

Occhio al prodotto

Bibite dissetanti o troppo zucchero?

Lo spazio che questi prodotti occupano in un qualsiasi supermercato è certamente rilevante, sia perché le bottiglie sono solitamente da 1,5 litri, sia perché le marche, le forme, i gusti, gli ingredienti sono molto variabili. Cerchiamo pertanto di fare un poco di chiarezza sull'argomento. Va da sé che il caldo estivo rende il nostro occhio immediatamente più disponibile verso di esse, ma è necessario prestare la massima attenzione nell'acquisto, per non incorrere in problematiche di salute che, alla lunga possono anche essere rilevanti. Occorre infatti dire chiaramente che moltissime bevande contengono zuccheri in quantità decisamente alta, e quindi la loro ingestione deve seguire determinati criteri di prudenza, dato che l'alterazione del delicatissimo equilibrio del nostro metabolismo può avvenire in men che non si dica. Occorrerà quindi leggere bene e attentamente

le etichette e capire se, ad esempio, tra gli ingredienti figura lo sciroppo di glucosio, usatissimo nell'industria del settore. Nessuna demonizzazione, per carità, ma il consumatore deve sapere che il diabete è spesso molto più subdolo di quanto si pensi, ed un consumo alto di bevande zuccherate è la strada maestra per finirci dentro. Non è vero, inoltre (come molte mamme pensano) che per i bambini e ragazzi tutto sia consentito data la giovane età, anzi. Le basi per problemi nell'età adulta possono proprio derivare da queste cose, quindi attenzione e seguiamo sempre i consigli del nostro medico. Come consiglio prudenziale, direi che scegliere bevande dove sia indicato "senza zucchero aggiunto" può aiutare. C'è poi tutto il settore dei cosiddetti "integratori" o "re-integratori di sali", fortemente proposti dalla pubblicità specie a chi fa sport amatoriale o semplicemente palestra. Anche qui non è assolutamente detto che una bevanda equivalga all'altra. Bombardare per un certo periodo con liquidi ad alta concentrazione di sali minerali il nostro organismo può mettere seriamente in pericolo la funzione renale, sia pure nella buona intenzione di ricostituire i sali andati perduti con il sudore. Insomma, occhio al prodotto, all'etichetta, e soprattutto diffidate dei consigli interessati di chi vuole vendervi qualcosa perché "fa bene". Sappiate che, per prima cosa, fa bene al suo portafogli, poi (forse) a qualcuno, non a tutti. Termino con qualche indicazione sui cosiddetti "energy drink" che da qualche tempo spopolano, soprattutto tra i giovanissimi, manco a dirlo. Queste bevande,

che spesso vengono accompagnate da messaggi che lasciano intendere chissà quali iniezioni di forza o virilità, contengono quasi sempre la "taurina" (aminoacido che si chiama così perché fu per la prima volta trovato ed isolato nel fegato di un toro), sostanza il cui nome stimola, specie negli insicuri, la ricerca di quello che non hanno o non sembrano. In realtà le sue azioni sull'organismo umano non sono ancora state ben dimostrate e testate, mentre sembra certo che negli adulti provochi ipertensione...e forse una favorevole azione sul livello di colesterolo. Che cosa può provocare nei giovanissimi l'uso (e l'abuso, come fosse acqua) di questi "energy drink"? Difficile dirlo. A me pare che berne una lattina ogni tanto non sia poi così pericoloso, ma farle diventare una regola nell'alimentazione o per ogni uscita con gli amici...mah, io starei attento. Tanto per non sbagliare, è indispensabile che anche questo argomento sia accennato al proprio medico, chiedendogli consiglio, certamente disinteressato, mentre i "consigli" della pubblicità, come è ovvio, disinteressati non sono neanche un po'. Stupisce però come molta gente se le beva (letteralmente) tutte. Ci sono tantissime persone che pendono dalle "labbra" (pubblicitarie) di chi dice loro che fare e come diventare più belli, forti, intelligenti e sessualmente appagati, per poi ritrovarsi tali e quali a prima (quando va bene) o peggio di prima. Svegliate amici! Siamo sotto ipnosi, sotto attacco di gente senza scrupoli che ama solo il proprio profitto!

Pietro Pero

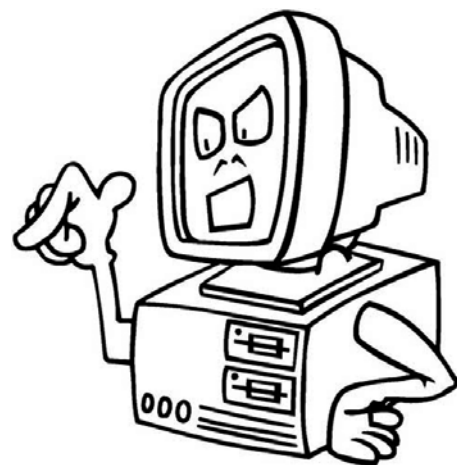
Lezione 13

Il computer per principianti: i pericoli di Internet

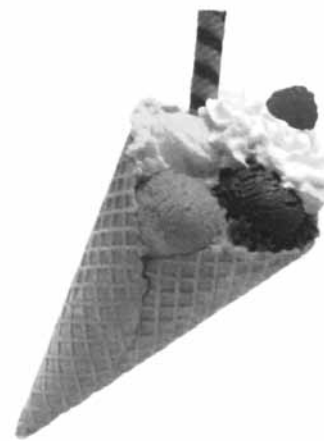
È il momento di parlare di un argomento che va per la maggiore oggi: i pericoli veri o presunti che arrivano dalla rete Internet. Innanzitutto bisogna sfatare un luogo comune, per quanto utilizzata davvero da personaggi poco raccomandabili, non è vero che è il ricettacolo di tutti i mali, la rete è solo un mezzo, né più né meno che come il telefono, la radio, le autostrade. Se tramite queste cose si commettono reati non è colpa della rete ma di chi l'adopera.

Premesso questo, possiamo ad evidenziare i problemi che possono pervenirci da questa parte, innanzitutto da Internet possiamo infettare il PC con dei cosiddetti virus informatici: cioè programmi fatti apposta per introdursi indebitamente nel nostro PC e anche danneggiarlo (danni software naturalmente), per questo dobbiamo munirci di un software apposito denominato antivirus, che protegge il computer da tali ospiti indesiderati, tra l'altro è bene averlo anche se non si possiede un collegamento Internet, in quanto tali virus ci possono arrivare anche da CD, dischetti o penne USB. Per il collegamento è necessario anche un altro programma chiamato FIREWALL (termine che indica le porte tagliafuoco), esso impedisce l'accesso al nostro computer da parte di collegamenti da noi non richiesti.

Questi sono i pericoli principali, nelle prossime puntate vedremo come affrontare invece un altro tipo di minacce. Quelle portate avanti da chi tramite varie vie cercano di truffarci oppure di rubarci i dati del nostro conto in banca.



Fabio Lottero

**Fabbrica
PASTICCERIA****GELATERIA**

*Un mare di gelato,
cassate e semifreddi
confezionati
artigianalmente.
Vi aspettiamo!*

VIA CANTORE, 113 R. - GE-SAMPIERDARENA
TELEFONO 010.645.15.87

Domenica e festivi: aperto tutto il giorno