

a cura di Luigi Campanella



È stato ribattezzato “Batterio degli incubi”. Non lo sconfigge neppure il più potente tra gli antibiotici, quello che fino a oggi veniva utilizzato

solo nei casi più gravi. Gli esperti dei Cdc (Centers for Disease Control and Prevention, Centri per la prevenzione e il controllo delle malattie, il più importante organismo statunitense per il controllo delle malattie infettive) stanno indagando su come si sia diffuso e su quante persone abbia colpito. È un “parente” di *E. coli*, un batterio che vive nella parte inferiore del nostro organismo (e in genere degli animali a sangue caldo) ed è necessario per la digestione. Alcuni ceppi sono però la causa di diverse infezioni (per esempio cistiti, polmoniti, dissenteria) che vanno curate con antibiotici. “La scoperta segnala la comparsa di batteri davvero resistenti a qualsiasi tipo di farmaco”, scrivono gli studiosi statunitensi.

Quando nel 1945 Alexander Fleming vinse il Nobel per la scoperta della penicillina (con Ernst Chain e Howard Florey), scrisse che “se male usata e sotto-dosata, poteva non uccidere i batteri, ma indurre lo sviluppo di meccanismi di resistenza.” Gli antibiotici andrebbero usati solo se necessario. Cosa che, per esempio, non avviene in Italia. In media 27, 8 dosi al giorno ogni mille abitanti, contro le 21, 6 dosi di media Ue.

Secondo la ricerca, nel 2050 le infezioni per le quali non avremo farmaci a disposizione potrebbero arrivare a uccidere 10 milioni di persone: una ogni tre secondi, più delle morti causate dal cancro (8 milioni).

In Italia il Ministero della Salute sta stilando un Piano nazionale contro l’antibiotico-resistenza. Tra il 1983 e il 1987 i nuovi antibiotici sono stati 16, negli anni 90 solo 10, mentre tra il 2003 e il 2007 quelli presentati sono scesi a 5. Per questo l’amministrazione Usa ha varato il programma “10x20”: 10 nuovi antibiotici da scoprire entro il 2020.

Secondo la sorveglianza dell’antibiotico-resistenza dell’Istituto Superiore di Sanità in Italia la resistenza agli antibiotici si mantiene tra le più elevate in Europa e quasi sempre al di sopra della media europea.



I ricercatori britannici del Dipartimento di psicologia della Northumbria University, hanno di recente presentato il seguente risultato dei loro esperimenti: la menta, per esempio nel tè, migliora

l’umore e la capacità di concentrarsi, mentre il rosmarino aiuta, soprattutto nei non giovanissimi, la memoria prospettica, ossia quella che fa ricordare il da farsi. Lo diceva già William Shakespeare, che nell’Amleto lo faceva definire da Ofelia “erba del ricordo”. Ma ora arriva tutta la conferma della scienza. Il rosmarino contiene parecchi flavonoidi, dunque svolge un’ottima azione antiossidante, stimola i nostri neuroni e aiuta pure la memoria a lungo termine, ovvero la capacità di non cancellare i ricordi, a dispetto del tempo che passa. Dopo 20 minuti cominciamo a dimenticare. Le neuroscienze l’hanno appena definita con una certa precisione e si chiama “curva dell’oblio”. È la presa d’atto scientifica che nel giro di venti minuti tendiamo

a dimenticare il 40% di quello che abbiamo appena sentito o appreso (a meno che non sia qualcosa di ben risaputo). E dopo un mese perdiamo per strada un altro 40% di quegli elementi. È una strategia difensiva della natura: poiché i processi cognitivi di memorizzazione sono complessi e dispendiosi, la natura fa sì che lasciamo perdere le cose futili, in modo da risparmiare le energie per le cose importanti. Per questo è raccomandabile appuntarsi per iscritto o ripassare e fissare bene nella propria mente, entro venti minuti dall’ascolto, le parole oppure i concetti che contano.

Quali cibi aiutano davvero la memoria? Oltre quanto detto sopra, come tutti sanno, il pesce azzurro, ricco di omega 3, ossia grassi nobili e saturi. Questi grassi sono un toccasana per le cellule cerebrali, perché le rivestono e le proteggono meglio di ogni altra cosa. Alimenti molto importanti sono poi le noci e le mandorle, non troppe, e ancora l’olio extravergine di oliva, il limone spremuto appena svegli, in mezzo bicchiere di acqua tiepida, utilissimo per attivare il metabolismo e far funzionare le nostre facoltà cognitive, memoria compresa, infine promosso anche il cioccolato fondente al 70%, ottimo antiossidante.



La pianta della longevità esiste. È la *Moringa Oleifera*: moltiplica la vita. Ogni pianta ha mille fiori che profumano come un gelsomino, ma nel sapore ricorda gli asparagi. Chi la

conosce l’ha ribattezzata “albero della vita” e di lei non si butta via niente. Contiene più vitamine e minerali di qualsiasi altra pianta si conosca. Tutte le parti dell’albero sono commestibili, infatti viene utilizzata come *super food* in Africa e in Sud America per combattere la malnutrizione. Il suo contenuto proteico riguarda in particolare modo il fogliame e i semi. Il 25% del peso delle foglie (100 g) sono proteine: quanto le uova o il doppio del latte; il contenuto di ferro è 25 volte maggiore degli spinaci, contenuto di calcio 15 volte maggiore del latte, contenuto di potassio 15 volte maggiore delle banane. Ciascun baccello contiene 16-22 semi (conosciuti come potenti afrodisiaci) da cui si estrae dal 30 al 50% di olio: dolce e saporito, non diventa rancido ed è di elevata qualità. Contiene infatti dal 65% al 76% di acido oleico, un valore simile a quello dell’olio di oliva. Estratti gli oli dai semi, la pasta residua contiene il 60% di proteine pregiate: una quantità enorme se si considera che il residuo dell’analogo trattamento della soia produce dal 30 al 35% di proteine. Proprio la pasta di semi viene usata per purificare l’acqua potabile: lo sapevano già nell’antico Egitto, quando sfruttavano le proprietà della farina. Il suo indice ORAC, acronimo di “Oxygen radical absorbance capacity” (che misura il potere antiossidante degli alimenti che combattono contro i radicali liberi presenti nel nostro organismo) è di 157.600 punti (contro 35.000 delle bacche di goji). I suoi impieghi curativi nell’ambito della medicina naturale spaziano dalla cura del raffreddore e della febbre all’impiego nel trattamento delle infiammazioni, problemi digestivi e ipertensione. Stimola il sistema immunitario, favorisce la circolazione, è un antiaging naturale e cura l’acne. Lo sa bene la Fao, che l’ha nominata coltivazione del mese nel settembre 2014.