



# La Medicina Generale oltre la pandemia

**5-10 ottobre 2020-Villasimius (CA)**

# LA RICETTA DELLA TRADIZIONE PER PREVENIRE LE CARENZE

Dr.ssa Lara Morelli

## **LA CUCINA nella «TRADIZIONE CONTADINA»**

Nei secoli passati, a causa dell'estrema povertà in cui versava una grossa parte di popolazione del nostro Paese, in molti non erano nella condizione di potersi nutrire in modo qualitativamente e quantitativamente adeguato.

L'alimentazione, spesso basata solo su alcune pietanze, non riuscendo quindi a garantire il soddisfacimento di tutte le **ESIGENZE NUTRIZIONALI**, esitava spesso nell'insorgenza di **PATOLOGIE** dovute a **MALNUTRIZIONE**



## LA CUCINA nella «TRADIZIONE CONTADINA»

Da questa «esigenza nutrizionale», nonostante non fossero ancora note le proprietà nutrizionali dei singoli alimenti, nelle diverse Regioni italiane, si sono selezionate una serie di **RICETTE**, spesso piatti unici, **EQUILIBRATE** dal punto di vista nutrizionale e tali da permettere agli individui di vivere in buona salute senza incorrere in malattie da carenza nutrizionale.

La cucina della «tradizione povera» ci insegna, inoltre, che gli «avanzi» di un pasto possono essere utilizzati per la preparazione delle pietanze per i pasti successivi, evitando così lo «**SPRECO ALIMENTARE**»



## LA POLENTA

Antichissimo piatto tipico della «CUCINA TRADIZIONALE POVERA», a base di farina di mais, diffuso nella tradizione delle Regioni del Nord e Centro Italia, preparato in diverse varianti, salate o dolci, in accordo alle tradizioni locali



## «POLENTA E OSEI»



ESECUZIONE RICETTA	<b>MEDIA</b>
PREPARAZIONE	<b>15 MIN</b>
COTTURA	<b>1H E 20 MIN</b>
CALORIE	<b>931 CALORIE</b>
PORZIONI	<b>4 PORZIONI</b>

### INGREDIENTI

- 350 g di **FARINA** gialla **BRAMATA** o farina bergamasca
- 12 uccellini (beccafichi, allodole o tordi) preparati per la cottura
- 150 g di burro
- 12 foglie di salvia
- sale

# «POLENTA, SPUNTATURE e SALSICCIA»



ESECUZIONE RICETTA	<b>FACILE</b>
PREPARAZIONE	<b>30 MIN</b>
COTTURA	<b>2H E 50 MIN</b>
CALORIE	<b>723 CALORIE</b>
PORZIONI	<b>10 PORZIONI</b>

## INGREDIENTI

- 1 kg di **FARINA** di mais macinata **SOTTILE**
- 600 g di spuntature di maiale
- 600 g di salsicce
- 1 kg di passata di pomodoro
- 1 cipolla
- 1 gambo di sedano
- 1 carota
- prezzemolo
- peperoncino piccante (facoltativo)
- pecorino grattugiato
- 80 ml di olio
- sale

# PELLAGRA

E' una patologia caratterizzata da «**3 D**»:

- **DIARREA**
- **DERMATITE**
- **DEMENZA**

Nella seconda metà del **1700** la diffusione della malattia era più importante nelle Regioni italiane ad elevato consumo di polenta (VENETO); inizialmente si ipotizzò che la patologia fosse causata da una **TOSSINA** contenuta nella farina di mais; soltanto all'inizio del **XX secolo** ci si rese conto che la malattia non insorgeva, oppure presentava dei miglioramenti nella sintomatologia, in seguito all'assunzione di «cibi freschi»

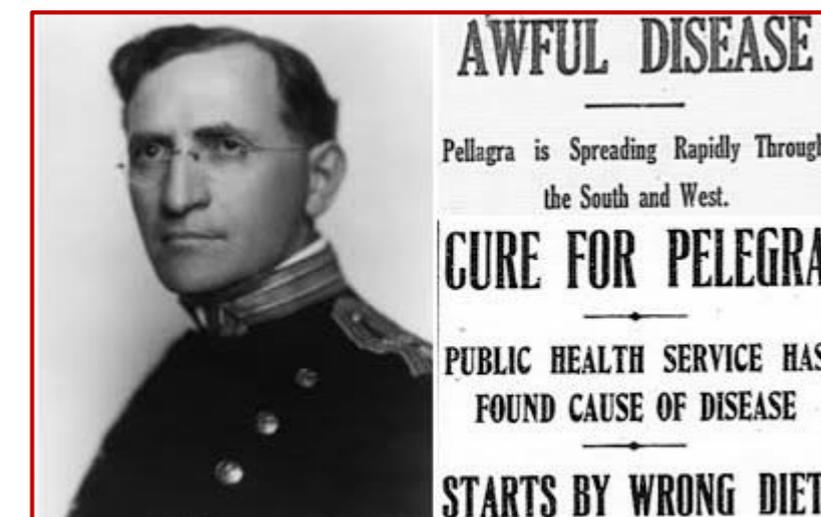


## PELLAGRA

Tra il **1905** e il **1915** ci fu, negli Stati Uniti, un importante aumento del numero di casi per cui, nel 1914, fu affidato al **Dr. Joseph Goldberger**, batteriologo del U.S. Health Service, il compito di indagare quale fosse la vera causa della malattia

Il Dr. Goldberger aveva intuito che la pellagra non era legata ad agenti infettivi bensì alla carenza, nell'alimentazione delle persone più povere, di un fattore che non riuscì ad identificare ma chiamò "**Fattore PP**" (Pellagra Preventing); riuscì addirittura ad indurre l'insorgenza della pellagra in 11 carcerati volontari per poi curare la patologia reintroducendo nell'alimentazioni di questi carne, latte e un supplemento di lievito.

Soltanto nel **1937** il **Dr. Conrad Elvehjem** identificò il fattore PP con la **NIACINA**



## VITAMINA B3

La **NIACINA** è una vitamina idrosolubile del gruppo B che, nell'organismo, può essere sintetizzata (in quantità limitata) a partire dall'aminoacido TRIPTOFANO ed il termine si riferisce a 2 diversi composti:

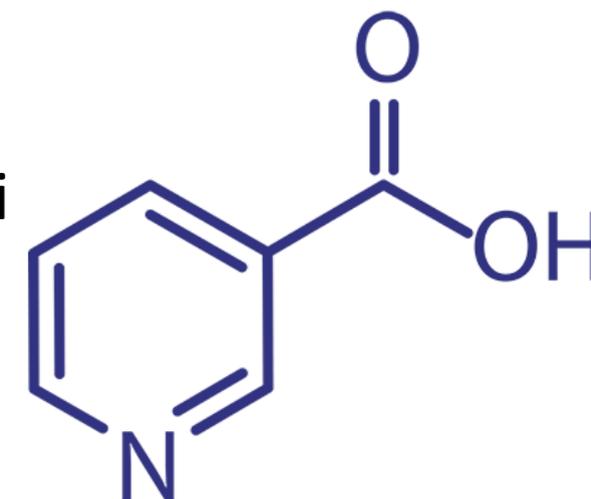
- **ACIDO NICOTINICO**
  - **NICOTINAMIDE**
- E' implicata nel metabolismo del **NAD** e **NADP**, coenzimi che, intervenendo nel ciclo di Krebs, nella glicolisi e nella  $\beta$ -ossidazione degli acidi grassi, sono implicati nella produzione di energia a partire dalle riserve corporee
- E' implicata nei meccanismi di **DETOSSIFICAZIONE** (reazioni di ossidoriduzione) legati al **GLUTATIONE**

## VITAMINA B3

**FABBISOGNO NIACINA:** **14 mg/die** nelle donne e negli uomini adulti  
**17 mg/die** in gravidanza e allattamento

La niacina è presente nel **PESCE** e negli alimenti di origine animale (**CARNI**), oltre che nel **LIEVITO**, ed è sufficientemente stabile ai processi di preparazione ai quali questi vengono sottoposti.

Nei **CEREALI** al contrario, la niacina è presente in gran parte sotto forma di un glicoside dell'acido nicotinico, che non è biologicamente disponibile



## CONTENUTO DI NIACINA NEGLI ALIMENTI (100 gr)

• SALMONE ROSSO, affumicato	22.75 mg
• TONNO PINNE GALLE, cotto	22.07 mg
• <b>FEGATO DI SUINO</b>	<b>15.30 mg</b>
• <b>FUNGHI SECCHI</b>	<b>14.10 mg</b>
• ALICI o ACCIUGHE	14.02 mg
• ARACHIDI TOSTATE	13.53 mg
• <b>PANCETTA DI MAIALE, cotta</b>	<b>11.10 mg</b>
• <b>RISO INTEGRALE, chicchi lunghi</b>	<b>5.10 mg</b>
• PANE DI TIPO «0»	4.40 mg
• FAVE, crude	2.25 mg
• <b>FAGIOLI CANNELLINI</b>	<b>2.12 mg</b>
• <b>ORZO PERLATO, cotto</b>	<b>2.06 mg</b>
• LATTE SCREMATO	0.10 mg
• MELE SELVATICHE	0.10 mg





**GRAZIE PER L'ATTENZIONE**