

## LE CIPOLLE



Le proprietà medicamentose delle cipolle sono state confermate da studi effettuati da istituzioni scientifiche come l'istituto Mario Negri di Milano, in collaborazione con l'Università degli studi di Milano. Questi ortaggi fanno bene al cuore per l'azione diuretica, e il contenuto di alcuni

flavonoidi come la rutina previene i coaguli del sangue (studio della *Harvard Medical School* di Boston). Inoltre i componenti solforati di questi ortaggi svolgono una certa azione microbicida sugli alimenti. Sono ricche di flavonoidi soprattutto le cipolle rosse (*Tropea*, ecc.). Secondo un recente studio presso

la *University of Guelph* in Canada, le cipolle rosse hanno dimostrato una notevole efficacia per la prevenzione del tumore del colon e del seno. Secondo altri studi le cipolle sarebbero utili per rinforzare la memoria (università giapponese *Hokkaido Tokai*).

## EDUCAZIONE SANITARIA

## RESISTENZA AGLI ANTIBIOTICI: VERSO LA SCONFITTA



I microrganismi poli-antibiotico resistenti (MDRO) hanno affinato le loro armi con una rapidità di gran lunga superiore allo sviluppo di nuove terapie. La diffusione di germi resistenti alla colistina è l'ultimo di questi fenomeni di resistenza; questo antibiotico rappresenta l'ultimo baluardo per il trattamento di germi che rischiano seriamente di vanificare l'efficacia delle terapie più avanzate: così un

paziente sopravvissuto a un trapianto di fegato può morire per una infezione non responsiva ad alcuna terapia. Alla base di questo fenomeno c'è la capacità delle popolazioni microbiche di trasmettersi i geni che permettono di neutralizzare gli antibiotici, ma anche gli scarsi investimenti in un settore di ricerca poco remunerativo e l'uso sconsiderato delle terapie disponibili. Gravi responsabilità si individuano anche

di Spartaco Mencaroni

## DIARIO DI UNA NEOMAMMA

## ATTENZIONE AI SUCCHI DI FRUTTA



Spesso somministravo ai miei due pargoli succhi di frutta per velocizzare il momento del fine pasto o della merenda, come dire: un succo al posto di una mela o una pera. Ma era un gesto compiuto in buona fede, un buon compromesso, secondo me, tra un frutto fresco e una merendina da

supermercato. E invece quest'anno i 66 mila pediatri dell'*American Academy of Pediatrics* mi hanno spiazzato con le loro raccomandazioni. Questi succhi, come pure il tè freddo, oltre a non offrire alcun beneficio nutrizionale, fanno assorbire molti più zuccheri rispetto alla frutta, con le

di Luigia Coletta

conseguenze che questo comporta. Quindi ho pensato: un buon frullato non si nega a nessuno. Ho letto, infatti, che così la fibra della frutta, che permette un più lento assorbimento degli zuccheri, non si perde; e poi mi godo le faccine sorprese dei bimbi davanti alla magia operata da un frullatore!