

LA RICERCA



CATIA RIZZO

TORONTO - Se il patrimonio culturale dell'Italia è così eccelso e originale sarà forse dovuto alla nostra ricca eredità genetica.

I grandi cambiamenti storici che hanno attraversato lo Stivale hanno infatti lasciato il segno nei geni di una popolazione geograficamente variegata.

Il gruppo di Antropologia Molecolare e Adattamento Umano del Dipartimento di Scienze Biologiche Geologiche e Ambientali (BiGeA) dell'Università di Bologna, ha cercato di ricostruire la storia demografica dell'Italia attraverso uno studio recentemente pubblicato sulla rivista *Scientific Reports*.

I ricercatori hanno analizzato il Dna di 800 persone provenienti da 20 province italiane, descrivendo i pattern di variabilità di più di 500.000 varianti genetiche distribuite lungo il loro genoma.

Ne è venuta fuori appunto un'elevata eterogeneità tra le varie popolazioni della Penisola, dovuta soprattutto al complesso processo di migrazione iniziato fin dalla prima colonizzazione.

Per la sua strategica posizione geografica l'Italia è sempre stata uno dei punti più ambiti per le rotte migratorie europee.

Secondo i risultati della ricerca l'Italia settentrionale ha subito l'influenza genica dei gruppi provenienti dall'Europa centro-orientale fino alla fine dell'Età del



Italiani, come ci siamo evoluti

Bronzo e all'inizio dell'espansione dell'Impero Romano. La parte centrale e quella meridionale dell'Italia si caratterizzano invece per i tratti tipici del Medio Oriente e del Nord Africa.

L'evoluzione genetica dell'Italia non è stata segnata però solo dai flussi migratori. Anche le condizioni ambientali hanno giocato un ruolo chiave, determinando reazioni diverse dell'organismo rispetto a determinate malattie.

Ad esempio, il clima più rigido dell'Italia settentrionale ha portato all'adozione di una dieta con un elevato contenuto calorico e di grassi favorendo così nel tempo la diffusione di varianti genetiche capaci di modulare il metabolismo dei lipidi (soprattutto dei

trigliceridi e del colesterolo) e la sensibilità delle cellule all'insulina. Questo adattamento naturale sarebbe stato, secondo i ricercatori, un fattore positivo che ha ridotto nella popolazione di quell'area il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari e diabete.

Le diverse condizioni climatiche dell'Italia centro-meridionale, combinate all'eredità genetica trasmessa da altri popoli del Mediterraneo, hanno invece determinato una maggiore suscettibilità alle stesse malattie.

Un altro fattore determinante per le differenze genetiche degli italiani, soprattutto in Sardegna e nella parte centro-meridionale, sono state le malattie infettive.

La malaria sarebbe stata per e-

sempio un fattore di selezione naturale in Sardegna, mentre nel Sud Italia a potenziare le difese immunitarie sarebbero state tubercolosi e lebbra. Tuttavia, l'incremento della resistenza alle infezioni batteriche potrebbe aver determinato anche una maggiore sensibilità a patologie infiammatorie intestinali, tipo il morbo di Crohn.

Riprendendo i parametri della Medicina Evolutiva, il gruppo di antropologi dell'Università di Bologna, è riuscito ad evidenziare per la prima volta i processi di maladattamento dell'organismo degli italiani. Questo permette di guardare in modo più chiaro i rischi tra metabolismo, sistema immunitario e le nuove tendenze di vita.

L'angolo della poesia

Il tramonto

*Il sole, basso, sui monti lontani
spariva a volte coperto da nubi
da quel pensiero che a volte tu rubi
con la fantasia, per lontano volar.*

*Vicino a te un latrare di cani
che abbaiano a cose che tu no sai
a cose che forse tu non faresti mai
perché vuol dire ,che tu vorresti volar*

*su quelle nuvole, su monti e piani
vedere genti di tutti i colori
con loro vivere 'na vita d'amori
e con la mente, continuare a volar.*

*Taci, ascolta, il battere di mani
di genti che felici vivono contenti
mentre le nuvole sospinte dai venti
per celare il sole, stanno a volar.*

Lorenzo Maritano



PRIMO PIATTO

Risotto alla mela



Calorie per porzione: 450
Tempo di preparazione: 40 min.
Economico: sì Vegetariano: no

Ingredienti per 4 persone:

- 300 gr. di riso
- 60 gr. di burro
- 60 gr. di grana grattato
- una cipolla
- una mela
- un bicchierino di Brandy
- un litro e mezzo di brodo di carne sgrassato
- sale.

Preparazione: Imbiondire la cipolla tritata con 20 grammi di burro e salare. Aggiungere la mela sbucciata e tagliata a pezzetti non troppo piccoli e il riso. Mescolare, spruzzare di Brandy e lasciarlo evaporare. Portare a cottura versando il brodo poco alla volta. Togliere dal fuoco, unire il rimanente burro e il grana grattato. Mescolare con cura e servire su un piatto caldo.

SECONDO PIATTO

Coniglio alle mele



Calorie per porzione: 585
Tempo di preparazione: 2 ore
Economico: sì Vegetariano: no

Ingredienti per 4 persone:

- 1200 gr. circa di spezzatino di coniglio
- 700 gr. di mele
- 500 gr. di cipolle
- una foglia d'alloro
- 4 bacche di ginepro
- 30 gr. di burro
- 2 bicchieri di vino bianco
- noce moscata
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale e pepe.

Preparazione: "Appassire le cipolle affettate nell'olio; salare, pepare, unire l'alloro, il ginepro, la carne e proseguire la cottura bagnando con il vino. A parte, cuocere le mele affettate nel burro diluito con un cucchiaino d'acqua, lasciarle ridurre in pure e frullarle insieme al fondo di cottura della carne. Distribuire la salsa sul coniglio e servire."

CONTORNO

Teglia bianca



Calorie per porzione: 485
Tempo di preparazione: un'ora
Economico: sì Vegetariano: sì

Ingredienti per 4 persone:

- 600 gr. di patate
- 600 gr. di cipolle
- 100 gr. di parmigiano
- una tazza di besciamella
- 30 gr. di burro
- noce moscata
- sale e pepe.

Preparazione: Lessare le patate e le cipolle per 20 minuti circa, scolarle e tagliarle a fette. Adagiare le cipolle, in un solo strato, in una pirofila imbrattata, cospargere con la metà del parmigiano tagliato a scaglie, coprire con le patate ed unire la besciamella profumata con una grattata di noce moscata. Spolverizzare con il restante parmigiano grattugiato, distribuirvi il burro rimasto a fiocchetti ed infornare a 200°C per 20 minuti.

DOLCE

Fagottini alla frutta secca



Calorie per porzione: 645
Tempo di preparazione: un'ora
Economico: no Vegetariano: sì

Ingredienti per 4 persone:

- 150 gr. di farina
- 30 gr. di burro
- 50 gr. di zucchero
- 150 gr. di marmellata di fichi
- 50 gr. di gherigli di noce
- 50 gr. di mandorle tostate
- 50 gr. di nocciole tostate
- 2 cucchiaini di rum
- 50 gr. di zucchero a velo
- 80 gr. di cacao amaro.

Preparazione: "Preparare un'impasto con farina, burro e zucchero; ricavarne dei dischetti e distribuirvi un composto ottenuto mescolando marmellata, zucchero a velo, frutta secca tritata e rum. Ripiegarli a mezzaluna, sistemarli sulla placca del forno imbrattata e cuocere a 200° per 20 minuti. Servirli spolverizzati di cacao."

Il Corriere Canadese invita le sue affezionate lettrici a inviare le ricette a loro più care, quelle che fanno leccare i baffi a tutta la famiglia, che magari vengono preparate per celebrare una occasione speciale oppure che sono semplici da eseguire, ideali

quando si rientra a casa dal lavoro. La cucina italiana di oggi nasce dalla tradizione: condividete le vostre ricette con noi: le pubblicheremo in italiano e in inglese! L'indirizzo è: lomutot@corriere.com