

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



salute
chiodo

re sostanze molto tossiche e dannose 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 rapporto diretto fra il numero di denti rimasti e la presenza di malattie cardiovascolari. Il deperimento della salute dentale non è certamente l'unico fattore implicato nella genesi delle malattie coronariche; fumo di sigaretta, diabete, obesità, ipertensione e sedentarietà sono da molto tempo riconosciute come le cause principali; ma non si può negare che la ricerca ponga ulteriori e nuovi obiettivi soprattutto in merito alla prevenzione in età infantile.

In Italia in particolare, un bambino su tre presenta almeno un dente 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 assai 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 boccale di questa meravigliosa e fresca bevanda che, per le sue peculiari caratteristiche, può anche definirsi - se assunta in quantità moderata - ...medicamentosa. La scienza moderna ha rivalutato di recente il ruolo della birra nell'alimentazione sana ed equilibrata. 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 sull'apparato cardiovascolare. Le sostanze amarognole che la contraddistinguono unitamente all'anidride carbonica (la tipica schiuma) favoriscono la diuresi, la digestione e le funzioni epatiche. La sua capacità antiossidante le consente di combattere molte sostanze nocive, come i radicali liberi, responsabili secondo la medicina moderna dell'invecchiamento dei tessuti, dell'arteriosclerosi e di malattie cardiovascolari, o come l'omocisteina, fra le 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 manifestazione 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 ultimi anni ci prefiggiamo è quello di sensibilizzare i giovani alle problematiche dovute al consumo eccessivo di bevande alcoliche e all'educazione stradale per contribuire alla prevenzione degli incidenti. Dal 27 al 29 agosto ritorna la festa della birra presso Centro Sportivo Ca de Testi. In ogni serata intrattenimenti musicali gratuiti e stand gastronomici. Il ricavato verrà devoluto in beneficenza. Per ulteriori informazioni sul programma visitare il sito: www.sassofest.it