

Cronaca di città e provincia

Mangi pizza e ti proteggi dall'infarto

Risultati a sorpresa dal «Mario Negri»
«Allontana anche il rischio di tumori»

■ Di certo non sarà mai venduta in farmacia né servirà la ricetta del medico di famiglia per mangiarla, ma la pizza - se consumata regolarmente - è in grado di proteggerci da infarti e tumori. Non è lo slogan di una campagna pubblicitaria promossa dai pizzaioli dello Stivale, bensì il frutto di un'attenta ricerca scientifica dell'Istituto Mario Negri, pubblicata niente meno che sull'European Journal of Clinical Nutrition.

«Mi raccomando - dice il suo autore, Carlo La Vecchia, uno tra i più autorevoli epidemiologi italiani, ricercatore dell'Istituto Mario Negri e docente dell'Università di Milano - faccia un articolo scherzoso: sa com'è, pubblicati su una rivista scientifica rivolta agli addetti ai lavori, i risultati sono generalmente interpretati correttamente, ma su un quotidiano destinato a un pubblico particolarmente vasto si rischia di dare messaggi che possono essere mal interpretati, ridicolizzando il lavoro».

Lei ha ragione, ma i risultati della sua ricerca - due studi specifici, uno sull'infarto, l'altro sui tumori - «parlano» da soli, e a quanto pare lo «fanno» bene.

«Già da una decina d'anni studiamo la correlazione tra la dieta e la comparsa di alcuni tumori e delle malattie cardiovascolari. Tra i tanti "strumenti", utilizziamo anche un questionario con un'ottantina di domande, volte a raccogliere il quadro globale del regime dietetico dei soggetti studiati, sia in termini di composizione degli alimenti sia dei nutrienti, sino a stimare la quantità di energie che la dieta stessa riesce a fornire. La prima domanda dei due studi presi in esame era semplicemente sul consumo di pizza, su quante volte, cioè, la classica "margherita" viene utilizzata per sostituire il pranzo o la cena. A ricerca conclusa, con nostra grande sorpresa, è risultato che i soggetti che mangiano frequentemente la pizza hanno un rischio ridotto di andare incontro sia ad alcuni tumori - in particolare quelli dell'apparato digerente, dell'esofago, dell'intestino, e comunque i più diffusi - sia all'infarto miocardico acuto».

Cos'è che rende «salutare» la pizza?
«Abbiamo pubblicato questi studi con tono scherzoso e interlocutorio perché le interpretazioni possono essere diverse. Da un lato è indubbio che alcuni componenti della pizza - i po-

modori, che contengono potenti antiossidanti, come ad esempio il licopene, piuttosto che l'olio di oliva - hanno un effetto positivo sulla prevenzione dell'infarto o dei tumori. Per un altro verso, inoltre, è possibile sostenere che la pizza è un cibo relativamente povero, mediamente non contiene più di 600 - 800 chilocalorie, meno di un pranzo normale, e questo è di per sé uno dei fattori essenziali per ridurre il rischio di infarto e di tumore. La terza interazione, invece, è che sia semplicemente un indicatore che appartiene a persone che seguono diete e stili di vita più sani, e quindi non sia tanto la pizza in quanto tale a prevenire le malattie, quanto comportamenti più salutari nel loro complesso. Da qualsiasi parte la si guardi, comunque, tutto ciò è curioso».

Sta di fatto che anche dal punto di vista numerico la ricerca ha basi più che solide.
«Lo studio sull'infarto ha coinvolto 507 casi, quello sui tumori 598 casi di cancro al cavo orale e alla faringe, 304 all'esofago e alla laringe, 1.225 al colon, 738 del retto, con un numero di controlli adeguato a queste quantità. I numeri sono sufficienti per poter dire che i risultati ottenuti non sono certo frutto del caso, ma il problema di questi studi è che, per quanto si possano eliminare i cosiddetti errori sistematici con appropriate tecniche statistiche o valutare al-

tri fattori di rischio utilizzando test specifici, il risultato, alla fine, non sembra un effetto reale. In parole povere, in un messaggio rivolto al grande pubblico dei giornali, si può dire che può essere vero che la pizza fa bene, ma che può anche essere un indicatore di abitudini di vita più sane: una persona che la sera esce per mangiarla pizza in compagnia di amici vuol dire che "sta bene", che fa movimento e dunque ha meno probabilità di morire di infarto».

Lei minimizza, ma dallo studio emergono percentuali di protezioni ben precise, a seconda della quantità di pizza mangiata.
«È stato provato che se si mangia pizza frequentemente il rischio di ammalarsi diminuisce, e questo è un altro indicatore indiretto che qualcosa di vero c'è. Ma, nuovamente, si potrebbe sostenere che chi mangia la pizza frequentemente fa una vita più sana di altri. Al di là di tutto, comunque, chi non mangia pizza, o ne mangia pochissima, non ha sostanzialmente alcun tipo di protezione; chi ne mangia con una certa regolarità (tre o quattro volte al mese), ha una protezione dal rischio di circa il 20 per cento mentre chi ne mangia frequentemente (due o più volte alla settimana) arriva al 40 per cento: anche questi sono tanti piccoli elementi che indicano che qualcosa c'è».

A pensarci bene, però, è un peccato che non serva la ricetta medica per «ordinare» una «margherita»: con quel che costa una pizza oggi, giorno, un aiutino del Servizio sanitario nazionale non sarebbe poi tanto male...
Alberto Ceresoli

chiesa dell'oratorio di Bonate Sopra viene offerta loro come primo alloggio, mentre numerosi volontari e il Banco di solidarietà di Bergamo li aiutano fornendo loro beni di prima necessità.
Nel frattempo trovano un'abitazione, ma la gara di solidarietà nei loro confronti non si ferma. Persino i nuovi vicini di casa non si tirano indietro dal tendere loro una mano perché sentano meno la lontananza da casa e dalla famiglia d'origine.
Oggi Esmeralda ha negli occhi e nel cuore il calore e la generosità che la provincia di Bergamo ha offerto alla sua famiglia e ha deciso di fare la sua parte. Nasce da qui, dal profondo senso di ricono-

scienza verso chi ha dimostrato e continua a dimostrare loro tanto altruismo la scelta di mettersi in gioco in prima persona per restituire a sua volta ai meno fortunati il messaggio che ha permesso alla sua famiglia di non scoraggiarsi neppure nei momenti più duri, e cioè «nonostante le difficoltà, non sei solo». Pochi giorni fa, è arrivata l'occasione per rispettare i buoni propositi: l'ottava edizione bergamasca della Colletta alimentare. Un'esperienza che Esmeralda decide di vivere in prima linea come volontaria.

Perché quest'anno è arrivato il momento di non mancare all'appuntamento con la riconoscenza verso chi ha dimostrato e continua a dimostrare loro tanto altruismo la scelta di mettersi in gioco in prima persona per restituire a sua volta ai meno fortunati il messaggio che ha permesso alla sua famiglia di non scoraggiarsi neppure nei momenti più duri, e cioè «nonostante le difficoltà, non sei solo». Pochi giorni fa, è arrivata l'occasione per rispettare i buoni propositi: l'ottava edizione bergamasca della Colletta alimentare. Un'esperienza che Esmeralda decide di vivere in prima linea come volontaria.

Perché quest'anno è arrivato il momento di non mancare all'appuntamento con la riconoscenza verso chi ha dimostrato e continua a dimostrare loro tanto altruismo la scelta di mettersi in gioco in prima persona per restituire a sua volta ai meno fortunati il messaggio che ha permesso alla sua famiglia di non scoraggiarsi neppure nei momenti più duri, e cioè «nonostante le difficoltà, non sei solo». Pochi giorni fa, è arrivata l'occasione per rispettare i buoni propositi: l'ottava edizione bergamasca della Colletta alimentare. Un'esperienza che Esmeralda decide di vivere in prima linea come volontaria.

Perché quest'anno è arrivato il momento di non mancare all'appuntamento con la riconoscenza verso chi ha dimostrato e continua a dimostrare loro tanto altruismo la scelta di mettersi in gioco in prima persona per restituire a sua volta ai meno fortunati il messaggio che ha permesso alla sua famiglia di non scoraggiarsi neppure nei momenti più duri, e cioè «nonostante le difficoltà, non sei solo». Pochi giorni fa, è arrivata l'occasione per rispettare i buoni propositi: l'ottava edizione bergamasca della Colletta alimentare. Un'esperienza che Esmeralda decide di vivere in prima linea come volontaria.

Perché quest'anno è arrivato il momento di non mancare all'appuntamento con la riconoscenza verso chi ha dimostrato e continua a dimostrare loro tanto altruismo la scelta di mettersi in gioco in prima persona per restituire a sua volta ai meno fortunati il messaggio che ha permesso alla sua famiglia di non scoraggiarsi neppure nei momenti più duri, e cioè «nonostante le difficoltà, non sei solo». Pochi giorni fa, è arrivata l'occasione per rispettare i buoni propositi: l'ottava edizione bergamasca della Colletta alimentare. Un'esperienza che Esmeralda decide di vivere in prima linea come volontaria.

Perché quest'anno è arrivato il momento di non mancare all'appuntamento con la riconoscenza verso chi ha dimostrato e continua a dimostrare loro tanto altruismo la scelta di mettersi in gioco in prima persona per restituire a sua volta ai meno fortunati il messaggio che ha permesso alla sua famiglia di non scoraggiarsi neppure nei momenti più duri, e cioè «nonostante le difficoltà, non sei solo». Pochi giorni fa, è arrivata l'occasione per rispettare i buoni propositi: l'ottava edizione bergamasca della Colletta alimentare. Un'esperienza che Esmeralda decide di vivere in prima linea come volontaria.



Un concentrato di benessere che preserva il nostro organismo

■ È la pizza che fa bene o chi mangia la pizza segue generalmente la cosiddetta «dieta mediterranea» e dunque è più protetto da tumori e malattie cardiovascolari? Difficile dare una risposta definitiva, sta di fatto che chi mangia più pizza di altri corre meno rischi di avere un infarto piuttosto che un cancro all'intestino. «Sarebbe uno studio prospettico - spiega Giuseppe Remuzzi, direttore del Dipartimento di Medicina specialistica e dei trapianti degli Ospedali Riuniti e direttore del "Negri Bergamo" - ma è difficile organizzarlo, soprattutto perché richiederebbe tempi lunghi e un

lavoro particolarmente indagativo. Comunque si leggano, i risultati di La Vecchia forniscono un orientamento ben determinato, e cioè che la pizza "protegge" il nostro organismo da alcuni tipi di malattie. Quello portato avanti dall'epidemiologo del «Negri» è uno studio «caso - controllo», nel senso che oltre al numero di soggetti malati di una determinata patologia viene esaminata una stessa quantità di soggetti che invece quella malattia non ce l'ha. Nel caso dell'infarto, tanto per essere chiari, sono stati «studiati» 507 infartuati dimessi dagli ospedali della cerchia milanese tra il

1995 e il 1999 (con le stesse abitudini alimentari e gli stessi stili di vita) e 478 persone senza problemi di cuore, ma tutte della stessa età, dello stesso sesso e dello stesso peso. «Nei "controlli" - osserva Remuzzi - c'era una leggera prevalenza di persone più colte, meno propense all'attività fisica, più dedite al fumo e al caffè, ma nel complesso non sono emerse differenze tali da poter modificare l'esito della ricerca. È stata fatta anche un'analisi delle abitudini alimentari indipendentemente dalla pizza, con soggetti che mangiavano più frutta o più verdura, ma il risultato non è

cambiato». Cento grammi di pizza contengono 50 grammi di zuccheri, 20 grammi di pomodoro, quattro grammi di olio d'oliva (due alimenti che proteggono dall'infarto, come già dimostrato in altri studi), 20 grammi di mozzarella e sei grammi di altri condimenti: «In queste cose - spiega Remuzzi - ci sono gli acidi grassi polinsaturi, il potassio, il folato, le vitamine antiossidanti, tutti alimenti di cui già si conoscono le virtù profetive dall'infarto e che possono spiegare come mai un alto consumo di pizza fornisca questo genere di protezione». Certo non bi-

sogna esagerare né nella quantità né nel tipo di pizza: mangiare una «margherita» è un conto, mangiarne una stracolma di condimenti è un altro.

«Vale lo stesso discorso che si fa da tempo per il vino rosso o per la birra - sottolinea Remuzzi - bevuti in dosi moderate fanno bene al cuore, e in questo caso sinergizzano con la pizza, aumentandone i benefici, ma se si esagera con l'alcol e con i grassi, finisce che gli effetti negativi superano di gran lunga i benefici, con gravi conseguenze per il nostro cuore, e non solo per quello».

Al. Ce.



Carlo La Vecchia

«Se si mangia frequentemente, vale a dire due o più volte alla settimana, i pericoli di andare incontro a una malattia cardiovascolare si riducono del 40 per cento»



Giuseppe Remuzzi

«Le indicazioni emerse dallo studio sono chiarissime. Vale lo stesso discorso che si fa da tempo per il vino rosso e per la birra che, se bevuti in dosi moderate, fanno bene al cuore»

Il giapponese Makato Onishi, 23 anni, mostra la pizza che lo scorso anno, al termine del «Pizzafest» di Napoli, gli è valsa il titolo di miglior pizzaiolo del mondo

Diciottenne albanese ha ricevuto sostegno e simpatia insieme alla famiglia quando è giunta nella Bergamasca: ora ricambia partecipando come volontaria all'iniziativa Colletta alimentare, ovvero la solidarietà contagiosa dei poveri che aiutano i poveri

■ I poveri che aiutano i poveri. Un paradosso? Forse. O meglio, un paradosso solo all'apparenza se poi si conoscono storie come quelle di Esmeralda. Diciotto anni, studentessa di ragioneria, occhi neri profondi, bocca disegnata su un sorriso impossibile da dimenticare. Esmeralda, oggi residente a Terno d'Isola, è nata a Scutari, nel Nord dell'Albania. A causa dei conflitti scoppiati al confine con il Montenegro, 10 anni fa la sua famiglia si trasferisce in Italia. Arrivati nella provincia di Bergamo, Esmeralda, i suoi genitori e il fratello maggiore trovano inaspettatamente una grande famiglia pronta ad accoglierli e assisterli. La

chiesa dell'oratorio di Bonate Sopra viene offerta loro come primo alloggio, mentre numerosi volontari e il Banco di solidarietà di Bergamo li aiutano fornendo loro beni di prima necessità.
Nel frattempo trovano un'abitazione, ma la gara di solidarietà nei loro confronti non si ferma. Persino i nuovi vicini di casa non si tirano indietro dal tendere loro una mano perché sentano meno la lontananza da casa e dalla famiglia d'origine.
Oggi Esmeralda ha negli occhi e nel cuore il calore e la generosità che la provincia di Bergamo ha offerto alla sua famiglia e ha deciso di fare la sua parte. Nasce da qui, dal profondo senso di ricono-

scienza verso chi ha dimostrato e continua a dimostrare loro tanto altruismo la scelta di mettersi in gioco in prima persona per restituire a sua volta ai meno fortunati il messaggio che ha permesso alla sua famiglia di non scoraggiarsi neppure nei momenti più duri, e cioè «nonostante le difficoltà, non sei solo». Pochi giorni fa, è arrivata l'occasione per rispettare i buoni propositi: l'ottava edizione bergamasca della Colletta alimentare. Un'esperienza che Esmeralda decide di vivere in prima linea come volontaria.

Perché quest'anno è arrivato il momento di non mancare all'appuntamento con la riconoscenza verso chi ha dimostrato e continua a dimostrare loro tanto altruismo la scelta di mettersi in gioco in prima persona per restituire a sua volta ai meno fortunati il messaggio che ha permesso alla sua famiglia di non scoraggiarsi neppure nei momenti più duri, e cioè «nonostante le difficoltà, non sei solo». Pochi giorni fa, è arrivata l'occasione per rispettare i buoni propositi: l'ottava edizione bergamasca della Colletta alimentare. Un'esperienza che Esmeralda decide di vivere in prima linea come volontaria.

Perché quest'anno è arrivato il momento di non mancare all'appuntamento con la riconoscenza verso chi ha dimostrato e continua a dimostrare loro tanto altruismo la scelta di mettersi in gioco in prima persona per restituire a sua volta ai meno fortunati il messaggio che ha permesso alla sua famiglia di non scoraggiarsi neppure nei momenti più duri, e cioè «nonostante le difficoltà, non sei solo». Pochi giorni fa, è arrivata l'occasione per rispettare i buoni propositi: l'ottava edizione bergamasca della Colletta alimentare. Un'esperienza che Esmeralda decide di vivere in prima linea come volontaria.



La Colletta alimentare della scorsa settimana

za, con il bisogno profondo di dire «grazie» aiutando chi è meno fortunato. L'iniziativa, promossa dal Banco alimentare, che fa parte della federazione no profit della Compagnia delle Opere, si è sviluppata in 82 supermercati e discount di città e provincia, raccogliendo circa

139 tonnellate di generi alimentari (13 in più rispetto all'anno scorso), e ha coinvolto complessivamente oltre duemila volontari, tra cui numerosissimi studenti.
«Quest'anno - racconta Marco Bolis, presidente del Banco di solidarietà di Bergamo, che fa capo al

Banco alimentare - molte persone comuni hanno partecipato alla Colletta alimentare. Extracomunitari o famiglie unili con soli 10 articoli nel carrello non hanno mancato di consegnare il proprio pacchetto alla raccolta. È un bel segnale, confermato dall'aiuto arrivato in qualità di volontari dai componenti delle famiglie che aiutiamo nel quotidiano».

«Ho partecipato all'ultima edizione della colletta alimentare - dice Esmeralda - come segno di riconoscenza nei confronti di chi in questi anni ha aiutato me e la mia famiglia. Non ho vissuto questa esperienza come un obbligo, piuttosto come un dovere. Aiutare chi

ha bisogno è un'esperienza bellissima». Esmeralda definisce il suo mettersi in gioco come volontaria alla Colletta alimentare solo un «piccolo contributo» a una buona causa. Un evento al quale dopo la scuola valeva sicuramente la pena esserci. «Sono moltissimi - aggiunge la ragazza - i ricordi dei piccoli gesti di generosità dimostrati nei nostri confronti in questi dieci anni. Come quell'alberello di Natale con tanto di decorazioni, che tutt'oggi rispolveriamo all'avvicinarsi delle feste, regalato da una vicina di casa in un giorno in cui ero a casa malata».

Nonostante i suoi 18 anni, Esmeralda ha imparato cosa voglia dire re-

stituire ad altri quanto nel momento dell'estremo bisogno si ha ricevuto. Per questo lei e la sua famiglia sono diventati una seconda rete di distribuzione.

Una parte degli aiuti che tutt'oggi ricevono dal Banco di solidarietà di Bergamo la ridistribuiscono agli amici e parenti meno fortunati. «Ma mia mamma, che faceva l'insegnante e oggi è cuoca in una gastronomia - confida Esmeralda - ha un sogno: riuscire a organizzare una raccolta di giocattoli per i bambini di una scuola materna dell'Albania». E chissà che, un giorno, anche questo progetto non diventi una bella realtà per i bimbi albanesi.

Vanessa Bonacina