

MAGAZINE



IL MENSILE DI SALUTE, NUTRIZIONE E SPORT DELL'UNIVERSITÀ CUSANO

unicusanoUP

ALIMENTAZIONE & BENESSERE

ALLEGATO GRATUITO
AL NUMERO ODIERNO DEL

STADIO
Corriere dello Sport
SEMPLICEMENTE PASSIONE

NUMERO 1
GENNAIO 2016

Lo studio

**Perché pedalare
fa bene alla vista**

In piscina

**Uno storico team
e le virtù del nuoto**

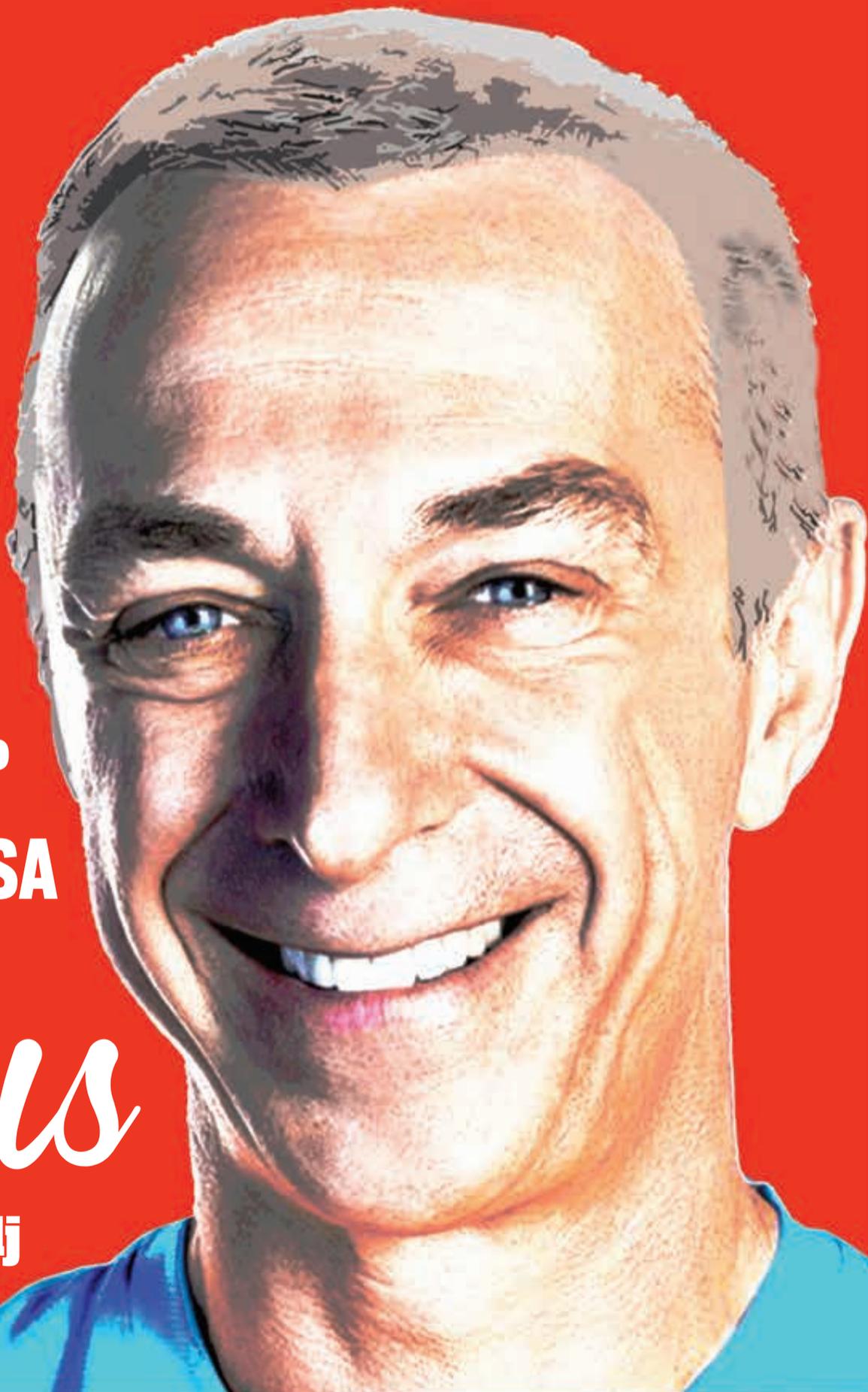
Cibo e sport

**Segreti e consigli
dello chef Circiello**

SPECIALE CORSA

Linus

Un imprendibile dj





EMOZIONI E MOVIMENTO LE CHIAVI DEL BENESSERE



Intervista a
Enzo Soresi
specializzato
in oncologia
clinica

L'ULTIMA SCOPERTA DELLE **NEUROSCIENZE**
RIVELA CHE CAMMINANDO A PASSO SVELTO
SI LIBERA UN **ORMONE** CHE NUTRE IL CERVELLO

Attività fisica e controllo delle emozioni. Ripetetevelo come fosse un mantra. Potrebbe essere questa la prima prevenzione contro le malattie. Perché le emozioni ci possono far guarire o ammalare. Vi sembra assurdo? Lo hanno teorizzato in molti. Ma a sostenerlo fermamente è il Professor Soresi, medico chirurgo, specializzato in malattie polmonari e oncologia clinica, studioso da più di dieci anni di neurobiologia e autore di diversi best seller, il più celebre dei quali è "Il Cervello Anarchico".

Professor Soresi, siamo una popolazione che invecchia sempre di più. Qual è il segreto per mantenersi in salute?

«Il primo segreto è fare movimento. Ovviamente un allenamento adeguato, non stressogeno, che consenta di riattivare il più possibile l'attività mitocondriale che è la base di tutto in quanto ci fornisce ossigeno e in collaborazione con la cellula elabora il cibo. La cosa inte-

ressante a livello scientifico è la dimostrazione che l'attività fisica è utile per prevenire e combattere i tumori. E' in corso uno studio all'Istituto Europeo di Oncologia su donne operate di tumore al seno con un elevato rischio di recidiva, finalizzato a dimostrare che camminare potrà ridurre la ricomparsa di malattia».

Fare movimento aiuta anche il cervello?

«L'ultima scoperta che ci hanno regalato le neuroscienze dice che se camminiamo a passo svelto, anche in età avanzata, liberiamo dai muscoli un ormone noto come *brain nerve growth factor*, che nutre il cervello, a conferma che anche il muscolo è un organo neuroendocrino. Una camminata di 40 minuti al giorno può bastare».

E per quanto riguarda l'alimentazione?

«Il primo segreto è ridurre al minimo gli zuccheri, i derivati dello zucchero e i carboidrati raffinati che nei tessuti inducono infiammazione».

Nei suoi libri spiega che è proprio il cervello a spegnere o accendere il pulsante delle malattie. In che modo?

«Dagli ultimi 6 mesi di vita fetale, il cervello si costruisce in maniera dinamica e cresce per altri tre anni. In questa fase viene costruito biologicamente il flusso delle comunicazioni che è tutto basato sulle emozioni del neonato. Ed esse sono condizionate dall'ambiente che lo accoglie. In base all'armonia emozionale in cui il bambino viene cresciuto, tutto il processo biologico si costruisce. Chi costruisce perfettamente il biologico sono i neuropeptidi, prodotti dal cervello nella zona emozionale. Tutta la formazione di queste sostanze è quella che costruisce in maniera ottimale la nostra biologia. Per esempio, se il neuropeptide endorfina viene prodotto in maniera corretta dalle cellule neuronali e comunica bene con i recettori cellulari, tutto il sistema è armonico. Se invece la comunicazione di questo neuropeptide è scorretta, possiamo es-



Dell'influenza della mente sul corpo già se ne parlava nell'antica Grecia. Ci arrivò con l'intuizione, uno degli esponenti dell'era sofistica, il filosofo greco Antifonte che circa 2300 anni fa, scrisse: «In tutti gli uomini è la mente che dirige il corpo verso la salute o verso la malattia come verso tutto il resto»

IL REGISTA

Eliminare i disagi psichici alla scuola di Lynch

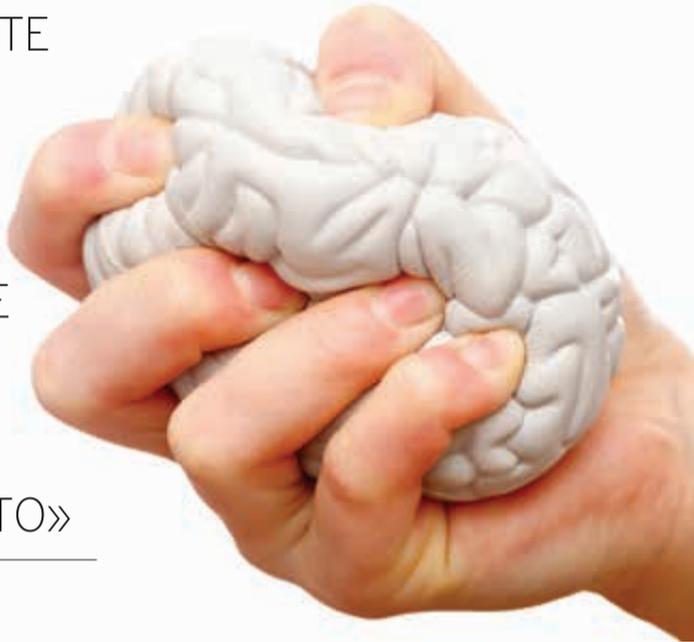
Chi di voi non ricorda Mullholand Drive o Twin Peaks? Pellicole a tinte fosche, tutt'altro che distensive. Rimarrete sorpresi allora nel sapere che il celebre regista, David Lynch, è oggi uno dei più grandi sostenitori del rilassamento attraverso la meditazione trascendentale. Qualche tempo fa, infatti, il visionario filmmaker americano dichiarò che la sua vita era cambiata proprio attraverso questa pratica quotidiana. Ma non è finita qui. Non contento, ha creato una Fondazione Scuola senza stress che, con pochi minuti di meditazione trascendentale sviluppata nelle scuole anglosassoni due volte alla settimana, sembra abbia ottenuto una precoce riduzione del bullismo e del disagio psichico. Già 350 scuole negli Stati Uniti, America Latina e altre nazioni hanno aderito all'iniziativa di Lynch e hanno introdotto nell'orario scolastico due momenti di quiete in classe per meditare. E allora è proprio il caso di dire... meditate gente!

© COPYRIGHT UNIVERSITÀ NICCOLÒ CUSANO



David Lynch, il regista è un grande sostenitore della meditazione

IL PROFESSOR SORESI SPIEGA:
«PER FAR FRONTE ALLO STRESS PUÒ ESSERE D'AIUTO UNA TECNICA DI MEDITAZIONE OCCIDENTALE: LA MINDFULNESS FAVORISCE IL RILASSAMENTO»



sere o eccitati o depressi. E' proprio in questi primi anni, come hanno sempre ipotizzato gli psicanalisti, che si instaurano le malattie funzionali o psicosomatiche. La fortuna di essere allevati con amore e con un buon controllo delle emozioni dal gruppo familiare in cui siamo immersi, fa sì che questi sistemi biologici, totalmente collegati alle emozioni, si instaurino correttamente. Nel mio ultimo libro "Mitocondrio mon amour" nel capitolo dell'epigenetica spiego che una persona può nascere con un'ereditarietà che la porta ad essere già stressata. Per esempio bambini ebrei, nipoti di ebrei che sono stati in campi di concentramento, nascono già con una tendenza allo stress maggiore per un difetto di metilazione».

E' quindi questa nuova scienza definita epigenetica che spiega perché siamo 7 miliardi di homo sapiens uno diverso dall'altro?

«Certo. Altrimenti saremmo tutti uguali, in quanto abbiamo lo stesso genoma».

Ci può spiegare come anche da adulti una determinata condizione emozionale possa favorire malattie o guarigioni?

«Le potrei raccontare moltissimi casi clinici. Per esempio, quello di una colf 60enne, leggermente in sovrappeso, mai un giorno di malattia. Il figlio decide di andare in Messico e lei va in condizione di sofferenza stressogena. Dopo 10 giorni compare un ginocchio rosso, gonfio, dolente. Cosa è successo? La signora aveva già un'artrosi del ginocchio, che non aveva mai dato segni di vita, ma le condizioni di stress hanno favorito il "bombardamento" di citochine infiammatorie che hanno attivato la malattia».

Lo stress ha un'influenza determinante quindi...

«Enorme direi. Per fare fronte allo stress può essere d'aiuto una tecnica di meditazione che viene dal mondo occidentale che si sta proponendo bene, la Mindfulness. Tecnica di rilassamento che favorisce il contenimento dello stress».

Ci racconta un caso in cui il malato è migliorato clinicamente?

«Una donna di 50 anni affetta da bronchie-

ctasie polmonari. Per lunghi anni avevo curato questa paziente senza problemi. Ma ad un certo punto comincio a sviluppare una ripetuta serie di infezioni bronchiali, che lei stessa collegò a una condizione di stress per il pessimo rapporto matrimoniale. Non la sentii più per un paio d'anni tanto che, avendo con lei un buon rapporto di confidenza, decisi di telefonarle per sapere come stava. "Benissimo", mi rispose, "mi sono separata e vado in chiesa tutte le mattine". L'assetto psichico normalizzatosi aveva bloccato il bombardamento di interleuchine infiammatorie che si liberano durante una condizione di stress sull'organo bersaglio, in questo caso le bronchiectasie ripiene di catarro».

Vale per tutte le malattie?

«Un atteggiamento positivo nei confronti della malattia è in grado di aiutare il corpo a guarire ma purtroppo non esistono i miracoli. Di fronte a una malattia autoimmune o a una malattia tumorale, bisogna affidarsi con fiducia alla medicina scientifica non tralasciando peraltro di farsi aiutare anche da seri professionisti, che sviluppino una buona medicina integrata».

© COPYRIGHT UNIVERSITÀ NICCOLÒ CUSANO



UNICUSANO UP MAGAZINE

Alimentazione, benessere e tanto altro: in un mensile il cibo per la mente

Il lettore si starà chiedendo se questo mensile è sempre un'iniziativa dell'Università che dedica una pagina a calcio e ricerca e che realizza il settimanale "Unicusano Focus", ormai da tutti definito l'inserto culturale del Corriere dello Sport-Stadio. La risposta è affermativa: anche questo mensile è realizzato dall'Università Niccolò Cusano. La domanda, però, è molto più importante della risposta. Perché nasce dalla comprensione di tantissimi lettori, di un percorso editoriale di successo, che non si è soffermato a gioire sui primi riconoscimenti. A cosa pensa il campione il giorno dopo il suo trionfo? Al prossimo traguardo da raggiungere. "Unicusano Up Magazine" nasce da una visione e da una fusione di idee che approdano a due concetti fondamentali: alimentazione e benessere. Due parole molto semplici. Le

parole chiave di questo mensile, che indicano le priorità a cui fanno riferimento moltissimi italiani. Scopriremo insieme, leggendo queste pagine, gli insospettabili benefici psicofisici di tanti sport, ci sorprenderemo di fronte ai racconti degli chef e dei nutrizionisti che ci mostreranno che, accanto alla leggerezza di un ingrediente, ci può essere un tripudio di sapori. Non mancherà ovviamente, come in ogni Ateneo, lo spazio dedicato alla ricerca. Indagheremo con le fonti più autorevoli italiane e internazionali del mondo accademico cosa sta accadendo nell'alimentazione, nel mondo Bio e come lo sport sviluppi le proprie energie al servizio della qualità della vita degli italiani. Conosciamo le abitudini alimentari e sportive di tanti volti popolari del mondo dello spettacolo. Abbiamo cominciato in questo primo numero con Linus, una voce che corre e non si ferma mai. Ma i veri protagonisti sarete voi lettori, con la vostra voglia di correre e camminare nel parco, di mangiare sano senza sacrificare il gusto. Noi e voi, con i nostri piccoli esercizi ginnici in casa; noi che a volte, però, ci facciamo prendere dalla pigrizia e decidiamo di sederci sul divano per leggere "Unicusano Up magazine": cibo per la mente.



deremo di fronte ai racconti degli chef e dei nutrizionisti che ci mostreranno che, accanto alla leggerezza di un ingrediente, ci può essere un tripudio di sapori. Non mancherà ovviamente, come in ogni Ateneo, lo spazio dedicato alla ricerca. Indagheremo con le fonti più autorevoli italiane e internazionali del mondo accademico cosa sta accadendo nell'alimentazione, nel mondo Bio e come lo sport sviluppi le proprie energie al servizio della qualità della vita degli italiani. Conosciamo le abitudini alimentari e sportive di tanti volti popolari del mondo dello spettacolo. Abbiamo cominciato in questo primo numero con Linus, una voce che corre e non si ferma mai. Ma i veri protagonisti sarete voi lettori, con la vostra voglia di correre e camminare nel parco, di mangiare sano senza sacrificare il gusto. Noi e voi, con i nostri piccoli esercizi ginnici in casa; noi che a volte, però, ci facciamo prendere dalla pigrizia e decidiamo di sederci sul divano per leggere "Unicusano Up magazine": cibo per la mente.

A cura di Gianluca Fabi
Responsabile ufficio stampa
Università Niccolò Cusano

© COPYRIGHT UNIVERSITÀ NICCOLÒ CUSANO

TURISMO ALTERNATIVO

Quando il trekking "sconfina" in città

A pronunciare la parola "trekking" vengo subito in mente le grandi montagne del Trentino, le distese collinari della Toscana, i vulcani della Sicilia. Posti dove mettere le scarpe adatte, aiutarsi con dei bastoni e iniziare a camminare facendosi inghiottire dalla natura. Eppure, si può fare trekking anche nelle grandi città. Anzi, nel cuore di metropoli come Roma, Milano o Napoli, o in città ricche di storia come Siena, Bologna, Parma. Centri che regalano bellezze ad ogni angolo nonostante il traffico, lo smog e la vita frenetica tipica della vita di tutti i giorni. A lanciare questa attività è l'associazione TrekkingInCittà che sul sito www.inforideeinmovimento.org raccoglie le adesioni per delle vere e proprie visite guidate fra le bellezze meno note della Capitale

d'Italia. Tutto solo camminando, senza utilizzare mezzi pubblici o auto private. Questo per quanto riguarda la città di Roma. Su www.trekkingurbano.info, invece, è possibile trovare itinerari ed eventi organizzati nel resto d'Italia. L'obiettivo è visitare luoghi visti quasi sempre con occhi distratti e velocemente, che saranno attraversati seguendo il ritmo dei propri passi, in modo da osservare, scoprire e riscoprire posti affascinanti e insoliti. Una proposta di turismo alternativo per conoscere le città visitandole attraverso lunghe passeggiate, escursioni e trekking. Basta avere buoni piedi e voglia di scoprire sempre cose nuove.

© COPYRIGHT UNIVERSITÀ NICCOLÒ CUSANO



DISABILI

Non vedenti e sport

Come corre un non vedente? Se lo chiede da anni l'associazione Disabili In Corsa che promuove le attività fisiche per i diversamente abili. La risposta, infatti, è che il problema del non vedente non è correre: mettere un piede dopo l'altro velocemente, lo si impara da bambini. La necessità più grande per un non vedente è avere vicino qualcuno che gli indichi la strada in modo da evitare ostacoli di ogni genere, permettendogli di allenarsi in sicurezza. In sostanza quindi l'atleta disabile deve correre al fianco della propria guida, sia in caso di una semplice corsetta dimagrante sia per una gara di alto livello. E' per questo che l'associazione sta portando avanti una serie di iniziative per sensibilizzare il mondo dello sport e del fitness rispetto all'attività fisica di persone affette da alcuni tipi di disabilità.

© COPYRIGHT UNIVERSITÀ NICCOLÒ CUSANO



Di corsa a piedi nudi: anche in Italia si afferma il fenomeno del barefooting



Camminare fa bene, su questo non ci sono dubbi. Ma camminare come? Basta indossare un paio di scarpe da tennis o da trekking e macinare chilometri su e giù per la grande città? Sarebbe già un inizio dato la vita sedentaria che la maggior parte degli italiani conduce fuori dalle palestre. Eppure si può fare di meglio. Ovvero? Semplice: camminare a piedi nudi. Una volta in Italia questa disciplina era conosciuta come Gimnopedismo, ma oggi che gli anglicismi si sono impossessati del linguaggio utilizzato nella penisola, il termine più in voga è "Barefooting". In tutti e due i modi, significa "camminare a piedi nudi".

Perché scalzi, senza scarpe? C'è una risposta ben precisa, anche se complessa. Sui piedi, infatti, grava l'intero peso del nostro corpo e ovviamente essi giocano un ruolo importante in tutti i nostri movimenti, poiché su di essi si fa per-

no. Tuttavia le calzature, oltre ad essere raramente ben modellate sui piedi (la cui forma varia da persona a persona, e spesso dal destro al sinistro nello stesso soggetto), gli tolgono sensibilità e, sulla base di quanto detto prima, è facile immaginare quanto ciò si possa riflettere in una catena di delicati equilibri muscolari e scheletrici del nostro corpo. L'impronta di un piede normale dovrebbe essere di forma grossomodo triangolare, con un vertice corrispondente al calcagno, mentre le scarpe hanno solitamente una forma rastremata anteriormente, ovvero l'opposto della naturale geometria del piede. La compressione da ciò derivante sulle dita del piede, il blocco di un qualsiasi movimento di esse, fa sì che la muscolatura di queste si indebolisca. Tale situazione peggiora con le scarpe femminili con il tacco alto, in quanto il peso del corpo, anziché gravare sul calcagno, che normalmente dovrebbe sostenere la maggior

parte del carico, si sposta sulle ossa delle dita, assai più delicate, con conseguente affaticamento di queste ultime, sino a provocare forme di artrite o artrosi. E allora? In molte città sono nate associazioni di podisti che utilizzano questa tecnica e organizzano raduni nei parchi pubblici o nelle zone molto verdi, possibilmente dove ci siano ampie distese di prati dove camminare senza timore di trovare oggetti che possano ferire la pianta dei piedi. Già, perché a maggior ragione in questi casi bisogna fare attenzione a dove si mettono i piedi. Non eseguendo tale pratica in posti salubri, infatti, sussiste la possibilità di contrarre infezioni. Non bisogna mai dimenticare che sul suolo generalmente albergano diverse specie di germi patogeni che possono trovare via d'ingresso anche attraverso lievi lesioni. Per ovvi motivi quindi è sconsigliabile camminare a piedi nudi su superfici molto sporche.

© COPYRIGHT UNIVERSITÀ NICCOLÒ CUSANO



Intervista a Antonio De Pascale presidente Unicusano Aurelia Nuoto

Ne ha fatta di strada l'Unicusano Aurelia Nuoto. Quarant'anni, tondi tondi. Una società nata dal nulla, dalla passione di tre atleti, poi diventati grandi dirigenti. Sembra ieri quando, nel 1976, Paolo Barelli (attualmente presidente della Federnuoto), Luigi Barelli e Antonio De Pascale diedero vita a quel progetto che poi ha permesso di portare alla ribalta grandi nomi come Alessia Filippi, Francesco Postiglione o, attualmente Andrea D'Arrigo. Da qualche anno, poi, il sodalizio con l'Università Niccolò Cusano ha creato l'Unicusano Aurelia Nuoto, dando lustro e mezzi importanti al club. Ne abbiamo parlato con l'attuale presidente, Antonio De Pascale, che ha raccontato l'epopea della sua società e, in generale, lo stile di vita degli sportivi che la frequentano.

I vostri "primi 40 anni" sono stati pieni di soddisfazioni.

«Verissimo. E pensare che abbiamo iniziato dal nulla, da quando io, Paolo e Luigi (i fratelli Barelli, ndr) nuotavamo insieme alla Lazio Nuoto fra la fine dei '60 e l'inizio dei '70. Cessata la nostra attività agonistica abbiamo ritenuto di fare qualcosa di positivo fondando un piccolo club che voleva fare scuola nuoto e agonistica».

Come avete fatto a crescere così tanto?

«Negli anni la società è cresciuta perché evidentemente si lavorava in maniera corretta. Oggi l'Aurelia è diventata una società di vertice, prima per quanto riguarda il nuoto, poi per il nuoto sincronizzato e ancora per l'attività master e per il nuoto di fondo. E di grandissimi atleti ne sono passati tanti».

La partnership con l'Università Niccolò Cusano non è casuale.

«No, affatto. La nostra idea di sport è vicina a quella degli altri Paesi e secondo noi dovrebbe andare di pari passo con lo studio in una sorta di reciprocità. Ma non sempre questo avviene in Italia. Prendiamo Andrea D'Arrigo, che sta studiando negli Stati Uniti: se non ottiene risultati di nuoto la sua università non lo tiene. E' chiaro che questo significa un impegno notevole. Certo, negli Usa è facilitato perché ha il college davanti alla piscina. Bisogna arrivare a una struttura combinata dove sport e istruzione si favoriscano e potenzino l'uno con l'altra».

Nel 2016 l'Unicusano Aurelia Nuoto raggiungerà i 40 anni. Cos'è cambiato nel nuoto in tutto questo tempo?

«Forse il nuoto è lo sport che è cambiato meno degli altri. Sicuramente i carichi di lavoro sono diversi. Poi gli strumenti e le attrezzature: a parte la parentesi dei costumi poi tolti, si è studiato molto. Ad esempio, nel ciclismo le bici sono diverse, così come nello sci o addirittura nel calcio e nel salto con l'asta. Nel nuoto no. L'acqua è sempre quella: si è praticamente nudi.



CRESCITA E CAMPIONI UNA STORIA LUNGA QUARANTA ANNI

ANNIVERSARIO DOC
PER L'**UNICUSANO
AURELIA NUOTO**
IL PRESIDENTE
DE PASCALE SPIEGA:
«SPORT E ISTRUZIONE
È LA NOSTRA **MISSION**
GUARDIAMO
A **MODELLI** AFFERMATI
DI ALTRI PAESI»

I cambiamenti sono minori, l'evoluzione c'è stata sicuramente, ma solamente nelle tecniche di preparazione».

Sei bambini su 10 in Italia praticano una disciplina sportiva. Il più delle volte questa disciplina è il nuoto. Ad oggi resta lo sport più consigliato dai pediatri?

«Non posso dire che sia il migliore, ma di base resta una disciplina consigliabile. Le sue caratteristiche sono la asimmetria dello sforzo, l'impegno di tutti i gruppi muscolari, dalle braccia al tronco, al torace alle gambe, la scarsissima traumatologia, perché il corpo in acqua è senza peso, e nessun sovraccarico né trauma. Lo sport di squadra aiuta certo a convivere nel gruppo, a condividere il sacrificio per raggiungere un obiettivo comune. Lo sport individuale, invece, è duro perché si sta tante ore soli con se stessi».

Ed è uno sport che stimola a mangiare bene?

«Sicuramente stimola a mangiare (ride, ndr). Scherzi a parte, l'educazione alimentare è un discorso diverso. E' chiaro che chi fa sport, specie agonistico, viene sensibilizzato in questo senso. Ma poi sta all'at-

leta o alla famiglia portare avanti un'alimentazione corretta».

Cosa dovrebbe mangiare un nuotatore?

«Nelle 3-4 ore prima dell'attività sportiva si dovrebbero assumere carboidrati lenti come pasta, pane e patate, senza troppi condimenti. Dopo anche proteine. Bisogna vedere volta per volta, in base all'orario dell'attività, e adeguarsi con i ritmi della propria vita. Sicuramente meglio evitare la bistecca prima di una gara».

Presidente De Pascale, cosa vorrebbe ricevere per i 40 anni dell'Aurelia Nuoto? Magari una bella medaglia olimpica?

«Forse la medaglia è troppo. Ma quest'anno Unicusano Aurelia ambisce alla partecipazione olimpica con D'Arrigo e Carmignoli, e nel sincronizzato con Perrupato e Flamini. Sono delle qualificazioni olimpiche che vanno ottenute, anche se difficili, dure. Forse la medaglia è un pochino lontana. Auspichiamo soprattutto di esserci, un concetto a me abbastanza caro. Anch'io, come atleta di livello medio, dovevo accontentarmi della partecipazione. Poi la medaglia olimpica, certo, sarebbe il paradiso».

© COPYRIGHT UNIVERSITÀ NICCOLÒ CUSANO

CLICK DAYS

iniziativa valida
fino al 28 FEBBRAIO

L'UNIVERSITÀ
NICCOLÒ CUSANO
METTE A DISPOSIZIONE
100 BORSE DI STUDIO
PER DIPLOMANDI DI ROMA
E COMUNI CONFINANTI



SCOPRI
DI PIÙ SU:

WWW.UNICUSANO.IT
LAUREA.PLUS@UNICUSANO.IT



by

UNIVERSITÀ
NICCOLÒ CUSANO

Due studiosi di Pisa hanno testato gli effetti della bicicletta sulla vista

Intervista a
Alessandro Sale
dell'Istituto di Neuroscienze
del CNR di Pisa



È noto che l'esercizio fisico aiuta lo stato di salute e le capacità cognitive, contribuendo a contrastare l'invecchiamento. Quello che non sapevamo era che, in particolare, pedalare in bicicletta potesse migliorare anche la vista. E' da poco uscito uno studio, tutto italiano, che ha avuto un'eco internazionale notevole, tanto da essere citato perfino sul *New York Times*, in cui veniva messa in risalto la doppia lettura della ricerca: dimostrare che si può riattivare la plasticità del cervello adulto e sperimentare nuove strade potenzialmente utili per il trattamento dell'ambliopia nei soggetti adulti. Gli autori della ricerca, pubblicata dalla prestigiosa rivista *Current Biology*, sono la ricercatrice Claudia Lunghi dell'Università di Pisa e il neuroscienziato Alessandro Sale dell'Istituto di Neuroscienze del CNR di Pisa.

Dottor Sale, ci può spiegare come si è svolto l'esperimento?

«In questo primo studio ci siamo concentrati su soggetti sani. Abbiamo testato gli effetti di due ore di bendaggio di un occhio su 20 soggetti adulti, chiedendo loro di guardare un film in due diverse condizioni sperimentali: in una, i soggetti stavano seduti durante le due ore di bendaggio, nell'altra pedalavano su una cyclette, alternando dieci minuti di corsa con dieci minuti di riposo per tutte le due ore di durata del film».

E cosa è successo?

«I risultati sono stati sorprendenti: quando i soggetti svolgevano attività motoria gli effetti del bendaggio monoculare sono apparsi

UNO STUDIO TUTTO ITALIANO DIMOSTRA LE **RICADUTE POSITIVE** DELL'ESERCIZIO FISICO SULLA PLASTICITÀ CORTICALE VISIVA: POTREBBE APRIRE IMPORTANTI SVILUPPI PER I **PAZIENTI** CON OCCHIO PIGRO



PEDALANDO SI VEDE MEGLIO ECCO PERCHÉ

molto più marcati, con un notevole potenziamento della risposta agli stimoli presentati all'occhio che era stato chiuso rispetto all'analogo effetto osservato quando i soggetti erano stati a riposo. Poiché si tratta di un classico fenomeno di plasticità cerebrale omeostatica a carico della corteccia visiva, è la dimostrazione diretta degli effetti dell'esercizio fisico sulla plasticità corticale visiva. La cosa interessante è che avviene in soggetti adulti, ben al di fuori del periodo critico giovanile. Mentre in letteratura ci sono numerosi esempi degli effetti dell'esercizio fisico sulla plasticità cerebrale alla base dell'apprendimento e della memoria, i nostri dati sono i primi a documentare un effetto analogo nella corteccia visiva, una struttura funzionalmente molto più rigida».

Che ricadute ha questo studio sull'ambliopia?

«L'ambliopia (occhio pigro) è una patologia incurabile negli adulti. Nei bimbi ambliopi uno dei due occhi si rifiuta di vedere in maniera ottimale. Quindi, viene loro tappato con una benda l'occhio che vede meglio, in modo da stimolare e allenare la visione dell'occhio pigro. Tale trattamento, efficace prima degli 8 anni di età, diventa totalmente inutile nell'adulto, quando la chiusura del periodo critico comporta l'impossibilità di recuperare plasticità e visione nell'occhio pigro. Poiché il problema non risiede nell'occhio, ma nel cervello, i deficit visivi dell'ambliopia non si possono curare con gli occhiali».

Quindi ora il prossimo step in programma quale sarà?

«Abbiamo scoperto un trucco per potenziare la plasticità della corteccia visiva degli adulti. Il prossimo passo è quello di far correre in condizioni di occhio bendato non i soggetti sani, ma quelli ambliopi. Vogliamo testare se col movimento si possa riattivare la plasticità necessaria per indurre un recupero funzionale».

Perché il vostro esperimento ha avuto successo?

«Penso che la chiave sia stata la messa a punto di un protocollo di esercizio fisico ottimale per il raggiungimento del risultato. Questo aspetto è strettamente legato alla sensibilità dei ricercatori, cui spetta il compito di individuare le strade sperimentali migliori per la realizzazione di un esperimento. Per esempio, è assai probabile che se si facesse correre un soggetto in una condizione stressante gli effetti benefici della corsa verrebbero vanificati dagli effetti negativi dello stress sulla plasticità corticale».

Quanto incide lo stress sul cervello?

«E' bene distinguere fra stress moderato e stress intenso. Nel primo caso si intende una piccola sollecitazione, una sfida per il cervello, con conseguenze spesso positive. Il cervello riesce ad assorbirlo bene, con effetti anche di aumento della plasticità. Invece lo stress cronico che si ripete ogni giorno, che diventa duraturo nel tempo, deprime i fattori cerebrali importanti per la plasticità».

© COPYRIGHT UNIVERSITÀ NICCOLÒ CUSANO

NEUROFISIOLOGIA

Come è nata questa ricerca

Tutto nasce da esperimenti di neurofisiologia condotti precedentemente sull'animale dal Dott. Alessandro Sale. Il ricercatore aveva notato come nei ratti adulti che facevano esercizio fisico sulla ruota, fosse possibile riaprire finestre di plasticità cerebrale simili ai periodi critici dell'infanzia quando, anche nell'uomo, la plasticità è molto alta. Un esempio è dato dalla facilità con cui un bambino apprende le lingue straniere, molto più velocemente di un adulto. Col passaggio dall'età infantile all'età adulta, i livelli di plasticità si riducono.

© COPYRIGHT UNIVERSITÀ NICCOLÒ CUSANO

RIVALITÀ BINOCULARE

Sperimentare sulla visione

Nell'ottica di testare se un effetto analogo sia presente anche nell'uomo, la ricercatrice Claudia Lunghi dell'Università di Pisa e il neuroscienziato Alessandro Sale dell'Istituto di Neuroscienze del Cnr di Pisa si sono focalizzati sulla plasticità della corteccia visiva, paradigma di studio dei periodi critici. In particolare, i due studiosi si sono concentrati sulla ricerca sul fenomeno della rivalità binoculare. Di cosa si tratta? Se si presentano ai due occhi due immagini diverse, essi combattono fra di loro per prendere il comando della corteccia visiva. Il cervello va in confusione e alterna ora un'immagine ora un'altra. Studi precedenti della dott.ssa Lunghi avevano mostrato che se viene chiuso un occhio per tempi anche brevi e poi il soggetto viene ri-testato in un compito di rivalità binoculare, l'occhio che è stato chiuso, una volta riaperto, diventa dominante.

© COPYRIGHT UNIVERSITÀ NICCOLÒ CUSANO

LINUS RUNNING MAN



// **LA CORSA È UNA PASSIONE ENORME CHE TI BECCA A UN CERTO PUNTO DELLA VITA E CHE VIVI IN MODO ESAGERATO E COMPULSIVO** //

«Meglio che il marito impazzisca per la corsa che per altre cose per cui impazziscono gli uomini di mezza età». Corre da 15 anni e, sebbene il tempo passi anche per lui, non ha alcuna intenzione di smettere. Anzi, rincarare la sua dose sportiva con il nuoto e lunghe pedalate in bicicletta. Linus, all'anagrafe Pasquale Molfetta, la corsa ce l'ha nel sangue. Quanto, se non più della musica. Si classifica come il più veloce degli italiani alla Maratona di New York del 2009, ma si definisce un casalingo doc e divoratore di serie tv: Breaking Bad e Fargo le sue preferite. Re indiscusso di Radio DeeJay, Linus racconta a UnicusanoUp Magazine la sua ricetta di benessere.

Linus, dove trovi il tempo per tutto questo sport?

«Diciamo che sono abbastanza padrone del mio tempo. Tolto l'immane impegno quotidiano di DeeJay chiama Italia, la trasmissione radio che conduco tutte le mattine, riesco a gestire al meglio le mie giornate. Corro tre volte a settimana (e parliamo di 10/15 km a sessione, ndr) poi ho la passione della bici, con cui percorro mediamente 60/70 km a uscita e, quando posso, nuoto».

Gli anni salgono ma le energie non scendono. Svelaci il trucco...

«Sono sempre stato un bambino iperattivo. Sono uno che detesta andare in spiaggia, perché si scoccia a stare fermo. Sono sempre in movimento. Il mondo dello sport è una vita parallela: quest'ora e mezza di attività al giorno mi serve per disintossicarmi mentalmente e fisicamente».

Integratori: li usi?

«Sì. L'integrazione ha un ruolo importante, specialmente dopo sforzi sportivi intensi. Fondamentale è l'alimentazione. Impari a mangiare meglio: nella mia dieta è totalmente bandito il superalcolico. Il bicchierino la sera, magari davanti alla tv, è un classico: ti sposi, metti su famiglia, la sera stai davanti allo schermo e scatta l'abitudine del digestivo dopo cena. Ecco, è pericolosissimo: quel poco di superalcolico, ma assunto in modo costante, fa male. Diverso è il bicchiere di vino a pasto, magari evito a pranzo ma la sera lo bevo volentieri. Ho imparato ad apprezzare le verdure, a mangiare meno carne e ad avere un'alimentazione più va-

ria possibile. Ma sono totalmente contrario agli integralismi».

A cosa pensi quando corri?

«Io appartengo alla categoria dei runners o ciclisti sociali. Raramente corro da solo, quindi non ho il problema di pensare, si chiacchiera un po'. Se sono da solo ascolto musica».

Che genere?

«Random. Odio le playlist preconfezionate perché so già quello che verrà dopo. Preferisco che salti fuori qualcosa che non sento da tanto tempo. Di musica ne ho consumata tanta, quindi sento il bisogno di farmi



Pasquale Di Molfetta, in arte Linus, è nato a Foligno il 30 ottobre del 1957





sorprendere. Non mi piace fissarmi sempre sugli stessi cantanti e sugli stessi dischi».

Corsa: gioie e dolori. Anche fisici. Ne sai qualcosa?

«La corsa ti chiede un prezzo che è molto alto. Bisognerebbe avere la lucidità di non cadere in questo trabocchetto, ma in pochi ce l'hanno. Correre porta traumi, puoi cercare di arginarli, ma i danni una volta che li hai fatti te li tieni. Viverla in maniera così intensa ti porta ad avere quasi una dipendenza psicologica. Ti senti in colpa se non corri, non ti senti bene. Fai attività anche quando non stai benissimo, corri sui dolori e allora ti devi fermare, resettare, ripartire. E a quel punto lo fai con traguardi più modesti e consoni con quello che sei diventato».

Riti scaramantici pre gara?

«Se ho una gara mi piace preparare tutto la sera prima. Mettere a posto tutta una serie di dettagli, come il numero sulla maglia o quei due-tre integratori che devo portare. Fare questo mi toglie un pò di ansia. Mi piace avere la sedia pronta e ordinata».

La tua prossima sfida sportiva?

«La maratona delle Dolomiti fissata per la prima domenica di luglio».

© COPYRIGHT UNIVERSITÀ NICCOLÒ CUSANO

«Consigli?
Sì agli integratori
e divieto assoluto
di superalcolici»

IN MUSICA

«Le playlist da corsa? Preferisco ascoltare musica random perché con quelle già confezionate so già la canzone che viene dopo. Preferisco che salti fuori musica che magari non ascolto da tanto tempo»

LINUS... IN CIFRE

Età: **58**

Maratone più lunghe: **42 Km**
Record personale: **3.27'14 a Firenze** nel 2011

Risultato come migliore italiano alla maratona di NY del 2009: **3.34'13**
Minuti in meno rispetto all'ex olimpionico Alberto Cova: **11**

Scarpe da corsa consumate: **Centinaia**

Numero preferito: **7**

Libri all'attivo: **4**, tra cui "Parli sempre di corsa" DeeJay chiama Italia:

25 anni di trasmissione

Figli: **2**

Fratelli: **Albertino**

Sposato con **Carlotta**, che definisce **'Santa'**



LA SFIDA

Il prossimo impegno agonistico di Linus è fissato per luglio con la Maratona delle Dolomiti

**“CHI È AMICO DELLA NATURA
NON SPRECA LA CARTA”**



**UNICUSANO UNIVERSITY
GOES GREEN**

WWW.ATENEIOVERDE.IT



IN FORMA SUL GREEN

Intervista a Antonio Pelliccia cardiologo e Responsabile dell'IMS del Coni

Intervista a Filippo Maria Quattrini, medico della squadra nazionale golf



TUTTI GLI EFFETTI BENEFICI DEL GOLF DAL SISTEMA CARDIOVASCOLARE ALLA CAPACITÀ DI CONCENTRARSI

Nell'immaginario collettivo, per anni, il golf è stato considerato uno sport per "ricchi agéés". Se ancora lo pensate, fate un giro nei circoli sportivi e vi accorgete che non è più così. Nel tempo, atleti del calibro di Tiger Woods hanno acceso i riflettori su questa disciplina che non solo può essere praticata da tutti, ma è anche estremamente affascinante e salutare. A spiegarci i "benefici del green" sono Antonio Pelliccia, cardiologo e Responsabile dell'Istituto Medicina e Scienza del Coni e Filippo Maria Quattrini, medico della squadra nazionale professionisti.

Fa bene al cuore senza esporlo a rischi

Perché il golf fa bene al sistema cardiovascolare?

A.P. «Perché chi pratica questo sport fa un'attività di cammino rapido, di intensità bassa e di durata prolungata intervallata da pause. Questo tipo di esercizio fisico stimola il sistema cardiovascolare senza farlo arrivare mai a situazione di massimo sforzo. Ecco perché è indicato anche per persone cardiopatiche e anziane che sono coinvolte da un invecchiamento e a modificazioni come la riduzione della riserva di pompa e di riserva coronarica».

Migliora l'umore

Quindi da un punto di vista cardiologico non ha controindicazioni?

A.P. «Non ha controindicazioni specifiche né limitazioni nell'accesso rispetto ad altri sport più impegnativi fisicamente. Invece ha effetti sul tono dell'umore e rilassanti legati al paesaggio in cui si gioca».

Favorisce la concentrazione

Il golf è considerato uno sport elitario per «vecchietti» mi passi il termine. E' ancora così?

A.P. «Forse una volta, ora la situazione sta cambiando. Le faccio due nomi Matteo Manassero e Renato Paratore, 22 e 19 anni, sono due campioni italiani. Comincia ad essere uno sport in espansione e rappresenta l'obiettivo di molti giovani. In tanti, per esempio, passano dal tennis al golf. Un po' perché il gesto tecnico è simile, ma il concetto è che è sempre più apprezzato. Soprattutto fra coloro in cui prevale l'abilità tecnica e la concentrazione. I ragazzi che sono molto bravi nei giochi informatici e sviluppano determinate capacità trovano applicazione nell'ambito del golf. Poi a livello agonistico è soprattutto un gioco mentale, di strategia. Inoltre, fa-

cilita la socializzazione. E poi è frequentato non solo da persone benestanti. Esiste la possibilità di tesserarsi alla federazione e poter giocare con cifre abbordabili. I costi sono abbattuti».

Cominciano a frequentare il green anche le donne?

A.P. «Assolutamente sì, ma rispetto agli uomini sono ancora poche. Peccato perché, secondo me, è uno sport molto indicato per le donne che, in genere, si applicano di più, sono più costanti e riescono a sentire meglio la strategia da seguire».

Si bruciano fino a 1000 calorie per 18 buche

Il golf fa dimagrire?

F.Q. «Il golf certamente può essere un'attività utile per controllare il peso corporeo. Si pensi che fare 18 buche con la sacca in spalla e senza golf car, può comportare un dispendio energetico fino a 1000 kcal. Pertanto può essere molto utile come attività per dimagrire ovviamen-

te abbinando un'alimentazione controllata».

L'alimentazione del buon golfista

Qual è l'alimentazione giusta per un golfista amatoriale?

F.Q. «Il regime alimentare appropriato per un golfista è certamente quello che seguiamo nel nostro Paese, ossia la dieta mediterranea, ricca in frutta e verdure contenenti i sali minerali e le vitamine necessarie per la prestazione sportiva, ma in cui non devono mai mancare i carboidrati complessi a basso indice glicemico, come il riso o la pasta cotta al dente, necessari per fornire ai muscoli l'energia necessaria per contrarsi ed effettuare dei buoni colpi».

A quali eventuali infortuni può essere soggetto?

F.Q. «Il golf è un'attività impegnativa per le articolazioni del polso, del gomito e della spalla nonché per la colonna vertebrale, particolarmente a carico del distretto lom-

Tiger Woods è l'atleta che più di ogni altri rappresenta il golf nel mondo

bare. Pertanto la lombalgia (il mal di schiena), l'epicondilita o le tendinopatie del polso rappresentano gli infortuni più frequenti nei golfisti. In particolare questo può avvenire in coloro che non fanno un'adeguata attività di preparazione fisica di supporto per proteggere queste articolazioni».

La preparazione atletica per il green

C'è un'adeguata preparazione fisica?

F.Q. «Certamente. E' necessario avere una buona mobilità articolare, un buon equilibrio ed inoltre una discreta forza sia a carico degli arti inferiori, che dei muscoli del tronco e del cingolo scapolo omerale. Pertanto esercizi di tonificazione muscolare di gambe, addominali, lombari e paravertebrali, nonché esercizi di stretching e mobilità articolare devono essere fatti costantemente da tutti i golfisti, sia per prevenire gli infortuni che per eseguire un gesto tecnico efficace».

© COPYRIGHT UNIVERSITÀ NICCOLÒ CUSANO

L'EVENTO

Roma ospiterà l'edizione 2022 della Ryder Cup

La Ryder Cup arriva a Roma: per l'Italia e per la capitale ospitare un evento di tale prestigio costituirà un'opportunità unica. KPMG ha stimato che gli impatti economico-sociali derivanti dall'organizzazione della Ryder Cup 2022 e degli eventi connessi nel periodo 2016-2027 ammonteranno complessivamente a 600-800 milioni di euro. La Ryder Cup, nata nel 1927, vede rinnovarsi ogni due anni la sfida Europa e Stati Uniti: la competizione viene assegnata alternativamente ogni due anni a una città europea o americana. Il 2022 sarà la volta dell'Europa. Per esposizione mediatica e indotto, infatti, la più importante manifestazione golfistica internazionale è il terzo evento sportivo al mondo dopo le Olimpiadi e la Coppa del Mondo di calcio.

© COPYRIGHT UNIVERSITÀ NICCOLÒ CUSANO



IN ITALIA

giocano a golf **90 mila** persone.

Boom dei giovani: negli ultimi **10 anni** gli **under 18** sono aumentati del **58%**. Rappresentano il **10,3%** del totale, più della media europea, addirittura più di Paesi con una tradizione ben più radicata come Inghilterra, Galles e Germania.

Negli ultimi 10 anni i giocatori adulti sono aumentati del **26%**.

All'ultimo **Open d'Italia**, la gara più importante dell'anno, si è registrato il record di affluenza: **50 mila** presenze in 4 giorni di gara.

IL CIBO SI FA STORIA

Intervista alla dott.ssa Giusi D'Urso, biologa nutrizionista di ABNI



DALLA CROSTATA DELLA NONNA AGLI ALIMENTI COSTRUITI "A TAVOLINO": ECCO COME È **CAMBIATA** LA NOSTRA **ALIMENTAZIONE** NEGLI ULTIMI **50 ANNI**

La dott.ssa Giusi D'Urso, biologa nutrizionista di ABNI - Associazione Biologi Nutrizionisti Italiani, ripercorre con noi l'evoluzione delle abitudini alimentari.

Un atto d'amore

Non ci pensiamo mai mentre prepariamo una pietanza per noi stessi o per i nostri cari, che sia un semplice panino oppure un piatto più elaborato, ma nutrire gli altri è un vero privilegio, un atto speciale fatto di piccole azioni imparate dall'istinto e che ci introduce ogni volta nella dimensione preziosa dell'accudimento. Attraverso quel cibo passa la rassicurazione di non essere soli, di appartenere a qualcosa, di avere una casa accogliente in cui tornare. E l'importanza di questo atto così simbolico non è sfuggita di certo all'industria alimentare, la quale ci propina continuamente immagini di famiglie felici intorno ad allegre tavole imbandite, sapendo di fare leva sui bisogni fondamentali che oggi stentano ad avere risposte reali e creandone così di nuovi ed effimeri. Scartare e offrire un cibo industriale - per non contare gli infiniti preparati pronti in padella dopo pochi minuti - è un atto senza storia, né memoria; un gesto che si dimentica da sé, si autoesclude dalle esperienze personali, non genera né supporta alcuna relazione. Un gesto che spesso risponde soltanto al bisogno di consumare qualcosa di commestibile che appaghi il palato e il desiderio di risparmiare tempo, denaro e sentimenti. Per questa esigenza sono necessari nuovi gusti, nuovi cibi, nuove abitudini che neghino modelli e strade antichi e creino, al contrario, nuo-



ve strutture, snelle, rapide, trendy.

Dal locale al globale. E viceversa

Il boom degli anni '50, il rock di Elvis Presley, la televisione che fa prepotentemente irruzione nelle case degli italiani che se la possono permettere e l'industrializzazione del cibo, accanto alla quale ha avuto luogo la cosiddetta rivoluzione verde che, con l'alibi inoppugnabile di voler migliorare le rese, ha aperto la strada alla meccanizzazione dei sistemi agro-alimentari, cioè all'agri-business, connotata dalla produzione globalizzata di alimenti, senza di fatto apportare sostanziali miglioramenti in campo nutrizionale. All'agri-business si è poi aggiunta la rivoluzione genetica che, dagli anni '70, con un altro alibi altrettanto inoppugnabile, cioè quello di aumentare le rese e dare più reddito agli agricoltori, si è accaparrata un'enorme fetta di mercato, creando e promuovendo alimenti geneticamente modificati. L'attuale sistema produzione-offerta-consumo alimentare si è rivelato assolutamente insostenibile, non rispondendo adeguatamente né ai fabbisogni umani, né alla tutela dei sistemi ecologici. Esso, infatti, è eccessivamente dipendente da monoculture intensive, dall'utilizzo di energie non rinnovabili, dalle risorse idriche, da mano d'opera a basso costo e dalla spinta continua al consumo di massa. Tornare alla cultura del parco, semplice, locale e sufficiente è davvero difficile.

Eppure, la partita più importante, da oggi in poi, si giocherà sul cibo locale che, lungi dall'essere argomentazione di pochi eletti o irrecuperabili idealisti, deve segnare, invece, la coscienza di ognuno e far posto a dubbi, domande e voglia di verità. Perché ognuno si chieda eticamente quale sarà il proprio ruolo nel lungo viaggio di ritorno a una concezione più "umana" del produrre e consumare cibo.

L'epoca del comfort food, il cibo che nutre l'inconscio ma danneggia il fisico

Cibi costruiti "a tavolino" per appagare l'inconscio e creare quella giusta dipendenza che spinge il consumatore a scegliere determinati prodotti piuttosto che altri. Il Dio Mercato copisce ancora, e noi siamo spesso inconsapevoli vittime. Oggi sappiamo anche che le sensazioni più gradevoli derivano da particolari miscele di zuccheri, grassi e sale che compongono certi alimenti. Le reazioni a tali miscele, tutt'ora oggetto di studio, sono all'attenzione dell'industria alimentare ogni volta che un nuovo prodotto deve essere immesso sul mercato. È stato provato, inoltre, che esiste una connessione tra piacere sensoriale e desiderio di carboidrati e, in particolare, fra carboidrati e umore. Chi sente il bisogno urgente di mangiare zuccheri (semplici o complessi) riferisce in genere di provare sensazioni negative quando si priva di carboidrati: malumore, ansia, spossatezza. Il migliora-

mento dell'umore successivo alla "ricompensa" fa sì che quel tipo di scelta venga ripetuta. Questo comportamento, però, può indurre a un eccessivo introito di cibi energetici e quindi a un conseguente aumento ponderale. La famigerata bevanda a base di cola è stata studiata per rispondere a queste caratteristiche, per questo chi è abituato a berla sembra quasi non possa farne più a meno. Le stesse considerazioni valgono per gli snack dolci, le merendine industriali e i dolciumi confezionati che, sempre più di frequente, vengono proposti ai bambini al posto di una merenda tradizionale come pane e marmellata.

© COPYRIGHT UNIVERSITÀ NICCOLÒ CUSANO

Lo sapevi che...

Negli anni '80 fu condotto un esperimento sulla relazione fra la dolcezza percepita e il colore di una bibita a base di succo di limone e lime, condotto su individui di 20-25 anni, cui venivano somministrate bibite con 5 intensità diverse di colore e 5 livelli diversi di dolcezza. I risultati dell'esperimento evidenziarono che le persone giudicavano progressivamente più dolci, e quindi più gradevoli, le bibite con il colore progressivamente più intenso. Il sapore dolce, peraltro, preferito sin dai primissimi istanti di vita, è motivo di comportamenti atavici ed ha un valore altamente evolutivo, poiché i cibi dolci rappresentano in genere una fonte immediata di energia.



vano progressivamente più dolci, e quindi più gradevoli, le bibite con il colore progressivamente più intenso. Il sapore dolce, peraltro, preferito sin dai primissimi istanti di vita, è motivo di comportamenti atavici ed ha un valore altamente evolutivo, poiché i cibi dolci rappresentano in genere una fonte immediata di energia.

© COPYRIGHT UNIVERSITÀ NICCOLÒ CUSANO

SIAMO QUELLO CHE MANGIAMO
DICEVA FEUERBACH
ADESSO DIFFIDIAMO DI CIÒ CHE CONOSCEVAMO BENE
E SIAMO QUELLO CHE SCEGLIAMO DI NON MANGIARE

Intervista a Gloria Di Filippo
Presidente della Facoltà di
Psicologia dell'Università
Niccolò Cusano



Fuerbach scriveva «noi siamo ciò che mangiamo», facendo intendere che l'alimentazione incide non solo sul piano fisico ma ha effetti anche sul piano morale e spirituale. Qualche decennio dopo, Virginia Woolf affermerà in una delle sue opere più famose che «non si può pensare bene, amare bene, se non si è mangiato bene» sottolineando lo stretto legame del cibo al piano relazionale. Ma oggi non serve più scomodare illustri personalità della storia della letteratura o della filosofia per ribadire che l'alimentazione è ben di più che un bisogno fisiologico primario. Non è un caso che una parte importante dell'identità culturale dei popoli si basi sulle tradizioni culinarie. Il cibo, inoltre, è anche strettamente connesso alla vita emotiva dell'individuo. E, a volte, può diventare un nemico. Di tutti questi aspetti psicologici che «condiscono» l'alimentazione abbiamo chiesto a Gloria Di Filippo, Presidente della Facoltà di Psicologia dell'Università Niccolò Cusano.

Quanto è importante l'alimentazione per il benessere psicologico?

«Dal livello sociale a quello individuale l'alimentazione dice chi siamo e come stiamo. Da questa prospettiva dovrebbe risultare evidente come il legame tra alimentazione e benessere sia circolare: mangiare bene ci fa sentire bene fisicamente e psicologicamente. E' una relazione presente in ciascuno di noi, in misura variabile in relazione a vari aspetti. E' noto da studi scientifici come la salute psichica passi anche attraverso l'alimentazione, un corretto apporto di macro e micro nutrienti. In particolare sali minerali e vitamine sono dei catalizzatori, cioè sostanze in grado di aumentare la velocità di reazione metabolica e hanno il potere di mediare il funzionamento del sistema nervoso. Ma la relazione benessere-alimentazione passa anche attraverso il corpo e la rappresentazione che abbiamo di esso: la forma, il peso e il rapporto con il nostro fisico incidono più o meno profondamente sulla nostra identità. Infine conta molto anche il rapporto che abbiamo col cibo stesso, spesso legato ai modelli familiari che ci portiamo dietro più o meno consapevolmente».

Che vuol dire mangiare con la testa?

«Mantenere l'equilibrio e la consapevolezza di cosa e come si sta mangiando».

LA STRETTA **CONNESSIONE** DEL CIBO CON IL NOSTRO LATO **EMOTIVO**: LA PRESIDE DI PSICOLOGIA DELLA **CUSANO** SPIEGA PERCHÉ L'ALIMENTAZIONE PUÒ DIVENTARE UN **NEMICO**

MANGIARE BENE PER CURARE IL CERVELLO

Solitamente, quando si pensa al rapporto tra psicologia e alimentazione il pensiero va ai disturbi alimentari: ci può spiegare qual è il rapporto tra mente e cibo?

«C'è sempre una componente emotiva nell'alimentazione. Nei casi patologici il cibo diventa un regolatore delle emozioni, al pari di altre sostanze. Consola, procura piacere e può pertanto essere ricercato e usato per alleviare stati depressivi. Nel caso delle abbuffate il cibo crea una vertigine nell'individuo, una perdita momentanea di contatto con se stessi che funge da anestetico quando si vivono emozioni di intenso dolore. Ma può anche provocare emozioni negative, legate al senso di pesantezza o al non essere riuscito a controllarsi, in questi casi i soggetti esperiscono emozioni intense e dolorose come rabbia, vergogna e colpa».

Perché gli adolescenti sono più a rischio di anoressia e bulimia?

«Perché ovviamente la loro identità è strettamente legata all'immagine corporea. I cam-

biamenti del corpo, e in generale l'aspetto, segnano il passaggio dell'adolescente all'età adulta. In questo passaggio la scoperta del proprio potenziale erotico svolge un ruolo determinante. Un'identità non ancora definita è più incline a conformarsi ai modelli che vengono proposti. E sappiamo come modelli offerti dai mezzi di comunicazione ai più giovani esaltino la corporeità disincarnata delle modelle o quella ipertrofica e anabolizzata al maschile. Non è un caso che la bigorexia sia un fenomeno in forte crescita».

Quali sono campanelli d'allarme?

«Ce ne sono tanti e diversi in base all'età. Non è ad esempio da trascurare l'obesità infantile, che può in certi casi rappresentare una manifestazione di disagio. Nell'adolescenza un'attenzione al peso e alla forma del proprio corpo, come detto in trasformazione, è ovviamente fisiologica, può diventare allarmante però nel momento in cui si percepisce che per quel giovane una parte considerevole della sua autostima, e/o del suo umore, dipende all'aspetto corporeo».

Come intervenire?

«Prevenzione e informazione sono due punti essenziali. È importante anche evidenziare che i segnali rappresentano comunque delle forme di espressione di un disagio, di una sofferenza o semplicemente di una difficoltà che non si è potuto esprimere in modo differente. Come a dire che il malessere il più delle volte preesiste e non può essere circoscritto esclusivamente alla sfera alimentare, diventa allora opportuno rivolgersi tempestivamente ad operatori esperti nel campo dell'alimentazione e della psicologia. E qui il fattore tempo è decisivo. Gli interventi effettuati all'esordio del disturbo riportano un tasso di successi maggiore».

© COPYRIGHT UNIVERSITÀ NICCOLÒ CUSANO

DISTURBI

Anoressia, bulimia, bigorexia: dove il cibo gioca un ruolo fondamentale



LA SCELTA DI SOFIA

Nel 2014 conquista l'oro nel campionato italiano di Slalom Gigante organizzato dalla Federazione Italiana Sport Invernali Paralimpici. Sguardo di ghiaccio, volontà di ferro. Sofia Righetti, atleta vegana, ci racconta come si fa ad allenarsi duramente e raggiungere i risultati eliminando totalmente dalla tavola carne, pesce e tutti i derivati animali.

Quante ore al giorno ti alleni e quant'è il tuo fabbisogno calorico?

«Mi allenavo tre-quattro ore al giorno, durante la stagione invernale sulle piste di sci e primavera-estate-autunno in palestra e con l'handbike. Non mi occupavo tanto del fabbisogno calorico, quanto della qualità della benzina che introducevo nel mio fisico, cosa che faccio anche ora».

Vegetariana da quando hai 13 anni e adesso, da quattro anni, vegana. In che modo influisce questa dieta sui risultati sportivi?

«Il mio sviluppo fisico è avvenuto senza mangiare carne o pesce e bevendo latte vegetale, e ho sempre avuto un corpo molto forte, sano e muscoloso anche se mai avevo fatto sport in vita mia, prima di iniziare con lo sci alpino nel 2012. Quindi si può ben dire che ha influito positivamente, ancora prima che iniziassi la carriera agonistica, dandomi ottime basi su cui lavorare una volta che ho deciso di diventare un'atleta. Nel giro di due anni di allenamento sono diventata Campionessa nazionale di sci alpino: un'influenza più positiva di così non avrebbe potuta averla. La cosa che mi rende più orgogliosa è che le mie due medaglie siano il simbolo che si può vincere a livelli agonistici alti, senza dover arrecare dolore e sofferenza a nessun animale».

Cosa rispondi a chi dice che senza proteine di origine animale la muscolatura non si sviluppa bene?

«Di andare a dare un'occhiata alla mie foto, o a quelle del mio amico e campione di body-building Massimo Brunaccioni e degli altri atleti di Italian Vegan Man; o di pensare al campione della Nazionale di rugby Mirko Bergamasco o alle prestazioni di Frank Medrano, o a quelle dell'uomo più forte del mondo, Patrik Baboumian, e di tutti gli altri sportivi vegani che esistono al mondo. Ormai è pieno di sportivi vincenti che si basano esclusivamente su una dieta a base vegetale per motivi etici e salutistici; basta solo aprire gli occhi e informarsi».

I tuoi preparatori atletici come hanno preso questa tua scelta alimentare?

«Purtroppo gli scontri, le pressioni psicologiche e l'ignoranza a livello alimentare di alcuni allenatori e personal trainer sono stati uno dei motivi per cui ho deciso di non allenarmi più con le persone che si occupavano della mia preparazione sportiva. Gli allenatori e i preparatori atletici dovrebbero sempre mostrare



CAMPIONESSA
PARALIMPICA, **SOFIGIA RIGHETTI È VEGANA**
DA 4 ANNI: CI SPIEGA
LA SUA ALIMENTAZIONE



Sofia Righetti campionessa italiana paralimpica di slalom gigante e orgogliosamente vegana

un grande rispetto per i valori etici e morali dei loro atleti. A chi vuole seguire una dieta a base vegetale dico di non arrendersi e non credere alla cattiva informazione di alcuni allenatori: qui in Italia per fortuna ci sono tantissimi esperti, medici e biologi nutrizionisti per sportivi che si occupano di diete e piani nutrizionali vegan. Rivolgetevi a loro per un corretto piano alimentare e vedrete che i risultati arriveranno velocemente senza dover uccidere alcun animale».

E a casa?

«Nonostante i miei genitori non capissero la scelta alimentare, ora sono molto fieri e felici di avere una figlia con dei valori etici e morali così forti nei confronti degli individui che più di tutti sono stati e sono

tutt'ora brutalmente massacrati nella storia del mondo».

Descrivici un tuo pasto tipo.

«Dipende molto da come mi sento, ho imparato che la cosa più importante è ascoltare il proprio corpo. La colazione potrebbe essere un estratto o una spremuta, latte di soia e cereali. A pranzo riso o pasta integrale con sughi vegetali vari o una bella insalata con dentro noci, mandorle, legumi o tofu. Lo spuntino con della frutta e la cena carpaccio di moupur, cotoletta di soia o seitan con delle verdure. La sera, in genere, se è inverno mi coccolo con una tisana».

Quante volte al giorno mangi? Sono previsti spuntini ad hoc per gli allenamenti?

«In genere quattro, dipende se ho fame».

Cosa pensi degli integratori? Li usi?

«No, ho sempre avuto gli esami sanguigni perfetti, la mia muscolatura è sempre cresciuta bene e più naturale mangio, meglio mi sento».

Come è stato il tuo pranzo di Natale?

«Meraviglioso: per la prima volta abbiamo fatto un Natale vegano dato che quest'anno, oltre a me, c'erano tre vegetariani: mio zio, mia cugina e mia cognata. C'erano antipasti di salse con tofu e zucca, lasagnette senza uova con il ragù di soia, verdure grigliate, cotolette di ceci, panettone e tiramisù vegan».

La dieta vegana predilige cereali ed essenzialmente carboidrati. Come si fa a non ingrassare?

«Dipende tutto dal metabolismo dell'individuo, da come e quanto ci si muove, e dalla quantità e dalla qualità dei carboidrati che si ingerisce (da evitare quelli raffinati). I carboidrati sono la nostra benzina e riserva di energia, io tendo a tenerli durante il pranzo o ad abbinarli con i legumi per avere una scorta completa di aminoacidi, e a preferire riso, verdura cruda e quinoa nei momenti in cui sono a riposo».

Si dice che gli uomini vanno presi anche per la gola: cosa cucineresti al tuo ipotetico lui?

«Il mio lui non è ipotetico ma reale: quasi un metro e novanta di bellezza emiliana. Adora mangiare vegano e andiamo spesso a cena fuori nei vari ristoranti vegan che ci sono a Verona o Parma, anche se credo che il piatto che abbia apprezzato di più sia stata la pizza che gli ho fatto in casa con mozzarella di riso fumè e wurstel di seitan, accompagnata da una buona birra artigianale».

© COPYRIGHT UNIVERSITÀ NICCOLÒ CUSANO

RICETTE E CONSIGLI: ALESSANDRO CIRCIELLO SVELA I SUOI SEGRETI

CUCINA E BENESSERE

PAROLA ALLO CHEF

Ha solo 33 anni ma è già diventato il re degli chef televisivi. Ha iniziato per caso 15 anni fa ad Alice Channel con Rosanna Vaudetti e subito dopo ha avuto diverse esperienze in Rai: Mattina in Famiglia, I Fatti Vostri. Dalla tv dice di aver imparato tanto. Spiegare un piatto in diretta non è come prepararlo al ristorante e comunicarlo a chi entra in sala. Specialmente con i tempi televisivi. In più la tv gli ha dato anche la possibilità di veicolare tanti concetti sul cibo, cosa che altrimenti non avrebbe avuto la possibilità di fare. Parliamo di Alessandro Circiello, simbolo della figura del cuoco come promotore di salute, da molti anni impegnato in iniziative e campagne volte ad affermare il valore del benessere a tavola.

Come è nata la passione per la cucina?

«Mi sono iscritto alla scuola alberghiera a 13 anni. Avevo parenti nel mondo della ristorazione e mi affascinava. La passione poi è cresciuta piano piano, anche facendo stage all'estero. Lussemburgo e Francia: la parte tecnica l'ho appresa lì».

Il suo piatto preferito?

«Dipende dalla stagione perché in Italia abbiamo tante biodiversità nell'agroalimentare. D'estate preferisco verdure e cereali, tipo un orzo perlato. D'inverno agrumi, melograno. Pasta, risotto abbinato a rape rosse. Poi dipende anche da dove mi trovo. La varietà è ampissima nel nostro Paese e non ci rendiamo conto quale fortuna sia».

Qual è il sapore che la riporta all'infanzia?

«Le polpette».

Chi gli preparava in famiglia?

«Mamma e nonna».

Qual è il suo "piatto forte" per conquistare una donna?

«Prima mi informo sui gusti dell'invitata... poi decido cosa preparare. Di sicuro però piatti leggeri e colorati, evitando cotture prolungate».

Lei è famoso per promuovere, attraverso i suoi libri, una cucina sa-

SUGGERIMENTI DOC:
«COTTURA LENTA
E PASTA AL DENTE
SONO ESSENZIALI
PER GLI SPORTIVI»



lutare capace di soddisfare corpo e anima. Ci spiega come si fa?

«E' importante variare il più possibile l'alimentazione. A Natale abbiamo redatto un opuscolo con il Ministero della Salute in cui diamo tanti consigli. Dal punto di vista nutrizionale dobbiamo sfatare alcuni miti. Per esempio non demonizziamo il fritto: se friggiamo una zucchina a 160/170 gradi preserviamo il 95% delle proprietà nutritive. Ovvio che se la cuociamo a 130 gradi l'alimento assorbe l'olio e non è salutare. Sopra i 170 gradi è cancerogeno. L'ideale è mantenersi sui 160/170 gradi».

Spesso gli sportivi hanno un'alimentazione poco appagante da un punto di vista del sapore. Una ricetta sfiziosa e qualche consiglio per una persona che pratica sport?

«Nella cucina è molto importante la cottura degli alimenti. Stracuocere qualsiasi cosa, a parte quelle carni che devono essere mangiate ben cotte per una questione di sicurezza alimentare, come il pollo o le carni bianche, è sbagliato. La cottura lenta è il futuro per rendere le carni morbide. Un altro consiglio pratico per gli sportivi, e non solo, che mangiano verdure: gli spinaci se li bolliamo perdono tutti nutrienti nell'acqua quindi tanto vale spadellarli a crudo con un po' di olio in padella. Così diamo loro un colore e una consistenza unica. Qualsiasi cottura al vapore ci fa perdere l'80% dei nutrienti. E questo vale per tantissime verdure. Anche mangiare la pasta bollita fa ingrassare di più. Se invece ripassiamo la pasta al dente in padella andiamo ad abbassare l'indice glicemico. Poi ho notato che a volte chi fa sport e ha poco tempo, per comodità, prepara la sera prima il cibo e lo lascia fuori a raffreddare. Qualsiasi alimento andrebbe raffreddato nel minor tempo possibile e messo in frigorifero».

© COPYRIGHT UNIVERSITÀ NICCOLÒ CUSANO

Alessandro Circiello,
33 anni, uno degli chef
più noti della tv italiana

Risotto mantecato al basilico e triglie



Tempo di preparazione:
30 minuti



Ingredienti per 4 persone

320 g di riso Vialone Nano, 20 g di cipolla bianca, mezzo bicchiere di vino bianco, uno spicchio d'aglio, 4 triglie da 500 g, timo, brodo di triglie, olio extravergine d'oliva, sale

Per il pesto leggero:
4 mazzi di basilico, 50 g di olio extravergine d'oliva, ghiaccio



Procedimento

Pulire le triglie; con le lisce e le teste fare un brodo da tenere da parte pronto in ebollizione. In una casseruola tostare il riso con olio e cipolla, bagnarlo con il vino bianco, lasciarlo evaporare e unire il brodo bollente opportunamente filtrato. Portare a cottura il risotto; nel frattempo emulsionare con un piccolo frullatore a immersione l'olio, il ghiaccio e il basilico. A parte, sfilettare le triglie e dorarle in padella con olio e aglio per pochi secondi da ambo i lati. Fare attenzione a eliminare le squame. Per evitare che la pelle si attacchi, utilizzare una padella antiaderente in ceramica ben calda. Disporre le triglie dalla parte della pelle e non toccare i filetti per 2 minuti. A questo punto girarli e dopo pochi secondi servirli. Portato il risotto a cottura, togliere dal fuoco e mantecare con il pesto leggero, disporre sul piatto e adagiarvi sopra le triglie, ultimare con il timo fresco.



Suggerimento

Per migliorare la conservazione delle triglie una volta sfilettate, tenerle in frigorifero avvolte in carta assorbente umida. Per ottenere un brodo più gustoso, una volta tostate le lisce nel fondo di cottura (il brodo), unire acqua fredda e ghiaccio: lo sbalzo termico fa fuoriuscire maggiore sapore dalle teste.

© COPYRIGHT UNIVERSITÀ NICCOLÒ CUSANO

“ Vogliamo eliminare
la parola malattia
da qualsiasi vocabolario
e da qualsiasi lingua ”

Fondazione Università
Niccolò Cusano
per la Ricerca Medico-Scientifica



Fondazione Università
Niccolò Cusano
per la Ricerca Medico-Scientifica



**SOSTIENI
LA FONDAZIONE.
DIVENTA CAVALIERE
DELLA RICERCA.**



**UNIVERSITÀ
NICCOLO CUSANO**

WWW.FONDAZIONENICCOLOCUSANO.IT
INFO@FONDAZIONENICCOLOCUSANO.IT