

# ogia

## Alzheimer

### OCCHIO AL RAME

Esistono diversi fattori di rischio per lo sviluppo dell'Alzheimer. E se alcuni, come predisposizione familiare, età e sesso, non possono essere modificati, su altri invece si può intervenire, e diminuire così il rischio di sviluppare la malattia. È il caso di un disturbo nel metabolismo del rame identificato da una ricerca dell'Ifar (Associazione Fatebenefratelli delle Ricerche), e per il quale potrebbe presto essere disponibile un test clinico. La Biofordrug, spin off dell'Università di Bari, ha messo infatti a punto un metodo per determinare con precisione la quantità di rame libero in circolo. Il test permetterà di identificare i pazienti a rischio, su cui intervenire con diete e percorsi terapeutici mirati a prevenire l'insorgere della malattia.

Simone Valesini



**Nicola Sorrentino** Alimentazione

## Mai rinunciare al gelato

Il gelato non è solo una golosità, piacevole e voluttuosa, ma anche, se abbinato al suo cono e meglio ancora a una macedonia di frutta o a granella di frutta secca, un vero e proprio alimento. Che va bene per tutti: bambini inappetenti, anziani, persone che hanno difficoltà a masticare, adulti golosi. In una coppetta di gelato troviamo latte, uova, panna, burro, frutta; ovvero grassi, zuccheri, proteine e tante altre sostanze. Ma non solo, perché ce ne sono in commercio diversi tipi: quello allo yogurt - da non confondere con lo yogurt gelato con i suoi benefici fermenti lattici e con pochissime calorie - quello alla soia per chi è intollerante al latte, quello senza glutine per i celiaci. La domanda che tutti si pongono è: fino a che punto ingrassa? Cominciamo col dire che quello alle creme (nocciola, cioccolato, ecc.) è più calorico di quello alla frutta. E contiene più grassi: non per questo va bandito, basta consumarne meno. Oltretutto i grassi giunti nel piccolo intestino producono colesticocina, un ormone che segnala al cervello



sazietà e perciò saziano più degli zuccheri. Facendo i conti con le calorie un cono medio (100 grammi) alla crema apporta circa 220 calorie, alla frutta 130, allo yogurt 150, alla soia 100 e uno yogurt gelato solo 80 calorie.

È una buona cosa, poi, che per la sua consistenza non permetta di esser divorato e mangiato velocemente e quindi ci consente di prenderci forzatamente una pausa e goderci un qualcosa che ci dà piacere.

*Docente di Igiene nutrizionale e crenoterapia presso l'Università di Pavia*

