nostre scelte.

Per esempio, le persone che ricercano cibi salati secchi e croccanti sono spesso nervose e stressate per il lavoro e anche il solo gesto di masticare ripetutamente un boccone può aiutarle a rilassarsi un po'.

Quando, invece, si è giù di corda si cercano alimenti dolci e morbidi in grado di consolarci.

Un classico esempio è il cioccolato, che stimolando il rilascio di endorfine e serotonina può essere considerato un vero e proprio antidepressivo naturale. Inoltre, contiene anche teobromina, un alcaloide in grado di contrastare ansia e depressione ed è ricchissimo in magnesio che aiuta a rilassare muscoli, nervi e cervello. Provo a riassumere le regole per imparare a mangiare con consapevolezza: calma, obiettivi, nutrimento, sapore, peso, esperimenti culinari volontari ostacoli, leggerezza, esperienza sensoriale, zucchero, zona comfort, amare se stessi.... Leggendo questo libro possiamo sfatare miti e leggende e convincerci che solamente un'alimentazione personalizzata e adattata alle esigenze del singolo individuo è in grado di migliorare la qualità della vita in maniera duratura e definitiva.

L'approccio consigliato dalle autrici è un percorso lento ed equilibrato, che tenga conto dei propri gusti e delle proprie debolezze senza cercare a tutti i costi di reprimerle.

Un metodo che quasi nessuno segue perché richiede tempo e perseveranza.

Ne consiglio la lettura... lenta!

CIBO BENESSERE-MALESSERE



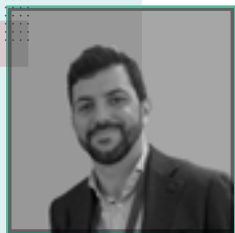
“

*Le emozioni nel piatto scritto a quattro mani dalla
Psicologa e psicoterapeuta micaela fusi e da elisa
cardinali biologa nutrizionista edito da terra nuova
edizioni*

”



Claudio Marino



*Dipartimento di Neuroscienze e
Scienze Riproduttive ed
Odontostomatologiche
Università Federico II, Napoli*

In Andrologia, l'uomo sano è definito come un individuo che non presenta segni o sintomi di malattie o disfunzioni legate all'apparato riproduttivo maschile o alla sessualità, e che ha una buona salute generale. Il concetto di "uomo sano" non si limita all'assenza di malattia, ma abbraccia un benessere completo che coinvolge il corpo, la mente e la vita sociale. La salute maschile, in particolare, include un equilibrio tra la sfera fisica e quella sessuale, aspetti che vanno curati e prevenuti con attenzione e costanza. I rimedi disponibili per mantenere questo equilibrio non sono solo di natura medica, ma comprendono un insieme di pratiche di prevenzione, stili di vita sani e l'utilizzo di sostegni naturali come nutraceutici e integratori.

Il concetto di uomo sano sposa molto bene l'approccio globale che l'andrologo ha nei confronti dell'uomo, guardando non solo alle patologie, ma all'intero spettro del benessere maschile.

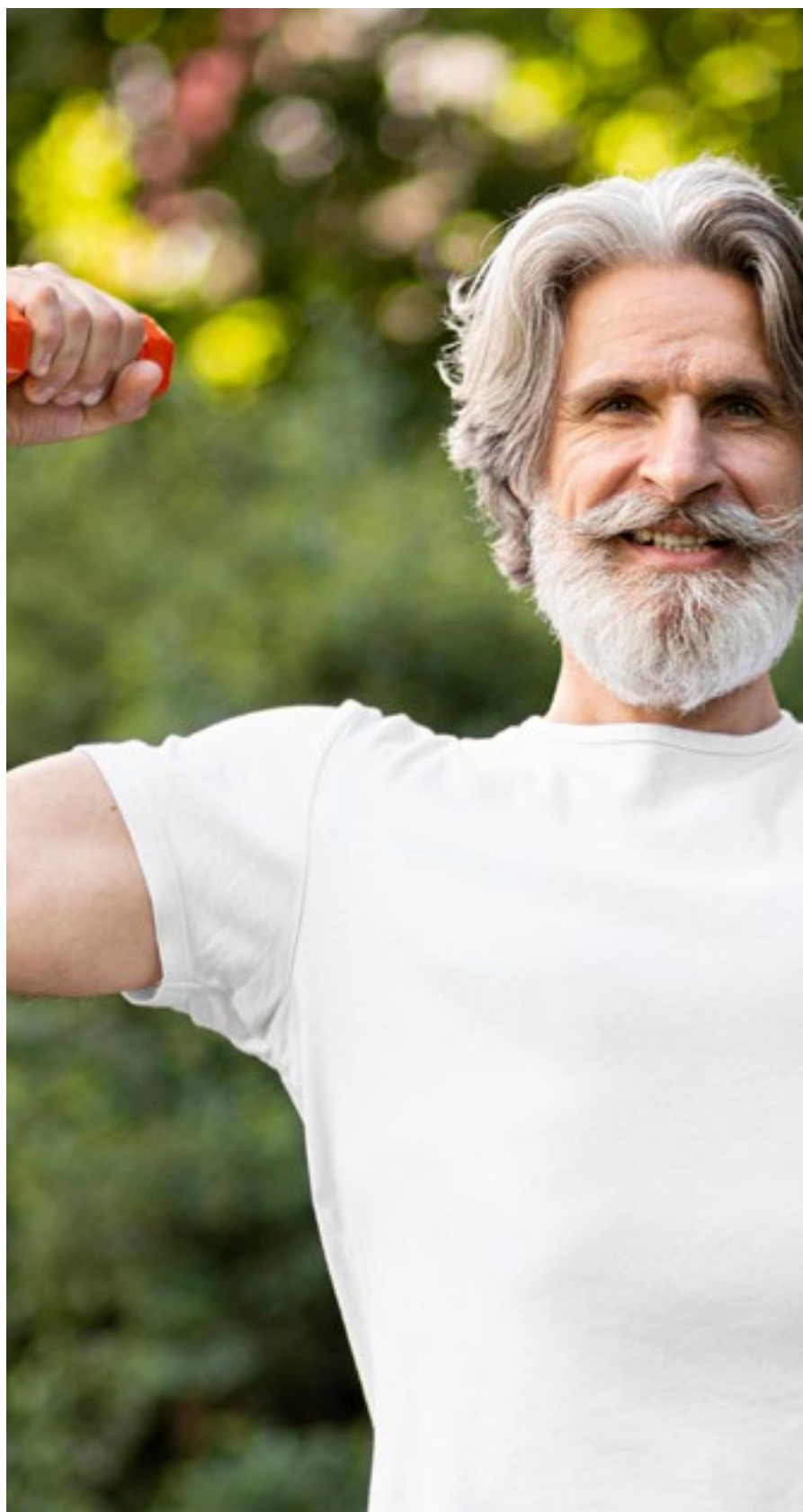
L'andrologo, figura chiave nella salute maschile, gioca un ruolo fondamentale nel promuovere una visione olistica del benessere. Non si occupa soltanto delle patologie legate all'apparato riproduttivo, ma guarda al paziente nel suo insieme, considerando la psiche, l'alimentazione e lo stile di vita. La prevenzione è il primo rimedio che l'andrologo raccomanda: visite regolari, monitoraggio delle funzioni ormonali e riproduttive, e uno stile di vita attento sono gli strumenti chiave per mantenere la salute a lungo termine.

Negli adolescenti, una delle maggiori sfide è la prevenzione delle malattie sessualmente trasmissibili (MST). Le infezioni come clamidia, gonorrea e sifilide sono in crescita tra i giovani in Italia, a causa di una scarsa informazione sull'uso corretto dei contraccettivi e sui rischi delle MST. Un rimedio efficace in questa fase della vita è dunque l'educazione sessuale: far conoscere i metodi di barriera e sensibilizzare sui comportamenti a rischio può prevenire problemi futuri.

Inoltre, molti giovani, spinti dal desiderio di ottenere risultati fisici rapidi, fanno uso di sostanze anabolizzanti in palestra, ignorando i gravi rischi che queste sostanze comportano, tra cui problemi di fertilità. Anche qui, la prevenzione è il rimedio più potente: la corretta informazione sugli effetti a lungo termine degli anabolizzanti può aiutare a evitare danni permanenti.

Per gli uomini adulti, i rimedi disponibili si concentrano sulla gestione di problematiche come la fertilità, la disfunzione erettile e le patologie della prostata. Il monitoraggio continuo della salute riproduttiva attraverso visite periodiche e esami come spermioγραμμα, spermio-coltura e pannelli ormonali è un elemento cruciale della prevenzione. In questa fase della vita, lo stile di vita

PENSATI SANO: I RIMEDI DISPONIBILI



“

***Prevenzione, corretti stili di vita e l'uso di integratori naturali: i rimedi disponibili per la salute maschile ...
L'andrologia moderna offre un approccio globale alla salute, che permette di affrontare le sfide di ogni età con consapevolezza e sicurezza.***

”

sano diventa un rimedio essenziale: una dieta equilibrata, l'esercizio fisico regolare e la riduzione dello stress sono tutti fattori che aiutano a mantenere il benessere generale.

Nella “silver age”, la prevenzione continua a essere il rimedio principale. Dopo i 50 anni, gli uomini possono affrontare problemi più complessi legati alla prostata o alla funzione sessuale. Tuttavia, non bisogna rinunciare a una vita sessuale attiva e soddisfacente: migliorare la forza fisica ed energetica attraverso un corretto stile di vita e seguire attentamente i protocolli di screening ed eventualmente di follow-up sono strumenti fondamentali per mantenere una buona qualità della vita. La prevenzione, a seconda delle fasce d'età, ha scopi diversi, ma è sempre volta a preservare e migliorare la salute maschile nel suo complesso, garantendo che, nonostante eventuali altre problematiche, la salute sessuale e riproduttiva venga preservata al meglio.

La natura: un alleato prezioso

Oltre alla prevenzione medica, la natura si rivela un prezioso alleato per la salute maschile. La prevenzione, infatti, va di pari passo con il supporto che la natura ci offre, intervenendo in molti modi per migliorare il benessere complessivo. Alla base di tutto c'è una sana alimentazione, che garantisce un corretto apporto di frutta, verdura, fibre e una buona idratazione, elementi fondamentali per il benessere fisico e sessuale. A questo si aggiunge il contributo dei nutraceutici, che offrono un sostegno specifico per diverse aree della salute maschile. La **Serenoa repens**, ad esempio, è efficace nel ridurre i sintomi dell'iperplasia prostatica benigna, mentre il **Cranberry** è conosciuto per la sua azione preventiva contro le infezioni urinarie. Nutraceutici con proprietà antiossidanti, risultano essere ottimi alleati nel contrastare lo stress ossidativo e rallentare i processi di invecchiamento, favorendo una salute duratura.

In conclusione, i rimedi disponibili

per la salute maschile sono molteplici e integrano diverse strategie: prevenzione, corretti stili di vita e l'uso di integratori naturali. L'andrologia moderna offre un approccio globale alla salute, che permette di affrontare le sfide di ogni età con consapevolezza e sicurezza.



GRAZIE

RISULTATI ISO

Grazie a tutti i Soci che hanno apprezzato e votato il nostro operato.

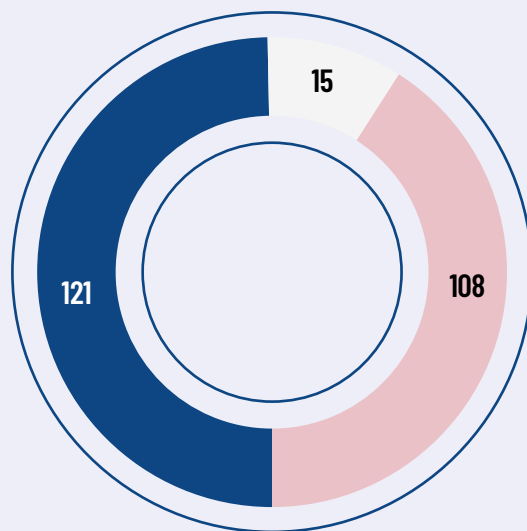
È un potente stimolo a fare sempre di più e sempre meglio, soprattutto cercheremo di accontentare anche la quota dei meno soddisfatti.

Qualità dell'editoria "IUS"

Questionario ISO 9001:2015 per la rilevazione del livello di soddisfazione dei Soci -
ANNO 2024 (Mod. P003A02 rev.1)

Numero di questionari somministrati 244

Scarso	0
Sufficiente	15
Buono	108
Ottimo	121



Vuoi leggere questo numero completo di video e approfondimenti?
Vuoi consultare i numeri precedenti?
Vai a www.iuomoin Salute.it o **scannerizza il QR**



Vuoi ricevere gratuitamente la rivista?
Invia la tua richiesta a redazione@iuomoin Salute.it



L'integratore per il mantenimento
del **benessere** e la **salute**
dell'**UOMO**

CONSIGLIATO DAGLI ANDROLOGI ITALIANI DELLA SIA



 **#e-SIA-prevenzione 2024**
Sensibilizzazione ed informazione verso la prevenzione Andrologica

S3 – Salute Sessuale SIA

La prevenzione andrologica a 360° per il diritto alla salute sessuale del maschio e della coppia

GIOVEDÌ 12 – VENERDÌ 13 DICEMBRE 2024

HOTEL RADISSON BLU - Via Villapizzone 24 – Milano

Corso ECM

*Responsabili scientifici: Luca Boeri, Paolo Capogrosso, Francesco Gaeta, Fabrizio Scroppo,
Federico Deho, Oreste Risi*

**CONFERENZA STAMPA REGIONE LOMBARDIA
GIOVEDÌ 12 DICEMBRE 12:30**

**“L’IMPEGNO DELLA SOCIETÀ
ITALIANA DI ANDROLOGIA PER
LA PREVENZIONE
ANDROLOGICA A 360° – COSA
SI È FATTO E COSA C’È DA
FARE”**

**TALK SHOW TEATRO PRINCIPE - MILANO
GIOVEDÌ 12 DICEMBRE 19:30**

**“NUOVE STRATEGIE DI
COMUNICAZIONE SOCIAL E
MEDIA PER LA PREVENZIONE
ANDROLOGICA”**



**Apericena in
Swing:
tra musica e
medicina**

Da un'idea del Dott. Francesco Gaeta

Apericena con Wine Show e Spettacolo

**Serata di gala per donazione fondi a favore
della C.R.I. – Comitato di Milano**

Giovedì 12 dicembre ore 19:30

TEATRO PRINCIPE

Viale Ellguy 52
MILANO

Contributo minimo € 50



La musica ha accompagnato la vita dell'uomo fin dalle sue origini. Genesi musicali e mente umana sono strettamente correlati tra loro. La musica, si sa, è la colonna sonora della vita. Tantissimi sono i generi musicali esistenti ed ognuno di essi sembra avere effetti diversi sulla nostra mente. Nella dialettica scientifica su quale genere di musica sia più efficace, le conclusioni dei ricercatori sono state che scegliere i brani con i migliori benefici è spesso legato alle preferenze personali. In questo elegante spettacolo, attraverso una curatela tra testi e musica, si cerca di illustrare i rapporti tra la musica ed il nostro corpo e gli effetti della musica sui vari apparati del nostro corpo, per condurci con un parallelismo tra improvvisazione jazz e rapporto medico-paziente. Il tutto accompagnato dalla musica swing eseguita da prestigiosi musicisti di fama internazionale.

FIRST CALL

NAU6 LINCHE

Presidenti del Congresso | **CHIARA POLITO**
MATTIA SIBONA

22-23 NOVEMBRE 2024
FONTANAFREDDA