

Con il Patrocinio del



Ministero dell'Ambiente  
e della Tutela del Territorio e del Mare

PERIODICO BIMESTRALE SETTEMBRE/OTTOBRE 2010

PERIODICO ASSOCIATO ALL'USPI  
UNIONE STAMPA PERIODICA ITALIANA



REG. TRIB. Viterbo N° 5/09  
del Registro Stampa

Nel prossimo  
numero:

MOBILITÀ SOSTENIBILE

MOTORI ECO

# ECO-NEWS

NEWSLETTER INFORMATIVA SULLA SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE

DIRETTORE RESPONSABILE: SIMONETTA BADINI



## Eco-sommario

**Editoriale** 2  
Cibo: tra eccessi e sprechi in cerca di equilibrio

**Primo Piano** 3-9  
Cibo, acqua e salute: parole chiave per il futuro del pianeta

Umberto Veronesi: "Alimentazione e prevenzione dei tumori, la salute inizia a tavola"

Antonio Migliaccio: "Obesità infantile problema odierno"

Carlo Petrini, Terra Madre: "Meno politici, più indigeni"

**Eco-opinions** 10-11  
Dario Bressanini: "Quanti pregiudizi e bugie su ciò che mangiamo"

Heinz Beck: "La mia cucina a 5 stelle tra gusto e salute"

**Central Focus** 12-13  
Ministero dell'Ambiente e OGM: no ai pregiudizi, sì a evidenza scientifica

**Eco-leggi** 14  
Terapie alternative e alimenti: cosa dicono le normative

**MilleOrienti** 16  
Ayurveda: la scienza indiana del benessere

**Casi d'eccellenza** 17  
Magnetoterapia: sapienza antica, tecnologia moderna

**Eco-eventi** 18  
**Eco-news** 20  
**Eco-book** 22  
**Eco-agenda** 23

## CIBO Eccessi, sprechi, pregiudizi, potenzialità. Viaggio nel mondo dell'alimentazione

### Terapie alternative: Cosa sono, come agiscono



Umberto Veronesi:  
Come prevenire  
il tumore a tavola

4



Carlo Petrini:  
"Michelle Obama  
fan di Slow Food"

8

Dario Bressanini:  
"Nel mio libro tutta la verità  
su cibo e false credenze"

10



Heinz Beck:  
"Mangiare sano  
esaltando il gusto"

11

Edizione gratuita, spedita con Posttarget



di Simonetta Badini

## CIBO: tra eccessi e sprechi in cerca di equilibrio

**L**e scelte alimentari...sono estensioni dirette della propria identità", afferma il famoso economista e saggista statunitense Jeremy Rifkin mentre parla di crisi alimentare globale. Ed è assolutamente vero: in ogni Paese del Mondo c'è un legame molto forte tra cultura e alimentazione. Da quella eccessiva, che crea obesità e problemi alla salute del mondo occidentale, a quella negata ai Paesi in via di sviluppo, alla salutistica, alla vegetariana, agli Ogm e quant'altro. Il tema, ce ne rendiamo conto, è complesso, ma abbiamo voluto affrontarlo chiedendo la partecipazione di nomi illustri del panorama nazionale ed estero. In questo numero, il grande scienziato e oncologo Umberto Veronesi spiega come sia possibile prevenire il tumore attraverso una corretta alimentazione e quali studi sorprendenti si stiano attuando in tal senso. Antonio Migliaccio, celebre nutrizionista, ci parla del problema dei bambini supernutriti, tipico fenomeno dell'Occidente, elencando semplici regole per far crescere in modo sano gli adulti di domani. Ma il cibo è anche un problema nei Paesi del Terzo Mondo: più di due terzi della popolazione mondiale muore per carenze alimentari.

Carlo Petrini, patron di Slow Food e di Terra Madre, da molti anni, ormai, si batte per consentire ai Paesi svantaggiati il raggiungimento di un'autonomia economica. "Che passa" spiega Petrini "attraverso uno sviluppo equo e solidale incoraggiando e favorendo l'agricoltura locale". La nostra redazione ha raccolto la sua preziosa testimonianza alla conferenza stampa dell'ultima edizione di Terra Madre, evento appena conclusosi a Torino, che ha raggiunto la quota di oltre 200.000 visitatori da tutto il mondo.

C'è poi il problema degli Ogm: chi ne demonizza l'uso, asserendo che si tratta di manipolazioni pericolose per la salute umana e chi, al contrario, ne reputa necessario l'utilizzo, addirittura per preservare alcune specie vegetali in via d'estinzione.

Pareri contrastanti, che abbiamo voluto mettere a confronto su queste pagine: Dario Bressanini, chimico e ricercatore, ha scritto un libro molto discusso dal titolo: "Pane e bugie", nel quale elenca i pregiudizi, gli interessi, i miti e le paure legati al cibo, compreso l'argomento Ogm. A lui abbiamo rivolto una serie di quesiti per saperne di più e per capire quali siano gli strumenti a disposizione del consumatore per difendersi.

In questo numero parliamo anche di medicine alternative, quelle che non utilizzano i sistemi tradizionali a cui spesso ricorriamo, ma che contengono forme di cura diverse.

Marco Restelli, giornalista e indianista - da questo numero titolare della rubrica MilleOriente - ci parla dell'Ayurveda, sistema di medicina nato in India quattromila anni fa, praticata abitualmente in Oriente e sempre più diffusa anche da noi.

Infine, una nota su cui riflettere: in Italia, ogni anno, prima che esso giunga sulle nostre tavole, si perde una quantità di cibo che potrebbe soddisfare i fabbisogni alimentari, per l'intero anno, di tre quarti della popolazione italiana, vale a dire 44.472.914 abitanti. Sulla base di questi dati, per iniziativa di Last Minute Market, spin-off dell'Università di Bologna - Facoltà di Agraria, su idea dell'economista Andrea Segrè e con il patrocinio del Parlamento Europeo, è nato nei mesi scorsi "Un anno contro lo spreco 2010", primo progetto organico in Europa per indagare e spiegare il problema, ma soprattutto per imparare a mitigarlo: un percorso di incontri, spettacoli ed eventi interattivi terminato lo scorso 30 ottobre a Bologna, con la prima edizione delle Giornate Europee contro lo Spreco. Iniziativa lodevole che testimonia come ognuno possa e debba fare la sua parte a vantaggio dell'ambiente e della ottimizzazione delle risorse ad esso correlate. ■



**Eco-news N°8 Settembre/Ottobre 2010**

Periodico bimestrale - Reg. Trib. N° 5/09 del Registro Stampa

**Redazione Eco-news:**

Via Fausto Ricci, 35 - 01100 Viterbo  
tel. e fax: 0761 253756  
email: redazione@eco-newsperiodico.it

**Pubblicità Eco-news:**

21 comunicazione  
inserzioni@eco-newsperiodico.it  
[www.eco-newsperiodico.it](http://www.eco-newsperiodico.it)

**Direttore responsabile/editoriale:**

SIMONETTA BADINI

**Redazione:**

SABRINA MECHELLA

**Rapporti con le Istituzioni:**

ALDO JACCHIA

**Art director:**

SILVANO BONINI

**Progetto grafico:**

LUCA PORCOROSSO

**Hanno collaborato:**

UMBERTO VERONESI  
Oncologo

MARIA GIUSEPPINA DRAGO  
Avvocato Ambientalista

STEPHAN GASSER  
Giornalista

ELISABETTA GUIDOBALDI  
Giornalista Ansa

SIMONA MINGOLLA DI A.S.T.  
Agenzia per lo Sviluppo del Territorio

ELISA PEDUTO  
Giornalista ambientale

MARCO RESTELLI  
Giornalista e indianista

UFFICIO STAMPA DEL MINISTERO DELL'AMBIENTE  
E DELLA TUTELA DEL TERRITORIO E DEL MARE

Questo periodico è aperto a quanti desiderino collaborarvi ai sensi dell'art. 21 della Costituzione della Repubblica Italiana che così dispone: "Tutti hanno diritto di manifestare il proprio pensiero con la parola, lo scritto e ogni mezzo di diffusione". La pubblicazione degli scritti è subordinata all'insindacabile giudizio della Redazione; in ogni caso, non costituisce alcun rapporto di collaborazione con la testata e, quindi, deve intendersi prestata a titolo gratuito. Notizie, articoli, fotografie, composizioni artistiche e materiali redazionali inviati al giornale, anche se non pubblicati, non vengono restituiti.

**Editore:**

Primaprint editori  
© Copyright - Tutti i diritti riservati.

**Impaginazione/Stampa**

**primaprint®**



Via dell'Industria, 71 - 01100 Viterbo  
Tel. 0761.353637/76 - Fax 0761.270097  
info@primaprint.it - www.primaprint.it

Eco-news è stampata su carta ecologica  
**Munken Print Cream by Arctic Paper Polyedra Spa**

**PRIMO PIANO**



**Cibo, acqua e salute: parole chiave per il futuro del pianeta**

di Elisabetta Guidobaldi\*

**L**a natura un "capitale" del Pianeta da salvare. Cibo, acqua dolce, legname e ingredienti per i medicinali: tutti beni che negli ultimi 50 anni hanno subito, a volte, danni irreparabili ma che, a una attenta analisi, come quella elaborata dal programma Onu per l'Ambiente (Unep) nel rapporto sugli obiettivi del Millennio, rappresentano una fondamentale risorsa in termini di ricadute economiche.

Abbiamo perso tanto e quel poco che resta va ora trattato con tutto rispetto, dice l'Onu, che sciorina dati che definire allarmanti è poca cosa. Negli ultimi 300 anni, la Terra ha perso qualcosa come il 40% delle sue foreste. Venticinque paesi non ne hanno più, mentre in altri 29 è scomparso il 90% della superficie ricoperta da alberi. Oltre ad assorbire l'anidride carbonica le foreste, per fare un esempio della capacità di questo eco-capitale, assorbono e redistribuiscono l'acqua piovana oltre ad essere all'origine di una serie di prodotti, dal cibo ai medicinali. Il loro destino si lega quindi alla lotta contro la fame e le malattie.

Altro capitolo dalle forti conseguenze economiche quello dei profughi ambientali. Fenomeni come siccità e desertificazione già mettono in fuga 25 milioni di persone. Nei prossimi dieci anni, il numero potrebbe salire a 60 milioni se gli abitanti dell'Africa subsahariana decidessero di spostarsi verso il Nord Africa e l'Europa. Allo stesso tempo, milioni si muoveranno nelle grandi città africane, portando le risorse naturali al punto di rottura o addirittura oltre. Il potenziale pericolo di questi flussi migratori, dall'Africa alla Cina, è quello poi di scatenare agitazioni politiche e sociali. Queste previsioni non includono i "rifugiati ambientali" a causa della perdita delle barriere coralline tropicali e della loro pesca, a causa del riscaldamento globale.

Cibo, acqua e salute sono quindi le tre parole chiave per il futuro

del Pianeta. E proprio di cibo e medicine alternative si occupa questo numero di Econews che concentra l'attenzione sulla disponibilità di risorse e vuole entrare in un mondo che si conosce poco ma che rappresenta uno dei primi capitoli di questo "capitale" naturale.

A fornire i numeri un recente rapporto del Wwf. Per quanto riguarda le medicine naturali sono utilizzate dall'80% della popolazione mondiale e sono tra i 150 farmaci più prescritti negli Stati Uniti, 118 derivano da fonti naturali (74% da piante, 18% da funghi, 5% da batteri, 3% da serpenti). Nove dei dieci più utilizzati derivano da prodotti vegetali naturali. La penicillina, per esempio, è derivata da una muffa, 700 specie di molluschi della famiglia Conidae producono sostanze potenzialmente in grado di sostituire farmaci come la morfina. Le oltre 1.000 specie di

gimnosperme potrebbero essere utili nella cura di Alzheimer, epilessia e depressione.

Per il capitolo cibo, sono oltre 7.000 le specie coltivate dagli uomini attraverso i secoli, ma soltanto 150 compongono la dieta della maggioranza della popolazione. Di queste solo 12 forniscono oltre il 70% dei prodotti alimentari, 4 specie (riso, mais, frumento e patate) costituiscono oltre il 50% dell'approvvigionamento di cibo e 30 colture forniscono il 90% del fabbisogno calorico della popolazione umana. Circa un terzo del cibo proviene da piante impollinate da oltre 100.000 specie di impollinatori selvatici (tra cui pipistrelli, api, mosche, farfalle, coleotteri e uccelli).

A livello globale, consumiamo 48 milioni di tonnellate di pesce, di cui solo il 45% proviene dall'acquacoltura. L'80% delle popolazioni dei Paesi in via di

**L'80% delle popolazioni dei Paesi in via di sviluppo trae fonti di nutrimento e reddito dai prodotti forestali, come frutta, noci, erbe, spezie, resine perenni**



sviluppo trae fonti di nutrimento e reddito dai prodotti forestali, come frutta, noci, erbe, spezie, resine perenni.

Un mondo per il quale, però, c'è poco rispetto. Seguendo infatti la cronaca, ancora una volta l'uomo non pensa alle conseguenze e sottovaluta la portata umana, ambientale ed economica di questa sottovalutazione. È il caso del lago di "alluminio" tracciato in Ungheria coinvolgendo una parte di Europa dove scorre il Danubio e dove regna tutto il suo habitat naturale di grande pregio. Il disastro, si apprende dalle stesse fonti governative, "si poteva evitare". Ma così non è stato. E la "marea rossa" ha preso il sopravvento. ■

\*Giornalista Ansa

**“Sta nascendo una disciplina scientifica dedicata a questo obiettivo: la nutrigenomica, che si occupa della relazione fra cibo e geni individuali, cioè di comprendere come ciascuno di noi reagisce agli alimenti che consumiamo e come questi influenzano la comparsa di determinate malattie”**



# Alimentazione e prevenzione dei tumori: la salute inizia a tavola

di Umberto Veronesi

**L**a prima prevenzione per molte malattie avviene a tavola, perché l'alimentazione è il più grande determinante della salute, il caposaldo della prevenzione del cancro e delle malattie più gravi del mondo occidentale. Se poi consideriamo che il 30% dei casi di cancro è legato all'alimentazione, mentre l'aria inquinata incide solo nel 3% dei casi e i fattori ereditari nel 5%, risulta evidente che la un'alimentazione corretta non è affatto secondaria.

Questo implica per esempio limitare il più possibile il consumo di carne ed evitare gli alimenti ricchi di grassi di origine animale.

Il grasso animale, infatti, veicola facilmente i residui di pesticidi, erbicidi, fungicidi che si usano in agricoltura, il fall-out radioattivo, il benzopirene che emana dalle città inquinate. Occorre poi moderare il consumo di alcol ed evitare i cibi molto salati, affumicati o in salamoia. **Ma, soprattutto, occorre mangiare poco: quando ingeriamo una quantità eccessiva di calorie, sotto forma di proteine, grassi e zuccheri, queste vengono convertite in molecole di trigliceridi e accumulate nel tessuto adiposo come depositi di riserva.** Ed è proprio nel grasso corporeo che più facilmente si accumulano le sostanze dannose presenti nell'ambiente. Da queste ci proteggono invece frutta e verdura: questi alimenti,





Un ritratto di Umberto Veronesi, scienziato e oncologo

scienza del genoma delle piante ci condurrà ad individuare meglio i "cibi anticancro", e non è da escludere che arriveremo a consigliare una dieta personalizzata in grado di proteggere meglio la singola persona dal rischio individuale di sviluppare alcuni tipi di tumore. Sta nascendo una disciplina scientifica dedicata a questo obiettivo: la nutrigenomica, che si occupa della relazione fra cibo e geni individuali, cioè di comprendere come ciascuno di noi reagisce agli alimenti che consumiamo e come questi influenzano la comparsa di determinate malattie. Si tratta in fondo di spiegare perché certi alimenti sono più dannosi per un individuo e innocui per altri e, viceversa, perché altri proteggono la salute di qualcuno ma sono inefficaci per altri. Sappiamo che la risposta è nei geni, meglio, nella loro interazione con le sostanze che introduciamo nel nostro organismo. Negli ultimi anni abbiamo scoperto, ad esempio, che alcuni geni coinvolti nella regolazione di processi vitali della cellula si attivano o si disattivano al variare delle calorie che assumiamo o alla presenza o meno di determinate sostanze nella nostra dieta. L'alimentazione sarebbe dunque uno dei fattori in grado di regolare "l'espressione del genoma", cioè di influire su come alcuni geni vengono attivati per fare in modo che la cellula esegua le funzioni vitali. L'obiettivo di questo complesso studio è arrivare a consigliare una dieta personalizzata per prevenire il tumore, ma anche utilizzare diete arricchite in determinate sostanze come nuovo approccio terapeutico.

Oggi dunque, grazie alle nuove conoscenze sui legami tra cibo e malattia derivate dalla genomica, dalla classica dietologia "proibizionista" (evitate i cibi che fanno male) si è passati alla nutrizione consigliata (assumete i cibi che fanno bene) e infine appunto alla nutrigenomica (assumete quei cibi che fanno bene proprio a voi). La ricerca, svelandoci le interazioni tra l'ambiente esterno e i nostri geni, ci dà continue conferme scientifiche che il nostro comportamento, anche nelle azioni più ordinarie ed elementari, come mangiare, è il fattore che più incide sulla nostra salute. ■



## LA FONDAZIONE UMBERTO VERONESI

La Fondazione Umberto Veronesi nasce nel 2003 con l'obiettivo di promuovere il progresso scientifico, risorsa insostituibile della vita sociale, etica e civile di ogni uomo.

Ne sono promotori scienziati e ricercatori (tra i quali ben 5 premi Nobel che ne costituiscono il Comitato d'Onore) il cui operato è riconosciuto a livello internazionale.

La Fondazione concentra il suo impegno in tre aree operative, che comprendono molteplici progetti:

- la ricerca, motore del progresso scientifico.
- la divulgazione scientifica, strumento privilegiato per ampliare gli orizzonti e diffondere la consapevolezza dell'importanza della scienza per l'uomo.
- la formazione, aperta ai contributi provenienti da paesi diversi e in grado di favorire lo scambio virtuoso delle idee.

Un progetto ambizioso che, per raggiungere il suo obiettivo, agisce in sinergia con il mondo della scuola, con le realtà di ricerca già esistenti, sia pubbliche che private, e con il mondo dell'informazione, delle imprese e delle università.

### Per sostenere la Fondazione basta visitare il sito:

[www.fondazioneveronesi.it](http://www.fondazioneveronesi.it) e scegliere tre le molte possibilità di contributo: erogazioni liberali, lasciti testamentari, 5xmille, donazioni online, biglietti natalizi.



poverissimi di grassi e ricchi di fibre, agevolando il transito del cibo ingerito, riducono il tempo di contatto con la parete intestinale degli eventuali agenti tossici presenti nella dieta quotidiana. Inoltre, frutta e verdura sono scrigni di preziose sostanze che consentono di neutralizzare gli agenti cancerogeni, di "diluirne" la formazione e di ridurre la proliferazione delle cellule malate.

La decodifica del genoma umano ha confermato il valore protettivo di frutta e verdura, rafforzando i dati che l'epidemiologia aveva raccolto da anni. La lettura del menoma, infatti, ci ha permesso di capire che questi cibi contengono gli antiossidanti che sono in grado di proteggere i nostri geni da mutazioni che trasformano cellule sane in cellule tumorali. In futuro la cono-

# Antonio Migliaccio: “Obesità infantile problema odierno”



di Elisa Peduto\*



Antonio Migliaccio, nutrizionista

**P**ietro Antonio Migliaccio, laureato a Roma in Medicina e Chirurgia il 26/11/1959, è presidente della Società Italiana di Scienza dell’Alimentazione (S.I.S.A.) ed è anche un volto noto della tv italiana.

La redazione di Econews ha avuto il piacere di incontrare questo libero Docente in Scienza dell’Alimentazione e specialista in Gastroenterologia nel suo studio di Roma. Da oltre 25 anni Antonio Migliaccio è ricercatore dell’Istituto Nazionale della Nutrizione (attuale INRAN) con il quale continua a collaborare per le attività di Educazione Alimentare e di Ricerca. Svolge attività didattica presso varie Università italiane partecipando a conferenze e seminari e da sempre trasmette tramite i vari mezzi di comunicazione, lo stato dell’arte e i principi di una corretta alimentazione.

## Chi è Antonio Migliaccio e come ama presentarsi?

Semplicemente the Best! No, sono un medico professionista, Presidente della Società italiana di Scienza ed Alimentazione. Sono un medico esperto in scienze dell’alimentazione con la docenza che dopo decenni e decenni in questo lavoro sono ancora entusiasta ancora, mi piace fare questo lavoro. Sono proiettato nel sociale proiettato nei gruppi della popolazione e tutti gli studi che faccio sulla popolazione li utilizzo anche sul singolo. E lo stesso passaggio vi è tra la clinica e la ricerca e tra la ricerca e la clinica.

## Lei è un rinomato nutrizionista: qual è la sua missione nei confronti dell’alimentazione infantile?

Io credo che questo sia il più grande problema odierno della salute. Oggi sappiamo con certezza che un bambino obeso sarà un adulto obeso. Conosciamo oggi le problematiche dell’adulto obeso dall’ipertensione arteriosa, il diabete, artrosi e via dicendo ma adesso iniziamo a conoscere anche le patologie del bimbo, abbiamo visto che il 27% di loro soffre d’ipertensione arteriosa.

Facciamo un passo indietro. Il 36% dell’età evolutiva è tra sovrappeso e obeso, il 12% è obeso e il 24% è in sovrappeso. La distinzione? È una differenza di massa corporea, con indici che sono diversi per i ragazzi, dove distinguiamo a seconda dell’età e dell’altezza. Poi dividiamo il peso per la statura quadrato. Questo ci porta a un indice. Per gli adulti tra 18,5 e 25 è normale sotto i 18,5 è sottopeso cioè magrezza, sopra 25 fino a 30 è sovrappeso, sopra i 30 è obesità di 1°, 2° e 3° grado. Quando abbiamo dei bambini che hanno percentuali di questo genere, sono delle persone che sicuramente diventeranno obese, che non solo stanno male, ma anche per la loro qualità della vita.

## Quali sono le maggiori patologie di un’alimentazione sbagliata?

Ipertensione arteriosa, intolleranza, insulino-resistenza, microalbuminuria alterazione a livello renale. Le faccio una premessa: quando ho cominciato a fare il ricercatore all’IRAN ho fatto una serie di lavori su migliaia di bambini a Caltanissetta, Perugia e altri luoghi. A, un certo punto ci siamo accorti, misurando a questi bambini in sovrappeso la pressione, un problema di ipertensione arteriosa. Per questo oggi facciamo anche questo tipo di esame. Ci sta poi un altro problema che noi dobbiamo riesaminare. Oggi è aumentata l’aspettativa di vita, ma questi calcoli sono stati fatti in relazione allo stato di nutrizione dei de-

cenni passati. Oggi con l’aumento dell’obesità, del sovrappeso e delle patologie ad esse correlate, secondo me andrà rivista questa aspettativa di vita e forse avremo delle sorprese.

## In che modo lei contribuisce nel divulgare delle buone pratiche di alimentazione infantile?

Io ho due spazi televisivi sulla rete nazionale su Rai2 e parlo spesso dei bambini e questo è una delle mie metodologie. Ho scritto e ho fatto delle ricerche negli anni passati e ho tentato, attraverso delle commissioni ministeriali di cui faccio parte, ma con scarso successo. Ho appena iniziato il 3 ottobre un lavoro con le istituzioni e le strutture sanitarie locali nella provincia di Catanzaro su dieci Comuni, che non guardando i bimbi a campione ma tutta la popolazione scolastica contemporaneamente di tutte le età. Su quelli che hanno un indice di massa corporea con indici di sovrappeso e obesità studieremo un programma per cercare di modificare le loro abitudini alimentari e farli rientrare negli indici di peso. Perciò passiamo dal fatto conoscitivo al fatto operativo ed è la prima volta che si fa in Italia. Que-



sto lo faccio non da solo perché sarebbe presuntuoso, non come Società della Scienza e Alimentazione, ma in collaborazione con l’Istituto per la nutrizione. Quindi iniziamo con questi dieci Comuni della provincia di Catanzaro e spero di poterlo poi allargare in altre parti dell’Italia. Questo lavoro è a titolo gratuito: i miei viaggi in Calabria sono a mio carico, non ci sono spese per le istituzioni regionali e comunali della Calabria, però ci vorranno dei soldi per addestrare e assumere delle persone delle strutture sanitarie. Quindi se i sindaci stanzeranno una certa somma, quella somma va a persone del luogo che lavorano sui cittadini del luogo quindi è qualche cosa che rimane nell’ambito locale. Spero che questo possa essere uno studio pilota anche dall’aspetto economico e possa essere da esempio anche in altri Comuni.

La cosa importante è che questo è un lavoro che va ripetuto ogni anno sugli stessi soggetti. Mentre abbiamo visto che la percentuale degli obesi tra il 2005 e il 2008 è aumentata del 2%, vediamo se la percentuale rimane costante con questo nostro intervento o addirittura, come noi speriamo, diminuisca. Ci serve poi anche come controllo per vedere se queste indagini fatte da più ministeri su campioni sono confermate per la provincia calabrese su tutta la popolazione, per cui è anche un riscontro su lavori effettuati in precedenza.

## Come vede il divulgarsi di un’educazione alimentare dei piccoli nelle scuole?

Lo vede bene, però abbiamo un piccolo problema: bisogna prima educare gli insegnanti. Bisogna insegnare agli insegnanti

**“Il 36% dell'età evolutiva è tra sovrappeso e obeso, il 12% è obeso e il 24% è in sovrappeso. Per risolvere il problema le misure sono a più livelli”**

che cosa devono insegnare. Se lei pensa che l'esame di Scienze dell'Alimentazione non è obbligatorio, già si rende conto della situazione e quindi non conoscendo la Scienza dell'Alimentazione rischiano di insegnare dei luoghi comuni che sono errati. Per questo bisogna formare il personale. Tutto questo è una cosa che non richiede un mese o un anno, richiederà un lungo periodo di tempo e bisogna cominciare. Quando prima ho parlato del lavoro di preparazione del personale è anche questo. È come se parliamo di una persona laureata in Matematica o Fisica e va ad insegnare Filosofia. Ci troviamo in una situazione di questo genere. Una volta chi veniva dalle Magistrali credo studiava anche Scienze dell'Alimentazione. Insomma bisogna fare in modo che gli insegnanti delle elementari e delle materne devono conoscere la Scienza dell'Alimentazione. Lei mi richiama Maria Montessori, la quale è più conosciuta come una psicopedagoga, ma in realtà era anche una nutrizionista. È stata la prima che fece le case di San Lorenzo con l'orto nella scuola, la scuola Montessori aveva le basi, ma lei conosceva la nutrizione. Parliamo degli inizi del Novecento, aveva delle conoscenze della Scienza dell'Alimentazione adeguati a quel tempo. Certo, non sapeva ancora delle vitamine, che ancora non erano state scoperte.

**Sono appunto partiti gli “Orti in condotta” nelle scuole di Roma. Cosa pensa di questo progetto?**

Ecco, non è un fatto nuovo. Penso che sia un ottimo progetto, così come quello di sostituire con della frutta le merendine nelle scuole, ma lasciando l'uno e l'altra ci deve essere anche libertà di scelta e non d'imposizione e questi sono anche modi di educare. Però gli insegnanti che preparano l'orto dovrebbero per conto proprio studiarsi un po' di botanica, perché non possono confondere un legume con un cereale che hanno delle valenze diverse. I maestri devono avere dei concetti che sono poi quelli semplici della nostra dieta mediterranea.

**Che cosa propone lei come soluzione, sia per i genitori sia per gli insegnanti, per ridurre il fenomeno di sovrappeso e obesità?**

Dall'alto e dal basso. Dall'alto ci vogliono dei corsi di educazione continua per un certo livello culturale. Penso potrebbero essere sufficienti poche ore di lezioni agli insegnanti perché

questi possano educare. Questo dall'alto. Dal basso dividerei due parti. Una è quella che è l'informazione alla popolazione attraverso i mass media, sia generale sia attraverso degli spot, e poi a livello individuale, un lavoro che va fatto da tutte le strutture al livello del soggetto che ne ha bisogno a un contatto diretto e in più la dove necessario anche un intervento psicoterapeutico.

Tutto questo non è ancora sufficiente perché bisogna agire anche insegnando anche a guardare le etichette nutrizionali. Bisogna dire che l'industria le mette tutte. E poi spingere sul dispendio energetico, perché bisogna agire anche sulle uscite, per cui dovrebbero tornare alla ginnastica. Sono sufficienti anche cinque minuti la mattina o alla fine della giornata. Bisogna stimolare a camminare, ci vogliono anche le strutture chiaramente, però una volta gli impianti erano più poveri. Nell'insieme non è sufficiente un solo punto di attacco, ma deve essere multiplo, sicché ci sono più cause per il sovrappeso e l'obesità. Le misure sono a più livelli. ■

\*Giornalista ambientale

# Carlo Petrini, Terra Madre: “Meno politici, più indigeni”

di Elisa Peduto

**L**a quarta edizione dell'incontro mondiale delle comunità del cibo di Terra Madre vedrà arrivare comunità di contadini, produttori e pescatori da quasi tutti i paesi del mondo a Torino dal 21 al 25 ottobre 2010, in concomitanza con il Salone Internazionale del Gusto. Eco-news ha incontrato Carlo Petrini a Roma, il 23 settembre scorso, alla conferenza stampa di presentazione dell'evento.

Dalla prima edizione nel 2004, produttori, agricoltori, contadini e pescatori dei più sperduti villaggi del mondo si riuniscono con decadenza biennale a Torino per capire se insieme è possibile dare una risposta ai tanti problemi di chi produce il cibo, “la prima energia della vita” come lo

definisce il fondatore di Slow Food e organizzatore di Terra Madre, Carlo Petrini.

Il meeting che 6 anni fa ha visto arrivare rappresentanti da 128 paesi del mondo, vedrà quest'anno la presenza di rappresentanti da ben 163 paesi. Già questo la dice lunga sul valore principale che è lo scambio tra identità e culture diverse, uno

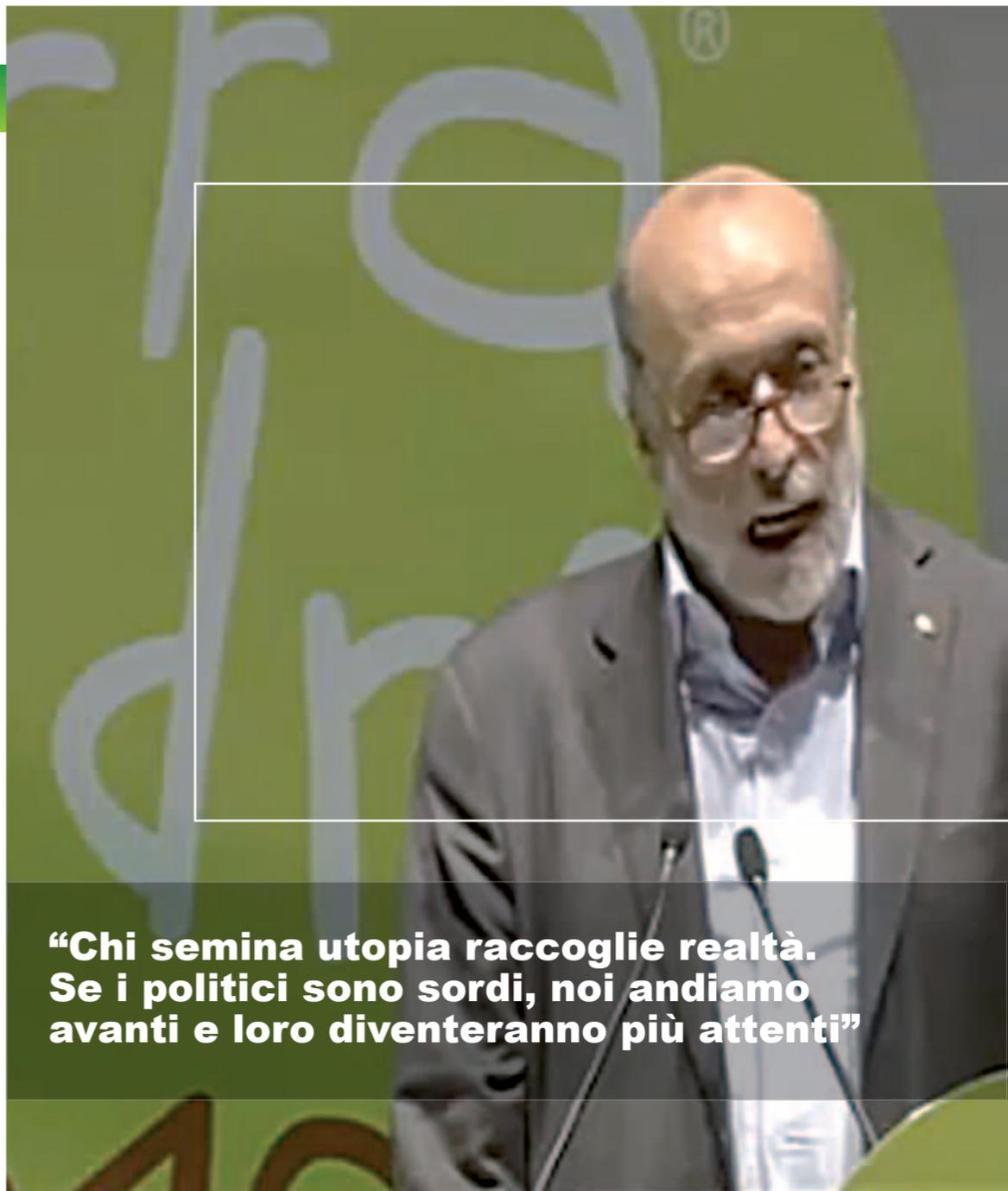
scambio importante per i cittadini della Regione Piemonte, dove 2000 persone saranno ospitate in famiglie locali. Sono 135 i comuni della provincia piemontese che si sono messi a disposizione per ospitare i delegati di Terra Madre. A lavorare saranno oltre 700 volontari, della Regione Piemonte, prevalentemente giovani che hanno costituito una vera e propria associazione come rafforzamento del passato.

Di seguito l'intervento di Carlo Petrini, fondatore del movimento Slow Food, nei suoi passi più salienti.

“Sono tornato da poco da Terra Madre Corea del Sud, dove più di 1000 contadini hanno incominciato a lavorare per ricostruire il senso di un'economia agricola locale fortemente compromessa dalla dipendenza che questo paese ha dalla Cina, dove comprano la maggior parte dei prodotti. Portare avanti il concetto della sovranità alimentare, dell'economia locale, dell'agricoltura locale è un messaggio che va bene in tutti i Paesi del mondo. La sovranità alimentare è un messaggio fortissimo, anche nella nostra Italia, anche per le nostre identità culturali, e vedere come in Corea, ma potrei dire in Brasile o una degli altri 25 paesi della rete, comincia a divulgarsi lentamente ci rende orgogliosi. Non c'è dubbio che quest'argomento nuovo, su cui si dovrà confrontare Terra Madre, di una crisi planetaria, ha molta difficoltà a essere

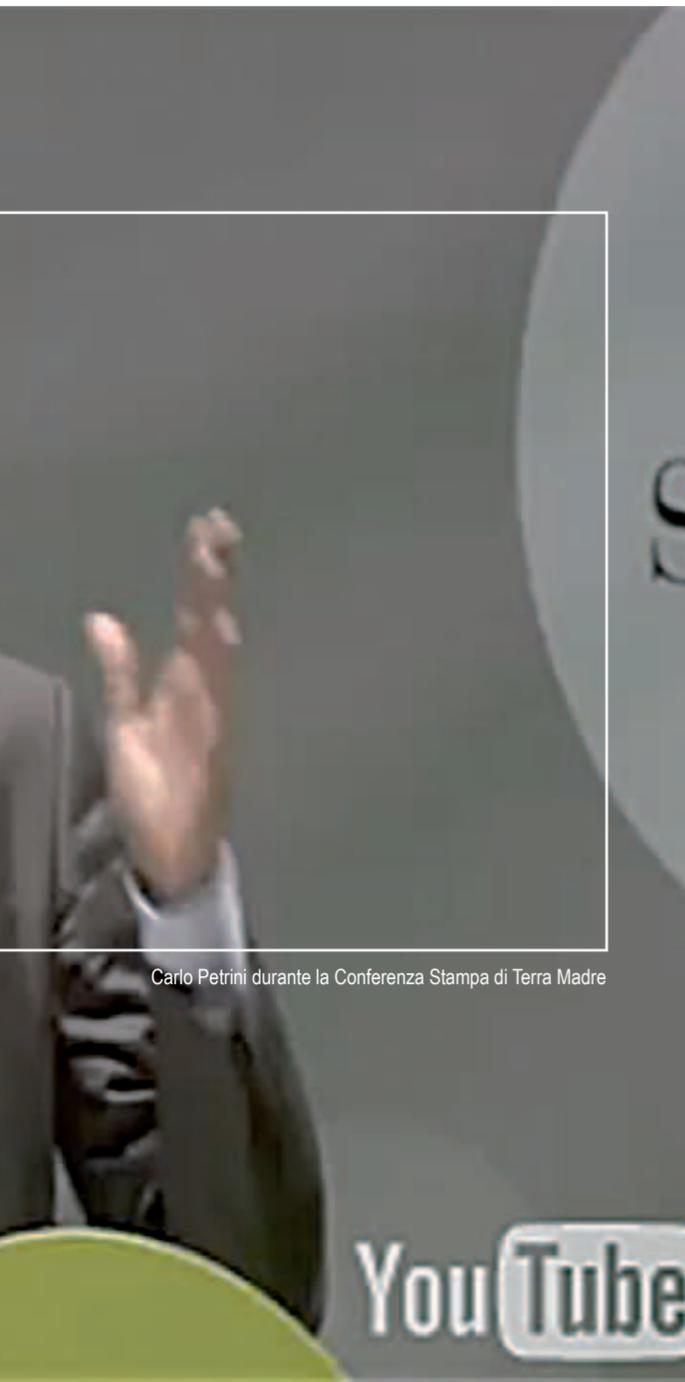
coniugata sul fronte dell'agricoltura. La crisi sta colpendo l'Europa in maniera forte, se noi non ci diamo l'obiettivo di rafforzare l'agricoltura anche come nuovi lavori, di convincere i giovani di tornare alla terra, non per fare la vita dei loro vecchi, ma per magari essere modernamente collegati con reti informatiche con capacità di rafforzare la loro imprenditorialità, noi perdiamo un treno incredibile. Noi non mangeremo computer nel mondo e nemmeno informazione, mangeremo sempre melanzane, patate e carote! E chiunque pensi che queste comunità che arriveranno a Torino siano l'espressione di una realtà secondaria, sbaglia.

Nella prima edizione li ho definiti intellettuali della Terra e dei Mari, perché i contadini sono intellettuali, sanno leggere le dinamiche del cielo, dei semi della terra, capiscono la stagionalità, hanno la conoscenza della crescita del cibo, se non sono intellettuali loro, non ci sta nessuno più che possa definirsi tale. Loro sono intellettuali e noi dobbiamo riconoscere questa sapienzialità come elemento fondante di una nuova società. Questo è per dare una suggestione di come nel mondo, ahimé, l'agenda politica non da sufficiente rilievo a questo comparto. Non lo da anche nei momenti in cui deve tirare le somme di consulti catastrofici, ma anno dopo anno è sempre una crescita di affamati, senza fine, allora forse



**“Chi semina utopia raccoglie realtà. Se i politici sono sordi, noi andiamo avanti e loro diventeranno più attenti”**





Carlo Petrini durante la Conferenza Stampa di Terra Madre

La perdita di 2000 lingue nel mondo è una iattura tremenda dal punto di vista politico e culturale.

**Questo cosa vuole dire?**

Che Terra Madre si pone in un'ottica globale rispetto a tutti, perché tutti siamo contadini. Quando mangiamo, l'atto del mangiare è il primo atto agricolo, perché se mangio in un modo aiuto un'agricoltura, se mangio in un altro modo aiuto un'altra agricoltura. E oggi siccome i contadini sono così pochi (in Italia sono solo il 4%, negli Stati Uniti l'1%) se non c'è il senso che questo patrimonio appartiene a tutti non se ne esce, per questo bisogna avere una visione olistica, quindi difendere le lingue, le tradizioni, la memoria e noi vogliamo lanciare i grani della memoria, invitando tutti i giovani di Terra Madre a tornare nelle loro comunità e filmare gli anziani, le loro sapienze le loro conoscenze e metterle in rete, perché guai a noi se perdiamo questo patrimonio. Noi oggi abbiamo gli strumenti moderni per filmare queste conoscenze e preserverle, Terra Madre le lancerà in ogni angolo del pianeta.

Io penso che su questo fronte il diritto degli indigeni vada tutelato e quindi parleranno in apertura: Meno politici, più indigeni.

**E chi l'ha detto poi che gli indigeni non sono politici?\***

"Da quattro mesi gli studenti di oltre 40 università del mondo stanno producendo un puzzle di un documento scritto. Per la prima volta vogliamo uscire da questo meeting con un documento: questi studenti stanno lavorando con personalità come Jeremy Rifkins, come la Tuscher, Vandana Shiva, Zama-gni, che stimolano al dialogo e stanno costruendo un vestito imbastito. Sapete, come fanno i sarti? Prima fanno il taglio, poi imbastiscono poi devono cucire. Questo vestito imbastito viene portato a Terra Madre, il vestito lo fanno i delegati con otto workshop che si svilupperanno per tutta la prima giornata, di lì uscirà questo vestito che consentirà a parlare a tutte le governance del mondo, in modo che possano leggere, intendo tutti: dai capi villaggio, al Santo Padre ai grandi della Terra, abbiamo tempo due anni, per farlo avere a tutti".

"Abbiamo istituzionalizzato il Terra Madre Day, il 10 dicembre di ogni anno. A ogni scadenza ci daremo un obiettivo: il primo è di realizzare in quest'anno 1000 orti in Africa. Le comunità di Terra Madre in Africa, aiutati da chi vorrà, realizzeranno 1000 orti di fianco alle scuole, agli ospedali con sementi autoctone e rafforzeranno la pratica agricola con giovani e realizzeranno cibo.

Il prossimo anno troveremo un altro obiettivo, è un modo per sentirsi uniti, per darsi una forza tutti insieme, è un modo per trasmettere qualche cosa. Non escludo che oggi le tematiche del cibo, prima energia della vita, possano ben coniugarsi con un'altra energia: l'energia alternativa e pulita. Perché questi orti possano essere alimentati con energia che non consumino prodotti fossili, questo è un argomento interessante.

Concludo con la convinzione che l'appuntamento classico di Torino, nei prossimi due anni saprà clonarsi non solo nei 25 paesi della rete, ma in molti di più. Terra Madre 2008 si è conclusa nel 28 ottobre 2009. In quella sede io chiesi a tutti di rafforzare la buona pratica degli orti scolastici in ogni angolo del mondo. Noi non abbiamo dati statistici, ma in quello che

ci risulta in tutto il mondo negli ultimi due anni si sono aperti migliaia di orti scolastici, e molti sono frutti di Terra Madre.

In Italia, per dare un dato, nel 2009 Terra Madre ha aperto 300 orti scolastici e nel 2010 sta arrivando di nuovo a 300. Il vero problema dell'umanità e del cibo oggi è che il cibo ha perso valore. I nostri vecchi non ragionavano così, davano valore al cibo addirittura nel cibo ci stava la sacralità. Noi abbiamo perso l'elemento valoriale e abbiamo perso la conoscenza del cibo. I bambini crescono senza sapere nulla. Perdi valore e perdi la conoscenza: il risultato è che il prezzo deve essere basso. Ma con il prezzo basso non convinco il giovane a tornare in campagna, non convinco a ricostruire l'agricoltura e salvare il paesaggio. Era il 28 ottobre 2008 quando ho invitato tutti ad adottare questa nuova pratica. Il 4 Novembre 2008 viene eletto alla Casa Bianca il primo nero americano come Presidente degli Stati Uniti. Nel Gennaio 2009 la presidente di Slow Food in America mi telefona e mi dice: "Carlin, ho chiesto a Michelle Obama di aprire un orto alla Casa Bianca", gli ho detto: "Chiedi pure, lo avevi già chiesto a Hillary Clinton non l'ha mai fatto, quindi figurati se apriamo l'orto alla Casa Bianca." Nel marzo 2009, invece, è successo. Allora vedete che non è un ragionamento

è importante che non parliamo solo alle comunità politiche, ma incomincino a parlare alle comunità agricole. Forse è importante che comincino a dire che non c'è solo uno sviluppo con l'Industria, il Terziario e la Comunicazione, ma ci deve essere anche un riposizionamento forte della nostra agricoltura in ogni angolo del nostro pianeta. Su questo noi siamo fortemente convinti. Di questo è convinta Terra Madre, questa premessa per dire che la nuova edizione di Terra Madre avviene in un contesto diverso, un contesto di crisi globale, e avviene nella coscienza che la strada che abbiamo intrapreso è ancora lunga ma giusta.

**Le novità di quest'anno: Apriremo Terra Madre facendo parlare gli indigeni del mondo dei cinque continenti. Cosa significa questo?**

Significa che sulla terra stiamo perdendo nella più totale indifferenza oltre 2000 lingue dei popoli della terra. Non si può difendere la biodiversità solo dal punto di vista animale e vegetale, ci sta anche una biodiversità culturale che va difesa, che fa parte del patrimonio identitario dei popoli e queste lingue sono quelle che parlano i contadini, se chiedete ai contadini di descrivere gli attrezzi non ve li descriveranno in inglese o nella lingua ufficiale, ma ve li descriveranno nella lingua locale o nel loro dialetto.



utopistico nostro aggiungo una metafora contadina: Chi semina utopia raccoglie realtà. Se i politici sono sordi, noi andiamo avanti e loro diventeranno più attenti. Devo anche dire che il mio amato Piemonte reagisce bene.

Nella nostra terra tutti i piemontesi accolgono Terra Madre. Guardate che i piemontesi è

gente dura, è gente che prima di dire a una persona ti voglio bene ci mette due generazioni, eppure vedere queste case che si aprono, l'amicizia che nasce, vedere parroci e alpini e tutti che lavorano per Terra Madre mi fa orgoglio. Questa realtà che loro hanno iniziato nei paesi continuerà.

La fraternità è un valore assoluto. Forse ci siamo dimenticati, che l'ultima grande rivoluzione si basa su tre valori: libertà, uguaglianza e fraternità. La fraternità è la sorella povera, la cenerentola. Di libertà se ne parla e straparla; in nome della giustizia abbiamo fatto più morti noi che...e tutti si dimenticano della fraternità, che è la base per l'uguaglianza e la libertà e Terra Madre è un grande appuntamento di fraternità universale. Questa è l'umanità che piace a noi e che dobbiamo sostenere". ■



# Dario Bressanini: “Quanti pregiudizi e bugie su ciò che mangiamo”



di Sabrina Mechella

**È** docente di Scienze ambientali all'Università dell'Insubria a Como, e ha scritto un libro, destinato a far discutere, dal titolo eloquente: “Pane e bugie”. Trecento pagine dove Dario Bressanini esamina verità e false credenze che ruotano attorno all'alimentazione. “Ciò che mangiamo ogni giorno è al centro di messaggi contraddittori che ci lasciano confusi e talvolta persino spaventati” spiega l'autore “questo libro vuole essere un aiuto a non farsi ingannare da messaggi troppo facili ed emotivi.

Una sorta di vaccino contro i pericoli della cattiva informazione. Si tratta di andare oltre i luoghi comuni per rispondere all'interrogativo: mi stanno raccontando la verità?”. Ecco allora affrontare, nei vari capitoli, temi scottanti come gli Ogm, il biologico, i pesticidi e la biodiversità, le sostanze ritenute sane perché “naturali” e quelle demonizzate in quanto “artificiali”. Il tutto sempre dal punto di vista scientifico ed economico, “citando, di volta in volta, le fonti” sottolinea Bressanini “che consentono al lettore interessato di verificare la correttezza delle informazioni e di approfondire alcuni argomenti che ho potuto solo brevemente tratteggiare”.

**Nel suo libro “Pane e Bugie” critica apertamente gli organi di informazione, colpevoli di superficialità e di approssimazione sui temi che riguardano il cibo. A chi fa comodo la disinformazione?**

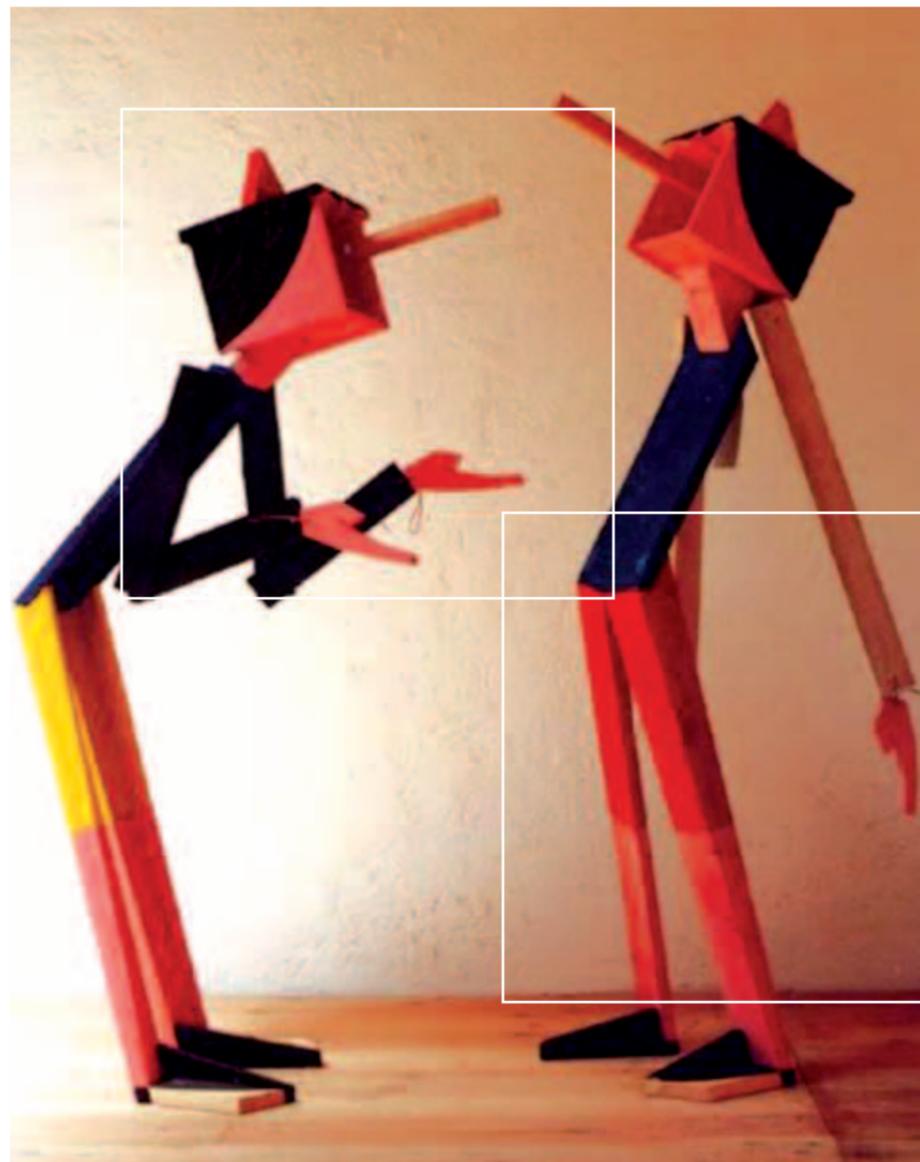
Sicuramente a chi vuole vendere prodotti vantando presunte caratteristiche benefiche senza che queste siano state dimostrate scientificamente. A volte però la disinformazione non è intenzionale da parte dei media, ma riflette la poca dimestichezza che hanno i giornalisti nel trattare argomenti scientifici.

**Quali sono i luoghi comuni sul cibo più diffusi e più difficili da sfatare?**

Che ci siano certi cibi “tossici”, come ad esempio lo zucchero raffinato, il basilico o il glutammato, e altri invece sempre “benefici”, come lo zucchero di canna o il latte crudo. È una divisione priva di valore scientifico.

**Come soddisfare la sempre crescente domanda di cibo nei Paesi in via di sviluppo conciliando il rispetto della natura e le nuove tecnologie?**

Credo che la via sia abbastanza obbligata: usare le biotecnologie (che non significa solo Ogm) per aumentare le rese per ettaro, in modo da non aumentare le terre coltivate, e usare le nuove tecnologie di miglioramento genetico per produrre piante coltivabili anche su terre aride o troppo ricche di sali, evitando al contempo il più possibile di usare pesticidi dannosi per l'ambiente.



**Lei sostiene che non basta calcolare i chilometri per definire una spesa sostenibile. Ci può spiegare perché?**

Perché il trasporto è solo uno dei fattori in gioco. Un agnello allevato in Nuova Zelanda in condizioni climatiche favorevoli, macellato e spedito via nave in Germania, ha un “costo energetico” inferiore all'agnello allevato in Germania, che ha dovuto, per molti mesi all'anno, vivere in un ambiente riscaldato. Un altro esempio semplice sono le mele: se le consumiamo in Italia ad aprile, anche se sono locali, sono state tenute in depositi refrigerati per tutto l'inverno, con un costo energetico. Mentre possono essere appena state raccolte nell'emisfero sud.

**È vero che gli Ogm sono l'unico strumento che abbiamo per evitare che alcune specie vegetali si estinguano? Con quali ripercussioni sulla nostra salute?**

Dopo 15 anni di consumo e coltivazioni non esiste nessuno studio serio che dimostri un rischio per la salute. La scienza non è per nulla divisa su questo, nonostante quanto affermino vari oppositori. Detto questo, gli Ogm sono solo uno degli strumenti, non certo l'unico. È sicuramente vero che moltissimi scienziati esperti di miglioramento genetico guardano a questa tecnologia come uno

strumento preziosissimo perché permette di fare cose impossibili con le tecniche tradizionali.

**Il biologico protegge la biodiversità?**

Se per biodiversità si intende il numero di organismi viventi che popolano un campo coltivato, usando un numero ridotto di pesticidi il biologico contribuisce alla protezione della biodiversità, come anche un campo di Ogm che non ha bisogno di essere spruzzato di insetticidi. Tuttavia il biologico, avendo rese inferiori, per produrre la stessa quantità di cibo ha bisogno di più terra che può andare, se praticato su larga scala, a scapito della biodiversità. La vera differenza per la biodiversità non è tra un campo biologico e uno convenzionale, ma tra uno coltivato e uno incolto.

**È vero che gli spaghetti che mangiamo e altri alimenti ritenuti innocui, come sostiene nel suo “Pane e Bugie”, sarebbero radioattivi?**

Non sono radioattivi ma sono il risultato di un grano che ha subito mutazioni genetiche da radiazioni. Questo è successo per migliaia di vegetali che consumiamo comunemente, e non ho mai visto nessuna associazione ambientalista muovere le stesse obiezioni che invece muove agli Ogm.

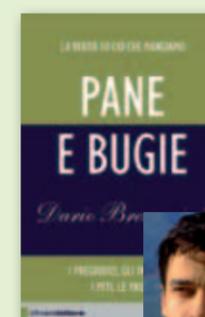
**Alcune sostanze ritenute “naturali” risulterebbero addirittura cancerogene per l'uomo? È davvero così?**

Certamente, ad alte dosi. È un fatto noto in campo scientifico. Non c'è da stupirsi: le piante producono moltissime sostanze per proteggersi da insetti e parassiti. Il mito del “naturale=buono” è tutto moderno, e continuamente rinforzato dal marketing che lo vede come un modo semplice di aumentare prezzi e vendite per qualsiasi cosa venga spacciato per “naturale”.

**A fronte di tutte queste informazioni contraddittorie, che strumenti ha il cittadino comune per orientarsi nella maniera giusta? È davvero possibile “mangiare sano”?**

Non ha molti strumenti se non quello di cercare delle fonti affidabili per le informazioni. E di diffidare sia di messaggi eccessivamente elogiativi di un prodotto sia di quelli catastrofisti.

“Mangiare sano” non dipende tanto da come viene prodotto un alimento (Ogm, convenzionale o Bio), ed è solo un aspetto del “vivere sano”. Sono cose banali ma vale la pena richiamarle: avere una dieta equilibrata, ricca di frutta e verdura fresca (che sia bio o meno non importa) poche proteine animali (quindi poca carne, pochi salumi, pochi formaggi etc.), non mangiare troppo, fare esercizio fisico, non fumare. ■



## IL LIBRO

Dario Bressanini, ricercatore, ha un blog “Scienza in cucina”, una rubrica su Le Scienze dal titolo “Pentole e Provette”. Ad aprile ha scritto “Pane e Bugie, la verità su ciò che mangiamo”, edito da Chiarelettere, 300 pagine, 13,60 euro.

# Heinz Beck: “La mia cucina a 5 stelle tra gusto e salute”

di Elisa Peduto

del piatto fino alle cotture, alla trasformazione, alle varie cotture. Alla fine ne esce fuori un piatto nel pieno rispetto del cliente, perché questo è l'obiettivo.

L'obiettivo è di fare un servizio completo al cliente, che deve ritrovarsi all'interno dei piatti. I piatti devono essere adeguati alla società, al cliente moderno che è cambiato che è sempre più attento alla sua forma fisica e alla sua salute. Perciò è importante fare una ricerca su cosa provoca il cibo al nostro organismo.

## Dove prende gli ingredienti per i suoi piatti?

Gli ingredienti li prendo ai mercati e poi ho dei fornitori che ho da tanti anni.

## Come fa a coniugare l'alta cucina alla salute senza renderla insapore?

Questo dipende prima di tutto dalla scelta della materia prima. Se tu hai una materia prima perfetta, hai anche una materia prima che sa di qualche cosa, poi si ora sulla sua trasformazione, usando anche molte erbe e anche al come le materie prime sono abbinare. Per esempio, se uso un filetto di vitello, che a sé è una carne con poco gusto ed è



## Che tipo di riscontro ha da parte dei suoi clienti?

Ho un riscontro veramente molto positivo. La maggior parte dei miei clienti si accorge che pur mangiando menu abbastanza lunghi non si sentono appesantiti. E questo è molto importante. Sono soddisfatti, non faccio portate minuscole, le

porzioni sono adeguate alla quantità dei piatti che uno mangia. Mangiano tanto quindi senza appesantirsi e questo mostra come la ricerca che faccio attraverso una cucina sana nel rispetto delle materie prime e del cliente sono la carta vincente. Si può cucinare sano e buono senza dover sacrificare il gusto.

## Che cosa ci può dire sul progetto “orti in condotta” con le scuole capitoline? E perché ha scelto di partecipare? Che cosa crede sia importante per i bambini di una città come Roma di imparare sul cibo?

Lo sono da sempre sensibile verso l'alimentazione dei bambini, perché il bambino è l'ospite di domani. Sono molto attento perché i bambini sono il nostro futuro ed è quindi importante trasmettergli i concetti di tradizione e di sana alimentazione.

Qui ho fatto diversi corsi per i bambini e ho notato che attraverso una didattica giusta si può trasmettere entusiasmo ai bambini nel mangiare frutta, verdure e pesce, quelle cose che di solito i bambini rifiutano e però sono molto importanti per una sana alimentazione.

Questa esperienza ha fatto sì che quando ho visto il rappresentante di Slow Food Italia ho accettato subito di partecipare a questo progetto. Partecipo con immenso piacere perché accompagnare i bambini in un'esperienza dove sono loro stessi a crescere gli alimenti e vederli vivere l'emozione di creare qualche cosa con le loro mani che poi sarà commestibile, sicuramente li aiuterà a cambiare la loro percezione delle loro abitudini culinarie. Sicuramente questi prodotti saranno trasformati in un pranzo da degustare e sicuramente con un'esperienza così saranno molto più coinvolti e avranno una volontà maggiore a mangiare frutta e verdura.

Nella pratica? Io andrò con loro negli orti, aiuterò nella didattica e quando poi i prodotti saranno pronti, li aiuterò a cucinare.

## Ha preso diversi premi nella sua vita, quale riconoscimento le piacerebbe vincere oggi e perché?

Mah, queste sono cose che non so. Io non ho mai vinto i premi che volevo vincere, io non ho mai pensato a prendere dei premi, il premio avviene quando avviene e ti dicono che meriti questo premio. Io le cose le faccio perché credo fortemente nella ristorazione, nella cucina che è la mia vita e perciò cerco di contribuire, di studiare e di andare sempre avanti. ■



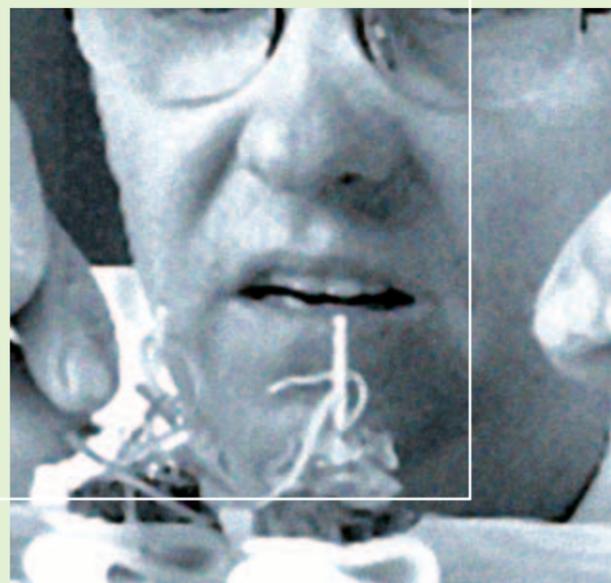
“Ho fatto un nuovo libro sull'ipertensione arteriosa che comprende cinque dei miei menù. Contiene delle spiegazioni sulle abitudini alimentari e il commento di un nutrizionista”

**H**einz Beck è approdato dalla Germania a Roma al ristorante “La Pergola” nel 1994. Durante la sua carriera culinaria ha vinto diversi importanti premi ed è oggi considerato uno dei migliori chef d'Italia.

La redazione di Eco-news è andata a trovarlo al nono piano del lussuoso albergo che affaccia dall'alto di Monte Mario sul centro di Roma. Non solo per godersi la mirabile vista dalle vetrate del ristorante, ma soprattutto per capire che cosa spinge uno chef cinque stelle a impegnarsi nella divulgazione di buone pratiche culinarie volte verso un'alimentazione sana e nutriente. Heinz Beck impegna il suo tempo su diversi fronti, dedicando le sue conoscenze non solo ai suoi clienti, ma anche attraverso libri e didattica scolastica.

## Quali sono i valori e la filosofia che si celano dietro alla sua cucina che lei definisce sana che non ingrassa con ingredienti biologici? Che cosa la spinge a cucinare in modo sano e biologico?

Vede, non sono solo ingredienti biologici perché non trovi sempre tutto biologico, noi cerchiamo di comprare il meglio che sta sul mercato in quel momento e preferiamo i prodotti biologici o biodinamici. Ovviamente questo ci indirizza già verso una certa scelta di materie prime. Che cosa vuol dire? Vuol dire che uno cerca di migliorare tutti gli aspetti di un piatto cominciando dall'acquisto, proseguendo all'assimilazione



una carne più delicata, aggiungo degli aromi per dare un gusto più piacevole e più complesso senza eccedere con il sale. Io ho fatto un nuovo libro sull'ipertensione arteriosa che comprende cinque dei miei menu.

Il libro contiene delle spiegazioni sulle abitudini alimentari e il commento di un nutrizionista. I cinque menu sono presentati insieme alle loro rispettive tabelle nutritive. Si vede come un menu di quattro portate possa contenere solo il 38% delle calorie considerate necessarie giornaliere. Questo libro l'ho fatto anche per mostrare che è possibile dare emozioni e gusto senza appesantire i nostri piatti.



MINISTERO DELL'AMBIENTE  
E DELLA TUTELA DEL TERRITORIO E DEL MARE

a cura dell'Ufficio stampa Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare

# Ministero dell'Ambiente no ai pregiudizi, sì a evidenze scientifiche



Stefania Prestigiacomo - Ministro dell'Ambiente

**S**ugli organismi geneticamente modificati (Ogm) la posizione del Ministro Prestigiacomo è sempre stata chiara ponendo un deciso no alle posizioni dettate dall'ideologia e puntando invece sull'evidenza scientifica.

**“Sulla materia Ogm ho espresso la mia posizione peraltro già nota” ha infatti dichiarato il Ministro ad un recente convegno di Confagricoltura “e cioè che bisogna rifuggire dalle posizioni ideologiche e verificare su basi scientifiche la caratteristiche dei prodotti, rivendicando comunque il diritto di ciascun paese UE ad assumere in materia scelte nazionali autonome”.**

“Siamo tutti d'accordo all'interno del Governo” ha continuato la Prestigiacomo “sostenere a livello europeo il diritto dei Paesi a dire no, che è un diritto di libera scelta che deve essere salvaguardata. Non possiamo assumere decisioni sulla base di considerazioni personali ma essere razionali”.

Un tentativo di sintesi, quello del responsabile del Dicastero dell'ambiente, tra le opposte posizioni di chi vede negli organismi geneticamente modificati una possibile soluzione di svariate problematiche, non ultima tra le quali la fame nel mondo e chi sente in questa correzione della natura numerose minacce.



Divisioni che sono emerse fin da quel 1973 in cui per la prima volta parte del genoma venne modificato tramite le nuove tecniche di ingegneria genetica messe a punto dagli americani Cohen e Boyer. In quel caso si trattò della clonazione di un gene di rana all'interno del batterio *Escherichia coli* e l'impatto presso la comunità scientifica internazionale fu talmente forte da convincerla ad autoimporsi, nel 1974, una moratoria sull'uso della tecnica del Dna ricombinante per valutare la nuova tecnologia e i suoi possibili rischi.

Dal 1976 ad oggi gli Ogm sono passati dall'essere un mero sogno tecnologico a realtà. Sono bastati due anni per ottenere il primo prodotto commerciale derivato da un Ogm: fu la Genentech, fondata dal Boyer, a produrre attraverso il suddetto *E. coli* importanti proteine umane ricombinanti come la somatostatina (1977) e l'insulina (1978).

La commercializzazione legata a quest'ultima è considerata uno dei passaggi fondamentali per la moderna industria farmaceutica, lo storico gradino che ha consentito un'improvvisa, decisa apertura al settore biotecnologico prima relegato nei laboratori di ricerca. Poco dopo, nel 1983, si ebbe negli States la prima battaglia contro il rilascio nell'ambiente di organismi geneticamente modificati.

I ricercatori californiani avevano messo a punto una variante di un batterio in grado, una volta introdotto in natura, di impedire la formazione di cristalli di ghiaccio e quindi di essere utilizzato in agricoltura per proteggere le piante dal gelo.

La richiesta di effettuare esperimenti in campo aperto con questo Ogm scatenò una dura contestazione da parte del mondo ambientalista e che trovò parzialmente la sua soluzione solo alcuni anni dopo, in seguito ad una lunga battaglia legale.

Ad oggi si conoscono molte delle potenzialità e dei limiti di questa tecnologia ed in svariati

casi si dispone dei protocolli necessari a consentire un'applicazione in sicurezza.

In questo senso il cosiddetto protocollo di Cartagena (2000) è considerato lo strumento internazionale per la protezione della biodiversità dai possibili rischi derivanti dalla diffusione in natura dei prodotti delle nuove tecnologie.

Bisogna ricordare che in questi ultimi anni la tecnica del Dna ricombinante è stata utilizzata oltre che per la produzione di nuovi farmaci anche per la produzione di enzimi in grado di ridurre l'impatto ambientale industriale, o per consentire la “creazione” di piante o animali con maggiori resistenze alle malattie e che consentano l'ottimizzazione delle performance produttive ed ambientali.

Appare evidente che la ricerca e la sperimentazione, operando secondo dettami che ne consentano la sicurezza, siano la chiave di volta della prospettiva Ogm.

“Chi si schiera contro la ricerca di Ogm spesso lo fa per tornaconti politici che non ci aiutano a risolvere i problemi della fame nel mondo” ha dichiarato ad un recente Forum sull'alimentazione William Haseltine, professore all'Harvard Medical School “grazie alle biotecnologie è possibile arricchire le piante di geni che permettano, da un lato l'aumento delle rese produttive a costi minori e dall'altro di fare cibi più controllati. Infine, anche se può apparire come un controsenso, grazie agli Ogm oggi noi diamo rispo-

# e Ogm: denza

ste sicure in maniera di tutela della biodiversità e dell'ambiente". Insomma, le prospettive sembrano essere molte ed il lavoro da fare in termini di ricerca e sperimentazione per rendere tutto straordinariamente sicuro deve andare avanti.

A darci una voce ulteriore sulle possibilità dello strumento Ogm è stato il professor Umberto Veronesi che durante i lavori del Forum non ha mancato di dichiarare: "Con tre o quattro bicchieri di vino rosso al giorno è possibile ridurre fino al 50% alcune malattie cancerogene. Il consumo di cavolfiori, broccoli, pomodori, aglio, tè verde ma anche frutta fresca o succo di arance rosse aumenta il grado di sicurezza per la salute umana.

Non di meno è fondamentale l'applicazione di geni protettivi che, inseriti nelle piante, permettano di conseguire traguardi produttivi molto utili per tutta l'umanità.

I geni auto protettivi associati ad una dieta corretta possono limitare l'insorgenza delle malattie legate al cancro".

*contributi di Stephan Gasser*

## Biodiversità alimentare

Ambiente e specialità locali: un connubio di grande importanza per un territorio come il nostro, punteggiato dalle tipicità alimentari genuinamente prodotte in vaste aree naturali del Paese.

Tutelare e valorizzare le aree naturali protette, ad esempio, contribuisce certamente a mantenere in vita queste tipicità, rimaste inalterate nel tempo sia sul piano delle tecniche di produzione che su quello dei sapori.

La genuinità dei cibi e l'armonia degli ambienti naturali dove sono stati prodotti è oltretutto il motore delle svariate attività di turismo eno-gastronomico, di eco turismo e di turismo responsabile. In quest'ottica va letto il moltiplicarsi degli agriturismi, aziende che spesso offrono ottimi esempi di utilizzo sostenibile del territorio e delle sue tradizioni enogastronomiche.

Pensando al vino, infatti, le terre d'Italia (siano poste al Nord, al centro o al Sud da millenni) ne producono tipi, colori e profumi diversi: c'è chi lo ha definito "il paesaggio del vino", ecco, tra gli obiettivi delle politiche ambientali si trova anche questo, salvaguardare il territorio nella sua peculiarità ambientale per difendere la sua integrità agricola e vitivinicola, così importante anche per il futuro economico del Paese.

I suggestivi itinerari naturalistici punteggiati di ristoranti, trattorie, agriturismo che esaltano le specialità culinarie accompagnati da vini di altissima qualità, stimolano il visitatore o il turista alla ricerca di una vacanza eco-compatibile. Pensiamo anche alle Feste, a quelle sagre dedicate ai vini e ai prodotti delle cucine tipiche regionali che di frequente attraversano il territorio nazionale richiamando le tradizioni e le culture alimentari più svariate, a definire una biodiversità anche del cibo tutta italiana.

È la Direzione Conservazione della Natura del Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare l'Autorità nazionale di riferimento per la Convenzione per la Biodiversità. Da diversi anni è impegnata in azioni concrete volte a diffondere la conoscenza e il valore dell'inestimabile patrimonio naturale e culturale dato dalla Biodiversità, anche alimentare, italiana.



# Terapie alternative e alimenti: cosa dicono le normative



di Maria Giuseppina Drago\*

**Nel 2002 il Consiglio nazionale della Federazione nazionale degli Ordini dei medici chirurghi e degli odontoiatri (FNOMCeO) ha riconosciuto, in quella decisione nota come Risoluzione di Terni, nove medicine non convenzionali: agopuntura, medicina tradizionale cinese, medicina ayurvedica, medicina omeopatica, medicina antroposofica, chiropratica, fitoterapia, omotossicologia, osteopatia**

L'utilizzo delle medicine non convenzionali - MnC, secondo la definizione europea - da parte della popolazione mondiale è in continuo aumento, come dimostra il recente Rapporto Eurispes 2010, da cui emerge un dato interessante: più di 11 milioni di italiani scelgono di curarsi con le MnC. Tali tecniche terapeutiche si stanno inoltre diffondendo anche in ambito veterinario, dove vengono utilizzate sia per gli animali di piccola che di grande taglia; numerosi sono infatti, gli allevamenti per la produzione di latte o di carne, la cui scelta terapeutica ha contribuito allo sviluppo di forme di allevamento ecologicamente sostenibili e nello stesso tempo economicamente vantaggiose. Ciò anche grazie al riconoscimento, da parte della Federazione nazionale degli ordini veterinari italiani (FNOVI), del medico veterinario, quale unico competente all'esercizio delle MnC nella cura sia degli animali da reddito, sia degli animali da compagnia. Diversamente accade invece per la figura professionale del Naturopata e dell'operatore delle Discipline Bio-Naturali che attualmente non è giuridicamente riconosciuta. Nel 2002 il Consiglio nazionale della Federazione nazionale degli Ordini dei medici chirurghi e degli odontoiatri (FNOMCeO) ha riconosciuto, in quella decisione nota come Risoluzione di Terni, nove medicine non convenzionali: agopuntura, medicina tradizionale cinese, medicina ayurvedica, medicina omeopatica, medicina antroposofica, chiropratica, fitoterapia, omotossicologia, osteopatia. Tuttavia, il percorso per il riconoscimento delle medicine non convenzionali ha seguito sino ad oggi un lungo iter parlamentare, che non è ancora giunto alla creazione di un quadro normativo nazionale. Nel 2006 il Decreto Legislativo 219 ha ratificato la direttiva 2001/83/Ce concernente, fra l'altro, la registrazione di medicinali ad uso umano, al fine di garantire la piena disponibilità nel mercato dei medicinali necessari ai pazienti che si curano con le medicine non convenzionali. Nel 2008, un gruppo di senatori - Bosone, Marino, Biondelli, Chiaramonte, Di Girolamo, Mongiello e Rossi - hanno presentato un ddl - n.713 - afferente la Disciplina delle medicine non convenzionali esercitate da laureati in medicina e chirurgia, odontoiatria e veterinaria, il cui scopo è quello di individuare un nucleo organico di norme che assicurino il riconoscimento giuridico delle principali terapie e medicine non convenzionali al fine di dare applicazione ai principi della libertà di scelta terapeutica del paziente e della libertà di cura del medico, all'interno di un libero rapporto consensuale informato, e di fornire un quadro normativo che, prevedendo una formazione di base nelle università e nelle scuole specializzate, dia le necessarie garanzie di professionalità a tutti i cittadini che si rivolgono a questi indirizzi terapeutici. Inoltre, come sottolineato dai senatori cui si deve l'iniziativa legislativa, uno dei problemi che ostacolano in qualche modo il riconoscimento della MnC, è l'assenza di competenze specifiche in ambito universitario. Ovvero, anche se queste medicine indicate dalla FNOMCeO sono state oggetto di diversi disegni di legge, non c'è stata una ricaduta positiva di informazione indirizzata alla classe medica; solo gli enti privati di formazione hanno portato avanti la formazione medica post-laurea; diversamente da quanto accade negli altri Paesi dell'Unione europea dove

esistono da sempre strutture ospedaliere d'eccellenza, in cui si fa ricorso alla sola MnC. Un esempio per tutti il Royal London Homoeopathic Hospital, ora Royal London Hospital for Integrated Medicine, struttura sanitaria fondata nel lontano 1849, che eroga prestazioni non solo di omeopatia, ma anche di agopuntura, fitoterapia, psicoterapia e terapia integrata in oncologia a cittadini del Regno Unito nel pieno rispetto delle eventuali terapie convenzionali che essi assumono e con lo scopo di migliorare il loro stato di salute e, per conseguenza, ridurre il carico della malattia e dei farmaci chimici. Diverso appare invece il quadro normativo regionale - in particolare,



la Toscana ha emanato una L. R. n.9 del 2007 con cui si è introdotte le MnC nel Programma di Servizio Sanitario Regionale: Omeopatia, Agopuntura, Fitoterapia sono state inserite nei Livelli Essenziali di Assistenza (LEA). Attualmente sono 60 gli ambulatori pubblici che erogano prestazioni di MnC - prevalentemente agopuntura, omeopatia e fitoterapia - presso le Aziende sanitarie toscane. L'Emilia Romagna, nel 2004, ha emanato una Risoluzione per istituire un Osservatorio Regionale per le MnC con l'obiettivo di promuovere progetti sperimentali nel Servizio Sanitario Regionale. Nel 2005 venne approvato il programma per l'integrazione delle MnC nel Servizio Sanitario Regionale. Nel 2006 ha presentato alle Camere un progetto di disegno di legge in materia di MnC, mentre nel 2007 ha presentato al Ministero della Salute, nell'ambito della ricerca finalizzata, una proposta di progetto di ricerca ordinario, sul tema "Integration of un conventional Medicines in the National Health Service: equity, appropriateness and patient related aspects" a cui partecipano anche le Regioni Campania, Lombardia, Marche, Puglia, Toscana e Veneto. Il Piemonte, nel 2008, ha istituito il Portale delle MnC il quale intende essere un agile strumento di comunicazione tra Istituzioni, Cittadini e addetti ai lavori. Tuttavia, la strada che porta ad un serio riconoscimento delle MnC appare ancora lunga e tortuosa, prova ne sia il fatto che il ddl in discussione in Parlamento per regolamentare il settore, non soddisfa i sostenitori della medicina olistica, al punto che alcuni di loro hanno deciso di proporre una legge di iniziativa popolare per metterci al passo con gli altri Paesi europei.

## Legislazione alimentare: tracciabilità alimentare "evoluta".

Con il termine "tracciabilità evoluta" si intende quell'insieme di tecniche e processi di monitoraggio di ogni fase della filiera alimentare - dal controllo del trattamento delle materie prime, alla tutela della zona di provenienza, all'identificazione dettagliata dei lotti - lasciati dal legislatore al libero arbitrio degli operatori. Si tratta di un tipo di tracciabilità maggiormente evoluta ed efficace, che è resa possibile attraverso l'utilizzo di moderne tecnologie. In Italia, la normativa che disciplina la tracciabilità - Reg. Ce 178/2002 - è stata correttamente recepita, ed è correttamente applicata, tuttavia la tracciabilità evoluta rimane ancora un obiettivo da raggiungere. Dal "Primo rapporto sulla tracciabilità alimentare" realizzato dal CEDITES - Centro Studi per la Divulgazione della Tecnologia e della Scienza - e la ATON S.p.A., azienda leader nel Mobile & Wireless Computing professionale, nel 2008, emerge che la tracciabilità può avere un ruolo fondamentale nella promozione del Made in Italy, e che tuttavia la filiera alimentare italiana non sfrutta al meglio questa opportunità, limitandosi per lo più ad applicare le norme "al ribasso" istituite dall'Unione europea, e questo in quanto i contenuti di tali norme sono ritenute solo un obbligo cui dover ottemperare. Il riferimento, ad ogni modo, come emerge dal Rapporto è per lo più alle PMI, in quanto a fronte di costi non trascurabili, non intravedono ritorni economici a breve tempo; laddove invece la GDO è sempre stata maggiormente propensa ad adottare sistemi di tracciabilità evoluta al suo interno, anche perché il sistema di monitoraggio e di controllo che essa prevede, consente di conoscere in anticipo le scelte di acquisto dei consumatori e dunque di offrire loro un servizio migliore. Il quadro, negli ultimi anni non è variato di molto; dalla Seconda Edizione dell'Insider Report sullo Sviluppo della Tracciabilità Alimentare in Italia, pubblicato dal Cedites in collaborazione con Aton Spa., emerge che l'attuale normativa risulta ormai obsoleta, e ciò è dovuto principalmente all'evoluzione tecnologica occorsa in tutto il 2009 - dalla comparsa di middleware per la gestione della tracciabilità più evoluti, al cablaggio wireless di magazzini e piattaforme logistiche - ed altresì all'accresciuta consapevolezza dei consumatori divenuti più attenti nella selezione ed acquisto dei prodotti. Ciò ha portato l'Unione europea a rivedere l'intero settore; pertanto entro i prossimi quattro anni dovrebbe emanare una serie di regolamenti che imporranno un uso più incisivo delle moderne tecnologie, e che ne renderanno obbligatoria l'applicazione, garantendo maggior sicurezza ai cittadini e, al contempo, incrementando la competitività internazionale del sistema alimentare europeo. Dal Rapporto emerge quello che dovrebbe essere lo scenario dei prossimi anni: il prodotto sarà in grado di "parlare di sé", di raccontare la propria storia ad un consumatore sempre più attento alla sicurezza alimentare; dal 2012 gli autotrasportatori, e dal 2013 i distributori si affacceranno ad un uso più consapevole della moderna tecnologia che permetterà loro di incrementare gli utili e di ridurre i costi. ■

\*Avvocato ambientalista



# Una sostituzione ecocompatibile

Ricambi di Rotazione Originali Mercedes-Benz.

Una sostituzione vantaggiosa anche per l'ambiente: sostituendo un vecchio componente usato con un Ricambio di Rotazione Originale, risparmiate sul costo di produzione di un ricambio nuovo oltre a ridurre i consumi di energia e le relative emissioni.

Ulteriori informazioni sono disponibili presso il Suo Mercedes-Benz Service o alla pagina [www.mercedes-benz.it/ricambi-rotazione](http://www.mercedes-benz.it/ricambi-rotazione)



Mercedes-Benz



# Ayurveda: la scienza indiana del benessere

di Marco Restelli\*

**Il terapeuta ayurvedico davanti a me poggia due dita della sua mano sul mio polso: sta auscultandolo. Dopo qualche minuto comincia a dirmi come sto, qual è il mio stato psicologico in questo periodo, quali malattie ho avuto, quali organi del mio corpo stanno bene e quali meno bene. Io sono sbalordito: è tutto esatto.**

## Com'è possibile?

Per capirlo, è necessario spiegare che cos'è l'Ayurveda.

«L'uomo è come una pianta. La sua bellezza si manifesta nelle foglie, ma dipende dalla cura delle sue radici». È un principio dell'Ayurveda, parola sanscrita che significa "conoscenza della vita" e che dà nome a questo sistema di medicina nato in India quattro millenni fa. Le radici dell'uomo, secondo l'Ayurveda, sono tre energie vitali, o fluidi, presenti in tutti noi e chiamati dosha: la loro interazione determina in noi tutti i processi del corpo e della mente. Ma l'equilibrio (o lo squilibrio) fra i dosha è diverso per ogni persona, proprio come le impronte digitali, perché non esistono in natura due persone uguali: perciò il medico ayurvedico studia nel paziente l'interazione fra i dosha, per capire come questo determina la costituzione psico-fisica del suo paziente.

Per arrivare a questo risultato il terapeuta ayurvedico utilizza la "diagnosi degli 8 aspetti" (del polso, della pelle, degli occhi, della lingua, dell'urina, ecc.) in modo da elaborare cure altamente personalizzate. Perché ciò che può far bene a uno di noi potrebbe essere un veleno per un altro. L'Ayurveda infatti non cura la malattia: cura il malato, nella sua interezza. Ma prima di tutto sottolinea l'importanza della prevenzione delle malattie, insegnando come mantenere uno stile di vita sano, alla base del quale sta una corretta alimentazione, cioè una dieta "mirata" per ogni persona.

Questi antichi principi della medicina indiana stanno ormai diffondendosi anche nel nostro Paese. In Italia l'Ayurveda non è più un "oggetto misterioso": dal 2002 è riconosciuto fra i sistemi di medicina "non convenzionali" e si calcola che siano circa 500mila i nostri connazionali che fanno o hanno fatto uso di farmaci ayurvedici, sotto la guida di circa 800 terapeuti. Un vero

boom. Anzi, quasi una moda. «Pure troppo! Quando vedo nella vetrina di un negozio di estetista la scritta "si eseguono massaggi ayurvedici" mi dico: speriamo che sappia davvero quello che fa! L'Ayurveda è molto più di una serie di tecniche di massaggio...». Così commenta, con bonaria ironia, Amadio Bianchi, fra i maggiori esperti italiani di medicina tradizionale indiana.



Amadio Bianchi durante un trattamento ayurvedico

**"L'uomo è come una pianta. La sua bellezza si manifesta nelle foglie, ma dipende dalla cura delle sue radici"**

L'ironia di Bianchi è giustificata: l'Ayurveda è una scienza, non va confuso con le mode New Age e non va praticato "alla leggera", in India viene insegnato nelle università con corsi della durata di sei-sette anni, e praticato da medici specializzati in migliaia di ospedali.

Amadio Bianchi cominciò ad occuparsi di Ayurveda una trentina di anni fa, per curare se stesso in seguito a una grave malattia. Ha studiato presso i maggiori maestri indiani, è stato fra i membri fondatori della European Ayurvedic Association, oggi è coordinatore generale del Movimento Mondiale per l'Ayurveda e tiene corsi di formazione per terapeuti in tutta Europa. Eco News lo ha incontrato in occasione della recente pubblicazione del suo libro

«La scienza della vita. Lo Yoga e l'Ayurveda» (Edizioni Spazio Attivo, pp. 236, euro 20). «Ho dedicato metà del mio libro ai principi dello Yoga e l'altra metà a quelli dell'Ayurveda perché questi due sistemi sono assolutamente complementari: insegnano a condurre uno stile di vita sano che previene la maggior parte delle malattie e mantiene la persona in uno stato di benessere psicofisi-

co», mi spiega. «Quando una persona si rivolge a me io devo anzitutto capire chi è questa persona che ho davanti, prima ancora di curare la sua malattia: dato che ognuno di noi è unico, anche la definizione di "salute" varia per ciascuno di noi».

Non c'è da stupirsi quindi che la visita ayurvedica richieda tempo: di solito dura circa un'ora e mezza. Il paziente deve presentarsi digiuno da almeno quattro ore e l'atto centrale della "diagnosi degli 8 aspetti" è, come spiegavo sopra, l'auscultazione del polso: «ma noi non auscultiamo il battito cardiaco come fanno i medici allopatrici in Occidente», dice Bianchi. «L'Ayurveda insegna a esercitare diversi livelli di pressione sul polso per percepire aspetti diversi del corpo e della psiche del paziente: c'è un livello di auscultazione superficiale in cui si percepisce l'aspetto emozionale della persona, c'è un livello profondo in cui si colgono le informazioni di tipo genetico, e un livello intermedio in cui si avverte l'influenza dei dosha sull'attività degli organi interni. Ci vuole pazienza per imparare», sorride Bianchi. «Attraverso la diagnosi arrivo a capire qual è la costituzione psico-fisica del paziente, cioè come agiscono i dosha nella persona che ho davanti a me», prosegue, «e a quel punto posso elaborare una terapia personalizzata: che può comprendere l'uso di erbe medicinali in decotti o pastiglie, oppure possono essere consigliati massaggi di olii medicati con erbe - l'Ayurveda conosce una ricchissima varietà di massaggi curativi - e sempre, in ogni caso, indico una dieta».

## Ma perché un'attenzione così forte all'alimentazione?

«Perché molte persone fanno ammalare se stesse nutrendosi in modo sbagliato», dice Bianchi. «Non possiamo nutrirci tutti nello stesso modo, dato che non siamo uguali. Senza contare che oggi, in Occidente, siamo tutti impernutriti: mangiamo troppo e male». Per elaborare una dieta il terapeuta ayurvedico parte dai 6 sapori che il nostro cervello percepisce (dolce, amaro, acido, salato, piccante e astringente), li mette in relazione con le caratteristiche dei cibi e il loro influsso sulla costituzione psico-fisica del paziente, e arriva così a indicare quali cibi sono adatti

e quali no. Non esiste una dieta valida per tutti, però esistono regole alimentari generali per favorire una buona digestione e la depurazione dell'organismo: non mescolare cibi incompatibili fra loro («per esempio, mai il pesce o la carne insieme al latte», osserva Bianchi) e fare largo uso di quelle spezie e quelle erbe aromatiche che promuovono la digestione (come l'alloro), regolano la flora intestinale, stimolano i succhi gastrici e la ghiandola pituitaria; alcune hanno proprietà disinfettanti (ad esempio il crescione) o antiallergiche (come la curcuma), altre stimolano il sistema immunitario.

Ci sono poi cibi che vengono utilizzati anche nei massaggi: è celebre, per la sua piacevolezza, il "massaggio degli 8 sacchetti", così chiamato perché viene praticato "a 8 mani": quattro persone passano sul corpo del paziente sdraiato sacchetti colmi di riso caldo e crema di latte, con un forte effetto depurativo e de-stressante.

L'antica scienza indiana della salute ha ancora tanti segreti di benessere da rivelarci: starà a noi saperne fare tesoro. ■

\*Giornalista e indianista

## Casi d'eccellenza

# Magnetoterapia: sapienza antica, tecnologia moderna



di Simona Mingolla

**N**on esisterebbe nessuna forma di vita vegetale o animale senza l'energia elettromagnetica; l'elettromagnetismo è la forza motrice di tutte le reazioni biochimiche: la vita assorbe e produce elettromagnetismo. Dov'è il confine tra l'elettromagnetismo buono e quello cattivo visto che sulla Terra arrivano tutte le frequenze? Scienziati di tutto il mondo si stanno confrontando e scontrando su questa tematica, tuttavia è certo che molti malanni derivano da un cattivo assorbimento di magnetismo e/o elettromagnetismo e da millenni l'uomo, soprattutto in Oriente, pratica la magnetoterapia (ossia, l'uso di onde elettromagnetiche a scopo terapeutico) per svariati problemi con notevoli successi. Sono state trovate delle note sull'uso dei magneti 2000 anni prima di Cristo soprattutto per problemi di fertilità e anche per i reumatismi (già conosciuti anche allora!); 500 anni prima di Cristo si sono trovati altri testi nella medicina cinese che menzionavano i magneti per combattere i dolori. Cleopatra, donna di leggendaria bellezza (69-30 a.C.), si dice che portasse un piccolo magnete sulla fronte per preservare le sue splendide grazie. Sull'applicazione e i benefici di questa terapia, abbiamo intervistato **Ugo Cavicchi** (foto a destra) **ricercatore e fondatore della Cume Medical System di Formia (LT)**, un centro di "medicina funzionale" in cui la magnetoterapia è punto di forza e risolutivo nel trattamento del dolore, dell'osteoporosi e nel rapido recupero funzionale dell'apparato muscolo-scheletrico a seguito di fratture o traumi.

le parti in profondità. In questo modo, gli ioni all'interno della cellula vengono influenzati dalle onde e l'alterazione del flusso potenziale elettrico della cellula che ne consegue migliora la trasformazione dell'ossigeno. In altri termini, l'interazione tra campi magnetici pulsati e membrane biologiche provoca un aumento e un miglioramento nei processi della cellula, accelera la rigenerazione e il riarrangiamento strutturale e migliora i processi attivi e passivi di trasporto transmembrana. Questo riequilibrio delle cellule "indebolite" a seguito all'aumentata vascolarizzazione sviluppa una maggiore attività



biologica. Tale effetto può essere usato per molteplici scopi terapeutici, infatti la magnetoterapia secondo dati certi, dimostrati e inconfutabili da varie università e scienziati di tutto il mondo, è un antidolorifico, antinfiammatorio, antispastico e antistress; migliora la circolazione sanguigna, la circolazione linfatica, l'ossigenazione, la vascolarizzazione, il metabolismo cellulare, le prestazioni sportive anaerobiche-aerobiche; velocizza l'eliminazione dell'acido lattico; attiva le difese immunitarie; ed infine, con l'integrazione della cromoterapia, cura la sindrome depressiva stagionale. Per completezza va detto che ci sono molti altri effetti positivi ancora in fase di certificazione. Le applicazioni con la magnetoterapia si effettuano con i solenoidi (diffusori) che trasformano l'impulso elettrico in campo magnetico: il solenoide viene applicato laddove si avverte il dolore e con riferimento al tipo di trattamento da eseguire e della zona di applicazione, possono essere applicati uno o due solenoidi.

**Dunque, sostanzialmente è una metodica consolidata: perché non viene diffusamente applicata?**

La magnetoterapia è soprattutto in Occidente che non è stata presa molto in considerazione! Ci sono vari motivi (anche di ordine, purtroppo, commerciali: l'industria del farmaco ha un giro d'affari che verrebbe fortemente intaccato dall'utilizzo diffuso di questa terapia grazie alla quale si può ridurre drasticamente l'uso/abuso di farmaci antinfiammatori e antidolorifici evitando così le spesso gravose conseguenze legate ai loro effetti collaterali), ma soprattutto perché si scontrava con una consolidata convinzione dei medici, ossia che "Non può esistere un trattamento terapeutico valido senza effetti collaterali". Dunque, la medicina ufficiale in Italia non considerava la magnetoterapia in modo adeguato semplicemente perché non è chimica e non ha quasi nessuna controindicazione. D'altro canto, i grandi medici affermano che la maggioranza delle malattie deriva da una cattiva circolazione: ebbene, uno degli effetti benefici della magnetoterapia, scientificamente dimostrati, è proprio il miglioramento della circolazione sanguigna e linfatica. Già con queste premesse gli scetticismi di parte dovrebbero cadere per lasciare il posto almeno a qualche curiosità! A livello internazionale, da quando il magnetismo e i campi magnetici sono stati introdotti nel settore medico, le esperienze e le osservazioni in materia si sono moltiplicate e intensificate in maniera importante. La N.A.S.A, per esempio, ha rilevato negli astronauti, dopo aver lasciato il campo magnetico terrestre, una specifica sindrome

denominata "malattia dello spazio" caratterizzata dallo sviluppo di osteoporosi e deficit del sistema immunitario. Non dovremmo essere sorpresi, quindi, se oggi sono sempre di più i ricercatori che si domandano se il gran numero di nuove malattie che sono diagnosticate "malattie articolari" sono dovute alla somma di una graduale riduzione del campo magnetico della Terra denunciato dai ricercatori giapponesi. Per questo motivo nel 1958, il medico giapponese Nakawaka ha coniato il termine "sindrome da carenza di campo magnetico" per definire la condizione di quei pazienti che mostrano sintomi quali: rigidità e dolore alle spalle, alla schiena e alla base del collo, emicrania, capogiri, sensazione di pesantezza, insonnia, costipazione cronica e squilibrio generale del sistema nervoso autonomo. Le nuove frontiere mediche sono sempre più orientate verso una Medicina fisica e biotecnologica, piuttosto che in una riproposizione di una medicina "chimica" e "farmacologia classica". La Magnetoterapia, come terapia "naturale", non va confusa con proposte più o meno esoteriche, prive di prove scientifiche e non basate sulle evidenze clinico-sperimentali. Può essere applicata anche in associazione con altre proposte terapeutiche, come l'agopuntura o l'omeopatia, che hanno un riconoscimento ufficiale in molte realtà internazionali e che presentano suggestive analogie con i meccanismi di azione della magnetoterapia (sono in corso osservazioni scientifiche a questo proposito). Tuttavia, la magnetoterapia trova una propria collocazione all'interno della medicina ufficiale ed accademica: inserita anche nel nomenclatore tariffario del nostro Sistema Sanitario Nazionale, utilizzata in ambulatori specialistici ed in Ospedali, non ha mai evidenziato effetti collaterali ed è gradita ai pazienti in quanto non invasiva, innocua, indolore e di facile applicabilità: le uniche persone che non possono usufruirne sono i portatori di pacemaker. Viene annoverata tra le terapie fisiche e riabilitative che assumeranno sempre più importanza in medicina e biologia anche perché offre il grosso vantaggio di eliminare o ridurre, nel suo specifico campo d'azione, le relative terapie a base di medicinali: tant'è che gli sportivi professionisti, i quali non possono assumere certi farmaci che comprometterebbero i loro valori sanguigni, vi ricorrono per accelerare i tempi di guarigione dopo incidenti sportivi oltre che per gestire dolori ed infiammazioni. Un caso concreto sono le cliniche mobili del Moto GP, del dottor Costa, dotate tutte di apparecchio per la magnetoterapia.

**Come e dove si può effettuare la magnetoterapia?**

I trattamenti vengono prescritti all'occorrenza da medici generici e specialisti e si effettuano presso strutture ospedaliere o centri fisioterapici dotati degli idonei dispositivi. Tuttavia, oggi è possibile effettuare la magnetoterapia anche a livello domiciliare ottimizzando quindi costi e soprattutto i tempi legati alle lunghe liste d'attesa destinate a chi abbisogna di queste applicazioni.

**Il risultato, in tal caso, è altrettanto sicuro?**

Sì, anzi lo è di più! Avere l'apparecchio a disposizione offre la possibilità di effettuare un maggior numero di sedute con continuità: in questo campo, più che mai, vale il concetto di costanza e perseveranza! Inoltre, si bypassano le problematiche di doversi recare presso gli ambulatori o in ospedale il che è spesso fonte di stress e ulteriore dolore per chi già con certe patologie fa fatica a muoversi. Il punto è che bisogna dotarsi del giusto dispositivo, ossia occorre rivolgersi nell'acquisto a quelle poche aziende che producono apparecchi certificati e "autorizzati" dal Ministero della Salute che ne ha riconosciuto la sicurezza e l'efficacia: tant'è che il costo di detti apparecchi, se acquistati a fronte della certificata richiesta medica di necessità terapeutica, è totalmente deducibile dalla dichiarazione dei redditi personale. Bisogna diffidare di tutte quelle proposte ed offerte che seppur appetibili dal punto di vista economico, non danno quelle garanzie, né sono periodicamente ed ufficialmente monitorati dagli organi di competenza ministeriali. ■

**Quali sono le loro proprietà dei campi magnetici?**

I campi magnetici svolgono una funzione fondamentale nella vita biologica. Nell'ambito bioenergetico e chimico dell'organismo il concetto fondamentale del magnetismo non è la carica magnetica, ma il dipolo ricco di energia che è circondato da un campo magnetico e la cui trasformazione e sfruttamento per la produzione di energia nell'organismo è di grande significato. Gli organismi viventi, infatti, possono essere attraversati dai campi magnetici e da essi stimolati. Per ottenere campi magnetici è sufficiente far circolare una corrente in un filo o, meglio, in un solenoide, per ottenere in una regione un campo magnetico uniforme. Le linee di flusso di un campo magnetico posseggono una natura ondulatoria caratterizzata dai seguenti parametri: frequenza, ampiezza e lunghezza d'onda. Si distinguono la magnetoterapia con campi magnetici costanti e magnetoterapia con campi magnetici pulsati. Un campo magnetico pulsato è quel campo magnetico che rimane non alternato, cioè non inverte la sua polarità, ma pulsa e può essere ad alta frequenza oppure a bassa frequenza. Quest'ultimo viene prodotto artificialmente da strumenti e dopo anni di sperimentazioni nel settore scientifico e chimico si è giunti a confermare che l'impiego dei campi magnetici pulsati a bassa frequenza, avendo un andamento ciclico anziché fisso, è un ottimo strumento terapeutico per vari tipi di patologie.

**Più specificatamente, come agisce la magnetoterapia sul nostro corpo?**

Statisticamente è emerso che in media, dopo i 30 anni, la maggior parte delle persone soffrono in modo più o meno grave di: artrosi - reumatismi - lombalgie - cervicalgie - sciatalgie - malattie ossee. Le cellule del nostro organismo normalmente invecchiano in poche settimane e devono essere rimpiazzate costantemente da cellule nuove, per mantenere inalterata la massa corporea. Inoltre, il nostro organismo deve velocemente eliminare le cellule "morte" dovute a processi flogistici (processi infiammatori). La magnetoterapia, agisce a livello cellulare ripolarizzando le cellule e riequilibrando la permeabilità della membrana cellulare, ovvero le funzioni della cellula vengono migliorate in seguito ad un uso maggiorato di ossigeno. Se si avvicinano, infatti, parti del corpo alla sfera d'azione del campo, le linee magnetiche di influsso attraversano completamente

## Torino, Edizione dei record per l'ottavo Salone del Gusto

**L**a conferenza stampa di chiusura del Salone del Gusto - Torino, 21/25 ottobre - ha visto la presenza dell'Assessore all'Istruzione, Sport e Turismo della Regione Piemonte Alberto Cirio, dell'Assessore al Commercio, al Turismo, alle Attività Produttive e al Marketing Urbano della Città di Torino Alessandro Altamura, del Presidente di Slow Food Italia Roberto Burdese.

In apertura le considerazioni e riflessioni di Roberto Burdese che ha illustrato gli esiti della manifestazione secondo tre punti di vista: politico, organizzativo e numerico. Dal punto di vista politico questa edizione sancisce la definitiva fusione tra Salone del Gusto e Terra Madre, evidente in particolare nella continuità politica e didattica tra le due manifestazioni: «Questo è il Salone del Gusto della maturità e una delle più belle edizioni di Terra Madre, dal punto di vista dei sedimenti di idee e progetti lasciati. La continuità tra le due manifestazioni è stata confermata dalla straordinaria partecipazione alle conferenze, in particolare quelle che hanno affrontato tematiche ambientali e sociali, come il land grabbing e il packaging sostenibile, e alle proposte educative di Slow Food: 5 000 adulti hanno partecipato alle attività proposte da Slow Food Educa e oltre mille bambini hanno seguito il percorso educativo». Ma il Salone del Gusto e Terra Madre sono anche momenti in cui si realizzano e avviano progetti: «Già venti leader africani hanno confermato il loro impegno per il progetto 1000 orti in



Africa che vedrà coinvolti inoltre agronomi italiani e africani e il team di esperti in energie rinnovabili che fa capo a Jeremy Rifkin che lavorerà su Marocco e Kenya. Crescono gli scambi: Slow Food Toscana ha avviato progetti in Macedonia, Kenya, Marocco e Georgia».

Dal punto di vista organizzativo: «Abbiamo registrato un grande apprezzamento per la scelta di dividere il mercato per territori. Gli espositori sono soddisfatti, hanno stretto contatti importanti con gli operatori di settore, si sono divertiti ed era tempo che non si vedevano così tante facce allegre». E venendo ai numeri: «Se è difficile fare una stima precisa, possiamo però affermare che è stato raggiunto l'obiettivo dei 200 mila visitatori. Tra questi il 30% sono stranieri. Rispetto al 2008 poi si sono venduti più libri: un dato che rivela una mutazione culturale in atto nel pubblico del Salone, rispetto alla prima edizione del 1998: grande successo ovviamente della nuova guida Slow Wine e anche, a sorpresa, de Il piacere dell'orto, entrambi titoli di Slow Food Editore».

In conclusione Burdese ha evidenziato come il successo della manifestazione appena conclusa non possa che confermare che: «Il settore agroalimentare è strategico per l'Italia e oggi sono quanto mai necessari investimenti a sostegno, ma soprattutto progettualità. Deve diventare uno dei pilastri fondamentali dell'economia nazionale ed è anche per questo che Salone del Gusto e Terra Madre si aspettano di lavorare con le adeguate certezze».

## Biosalus, in 20 mila alla scoperta del benessere

**B**oom di visitatori alla IV edizione di Biosalus. In 20 mila hanno affollato, sabato 2 e domenica 3 ottobre, il centro storico urbinato in occasione del Festival Nazionale del Biologico e del Benessere Olistico. Complici una bella giornata di sole e le numerose attività proposte, Biosalus si è riconfermato, a livello nazionale, uno degli eventi più importanti in tema di benessere e ricerca di nuovi stili di vita.

Gli organizzatori della manifestazione si sono dichiarati soddisfatti, soprattutto per l'ottima sinergia che si è creata con gli operatori coinvolti. «Il Festival Nazionale del Biologico e del Benessere Olistico - ha sottolineato Antimo Zazzaroni direttore dell'Istituto di Medicina Naturale - ha attirato, anche quest'anno, migliaia di visitatori tra addetti ai lavori e non provenienti da ogni parte d'Italia. Questo dimostra che ci stiamo muovendo nella direzione giusta e che sempre più persone sono sensibili al concetto di benessere in tutte le sue forme. Ci auguriamo - ha concluso Zazzaroni - che Biosalus cresca sempre di più, oltrepassando anche i confini nazionali e guardando al panorama europeo».



## Successo della serata inaugurale di "Un Bosco per Kyoto"

**S**i è ufficialmente inaugurata, lo scorso 2 ottobre, la sesta edizione della campagna internazionale "Un Bosco per Kyoto" di Accademia Kronos, che anche questa volta si chiuderà tra gennaio e febbraio prossimo al Campidoglio di Roma. La serata organizzata al Balletti Park Hotel di San Martino al Cimino (Viterbo), che ha visto Eco-news rivista media partner, si è aperta con un brindisi in contemporanea, via teleconferenza, con i comuni del nord che hanno condiviso la stessa serata inaugurale. Ad un preciso segnale da Andora, in provincia di Savona, da Recoaro Terme in provincia di Vicenza e da San Martino al Cimino si sono levati i calici per brindare all'inizio della campagna di "Un Bosco per Kyoto". Alla cerimonia c'erano i dirigenti e politici della Regione Lazio e della Provincia di Viterbo, nonché sindaci e assessori dei comuni "Amici di Un Bosco per Kyoto" del Lazio. Era giunto per l'occasione anche il vicesindaco del comune di Ventimiglia, uno degli sponsor di "Un Bosco per Kyoto". Erano presenti anche gli ambasciatori del Costa Rica e della Norvegia. La serata è stata allietata da un gruppo musicale internazionale "Irama Toba", la cui cantante Mega Sihombing è ritenuta in oriente la più brava in assoluto delle cantanti del sud est asiatico. Commovente e applauditissimo è stato il documentario presentato in anteprima assoluta dalla giornalista e naturalista Rai di Geo & Geo, Claudia Capodarte, relativamente al rapporto tra i grandi mammiferi del mare e l'uomo. Un particolare riconoscimento è stato conferito, durante la serata, all'Ambasciatore del Costa Rica perché rappresentante della nazione più virtuosa del pianeta con il suo 33% di territorio vincolato come parchi e riserve naturali. L'Italia protegge come parchi e riserve appena il 10% del proprio territorio. La targa ricordo all'ambasciatore è stata consegnata dalla prof.ssa Anna Maria Fausto, Direttore del dipartimento di scienze ambientali della Tuscia. Una nota simpatica di colore è stata la presenza di una delegazione di ambientalisti norvegesi che sono giunti da Roma in bicicletta e con lo stesso mezzo sono ritornati alla capitale alla fine della manifestazione. Il prossimo appuntamento di "Un Bosco per Kyoto" è previsto per il 25 novembre prossimo al teatro Ariston di Viterbo dove si svolgerà il primo festival mondiale di musica danza e poesia per salvare il pianeta. Da Viterbo, per quell'occasione, partiranno 2 pullman. Per informazioni in merito: Accademia Kronos 0761.093080.

## Bologna, Sana 2010: tutti i numeri della fiera del bio

**I**l saluto alla manifestazione del ministro Giancarlo Galan ha sottolineato l'impegno del Mipaaf, "presente a Sana per promuovere il patrimonio agroalimentare italiano, in particolare il biologico". Gli espositori hanno incontrato 30.827 visitatori professionali. Presenti in fiera buyers provenienti da Egitto, Emirati Arabi Uniti, Libano, Tunisia, Turchia, Brasile, Cina, Giappone, Russia, USA. 700 gli appuntamenti B2B organizzati presso la Buyers Lounge per gli espositori interessati all'esportazione. Oltre 350 i giornalisti accreditati. La 22° Edizione di Sana appena conclusa ha segnato un passo importante nel cammino che questa manifestazione - storico appuntamento del mondo bio - ha intrapreso per fornire agli operatori gli strumenti necessari per accompagnare una crescita che continua a dare segnali forti e positivi. "Un'edizione, commenta Marco Momoli, Exhibitor Manager di Sana, che ha anticipato l'orientamento specifico verso le imprese e gli operatori professionali che dal prossimo anno sarà il suo tratto distintivo". Marilena Colussi, responsabile dell'Osservatorio, ha illustrato gli orientamenti dei consumatori: "I risultati mostrano che tra gli italiani sta crescendo la conoscenza del biologico. Circa un quarto degli intervistati ha infatti dichiarato di consumare prodotti bio, anche se con diversa periodicità. Il dato rilevato nel 2010 è stabile rispetto all'anno scorso che aveva segnato un +3,4. Una stabilità che in tempi di crisi segnala un interesse vero". Francesco Giardina, coordinatore del progetto Sinab, ha presentato i numeri del biologico italiano: 1.106.684 ettari di superficie (per avere un'idea, è un'area più grande della Regione Marche), 43.230 agricoltori che coltivano senza usare sostanze chimiche e 7.991 imprese di trasformazione e distribuzione. Questa fotografia assegna all'Italia il primato mondiale per la superficie coltivata a vigneti e uliveti bio, quello europeo come produttore di ortaggi biologici e la conferma come maggior esportatore mondiale di prodotti bio, per un valore di circa 1 miliardo di euro.

# now

3,6  
novembre  
2010  
Rimini Fiera

le azioni,  
le tecnologie,  
il business  
sostenibile

14<sup>a</sup> Fiera  
Internazionale  
del Recupero  
di Materia  
ed Energia  
e dello Sviluppo  
Sostenibile

[www.ecomondo.com](http://www.ecomondo.com)

in contemporanea con:

**key Energy**

[www.keyenergy.it](http://www.keyenergy.it)



Cooperambiente  
cooperare per l'ambiente

[www.cooperambiente.it](http://www.cooperambiente.it)

organizzata da:

**Rimini Fiera**  
business space



in collaborazione con:

Regione Emilia Romagna

Registrazione gratis on-line su  
[www.ecomondo.com/webfriend](http://www.ecomondo.com/webfriend)

# ECOMONDO

**OGM. AD ILLEGALITÀ NON SI RISPONDE  
CON ILLEGALITÀ, LA CONDANNA DI SLOWFOOD**

Alcune persone sono entrate in un campo coltivato a mais di proprietà di Giorgio Fidenato a Vivaro (Pn), calpestandolo. Campo che, insieme a quello di Fanna, è balzato all'attenzione dell'opinione pubblica perché da recenti analisi di Greenpeace risulta coltivato a mais gm MON810.

«Condanniamo l'episodio. Le azioni condotte dalla Task Force per un'Italia libera da Ogm, di cui Slow Food Italia fa parte - puntualizza Roberto Burdese, presidente di Slow Food Italia - sono rivolte a far rispettare la legge, che prevede il divieto assoluto della semina di piante geneticamente modificate sul suolo italiano. È da settimane che chiediamo agli organi preposti di intervenire su quei campi, poiché le coltivazioni delle aree limitrofe sono esposte al primo vero rischio di contaminazione da Ogm in Italia. Stiamo facendo tutto il possibile, come coalizione di associazioni e movimento della società civile, per contrastare quanto sta avvenendo in Friuli rispettando le regole. Condanniamo fermamente l'agire di chi ha seminato questi campi in disprezzo dei dettami delle normative. Chiediamo nuovamente, come abbiamo fatto più volte in questi giorni, alle autorità preposte di agire prima possibile per evitare il reale rischio di contaminazione. Trovo inammissibile che l'attività di accertamento abbia questi tempi biblici, quando bastano pochissimi giorni per accertare se si è in presenza di Ogm o meno. In questo caso il tempo è un fattore essenziale perché stiamo parlando di organismi viventi. La costituzione del Presidio della Legalità aveva questa finalità: far capire alla Procura della Repubblica di Pordenone e all'opinione pubblica che siamo di fronte a un'emergenza. Ad illegalità non si risponde con illegalità, ma chi è preposto a far valere il rispetto della legge agisca tempestivamente, anche per evitare che la situazione degeneri ulteriormente».

**ITALIA A TAVOLA 2010 DI LEGAMBIENTE E MDC**

Mozzarelle blu, rosa e a pois. Le frodi alimentari si colorano di fantasia mettendo sempre più a repentaglio la sicurezza e la qualità del cibo italiani. Non solo i casi delle "mozzarelle colorate" ma anche sequestri di latte qualificato come 100% italiano, e in realtà prodotto da una miscela di latte ungherese e italiano, allevamenti dopati con ormoni, vini e prodotti di qualità falsi. Carni, allevamenti e prodotti lattiero caseari e Made in Italy sono i settori più



nel mirino dei contraffattori del cibo. È quanto emerge da Italia a Tavola 2010, il rapporto sulla sicurezza alimentare del Movimento Difesa del Cittadino e Legambiente giunto ormai alla sua settima edizione e che sempre più si qualifica come l'analisi più completa e dettagliata del sistema di controllo e prevenzione della filiera agroalimentare. Nella ricerca i numeri e i casi dei Carabinieri per la Tutela della Salute (Nas), dell'Ispettorato centrale per il controllo della qualità dei prodotti agroalimentari (Icqr), dell'Agenzia delle Dogane, del Corpo Forestale, del Sistema di allerta comunitario, delle Capitanerie di Porto, e dei Carabinieri per le Politiche Agricole e Alimentari. Quest'anno Italia a Tavola si arricchisce del contributo dei Servizi Igiene degli Alimenti e Nutrizione ed i Servizi Veterinari dei Dipartimenti di Prevenzione delle A.S.L. e Laboratori pubblici che operano nell'ambito del Servizio Sanitario Nazionale. Tra i casi più eclatanti di frodi e irregolarità pericolose per la salute ne spiccano alcuni come l'operazione "Somatos" portata a termine dai Nas dopo tre anni di attività investigativa: 22 ordinanze di custodia cautelare, di cui 5 in carcere e 17 agli arresti domiciliari, nei confronti di altrettante persone ritenute responsabili di

associazione per delinquere finalizzata al traffico ed all'impiego di sostanze vietate in zootecnia (ormoni). Tra i prodotti di qualità simbolo del Belpaese vittima di sofisticazioni e contraffazioni c'è il vino, prodotto al centro dell'attività di controllo dell'Icqr e del Corpo Forestale che nel 2009 hanno scoperto, ad esempio una vasta falsificazione dell'Amarone della Valpolicella: una famosa cantina di Fara Novarese moltiplicava con comune vino da tavola, per il 60% di provenienza francese e per il 40% di provenienza italiana, il vino Valpolicella della tipologia "Amarone", "Ripasso" e altri vini pregiati, per un totale di 952.084 litri. Il falso Made in Italy è un mercato allettante soprattutto per i prodotti esportati, grazie a un "stacca-attacca" di etichette. Lo testimoniano i risultati delle operazioni dei Carabinieri per le Politiche Agricole e Alimentari che a Ferentino (FR) hanno sequestrato rotoli di etichette recanti la dicitura "mozzarella bufala" e "frozen bufala mozzarella" e confezioni di plastica contenente prodotto destinato al mercato estero con etichettatura recante la dicitura mozzarella di bufala.

**SEI MODI PER DIRE GREENWASHING:  
LA COMUNICAZIONE A RISCHIO DI MISTIFICAZIONE  
ANCHE IN ITALIA**

Cresce la domanda di prodotti "green" anche in Italia e crescono le iniziative di marketing che propongono un prodotto o una marca "green", inciampando però talvolta nel greenwashing. È quanto emerge dalla ricerca promossa da greenbean, la prima agenzia italiana di brand communication dedicata alla sostenibilità, sulle campagne di comunicazione tese a posizionare un brand/prodotto come "green", realizzate nel corso del 2008/2010.

Il termine anglosassone greenwashing indica "quando una società o un'organizzazione impiega più tempo e denaro ad affermare di essere verde attraverso la pubblicità e il marketing piuttosto che nel mettere in atto misure che riducano al minimo il suo impatto ambientale". Il greenwashing è un neologismo coniato da attivisti ambientali ispirandosi al whitewashing che in inglese vuol dire nascondere, coprire o dissimulare fatti spiacevoli ed è utilizzato soprattutto in politica.

Tra le 83 marche che hanno pianificato campagne pubblicitarie uscite negli ultimi due anni proponendo come messaggio principale temi legati alla sostenibilità, 53 sono quelle selezionate e analizzate da greenbean come evidenti casi di greenwashing. Sei gli errori individuati in cui più comunemente incorrono i responsabili marketing italiani quando tentano di sedurre il consumatore proponendo un prodotto o una marca "green":

In sintesi, emergono tre macro tendenze all'interno delle quali le marche commettono gli errori individuati: delegano al consumatore la responsabilità di salvare il pianeta utilizzando il tal prodotto a valenza green [ reale o presunta ], sfiorando quindi una sorta di ricatto emotivo.

Oppure ricercano indulgenza, autoglorificandosi. Come pure relegano il consumatore a un ruolo passivo, ponendo continui limiti al suo bisogno di conoscenza, negandola o minimizzandola.

**AUTO ELETTRICA, DEPOSITATA LA PROPOSTA  
DI LEGGE PER LE COLONNINE DI RICARICA**

È stata presentata a Roma, lo scorso 11 ottobre, la proposta di legge su "Disposizioni per la realizzazione di reti infrastrutturali a servizio dei veicoli alimentati a energia elettrica". Fuor di burocrazia, si tratta del piano, che vede come primo firmatario Agostino Ghiglia (Pdl) ed è stato sottoscritto da 140 parlamentari bipartisan, per mettere a regime la rete nazionale di ricarica per l'auto elettrica. La proposta si muove su tre direttrici principali: realizzazione dell'infrastruttura tramite un apposito piano strategico, incentivi diretti per l'acquisto di veicoli elettrici e, in collaborazione con Regioni e Comuni, la previsione di aree di ricarica nei piani regolatori, detrazioni Ici per la realizzazione di prese di ricarica "domestiche", il "diritto alla presa" e altre iniziative volte a diffondere una mobilità pulita.

"Bisogna abbassare il tasso di inquinamento nelle nostre città - ha sottolineato Ghiglia durante un incontro promosso da FareAmbiente. - E per fare ciò servono anche incentivi. Tutti i paesi ne danno, anche il presidente Obama ne ha concessi, senza sostegno pub-

blico l'auto elettrica non decolla". «È vero, i costi sono al momento maggiori rispetto a un'auto tradizionale: duemila euro come solo di costo base più cinquemila di batteria - ha ammesso il direttore generale di Renault Italia, Jacques Bousquet. - Ecco perché è indispensabile un incentivo pubblico di cinquemila euro. Il resto il cittadino lo ammortizza in poco tempo grazie al minor consumo e alla minore manutenzione. I tempi di ricarica sono di 6-8 ore con spinotti tradizionali ma - ha aggiunto Bousquet - grazie alle colonnine che saranno predisposte scenderanno ad appena trenta minuti".

La presentazione si è svolta nell'ambito di un convegno organizzato dal movimento ambientalista FareAmbiente. "Penso a un decreto legge per sveltire la procedura di avvio della proposta", ha concluso Vincenzo Pepe, presidente dell'associazione che ha organizzato l'incontro.

**SALONE DEL GUSTO, TORINO: LO ZAFFERANO  
REGALA UN FUTURO ALL'AFGHANISTAN**

Arriva con sorpresa di tutti, in apertura della presentazione del progetto Zafferano Afgano, la telefonata da Kabul: in linea c'è Staffan De Mistura, rappresentante speciale del Segretario Generale delle Nazioni Unite a Kabul. Subito il doveroso aggiornamento sull'attentato di oggi a Herat: «L'attacco non ha fatto vittime tra i nostri militari, possiamo dire che è fallito. Si inserisce però in un periodo costellato di attentati, che non ci fa dormire sonni tranquilli: la situazione è tesa, difficile. Ma la missione va avanti». Poi l'ambasciatore interviene sul progetto Zafferano Afgano che vede impegnati gli Alpini Italiani nella sostituzione delle coltivazioni di oppio: «Quella che state presentando a Torino è una grande iniziativa: il clima e i terreni afgani danno vita a un prodotto di qualità che valorizza questa terra ma soprattutto può regalare un futuro. Oggi ci sono le bombe, ma questo progetto dimostra che domani qualcosa può cambiare, l'Afghanistan può dare molto». L'intervento di De Mistura fornisce dunque una chiave di interpretazione al progetto: l'agricoltura può salvare l'Afghanistan. E l'entusiasmo con cui i visitatori del Salone del Gusto hanno ac-



colto l'iniziativa - tutto lo zafferano portato a Torino dal Tenente Silvia Guberti è stato esaurito nei primi due giorni di fiera - lo conferma. La qualità del prodotto, non solo quella etica, è alta e le esportazioni hanno preso il via.

Il Colonnello Comandante Emmanuele Aresu lo ha vissuto sulla propria pelle: «Ciò che stiamo facendo in Afghanistan è dare forza ai contadini. Coltivando l'oppio rendono ricchi i terroristi. La produzione dello zafferano, partendo dai bulbi offerti da noi, è invece una proficua fonte di reddito per loro».

È così che la società afgana sta ripartendo. È così, lavorando per assicurarle benessere e autosufficienza economica, che le brigate alpine italiane - la Taurinense sino a pochi giorni fa, la Julia attualmente - costruiscono la sicurezza civile.

Il Tenente Silvia Guberti è appena tornata dalla missione. Per sei mesi ha lavorato con l'associazione di 480 donne che produce lo zafferano arrivato a Torino: riceverà per questo nei prossimi giorni importanti premi istituzionali. «L'interesse che la nostra iniziativa sta suscitando al Salone del Gusto, e che mi viene riconosciuto con questi premi - racconta - sono il simbolo dell'attenzione al nostro operato da parte del mondo civile, non militare, che per il progetto è fondamentale. Le donne afgane se lo meritano». Il momento più bello della sua esperienza? «Quello della mia partenza per l'Italia è stato insieme il momento più brutto e più bello: le donne con cui lavoravo mi hanno detto che in Italia avranno non solo un'amica, ma una sorella».



## Carrefour Italia: un impegno costante a sostegno dell'ecocompatibilità

**“Nel quinquennio 2006-2011 Carrefour Italia ha investito venticinque milioni di euro - spiega Giovanni Piano, Energy Manager del Gruppo - con l'obiettivo, entro il 2011, di abbattere del 21% i consumi di energia elettrica rispetto al 2005.”**



**S**viluppo ecocompatibile ed efficienza energetica sono da tempo al centro di un dibattito internazionale che ha evidenziato la necessità di ridefinire gli obiettivi sociali in termini di sostenibilità.

Il Gruppo Carrefour è da anni un attivo promotore di questa posizione e, già dal 2005, ha moltiplicato gli sforzi a sostegno dell'ecocompatibilità anche nel nostro Paese.

Negli ultimi cinque anni l'efficienza energetica ha costituito una sfida importante per Carrefour Italia, che ha individuato nella riduzione del consumo di elettricità, l'asse prioritario su cui concentrare gli sforzi e le risorse dell'azienda.



“A partire dal 2005 - spiega **Paolo Garavelli, Responsabile Acquisti tecnici di Carrefour Italia** - abbiamo intrapreso numerose iniziative per ottimizzare l'efficienza energetica di ogni punto vendita e degli uffici direzionali. Abbiamo ad esempio installato avanzati sistemi di controllo dell'illuminazione dei reparti, dei magazzini e degli uffici che, tramite sonde di luminosità esterne, permettono di modulare il consumo dell'impianto in funzione della luce naturale.”

Non solo, il Gruppo ha installato impianti di monitoraggio e controllo differenziati a seconda dei reparti per ottimizzare il consumo di energia, ha introdotto l'utilizzo di CO2 nei circuiti refrigeranti in sostituzione del tradizionale gas e ha provveduto a mettere a punto impianti di riscaldamento innovativi e ad altissima efficienza.

“Nel quinquennio 2006 - 2011 Carrefour Italia ha investito venticinque milioni di euro - spiega **Giovanni Piano, Energy Manager del Gruppo** con l'obiettivo, entro il 2011, di abbattere del 21% i consumi di energia elettrica rispetto al 2005.”

In particolare, Carrefour ha scelto di puntare sull'utilizzo di pompe di calore ad assorbimento per la produzione di acqua calda. Questo ha permesso di riscaldare i punti vendita abbassando sensibilmente le emissioni di CO2.

Nei punti vendita si è inoltre proceduto alla copertura in polycarbonato delle vasche surgelati e chiusura dei banchi refrigerati contenenti prodotti DLS (salumi e latticini) in modo da limitare gli sprechi di energia e meglio tutelare la catena del freddo a maggior garanzia della qualità dei prodotti. Ciò ha prodotto rispettivamente una riduzione dei consumi pari al 35% ed al 25% rispetto ad un banco tradizionale.

Le iniziative che dal 2006 Carrefour ha messo in atto grazie agli investimenti in tecnologie e impianti a basso impatto ambientale, hanno permesso ad oggi di tagliare del 18% il fabbisogno energetico dei punti vendita: 150.000 tonnellate di CO2 in meno immesse nell'atmosfera, pari a 56.000 TEP o al consumo elettrico annuale di una città come Ancona di 100.000 abitanti.



Un risparmio considerevole che, per i risultati ottenuti nell'efficientamento dell'illuminazione, è valso a Carrefour Italia un prestigioso riconoscimento della Commissione Europea nell'ambito del progetto European Greenlight Programme.

Tra le altre iniziative che compongono il piano predisposto da Carrefour Italia per la riduzione dei consumi energetici, vi è un efficiente sistema per la gestione del consumo di acqua. Dopo un progetto pilota, messo a punto con Legambiente Lombardia, il Gruppo ha installato in ogni punto vendita speciali rompigetto areati capaci di ridurre i consumi di acqua del 50%. Inoltre, è stato messo a punto un sistema di analisi critica dei consumi che annualmente permette di abbattere del 4% il consumo idrico. Presso tutte le sedi Carrefour, è stato adottato il Progetto APE: "Amiamo Proteggere l'Ecosistema". Con questo specifico piano il Gruppo ha promosso la raccolta differenziata (soprattutto della carta) negli uffici, ha introdotto l'utilizzo di sensori di passaggio per l'accensione degli impianti di illuminazione a basso consumo e di temporizzatori per lo spegnimento delle luci in alcuni locali.

In un'ottica di risparmio energetico, l'impegno per la sostenibilità di Carrefour si concretizza anche nella sensibilizzazione della clientela sul tema del riutilizzo responsabile piuttosto che il riciclo. In quest'ambito già dal 2004, rispetto alle tradizionali shopper di polietilene, i clienti possono scegliere tra un ampio ventaglio di alternative: dai sacchetti di carta ai box in cartone, dai sacchetti biodegradabili alle borse in canvas o cotone, fino ai trolley pieghevoli.



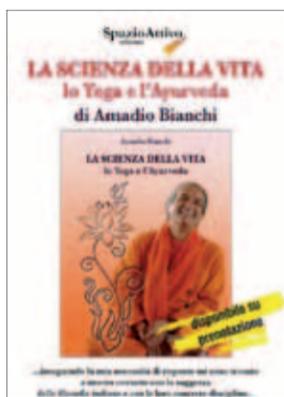
### TUTTO SUL PANE FATTO IN CASA

I problemi del pane moderno sono noti: farine inadeguate che richiedono l'uso di additivi, lievitazione frettolosa, con il risultato di un prodotto che dura poco, non ha un buon sapore, e per di più ha un indice glicemico elevato. Come rimediare? Da

un lato imparando a conoscere come si fa il pane in modo da acquistare il prodotto giusto, dall'altro cominciando a farselo a casa da sé. La prima parte del libro affronta la tecnica di panificazione artigianale, spiegando i differenti metodi e gli indici di qualità, aiutando quindi il lettore a comprendere a fondo i vari procedimenti e le differenze tra i pani in commercio, differenze che stanno soprattutto nelle materie prime utilizzate e nelle tecniche di lievitazione. Nella seconda parte invece troverete molte ricette per farsi il pane a casa propria, con la macchina del pane o nel forno normale da cucina, dal pane tradizionale, ai grissini, ai pani dolci. Chi già pratica la panificazione casalinga, troverà in questo testo numerosi spunti per approfondire meglio la propria tecnica e per riconoscere e correggere gli errori in cui potrebbe essere incorso. L'autore, avvicinandosi all'alimentazione naturale per interesse personale e necessità di salute, oggi gestisce un blog con cui condivide le proprie conoscenze sui prodotti naturali. Da alcuni anni, ha dato una svolta all'azienda di famiglia (un mulino) incentrandola sulla lavorazione a pietra di sfarinati biologici. Vive e lavora a Villanova Mondovì, una piccola borgata ai piedi delle Alpi Cuneesi. Per Tecniche Nuove ha pubblicato **Prodotti naturali dalla A alla Z** (2009).

**Aldo Bongiovanni**

Tecniche Nuove Editore  
Pagg: 128  
euro 8,90



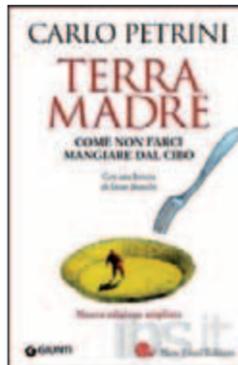
### LA SCIENZA DELLA VITA. LO YOGA E L'AYURVEDA

L'idea di questo libro parte dalla raccolta di una serie di scritti particolarmente significativi del Maestro Amadio Bianchi. Ne nasce **una analisi approfondita della disciplina dello Yoga e della medicina ayurvedica**, attraverso lo studio dei diversi aspetti, teorici e pratici, del sistema di cura più antico del

mondo. **Un percorso evolutivo della "scienza della vita"**, il suo significato, le tecniche di rilassamento, la respirazione, il benessere della colonna vertebrale, gli occhi, il cuore, percorrendo lo studio della medicina tradizionale ayurvedica, i principi sui quali si basa la ricerca di un equilibrio per il mantenimento di una salute assoluta, dalla dieta alle terapie di purificazione, dal massaggio alle pratiche per alleviare i dolori più comuni. Alcune tecniche presentate sono state estratte dalle lezioni o da conferenze pubbliche tenute dal Maestro in Italia e all'estero.

**Amadio Bianchi**

Edizioni Spazio Attivo  
Pagg: 230  
euro 20



### TERRA MADRE. COME NON FARCI MANGIARE DAL CIBO

Crisi energetica, climatica, alimentare, finanziaria: mai come oggi il mondo ha avuto paura per il proprio futuro. Il futuro è sempre imprevedibile, ma questo senso di grande incertezza è causato dal modello di pensiero che è stato causa prima delle crisi. Un modello che ha fallito

e non sa trovare soluzioni innovative al di fuori del sistema globale che ha creato. L'alternativa a un futuro di crisi deve partire dall'alimentazione: il futuro del cibo è il futuro della Terra. Il cibo è stato snaturato fino a diventare un mero prodotto di consumo, privato dei valori profondi che ha sempre avuto, è diventato spreco, una merce qualsiasi, altamente insostenibile in tutte le sue fasi, dalla sua coltivazione fino all'atto di mangiare. Riscoprire la centralità del cibo nelle nostre vite e nelle nostre attività, ci può aiutare a trovare una chiave interessante per immaginare un futuro migliore. Saranno i contadini a salvare il mondo, con i loro saperi, grazie alla loro estraneità con il modello di pensiero imperante, grazie al fatto che sanno lavorare in sintonia con la natura, con la madre Terra. Con una lettera di Enzo Bianchi.

**Carlo Petrini**

Giunti Editore  
Pagg. 224  
euro 18



### LE RICETTE DEL METODO KOUSMINE

Nel metodo Kousmine, dal nome della dottoressa svizzera che lo ha ideato e usato con pazienti affetti da gravi malattie degenerative, una parte molto rilevante anche se non unica, è riservata all'alimentazione, intesa nel senso più ampio. Importante è perciò sia la qualità degli alimenti, in particolare dei grassi che

devono essere di origine vegetale e ottenuti unicamente con spremitura a freddo, e dei cereali che non devono essere raffinati; sia il tipo di alimenti (meno ingredienti di origine animale e più di origine vegetale anche per l'apporto proteico); sia la quantità, sia il modo di cucinarli. Il libro spiega come applicare il Metodo in pratica: come organizzare i pasti, la spesa e la cucina vera e propria, ottenendo risultati culinari che siano rispettosi dei principi della dottoressa Kousmine e piacevoli al gusto. È quanto l'autrice fa con grande competenza, proponendo decine e decine di ricette sperimentate personalmente. **Marina Grassani**, è fra i soci fondatori di CiboèSalute, associazione, che divulga il Metodo Kousmine collaborando nell'ambito dei convegni formativi dell'associazione come relatrice e coordinatrice della preparazione dei menù. Ha conseguito il diploma di naturopata (2001). Collabora in qualità di esperta sulla nutrizione al portale VivoBio.net e scrive su riviste specializzate. Dal 2007 è presidente di TornaTeStesso, associazione culturale impegnata nella divulgazione del naturale e della naturopatia. [www.marinagrassani.it](http://www.marinagrassani.it)

**Marina Grassani**

Tecniche Nuove Editore  
Pagg: 144  
euro 8,90



### L'INGREDIENTE SEGRETO. LA FILOSOFIA E LE PASSIONI DI UN GRANDE MAESTRO DEL GUSTO

È stato definito lo Schumacher dei fornelli. A 39 anni ha dato vita a uno dei "roof restaurant" più noti di Roma, con una doppia panoramica: una orientata sui tetti della città eterna, l'altra sul microcosmo dei suoi piatti, sul pianeta dei

sui menù, dove la sintassi è rappresentata dalla successione degli ingredienti che armonizzano creatività e spirito mediterraneo, e la punteggiatura da un servizio quasi a ritmo di valzer, che concede la suspense della curiosità, ma mai la noia dell'attesa vuota. Lui è Heinz Beck, fregiato con le tre stelle Michelin, ma i suoi galloni di cuoco lo posizionano tra i primi in Italia e tra i più celebrati d'Europa, al timone de La pergola, il ristorante con vista dell'Hilton hotel di Roma. In questo libro, Beck racconta una sua giornata particolare e ordinaria allo stesso tempo: dalla passeggiata al mercato del mattino per scegliere gli ingredienti che entreranno nella sua cucina, fino all'arrivo in sala dei più sorprendenti piatti che il palato umano abbia sperimentato. Tra racconti, qualche ricetta e molti piccoli e grandi segreti, quella che ne risulta è una vera e propria filosofia integrale del gusto, con cui affrontare un mestiere difficile e sofisticato come il suo, in cui ogni sera la propria abilità è portata all'occhio - e al palato - dei più temuti critici gastronomici di ogni parte del mondo.

**Heinz Beck**

Mondadori Editori  
Pagg. 235  
euro 18



### LE FONTI DEL BENESSERE IN EUROPA

Il benessere è uno dei pochi settori in crescita anche in epoca di crisi e oggi tutti gli alberghi di buon livello dispongono di un centro che offre massaggi, sauna, idroterapia, trattamenti olistici: queste pratiche terapeutiche tuttavia sono spesso decontestualizzate e lontane dalle tradizioni che le hanno generate.

Svelando le radici dei rituali, delineandone i contorni geografici e le ambientazioni sociali, *Le fonti del benessere in Europa* ci restituisce lo spessore culturale e la verità profonda della cura, tracciando **una mappa della ricerca del benessere, della salute e della bellezza nel nostro continente**. Dalle terme italiane ai vigneti francesi, dalle foreste bavaresi alle lagune islandesi, passando per le spiagge greche e le coste danesi, una guida inconsueta e accattivante al raggiungimento dell'armonia del corpo e dello spirito.

**Isabella Elena Avanzini**

Antonio Vallardi Editore  
Pagg. 137  
euro 13

## ECOMONDO, RIMINI 3-6 NOVEMBRE

Una delle carte vincenti della prossima edizione di Ecomondo, 14a fiera internazionale del recupero di materia ed energia e dello sviluppo sostenibile (3 - 6 novembre, Rimini Fiera), è la gran mole di saperi diffusa nelle giornate della manifestazione. Il calendario dei seminari, messo a punto da un comitato scientifico composto dai più autorevoli esponenti del mondo dell'ambiente, è presieduto dal prof. Luciano Morselli.

"Per grandi titoli" anticipa Morselli "declineremo il tema dell'ambiente come motore della green economy: le innovazioni tecnologiche e le ricerche industriali verso la sostenibilità dei prodotti, processi e sistemi di gestione; i nuovi modelli di sviluppo sociali e la formazione per professioni sempre più inter-settoriali.

Le recenti criticità ambientali, siano esse a carattere naturale che di natura antropica, si aggiungono a quelle delle crisi climatico-ecologica e finanziaria-economica di interesse ai settori produttivi, sociali ed anche culturali. Le soluzioni passano attraverso una economia sobria e consapevole, con strategie efficaci per uno sviluppo di Sostenibilità e di Ecoefficienza con un disegno ecologico del tutto innovativo dei processi, prodotti e sistemi dedicati al mondo produttivo e dei servizi che prendono origine dal pensiero filosofico della cultura della Responsabilità per trovare applicazione nelle strategie dettate dagli economisti".

Al centro dei dibattiti, quindi, la conversione all'efficienza da parte della grande industria, la rivoluzione low carbon nelle città, il tema che tiene insieme ecologia e profitti, la tendenza a zero-emission, la diffusione di prodotti verdi e i progetti per trarre energia dai residui, l'Industrial Symbiosis e le Aree Produttive Ecologicamente Attrezzate.

Un appuntamento da fissare sin d'ora in agenda è il convegno - in programma giovedì 4 novembre, organizzato dall'Associazione Atia-Isua Italia, membro nazionale dell'Isua - riguardante il confronto fra Paesi che si affacciano sul bacino del Mediterraneo (Sud Europa, Nord Africa e Medio Oriente) a proposito delle problematiche comuni sul fronte della sostenibilità e, in particolare, sul controllo dei rifiuti.

Cresce la concentrazione di popolazione nelle grandi aree urbane, la desertificazione, la difficoltà nel fare una politica in rete e le autorità devono affrontare una crescente aspettativa della popolazione per uno sviluppo pulito.

Si apre quindi uno scenario dedicato alle tecnologie da utilizzare in Paesi che richiedono gli stessi alti livelli di protezione ambientale dei loro vicini del nord, ma che non hanno le stesse reti economiche e condizioni climatiche.

Info: [www.ecomondo.com](http://www.ecomondo.com)

## GREEN ENERGY EXPO 2010, MILANO 17-19 NOVEMBRE

Dopo l'edizione del 2009, che si è svolta in contemporanea con EnerSolar+, il nuovo salone dedicato all'energia solare, fotovoltaica e termica, e con altri due eventi sulle tecnologie innovative (HTE) e sulla strumentazione scientifica e da laboratorio (CHEM-MED), torna quest'anno Green Energy Expo 2010. I quattro eventi hanno registrato 26.178 visitatori, dando grande visibilità a tutti i settori delle energie pulite, che sono un'importante risorsa di sviluppo per l'Italia.

Un punto centrale sono stati i convegni, ben 8, articolati su più giorni, per un totale di 42 sessioni, che hanno visto la partecipazione di 226 relatori. L'evento sarà composto dalle seguenti aree tematiche: Geotermia; Biomasse; Industria del Pellet; Biogas; Cogenerazione; Mini idroelettrico; Energia verde; Biocarburanti; Mobilità sostenibile. Il salone metterà in mostra il meglio della produzione mondiale in termini di impianti, macchinari, tecnologie e sistemi ad alto valore tecnologico e si rivolgerà sia al B2B, sia al consumer: migliaia di visitatori italiani e internazionali, potranno così scoprire le più avanzate soluzioni e concrete possibilità di compiere scelte energetiche ed economiche sostenibili. Accanto all'area espositiva, saranno organizzate decine di conferenze, workshop e incontri dedicati ai settori merceologici della manifestazione e agli argomenti più attuali nel dibattito energetico e climatico mondiale, che coinvolgeranno i massimi esperti internazionali.

Info: [www.greenenergyexpo.eu](http://www.greenenergyexpo.eu)

## BIOLIFE, BOLZANO, 19-21 NOVEMBRE

Il bisogno di un'alimentazione più sana, il rispetto per l'ambiente e la maggiore presa di coscienza da parte dei consumatori fanno sì che il biologico sia in espansione. In questo contesto si inserisce Biolife, manifestazione dedicata all'agricoltura biologica in programma alla Fiera di Bolzano dal 19 al 21 novembre, che mira a diffondere lo sviluppo sostenibile, l'identità territoriale, il rispetto della salute e dell'ambiente.

Biolife è un importante momento di presentazione di quei produttori bio locali e nazionali che, per qualità e particolarità di prodotto, rappresentano l'eccellenza tipica regionale.

Biolife, inserendosi in un contesto geografico a cavallo tra il mondo produttivo mediterraneo e l'area mitteleuropea, ha attivato collaborazioni definite strada facendo con le maggiori associazioni di produttori dei paesi coinvolti da questo progetto: Bioland, Aiab e Bio Austria. L'evento è più di una fiera, infatti rappresenta il punto d'incontro tra piccolo produttori "bio" e il comparto gastronomico. Grazie alla collaborazione con alcune Regioni d'Italia, tra cui la Sardegna, la Lombardia e il Lazio, in attesa di Biolife vengono organizzate alcune serate culinarie. La prima si è svolta con successo lo scorso venerdì, ma in programma ci sono ancora due serate, venerdì 5 e venerdì 12 novembre 2010, durante le quali presso l'Hotel Città a Bolzano i riflettori saranno puntati sull'eccellenza "made in Italy" dei prodotti biologici.

Il perfetto connubio tra l'eccellenza dei prodotti regionali da coltivazioni "bio" e l'arte della cucina locale, offre agli amanti del mangiare bene delle delizie per il palato indimenticabili.

Info: [www.fierabolzano.it](http://www.fierabolzano.it)



## MOTOR SHOW 2010: UN'EDIZIONE PREMIUM A BOLOGNA DAL 4 AL 12 DICEMBRE

L'edizione 2010 del Motor Show di Bologna, Salone Internazionale dell'Automobile, sarà a Bologna dal 4 al 12 dicembre e vedrà la presenza della quasi totalità delle quote del mercato automobilistico italiano. Il Motor Show 2010 avrà il suo tradizionale esordio nelle giornate del 2 e 3 dicembre, con la prima dedicata alla stampa, la seconda a stampa ed operatori economici e a seguire - il 4 dicembre - l'apertura al pubblico. In un anno complicato per il mercato dell'automobile, il Motor Show 2010 avrà una dimensione internazionale garantita dalla presenza nel calendario ufficiale OICA (Organisation Internationale des Constructeurs d'Automobiles) confermandosi così l'unica manifestazione automotive per il mercato italiano e tra quelle di vertice a livello mondiale. Sarà 'powered by Enel Electric City, l'iniziativa inedita dedicata alla mobilità elettrica realizzata in occasione del prossimo Motor Show di Bologna - in programma a BolognaFiere dal 4 al 12 dicembre 2010 - e di cui Enel è main sponsor. Electric City 'powered by Enel' assume ancora maggiore valore alla luce della proposta di legge avanzata dall'attuale Governo, che prevede la possibilità di un incentivo di 5.000 euro per l'acquisto di veicoli elettrici, il finanziamento del 50% dei costi di infrastrutture delle amministrazioni locali e vantaggi fiscali per l'acquisto di autovetture elettriche e per l'installazione di infrastrutture di ricarica. La città del futuro ormai prossimo sarà, dunque, ricaricata dalle innovative infrastrutture 'intelligenti' realizzate dalla prima società elettrica italiana e installate al Motor Show sia lungo il percorso indoor interno al padiglione 30 creato per i test drive per il pubblico dei veicoli elettrici sia negli spazi espositivi di smart e Renault, le case automobilistiche con le quali Enel ha stretto degli importanti accordi di collaborazione. Enel è fortemente impegnata per la diffusione dell'auto elettrica in Italia con l'obiettivo di renderne l'uso semplice, diffuso e conveniente. Grazie alla tecnologia del contatore elettronico, circa 400 tra home station e public station, di cui è già cominciata l'installazione a Roma, Pisa e Milano, saranno nei prossimi mesi a disposizione dei 100 clienti delle nuove smart Electric Drive.

All'interno di Electric City 'powered by Enel' le Case auto e le aziende espongono i propri veicoli ad alimentazione elettrica: tra quelle ad oggi confermate - ma è in corso la formalizzazione con altri produttori - ci sono Citroen, Micro-vett, Mitsubishi, Nissan, Renault, smart e Tazzari. La grande novità per il pubblico è la possibilità di testare le autovetture esposte direttamente all'interno del padiglione 30, che ha una dimensione di circa 8.000 metri quadrati, grazie ad un'inedita area indoor per i test drive: una vera e propria pista ricavata all'interno della scenografica ambientazione urbana di Electric City 'powered by Enel'.

Info: [www.motorshow.it](http://www.motorshow.it)



QUI L'INTELLIGENZA SI SPRECA,  
L'ENERGIA NO.

**ARCHILEDE, IL LED CHE FA RISPARMIARE FINO AL 60% DI ENERGIA.**

L'ambiente festeggia il primo anno di Archilede, l'apparecchio illuminante innovativo ed intelligente a tecnologia LED, che ha già dato un contributo concreto al benessere del pianeta. Grazie alla vendita di 47.000 apparecchi illuminanti, infatti, oltre 470 comuni italiani hanno aderito ad un'importante missione: ridurre l'impatto ambientale attraverso un consumo energetico sostenibile, con un notevole vantaggio economico. In poco tempo, il Led brevettato da Enel Sole, ha permesso un risparmio energetico pari al consumo medio annuale di 5.000 famiglie, evitando l'emissione nell'atmosfera di ben 9.300 tonnellate di CO<sub>2</sub>. Archilede è il lampione che farà luce su un futuro migliore: il nostro. Per maggiori informazioni vai sul sito [www.archilede.it](http://www.archilede.it) o chiama il numero verde 800.90.10.50

 **Enel Sole**  
L'ENERGIA CHE TI ASCOLTA.