

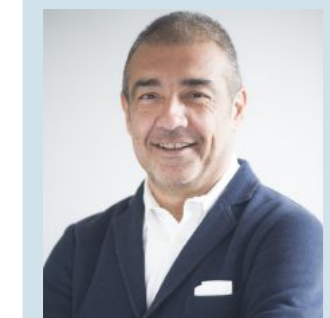
## I DOLCI DELLE FESTE Panettone e pandoro Sì ma con moderazione

Qualche suggerimento per non aumentare di peso: evitare di mangiare pane nello stesso pasto, preferire prodotti artigianali o privi di grassi idrogenati

L'EDITORIALE

**LA 'MISSION':  
CONDIVIDERE  
I BISOGNI  
DELLE PERSONE**

di CAMILLO ROSSI



«Se posso raccontare questo episodio devo dire grazie alle stupide persone che mi hanno soccorso. Se sono qui è perché mi hanno rianimato per diverse volte. Amici miei, anche se non vi conosco, io e la mia famiglia vogliamo ringraziarvi per avermi mantenuto in vita». Questa è una fra le tante testimonianze autografe di riconoscenza che riceviamo ogni giorno e che non possono lasciare indifferenti. Testimonianze che rafforzano il valore all'essere medico, infermiere, operatore socio-sanitario e restituiscono sostanza alla 'mission' dell'ASST di Cremona, «nella consapevolezza che condivide i bisogni delle persone significa condividere il senso della vita». Ecco perché diventa importante rivolgere un augurio a chi trascorrerà il Natale in ospedale, da solo o lontano da casa; a chi sta vivendo una condizione di malattia. Auguri anche alla neonata ASST di Cremona che il primo gennaio compie un anno fatto di lavoro sereno, teso a integrare l'ospedale e territorio, a sviluppare percorsi di cura per superare i confini del luogo e arrivare alla persona. Qualche esempio per tutti: l'attivazione del Presidio Ospedaliero Territoriale di Soresina (Polo nuovo Robbiano) e dell'Area Casalasco Vianese; l'apertura dell'Area donna dell'Ospedale di Cremona, dove le pazienti trovano in un unico luogo un riferimento per la prevenzione, la diagnosi e la terapia delle patologie oncologiche (senologiche e ginecologiche). Auguri all'anno che verrà affinché ciascuno di noi possa individuare nella fragilità e nella diversità due elementi di potenziale forza comuni all'interumanità.



Sono due dolci molto energetici quindi occhio alle 'dosi'. Si tratta di alimenti completi ricchi di amido e con un discreto contenuto proteico, se non si vuole aumentare di peso si possono sostituire al pane. Data l'elevata presenza di grassi è opportuno ridurre la quantità di olio durante il pasto in cui vengono mangiati. Devono prestare particolare attenzione all'introduzione di questi alimenti le persone affette da diabete, iperlipemie e obesità. Sia il panettone che il pandoro possono (e devono) essere mangiati a Natale, magari sostituendoli ad altri alimenti. Si consiglia di privilegiare i prodotti artigianali (sempre nell'ottica di puntare alla qualità piuttosto che alla quantità) che non contengano grassi idrogenati e con scadenze non superiori ai 40 giorni. I grassi idrogenati (molto dannosi per la salute) 'drogano' l'impasto e lo falsificano profondamente conferendogli una longevità ed una morbidezza che non gli appartengono. Ecco alcuni accorgimenti per riconoscere i dolci 'più buoni'.

**PANETTONE**  
Se si sceglie quello tradizionale di Milano occorre controllare che la cupola sia incisa a croce senza altri rilievi e spaccature. La crosta deve essere aderente alla pasta, deve essere dorata e senza bruciature. La pasta interna deve essere soffice e di colore giallo carico e deve avere le caratteristiche alveolari (i buchi), segno che la pasta è lievitata naturalmente.

**PANDORO**  
Il fondo deve essere di colore bruno ma non bruciato. La pasta deve essere di colore giallo, soffice e l'alveolatura deve essere meno evidente rispetto al panettone. Il sapore non deve essere acidulo o con note aromatiche esagerate.

## Meglio se fondente Il cioccolato fa bene alla nostra salute

La notizia è di quelle rassicuranti: il cioccolato (meglio se fondente) non nuoce alla salute, anzi. Le sue proprietà lo rendono un alimento che produce effetti benefici per il nostro organismo. Due le leggende da sfatare: fra le cause di acne e obesità il cioccolato non c'entra. A domanda risponde Antonio La Russa - Responsabile Servizio Nutrizione Clinica.



**Quali sono le proprietà nutrizionali del cioccolato?**  
«Il cioccolato è un alimento ad alto valore energetico: 100 g di fondente apportano circa 515 Kcal (il cioccolato al latte circa 550 kcal). E' composto da pasta e burro di cacao miscelati a zucchero, lecitina di soia, vaniglia o vanillina (c. fondente) o latte (c. al latte)».

**Qual è la composizione del cioccolato?**  
«Nel cacao sono stati identificati oltre 200 costituenti. Le metilxantine ne rappresentano circa il 3% e sono costituite per due terzi da teobromina e per un terzo da caffeina che danno al cacao il suo sapore amaro, oltre che effetti stimolanti. Il cioccolato contiene anche polifenoli, triptofano e un gruppo di alcaloidi neu-

roattivi, da cui le sensazioni di piacevolezza e gratificazione gustativa».

**Quali, se ve ne sono le proprietà curative del cioccolato?**  
«Il cioccolato, e quindi il cacao, avrebbe proprietà curative sul mal di testa; pare infatti che il cacao amaro abbia effetti antinfiammatori e contenga sostanze con proprietà antiodorifiche. Alcuni studi hanno rivelato che il fondente aumenta del 20% le concentrazioni di antiossidanti nel sangue, mentre quello al latte non ha alcun effetto; addirittura il fondente perde ogni 'effetto' se accompagnato a un bicchiere di latte».

**Perché il latte può annullare i benefici del cioccolato fondente?**  
«Secondo i ricercatori il latte farebbe diminuire gli effetti positivi in quanto cattura le epicatechine ed i flavonoidi che hanno proprietà antiossidanti ed antitrombotiche benefiche in particolare per il cuore e le pareti delle arterie. Una recente meta-analisi (Hooper 2012) pubblicata sull'American Journal of Clinical Nutrition oltre a sottolineare i benefici effetti in termini di cardioprotezione (riduzione della pressione arteriosa e miglior controllo del colesterolo) e miglioramento della insulina resistenza; ha confermato che i benefici si osservano solo dopo il consumo di cioccolato fondente.

**Altri effetti positivi?**  
«La diminuzione dei livelli di colesterolo LDL. Certa anche la proprietà rimineralizzante, soprattutto ferro, magnesio, fosforo e potassio, di cui il cacao è ricco. Taluni studi correlano la feniletilammina contenuta nel cioccolato con il suo effetto antidepressivo. La teobromina, presente nel cacao insieme alla caffeina, ha la proprietà di aumentare la concentrazione e la prontezza di riflessi».

## Profilo Salute Al cinema e sul web c'è l'informazione sanitaria Medici e operatori come attori

L'iniziativa ha l'obiettivo di comunicare con le persone parlando di vari ambiti che spaziano dal 'gioco d'azzardo' all'Alzheimer. Sul canale You Tube dell'ASST di Cremona si contano più di sessanta video

Profilo Salute è al cinema con 7 nuovi episodi (nella foto in basso a sinistra) **La chirurgia della mano** (Alessio Pedrazzini - Direttore Ortopedia Oglio Po); **Gioco d'azzardo patologico** (Cristina Bassini - Assistente Social, SERD Cremona); **Dolore Cronico** (Alessio Faliva Anestesia e Terapia del dolore); **Allattamento** (Enrica Ronca - responsabile consultorio familiare di Cremona); (nella foto in alto a sinistra) **Alzheimer** (Luciano Abruzzi - Neurologia Cremona); **Il dono del Sangue** (Massimo Crotti - Direttore Medicina Trasfusionale); **Tumore alla mammella** (Daniele Generali - Patologia mammaria Cremona). Tutte le puntate di Profilo salute sono pubblicate sul canale YouTube dell'ASST di Cremona [www.asst-cremona.it](http://www.asst-cremona.it).

LEGGENDE DA SFATARE

### NON CAUSA OBESITÀ E ACNE ATTENZIONE AL TOTALE DELLE CALORIE

**Cioccolato e obesità.** Dalle centinaia di studi scientifici svolti negli ultimi anni non emergono risultati che dimostrino che il cioccolato possa causare direttamente condizioni di sovrappeso. Ai fini della prevenzione del sovrappeso e dell'obesità sono invece rilevanti il totale delle calorie assunte, le calorie consumate e l'equilibrio nell'assunzione di proteine, carboidrati e grassi. Gli studi dimostrano che il cioccolato consumato con moderazione alla dose di 10-20 g/die (e nell'ambito di una dieta equilibrata) non costituisce una causa diretta di sovrappeso o obesità.

**Cioccolato e acne.** Non esistono studi che dimostrino che il cioccolato provoca l'acne. Si pensa piuttosto a cambiamenti ormonali e influssi batterici. Attualmente, l'American Dietetic Association e l'American Academy of Dermatology respingono qualunque possibile collegamento fra il cioccolato e la manifestazione dell'acne.

NUMERI UTILI

Vale Concordia 1 - Cremona  
Centralino: telefono 0372-405111  
Emergenza Sanitaria telefono 118 - URP  
telefono 0372-405550  
e-mail: urp@asst-cremona.it

CIP (Prenotazioni/Prestazioni Ambulatoriali):  
da telefono fisso 800 638 638  
da cellulare 02-999599  
www.asst-cremona.it



## Stress natalizio Il rimedio è l'autenticità

In molti avvertono dentro di sé un ingiustificato senso di tristezza, malinconia e in casi estremi i sintomi depressivi si acuiscono

Per sette italiani su dieci il Natale rappresenta un vero e proprio motivo di stress. Per molti significa avvertire dentro di sé un ingiustificato senso di tristezza, di malinconia e in casi estremi (patologia accertata) i sintomi depressivi si acuiscono. Il ritorno all'autenticità perduta può essere la strada da percorrere. A domanda risponde **Antonio Minervino** - Direttore del Dipartimento di Salute Mentale dell'Azienda Ospedaliera di Cremona.

**Fra i regali di Natale, spesso, c'è anche la depressione, soprattutto in tempo di crisi. Si può parlare di vera e propria sindrome?**  
«Più che di una vera e propria 'sindrome di Natale' parlerei del pervadere di un sentimento di tristezza diffuso che spesso accompagna le festività. Un sentimento in netto contrasto con la proposta ufficiale delle feste di Natale: la differenza fra ciò che si vede e che si è invitati a vivere secondo 'copione' e ciò che si sente (il proprio stato d'animo) è davvero notevole. Da

questo origina una sorta di conflitto interiore dal quale scaturisce la tristezza di cui parlavamo. E' importante, però, fare una distinzione fra patologia e sentimento: chi già soffre di depressione, durante questo periodo manifesta un accentuarsi dei sintomi, è un dato di fatto; gli altri sono invece semplicemente interessati da un insieme di sensazioni 'ugiose' e malinconiche». **Come mai si verifica tutto questo?**  
«Il significato delle feste che ci stiamo preparando a vivere non è certo quello che, nelle nostre manifestazioni più evidenti, attribuiamo loro. La vera rappresentazione del Natale si fonda su principi di utilità, povertà che hanno a che fare, al di là della religione, con un 'codice' di base dell'esperienza umana. Questo noi lo sappiamo bene, culturalmente siamo cresciuti con tale consapevolezza anche se siamo portati a rimuoverla, di continuo».

**La ritualità del Natale (prezioso, addobbo dell'albero, pranzo, scelta dei regali eccetera) può influire e in quale**

**misura sul processo depressivo?**  
«Vi influisce nella misura in cui ognuno di questi gesti non sono strumenti al servizio della ricerca di autenticità, ma di una prassi commerciale e consumistica. Questa modalità comportamentale non fa altro che acuire il senso di tristezza; gli incontri condizionati, i regali obbligati accentuano il senso di disagio». **Quali consigli darebbe per non farsi travolgere e coinvolgere dalla 'frenesia' natalizia e guardare con distacco alle aspettative più comuni di fine anno?**  
«Non esistono ricette da proporre ed è inutile indicare cosa fare o non fare, ognuno deve trovare le motivazioni dentro di sé. Credo però che la strada per regalarsi un Natale felice è possibile trovarla solo se lo si vuole davvero. L'inizio del percorso può essere individuato nel desiderio di abbandonarsi all'autenticità delle cose. Trovando il coraggio e la forza di eludere la ritualità delle convenzioni credo sia possibile individuare l'autentico anche nella realtà quotidiana».



**Ci si ammalia di più in inverno? Il freddo fa male? Se è vero che per bimbi e persone anziane, in caso di temperature rigide, è bene adottare qualche precauzione prima di uscire, d'inverno stare all'aria aperta è salutare.**  
**Il freddo indebolisce il sistema immunitario?**  
«Non vi sono prove sicure che il freddo di per sé indebolisca il sistema immunitario nel suo insieme, piuttosto il freddo può agire con un effetto di vasocostrizione, cioè di riduzione di afflusso di sangue, sulle mucose delle vie respiratorie (naso, gola, bronchi), rendendo così queste zone certamente più esposte agli agenti nocivi».

**Perché ci ammaliamo di più in inverno?**  
«Vi sono chiare evidenze epidemiologiche che nei mesi freddi, specie se

## Ma che freddo fa! In inverno stare all'aria aperta è salutare

il freddo si accompagna a elevata umidità, aumentano sia i ricoveri ospedalieri sia la mortalità nella popolazione, specie nelle città. Questo fenomeno è legato sia al danno da freddo sulle vie respiratorie, ma anche al fatto che in inverno si vive in locali con minore ricambio di aria o con concentrazione più elevata di persone e maggiore vicinanza. In queste condizioni aumenta il rischio di contagio specie per i virus tipici degli influenzali che vengono trasmessi proprio per via aerea».

**In inverno si tende a uscire meno per paura di ammalarsi. Come convivere con il freddo in maniera salutare?**  
«Una prima avvertenza è quella di evitare gli sbalzi termici troppo elevati: il riscaldamento in casa non va tenuto troppo alto e non dovrebbe superare i 21 gradi. Quando si esce è bene coprirsi in modo corretto: proteggere le vie aeree in modo che l'aria inalata sia un po' riscaldata (la classica sciarpa che protegge naso e bocca). Evitare di uscire, soprattutto per le persone anziane, bambini o persone con patologie, se la temperatura esterna è troppo rigida. Assumere bevande calde, evitando gli alcoolici».

**Quali altri rischi per la salute sono correlati al freddo?**  
«Come si accennava prima il freddo provoca vasocostrizione, ovvero riduzione di afflusso di sangue e tende ad aumentare la pressione sanguigna. Durante i periodi freddi aumentano patologie quali infarto cardiaco o ictus cerebrale specie nei soggetti predisposti, anziani oltre i 75 anni, ipertesi e cardiopatici. Oltre agli anziani le persone a rischio sono i bambini, i bronchitici cronici e persone affette da altre patologie croniche o in terapia con farmaci immunosoppressori».