ALIMENTAZIONE PNEI
RISPETTO DEL CORPO
RIEQUILIBRIO

VINADIO - MAGGIO 2011

SALUTE (O.M.S.)

Stato di completo benessere fisico, mentale sociale garanzia di un Sistema Immunitario Efficace.

NOI SIAMO QUELLO CHE MANGIAMO

Anthelme Brillat-Savarin

magistrato, scrittore e gourmet francese,
Fondatore della moderna scienza gastronomica.

RISPETTO DEL CORPO

Nasciamo come una MACCHINA BIOLOGICA PERFETTA, tutto ciò che ci accade di "NEGATIVO"

nel corso della vita dipende da errate abitudini alimentari e comportamentali

RISPETTO DEL CORPO

Uomo: Sistema aperto in equilibrio dinamico con l' Ambiente.

Mangiare è intimità.
Mettiamo dentro di noi pezzi della realtà; ingoiandoli li mandiamo dentro, li facciamo carne e sangue.
Trasformiamo parti della realtà nella nostra stessa sostanza.
Quando mangiamo la distanza tra noi e il mondo si riduce al minimo.
Il mondo entra in noi;diventa noi.
Noi siamo fatti di pezzi di mondo.

ALIMENTAZIONE e PNEI

PSICONEUROENDOCRINOIMMUNOLOGIA

Nasce dall'esigenza di una visione unitaria nello studio del funzionamento e delle interrelazioni tra i grandi sistemi di regolazione dell'organismo:

PSICHE, SISTEMA NERVOSO,
SISTEMA ENDOCRINO,
SISTEMA IMMUNITARIO.

Il Comportamento Alimentare

Dipende da molti fattori:

Impulsi Olfattivi: *Olfatto e gusto, i sensi più arcaici, strettamente correlati alla sopravvivenza della specie. Connessi con il comportamento sessuale, sociale, e con la ricerca del cibo.*

Impulsi visivi - Fattori emozionali: *Ricerca del cibo: istinto primordiale legato al piacere.*

Restrizione dietetica = soppressione di un istinto naturale.

Fattori cognitivi: Le parti più antiche si connettono, per le decisioni, con le aree più recenti (cortecce prefrontali) attraverso segnali neurochimici: Sintesi di Pensiero ed Emozioni.

I centri integratori (locus coeruleus) bilanciano questi imputs. L' ansia, la rabbia, l'inquietudine vengono sedate mangiando voracemente.

EMOZIONI

I comportamenti intenzionali, sono tutti EMOTIVI. (Ex movere).
Le Emozioni assicurano una risposta veloce, vitale in caso di pericolo. Esiste un dialogo bidirezionale tra la componente sociale e biochimica.

Piaceri della vita

Cibo

Dolci

Sesso

Musica

Carezze

Endorfine

Risate

Esercizio fisico

Emozioni
Buoni ricordi

Gioco d'azzardo?

DUE MODI DI APPROCCIO AL CIBO

GIOVANI	ADULTI
Magrezza Diete Eaterteiment Identità Ribellione	Sensibilità alla salute Qualità Stili di vita Slow food Conformismo

NUCLEO ACCUMBENS DOPAMINERGICO

La stimolazione delle aree connesse al piacere: Nuclei Ipotalamici, avviene attraverso la Dopamina.
Le sensazioni piacevoli legate al soddisfacimento di un desiderio rinforzano i circuiti legati al "volere". Per aumentare la sensazione di "piacere", si vuole di più: meccanismo della DIPENDENZA.

Il CIBO, laddove acquista il significato di "premio", diventa una droga.
Cortisolo e Noradrenalina, secreti in

condizioni di Stress, distruggono i neuroni ipotalamici e hanno effetto

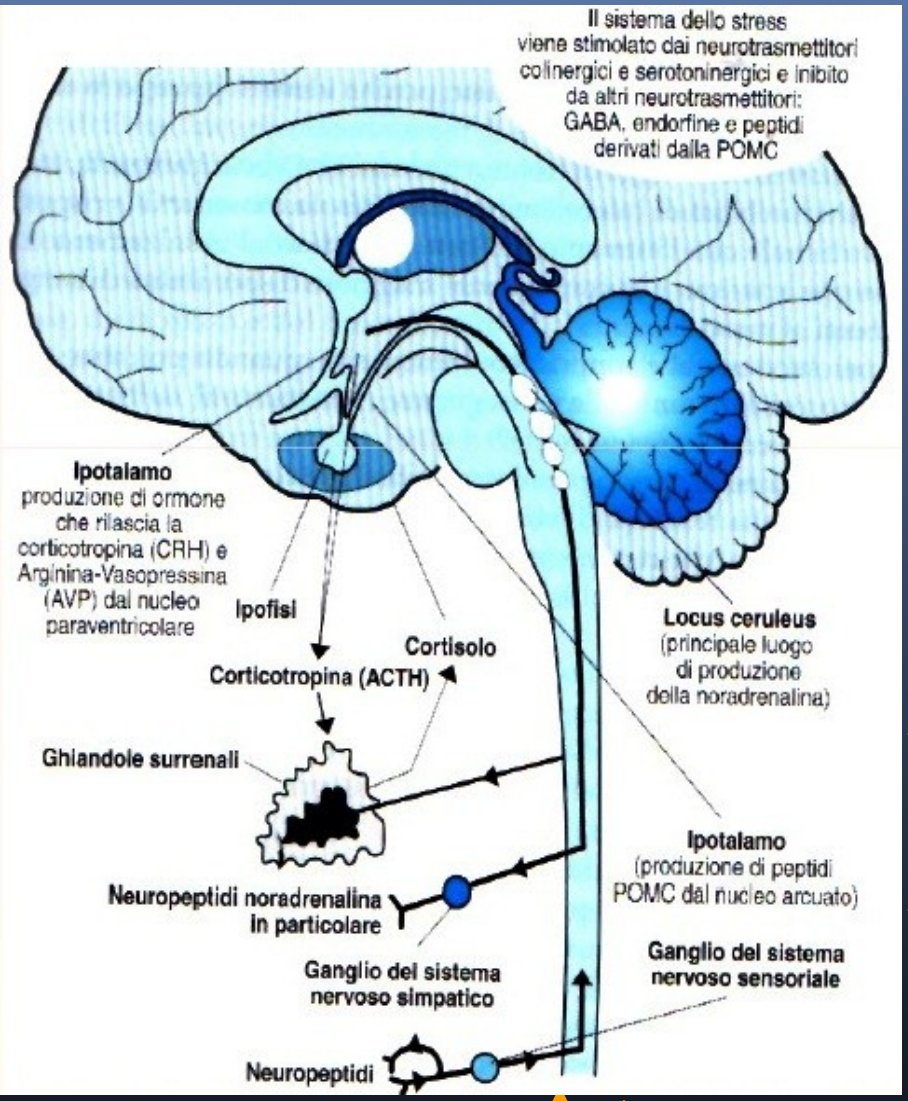
FAME NERVOSA

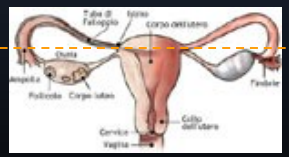
CCO= Dipendenza da carboidrati
SAD= Disturbo affettivo stagionale
PMS= Sindrome premestruale

I SISTEMI DELLO STRESS

Per curare la Dipendenza Da Cibo,
non basta eliminarlo dalla nostra tavola, non servono farmaci anoressizzanti.
E' indispensabile mettere i sistemi dello stress in posizione "off".

Lo stesso vale per ogni tipo di dipendenza come Alcool, Fumo etc.





Reproductive System

IPOTALAMO

CRF

IPOFISI

GONADOTROPINE

ACTH

GONADI

SURRENALI

MILZA

CORTISOLO

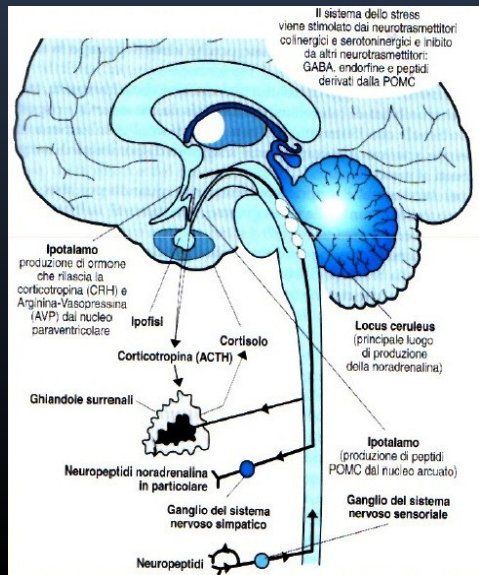
GANGLI LINFATICI

TIMO

MIDOLLO OSSEO

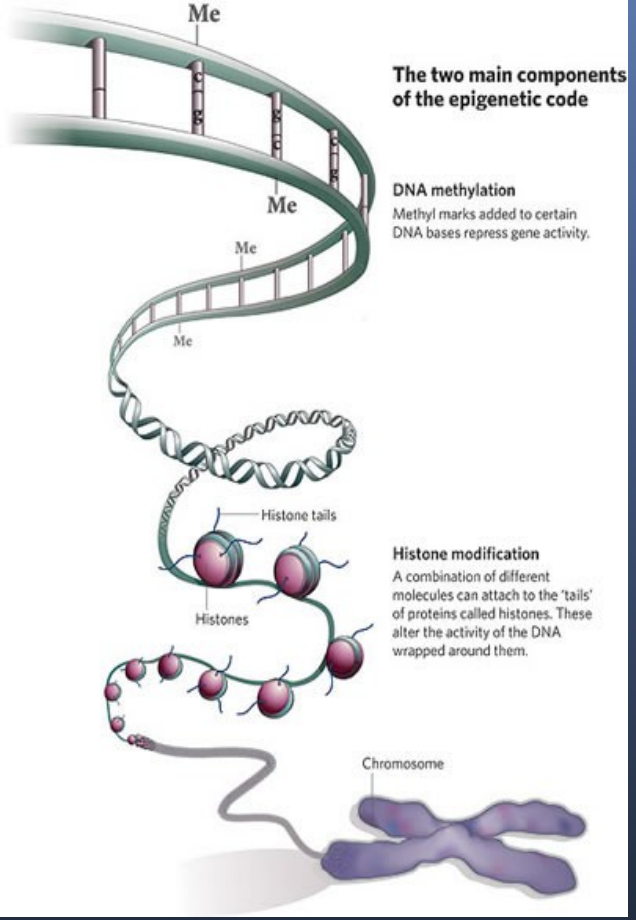
IPOTALAMO

Pesa solo 4 g. ma costituisce la più importante area di connessione tra SN e SE.
E' costituito da neuroni raggruppati in circa 12 nuclei.
E' una struttura chiave nel mantenimento dei processi vitali:
Regolazione della Temperatura
Regolazione di fame e sete
Ritmo sonno-veglia
Regolazione della Secrezione acida dello stomaco
Regolazione della Funzioni sessuali
Regolazione della Emozioni



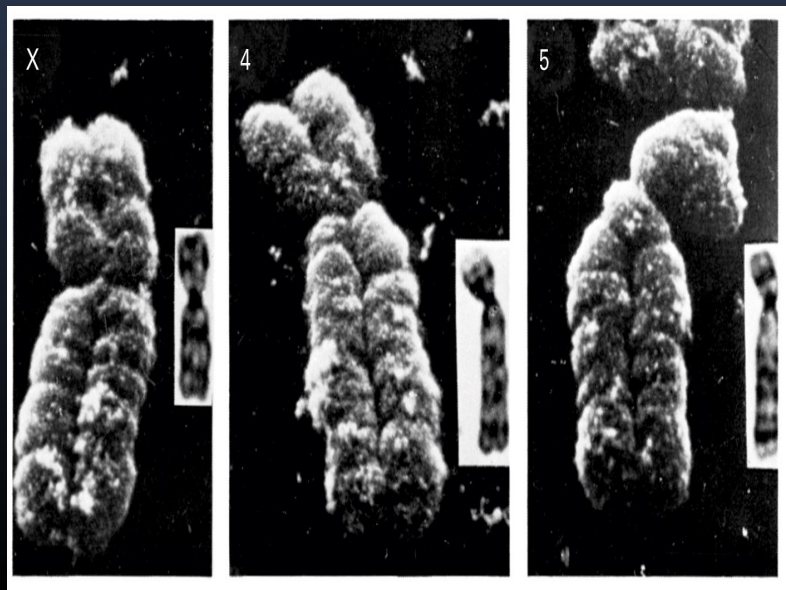
EPIGENETICA

Il programma genetico (epigenoma) è potentemente influenzato dalla retroazione della coscienza, delle emozioni e dei comportamenti.



Accorciamento accelerato del telomero in risposta agli stress della vita

PNAS dec 7 2004 Epel Elissa et al



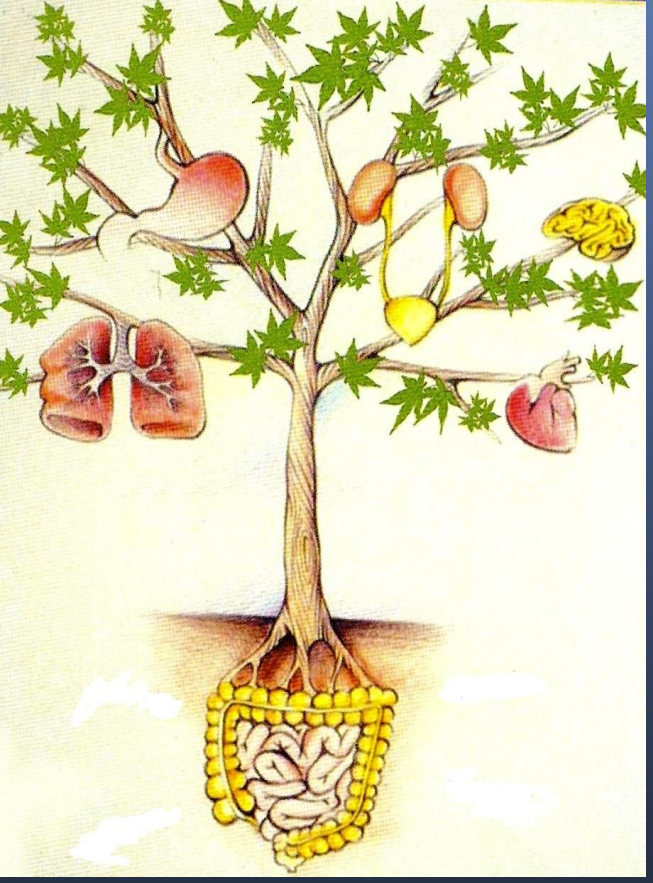
MEDITAZIONE

Uno studio in collaborazione fra Massachusetts General Hospital di Boston e Beth Israel Deaconess Med. Center, del 2008 mostra come la mente possa modificare l'espressione genica. (Towia Libermann, direttore del Centro di genomica dell'Istituto israeliano).

I ricercatori hanno confrontato l'attività dei geni coinvolti nell'infiammazione, nell' Apoptosi e nella reazione ai radicali liberi in 19 persone sane, che praticavano da tempo, tecniche di rilassamento, meditazione (yoga), con quella di altrettanti volontari 'a digiuno' di queste discipline.

I secondi sono stati coinvolti in un allenamento di 8 settimane per capire se, già dall'inizio, questo tipo di attività avesse effetti sui geni.

Risultato: rilassamento e meditazione influenzano l'espressione



CIBO

Il cibo cura, riequilibra, sostiene, rafforza, depura se scelto e combinato nel modo giusto!

IL CONSUMO DI CIBO INCIDE SULLO STATO DI SALUTE PER CIRCA IL

In una vita *60 tonnellate* di cibo passano attraverso l' Intestino, vero **MOTORE** della **MACCHINA UOMO.**
Da qui i nutrienti si distribuiscono ad organi e sistemi.

35%

TOLLERANZA ORALE

L' uomo, evolutosi con l' ambiente, ha selezionato, per nutrirsi, un meccanismo particolare:

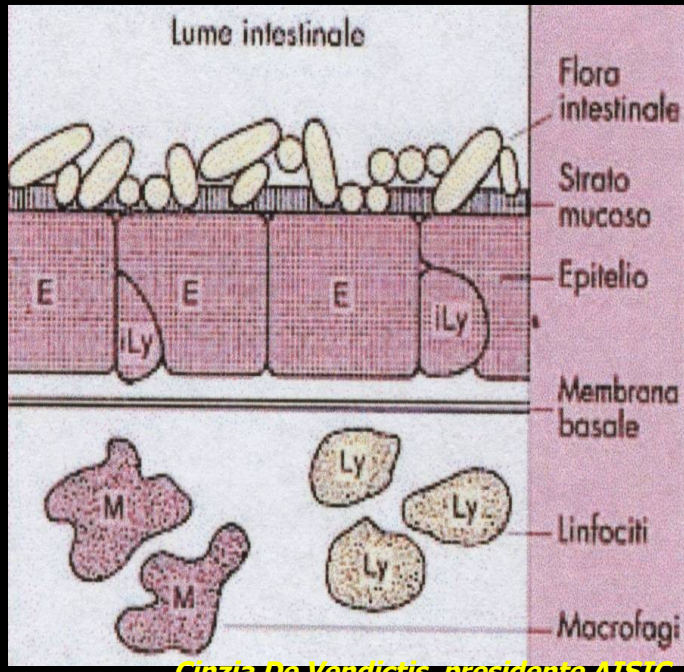
La Tolleranza orale

La mucosa riconosce il cibo come self o non self rispetto alla carta d' identita' del nostro Organismo:

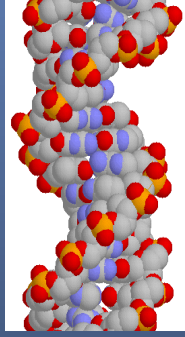
SISTEMA HLA.

SELF (simile): nessuna reazione negativa

NON SELF (estraneo): reazioni di Intolleranza



OGM



Organismi viventi creati artificialmente dall' uomo manipolandone l' identità genetica.

1 o più geni vengono prelevati da un organismo vivente (virus, batterio, vegetale, animale, l' uomo stesso) ed inseriti in un altro organismo (scorpione e pomodoro, mais e batteri).

OGM:

- Prodotti per alimentazione umana (vietati in Italia)
- Mangimi per alimentazione degli animali da allevamento.
- Prodotti a base di soia e mais dall' estero perché la nostra legislazione non vieta l' importazione di farine.

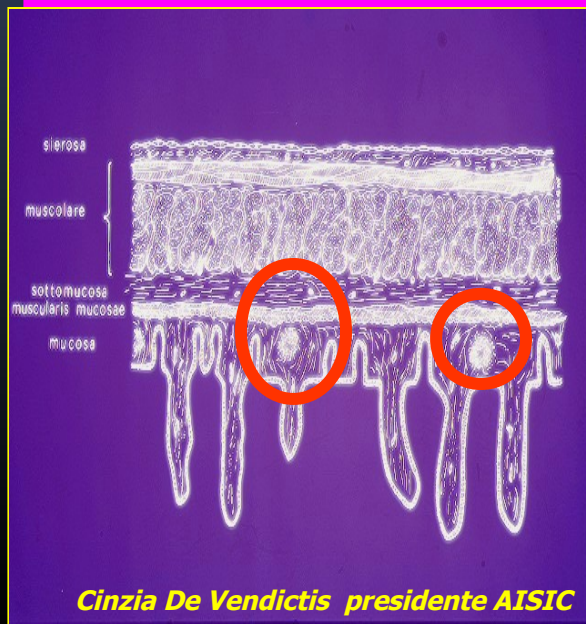
Tra le sementi OGM più diffuse c'è la *Soia Roundup Ready (Monsanto)* resistente ai diserbanti; ciò permette ai coltivatori di usare diserbanti (sempre Monsanto) in maniera indiscriminata sicuri che elimineranno tutte le altre specie.

OGM – Rischi per la salute

Gli OGM risulteranno estranei al nostro codice genetico, verranno riconosciuti come NON SELF ed eliminati provocando uno stimolo irritativo cronico che a breve comporterà: l' aumento delle allergie e, nel tempo, uno stress immunitario cronico.

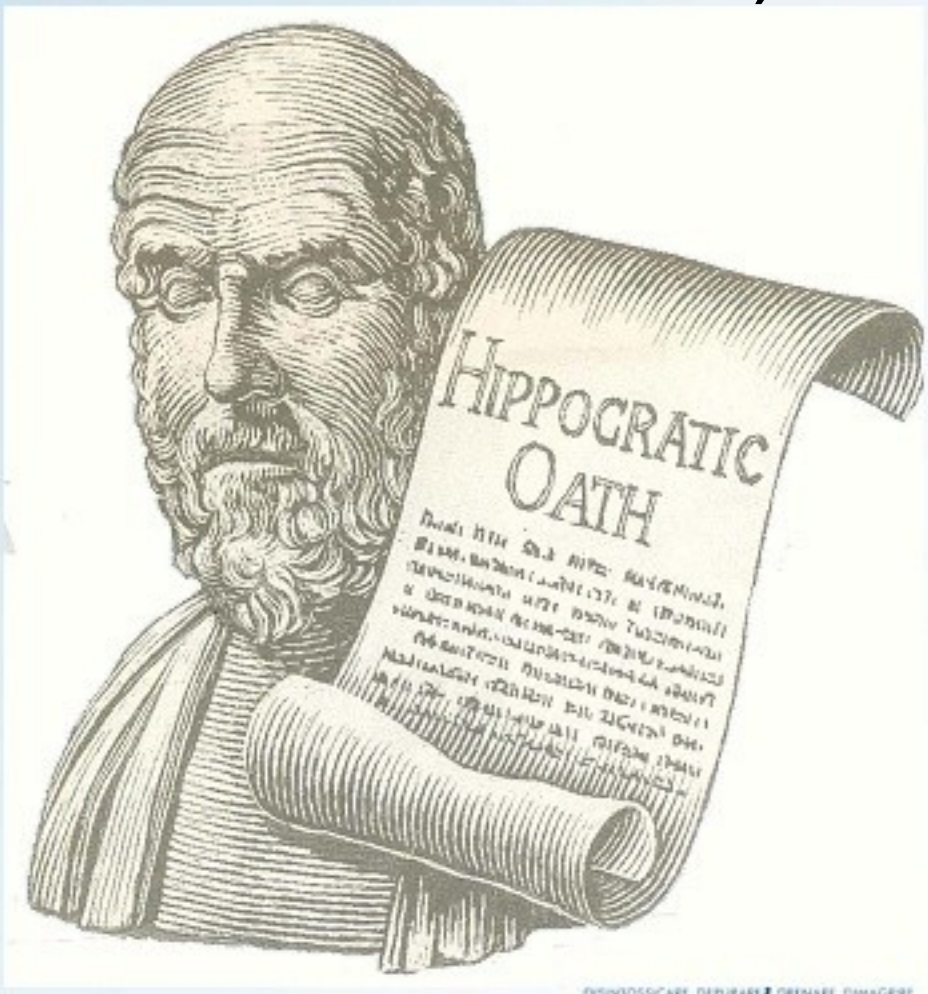
Nei Bambini, fisiologicamente iperergici: un aumento delle malattie da iperreattività, allergie multiple e ingravescenti, malattie autoimmuni.

Negli Anziani, fisiologicamente ipoergici per deficit immunitario da esaurimento funzionale: un aumento delle malattie Autoimmuni e di quelle degenerative.



RISPETTO DEL CORPO

Se fossimo in grado di fornire a ciascuno
la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico,
ne' in eccesso
ne' in difetto,
avremmo trovato
la strada per la salute.



Ippocrate, 460-377 a.c.

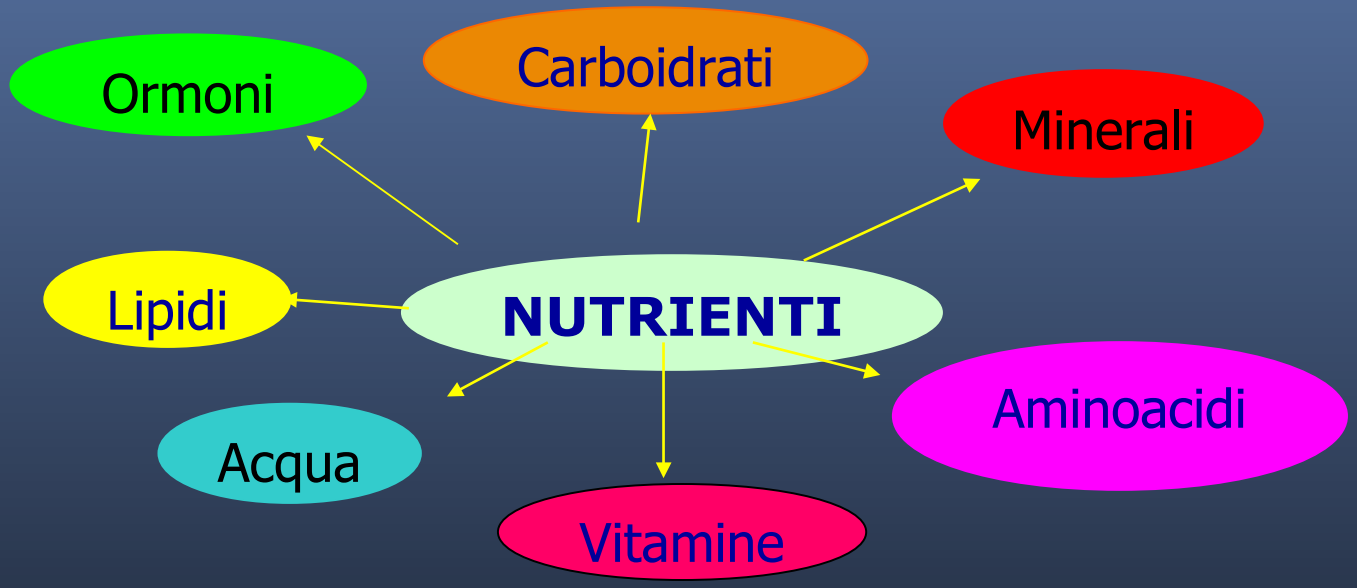
DISINTOSSICARE DEPURARE DRENARE DIMAGRIRE

I Grandi Gruppi Alimentari

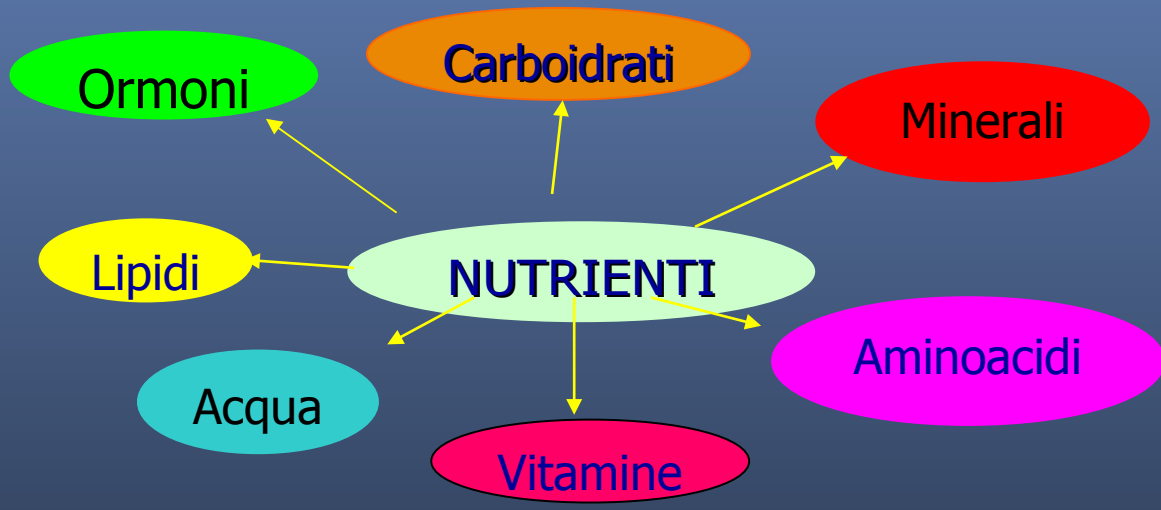
I Grandi gruppi alimentari di riferimento per la popolazione europea sono:

Frumento e cereali correlati (orzo, malto, farro, kamut, ecc.)
Latte, prodotti lattiero caseari (formaggi, yogurt, ecc.)
Carni
Prodotti fermentati e ad alto contenuto di sale (lieviti, pane, tè, vino, aceto e anche pane azzimo e prodotti da forno senza lievito aggiunto)
4) Grassi idrogenati vegetali, Nichel e prodotti correlati (cacao, Pomodoro, Kiwi, prodotti in sacchetto dell' Industria, grassi comunque cotti)

NUTRIENTI



Compongono la struttura del cibo e vengono assunti con gli alimenti. Recenti ricerche hanno definito tipologia, percorsi metabolici e quantità di ogni nutriente stabilendo che piccole e bilanciate quantità di aminoacidi, vitamine, oligoelementi, ac. Grassi Essenziali sono necessarie per il corretto funzionamento del "bios".



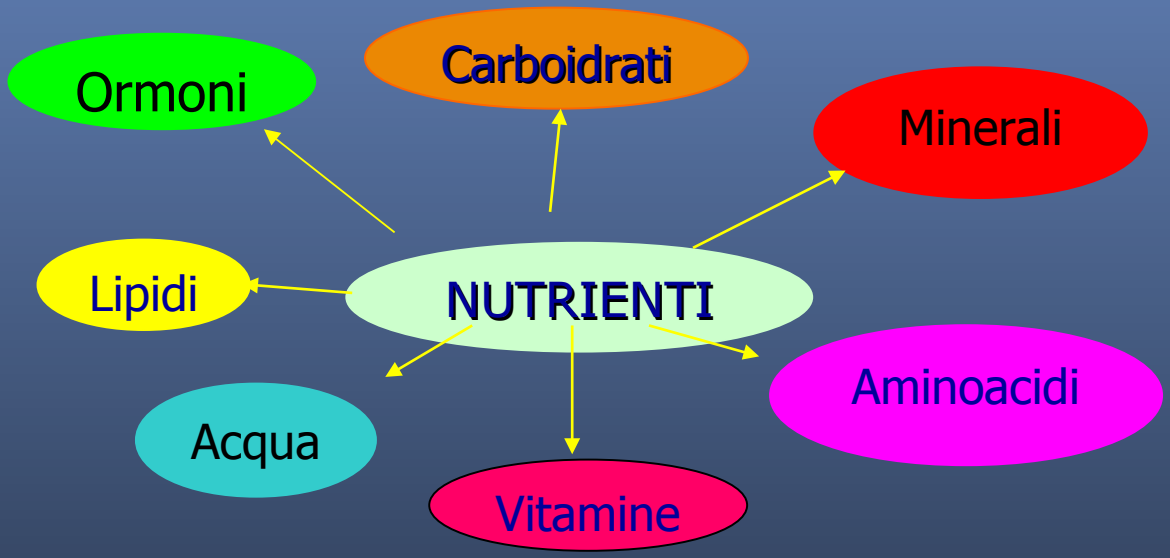
PROTEINE

Funzione plastica, modulano crescita cellulare e sintesi di enzimi, anticorpi, ormoni e geni. Non si accumulano.

Aminoacidi: Essenziali, Non Essenziali, Contingenti.

Proteine Coniugate: Nucleoproteine, Fosfoproteine (caseina), Cromoproteine (citocromi, emoglobina, flavoproteine), Lipoproteine, Metalloproteine.

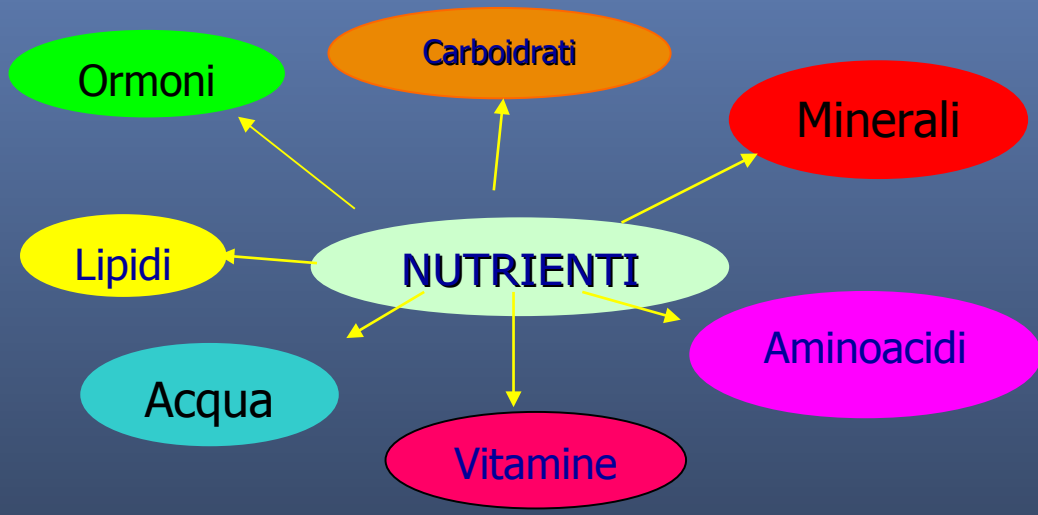
Glicoproteine (mucopolisaccaridi): compongono la membrana cellulare condizionando gli scambi intra ed extra cellulari. protegge la cellula da sollecitazioni meccaniche.



LIPIDI

Funzione energetica
Isolamento Termico
Trasporto Vit. A,D,E,K
e ac.grassi polinsaturi

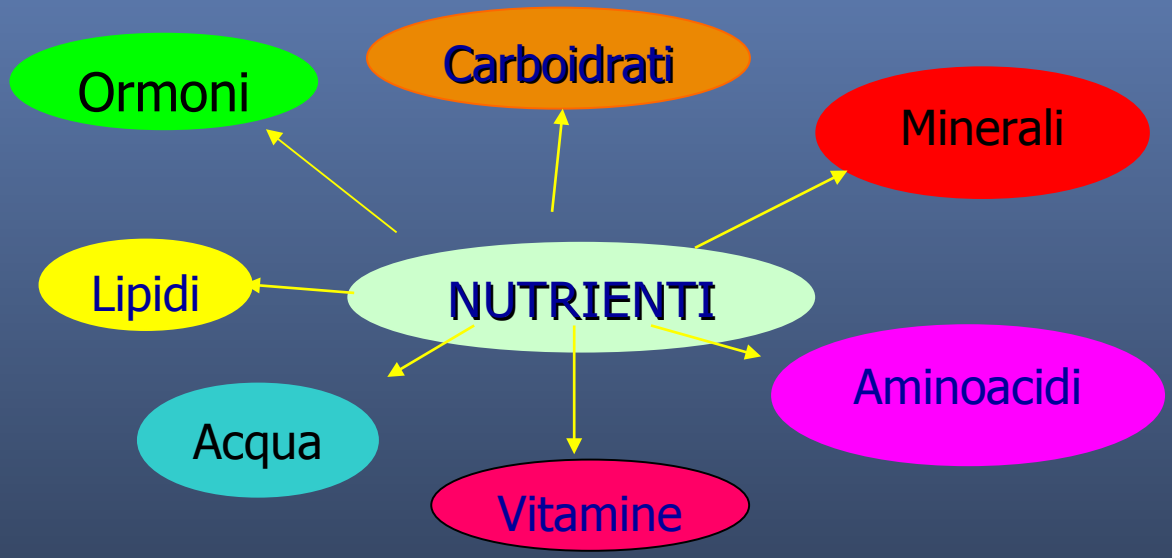
Tutti i tessuti (tranne il cervello) possono usare gli ac.grassi .
Lipidi semplici: trigliceridi o grassi neutri
Lipidi complessi: fosfolipidi (lecitine, cefaline, sfingomieline), costituenti le membrane cellulari; cerebrosidi (gangliosidi etc.)
Ac. Grassi saturi (palmitico, stearico, miristico etc.).
Ac. Grassi Polinsaturi (ac. Linoleico, linolenico, Arachidonico).
L'uomo non sintetizza ac. grassi più corti del 9 (essenziali) che vanno *mangiati*.
Omega 6 (olio di enotera, borragine, ribes): valenza estetica;
Omega 3 effetti più mirati sull'apparato cardiovascolare.



CARBOIDRATI

Funzione energetica, antiossidante; Chitosano: fibra ad elevata affinità per i lipidi.

Monosaccaridi (utilizzabili senza digestione): Glucosio, Fruttosio: non provoca iperglicemia (diabetici);
Oligosaccaridi: Saccarosio: (zucchero bianco); Lattosio (galattosio + glucosio); Maltosio: dai cereali in germinazione.
Polisaccaridi: alto peso molecolare:Glicogeno; Amido (patate, cereali): polisaccaride a lento assorbimento, viene scisso nel digerente in maltosio e glucosio, è utilizzato da tutti i tessuti.
Fibre (Inulina, Cellulosa): indigeribili, facilitano la motilità intestinale, aumentano la massa fecale, riducono l'assorbimento di grassi e colesterolo, mantengono integra la flora intestinale, prevengono il cancro del colon.



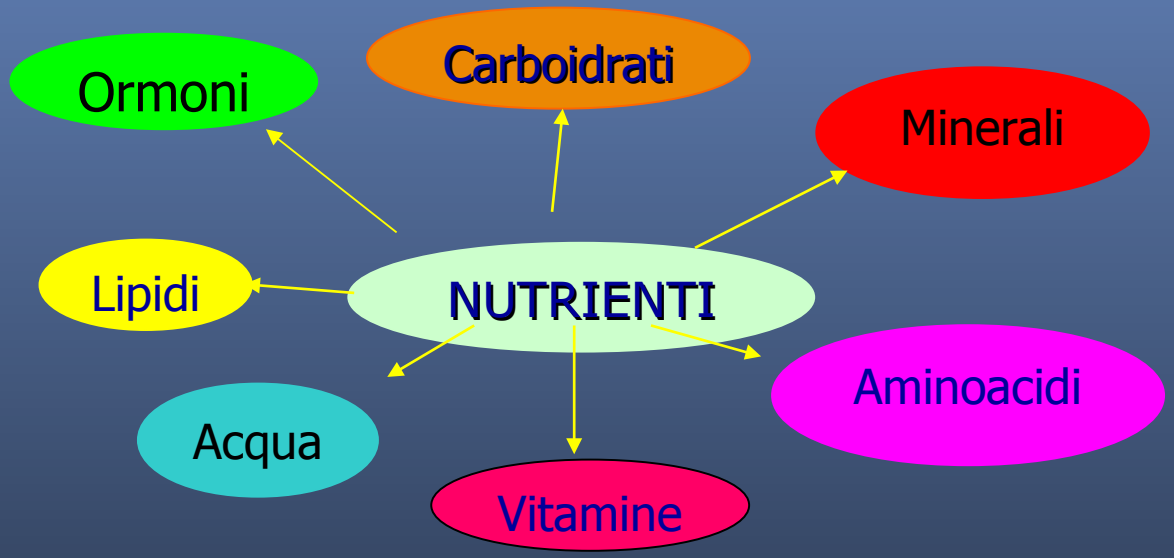
VITAMINE

Gli enzimi che permettono le funzioni metaboliche hanno bisogno di un Catalizzatore organico, coenzima che li attivi. Il coenzima o quella parte non prodotta dall'uomo è la Vitamina.

Proteggono le cellule da agenti chimici, fisici, batterici e virali, Vitamine A, B6, C ed E: immunoprotettrici.

Sono "solventi dei minerali", in grado di facilitare la riduzione di questi ultimi in forma ionica, cioè biodisponibile.

Vit. B12: Antiossidante, previene le malattie cardiovascolari, ripara il sist. nervoso.



MINERALI

Minerali e Oligoelementi, dal loro equilibrio dipendono idratazione o edemi.

Nutrizionali: l'organismo non è in grado di produrli.

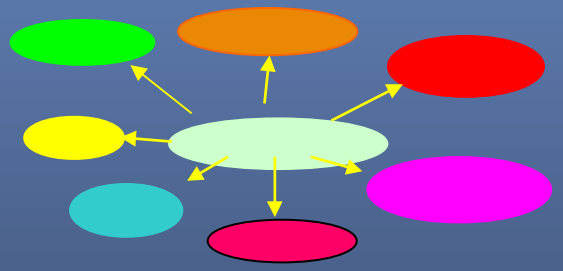
Strutturali: calcio e fosforo: scheletro; Sodio, potassio, magnesio mantengono l' omeostasi della cellula.

Zinco, Magnesio, Ferro, Selenio, Rame: gli Ioni più presenti nei sistemi enzimatici. L' attuale alimentazione crea delle carenze.

Magnesio: funzionalità cardiaca, l' ATP esiste come MgATP, il GSH richiede Mg per la sua sintesi.

Manganese: antiossidante, distrutto dalle coltivazioni intensive.

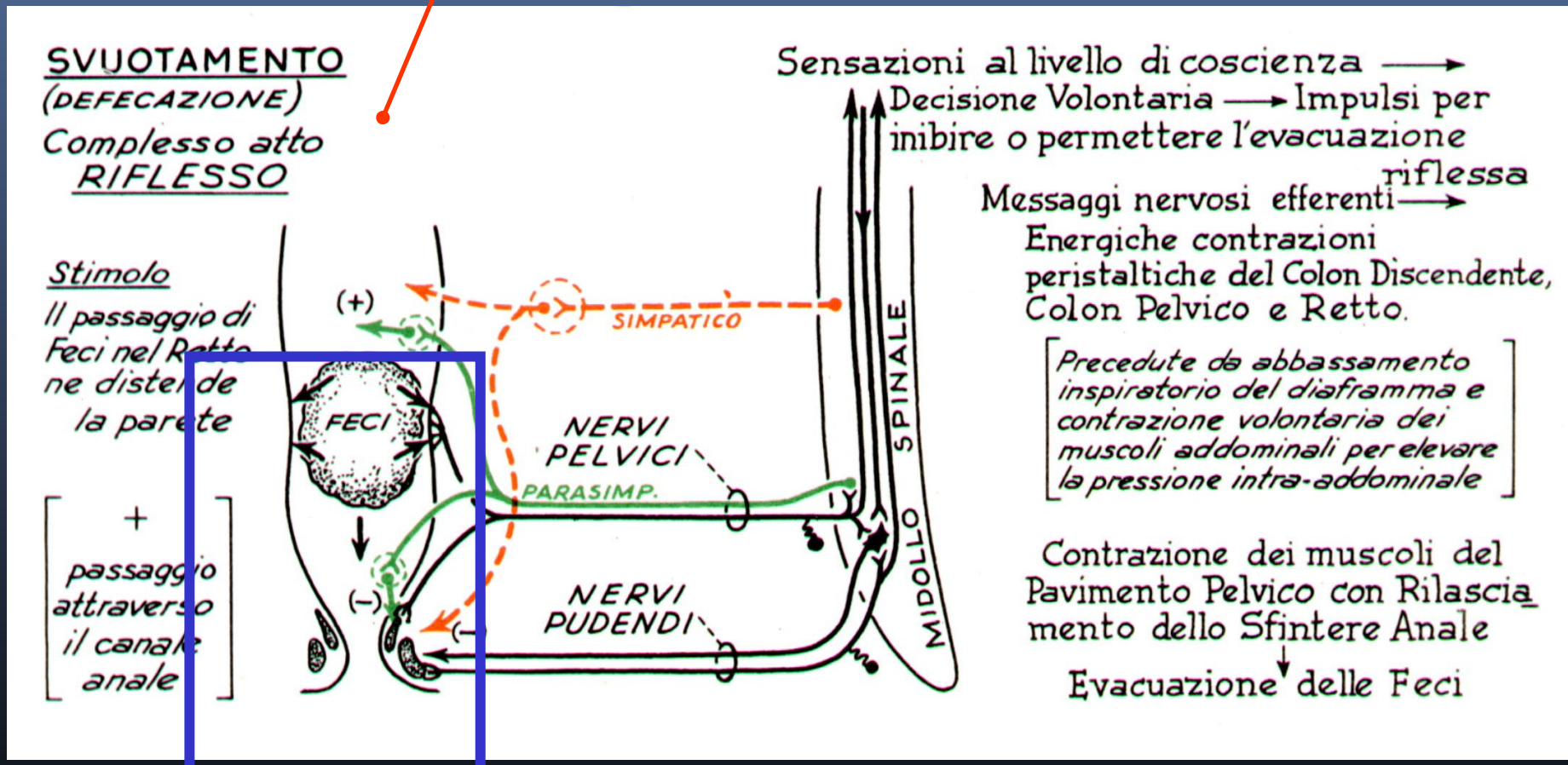
Potassio: trasporto intracellulare di sostanze nutritive.



Danni da CARENZE di VITAMINE e MINERALI

B12: malattie cardiovascolari e del sist. Nervoso.
Vit. A - Ac. Folico (B9) - Vit. B6: riduzione del timo, dell' immunità cellulare, in particolare della risposta linfocitaria T.
Vit. E - Vit.C: ridotta immunità cellulo-mediata (macrofagi).
Cromo: livelli di glucosio alterati, resistenza all' Insulina.
Ferro: anemia, ridotta risposta immunitaria.
Zinco: ipotrofia timo, alterazioni linfociti T; dermatiti, acne, Alzheimer, malattie autoimmuni, malformazioni ossee.
Magnesio: attacchi cardiaci, parestesie, fascicolazioni, Trousseau e Chvosteec. Molte forme allergiche riconoscono una carenza di magnesio.
Calcio: se carente ansia, tachicardia, umore instabile. Se in eccesso: artriti, calcolosi, stipsi, obesità, cellulite, rughe.

ARGININA, CALCIO, ZINCO, FERRO



La carenza combinata di arginina calcio, zinco e ferro comporta un'alterazione della motilità intestinale con conseguente stipsi.

ACQUA

50% del nostro peso.

E’ indispensabile nel ciclo di Krebs: la disidratazione blocca la respirazione cellulare abbassando il metabolismo.

I minerali sciolti nell’acqua (molecole polari) sono assimilati dai vegetali che ne modificano la struttura chimica.

L’ uomo utilizza solo Sali modificati dai vegetali (chelati), quelli liberi sono pressochè inutilizzabili.

Le nostre acque, trattate chimicamente, ricche di sali e inquinanti, provocano sovraccarico renale e precipitazione tissutale (calcificazioni articolari, cataratte).

Acqua Ideale:

Residuo Fisso < 50 mg/litro,

pH moderatamente acido: 6 – 6,5,

Temperatura molto bassa (profondità della sorgente).

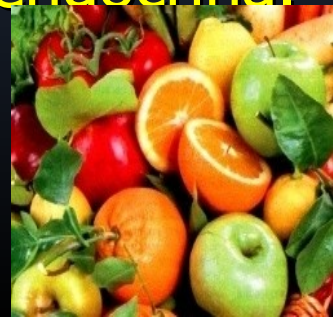
RISPETTO DEL CORPO

Relazione Salute - Alimentazione = Essenza della Medicina.

In passato erano le mancanze igienico – sanitarie a creare squilibri alimentari, oggi è sconfortante constatare come il consumismo, il progressivo impoverimento dei terreni, fertilizzati chimicamente e ipersfruttati, l' industria alimentare, a cominciare dalle mense degli asili, dai prodotti per i nostri figli, migliorate queste condizioni, ci forniscano alimenti troppo raffinati e privi di principi attivi, calorie vuote. Spesso il solo miglioramento esteriore è causa di grave carenza vitaminica.

L' Inquinamento ambientale e l' eccesso jatrogeno provocano Disbiosi, infiammazione cronica, disreattività immunoendocrina.

Occorre quindi rivalutare il ruolo terapeutico del cibo come apportatore di sostanze energetiche e nutritive e fattore di salute, un farmaco insostituibile.



CARENZE NUTRIZIONALI

Conservazione in frigo: frutta e ortaggi, acerbi, fatti maturare nei silos!
1 arancia raccolta matura e mangiata: 100 mg vit.C;
1 arancia mangiata dopo giorni di viaggio o silos: 4 mg (km.0).
Verdure in scatola: - 1/3 di vit. A e di vit. B9 (cheilite angolare negli anziani)

Pane bianco, farina 00: niente vit. A, Cromo e Ac.Folico.

Sterilizzazione del latte: - 20% vit. B6 e vit. B12.

Margarina: da oli vegetali sofisticati (idrogenazione), è priva di vit. A e D; elevata quantità di ac. grassi saturi/trans;

Oli di semi: ac. Erucico sempre < 5% del totale.

Per friggere solo olio di arachide.

Il paniere verde

86 euro
Spesa mensile media in frutta, ortaggi legumi e tuberi per una famiglia italiana

18%
del totale (476 euro)

Il consiglio del medico

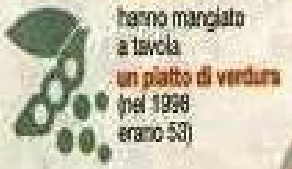
Una famiglia italiana dovrebbe consumare ogni mese
25 kg di frutta
e 10-15 kg
di verdura

I consumi degli italiani nel 2008

73 italiani su 100

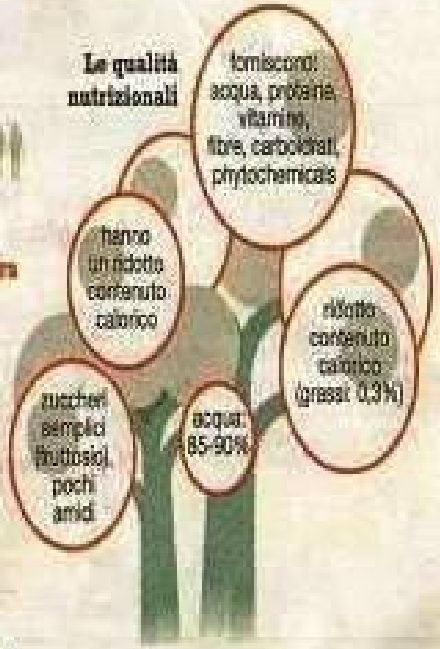
hanno mangiato almeno una volta al giorno un frutto (nel 1998 erano 82)

47 italiani su 100



hanno mangiato a tavola un piatto di verdura (nel 1998 erano 53)

Le qualità nutrizionali



Frutta, l'ultimo allarme "Una mela al giorno ora non basta più"

I medici: sono sparite le vitamine, aumentate i consumi

CARENZE NUTRIZIONALI

Omogeneizzati: 7 volte più sodio del necessario;

così facendo si ottiene di viziare il palato e innescare

fenomeni vascolari che, negli anni, porteranno all' ipertensione.

Prodotti LIGHT: pieni di Aspartame.

Shushi: congelato, oggi anche irradiato dopo Fukushima.

Mac Italy: bresaola + Asiago = gr. 3, 5 di sale (6 gr. / die).

Formaggi fusi: fusione a caldo di 1 o più formaggi con sali di fusione (polifosfati); contengono ac. grassi trans (aterogeni) come le merendine. Nei prodotti di minor pregio sono presenti grassi animali ad alto punto di fusione (sego).

Riscaldamento e precottura:perdita di oligoelementi

Bollitura: aumenta la concentrazione di pesticidi.

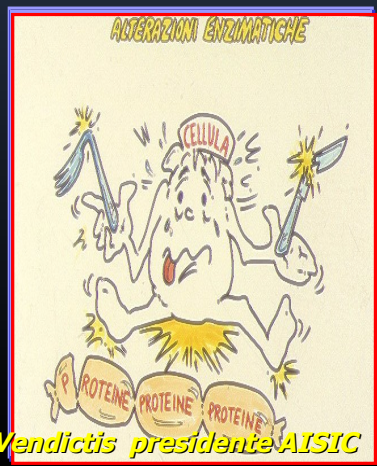
Griglia: formazione di Benzopirene, cancerogeno.

Patatine fritte, Crackers: alto contenuto di Acrilamide, Cancerogeno di Classe A.

ALIMENTAZIONE SQUILIBRATA

L' assunzione di cibi raffinati, alcool e grassi, le diete maniacali provocano gravi squilibri.
Es. La raffinazione del grano comporta la perdita dei nutrienti del *germe*; così un cibo, in partenza ricco e nutriente, diventa estremamente povero: JUNK FOOD.
Lo *stress quotidiano*, i fenomeni ossidativi e l'acidosi aumentano il nostro fabbisogno di micronutrienti, ma riducono la capacità di assorbirli e utilizzarli provocando carenze nutrizionali cellulari, malattie degenerative e invecchiamento precoce.

È invece indispensabile, che nell'organismo vi siano sempre concentrazioni di principi attivi tali che i sistemi enzimatici possano operare in modo adeguato.



Junk Food

I cibi spazzatura sono
gli alimenti ultraraffinati,
talvolta arricchiti
di grassi idrogenati,
di zucchero e/o sale,
ad alto contenuto calorico

empty calorie =
calorie vuote
vuote non tanto…

CARENZE NUTRIZIONALI

Siamo un popolo di

MALNUTRITI

per

Insufficiente apporto di nutrienti

Eccessivo apporto calorico

CARENZE NUTRIZIONALI

Se il fabbisogno alimentare non viene soddisfatto le cellule continueranno a funzionare ma con ridotta efficienza.

Compaiono prima:

Fenomeni Ipossici Disfunzionali e Infiammatori

poi

Fenomeni Organici fino alla *Morte Cellulare* (evita che il DNA sia duplicato in condizioni di non omeostasi).

Il disturbo funzionale precede di anni l' esordio clinico della malattia.

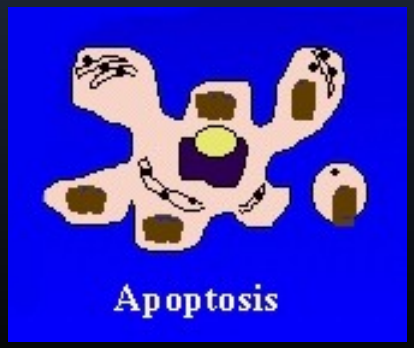
IPOSSIA CRONICA

L' IPOSSIA: induce un' *infiammazione low grade*
e l' arresto del ciclo cellulare, se l' ipossia si cronicizza il danno diventa irreversibile, si perde l'omeostasi del calcio e si creano:
Danni cellulari strutturali: Perdita dei fosfolipidi di membrana - Rigonfiamento mitocondriale e dei lisosomi con fuoriuscita degli enzimi lisosomiali
Alterazioni nucleari

La morte cellulare può avvenire per:

Apoptosi
Morte programmata
Senza danni ad altre cellule
un " suicidio programmato"

Feinendegen LE et al. J Nucl Med 2001



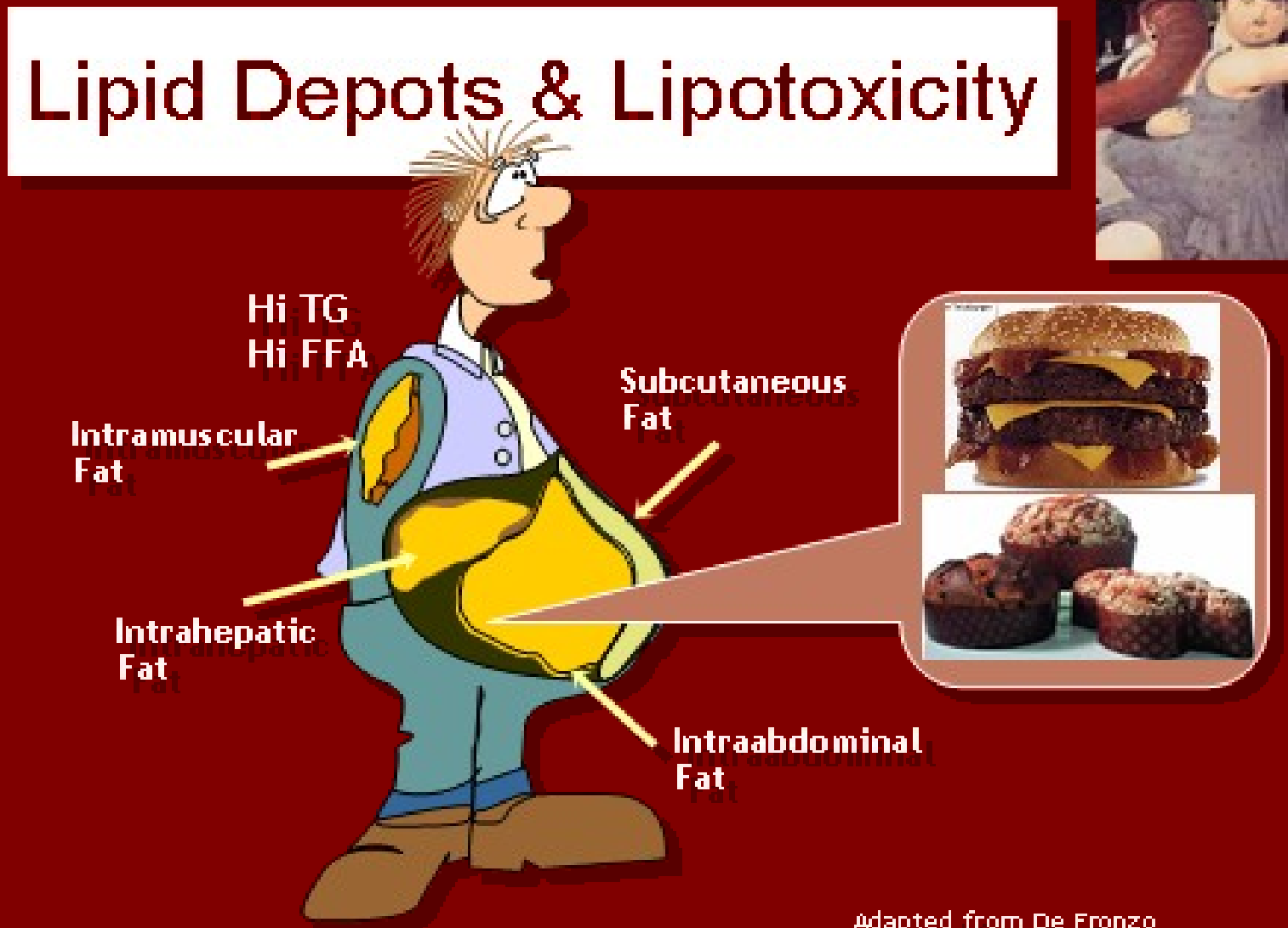
Necrosi
Esplosione della cellula con ulteriori danni ad altre cellule.

INFIAMMAZIONE LOW GRADE

Effetti tipici della infiammazione "low grade"

- Aumento dei radicali liberi
- Alterazione del pattern ossidativo
- Aumento della insulinoresistenza indotta dai macrofagi del tessuto adiposo, secrezione di Adipochine, IL10, TNalfa, IL6 e IL1 abbondanti, BMI correlati
- Sclerosi e indurimento delle fibre elastiche
- Obesità e altre Malattie indotta da adipochine
- Invecchiamento (rughe e aumento di peso)
- Spinta alla Genesi tumorale e Metastatizzazione (presenza di macrofagi attivati e cellule correlate per indurre angiogenesi).
- Citochine e insulino resistenza correlate con lo sviluppo tumorale.
- Intolleranze - Allergie

OBESITA' = INFIAMMAZIONE LOW GRADE



CONSUMI

L’ assunzione elevata di cibi raffinati, alcool e grassi, le diete maniacali provocano gravi squilibri. La raffinazione del chicco di grano comporta la perdita dei nutrienti contenuti nel germe; così un cibo, in partenza ricco di nutrienti, diventa estremamente povero.

Lo stress quotidiano, i fenomeni ossidativi e l'acidosi aumentano il nostro fabbisogno di micronutrienti, ma riducono la capacità di assorbirli e utilizzarli provocando carenze nutrizionali cellulari, malattie degenerative e invecchiamento precoce.

Anche i componenti nutritivi di una dieta salutare possono essere inadeguati perchè dipendono dal terreno nel quale gli alimenti sono stati coltivati.

ALIMENTAZIONE SCORRETTA

L'alimentazione scorretta, squilibrata,carente o eccessiva nei suoi principi nutritivi, rappresenta sicuramente il più importante fattore di rischio,in termini percentuali, per le malattie croniche, degenerative e infettive.

Gli errori più frequenti presenti nella nostra alimentazione sono i seguenti:
eccesso di zuccheri semplici:
troppo zucchero attraverso bibite,dolciumi,merendine
Cibi precotti
Carenza di Fibre
Fast Food

CONSUMI

Negli ultimi decenni il consumo di fibre è diminuito, quello dei prodotti e derivati animali e degli zuccheri invece è esploso.

CARBOIDRATI AD ALTO INDICE GLICEMICO

forti induttori di insulina

CARBOIDRATI A BASSO INDICE GLICEMICO

lievi induttori di insulina

ECCESSO di

ZUCCHERI SEMPLICI

Hamburger - **5** zuccherini

25 grammi

Yogurt alla frutta

3 zuccherini

15 grammi

Bibita gassata

6 zuccherini

30 grammi

Ghiacciolo

7 zuccherini

35 grammi

Croissant

7 zuccherini

35 grammi

Snack ripieno

6 zuccherini

30 grammi

Ketchup - **1** zuccherino

5 grammi

Wafer

8 zuccherini

40 grammi

La sete non si soddisfa con bibite gasate e ricche di zuccheri. Almeno

6 bicchieri di acqua al giorno

per mantenere l' equilibrio termico e Idrosalino.

FUORIPASTO

Bambini italiani (Swg per Moige): 1 su 4 è in sovrappeso.
23% mangia spuntini e snack; alimenti di produzione industriale, ricchi di zuccheri e poveri di fibre. Il loro consumo regolare provoca squilibri ormonali responsabili dell'obesità e predispone al diabete (aumento dell' Insulinoresistenza)
15% non pratica attività fisica (bilancio energetico positivo con riduzione delle capacità motorie)
8% non fa colazione prediligendo i dolci dei distributori.

Televisione, computer e videogames insieme a cattive abitudini alimentari (merendine, patatine e snack fuori pasto), sono in correlazione diretta con l'incremento dell'obesità infantile.

QUALITÀ NUTRIZIONALE DEI FUORIPASTO

ALTROCONSUMO
il portale al servizio dei consumatori

Dicembre 2006

HAPPY MEAL E MENU BIG MAC DI MC DONALD'S

Un menu per bambini di Mc Donald's (Happy Meal) è composto da bocconcini di pollo, patatine fritte, Coca Cola e un dessert Danito alla fragola. Un pasto simile fornisce poco più di 700 calorie ed è molto disequilibrato nei nutrienti: rispetto al fabbisogno giornaliero contiene il 42% dei grassi, più del 107% di zuccheri e il 37% di sale. Agli adulti è invece riservato il menu Big Mac: hamburger, patatine e Coca Cola, che forniscono 1.063 calorie. Troppe, visto che secondo le linee guida ciascuno dei due pasti principali deve fornire il 30-35% delle calorie giornaliere. Inoltre questo menu apporta più della metà dei grassi necessari a un adulto, e addirittura più del fabbisogno giornaliero di zuccheri (ben il 110%). Anche le quantità di sale sono da record: il menu ne contiene più del 42% della quantità giornaliera consigliata.

700 calorie

+42% grassi

+107% zuccheri

37% +sale

1063 calorie

+42% grassi

+110% zuccheri

+ 42% sale

Junk Food

M. Spurlock,33 anni, si e' volontariamente sottoposto a un esperimento: per 30 giorni ha sempre e solo mangiato da McDonald's, 3 pasti al giorno.

L'impatto sulla sua salute e' stato devastante.
L'uomo e' ingrassato di 10 kg, il suo colesterolo e' passato da 165 a 230, Ha sofferto di cefalea, depressione ma soprattutto calo della libido.
Cio' che ha colpito i medici e' stata la velocità con cui Spurlock ha cominciato ad avere problemi di salute.

Orange
AL SUCCO DI ARANCIA. Ingredienti: acqua,
succo di arancia (12%), ucchero, anidride carbonica, acidificante
citrico, aromi conservante sorbato di potassio, stabilizzante
gomma d'acacia, antiossidante acido ascorbico.
Imbottigliata su autorizzazione della The Coca-Cola Company da
Coca-Cola HBC Italia s.r.l., sede: Milano, stabilimento: vedi lettera
sul tappo o sul collo della bottiglia - N: Nogara (VR), G: Gaglianico
(BI), A: Oricola (AQ).
Da consumarsi preferibilmente entro: vedi tappo o collo della bottiglia.
Conservare in luogo fresco e asciutto, pulito e senza odori, al riparo
da luce solare e da fonti di calore.
INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER 100 ml:
VALORE ENERGETICO: 48 kcal, 202 kJ
PROTEINE: 0 g
CARBOIDRATI: 11,7 g
DI CUI ZUCCHERI: 11,7 g
GRASSI: 0 g
DI CUI SATURI: 0 g
FIBRE ALIMENTARI: 0 g
SODIO: 0 g
Questa bottiglia contiene 6 di 250 ml
Ogni di 250 ml contiene:

BRUXELLES ha detto sì

L’ U.E. inventa l’ aranciata senza arance: Per bere ci vuole immaginazione altrimenti non esisterebbe la categoria giuridica delle bevande di fantasia, quelle sembrano ciò che non sono; aranciate che non hanno mai visto un agrume in vita loro. È ammesso in Europa e l'Italia si adegua.

Il Senato ha approvato l’”abolizione della quantità minima di frutta che il drink deve contenere per derivarne il titolo (12% di limone per una limonata etc.).

Se la norma passerà sarà bene leggere con attenzione le etichette. «La sostituzione del succo con coloranti è un inganno per i consumatori e pone dubbi sugli effetti per la salute.

La disposizione comunitaria è cauta: da un lato elimina il vincolo per l'uso dei coloranti, dall'altro impedisce di chiamare «aranciata» una bibita senza arance.

QN IL RESTO DEL CARLINO · LA NAZIONE · IL GIORNO MARTEDÌ 31 MARZO 2009

I TRUCCHI NEL PIATTO

L'aranciata perde il succo. Cibi falsi, è boom

Le 'licenze' della Ue che ammette bibite con soli aromi artificiali, vini privi di uva e cioccolata senza burro di cacao

IL CASO

di LORENZO FRASSOLDATI

– ROMA –

IL VINO fabbricato con lo zucchero, aranciate e limonate senza traccia di arance o limoni: «È la Comunità europea, bellezza», viene da dire di fronte all'ennesima umiliazione del gusto dei consumatori e dell'origine dei prodotti. Salvo poi scoprire che nel caso del vino il colpevole certo è questa Europa 27, davvero troppo larga e troppo diversa per il buon senso comune. E invece la norma che prevede aranciate senza arance non sarebbe frutto di un delirio eurburocratico bensì di una «manina» interessata che ha introdotto a sorpresa il comma nel progetto di legge-delega comunitario (che cioè recepisce le norme europee) già approvato dal Senato. Insomma si tratterebbe della classica azione di lobby.

NEL TRAGITTO da palazzo Madama a Montecitorio c'è spazio perché i parlamentari si ravvedano. Se non altro per ascoltare la protesta che, unanime, è partita dal mondo agricolo, dei consumatori, dei commercianti.

I fatti. Nelle cosiddette «bevande di fantasia» la legge italiana del 1961 prevede un minimo sindacale del 12% di succo d'agrumi. L'obbligo di questa piccola dose di vitamina C è sempre stato confermato dal nostro Parlamento in coerenza con le tante campagne finanziate dal Governo e dalla stessa Comunità contro l'obesità infantile e a favore di una sana e corretta alimentazione, soprattutto per i giovani. Infatti se scompare questa piccola percentuale di frutta vera, la bevanda più che «bibita di fantasia» diventa di drammatica «pesantezza»: zucchero, sciroppo di glucosio, coloranti e aromi artificiali. Quindi calorie a go-go. Invece quest'anno a quel po' di vitamina C qualcuno l'aveva giurata e l'obbligo di quel 12% minimo di succo di agrumi viene abolito.

Discusso via libera europeo alle bibite senza contenuto minimo di succo. Colore e aroma di agrumi sono aggiunti artificialmente, di frutta non c'è traccia

Ammesso l'utilizzo del 5% della caseina in sostituzione parziale del latte per produrre formaggi a pasta filante da vendere come succedanei della mozzarella

Da anni l'Ue impone all'Italia di aprire i mercati al cioccolato derivato da grassi vegetali diversi dal burro di cacao. Non sarà facile distinguere

L'Europa apre ai fermentati di frutta (il vino senza uva), ammette miscugli di bianco e rosso, dealcolizzazione, aggiunte di zuccheri e invecchiamento artificiale

BARRICATE

Il ministro Zaia: «Difendo gli agrumi Faremo ripristinare la norma italiana»

«INCREDIBILE e preoccupante novità — sottolinea la Coldiretti — con tre effetti negativi. Un inganno nei confronti dei consumatori; dannose ricadute sulla salute considerando che i casi di obesità e sovrappeso tra i giovani in Italia sfiorano il 30 per cento. Infine un colpo alle produzioni ortofrutticole italiane. Infatti con l'eliminazione di quel 12% sparirebbero 120 milioni di chili di arance all'anno prodotti in 6.000 ettari di agrumeti».

«Le bevande senza frutta sono soltanto acqua zuccherata», aggiunge la Cia, Confederazione italiana agricoltori. «Misura, oltretutto, fortemente contraddittoria con lo stesso orientamento della Commissione Ue che ha varato, nei mesi scorsi, un progetto per incrementare il consumo di frutta soprattutto tra i giovani, avviando un apposito programma con sostanziosi finanziamenti nelle scuole europee».

«DECISIONE GRAVISSIMA — incalzano i consumatori dell'Adoc — che danneggia i consumatori più giovani e il made in Italy». Di danno di immagine si pubblici esercizi parla poi il presidente della Fipe-Confcommercio, Lino Stoppani: «Sforzi e fatiche compiute dagli esercenti per valorizzare il prodotto saranno vanificati dalla qualità scadente». Dal «palazzo» si leva la voce di Giuseppe *Ruvolo*: «A questo punto è necessario che la Camera ponga rimedio». Il ministro dell'agricoltura, Zaia, è già sulle barricate: «Difendo le aranciate con le arance, sono sicuro — afferma Zaia — che alla Camera la norma italiana sarà salvata, rassicuro i consumatori». «Gli operatori del settore — ribadisce da parte sua Assolibe, a nome dell'industria degli analcolici — operano seguendo rigidi criteri di qualità delle proprie produzioni. L'aranciata d'arancia non cambierà».

NON SOLO CALORIE

Quando mangiamo "normale" significa che stiamo assumendo:

conservanti, stabilizzanti, addensanti, gelificanti emulsionanti, sali di fusione, sostanze aromatizzanti artificiali, alimenti per lieviti, agenti di rivestimento, acidificanti, olveri lievitanti, antiagglomeranti,

antischiumogeni, esaltatori di sapidità, Agenti di Trattamento delle farine/ etc

BODY BURDEN

Oltre a carenze e OGM, rischi più pesanti si annidano nel cibo.

L' inquinamento che caratterizza la società industriale, evento recente al quale l' uomo non si è ancora adattato, mette in crisi il sistema immunitario.
Negli ultimi 50 anni l' uomo ha immesso nell' ambiente 80.000 nuove sostanze chimiche (400 milioni di tonnellate / anno) molte sono tossiche.

Arsenico, Piombo, Mercurio, Alluminio e Cadmio

si accumulano in organi e tessuti provocando danni metabolici gravi.

84% della popolazione italiana presenta percentuali di metalli tossici oltre la norma

Additivi

Molte sostanze possono essere incorporate nei cibi per scopi funzionali: vengono definiti additivi alimentari.

Coloranti (E100 - E199): rendono più allettante il prodotto (oli di semi), pochi sono Coloranti naturali: E150 (caramello dallo zucchero), E160 (dal peperone), E163 (dalle vinacce).

Conservanti (E200 - E299): contrastano batteri, lieviti e muffe impedendo la degradazione del prodotto.

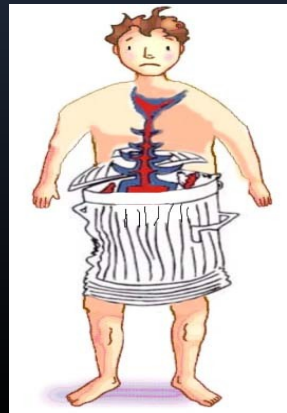
Antiossidanti (E300 - E322): evitano che i prodotti si ossidino

Edulcoranti - Emulsionanti – Addensanti

Stabilizzanti (E400 – E495): Legano i componenti dei cibi che tenderebbero a separarsi.

A volte combinazioni, pur ammesse, provocano rischi: Vit. C + Benzoato (aranciate commerciali) può produrre Benzene, cancerogeno.

C'è una soglia di accumulo?.

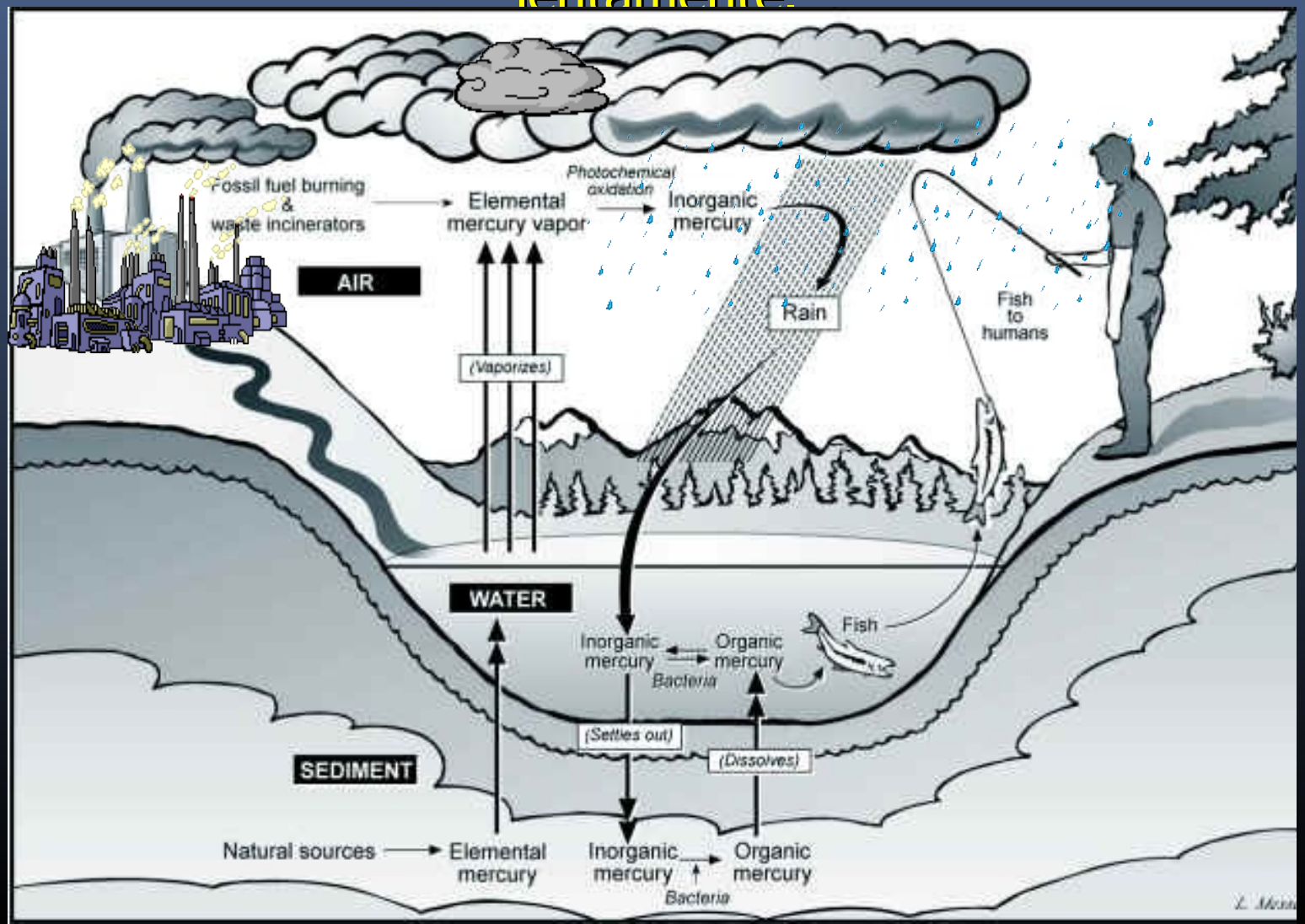


Contaminanti Ambientali

Alluminio: demineralizza l' osso, encefalopatia dialitica, patologie neurodegenerative (Alzheimer, Parkinson).
Acquedotti, formaggi lavorati, pentole, dentifrici, aerosol, deodoranti, fogli di alluminio (cottura al cartoccio), caffettiere, antiacidi,spray, lattine, lievito in polvere, aspirine tamponate.
PCB - Diossina: neurotossico.
Cadmio: nefrotossico, epatotossico, Anosmia, Anoressia, alopecia, anemia, ipertensione. Fumo di sigaretta, gas di scarico, fertilizzanti fosfati, galvanizzazione, pile al cadmio, cibi industriali.
Piombo: anemia, cefalea, vertigini, disturbi visivi, sclerosi multipla, nefrite,ipotiroidismi, ritardo mentale (saturnismo nel modenese - ceramica), poliabortività, iperattività infantile.
Vernici, auto, fonderie, vetri, industrie grafiche, usi agricoli (arseniato di Pb). Notevole quantitativo di piombo nei giocattoli Mattell, nei vestiti Burberrys e nelle scarpe di Della Valle.

MERCURIO:

Ubiquitario, forma metil-mercurio. Contamina l' ambiente, inquina la fauna ittica (pesci di grossa stazza), viene eliminato lentamente.



Contaminanti Ambientali: Mercurio

Tonno (America latina), pesce spada contengono alti livelli di metil-mercurio, neurotossico anche per il feto.

FDA: pesce di piccola taglia a donne incinte, in allattamento e ai bambini sotto gli 8 anni.

Thimerosal: 50% di mercurio. Vietato nei vaccini antinfluenzali, è ancora utilizzato nei vaccini antitetanici, diuretici, lassativi.

Amalgame dentarie: *al malgham" - "mercurio con"*

Insonnia, epatopatie, malformazioni, follia, incoordinazione, disattiva gli enzimi contenenti selenio, inibisce il trasporto del glucosio nelle cellule.

Inghilterra Vittoriana: *nitrato di mercurio* per confezionare cappelli a falda larga (follia fra i cappellai).

Il fenomeno resiste in Emilia per le modalità di lavorazione della ceramica.

Indagine-choc del "New York Times" nei ristoranti più noti e nei supermercati della metropoli Usa: superati ovunque i livelli di guardia

Allarme mercurio nel sushi di Manhattan

ARTURO CAMPAGLIANI

NEW YORK — Secondo Zagat, la bibbia dei giovani newyorkesi, il Blue Ribbon è «il paradiso degli appassionati di sushi», con un prezzo medio finora da spendere «ai tavoli» fuori». Proprietario il famoso creatore di quella catena di ristoranti Eurogrill che da anni occupa buona parte dei marciapiedi di Manhattan con i tavoli ed i gazebo che d'estate e d'inverno, sotto la pioggia o la neve, sono sempre affollati. Da Rosenthal che hanno fatto la loro fortuna sulla 57ma strada alla Quinta. Si passerà, ha fatto sapere qualche tempo fa, anche lui, più tardi, ma l'indagine del Times ne anticipa il ritiro. Con l'arrivo di due gestori, Michael Cecchini e Ivanna Aurigui. Il quotidiano newyorkese ha fatto anche di più: ha fatto analizzare il mercurio contenuto in certe specie di pesci serviti in quei ristoranti. Ed ha scoperto che in alcuni casi i livelli di mercurio superano i limiti di guardia. Nella foto sono serviti dei sushi colorati e ornati freschi ed è di Blue Ribbon che parla il New York Times.

Una portata di sushi

PESCE E RISO
Nella cucina giapponese il sushi è un cibo a base di riso cotto con aceto di riso, condito con un ripieno di pesce, alghe, vegetali o uova

LE VARIETÀ
Si va dal "Maki-sushi" ottenuto con l'alga all'esterno, al "Temaki" a forma di cono, all'"Uramaki" con il riso all'esterno, quello più usato. Il pesce è crudo

I boccali della città vengono sfilzolati: si pensava che fossero anche i più sani

Ma Lee Jaffe, portavoce di Blue Ribbon, si mostra «sorpreso» dalla rivelazione del Times e lamenta «mancanza di informazione». «Non sapevamo che il pesce fosse così pericoloso», dice. «Ma non abbiamo mai ricevuto lamentele da parte dei nostri clienti». Ed aggiunge: «Non abbiamo mai avuto problemi di salute». Ma il Times ha anche scoperto che il mercurio è presente in quantità superiori ai limiti di guardia in molti supermercati della città. Tra cui Fresh Direct e Whole Foods. Ma anche in alcuni ristoranti giapponesi di Chinatown e dell'Upper East Side. Dove, secondo il quotidiano, «i livelli di mercurio superano i limiti di guardia». Nella foto sono serviti dei sushi colorati e ornati freschi ed è di Blue Ribbon che parla il New York Times.

Lee Jaffe

"Il pesce è tossico anche da noi, meglio cuocerlo"

NEW YORK — **Professor Silvana Favaretti, lei è presidente dell'istituto centrale per la ricerca applicata al mare. Ma è tossico anche il sushi mediterraneo?**

«Sì, purtroppo, perché noi siamo tra i più elevati concentratori di mercurio che ne trovi nel Pacifico o nell'Atlantico. Chiaro anche che più pesci, più grossi e grassi, e dunque più vecchi, più alti sono i valori di mercurio nel suo organismo. Si tratta di una sostanza che si accumula e non va via, lo si trova nel pesce, nei cosiddetti metalloenzimi, quello che esce è meno di quello che entra. E dunque più cresce l'animale più aumenta».

Quanto significa che anche il Mediterraneo è inquinato dal mercurio?

«Certamente. La zona di più alto inquinamento a cui è esposto il Mediterraneo è una delle zone del pianeta più inquinate dal mercurio. Lo è anche per via delle sostanze geo-chimiche storiche, per esempio, alle miniere e al giacimento di mercurio in fondo al mare. Ora, anche se questo inquinamento è spesso localizzato e non più o meno contaminato, il bacino in questione è uno dei più ricchi della sua vita attraverso tutte le regioni marine».

Ma il tonno è più particolarmente ricco o ricchi?

«Buona parte del mercurio presente nei crostacei è legata a grassi. Per cui ogni assaggio di tonno ricco di cultura grassa concentrazione ne rimane uccisa».

E lei lo mangia il sushi?

«Sì, lo pesco personalmente dove siamo certi che sarà privo di pesce fresco e solo poche volte l'anno, perché il fenomeno dell'accumulo di mercurio nell'uomo si manifesta, sostanzialmente, in funzione di quanto uno ne ingerisce».

g.c.c.

I proprietari parlano: "È un giornalismo scientifico irresponsabile"

Un giornalista famoso subito promosso ed un ristoratore-imprenditore di successo accusato. Molta diversità ha fatto subito scalpore.

Già nel 1990 il Type e la Tribù, l'associazione nata per l'amministrazione e l'interesse, promosse investigazioni sulla diffusione di un'epidemia di cancro di un'altra di tumore per l'alto consumo del mercurio, che può causare danni al sistema nervoso e problemi anche a quello riproduttivo. Ma adesso i risultati sono diversi anche di pesci e frutta. Il nuovo caso fa un'altra vittima e dalle altre anche particolarità. Intanto

BODY BURDEN

L' organismo metabolizza molte sostanze, grazie alla sua capacità di adattamento e disintossicazione, ma questa si esaurisce quando il carico tossico è troppo pesante o prolungato. Determinati veleni poi aggrediscono e indeboliscono proprio i meccanismi di disintossicazione provocando

IPOSSIA ISTOTOSSICA

Sindrome da *Sovraccarico* dovuta ad accumulo di sostanze dannose in un organismo non in grado di smaltirle.

Induce una risposta infiammatoria e l'arresto del ciclo cellulare, blocco della catena respiratoria mitocondriale, ridotta produzione di ATP, danno tissutale.

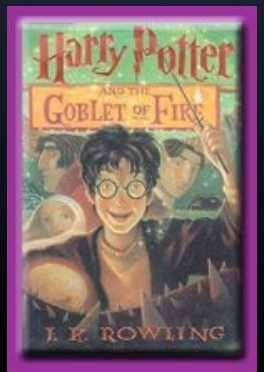
IPOSSIA CRONICA "istotossica"

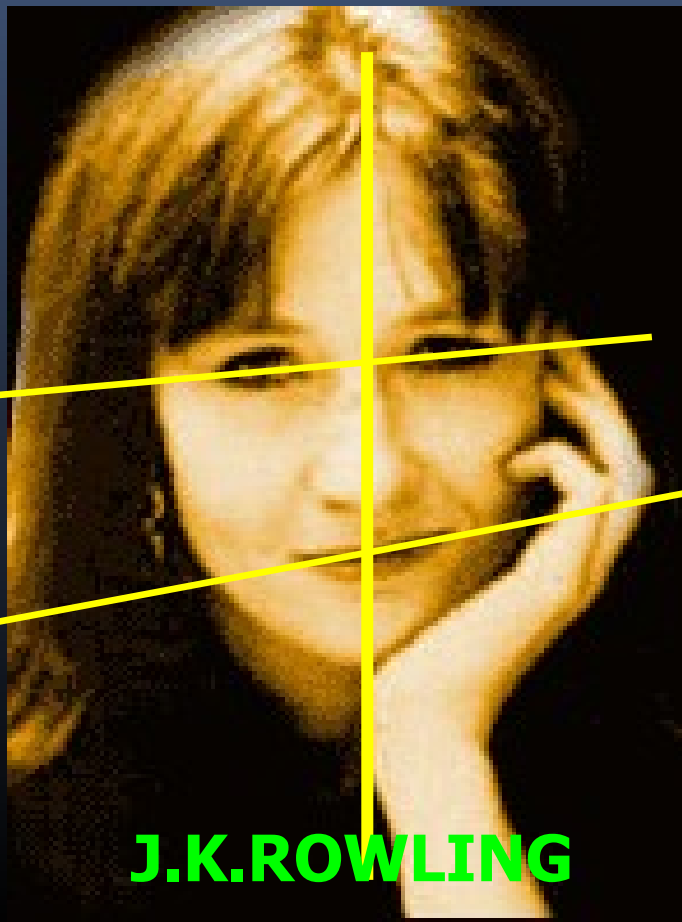
Segni Patognomonici

SINTOMI SIMIL INFLUENZALI astenia, cefalea, pallore

Segni Aspecifici
fragilità ungueale, crescita stentata dei capelli etc.

Segni Percepibili Visivamente
sguardo languido e bocca asimmetrica





DISTRUTTORI ENDOCRINI

Ognuno di noi, anche i neonati, contiene almeno
47 contaminanti diversi e tossici
che influenzano anche Tiroide e Sistema Immunitario
anche il

DDT

Sono i **Distruttori Endocrini**

IL MEDICO D'ITALIA — OPINIONI — MAGGIO 1999 — 15

Occorre proteggere maggiormente la salute del consumatore

L'impiego degli insetticidi in agricoltura ed il rischio di cancro

di, è stato da molto tempo escluso.

Esperimenti su animali e in vitro non sono sicuramente dimostrativi di cancerogenità nell'uomo, ed anche gli studi epidemiologici non riescono a stabilire legami definiti tra esposizione a insetticidi e cancro nell'uomo.

I potenziali rischi degli insetticidi agricoli sono argomento di crescente inte-

po abbastanza lungo tra esposizione e insorgenza di un cancro.

I tipi di cancro prodotti da esposizione a un'agente cancerogeno non sono differenti da quelli che insorgono in assenza di esposizione ad agenti cancerogeni; e il rischio dello sviluppo del cancro è presente per se stesso durante la vita di ognuno.

Numerosi studi ameria-

Molto interesse sta susci-

dotto i poteri pubblici ra-

negligibile", meno del qua-

rare che si conosce molto

Sostanze dedicate all' Agricoltura

Anticrittogamici, DDT, Erbicidi (paraquat), Acaricidi (esaclorobenzol, vietato): si accumulano nel grasso, hanno un'emivita lunghissima; DDT nel latte di donne eschimesi. Entrano nella catena alimentare simulando l'effetto degli estrogeni (ginecomastia, prostatiti precoci). Oncogeni .

Topicidi (warfarin): Deficit coagulativo.
1 Kg di prodotto: 10 gr. assorbiti dagli insetti, 990 gr. dispersi nell' ambiente. Molti agricoltori soffrono di disturbi neurologici: emicranie, spossatezza, insonnia, nausea, tremori degli arti *legati all' uso cronico di pesticidi* *(N. I. of Environmental Health Sciences).*

Concimi, Acceleratori di Crescita: riducono il contenuto di oligoelementi e Vitamine, aumentano il contenuto di nitrati. Infezioni Intestinali.

Sostanze dedicate all' Agricoltura

La **Frutta** è la più "inquinata" da fitofarmaci, in media il 56% contiene residui di pesticidi. ***Mele***: il 30% ha più di un principio attivo tossico: 1 mela può subire 40 trattamenti con oltre 100 pesticidi diversi.

Uva e derivati (vino, succhi e omogeneizzati): il 20% è contaminato da uno o più principi attivi.

Con le **Verdure** va meglio: solo il 15% ha 1 o più residui di pesticidi.(Lega Ambiente '07).

Arsenico, Mercurio, Cadmio, Piombo, Rame, Zinco i più frequenti su frutta e verdura.

Sostanze dedicate alla Zootecnia

FARMACI: antibiotici, antidepressivi (mangimi). Si accumulano nel corpo, impoveriscono le riserve minerali aumentando i livelli di tossici; creano resistenza farmacologica, allergie, micosi.

INTEGRATORI NUTRIZIONALI: se inadatti provocano squilibri minerali.
Es. la Vit. C in eccesso riduce l'attività del Rame, la Vit. D in eccesso provoca carenza di Magnesio.

Vengono somministrati agli animali da allevamento per:

- Stimolare la crescita
- Trattare i deficit immunitari generati dalla vita in batteria
- Trattare gli istinti suicidari (1 gallina ovaiola ha a disposizione 450cm quadri di spazio (meno di 1 foglio A /4).

Il loro utilizzo negli ultimi 30 anni è cresciuto del 1.500%!

Sostanze cedute da imballaggi e Contenitori

Polimeri e Plastiche: ammorbidenti per tettarelle

Contenitori in PET per liquidi. Le Biobottles.

PVC (pellicola trasparente): rilasciano Ftalati
che possono migrare nei cibi ricchi di grassi (formaggi, salumi).
Ingeriti, si accumulano nel tessuto nervoso (mielina), reni, fegato, con rischi sull' asse PNEI.

Obbligo di etichetta che vieta il contatto coi cibi grassi !!!

I TOSSICI NELL' ALIMENTAZIONE

L' azione tossica (oncogena e mutagena) è diretta su fegato rene e sist. Nervoso ed ha assunto, negli ultimi decenni, un' importanza fondamentale nell' incremento delle patologie degenerative.

La ricerca di un' alimentazione esente da tossici quindi non va considerata una moda, ma un'istanza fondamentale per ottenere e mantenere uno stato di salute e di benessere psicofisico.

Cinzia de Vendictis presidente AISIC

ALIMENTAZIONE : CHE FARE?

Dieta: non *restrizione* ma *costume* che ci accompagna per la vita e che, se corretto, è fondamentale nel promuovere e mantenere lo stato di salute perché:

- fornisce all' organismo quantità adeguate di principi nutritivi, previene i danni indotti da radicali liberi,
- mantiene integri i meccanismi di difesa che presiedono alla reattività immunologica.

ALIMENTAZIONE : CHE FARE?

Correggere consumi alimentari e stili di vita:

Qualita': saper scegliere gli alimenti con cui nutrirsi.

L'alimentazione energetica e naturale si armonizza con il ritmo stagionale!!!

ALIMENTATI CON I 5 COLORI DELLA VITA

Quantita': saper scegliere le Quantità necessarie per il proprio mantenimento

Metodo: saper distribuire equilibratamente i pasti nella giornata.

1° colazione sostanziosa, pranzo non ricco, cena leggera, 2 spuntini a base di frutta a metà mattina e metà pomeriggio

ALIMENTAZIONE : CHE FARE?

Mangiare in maniera salutare e varia, combinando gli alimenti in maniera idonea per la nostra salute significa consumare alimenti a ridotto contenuto di grassi animali e sale, ma ricchi di fibra e di nutrienti come carboidrati, proteine, vitamine e minerali.

ALIMENTAZIONE E PNEI

P roteine a cena / riso a pranzo, verdure sempre
N on discutere a tavola
E vita di mangiare la frutta a pasto
I mpara a bere molta acqua ogni giorno

P ochissimi grassi animali, lieviti, latte e formaggi
N iente sfoghi (sul cibo)
E limina la fretta a tavola
I nizia la giornata con una buona colazione: frutta, yogurt, 1 cucchiaio di cereali, poco miele

P esce a volonta'
N iente sensi di colpa se qualche volta…
E mozioni positive come Spezie
I mmaginati sempre al top

www.aisicweb.org