



## Parola di esperto

di **Caterina Calabrese**

Tecnologo alimentare

**Giorgio Calabrese**

Docente di Dietetica e nutrizione umana

## MEGLIO IL DOLCE (PER L'INTESTINO)

Le lunghe feste ci daranno occasione per molti brindisi, ma resta sempre un "dilemma": con il dolce è meglio un vino dolce o un vino brut?

Luce A., Reggio Emilia

CON IL DOLCE, il vino dolce è più indicato, a meno che proprio non piaccia. C'è comunque una spiegazione scientifica da addurre a favore di questa nostra tesi: quando si mangiano dolci, per digerirli e assimilarli bene, bisogna rispettare gli ambienti prima gastrico e poi intestinale, che lavorano con diverse modalità metaboliche. Quando si mastica, grazie alla saliva, si attiva un enzima, l'*amilasi salivare*, che inizia la scissione degli amidi cotti, di cui in genere sono ricchi i dolci. L'introduzione contemporanea di un vino dolce, come il Moscato d'Asti o l'Asti spumante, agevola questa scissione enzimatica. Nello stomaco, quando il dolce è accompagnato dal vino, questa azione continua a protezione del mix che si è formato, che intanto continua il suo transito nell'intestino. Qui trova l'ambiente alcalino ideale per dare il via alla scissione cui segue l'assimilazione. Uno degli errori metabolici che purtroppo viene compiuto dai consumatori è quello di associare a un dolce delle bevande alcoliche secche alle quali si attribuisce il merito di una migliore digestione, perché provocano una maggiore secrezione di succo gastrico nello stomaco. Invece, questa abitudine favorisce fenomeni fastidiosi seppur non gravi, come gastriti con bruciore di stomaco e acidità. Meglio quindi un vino dolce poco alcolico, ma ricordiamo che un solo grammo di alcol vale sette calorie. Il dolce e il vino che lo accompagna arrivano sempre a chiusura di un pasto importante quindi, come sempre, e ancora di più per le lunghe feste di fine anno, raccomandiamo di essere moderati a tavola.

giorgiocalabrese@gcalabrese.it

## A Natale non lavarti (subito) i denti

CONTRODIRE Lavarsi i denti subito dopo pranzo e cena è una corretta abitudine da rispettare sempre, tranne in un'occasione: a Natale. In questo giorno speciale (e in quelli che lo accompagnano) è consentito aspettare una buona mezz'ora prima di armarsi di spazzolino e dentifricio. Sembrerà bizzarro, eppure il consiglio controcorrente arriva dagli esperti dell'Associazione igienisti dentali ([aiditalia.it](http://aiditalia.it)) riuniti in Congresso. Il motivo? «I cibi di stagione, come gli agrumi, sono per lo più acidi: aumentano la solubilità dello smalto, cioè lo rendono più sottile, causando o favorendo l'erosione dentale. Spazzolare i denti immediatamente dopo il contatto con l'acido produce un danno perché li "attacca" proprio nel momento in cui sono più vulnerabili. Lo stesso vale per mele, ananas, bibite gassate e vino, consumati in quantità alla tavola delle feste» spiega Marialice Boldi, presidente Aidi. «In questi giorni, per una perfetta, anche se tardiva pulizia, è più che mai adatto un dentifricio al fluoro, che protegge da demineralizzazione, carie ed erosioni, unito al filo interdentale,



indispensabile per rimuovere tracce di torroni, pandori e panettoni. Dopo le feste, sarebbe poi opportuna una visita dal dentista». E prima? «Un controllo impedirà ai dolci di peggiorare piccole carie che non si sono ancora fatte sentire e non si vedono a occhio nudo. E potrebbe anche spingere a sostituire il classico spazzolino con uno elettrico, che garantisce una migliore igiene e che può essere anche un apprezzato regalo natalizio».

Livia Zacchetti

**985** i giorni trascorsi dal terremoto che ha distrutto L'Aquila. Il centro storico è ancora chiuso, chi lo abitava aspetta di riavere la propria casa, sui suoi edifici pesa il rischio dell'abbandono e la difficoltà della ricostruzione. Per "tenere accesa" la memoria è nato il progetto *Re-Place*: opere luminose e sonore di artisti e di studenti d'arte aquilani installate in quattro luoghi simbolici della città, come piazza Duomo o via Tre Marie e il ristorante omonimo, ovviamente chiuso. Fino al 31 dicembre. [rivistamu6.it](http://rivistamu6.it) A.M.S.

## Se il bebé è in anticipo

NEONATOLOGIA Ogni anno nascono in Italia 40 mila bambini prematuri, prima della 37esima settimana di gestazione. E le madri non hanno ancora le idee perfettamente chiare sulle conseguenze che questa nascita anticipata comporterà per la loro salute, anche da adulti. Lo rileva un'indagine internazionale condotta su 1.300 donne di 13 Paesi, fra cui l'Italia, presentata in occasione dell'ultima Giornata mondiale del neonato pretermine. Stando ai dati raccolti, le madri dei prematuri devono affrontare un carico maggiore di sensi di colpa, ansie e paure: una su due, per esempio, teme le ripercussioni sulla crescita e i costi sanitari e sociali che potrebbero provocare; una su quattro pensa che il bimbo avrà difficoltà a scuola. Ma sui reali pericoli che minacciano i loro figli poche sono davvero informate. «Il numero dei neonati pretermine con infezioni respiratorie è doppio rispetto alla norma, ma il 40 per cento delle mamme non sa come proteggerli da queste malattie e il 32 per cento ignora in quale periodo dell'anno sono più prevedibili» spiega Paolo Giliberti, presidente della Società di neonatologia ([neonatologia.it](http://neonatologia.it)). Un bimbo pretermine ha organi e apparati immaturi, questo comporta quasi sempre difficoltà in tutte le funzioni autonome: i genitori devono essere informati di più e anche sostenuti nel difficile momento del rientro a casa.

E.M.