



RASSEGNA STAMPA

02-09-2019

1. QUOTIDIANO SANITA' Terapia ormonale in menopausa: ecco di quanto aumenta il rischio di tumore della mammella
2. GIORNALE Altro che soldi, è lo sport che fa la felicità
3. LA VERITA' Ma quale mela: un limone al giorno toglie il medico di turno

Venerdì 30 AGOSTO 2019

Terapia ormonale in menopausa: ecco di quanto aumenta il rischio di tumore della mammella

Uno studio inglese pubblicato su Lancet, che ha valutato tutte le pubblicazioni sull'argomento fino al 2018, per un totale di oltre 108 mila donne in post-menopausa, conferma che il rischio di tumore della mammella è più elevato tra le donne in trattamento con associazioni con estro-progestinici, rispetto a quelle in terapia con soli estrogeni e che aumenta in funzione della durata del trattamento ormonale. L'eccesso di rischio persiste anche oltre 10 anni dalla sospensione della terapia ormonale.

Una metanalisi pubblicata nel 1997 riguardante oltre 160 mila donne aveva dimostrato che la terapia ormonale per la menopausa, sia nelle donne ancora in trattamento, sia tra quelle che l'avevano già sospesa, comportava un aumentato rischio di cancro della mammella. Questo studio non dava tuttavia informazioni sugli effetti di diverse tipologie e dosaggi di terapia ormonale sostitutiva, né su quanto a lungo persistesse il rischio, una volta sospesa la terapia.

Da allora sono stati effettuati tanti altri studi sull'argomento che hanno evidenziato un maggior rischio di cancro della mammella nelle donne trattate con associazioni di estro-progestinici, rispetto a quelle trattate con soli estrogeni. Poche informazioni continuavano ad essere disponibili circa i rischi a lungo termine di questi trattamenti.

Ma adesso, uno studio condotto dal Collaborative Group on Hormonal Factors in Breast Cancer, finanziato da Cancer Research UK e dal Medical Research Council, appena pubblicato su [Lancet](#), getta nuova luce anche su questi aspetti.

Gli autori hanno preso in considerazione tutti gli studi effettuati dal gennaio 1992 al gennaio 2018 (58 studi epidemiologici condotti in tutto il mondo). Su 108.647 donne in post-menopausa che durante il follow-up avevano sviluppato un tumore della mammella ad un'età media di 65 anni, il 51% (55.575) aveva fatto uso di terapia ormonale per la menopausa (MHT).

Qualunque forma di MHT, con la sola eccezione degli estrogeni vaginali, è risultata associata ad un rischio aumentato di tumore della mammella. Il rischio aumenta proporzionalmente alla durata del trattamento, ed è maggiore per le associazioni estro-progestiniche che per le preparazioni contenenti solo estrogeni.

Tra le utilizzatrici correnti, l'eccesso di rischio è già evidente durante i primi 1-4 anni di trattamento (RR 1.60 per le associazioni E-PG, 1.17 per i preparati contenenti solo estrogeni), ma raddoppia durante gli anni 5-14 di trattamento (RR 2.08 per gli estro-progestinici; 1.33 per gli estrogeni).

Il rischio oncologico, tra gli anni 5 e 14 di trattamento, appare particolarmente elevato per i tumori con recettori per gli estrogeni positivi ed è simile per qualunque fascia d'età di inizio della MHT (40-44, 45-49, 50-54 e 55-59); risulta attenuato solo in chi inizia il trattamento con MHT dopo i 60 anni e nelle donne obese.

Per le donne occidentali normopeso che non abbiano mai assunto MHT, il rischio medico di sviluppare un cancro della mammella dai 50 ai 69 anni è del **6,3% circa** (63 casi di tumore ogni 1.000 donne mai state in trattamento con MHT).

Nelle donne che abbiano effettuato **5 anni di MHT** a partire dai 50 anni d'età, il rischio di sviluppare un tumore della mammella, sempre dai 50 ai 69 anni, secondo i risultati di questo studio sarà:

- dell'**8,3%** nelle donne trattate con estro-progestinici giornalmente (83 casi di tumore ogni 1.000 utilizzatrici, cioè rispetto alle donne che non hanno mai assunto MHT, un aumento di rischio assoluto di 2 casi ogni 100 donne trattate, o di 1 caso ogni 50 trattate)
- del **7,7%** nelle donne trattate con estrogeni più progesterone ad intermittenza (77 casi di tumore ogni 1.000 utilizzatrici, cioè rispetto alle donne che non hanno mai assunto MHT, un aumento di rischio assoluto di 1,4

casi ogni 100 donne trattate, o di 1 caso ogni 70 trattate)

- del **6,8%** nelle trattate con soli estrogeni (68 casi di tumore ogni 1.000 utilizzatrici, cioè rispetto alle donne che non hanno mai assunto MHT, un aumento di rischio assoluto di 0,5 casi ogni 100 donne trattate, o di 1 caso ogni 200 trattate)

Il rischio di tumore per le trattate per meno di un anno è trascurabile, come anche per il trattamento con estrogeni per uso topico vaginale.

Alla sospensione del trattamento, l'eccesso di rischio di tumore della mammella persiste almeno per i successivi 10 anni e la sua entità è in funzione della durata del trattamento.

Al momento sono **circa 12 milioni le donne occidentali che assumono MHT** (6 milioni negli Ua e altrettante in Europa). Alcune utilizzano questi preparati per meno di un anno, la maggior parte per 5 anni e solo una minoranza arriva ai 10 anni.

Maria Rita Montebelli

IL CASO

Altro che soldi, è lo sport che fa la felicità

Praticare un'attività fisica dà più soddisfazione che fare carriera *È il risultato di una ricerca delle università di Yale e Oxford: meglio la palestra del lavoro*

di **Antonio Ruzzo**

Ricchi e felici? Non sempre e non è detto. Meglio un po' meno ricchi dedicando però un po' di tempo della propria giornata non al lavoro ma a se stessi magari facendo un po' di sport. Perché il denaro (ovviamente) aiuta a essere felici ma lo sport un po' di più. È questo il risultato di una ricerca congiunta delle università di Yale e Oxford che dimostra come una sana attività fisica permetta di vivere meglio che non un cospicuo conto in banca.

Certo, si parla di persone con una situazione economica solida e che a un certo punto della loro vita devono decidere se investire molto del loro tempo nell'incrementare ricchezza e carriera oppure rinunciare a qualcosa per dedicarsi all'attività fisica e allo sport. Una scelta non sempre facile. Nello studio portato a termine dai ricercatori è finita, come da campione, la più varia umanità e le attività fisiche più disparate per valutare quanto e come il movimento, anche non necessariamente «sportivo», incida sul benessere fisico ma soprattutto mentale. Perché fare sport non è solo una questione fisica ma comporta evidenti benefici anche psicologici e «chimici» grazie alla produzione di endorfine che diminuiscono stress, tensioni, nervosismo e stanchezza.

La ricerca pubblicata sulla rivista *The Lancet* si è basata su una ricerca che ha interessato oltre 1,2 milioni di statunitensi. I partecipanti potevano scegliere fra 75 tipi di attività fisica: dalla falciatura del prato al sollevamento pesi, dal ciclismo alla cor-

sa. Dovevano specificare l'elenco dei redditi e delle attività fisiche svolte.

Il punto di arrivo è un dato: chi fa esercizio fisico regolarmente tende a sentirsi male per 35 giorni l'anno, quelli che invece non lo fanno aumentano questa quota di 18 giorni arrivando a 53: quasi due mesi. Non poco. Anche se è va considerato che con lo «stare male» non si intende la malattia fisica *tout court* ma anche il solo malessere psicologico, il sentirsi un po' giù o semplicemente il non «essere in forma». Chi gioca a tennis, corre nuota o pedala queste giornate dove proprio «non va», dove i bioritmi sono sotto i tacchi, dove non si ha voglia neppure di fare un rampa di scale, le riduce di parecchio perché è scientificamente provato (il dato è dell'Acsm, American College of sport medicine) che la pratica sportiva sia una «medicina» potentissima: bastano centocinquanta minuti di attività fisica alla settimana infatti per stare bene oppure mezz'oretta al giorno per cinque giorni se il conto viene più facile. E non serve ammazzarsi di fatica, tanto per cominciare basta anche solo camminare per tenere allenato il cuore ed evitare brutte sorprese e per scongiurare una quarantina di malattie croniche dall'obesità all'ipertensione, dalle cardiopatie al diabete.

Ciò detto la ricerca fissa dei limiti precisi alla «razione» di sport quotidiano tollerata da una persona normale che non abbia mire agonistiche e che non sia un atleta. Una serie di «paletti» perché l'allenamento non diventi una nociva fissazione:

«La relazione tra durata dello sport e carico mentale è una parabola a forma di U - puntualizza l'autore della ricerca Adam Chekround dell'università di Yale, intervistato dal giornale tedesco *Die Welt* -. Quindi, i benefici influssi dell'attività fisica sono legati a un lasso di tempo ben preciso, e limitato. In pratica, parliamo di tre-cinque sessioni la settimana, di 30-60 minuti massimo. Un impegno superiore alle tre ore al giorno quotidiane crea disturbi mentali peggiori di quelli palesati da chi non fa sport».

Fra le discipline più utili alla mente, anche se non di squadra, spiccano il ciclismo, la corsa e le attività aerobiche. In questi sport l'attività fisica è direttamente proporzionale al benessere mentale: «Intanto perché fa dormire meglio e un buon sonno aiuta a regolare gli umori - spiega Chekround -. Poi perché incrementa anche la capacità di controllo di se stessi, le proprie abilità e l'autostima». Muoversi, allenarsi e anche gareggiare distrae dai pensieri negativi, apre la mente e insegna a non arrendersi prima di avere raggiunto gli obiettivi. «È anche un fatto chimico - spiegano gli studiosi - perché i livelli di sostanze chimiche nel cervello, come la serotonina, gli



ormoni dello stress e le endorfine, cambiano quando si fa esercizio fisico. Così com'è chiaro che aumentano i livelli di energia e si crea uno sblocco per le frustrazioni, si riducono le tensioni muscolari scheletriche e ci si sente più rilassati. Fare sport migliora la condizione cardiovascolare e la salute in generale evitando problemi di cuore, diabete, artriti e asma». Muoversi, quindi. Non troppo, senza esagerare, ma fare quotidianamente esercizio fisico per permettere alla propria mente di staccare da routine e tensioni e garantirsi un dose di felicità che cambia (in meglio) la qualità della vita.

Muoversi il giusto e lavorare il giusto. Già, ma quale sarebbe il reddito ideale, la cifra necessaria per vivere tranquillamente, il momento in cui dire stop all'ufficio? Sono ancora i ricercatori americani, questa volta della Purdue university, a fissare un punto. La somma ottimale per raggiungere la tranquillità economica ovviamente varia nel mondo da Paese a Paese, da regione a regione, da provincia a provincia ma generalmente per chi vive nella città di un Paese «ricco» oscilla tra 60mila e 95mila dollari, tra 50mila e 80mila euro più o meno. Non poco. «Abbiamo scoperto che il reddito ideale è di 95mila dollari per quanto riguarda la soddisfazione per la propria vita, e oscilla tra 60mila e 75mila dollari per il benessere emotivo - spiegano i ricercatori -. Cifre che valgono per i singoli, e che però sono più alte per le famiglie. Il benessere emotivo riguarda le emozioni quotidiane: il fatto di sentirsi felici, eccitati, tristi o arrabbiati. La soddisfazione della propria vita è una valutazione complessiva di come si sta, ed è probabilmente più influenzata dagli obiettivi che ci si pone e dai confronti con gli altri».

A fare fede sono i dati del Gallup World Poll, uno studio su un campione di oltre 1,7 milioni di persone intervistate in 164 Paesi, con stime calcolate in base al potere d'acquisto e

grazie alle domande relative alla soddisfazione per la propria vita e al proprio benessere.

Raggiunta la tranquillità economica e la faticosa soglia della felicità però si crea molto spesso un'impasse da cui è difficile uscire, un circolo vizioso che porta molte persone ad incrementare le ore di lavoro per cercare di aumentare il proprio conto in banca pensando che sia quella la via per la felicità. «E invece spesso succede il contrario perché il denaro è fondamentale per soddisfare i bisogni di base ma fino a un certo punto - spiegano i ricercatori americani -. Dopo una certa soglia infatti, il desiderio di maggiori guadagni materiali e il peso del confronto sociale possono, per assurdo, avere l'effetto contrario e cioè ridurre il benessere». E allora tanto vale fare un po' di sport che per diventare ricchi c'è sempre tempo...

L'ESPERTO

«Ma il pericolo è che diventi un'ossessione»

Lo sport è salute ma può diventare ossessione. E il migliore «farmaco» per liberare la mente dai cattivi pensieri può trasformarsi nel chiodo fisso che porta a trascurare affetti e lavoro. Capita. «Il problema riguarda molte persone che si avvicinano allo sport dopo una certa età e che nello sport cercano una gratificazione, qualcosa che li faccia stare bene e che aumenti la loro autostima - spiega Fabio Vedana coach di discipline endurance già responsabile della nazionale elite azzurra di triathlon e di quella olimpica svizzera -. Seguo anche atleti da dopo le Olimpiadi di Pechino nel 2008, e sempre più spesso da me si presentano persone che hanno una buona disponibilità economica e decidono che è arrivato il momento di fare nella propria vita solo le cose che gli

piacciono, di dedicarsi del tempo. E lo sport, le sfide anche impegnative, diventano la strada maestra per uscire dalla monotonia e dalla routine».

Si comincia con qualche corsa poi fatalmente l'asticella si alza magari con una maratona e cominciando anche a nuotare e a pedalare con un triathlon o addirittura con un ironman, la sfida più dura: 3,9 chilometri di nuoto, 180 in bici e alla fine anche 42 di corsa. «Ogni volta che una amatore viene da me per chiedere di essere allenato - spiega Vedana - lo metto subito in guardia spiegandogli che spesso queste attività di endurance creano dipendenza, sono una vera e propria droga che dà benessere ma che può anche avere l'effetto opposto. Il primo campanello d'allarme si ha quando una persona per allenarsi inizia a comprimere il tempo che generalmente dedica agli affetti. Ci sono mariti, fidanzati, papà che mettono l'allenamento prima di tutto, prima anche di andare, ad esempio, di andare a prendere la figlia a scuola o a parlare con i professori...». Sintomi precisi che si riflettono nella qualità della vita che lo sport dovrebbe migliorare e che invece peggiora: «Il secondo campanello d'allarme è la diminuzione di performance sul posto di lavoro - continua Vedana -. Succede quando riunioni, incontri, orari vengono impostati in funzione dell'allenamento quotidiano». E infine l'umore che cambia: «Sì, è il terzo campanello d'allarme - spiega Vedana -. Lo sport che dovrebbe dare felicità diventa invece fonte diretta di insoddisfazione. Per i risultati che non migliorano, per il confronto con amici e altri sportivi che riescono a fare di più. La conseguenza è un'aggressività crescente segnale preciso che non si è più in sintonia con se stessi». Qual è il segreto per non esagerare? «Ovviamente il buon senso - spiega il coach - ma chiedersi sempre perché uno decida di fare sport. Non è importante cosa si fa, ma come lo si fa...».

I DATI

Quindici minuti di chimica

Lo sport fa stare bene e migliora la qualità della vita ed è la chimica a «innescare» la relazione tra attività sportiva e benessere. È provato infatti che muoversi con regolarità stimola la produzione di molecole che favoriscono il buon umore, come le endorfine o la serotonina, un ormone neurotrasmettitore che migliora lo stato di serenità.

Non serve sfinirsi basta anche un «modica quantità» di attività fisica per avere ottimi risultati. Ad esempio camminare anche solo un quarto d'ora al giorno è sufficiente, a livello cerebrale, a stimolare la produzione di endorfine che diminui-

scono lo stress, le tensioni, il nervosismo e la stanchezza. Mezz'ora al giorno di sport riduce invece il rischio di glaucoma e, in cinque anni, dimezza il rischio di ammalarsi di Alzheimer, fa ammalare meno di influenza e raffreddore, migliora la salute del cuore perché aumenta il battito cardiaco e la circolazione del sangue.

L'attività fisica contrasta direttamente anche lo stress perché riduce il livello di cortisolo nel sangue, l'ormone coinvolto nello stress e nella depressione. Non è un caso, infatti, che molti studi epidemiologici abbiano evidenziato un rischio maggiore di ansia e depressione nelle persone sedentarie, nelle quali si riscontrano livelli più elevati di cortisolo nel sangue e una minore produzione di endorfine, oltre che una capacità più bassa di captare la serotonina.



25mila dollari**circa
22.550 euro****Valore annuo
dell'attività sportiva**

A parità
di altre condizioni
chi fa attività fisica
ha un livello di felicità
uguale a chi guadagna
25mila dollari in più

**150 minuti
alla settimana****Durata dell'allenamento
che garantisce
il maggior aumento
di felicità**

Dalle tre alle cinque
sessioni settimanali
tra i 30 e i 60 minuti

**180 minuti
al giorno****Durata dell'allenamento
oltre il quale non c'è più
aumento della felicità
e subentrano anzi
problemi psicologici**

ECONOMIA

Ma quale mela: un LIMONE al giorno toglie il medico di turno

Ricco di molte proprietà benefiche, prima fra tutte la vitamina C, il frutto simbolo della Sicilia previene malattie anche gravi, come scorbuto, gotta e ipertensione. Ecco le sue virtù e i consigli per un corretto consumo

di **GEMMA GAETANI**

■ Da sempre, è uno dei consigli panacea più diffusi. Bere ogni mattina a digiuno un limone spremuto in un bicchiere d'acqua calda (ma anche fredda) fa miracoli: sarà vero? Di certo, c'è che questo frutto dall'inconfondibile colore acceso, fonte di ispirazione per i pittori (Vincent van Gogh) e celebrato dai poeti (Eugenio Montale), presenta come pochi altri una così vasta molteplicità di proprietà benefiche da risultare quasi leggendario.

LA SCOPERTA NEL 1747

Anche la storia della medicina è costellata di casi sugli effetti terapeutici del limone. Nel 1747, per esempio, il medico scozzese James Lind scoprì come prevenire e curare con succo di limoni e arance lo scorbuto, la patologica carenza di vitamina C legata a una dieta alimentare troppo povera o a un insufficiente assorbimento intestinale della stessa. Una malattia, lo scorbuto che mieteva molte vittime soprattutto fra le persone più indigenti. E che tuttora può essere letale, se non adeguatamente curata: bastano tre mesi senza vitamina C per ammalarsi seriamente. La scoperta di Lind, però, fu ignorata per circa 40 anni ma alla fine ha avuto ragione. Il contenuto di vitamina C, infatti, è la prima caratteristica curativa di questo agrume: 100 grammi di limone sbucciato contengono ben 53 milligrammi di acido ascorbico (l'altro nome della vitamina C) e se pensiamo che questo copre l'88,3% del nostro fabbisogno giornaliero, si capisce bene come un limone spremuto al giorno non sia meno salutare della nota mela che toglie il medico di turno.

IL CASO DI LUIGI IX

È recente, poi, la notizia che anche il re di Francia Luigi IX, tornando dall'ottava crociata nel 1270, non fu ucciso dalla peste, come hanno sempre sostenuto gli storici, ma proprio dallo scorbuto. Sul *Journal of Stomatology* l'archoe antropopaleopatologo e medico legale Philippe Charlier (noto per aver già studiato i resti di personaggi storici come il cuore di Riccardo Cuor di Leone, la testa mummificata di Enrico IV, il cranio di Cartesio e la mascella di Adolf Hitler), ha pubblicato l'esame della mascella del sovrano. Stando ai risultati, lo scorbuto avrebbe innescato una serie di infezioni, prima alle gengive e poi alle ossa, che lo avrebbero infine ucciso. La peste, quindi, sarebbe stata indicata nel tempo come causa del decesso del re per un mero errore di traduzione dal francese antico «pestilence» (che vuol dire «infezione»), in «pestilenza» o «peste». Fino a qualche secolo fa, lo scorbuto era una malattia molto diffusa. Poveri, dalla dieta tristemente insufficiente, e marinai le categorie più colpite: questi ultimi perché le navi non portavano frutta e verdura nei loro lunghi viaggi per evitare di occupare troppo spazio con alimenti che sarebbero deperiti in fretta. Ci si potrebbe chiedere, allora, come fanno gli eschimesi, la cui dieta grasso-proteica non prevede vegetali freschi, incoltivabili a quelle temperature (nella tundra ci sono radici, bacche, licheni, rari tuberi, non piante di frutta e verdura), a non ammalarsi di scorbuto. Ebbene, essi sopperiscono al fabbisogno giornaliero di vitamina C (il minimo assoluto è 10 milligrammi) mangiando fegato di balena crudo o muktuk, pelle di balena e grasso, che fornisce 38 milligrammi di vitamina C ogni 100. Le balene, infatti,

assumendo il fitoplancton ricco di clorofilla e vitamina C, hanno il fegato ricco di vitamina C. I marinai sono stati compianti anche dal poeta Samuel Taylor Coleridge che gli dedicò i versi del poema *Rime of the ancient mariner*, poi ripreso anche dagli Iron Maiden nell'ottava traccia - dal titolo omonimo - del loro quinto album *Powerslave*, un disco che ricorda le fatiche dei marinai inglesi. Il meccanismo dello scorbuto è articolato e ci spiega anche perché la vitamina C (e quindi il limone) ci faccia bene. Lo scorbuto si verifica quando un organismo, a lungo privato di vitamina C, non riesce più a sintetizzarla.

ANTIOSSIDANTE

La vitamina C è, però, cruciale per la salute: è un potente antiossidante, favorisce l'assorbimento del ferro, interviene nella sintesi di neurotrasmettitori e nella stimolazione delle difese immunitarie (ecco perché è assai consigliata anche in inverno per prevenire e curare le malattie da raffreddamento). E soprattutto da questa vitamina dipende la produzione di collagene, proteina fondamentale nel nostro organismo, la cui diminuzione conduce a capillari fragili - da qui, sanguinamenti, lividi, emorragie - ma anche a fragilità di ossa e denti, ridotta capacità di cicatrizzazione in caso di tagli e ferite. Uno scorbuto protratto a lungo è pericoloso e, difficile a crederci ma purtroppo vero, questa patologia è tornata a vedersi



anche nei Paesi ricchi a causa dell'abbondante ma cattiva alimentazione. Lo ha testimoniato un recente studio australiano pubblicato su *Diabetic Medicine*: lo scorbuto non viene solo a chi mangia poco e male in quanto povero, ma anche ai ricchi che non hanno problemi di quantità di cibo ma si alimentano in modo sbilanciato.

LE ALTRE DOTI

L'organismo umano non è in grado né di produrre, né di accumulare la vitamina C (per questo i migliori integratori sono quelli a rilascio progressivo). Il suggerimento, quindi, è di spremere il limone fresco ovunque possibile: in un bicchiere di acqua o di tè, sull'hamburger o sulle verdure fino alla macedonia di frutta. In particolar modo, se siamo diabetici: il limone, infatti, ha anche capacità ipoglicemizzanti.

Altri antiossidanti di questo agrume sono beta-carotene (3 microgrammi per 100 grammi), la criptoxantina (20 microgrammi), luteina e zeaxantina (11 microgrammi). Il primo, motivo della colorazione giallo-arancio di frutti e vegetali, è un precursore della vitamina A, fondamentale per la vista ma anche per la riparazione cellulare. Mentre i carotenoidi luteina e zeaxantina proteggono dai danni dell'esposizione solare così come la criptoxantina svolge la sua azione antiossidante su retina e mucose. Importanti anche le altre vitamine del limone, come quelle del gruppo B: 0,04 milligrammi di B1 (la tiamina), 0,02 milligrammi di B2 (la riboflavina), 0,1 milligrammi di B3 (la niacina), 0,19 milligrammi di B5 (l'acido pantotico), 0,08 di B6 (la piridossina), determinanti per proteggere il sistema nervoso. Soprattutto la niacina, che contrasta i grassi nel sangue e migliora la circolazione. Secondo una ricerca effettuata su cavie animali alle quali è stato indotto il

colesterolo alto, la somministrazione di succo di limone (addirittura liofilizzato) per due settimane ha ridotto il colesterolo cattivo (Hdl) e aumentato quello buono (Ldl). Importanti sono anche i sali minerali del limone: 0,6 milligrammi di ferro, 8 milligrammi di magnesio, 16 milligrammi di fosforo, 26 milligrammi di calcio, ma soprattutto 138 milligrammi di potassio, che fa di questo frutto un perfetto alleato per l'estate e, in qualunque stagione, per lo sforzo fisico. Il potassio, come noto, regola il battito cardiaco e contrasta gli eventuali eccessi di sodio (causati, per esempio, da un consumo abbondante di sale), riducendo la pressione arteriosa grazie al suo leggero effetto vasodilatatore. Perciò, oltre al classico abbinamento olio e sale per il condimento delle pietanze, consideriamo anche di usare limone e sale o addirittura olio, limone e sale, per stemperare il sodio, tanto più se ipertesi.

SULLA CARNE

Un altro effetto del limone è quello di abbassare gli acidi urici: spremere il limone fresco sulla carne fa bene non solo per aumentare l'assorbimento del ferro di bistecche e salsicce, ma anche per diminuire il livello di acido urico una volta mangiate. Il limone, insomma, è anche un ottimo alleato anti gotta. Ancora? Ancora. Il limone è un antibatterico e antimicrobico, al punto che l'olio essenziale di limone è il re di moltissimi detergenti per la casa e anche di saponi ecobiologici per l'igiene della persona.

Gli antichi Greci lo coltivavano vicino agli olivi per evitare che fossero attaccati dagli anti parassiti e ne stipavano i frutti tra la biancheria per profumarla e proteggerla dalle tarme. È ritratto anche negli affreschi della Casa del frutteto di Pompei, venuti alla luce nel 1951 e citato da **Plinio il Vecchio** nella sua *Naturalis historia* Il succo di limone è perfetto, diluito, per i gargarismi in caso di mal di gola e, alla fine, ci conduce a dare la risposta al quesito dell'incipit di questo articolo. Bere il succo di limone fresco ogni mattina a digiuno

in un bicchiere di acqua fa veramente bene? Ovviamente, sì. Ma va evitato se si soffre di artrite cronica, insufficienza epatica e gastrite. Molte le ricette in voga. Consigliamo l'ormai mitico bicchiere d'acqua (possibilmente tiepida ma anche fresca) con il limone **Gillian McKeith**, la celebre esperta di nutrizione, i cui suggerimenti sono seguitissimi anche da molte star hollywoodiane. **McKeith** invita a sorseggiarlo anche la sera prima di dormire, anche se il consumo ideale resta al mattino. Intanto perché la bevanda idrata. Non tutti al mattino bevono acqua, invece è importante farlo. Con il limone, meglio ancora perché risveglia dolcemente gli organi con cui entra in contatto, stimolando la diuresi e disinfettando le vie urinarie, aiutando la peristalsi intestinale, sostenendo il fegato nello smaltimento delle tossine e dei grassi.

L'acqua con il limone tampona anche la sensazione di fame grazie alla fibra pectina, per questo motivo si ritiene anche che questa abitudine possa favorire il dimagrimento. Per aumentare la pectina, grattugiate nel bicchiere anche un po' di buccia, utilizzando limoni non trattati. Pochi sanno, poi, che i calcoli renali si possono formare non solo perché assimiliamo troppo calcio, magari anche dall'acqua del rubinetto di casa, se ne beviamo tanta e dura. Ma possono venirci anche perché beviamo poco. Bere acqua e limone, dunque, ne contrasta la formazione perché l'acidità del limone si oppone alla solidificazione del calcio nei reni.

I DENTI

Attenzione, però, allo smalto dei denti. Alla lunga, l'acidità del limone può eroderlo. È quindi consigliato bere con la cannuccia, oppure risciacquare il cavo orale con un po' di acqua semplice subito dopo. Ecco, infine, tre varianti della classica acqua e limone: versare due cucchiaini di succo di pompelmo per aumentare l'effetto anti colesterolemico; aggiungere mezzo cucchiaino di cannella per potenziare l'effetto brucia grassi e di regola-

zione glicemica del sangue; aggiungere un cucchiaino di semi di chia per aumentare l'effetto idratante e saziante. Insomma, il *citrus limon* - così si chiamano sia la pianta, sia il frutto - che secondo alcuni studi di genetica sarebbe un ibrido tra pomelo e cedro poi sfociato in una specie che ha oscurato quelle sue progenitrici, non è una mini panacea per modo di dire. Nel suo piccolo, fa.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

I NUMERI

8

Sono le varietà principali del limone in Italia: insieme con il femminello comune (il più coltivato nel nostro Paese), ci sono il femminello siracusano, il lunario (per uso ornamentale), il continella (senza semi), il monachello (i cosiddetti verdelli). Più pregiati gli Igp: quello di Sorrento, lo sfusato amalfitano, il limone messinese e quello calabrese di Rocca Imperiale.

53

I milligrammi di vitamina C presenti in un etto di limone. L'agrume è ricco anche di calcio, magnesio, potassio e vitamine del gruppo B.

270

I chilogrammi di frutti che un albero produce, in media, ogni anno. India, Messico e Cina sono i primi tre produttori di limoni e lime al mondo. L'Italia è all'ottavo posto.

22

Nel limone gli esperti hanno individuato ben 22 elementi dalle proprietà anticancro

RICETTE LETTERARIE

La torta alla crema di limette amata dall'investigatrice di Patricia Cornwell

■ Nello speciale «Letteratura in tavola», pubblicato sulla *Cucina Italiana* di questo mese (titolo *Il commissario è servito*) e dedicato alle preferenze culinarie degli investigatori dei romanzi, spicca la torta alle limette della dottoressa Kay Scarpetta, la famosa coroner creata da Patricia Cornwell. Ecco la ricetta per sei persone di Joëlle Néderlants. Per la frolla: 250 grammi di farina 00, 150 grammi di burro, 35 grammi di zucchero a velo, un tuorlo, 20 grammi di acqua, un pizzico di sale. Per la crema di limette: 400 grammi di latte condensato, 120 grammi di succo di lime, quattro tuorli. Per la meringa: 100 grammi di albume, 80 grammi di zucchero semolato. Procedimento: impastate gli ingredienti della frolla fino a ottenere un panetto sodo, avvolgete nel-

la carta forno e fate riposare in frigo per un'ora; stendete la pasta (3-4 millimetri di spessore) in uno stampo dal diametro di 20 centimetri. Coprite con un disco di pasta da forno, sul quale adagerete dei legumi secchi. Cuocete in forno a 180° per 20 minuti, sfnate, eliminate legumi e carta, infornate ancora per 5 minuti. Quindi, fate raffreddare. Montate i tuorli, incorporate il latte condensato e il succo di lime, versate nel guscio di frolla senza arrivare a filo del bordo. Montate gli albumi con lo zucchero semolato fino a ottenere una meringa soda, distribuirla a ciuffetti sulla crema con sac à poche e infornate a 170° per 15 minuti. Sfnare e fare raffreddare, mettendo in frigo almeno un'ora prima di servire.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

ASPRO O DOLCE

Tutte le varietà di questo agrume giunto dall'Oriente al Mediterraneo

■ Per il suo sapore aspro, il limone è raramente mangiato intero e sbocconcellato a morsi, come si fa con l'arancia o altra frutta fresca.

Questo sapore così connotato, fa sì che non stiamo molto attenti alle differenze tra le davvero infinite varietà di limoni, che vengono invece classificati in base alla buccia anche perché il sapore, pur cambiando le varietà, non è molto diverso.

Non sappiamo, invece, che esistono varietà di limoni pressoché sconosciuti oltre il chilometro zero del proprio territorio perché, una volta maturi, si deteriorano nel giro di pochi giorni e quindi non sono commerciabili su un mercato più ampio e gestito industrialmente. Le più particolari di queste sono il limone rosso e il limone dolce. Il limone rosso (*Citrus limonimeditica pigmentata*) è un albero con valore anche ornamentale, i suoi frutti, che nascono con la buccia giallo-verde, maturano in inverno e, a causa del freddo, diventano rossi.

Il limone dolce brasiliano, invece, ma ce ne sono varietà anche italiane, è un limone con alti tassi di zuccheri e quindi si mangia come il mandarino e l'arancia. Per quanto riguarda il limone verde, a meno che non sia il lime, è sempre il limone giallo, ma raccolto prima.

Il limone verde è il prodotto della fioritura estiva che sovente viene provocata evitando di irrigare la pianta in giugno e luglio, per poter poi raccogliere

limoni dalla buccia sottile e verde e con la polpa molto succosa, che si conservano e trasportano bene in tutto il mondo.

Il limone giallo è la stessa cosa, ma raccolto in inverno. Tra i limoni nostrani, i più rinomati sono il limone della Costa d'Amalfi, il limone di Sorrento e il limone di Siracusa.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

