

carboidrati. Quando una persona mangia in modo eccessivo, quando cioè si assumono troppe calorie rispetto a quelle che si consumano, si ha la formazione di depositi di grasso che devono essere smaltiti per poter dimagrire. Si devono cioè "bruciare" i grassi di deposito e per avviare questa operazione è necessaria la presenza di carboidrati che agiscono come catalizzatori della reazione di combustione. In loro assenza il meccanismo di eliminazione dei grassi avviene molto più lentamente.

Le varie diete che vengono proposte e che vanno tanto di moda -dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc- vanno sempre prese con beneficio di inventario perché creano problemi al nostro organismo: una dieta ricca in proteine mette in superlavoro il rene per la eliminazione delle scorie azotate. È quello che succede mangiando prevalentemente carne o peggio formaggio, il quale, inoltre, è ricco di grassi (100 grammi di formaggio equivalgono all'incirca a un litro di latte!). Attenzione quindi alle mode dietetiche. Il modo migliore per dimagrire è sempre lo stesso: mangiare meno e muoversi di più.

**> PANE DI RIVALTA  
COSTA IL 700% IN PIÙ  
DEL PANE TRADIZIONALE**

Roma, 22.2.2002.

Circola un nuovo prodotto per dimagrire: il pane di Rivalta. Composto essenzialmente di crusca e un po' di proteine, abbinato con una dieta a base di proteine (carne, pesce) è indicato per le persone che vogliono dimagrire. Lo possiamo considerare una estremizzazione del pane integrale -dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc- del quale abbiamo parlato in diverse occasioni (vedi comunicati stampa del 28.08.01 e 25.10.01), proposto quale alimento alternativo al tradizionale pane di farina bianca. Certamente non mangiare carboidrati (zuccheri) fa dimagrire e se aggiungiamo alla dieta la crusca, che è un denutriente e pertanto diminuisce l'assorbimento alimentare, avremo una diminuzione di peso del soggetto in dieta. Ricordiamo che la crusca, componente essenziale del pane di Rivalta, è il prodotto di scarto dei cereali che veniva dato alle mucche, perché costituito essenzialmente di cellulosa che i ruminanti digeriscono mentre il nostro apparato digerente la vede solo in transito. Ma occorre il pane di Rivalta per dimagrire?

Non basta una diminuzione equilibrata del cibo e un aumento del movimento? Non ci siamo ancora stancati delle diete a punti, a zone e dissociate che ci hanno propinato in questi anni? Il pane tradizionale costa 3.500 lire (1.8 euro) al kg, quello di Rivalta 25.000 lire (12.91 euro) al kg, cioè il 700% in più. Una bella insalata, cioè cellulosa, costa 3000 al kg. Un bel risparmio!

**> ACETO NEL DETERSIVO  
LA RICETTA DELLA NONNA**

Roma, 20.2.2002.

Torna l'aceto nella composizione dei detersivi. Aggiungere aceto al bucato -dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc- era una ricetta delle nostre nonne, per evitare che i tessuti diventassero grigi. L'acqua ricca in calcare infatti ha il difetto di ingrigire i tessuti e renderli meno resistenti; l'acido acetico, contenuto nell'aceto, si lega con il carbonato di calcio (calcare) formando l'acetato di calcio, che è solubile in acqua e quindi facilmente eliminabile. Per anni la funzione di solubilizzazione del calcare è stata svolta dai fosfati, poi fortemente limitati per l'inquinamento delle acque marine che provocavano (eutrofizzazione e proliferazione di alghe). Furono quindi utilizzati gli sbiancanti ottici, che davano l'effetto "più bianco" ma non eliminavano il calcare. Ora con il ritorno all'aceto si è riscoperta una antica "ricetta della nonna", non inquinante ed efficace. Deve essere una mania degli essere umani quella di proporre soluzioni complesse per problemi semplici.

**> FRIGGERE CON OLIO  
QUANTE VOLTE?**

Roma, 4.2.2002.

Quante volte si può friggere con lo stesso olio?

Nella propria casa, in genere, dopo l'utilizzo l'olio viene gettato, ma nei ristoranti?

Purtroppo -dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc- non c'è una norma specifica che preveda quante volte può essere utilizzato un olio per la frittura; questo a scapito della qualità e, soprattutto, della salubrità del prodotto.

L'olio riscaldato inizia a decomporre quando raggiunge il cosiddetto punto di fumo (dall'olio sale il fumo) con formazione di sostanze irritanti e acri, come l'acroleina (non gradita dal nostro fegato) e di altre sostanze che rovinano il sapore del cibo.

Il punto di fumo di un olio si ha intorno a 180 gradi e si abbassa ogni volta che viene usato.

Riusare quindi lo stesso olio significa caricarlo di sostanze indigeste e nocive ed è il motivo per cui il fritto di un ristorante non è mai "leggero" e "rimane sullo stomaco". Come può difendersi il consumatore? Di fatto l'unica difesa è quella di evitare di mangiare fritti, ma nel caso si volesse sfidare la sorte, e il fritto risultasse particolarmente indigesto, si può chiedere alla Asl o ai Nas dei carabinieri un intervento affinché l'olio venga analizzato, prefigurando una violazione dell'art.5 della legge n.283/1962, che vieta di alterare gli alimenti perché, ed è proprio il nostro caso, un olio usato ripetutamente viene comunque alterato.

**> ETICHETTE DELL'OLIO  
LA SOLITA FREGATURA**

Firenze, 1 Febbraio 2002.

"Me ne frego!". Era la frase che ricorreva nel noto ventennio.

Noi aggiungiamo - "del consumatore" - dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc.

Le norme sulla etichettatura dell'olio di oliva sono l'ennesima beffa al consumatore e un regalo ai produttori che continueranno a fare i loro interessi.

Che senso ha prescrivere norme che "possono" e non "devono"?

In un Paese civile le leggi dettano regole e prevedono sanzioni per i trasgressori: non si fanno cadere dall'alto regali e concessioni a meno che non si considerino sudditi i cittadini.

Che valore ha una norma che lascia facoltà al produttore di indicare la provenienza delle olive?

Che senso ha indicare un prodotto "made in Italy" quando un quarto dello stesso può essere spagnolo, greco, marocchino, tunisino, algerino e turco?

Quali controlli sui pesticidi vengono effettuati nei Paesi nord africani?

Ma il Ministro alle Politiche Agricole non ha ripetutamente dichiarato che occorre valorizzare i prodotti italiani?

Noi consigliamo ai consumatori di acquistare olio di oliva doc (denominazione di origine controllata) perché si ha la garanzia (a meno di truffe) che il ciclo produttiva dell'olio si svolge in una determinata area geografica e quindi è sicuramente italiano.

**> IL CONTATORE ELETTRICO**

Roma, 26.2.2002.

È ormai prassi consolidata l'autolettura del contatore elettrico, cioè dei consumi di elettricità domestica. Ma con quale cadenza l'azienda fornitrice deve fare i controlli?

E se l'Enel, o chi per essa, trova fuori uso il contatore, come si regola?

L'azienda elettrica deve effettuare una verifica, cioè la lettura del contatore, almeno una volta l'anno -dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc- e nel caso trovasse il contatore guasto, cioè fermo, può chiedere all'utente un anno di arretrato, sulla base dei

