

Alimenti funzionali per ridurre le malattie

Progetto Fufose: tutti i benefici per la salute e per migliorare il nostro benessere

di Eloise PEIRCE*

Le moderne tecnologie alimentari hanno sviluppato una nuova categoria di prodotti: i "functional foods". Non esiste una definizione legale di alimento funzionale né a livello europeo né a livello nazionale. Una commissione di esperti europei in nutrizione e medicina, nell'ambito del progetto Fufose (Funcional Food Science in Europe), definisce funzionale un alimento che ha un effetto benefico su una o più funzioni nell'organismo, al di là degli effetti nutritivi, in modo rilevante per il miglioramento dello stato di salute e benessere e/o per ridurre il rischio di malattia, consumato come parte di un regime alimentare normale. Non è una pillola, una capsula o qualsiasi forma di integratore alimentare. Funzionale può essere un alimento integrale naturale, un alimento a cui è stato aggiunto o eliminato un componente con mezzi tecnologici o biotecnologici,

un alimento in cui è stata modificata la natura o la biodisponibilità di uno o più componenti o una combinazione di queste condizioni. Nello specifico gli alimenti funzionali sono caratterizzati da effetti addizionali dovuti alla presenza di componenti, generalmente non-nutrienti, che interagiscono più o meno selettivamente

vamente con una o più funzioni fisiologiche dell'organismo (biomodulazione). La dicitura "alimento funzionale" in Europa non compare sugli imballaggi degli alimenti in commercio, a differenza del Giappone, dove esiste addirittura un logo che identifica i Foshu (Foods for Specified Health Use). Unico riferimento legislativo in Europa è il Regolamento CE 1924/2006 concernente le indicazioni nutrizionali e sulla salute relative ai prodotti alimentari.

Molti alimenti funzionali sono già sul mercato, ad es. yogurt arricchiti con probiotici, bevande vitaminizzate o probiotiche, uova o latte arricchiti di acidi grassi essenziali omega-3, ecc. Molti altri saranno sviluppati grazie alla ricerca nel campo dell'innovazione alimentare. Si stima che nel 2050 metà degli alimenti in commercio rientreranno tra quelli funzionali.

*ORSA Campania



LA CATTEDRALE VEGETALE



Un originale connubio di arte, natura e spiritualità nell'opera di Giuliano Mauri

di Ilaria BUONFANTI

In occasione dell'Anno Internazionale della Biodiversità l'artista Giuliano Mauri ha progettato e realizzato un'opera spettacolare: una Cattedrale Vegetale, al fine di valorizzare le eccellenti risorse ambientali della nostra terra. In un paesino in provincia di Bergamo,



Oltre il Colle, a 1.200 metri d'altitudine è stato inaugurato il 4 settembre scorso questo capolavoro tutto naturale, una vera e propria cattedrale a 5 navate e 42 colonne costruita con 1.800 pali di abete, 600 rami di castagno, 6 mila metri di rami di nocciolo, tenuti insieme da legno flessibile, picchetti, chiodi e corde secondo l'antica arte dell'intreccio.

Come pavimento la terra dell'antica radura, come tetto il cielo infinito. La sua ideazione prevede negli anni la crescita di faggi, piantati all'interno delle 42 colonne ed in circa vent'anni assisteremo alla contemporanea trasformazione e perdita della struttura lignea originaria e la natura prenderà il sopravvento sul gesto artistico di cui resterà però memoria formale.

Nonostante i veleni scoperti nel letto fluviale un paradiso di biodiversità

LE MERAVIGLIE SOMMERSE ALLA FOCE DEL FIUME SARNO

di Giulia MARTELLI

Da "fiume dei veleni" a scrigno di tesori inimmaginabili. Questo è il Sarno. In particolare il cosiddetto Banco di Santa Croce: una spettacolare formazione sottomarina (situata alla foce di questo tristemente rinomato corso d'acqua campano), già zona di tutela biologica, che ospita un piccolo miracolo della natura fatto di spugne, gorgonie, pesci e crostacei di ogni genere fino all'oramai rarissimo *Corallium Rubrum*. Come sia possibile una tale meraviglia a pochi chilometri dalla foce di un fiume avvelenato da liqua-

mi e scarichi tossici è presto svelato. Le correnti della zona, infatti, fanno sì che la maggior parte degli inquinanti precipiti alla foce mentre la rimanente viene spinta al largo. Restano così



soltanto i nutrienti organici che vanno ad alimentare la flora e la fauna presente. Per gli amanti del diving nostrano, dunque, un'esperienza low-cost che lascerà a bocca aperta quanti avranno la fortuna di avventurarsi in questo paradiso sommerso... Sembrerà di sfogliare un libro di biologia marina... L'idea futura, dopo la cessione del demanio marittimo alle Province e ai comuni interessati, è quella di istituire un'oasi per tutelare e monitorare (anche attraverso l'uso di telecamere webcam) l'area del Banco così da preservarla dagli abusi dell'uomo.

VOLONTARIATO AMBIENTALE "PULIAMO IL MONDO 2010"

di Alessia GIANGRASSO

Il 2010 è l'anno dedicato dall'Onu alla biodiversità ed è giusto, pertanto, prodigarsi nella sua difesa. Puliamo il mondo è l'edizione italiana conosciuta a livello internazionale come Clean Up the World, il più grande appuntamento di volontariato ambientale del mondo! Alla sedicesima edizione di Puliamo il Mondo hanno aderito ben 1.700 comuni e circa 700.000 volontari, tra famiglie ed associazioni, insegnanti e studenti, che si sono rimboccati le maniche per pulire 4.500 aree da rifiuti abbandonati. L'edizione 2009 è stata la dimostrazione tangibile che l'unione fa la forza, attraverso un'iniziativa di cura e di pulizia per chiedere città più pulite e vivibili. Dal 1993 Legambiente ha il ruolo di comitato organizzatore in Italia ed è presente su tutto il territorio nazionale grazie al lavoro di oltre 1000



gruppi di "volontari dell'ambiente", che in collaborazione con associazioni, comitati e amministrazioni cittadine, diventano centrali operative della tre giorni di volontariato più famosa in Italia. L'ultima edizione, svoltasi dal 24 al 26 settembre scorso, è stata un'ulteriore dimostrazione della validità di questo progetto oramai pluriennale!