



SALUTE e BENESSERE

Grigliata sicura con la birra

Se il tempo lo concede, qualcuno in questa stagione può essere invogliato a fare **le prime grigliate**. Ma, come ben si sa ormai, cuocere la carne in questo modo può anche avere diversi risvolti negativi. Molte, infatti, sono **le sostanze tossiche che si sviluppano durante questo tipo di cottura**. Per ovviare a tutto ciò, normalmente si usa un **mix di erbe aromatiche**.

Ma a volte potrebbe non bastare. Secondo un nuovo studio pubblicato di recente sul Journal of Agricultural and Food Chemistry, una possibile soluzione sarebbe quella di **far marinare i cibi nella birra prima di metterli al fuoco**. Già in precedenza il team di ricerca guidato da Isabel MPLVO Ferreira dell'Università di Porto (Portogallo) aveva mostrato l'associazione tra un consumo eccessivo di carne alla griglia e un'elevata incidenza di cancro colon retinale. Il motivo sarebbe strettamente correlato con la formazione di idrocarburi policiclici aromatici (IPA)



che si formano durante la cottura a temperature eccessivamente elevate – per esempio con una normale griglia da giardino. I dati in possesso allo stato attuale si riferiscono esclusivamente a esperimenti condotti su modello animale, e **non vi è ancora certezza** se lo stesso meccanismo avviene anche negli esseri umani, sottolineano gli scienziati. In ogni caso, **per mangiare in maggior sicurezza**, si può ricorrere a degli escamotage come le marinature con elementi che siano in grado di ridurre alcuni potenziali agenti cancerogeni della carne cotta. Tra que-

sti vi è l'utilizzo della birra, ma anche **del vino e del tè**. Prima di questo studio si sapeva però molto poco di come tali cibi siano in grado di influenzare i livelli di IPA. Durante lo studio, i ricercatori hanno marinato della carne di maiale per quattro ore nella birra tipo Pilsner alcolica, in una priva di alcol e in una birra tipo Ale scura. Dopo di che è stata sottoposta alla cottura a griglia alimentata con del carbone. L'effetto più marcato è stato ottenuto **con la birra scura**, riuscendo a ridurre i livelli del 50% di otto tipi di IPA, rispetto alla carne di maiale non marinata.

I CONSIGLI DELLA NATUROPATA

5 segni del corpo che indicano la carenza di vitamine e minerali

Può sembrare assurdo in tempi moderni, ma un'alimentazione priva di cibi integrali, di verdura e frutta, a favore di cibi sempre più industrializzati, crea **carenze** ed ha **sintomatologie differenti** a seconda del tipo di vitamina che manca.

di canapa, semi di chia. Per le carenze di vitamina A, carote, peperoni rossi, cavolo, patate dolci, arance, mandarini. Per la vitamina D sono ottimi i funghi, oltre alle uova, verdure a foglia scura e l'esposizione al sole.

4) Intorpidimento, formicolio delle mani, dei piedi e altri parti del corpo indicano carenza di acido folico (B9), B6 e B12. I sintomi sopra citati sono poi legati anche ad ansia, depressione, anemia, stanchezza e gli squilibri ormonali. Integrate la vostra alimentazione con spinaci, asparagi, barbabietole, fagioli borlotti, fagioli dall'occhio, uova.

5) Crampi muscolari come dolori lancinanti a piedi, polpacci, arco del piede e la parte posteriore delle gambe stanno ad indicare la carenza di magnesio, calcio e potassio, a causa di allenamenti intensi, sudorazione eccessiva, forte stress.

Integrate la vostra alimentazione con banane, mandorle, nocciole, zucca, ciliegie, mele, pompelmi, broccoli e verdure a foglia verde come cavoli, spinaci, tarassaco.

Per utilizzare integratori naturali, in sostituzione di una sana alimentazione o per problemi di salute particolari, è sconsigliato il "fai da te", meglio chiedere consiglio ad un Naturopata preparato.

a cura di:
ROSANNA PILIA,
NATUROPATA FNNHP

Turni Farmacie

ALESSANDRIA APRILE 2014

FARMACIA DI TURNO / FARMACIA D'APPOGGIO

INDIRIZZI

1	martedì	Ferraris
2	mercoledì	Santo Stefano
3	giovedì	Sacchi
4	venerdì	Comunale Pista
5	sabato	Comunale Orti
6	domenica	Comunale Orti Danovi - Della Pista
7	lunedì	Comunale Marengo
8	martedì	Invernizzi
9	mercoledì	Villosio
10	giovedì	Ospedale
11	venerdì	Falcone
12	sabato	Centrale
13	domenica	Comunale Orti Sacchi
14	lunedì	Castoldi
15	martedì	Comunale Cristo
16	mercoledì	Scevola
17	giovedì	Comunale Orti
18	venerdì	Danovi
19	sabato	Ferraris
20	domenica	Comunale Orti S. Stefano
21	lunedì	Comunale Orti Danovi
22	martedì	Sacchi
23	mercoledì	Comunale Pista
24	giovedì	Invernizzi
25	venerdì	Comunale Orti
26	sabato	Comunale Marengo
27	domenica	Osimo Della Pista
28	lunedì	Villosio
29	martedì	Ospedale
30	mercoledì	Falcone

MAGGIO 2014

1	giovedì	Comunale Orti Villosio
2	venerdì	Rizzotti
3	sabato	Castoldi
4	domenica	Comunale Cristo
5	lunedì	Scevola
6	martedì	Comunale Orti
7	mercoledì	Danovi
8	giovedì	Ferraris
9	venerdì	Comunale Orti
10	sabato	Santo Stefano

Comunale Cristo

(C.so Acqui ang. Via Casalcemelli - AL)
0131 342079 chiusura SABATO

Comunale Marengo (Via Marengo, 50 - AL)
0131 265677 chiusura SABATO

Comunale Orti (Largo Catania - AL)
0131 225395 chiusura LUNEDÌ MATTINA

Comunale Ospedale (Palazzo PACTO - AL)
0131 227346 chiusura LUNEDÌ

Comunale Pista (P.zza Mentana - AL)
0131 253668 chiusura SABATO

Castoldi (V. Dante, 49 - AL)
0131 252235 chiusura LUNEDÌ

Centrale (P.tta Lega, 16 - AL)
0131 252329 chiusura VENERDÌ

Danovi (C.so Roma, 132 - AL)
0131 251353 chiusura SABATO

Della Pista (C.so IV Novembre, 38 - AL)
0131 253859 chiusura MERCOLEDÌ

Falcone (V. Milano, 31 - AL)
0131 252977 chiusura LUNEDÌ

Ferraris (C.so Roma, 76 - AL)
0131 251032 chiusura LUNEDÌ

Invernizzi (V. Vochieri, 37 - AL)
0131 251619 chiusura SABATO

Odono (V. Vittoria, 18 - AL)
0131 252246 chiusura MARTEDÌ

Osimo (C.so Roma, 15 - AL)
0131 251207 chiusura SABATO

Rizzotti (V. Vochieri, 4 - AL)
0131 253083 chiusura MERCOLEDÌ

Sacchi (C.so Acqui, 36 - AL)
0131 342703 chiusura SABATO

Farmacia S.Stefano (v. del Coniglio, 1-AL)
0131 248386 chiusura LUNEDÌ

Scevola (P.zza Libertà, 16 - AL)
0131 254272 chiusura SABATO

Villosio (V. Galvani, 6 - AL)
0131 254712 chiusura SABATO

FERIE

Santo Stefano il 26 Aprile
Scevola il 26 Aprile

Si comunica che a partire dal 25 gennaio 2014
la farmacia Falcone effettuerà i turni
con il seguente orario: dalle 8,30 alle 20,30.

Dopo le ore 20,30 sarà di turno
la farmacia Comunale Orti.

Le farmacie FERRARIS, SCEVOLA, DANOVÌ, RIZZOTTI
e le COMUNALI MARENGO, OSPEDALE e PISTA
effettueranno il turno sino alle 20,30.

Il turno notturno sarà espletato dalla farmacia Comunale Orti