

Dalla pellagra allo scorbuto, sono tante le malattie di chi mangia senza variare

Pane e marmellata è la colazione del mattino consigliata, con un bicchiere di latte, per bambini e adolescenti al posto delle merendine confezionate, che in Italia hanno più successo. Ma naturalmente pane e marmellata non può essere l'unico nutrimento

di FABIO MORABITO

ROMA - Si può vivere solo di pane e di marmellata? No, non si può, o comunque si rischia la salute, e quindi la vita: è la notizia che ha pubblicato ieri il *Times*, con tanto di fotografia del "protagonista" con una sfilza di panini alla marmellata, scandalizza medici e dietologi italiani, dopo aver indignato quelli inglesi.

La strana notizia, così come la racconta il quotidiano di Londra, è quella di un ragazzo di 15 anni, che dall'età di quattro anni mangerebbe solo pane e marmellata (con l'eccezione di cereali al cioccolato, al mattino, di una fetta ogni tanto di torta; beve però latte). Notizia pubblicata con nome e cognome del ragazzino (alto 1,84, peso 69 chili) che si chiama Craig Flatman (in inglese vuol dire: guarda un po', *uomo monofono*). Ma non basta il nobile certificato del più famoso giornale inglese a convincere medici e specialisti italiani. «Ammesso e non concesso che la notizia sia vera - commenta con cautela Marcello Ticca, docente di Scienza dell'alimentazione all'Università di Roma, e primo ricercatore dell'Iran (Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione) - non c'è dubbio che a quell'età si potrebbe vivere anche mangiando solo pane e

Quindici anni  
Altezza: 1,84  
Peso: 69 chili  
Mai una malattia  
La dieta? Da shock



## Il ragazzo "pane e marmellata"

### Mangia una cosa sola da 11 anni, e stupisce la Gran Bretagna

marmellata, senza ammalarsi. Il concetto dei benefici di un'alimentazione variata è completa è infatti un concetto di allontanamento del rischio. E le conseguenze di un'alimentazione squilibrata si possono avere con gli anni. Ad esempio: se si mette a dura prova il pancreas, non è detto che il diabete venga subito. E altrettanto si può dire per tante altre malattie, a cominciare dai disturbi alla circolazione.

Drastico è Carlo Lesi, direttore dell'Unità di dietologia agli ospedali Bellaria e Maggiore di Bologna. «Se un ragazzo visse alimentandosi di solo

pane e marmellata, stando bene, sarebbe un miracolo vivente. Dal punto di vista energetico è "coperto", assumendo zuccheri complessi (il pane) e zuccheri semplici (la marmellata). Ma non lo è certamente dal punto di vista muscolare». La storia, raccontata dal *Times*, è quella di un ragazzo del Suffolk, in Scozia, che se mangia altre cose si sente male, e che non ha

I dietologi italiani: «Se la vicenda è vera, i danni li sentirà con il tempo»

Il caso del regista "schiavo" dei fast food: in un mese 14 chili in più e salute a pezzi

avuto malattie (tranne quelle infettive dell'infanzia), che non ha una carie. Senza, almeno, l'aspettativa di un medico di famiglia. «Solo con pane e marmellata, questo ragazzo dovrebbe avere seri problemi di carenze di ferro, che sono le

matrici del nostro organismo. E qualche proteina da qualche parte l'ha presa - osserva Rosalba Mattei, docente di Alimentazione e nutrizione umana all'Università di Siena - altrimenti come sarebbe cresciuto? In effetti, bevendo il latte (il problema di Craig, a quanto pare, sono i cibi solidi), il ragazzo ha "trovato" le proteine. Fatto è che ogni tanto escono "eroi" me-

### Scoperta piantina di arabica priva di caffeina

ROMA - Grazie alla scoperta, resa nota sulla rivista *Nature*, di una pianta naturale di arabica senza caffeina, tutti gli sforzi fatti finora per avere un decaffeinato con l'aroma inconfondibile dell'arabica potrebbero essere archiviati. E la prospettiva offerta dal ritrovamento di Paolo Mazzalà dell'Università degli Studi di Campinas, Brasile, in Etiopia: una pianta proprio della specie arabica in grado naturalmente di produrre caffè con basso contenuto di caffeina.

### IN BREVE

#### Parigi, stroncato traffico di euro falsi

PARIGI - Stroncato a Parigi il più imponente traffico di euro falsi dalla nascita della moneta unica in Europa: la polizia ha confiscato banconote contraffatte (173 mila biglietti da 10 euro, 20 mila da 20 euro e 8 mila da 50 euro) per un totale di 1,8 miliardi, ha scoperto due tipografie clandestine e fermato 22 persone. Si teme tuttavia che euro falsi per circa 3 milioni siano già in circolazione.

#### Usa, la nuova "Babele": centinaia le lingue parlate

WASHINGTON - Per girare negli Usa, non basta un dizionario di inglese. Di vocabolari, ne servirebbero almeno trenta, dall'arabo, allo yiddish, dal cinese all'armeno, dal tagalog al creolo. Sono centinaia le lingue parlate dai quasi 300 milioni di cittadini americani. Un'organizzazione linguista ha tracciato una mappa delle 30 lingue attualmente più parlate nell'Unione. E l'italiano è all'ottavo posto.

#### Dutroux farà ricorso contro l'ergastolo

BRUXELLES - Marc Dutroux ricorrerà in cassazione contro la condanna all'ergastolo inflittagli dalla corte d'assise di Arlon. Dutroux è stato riconosciuto colpevole di sequestro e stupro di sei adolescenti e della morte di quattro di esse.