

**Chi non ha il pane, chi
non ha il sale ... può aver l'infarto**
... per salvaguardare il cuore



salute
chioda
... si, stando
... parte di un
... edesi pub-
... riviste più
... che svela
... denti sia in
... presenza di
... in parti-
... guigni che
... le famose
... il Dott.
... degli auto-
... persona che

re sostanze molto tossiche e dan-
nose per l'organismo, queste, finite
nel sangue e arrivate fino al
cuore, possono danneggiare le
coronarie aumentando fortemente
il rischio di infarto e di altre
malattie cardiovascolari. Molti
altri studi precedenti avevano già
svelato che esiste un legame
molto stretto fra igiene orale e
salute del cuore, ma è la prima
volta che viene rilevato un rappor-
to diretto fra il numero di denti
rimasti e la presenza di malattie
cardiovascolari. Il deperimento
della salute dentale non è certa-
mente l'unico fattore implicato
nella genesi delle malattie corona-
riche; fumo di sigaretta, diabete,
obesità, ipertensione e sedentari-
tà sono da molto tempo ricono-
sciute come le cause principali;
ma non si può negare che la ricer-
ca ponga ulteriori e nuovi obietti-
vi soprattutto in merito alla pre-
venzione in età infantile.

In Italia in particolare, un bambi-
no su tre presenta almeno un den-
tino cariato e inoltre un milione di
bambini tra i 6 e gli 11 anni è in
sovrappeso; se ai problemi d'
igiene orale si aggiungono quelli

Resto di Sasso

La birra e la sua storia

In cucina

di **Vittorio Begliuti**

Che la birra sia una bevanda
cassai vecchia è, ormai, cosa
nota, ma forse non tutti sanno che
è vecchia quasi quanto l'uomo. La
birra, infatti, era conosciuta già
dai Sumeri, dagli Egizi e poi dai
Greci e dai Romani, tanto per citare
i popoli che hanno fatto la storia
dell'umanità. Un uomo...più
vicino a noi, Platone, affermò -
con tutte le ragioni di questo
mondo - che "fu un saggio a
inventare la birra. La birra ha,
quindi, origini antichissime,
anche se non certe. Infatti non si
conosce con certezza dove venne
prodotta per la prima volta né
dove venne bevuto il primo boc-
cale di questa meravigliosa e fre-
sca bevanda che, per le sue pecu-
liari caratteristiche, può anche
definirsi - se assunta in quantità
moderata - ...medicamentosa. La
scienza moderna ha rivalutato di
recente il ruolo della birra nel-
l'alimentazione sana ed equilibra-
ta. La bevanda è innanzitutto
composta di acqua, circa il 90%,

ma è ricca di elementi minerali,
di aminoacidi, ha la capacità di
aumentare il colesterolo "buono"
e di influire positivamente sul-
l'apparato cardiovascolare. Le
sostanze amarognole che la con-
traddistinguono unitamente
all'anidride carbonica (la tipica
schiuma) favoriscono la diuresi,
la digestione e le funzioni epati-
che. La sua capacità antiossidante
le consente di combattere molte
sostanze nocive, come i radicali
liberi, responsabili secondo la
medicina moderna dell'invecchia-
mento dei tessuti, dell'arterioscle-
rosi e di malattie cardiovascolari,
o come l'omocisteina, fra le con-
cause dell'infarto.



La cucina con le Sdaure dal Sas

Eventi Sasses

A Tutta Birra 2010

La manifestazione nata nel
1994 grazie alla volontà di
alcuni amici delle Associazioni
di Volontariato AIDO AVIC
AVIS, per autofinanziare le tre
Associazioni ONLUS. Con il
passare del tempo la manifesta-
zione è cresciuta sino a dedicarsi
completamente ad opere volte al
bene sociale. Attualmente la
manifestazione è organizzata
dalla Associazione AVIS
Comunale di Sasso Marconi con
l'aiuto di altre Associazioni di
Volontariato del territorio e da
singoli cittadini che pur non
appartenendo ad alcuna
Associazione svolgono attività
all'interno della manifestazione.
Inoltre l'obiettivo che negli ulti-
mi anni ci prefiggiamo è quello
di sensibilizzare i giovani alle
problematiche dovute al consu-
mo eccessivo di bevande alcoli-
che e all'educazione stradale per
contribuire alla prevenzione
degli incidenti. Dal 27 al 29 ago-
sto ritorna la festa della birra
presso Centro Sportivo Ca de
Testi. In ogni serata intratteni-
menti musicali gratuiti e stand
gastronomici. Il ricavato verrà
devoluto in beneficenza. Per
ulteriori informazioni sul pro-
gramma visitare il sito:
www.sassofest.it