

ARCI PESCA F.I.S.A.

Federazione Italiana Sport ed Ambiente

Newsletter di informazione per i soci dell' ARCI PESCA FISA (Settore Sviluppo e Risorse)

Anno XIII N°153 OTTOBRE 2020

arcipesca@tiscali.it

www.arcipescafisa.it

In questo numero

Arriva il motore
che ripulisce il mare
[pag.2-10](#)

Comunicazioni
ARCI PESCA FISA
[pag.11](#)

Scioglimento delle calotte
glaciali
[pag.12](#)

Specie aliene
aumenteranno del 36%
[pag.13](#)

Allarme mascherine
in mare
[pag.14-15](#)

Europa si sta riscaldando
[pag.16-17](#)

News
[pag.18](#)

Senza sosta il ritiro
ghiacciai alpini
[pag.19](#)

Emissione di metano
nell'Oceano Atlantico
[pag.20-21](#)

L'Angolo
Enogastronomico

Arriva il motore che ripulisce il mare dalla plastica

L'idea è semplice e si propone di rendere la nautica sempre più green, facendo in modo che contribuisca a pulire il mare dalle microplastiche. Si chiama **Microplastic collector** ed è un dispositivo per motori fuoribordo che consente di raccogliere la microplastica presente nell'acqua del mare semplicemente navigando.

Presentato in anteprima al **Salone Nautico** da *Suzuki Motor corporation*, sarà sul mercato nel 2021. Suzuki conta di introdurlo come optional sui propri fuoribordo a partire appunto dal prossimo anno e successivamente di renderlo disponibile come tecnologia standard per la propria gamma.



"E' un sistema geniale nella sua semplicità - spiega Paolo Ilariuzzi, direttore commerciale di Suzuki Italia -. Il fuoribordo quando è in funzione aspira e rimette in mare tonnellate di acqua per raffreddare il gruppo termico, ma nonostante ci siano griglie di protezione che evitano di fare entrare nel motore grossi pezzi di legno o plastica che potrebbero danneggiarlo, entrano comunque grandi quantità di microparticelle. Il dispositivo di filtraggio e raccolta seleziona la microplastica utilizzando proprio il sistema di ricircolo dell'acqua di raffreddamento e ributta in mare acqua più pulita rispetto a quella aspirata".

La raccolta delle microplastiche in mare attraverso il dispositivo *Micro-Plastic Collector*, fa parte del progetto *Suzuki Clean Ocean* che comprende campagne ambientali per la pulizia di oceani fiumi e laghi e la riduzione degli imballaggi in plastica.

ARCI PESCA FISA



Pesca
sportiva ed
agonismo



Sub



Nautica



Servizio Turismo
civile



Protezione
civile



Vigilanza
ittica



Ricerca
scientifica

Conferma il 5 per mille anche nel 2020

Come ogni inizio anno il tema del 5 per mille torna a far parlare di se.

I nuovi moduli 2020 per la dichiarazione dei redditi, disponibili sul sito dell'agenzia delle entrate, riportano correttamente i consueti riquadri per la destinazione del 5 per mille.



Sostienici
devolvi il 5^x mille
Scrivi il numero di cod. fiscale
97044290589
ARCI PESCA FISA - Federazione Italiana Sport ed Ambiente
Via Pescosolido, 76 - 00158 Roma - Tel. 06 4511704
www.arcipescafisa.it - arcipesca@tiscali.it



Federazione Italiana Sport ed Ambiente

I modelli per la dichiarazione dei redditi 2020 (CUD, 730 o Unico Persone Fisiche) contengono un apposito riquadro dedicato al 5 x mille.



SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta IRPEF o UNO degli altri entitativi)

Nome: Maria Romi Cognome: 97044290589

Indirizzo: Via Pescosolido, 76 - 00158 Roma

Professione: Libera professionista

Indirizzo: Via Pescosolido, 76 - 00158 Roma

Indirizzo: Via Pescosolido, 76 - 00158 Roma

Indirizzo: Via Pescosolido, 76 - 00158 Roma

Nel riquadro, sono presenti quattro aree di destinazione, scegli la prima in alto a sinistra dedicata alle associazioni di promozione sociale.

Apponi la tua firma ed il codice fiscale dell'ARCI PESCA FISA - 97044290589

Consigliamo di seguire giornalmente il nostro portale arcipescafisa.it dove verranno pubblicati tutti gli aggiornamenti ufficiali riguardo le misure di contenimento da contagio di Covid-19.

#COVID19

LE RACCOMANDAZIONI DA SEGUIRE

 <p>Lava spesso le mani con acqua e sapone o, in assenza, frizionale con un gel a base alcolica</p>	 <p>Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani. Se non puoi evitarlo, lavati comunque le mani prima e dopo il contatto</p>	 <p>Quando starnutisci copri bocca e naso con fazzoletti monouso. Se non ne hai, usa la piega del gomito</p>
 <p>Pulisci le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol</p>	 <p>Copri mento, bocca e naso possibilmente con una mascherina in tutti i luoghi affollati e ad ogni contatto sociale con distanza minore di un metro</p>	 <p>Utilizza guanti monouso per scegliere i prodotti sugli scaffali e i banchi degli esercizi commerciali</p>
 <p>Evita abbracci e strette di mano</p>	 <p>Evita sempre contatti ravvicinati mantenendo la distanza di almeno un metro</p>	 <p>Non usare bottiglie e bicchieri toccati da altri</p>

#RESTIAMOADISTANZA

Conferma il 5 per mille anche nel 2020



Comitato Regionale Umbria

ORGANIZZA

41° Coppa Italia trota lago 2020



*FINALE NAZIONALE PER
SOCIETA' – SQUADRE – INDIVIDUALE – JUNIORES PIERINI-
DONNE – OVER*

10/11 Ottobre 2020 - lago Clitunno Trevi(PG)

per info:

Moreno - 329 8131534 Marco - 329 1534137

Luca 3482304103



CLICCA QUI PER ACCEDERE A TUTTE LE INFO:

http://www.arcipescafisa.it/UserFiles/File/Camp_Ita_trota_lago_2020.pdf

Campionato Inter-Regionale Lombardia pesca al colpo laghetto - 1^a e 2^a prova**1^a****1° SETTORE**

N.	NOME	SOCIETA'	PESO	PIAZZ.
1/85	DIDONI	BOTTATRICE	15,800	1
2/86	SAVOIA	BOTTATRICE	6,890	5
3/87	TERZIOTTI	BOTTATRICE	12,260	3
4/88	BOSONI	TORRETTA	8,770	4
5/89	CROCE	CORMANESI	13,290	2

2° SETTORE

6/90	CONVERTINO	BOTTATRICE	10,130	3
7/91	BARBIERI	TORRETTA	12,340	2
8/92	FORMENTINI	TORRETTA	1,340	5
9/93	GIUBELLI	BOTTATRICE	2,320	4
10/94	ROSMINI	CORMANESI	29,010	1

3° SETTORE

11/95	BRUSTIA	CORMANESI	14,520	3
12/96	TOCH	BOTTATRICE	3,320	5
13/97	FREZZA	TORRETTA	14,990	2
14/98	ZACCONI	BOTTATRICE	10,050	4
15/99	LANA	BOTTATRICE	33,730	1

2^a**1° SETTORE**

N.	NOME	SOCIETA'	PESO	PIAZZ.
1	FREZZA	TORRETTA	13020	4
2	BRUSTIA	CORMANESI	23190	1
3	CONVERTINO	BOTTATRICE	11500	5
4	BARBIERI	TORRETTA	16750	2
5	TOCH	BOTTATRICE	14020	3

2° SETTORE

6	ZACCONI	BOTTATRICE	4690	5
7	SAVOIA	BOTTATRICE	12800	4
8	BOSONI	TORRETTA	13480	3
9	LANA	BOTTATRICE	24040	2
10	CROCE	CORMANESI	27240	1

3° SETTORE

11	DIDONI	BOTTATRICE	25050	2
12	GIUBELLI	BOTTATRICE	10540	5
13	ROSMINI	CORMANESI	39900	1
14	TERZIOTTI	BOTTATRICE	19110	3
15	FORMENTINI	TORRETTA	14990	4

Genova, Festival Andersen

Nostra partecipazione al Festival Andersen - Giornata di solidarietà a Sestri Levante.



Pavia, Laghetto River Monsters Gambolo'

Il nuovo laghetto River Monsters stà dando un buon divertimento e ottimi risultati di pesca e gestione ai pescatori che lo frequentano, con la soddisfazione e collaborazione anche del Comune di Gambolò (PV) dove esso è situato. E' riuscito ad attirare anche l'attenzione dei media, in special modo da parte dei giornali locali che ne hanno pubblicato foto dedicandogli anche un articolo di fondo.

Il Circolo di pesca, gestito e aperto non da molto, da giovani ragazzi pescatori volenterosi e molto motivati, garantiscono il buon divertimento per chi lo frequenta nonché un'accoglienza degna di rispetto, sia delle persone che dell' ambiente in cui si trova. Auguriamo ai gestori un augurio di buon proseguimento dell' attività.

ARCI PESCA FISA C.T. DI PAVIA APS.

Il Presidente
GRANATA



Vercelli, Inaugurazione Lago degli amici

Tardo pomeriggio: Inaugurazione Lago degli amici (ArciPescaFisa).



Fiumi della Provincia di Chieti

Fiumi della Provincia di Chieti.....UN DISASTRO..... annunciato.

Bollettino ambientale alla data odierna:

- Fiume Sinello "morto, deceduto";
- Fiume Treste "scomparso, invisibile, assente....."
- Fiume Trigno diga di Chiauci "una presa in giro ai contribuenti da decenni....."



Capri, PICCOLI MA GRANDI PESCATORI X Edizione 2020

Splendido evento dell'Amo di Capri, dove oltre al divertimento si tenta di educare ai più piccini il rispetto per la natura tramandando l'antica cultura della pesca.

Il podio:

Cat. PESCIOLINI	1° Valenti Annachiara
	2° Hafenscher Giulio
	3° Galardo Carmine
Cat. RAGAZZI	1° Massa Valeria
	2° Chiusano Alessio
	3° Garrido Nico
Cat. TEENAGERS	1° Gargiulo Francesco
	2° Valenti Luciana
	3° Iorio Luca

Si ringraziano le Amministrazioni del Comune di Anacapri e del Comune di Capri, sempre attente, disponibili e vicine ad eventi del genere. La Trabucco Fishing, la Venturieri Galleggianti da Pesca, la Fishing Point Sorrento di @Arnese Ugo, la DELCA COSTRUZIONI di Della Femina Pierluigi, L'Oro di Capri, la Salumeria De Martino dal 1964. Un ringraziamento particolare va alla Parafarmacia Naturalia che ha permesso che l'intero evento si svolgesse in totale sicurezza, cosa non molto semplice vedendo il particolare momento.

Inoltre si deve ringraziare @la Capitaneria di porto di Capri che ci aiuta e supporta sempre.



Genova, Terza prova pesce bianco

Laghi Frasca bellissimo lago Arci Pesca Fisa in provincia di Alessandria, terza prova pesce bianco con tre primi campione 2020 Alessandro Dealti che si conferma campione nello sport e nella vita rinunciando al titolo passando lo scettro di Campione al nostro affezionato socio ultra ottantenne Gatti Luigi , grande emozione nel passaggio del titolo , giornata bella come sempre dove la gara si tramuta in una festa dove aggregazione sociale lo stare insieme rimane lo scopo principale.



Firenze, Coppa ITALIA e campionato ITALIANO

Nonostante tutto siamo riusciti a portare a termine coppa ITALIA e campionato ITALIANO. Il bellissimo scenario del Terrapieno, il comportamento civile e sportivo dei pescatori, la buona organizzazione, il clima di festa vissuto in questi due giorni mi rendono orgoglioso di essere un dirigente dell'ARCI PESCA . GRAZIE A TUTTI A PRESTO



CLICCA QUI PER VEDERE TUTTE LE FOTO:
www.arcipescafisa.it/det_notizie.jsp?id=2643

Lo scioglimento delle calotte glaciali potrebbe far innalzare di 39 cm il livello del mare entro il 2100

Le ultime scoperte, pubblicate questa settimana in un numero speciale della rivista *The Cryosphere – The Ice Sheet Model Intercomparison Project for CMIP6 (ISMIP6)* – mostrano l'impatto che lo scioglimento delle calotte glaciali della Terra potrebbe avere sui livelli globali del mare entro la fine del secolo e gli scienziati del progetto *Ice Sheet Model Intercomparison (ISMIP6)*, che fanno previsioni sul cambiamento della calotta glaciale negli scenari climatici futuri e che hanno supportato l'Intergovernmental panel on climate change (Ipcc) nella realizzazione del *2019 Special Report on Oceans and the Cryosphere*, avvertono che «Se le emissioni di gas serra continuano a ritmo sostenuto, le calotte glaciali della Groenlandia e dell'Antartide potrebbero contribuire insieme per più di 39 cm all'innalzamento del livello del mare entro questo secolo».

Per prevedere l'innalzamento del livello del mare tra il 2015 e il 2100, l'ISMIP6 – che è guidato dal Goddard Space Flight Center della NASA e riunisce più di 60 scienziati che si occupano di ghiacciai, oceani e atmosfera – ha studiato due diversi scenari dell'Ipcc per il clima futuro: uno con le emissioni di carbonio in rapido aumento e un altro con emissioni inferiori.

Nello scenario ad alte emissioni, le perdite di ghiaccio dalla Groenlandia causeranno un aumento di 9 cm in più del livello globale del mare entro il 2100, mentre l'Antartide nello stesso periodo provocherà altri 30 cm in più. Nello scenario di emissioni inferiori, la perdita di ghiaccio della Groenlandia aumenterebbe il livello globale del mare di circa 3 cm entro il 2100, mentre l'Antartide di 7,8 cm. La perdita maggiore di ghiaccio viene dall'Antartide occidentale, responsabile dell'innalzamento del livello del mare fino a 18 cm entro il 2100 nelle condizioni più calde.

I nuovi risultati dell'ISMIP6 serviranno alla redazione del *Sixth Assessment Report* dell'Ipcc, che dovrebbe essere pubblicato nel 2022.

Andrew Shepherd, dell'università di Leeds e de Center for polar observation e modelling (Cpom) britannico, spiega che «Avere tre decenni di misurazioni satellitari ha notevolmente migliorato la nostra capacità di simulare il modo in cui l'Antartide e la Groenlandia rispondono ai cambiamenti climatici. Sfortunatamente ora è chiaro che le perdite delle calotte glaciali sono aumentate rapidamente durante la nostra vita e che continueranno se non riduciamo le nostre emissioni di CO₂. Un aumento di 39 centimetri in più del livello del mare causerà enormi disagi per le nostre comunità costiere, quindi dovremmo considerare queste previsioni come un potente allarme preventivo, ma ora è il momento di agire».

La glaciologa Sophie Nowicki, ora all'università di Buffalo e in precedenza alla NASA Goddard, sottolinea che «Una delle maggiori incertezze quando si tratta di quanto il livello del mare aumenterà in futuro è quanto contribuiranno le calotte glaciali. E il contributo delle calotte glaciali dipende davvero da ciò che farà il clima».

L'olandese Heiko Goelzer, dell'università di Utrecht e ora al Norwegian Research Center ha guidato il team ISMIP6 nello studio della calotta glaciale della Groenlandia dice che «Il punto di forza dell'ISMIP6 è stato riunire la maggior parte dei gruppi di modellazione delle calotte glaciali in tutto il mondo, e poi connettersi anche con altre comunità di modellatori oceanici e atmosferici, per capire meglio cosa potrebbe accadere alle calotte glaciali».

Hélène Seroussi, glaciologa del Jet Propulsion Laboratory della NASA, che ha guidato il team di modellazione della calotta glaciale antartica dell'ISMIP6, conclude: «Con questi nuovi risultati, possiamo concentrare i nostri sforzi nella direzione giusta e sapere su cosa è necessario lavorare per continuare a migliorare le proiezioni. La regione del mare di Amundsen nell'Antartide occidentale e la terra di Wilkes nell'Antartide orientale sono le due regioni più sensibili al riscaldamento delle temperature oceaniche e alle correnti mutevoli e continueranno a perdere grandi quantità di ghiaccio».

Se continuiamo così, nel mondo le specie aliene aumenteranno del 36% entro il 2050

Secondo lo studio "Projecting the continental accumulation of alien species through to 2050", pubblicato su *Global Change Biology* da un team internazionale di ricercatori guidato da Hanno Seebens del Senckenberg Biodiversität und Klima Forschungszentrum (SBiK-F) e del quale fa parte anche Piero Genovesi dell'Ispra, entro la metà di questo secolo, il numero di specie aliene (non autoctone), in particolare insetti, artropodi e uccelli, a livello globale dovrebbe aumentare del 36% rispetto al 2005.

Lo studio prevede anche che in Europa arriveranno circa 2.500 nuove specie aliene in Europa, con un aumento del 64% in 45 anni. Il team di ricercatori spera che sia possibile ridurre questo numero con normative di biosicurezza più severe.

Nel 2005 in tutto il mondo erano state registrate più di 35.000 di queste specie, cioè importate accidentalmente o volontariamente dall'uomo in aree dove prima non vivevano e che in alcuni casi possono diventare invasive, con impatti dannosi per gli ecosistemi e le economie. Le specie aliene sono uno dei principali motori dell'estinzione di animali e piante.

Uno degli autori dello studio, Tim Blackburn dell'University College London, spiega che «Il nostro studio prevede che le specie aliene continueranno ad aggiungersi agli ecosistemi a tassi elevati nei prossimi decenni, il che è preoccupante poiché ciò potrebbe contribuire all'estinzione e a cambiamenti dannosi per la biodiversità. Ma non siamo spettatori impotenti: con uno sforzo globale concertato per combatterla, dovrebbe essere possibile rallentare o invertire questa tendenza».

Basandosi sulle dimensioni stimate delle sorgenti (le specie che potrebbero finire per diventare invasive) e sulle dinamiche delle invasioni storiche, in uno scenario "business as usual" che presuppone una continuazione delle tendenze attuali, il team di ricerca ha sviluppato un modello matematico per calcolare per la prima volta quanti altri alieni dobbiamo aspettarci entro il 2050 e ne viene fuori «un aumento del 36% del numero di specie animali e vegetali aliene in tutto il mondo entro il 2050, rispetto ai livelli del 2005».

Lo studio evidenzia livelli molto differenti tra le regioni del mondo, con il maggiore aumento previsto in Europa, dove il numero di specie aliene aumenterà del 64% entro la metà del secolo. Altri hotspot alieni includono le latitudini temperate dell'Asia, del Nord America e del Sud America. Il più basso aumento relativo delle specie aliene è previsto in Australia, dove l'invasione è già abbondantemente avvenuta.

L'Europa vedrà anche il più grande aumento del numero assoluto di specie aliene, con circa 2.500 nuovi alieni previsti. Secondo Seebens «Questi includeranno principalmente nuovi arrivi poco appariscenti come insetti, molluschi e crostacei. Al contrario, ci saranno pochissime nuove specie di mammiferi alieni come il famoso procione».

Un altro autore dello studio, Franz Essl della Stellenbosch University e dell'università di Vienna, aggiunge che «Si prevede che gli aumenti saranno particolarmente elevati per insetti e altri artropodi, come aracnidi e crostacei. Prevediamo che entro la metà del secolo il numero di alieni di questi gruppi aumenterà in ogni regione del mondo e di quasi il 120% alle latitudini temperate dell'Asia».

Inoltre, lo studio prevede l'arrivo di specie aliene continuerà ad aumentare, almeno per alcuni gruppi di animali. In particolare, a livello globale, entro il 2050, gli artropodi alieni e le specie di uccelli in particolare arriveranno più velocemente rispetto al periodo 1960-2005. Si prevede che in Europa e il tasso di nuovi arrivi alieni aumenterà per tutti i gruppi di piante e animali ad eccezione dei mammiferi.

I ricercatori dicono che «Non è in vista né un'inversione né un rallentamento nella diffusione delle specie aliene, poiché si prevede che il commercio e il trasporto globali aumenteranno nei prossimi decenni, consentendo a molte specie di infiltrarsi in nuovi habitat come clandestini».

Seebens conclude: «Non saremo in grado di impedire completamente l'introduzione di specie aliene, perché questo significherebbe gravi restrizioni al commercio internazionale. Tuttavia, regolamenti più severi e la loro rigorosa applicazione potrebbero rallentare notevolmente l'afflusso di nuove specie. I vantaggi di tali misure sono stati dimostrati in alcune aree del mondo. In Europa le normative sono ancora relativamente permissive e quindi qui c'è un grande potenziale per nuove misure per limitare l'arrivo di nuove specie aliene».

Allarme mascherine: «In mare sono più delle meduse»

Il primo segnale è arrivato dal pellicano, cioè battello spazzino che ripulisce dalla sporcizia l'acqua del porto di Ancona. Mentre a Venezia la chiusura produceva video di visitatori in visibilio per le acque trasparenti dei canali (è un fenomeno normale, ma non ditelo ai turisti), ad Ancona il pellicano ha cominciato a estrarre dall'acqua del porto le mascherine celestine che galleggiavano sul filo della corrente e Rodolfo Giampieri, presidente dell'Autorità del porto, ha dovuto prendere atto delle presenze «sempre più massicce di mascherine e guanti, prima inesistenti». E dalla Francia l'associazione Opération Mer Propre (Operazione Mare Pulito) stimava che il mare è popolato «più da mascherine che da meduse».

Ecco l'allarme mascherine. Le K95 bianche e spesse, le Ffp2 con il bottone di sfiato oppure le più comuni chirurgiche leggerissime da mesi sono diventate presenze lorde e incivili negli angoli delle strade, ai bordi delle airole e perfino sulle spiagge. «Ritorniamo a ricevere fotografie, soprattutto nelle località estive di mascherine monouso abbandonate», protesta la Legambiente Campania.

Incenerire, non disperdere

Con la riapertura delle scuole se ne stimano altri 11 milioni al giorno da gettare — raccomandano le aziende di nettezza urbana, gli esperti dell'Ispra e dell'Iss e il ministero dell'Ambiente — nella spazzatura indifferenziata. Le mascherine usate vanno nella spazzatura generica e non nelle raccolte differenziate in modo che la destinazione finale sia l'inceneritore, impianto che da mostro orribile e contaminante diventa igienico e provvidenziale distruttore di contagi.

«Purtroppo gli inceneritori non bastano, soprattutto nel Mezzogiorno dove questi impianti sono una rarità — avverte Chicco Testa, esperto di ecologia e presidente dell'Assoambiente — e di conseguenza un gran numero di rifiuti e di mascherine sanitarie usate non vengono distrutti ma finiscono nelle discariche o, peggio, dispersi nell'ambiente». Oltre 160mila tonnellate

Quante sono le mascherine prodotte e gettate ogni giorno?

Fra la leggerissima chirurgica da 3 grammi, la più spessa da 5 grammi, la maschera complessa da 30 grammi, contando anche i guanti, l'Ispra ha stimato per tutto il 2020 tra le 160mila e le 440mila tonnellate di spazzatura da smaltire con il fuoco purificatore. Se solo l'1% delle mascherine utilizzate in un mese venisse smaltito in maniera non corretta, si avrebbero 10 milioni di mascherine al mese disperse nell'ambiente.

Spiegava durante un'audizione parlamentare Alessandro Bratti, direttore dell'Ispra, che la quantità aggiuntiva di rifiuti rappresentato da questi dispositivi di protezione non è un problema di quantità da smaltire ma «devono terminare la loro esistenza negli inceneritori o nei termovalorizzatori». Insomma il problema non è la quantità ma il come vengono smaltiti questi oggetti: devono essere bruciati, non dispersi.

Il vero problema di gestione, secondo le imprese del settore dei rifiuti, sta soprattutto nella sicurezza di chi lavora a contatto con la spazzatura. Il problema non sono le mascherine da portare negli inceneritori insieme all'altra spazzatura indifferenziata; il problema è la sicurezza dei dipendenti delle aziende di nettezza urbana, che devono poter lavorare sereni con maschere efficaci e guanti ben protettivi.

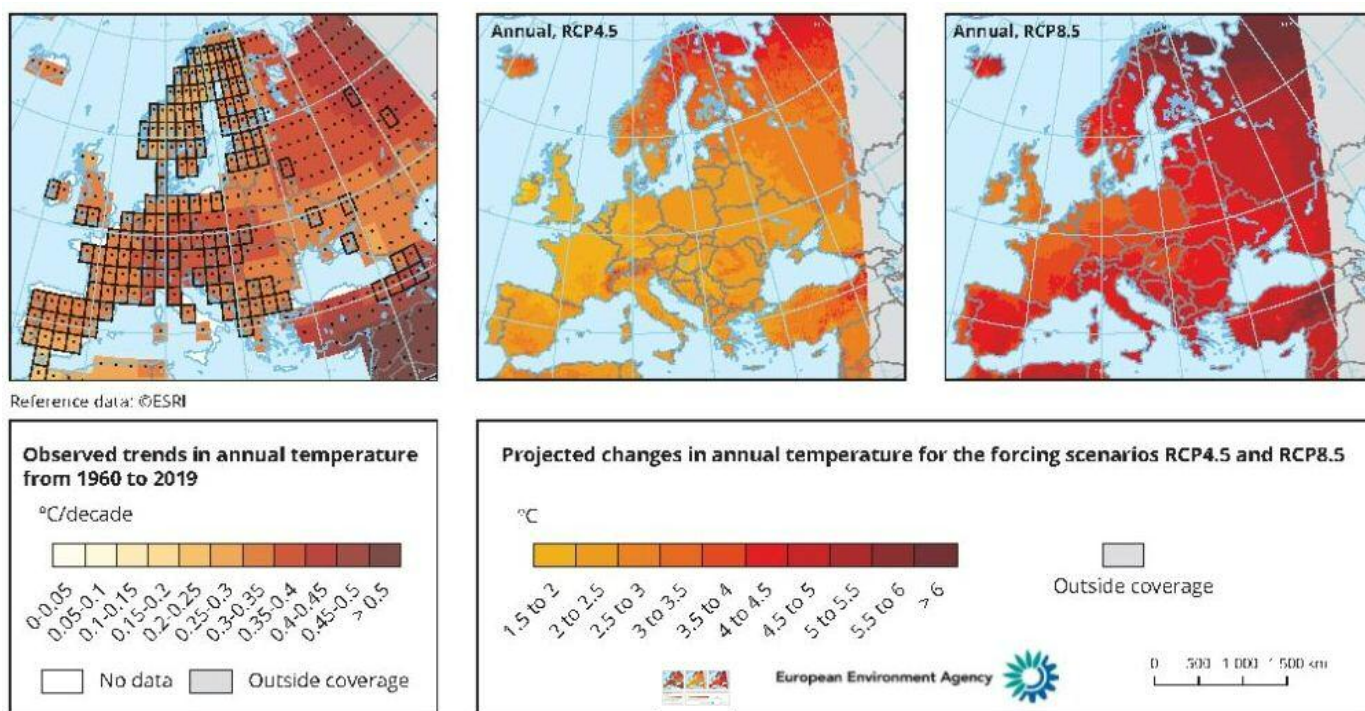
Plastica per biocarburanti

Due note a margine. L'Interpol ha individuato traffici internazionali di mascherine contraffatte (soprattutto in Asia) mentre secondo uno studio pubblicato dalla rivista Biofuels del gruppo Taylor & Francis la plastica delle mascherine potrebbe essere riciclata per produrre biocarburante.

L'Europa si sta riscaldando più velocemente della media globale

Le tendenze delle temperature globali annuali sono un indicatore importante dell'entità del cambiamento climatico e dei suoi possibili impatti. E secondo la World meteorological organization, dalla fine del XIX secolo la temperatura globale è aumentata costantemente. Il tasso di aumento è stato particolarmente elevato dagli anni '70, circa $0,2^{\circ}\text{C}$ per decennio. In particolare, il 2019 è stato il terzo anno più caldo mai registrato e 19 dei 20 anni più caldi si sono verificati dal 2000. Ma l'Artico e l'Europa si sono riscaldati molto più velocemente della media globale, come spiega l'Agenzia europea dell'ambiente (Eea) nel suo nuovo report in materia.

Durante gli ultimi 10 anni (2010-2019), la temperatura media globale della superficie terrestre è stata tra $0,94$ e $1,03$ gradi centigradi più calda rispetto al livello preindustriale, facendone il decennio più caldo mai registrato. Ma il nuovo Indicator Assessment – Global and European temperatures della Eea evidenzia che «le temperature terrestri europee sono aumentate ancora più rapidamente nello stesso periodo, da $1,7$ a $1,9^{\circ}\text{C}$ ».



Con l'Accordo di Parigi, tutti i Paesi dell'United Nations Framework Convention on Climate Change si sono impegnati a limitare l'aumento della temperatura globale ben al di sotto dei $+2^{\circ}\text{C}$ rispetto al livello preindustriale e a puntare a limitarlo a $1,5^{\circ}\text{C}$. Eppure la strada finora percorsa è molto lontana da quest'obiettivo. L'Eea conferma infatti che «il riscaldamento osservato finora ammonta già alla metà dell'aumento massimo di 2°C compatibile con l'Accordo di Parigi. Senza drastici tagli alle emissioni globali di gas serra, il limite di 2°C sarà già superato prima del 2050».

In tre dei quattro scenari di emissioni (representative concentration pathways – RCP) presi in considerazione nei recenti rapporti dell'Intergovernmental panel on climate change (Ipcc), i $+2^{\circ}\text{C}$ di riscaldamento verrebbero superati negli anni 2040. Secondo lo scenario RCP4.5, entro la fine del secolo le temperature globali aumenteranno da $1,7$ a $3,2^{\circ}\text{C}$ sopra i livelli preindustriali e per lo scenario RCP8.5 da $+3,2$ a $+5,4^{\circ}\text{C}$. L'unico scenario con una possibilità di rimanere entro i limiti stabiliti dall'Accordo di Parigi è RCP2.6, che prevede un riscaldamento da $+0,9$ a $+2,3^{\circ}\text{C}$.

L'Eea sottolinea che «le proiezioni del cambiamento climatico oltre il 2100 basate sugli extended concentration pathways (ECP) hanno fornito stime mediane per l'aumento della temperatura media globale del 2200, rispetto ai livelli preindustriali, tra $+1,3^{\circ}\text{C}$ per ECP2.6 e $+7,1^{\circ}\text{C}$ per ECP8.5».

Ma, senza dover scrutare l'orizzonte di un futuro più o meno lontano, la cosa certa è che già oggi l'Europa si sta riscaldando più velocemente della media globale: «Nell'ultimo decennio la temperatura media annuale sulle aree terrestri europee è stata di $1,7$ - $1,9^{\circ}\text{C}$ più calda rispetto al periodo

(continua dalla pagina precedente)

preindustriale. Un riscaldamento particolarmente elevato è stato osservato sulla penisola iberica, in tutta l'Europa centrale e nord-orientale, in particolare nelle regioni montuose e nella Scandinavia meridionale».

Da quando si sono cominciati a raccogliere dati strumentali, in Europa i 4 anni più caldi sono stati il 2014, 2015, 2018 e 2019. A giugno e luglio 2019 molte aree europee hanno subito ondate di caldo eccezionali, battendo molti record nazionali di temperatura di tutti i tempi.

Anche le proiezioni dell'iniziativa Euro-Cordex suggeriscono che «durante questo secolo le temperature nelle aree terrestri europee continueranno ad aumentare a un ritmo più alto della media globale». E l'Eea conclude: «Si prevede che le temperature terrestri in diverse regioni europee aumenteranno ulteriormente di 1,4-4,2°C nello scenario RCP4.5 e da 2,7 a 6,2°C nello scenario RCP8.5 (entro il 2071-2100, rispetto al 1971-2000). Il livello più alto di riscaldamento è previsto nell'Europa nord-orientale e in Scandinavia in inverno e nell'Europa meridionale in estate».

Per ripulire il Mediterraneo dai rifiuti occorre un lavoro congiunto

Per arrivare ad avere davvero un Mar Mediterraneo bisogna attuare meglio le politiche ambientali ed avere dati e informazioni migliori. E' quanto emerge dal rapporto congiunto "Towards a cleaner Mediterranean Sea: a decade of progress – Monitoring Horizon 2020 regional initiative", presentato oggi dall'European environment agency (Eea) e del Mediterranean Action Plan dell'United Nations environment programme (Unep/Map), secondo il quale «Gli effetti cumulativi dei rifiuti e dei rifiuti marini, delle acque reflue e delle emissioni industriali rimangono sfide chiave per la regione».

Il rapporto, pubblicato da Plan Bleu, un centro di attività regionale del sistema Unep/Masp-Convenzione di Barcellona, fa il punto sui progressi compiuti e sulle sfide future dell'Horizon 2020 initiative for a cleaner Mediterranean (H2020). dell'Unione per il Mediterraneo ed evidenzia che «Gli attuali interventi sono efficaci per tenere il passo con le crescenti pressioni ambientali, ma la loro portata potrebbe non essere sufficiente per migliorare lo stato ambientale del Mediterraneo».

In diversi paesi della sponda meridionale del Mediterraneo, il riciclaggio non riesce a tenere il passo con l'aumento della produzione di rifiuti, a causa del costo relativamente elevato rispetto alle discariche all'aperto. Il rapporto dimostra anche che l'accesso a servizi igienico-sanitari gestiti in modo sicuro sta aumentando lentamente, ma almeno 5,7 milioni di persone nelle aree urbane e 10,6 milioni di abitanti rurali non hanno ancora accesso a sistemi igienico-sanitari efficaci. Eea e Unep-Map fanno notare che «Un'altra area che necessita di attenzione è la gestione integrata dell'inquinamento, comprese ad esempio politiche efficaci di riutilizzo dell'acqua che affronterebbero la crescente domanda e la diminuzione della disponibilità di acqua».

Il rapporto sottolinea che «Nonostante gli sforzi per una transizione verso approcci circolari, importanti settori economici, come il manifatturiero, si basano ancora su modelli di business lineari che fanno affidamento su un consumo di risorse e catene di approvvigionamento non sostenibili». Viene inoltre rilevata «la necessità di una gestione più efficace dei rifiuti pericolosi. Un finanziamento adeguato e la creazione di capacità per il trattamento e lo smaltimento dei rifiuti pericolosi in tutto il bacino è sia fondamentale che urgente».

La Dichiarazione ministeriale di Napoli, adottata nel 2019 dalle Parti contraenti della Convenzione di Barcellona (21 Paesi del Mediterraneo e Unione Europea), sottolinea la «necessità di un cambiamento sistemico sostenuto da strategie, politiche e comportamenti lungimiranti e innovativi». Ma un grosso problema è proprio il complesso ed eterogeneo panorama politico della regione mediterranea che rende difficile affrontare le sfide ambientali in modo olistico.

Il rapporto conclude chiedendo «una migliore applicazione delle politiche, che richiede informazioni ambientali più solide e condivise, nonché lo sviluppo di capacità a livello locale, nazionale e regionale. Sebbene i data systems regionali siano migliorati in modo significativo, c'è stato uno scarso miglioramento nella disponibilità e nella qualità dei dati a livello nazionale».

La causa della rapida estinzione dei mammiferi è l'uomo, non il clima

Durante gli ultimi 126.000 anni, il tasso di estinzione dei mammiferi è aumentato di 1.600 volte rispetto ai livelli naturali di estinzione e questo è quasi esclusivamente dovuto all'impatto umano. A rivelarlo è il nuovo studio "The past and future human impact on mammalian diversity", pubblicato su Science Advances da un team di ricercatori svedesi, britannici e svizzeri, che dimostra anche che gli esseri umani preistorici hanno avuto un effetto negativo molto significativo sulla biodiversità che «E' stato maggiore del cambiamento climatico più radicale nella storia moderna della Terra, come la recente era glaciale».

Uno degli autori dello studio, Daniele Silvestro, che lavora sia per la Göteborgs universitet svedese che per l'Université de Fribourg svizzera, spiega che «In linea di principio non troviamo alcuna prova di estinzioni dovute al clima negli ultimi 126.000 anni. Invece, vediamo che l'impatto umano spiega il 96% delle estinzioni tra i mammiferi durante questo periodo di tempo. Lo studio contraddice il punto di vista di alcuni ricercatori, che il forte cambiamento climatico sia la causa principale dell'estinzione della maggior parte dei mammiferi preistorici. Invece, queste nuove scoperte indicano che le specie di mammiferi erano resilienti anche ai cambiamenti climatici estremi. D'altra parte, l'attuale cambiamento climatico, in combinazione con il bracconaggio e altre attività legate all'uomo, rappresenta una grave minaccia per molte specie».

Il team di scienziati ha raccolto una vasta quantità di dati sui fossili di mammiferi, compresi fossili originali e ha identificato 351 specie di mammiferi scomparsi, compresi come quelli più noti come i mammut, le tigri dai denti a sciabola e i marsupiali australiani. Per completare questo gigantesco lavoro sono stati molto utili i dati I dati fossili della Zoological Society of London (ZSL) e uno degli autori dello studio, Samuel Turvey dell'Institute of Zoology della ZSL fa notare che «Ricostruire i nostri impatti passati sulla biodiversità è essenziale per capire perché alcune specie ed ecosistemi sono stati particolarmente vulnerabili alle attività umane, il che, si spera, può permetterci di sviluppare azioni di conservazione più efficaci per combattere l'estinzione».

All'Université de Fribourg evidenziano che «Queste estinzioni non sono ripartite regolarmente nel tempo, ma mostrano dei picchi di estinzione che coincidono in maniera evidente con le epoche in cui gli uomini hanno raggiunto i diversi continenti e isole dopo la loro uscita dall'Africa. Più recentemente, i tassi di estinzione si sono accelerati, questa volta globalmente, nella misura in cui la popolazione umana aumentava».

Questa coincidenza tra l'arrivo degli esseri umani e la scomparsa dei mammiferi aveva già colpito l'interesse degli scienziati, come per esempio nel caso della megafauna americana. La novità di questo studio è che non si concentra su una regione e su alcune specie, ma prende in considerazione i continenti e tutti i mammiferi estinti, compresi numerosi roditori, la cui estinzione è meno "spettacolare" di quella dei grandi animali. Una modellizzazione avanzata ha permesso di combinare l'effetto antropico e climatico e di testare precisamente la rispettiva influenza. Silvestro fa notare che «I Mammut, per esempio, sono sopravvissuti a numerose ere glaciali prima dell'ultima e non c'è nessuna ragione climatica perché oggi non sopravvivano in Siberia».

Secondo il rapporto "2019 Global Assessment Report on Biodiversity and Ecosystem Services" dell'Intergovernmental panel for biodiversity and ecosystem services (Ipbes), sono già a rischio estinzione un milione di specie animali e vegetali vegetali, un ottavo di quelle che si presume vivano attualmente sulla Terra: è la sesta estinzione di massa e Stiamo attraversando la sesta estinzione di massa, e »per la prima volta il responsabile di questa crisi ecologica globale è l'uomo». UN'Estinzione di massa che definirà anche il futuro dell'umanità. Grazie ai modelli e alle simulazioni al computer frealizzati per il nuovo studio, i ricercatori hanno evidenziato il legame stretto tra densità di popolazione umana e tassi di estinzione e prevedono che «Questi tassi potrebbero ancora aumentare rapidamente – raggiungendo 30.000 volte il tasso naturale nel 210 – se perdura il legame attuale tra l'influenza degli esseri umani e la biodiversità».

Una prospettiva fosca ma non ineluttabile. Il principale autore dello studio, Tobias Andermann della Göteborgs universitet, conclude: «Possiamo salvare centinaia di specie dall'estinzione con delle strategie di conservazione migliori. Ma per farlo dobbiamo aumentare la nostra coscienza collettiva sulla crisi della biodiversità a venire e prendere delle misure. Il tempo stringe, ogni specie in meno è una perdita irreversibile di una parte della storia naturale del nostro pianeta».

Un viaggio nel tempoli docufilm che mostra come sarà il mare del 2050

Una ragazza a caccia di buste di plastica in un mare un tempo ecosistema di piante e animali acquatici: «Mia mamma pescava i polpi, io mi accontento dei sacchetti». Una collezionista di packaging che da convinta oppositrice dell'inquinamento del mare ora si ritrova a celebrarlo con le sue opere. Un pescatore di bottiglie: «Pescavamo sempre più plastica e sempre meno pesci, così abbiamo deciso di riconvertire il peschereccio». Infine, uno chef che è riuscito a scongiurare la chiusura del suo ristorante servendo pesci alimentati con microplastiche.

Siamo nel 2050 in compagnia di quattro personaggi, di età e dal vissuto differente, che si muovono in uno spazio cosparso di questo derivato del petrolio. Un mondo dove l'apocalisse non è proiezione di un futuro distopico e drammatico ma l'espressione di un presente da scongiurare. L'ambientazione è tutta pugliese: una terra che ha visto il suo mare cambiare e con esso le vite a contatto con lui.



“2050: Cronache marine” – inserita nel progetto Life Beyond Plastic, nato dall’esigenza di agire con tempestività e responsabilità per proteggere dall’inquinamento gli specchi d’acqua del pianeta – è una campagna che mira a lanciare un messaggio molto chiaro: la plastica monouso ha cambiato le nostre vite. Cosa succederà se non agiamo subito, per invertire questa rotta, affidandoci a un movimento di coscienza collettivo? “2050: Cronache Marine” è anche un docufilm che, realizzato in 6 mesi, è il primo ad essere ambientato nel 2050. Un progetto dove si intrecciano arte e valori educativi. Dove pillole di scienza sono disseminate lungo il racconto cinematografico.

Un tesoro in fondo al mare di Isola delle Femmine

Nuovi elementi archeologici finora inediti che potrebbero incrementare il patrimonio culturale sono stati individuati in questi giorni nel corso di alcune iniziative di ricognizione svolte nelle acque vicino a Isola delle Femmine. Si tratta di un ceppo di ancora in piombo frammentato, di un'ancora in ferro e di un elemento circolare in ferro pertinente la dotazione di bordo di un'antica imbarcazione. I tre reperti sono stati individuati nel corso di alcune iniziative a carattere didattico che hanno impegnato la Soprintendenza del Mare della Regione Siciliana insieme a partner siciliani e nazionali.

"Continua l'impegno della Soprintendenza del Mare della Regione sul piano della formazione e della collaborazione con i diving e le scuole. Una collaborazione proficua - dichiara l'assessore dei Beni culturali e dell'identità siciliana, Alberto Samonà - che consolida anche le relazioni scientifiche di scambio con le università e l'Istituto politecnico del mare di Catania che ha potuto attingere a un'esperienza formativa di quattro giorni con lezioni teoriche e pratiche tenute da esperti del settore. Un ambito, quello formativo, verso cui il governo regionale è orientato a incrementare l'impegno della Soprintendenza, considerando quello dell'educazione al patrimonio archeologico e ambientale un obiettivo prioritario".

Senza sosta il ritiro dei ghiacciai alpini

Lo studio "Glacier shrinkage in the Alps continues unabated as revealed by a new glacier inventory from Sentinel-2", pubblicato su Earth system Science Data da un team di ricercatori del dipartimento di scienze e politiche ambientali (ESP) dell'università Statale di Milano, dell' Universität Zürich, Université Grenoble Alpes ed ENVEO IT, nasce dalla decisione di realizzare un catasto di tutti i ghiacciai Alpini aggiornato all'ultimo decennio. Una ricerca che ha portato alla pubblicazione dello studio e dell'intero catasto in modalità open access.

Si tratta del primo studio in cui vengono censiti tutti i ghiacciai Alpini utilizzando una metodologia condivisa e il più possibile standardizzata. La pubblicazione del catasto in modalità open access garantisce l'accesso a tutti i ricercatori e al grande pubblico. Ottenere degli inventari dei corpi glaciali precisi e aggiornati è importante per valutare il regresso dei ghiacciai nel tempo e sviluppare modelli previsionali per ottenere indicazioni sulla sensibilità dei ghiacciai ai cambiamenti climatici e le conseguenze per la disponibilità idrica per usi civili e la produzione di energia idroelettrica.

All'università Statale di Milano spiegano che «Lo studio si basa sui dati acquisiti dai satelliti Sentinel-2 nel periodo 2015-2017, resi disponibili gratuitamente dall'agenzia spaziale Europea (ESA). I ricercatori hanno elaborato i dati attraverso un algoritmo che permette di riconoscere automaticamente il ghiaccio e hanno successivamente apportato delle correzioni a partire dalle eviden-

ze glaciologiche e geomorfologiche per meglio delineare i ghiacciai neri, ovvero quelli coperti da uno strato consistente di detrito, che sono in aumento sulle Alpi e per i quali l'applicazione di una tecnica esclusivamente automatica risulta più problematica. I risultati dello studio sono supportati anche da un'analisi dettagliata della precisione nella realizzazione dei perimetri dei corpi glaciali, che si attesta intorno al 5%».



Dal catasto dei ghiacciai Alpini, risulta che sulle Alpi ci sono 4.395 ghiacciai, con una superficie totale complessiva di 1806 km², distribuiti per il 49.4% in Svizzera, 20% in Austria, 12.6% in Francia e 18% (325 km²) in Italia. I ricercatori milanesi sottolineano che «Accanto a giganti come l'Aletsch, con i suoi 77 km², vi sono una miriade di ghiacciai con dimensioni inferiori a 0,1 km², che costituiscono la maggioranza del glacialismo Alpino. La maggior parte dei ghiacciai Alpini è esposta a Nord, dove il minor apporto di radiazione solare garantisce una più lunga sopravvivenza, mentre la quota mediana si attesta intorno ai 3000 m s.l.m.».

Confrontando i dati di questo nuovo catasto con quelli dell'inventario Alpino del 2003, le perdite sono state di circa il 13.2% che corrispondono a un tasso di ritiro annuo di circa l'1.1%, un ritiro dei ghiacciai che continua senza pause dagli anni '80 fino ai giorni nostri.

Ala Statale di Milano dicono che «Se ci concentriamo sui ghiacciai italiani e confrontiamo il dato ottenuto dall'analisi delle Immagini Sentinel (325 km²) con la superficie dei ghiacciai italiani censita nel precedente catasto realizzato sempre dal team di glaciologia della Statale di Milano e basato su dati acquisiti nel periodo 2005-2011 (369 km²) otteniamo una perdita della superficie glaciale di 44 km² in meno di un decennio ed un tasso di ritiro annuo che supera l'1.6% per i ghiacciai Lombardi: emblematico è il caso del ghiacciaio dei Forni, una volta il più grande ghiacciaio vallivo italiano, che è ora diviso in tre parti non più comunicanti tra loro. Se confrontiamo poi questi nuovi dati con quelli del secolo precedente, ovvero con il primo Catasto Glaciale italiano compilato nel 1960 dal Comitato Glaciologico Italiano, la riduzione dei ghiacciai italiani è addirittura pari a 200 km², una superficie di poco inferiore a quella del lago Maggiore!»

Massiccia emissione di metano dal fondo marino nell'Oceano Atlantico

Lo studio "Gas hydrate dissociation linked to contemporary ocean warming in the southern hemisphere", pubblicato su *illustra* da un team di ricercatori svedesi, brasiliani e francesi, illustra la scoperta di una grossa fuoriuscita di metano causata dalla dissociazione degli idrati provocata dal cambiamento climatico, un fenomeno che non era mai stato visto prima nell'emisfero meridionale.

Il team guidato da Marcelo Ketzer della Linnéuniversitetet spiega che «l'idrato di gas è una sostanza simile al ghiaccio che si forma, formata da acqua e metano a profondità di diverse centinaia di metri sul fondo dei nostri oceani, ad alta pressione e basse temperature. Il metano è un potente gas serra, circa 25 volte più potente dell'anidride carbonica e si stima che il metano congelato in questi sedimenti costituisca il più grande serbatoio di carbonio organico sulla Terra. Il fatto che il gas metano abbia iniziato a fuoriuscire attraverso la dissociazione degli idrati di gas non è una buona notizia per il clima».

Ketzer, sottolinea che «E' stato stimato che ci sia più carbonio organico sotto forma di metano negli idrati che in tutti i combustibili fossili messi insieme. La perdita di metano potrebbe portare a un feedback ciclico nel quale il riscaldamento dell'oceano scioglie gli idrati di gas con il rilascio di metano dal fondo dell'oceano nell'acqua. Più caldo diventa, più metano fuoriesce». Un processo che avrebbe innescato e amplificato i cambiamenti climatici del nostro passato geologico.



Finora a fare paura era soprattutto il rapido riscaldamento dell'Artico, ma il team internazionale di ricercatori, grazie al campionamento di sedimenti e sottomarini telecomandati, ha scoperto che questo processo avviene anche nell'emisfero meridionale. Infatti, i campioni con idrati di gas sono stati raccolti nei sedimenti dell'Atlantico meridionale, vicino alla

costa brasiliana. I dati sono stati raccolti durante tre spedizioni offshore nell'Oceano Atlantico meridionale nel 2011, 2013 e 2014, e sono stati recentemente elaborati e modellati dalla Linnéuniversitetet.

Ketzer fa notare che: «Questi risultati contribuiscono con nuove prove a confermare che questo è un fenomeno globale».

I ricercatori potrebbero anche dimostrare che quando il metano raggiunge l'acqua dell'oceano viene sciolto e consumato in una certa misura dai microrganismi, il che si traduce nella formazione di anidride carbonica. E' noto che, se avviene in modo massiccio, questo processo può modificare la chimica degli oceani.

Ketzer evidenzia: «La dissociazione degli idrati e la relativa fuoriuscita di metano nei nostri oceani è un processo a lungo termine che può durare diversi secoli e può portare a una significativa amplificazione degli effetti del cambiamento climatico e a cambiamenti nella chimica degli oceani, ad esempio, sotto forma di un'ulteriore acidificazione. Ora continuiamo a lavorare con questi dati e risultati al fine di ottenere una migliore comprensione della quantità di metano presente nella regione studiata e di quanto potrebbe essere rilasciato dalla dissociazione degli idrati di gas nell'acqua dell'oceano in futuro».

Lo stesso team di ricerca svedese della Linnéuniversitetet ha partecipato a una spedizione prima dell'estate per studiare anche l'accumulo di metano nel Mar Baltico e Ketzer conclude: «Non c'è idrato di gas sul Mar Baltico perché è poco profondo, ma nei sedimenti abbiamo trovato accumuli significativi di metano».

Quale pesce abbassa il colesterolo?

Alcune tipologie di alimenti, e pesci, grazie alle alte concentrazioni di Omega 3 e non solo, sono in grado di ridurre i livelli di colesterolo cattivo nel sangue. Il pesce è un alimento sempre presente nella dieta, perché fa molto bene, quindi almeno 2-3 volte a settimana è necessario mangiarlo, ma non tutti i pesci sono consigliati.

Alcune tipologie di pesce sono più utili nel combattere il colesterolo alto, un disturbo che colpisce il 38% degli italiani. Ma la prevenzione e la cura del colesterolo alto, può essere eseguita prima di tutto modificando la propria alimentazione. Si parla di colesterolo alto quando le concentrazioni di questo lipide nel sangue supera i 240 mg/dl. Quest'ultimo si distingue in colesterolo LDL, conosciuto anche come "colesterolo cattivo", colesterolo HDL. Il primo è associato a molte malattie cardiovascolari.

Classifica dei pesci che riducono il colesterolo cattivo

Il pesce che abbassa il livello di colesterolo è quello ricco soprattutto di Omega 3. Ecco le tipologie classificate in base al loro contenuto di questi acidi grassi buoni:

- Salmone
- Merluzzo
- Tonno
- Pesce azzurro (alici, sardine, aringhe, ricciola, sgombero, aguglia, palamita)



Da preferire la loro cottura alla griglia, al cartoccio o a vapore. Per abbassare il colesterolo sarebbe invece meglio ridurre il consumo a una volta a settimana di crostacei come aragosta, scampi e gamberi e molluschi. Da evitare quasi totalmente ci sono invece le uova di pesce che sono ricche di colesterolo. Chi soffre di questo disturbo deve abbandonare bottarga e caviale o prodotti simili. Colesterolo alto, altri alimenti consigliati per ridurlo

Le verdure in genere sono utili a combattere il colesterolo alto ed in particolare quelli ricchi di fibre. Consigliati quindi pane, pasta e riso integrale, farro, avena, orzo e avena almeno 2-3 volte a settimana. Anche la frutta va consumata almeno 2 volte al giorno. L'olio extravergine di oliva è il condimento ideale mentre bisogna evitare burro, lardo o strutto.

Si può mangiare molto tranquillamente la carne prediligendo, ovviamente, dei tagli magri e togliendo la pelle dal pollame. Per chi vuole abbassare il colesterolo alto è consigliabile eliminare prodotti come insaccati, formaggi e uova e preferire il latte scremato o parzialmente scremato a quello intero. In generale è preferibile la cottura senza grassi aggiunti come la bollitura, la cottura al vapore, griglia o al microonde.

Colesterolo alto e pesce: alcune avvertenze

E' importante ricordare che prima di iniziare una dieta fai da te o aumentare il consumo di particolari tipologie di alimenti, come ad esempio il pesce, è sempre meglio chiedere prima un parere al proprio medico o esperto di nutrizione. In questo modo è possibile evitare di incorrere in ulteriori problemi di salute.

Polpette di baccalà e zucchine

Ingredienti per 4 persone

- 500 gr di baccalà dissalato
- 2 zucchine
- 2 uova
- 1 spicchio di aglio
- 125 gr di pangrattato
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- sale
- pepe
- farina
- olio di semi per friggere



Preparazione

Innanzitutto lavate le zucchine, asciugatele, mondatele e grattugiatele con una grattugia a fori larghi. Spostatele quindi in un colino e pressatele un po' per far perdere loro un po' del liquido di vegetazione, quindi lasciatele sgocciolare finché non vi serviranno.

Sciacquate bene il baccalà (già dissalato) sotto acqua corrente, quindi mettetelo in una casseruola con aglio e olio, coprite con il coperchio e lasciate cuocere per circa 10 minuti, girandolo verso metà cottura e aggiungendo acqua se necessario.

Quindi scolatelo, diliscatelo e sminuzzatelo.

Mettete in una ciotola: baccalà, le zucchine ben strizzate, uova, pangrattato, prezzemolo tritato, sale e pepe.

Impastate, quindi formate le polpettine con le mani umide e passatele man mano nella farina.

Friggete le polpette in olio di semi ben caldo, rigirandole spesso per farle dorare in maniera uniforme, quindi scolatele su carta assorbente da cucina.

Le polpette di baccalà e zucchine sono pronte, servitele subito, finché sono belle calde.

Penne con gamberi e pancetta

Ingredienti per 4 persone

- 350 g di Penne
- 1 Scalogno
- 1 mazzetto di Erbe aromatiche
- 400 g di Gamberi
- Pepe q.b.
- 100 g di Pancetta
- 1/2 bicchiere di Vino bianco
- Olio extravergine d'oliva
- Sale



Preparazione

Iniziate la preparazione del piatto pulendo accuratamente i gamberi, privandoli delle teste e lasciando solo le code, quindi tritate lo scalogno e soffriggetelo in una casseruola con un filo d'olio.

Dopo un paio di minuti unite al soffritto i gamberi e la pancetta ridotta a dadini, bagnate con il vino bianco, lasciatelo sfumare e proseguite la cottura a fuoco moderato per alcuni minuti.

Nel frattempo in una pentola colma di abbondante acqua bollente e salata cuocete le penne per il tempo indicato sulla confezione, scolatele al dente e insaporitele con le erbe aromatiche tritate.

Aggiustate di sale e di pepe, trasferite la pasta nel piatto da portata e conditela con i gamberi e la pancetta, facendo amalgamare al meglio i vari ingredienti e servendo subito in tavola

La presente newsletter non costituisce pubblicazione avente carattere di periodicità, essendo aggiornata a seconda del materiale disponibile per l'inserimento e non è una testata giornalistica. La newsletter, indicativamente è inviata approssimativamente con cadenza mensile, salvo diverse occorrenze di servizio. Non è garantita la continuità. Le informazioni contenute devono considerarsi meramente indicative e non possono pertanto in alcun modo impegnare l'Associazione ARCI PESCA FISA.

La newsletter è un servizio, di informazione e comunicazione destinato ai soci dell'Associazione ARCI PESCA FISA e viene inviata, a titolo di cortesia, a quanti figuranti nella mail list dell'Associazione.

Gli indirizzi elettronici sono rilevati da elenchi ufficiali ed estratti da comunicazioni telematiche, pervenute all'Associazione ARCI PESCA FISA e/o ai Dirigenti e/o ai componenti dello Staff.

Quanti non fossero interessati a ricevere la newsletter e per la cancellazione dalla mail list, potranno farne segnalazione al sito web: www.arcipescafisa.it oppure indirizzando una e-mail all'indirizzo: arcipesca@tiscali.it