



sommario

Data di nascita: quante sorprese
di Carla Favaro

I gusti dello zodiaco
di Laura Tuan



Data di nascita: quante sorprese !

DI CARLA FAVARO

PROFESSORE A CONTRATTO PRESSO LA SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE
UNIVERSITÀ MILANO BICOCCA, PUBBLICISTA

Potrà sembrare strano che una newsletter come "L'attendibile", solita ad affrontare argomenti quali l'ipertensione, l'osteoporosi, la sicurezza alimentare, dedichi questo numero alla data di nascita. A spingerci a farlo non è l'aria di festa e l'avvicinarsi del nuovo anno che porta un po' tutti, ci si creda o no, a sbirciare cosa dice l'oroscopo ma sono, piuttosto, diversi interessanti spunti che giungono dalla scienza sui **possibili legami fra il periodo di nascita e alcuni aspetti della salute e della personalità**. Ed è proprio da questi studi che inizieremo, nel rispetto dello "stile" di questa newsletter, per prenderci però anche la libertà di lasciarci un po' andare, non certo per pronosticare il futuro, che auguriamo felicissimo a tutti, bensì per tratteggiare con un po' di fantasia i **gusti e le preferenze alimentari dei vari segni zodiacali** e magari - perché no? - dare anche qualche consiglio per l'anno che sta per cominciare.



Pesano di più quelli nati prima

L'idea che ci possa essere una relazione fra il mese di nascita e vari aspetti della salute fisica e mentale è suggerita da diversi studi scientifici. In alcuni di essi il mese di nascita è risultato associato con la **longevità**^{1, 2}, in altri con la **durata della vita fertile nelle donne**³ e in altri ancora con la **suscettibilità ad ammalarsi** di alcune patologie come la malattia celiaca⁴, il diabete di tipo 1⁵, l'obesità. A questo riguardo, già più di 150 anni fa è stato suggerito che la dimensione corporea dei mammiferi aumenta dai climi più caldi a quelli più freddi⁶. Sempre su questo argomento, uno studio americano relativo a più di 9000 persone in sovrappeso ha evidenziato che coloro che rientravano in questa categoria erano più spesso nati **nei primi sei mesi dell'anno**⁷. Ancora, in uno studio condotto in Giappone su 595 donne si è visto che **elevate temperature ambientali** nel periodo di natale erano associate con un più basso Indice di Massa Corporea (IMC) (espresso dal rapporto fra il peso, in kg, e la

statura, in metri, elevata al quadrato)⁸. E in un altro studio condotto nel Regno Unito si è osservato, solo negli uomini, che l'IMC e la prevalenza di obesità variavano in funzione del **mese di nascita** ed era maggiore per i nati fra gennaio e giugno rispetto ai nati negli ultimi sei mesi dell'anno: in sintesi, l'obesità in età adulta era associata con una **precoce esposizione al freddo**⁹.



Voti migliori per le nate in maggio

Anche alcuni **disturbi psichiatrici** sembrano essere più frequenti per i nati in certe stagioni dell'anno, come pure sono state suggerite associazioni fra il mese di nascita e alcune **attività intellettive**. Per esempio, in una ricerca condotta presso l'Università di Vienna, si è visto che le studentesse universitarie nate in primavera ed estate ottenevano **votazioni migliori** rispetto a quelle nate in autunno o inverno¹⁰. In particolare, quelle **nate a maggio** avevano mediamente i risultati più brillanti. E si sono osservate associazioni anche fra il mese di nascita ed alcuni tratti della personalità come per esempio la preferenza per la **vita diurna** (cioè di chi è "allodola") oppure **notturna** (di chi è "gufo"). E' stato infatti suggerito che i nati in autunno o inverno (quando la lunghezza del **fotoperiodo** - ovvero il numero delle ore giornaliere di luce - è minore) risultino più spesso persone mattiniere che amano andare a letto presto, mentre i nati in primavera-estate (quando la lunghezza del fotoperiodo è maggiore) tendono più facilmente ad avere abitudini opposte¹¹. Ma da cosa possono dipendere queste associazioni? Si ritiene che siano implicati fattori relativi alla vita uterina o alla primissima infanzia che possono influire sulla salute futura dell'individuo e sul suo sviluppo cerebrale. Al riguardo, particolare importanza viene attribuita alla differente esposizione agli agenti infettivi, alla luce solare, alle temperature ambientali e, prima ancora, **all'alimentazione**, un fattore, questo, che poteva essere particolarmente vero in passato, quando la disponibilità per la futura mamma di certi alimenti, come la frutta e la verdura, variava sensibilmente a seconda della stagione. Ciò che comunque suggeriscono queste ricerche non è certo che tutte le persone nate in una determinata stagione svilupperanno le stesse caratteristiche ma piuttosto che **l'interazione fra l'individuo e l'ambiente**, così importante nell'influenzare la salute fisica e mentale, **inizia già prima della nascita**.

I gusti dello zodiaco

Ed ora, in modo davvero un po' insolito per questa newsletter (del resto "semel in anno..." cioè "una volta all'anno..." dicevano i latini) vediamo, segno per segno, quali sono i piatti preferiti da ciascun segno dello Zodiaco. Li suggerisce **Laura Tuan** esperta in astrologia e simbolismo e giornalista collaboratrice del mensile Astra.

ariete

L'Ariete mangia molto rapidamente (e questo rispecchia un po' la sua impulsività), è un tipo coraggioso, audace e amante delle esperienze nuove e quindi, anche a tavola, desidera provare sapori diversi anche se predilige comunque i cibi piccanti che "riscaldano". Fra i suoi piatti preferiti: spaghetti aglio, olio e peperoncino; tagliata con grana e rucola, vino corposo, cipolla, senape, carni rosse e salumi.

Latte & C: predilige i formaggi saporiti tipo quelli con erbe, peperoncino, aglio. Più del latte ama lo yogurt che preferisce bianco acido.

Consiglio per chi è nato sotto questo segno: cercare di mangiare lentamente, non esagerare con carni rosse e salumi, orientarsi, per le nuove sperimentazioni, verso cibi salutari, come lo yogurt, che può essere utilizzato anche come condimento per le insalate, eventualmente insaporito con aglio ed erbe aromatiche. **Un'idea per la tavola delle feste:** barchette di sedano al gorgonzola con peperoncino.

toro

È un segno sensuale, abbastanza abitudinario, che trae molto piacere dal cibo. Non si accontenta di assaggiare ma ama assaporare bene ogni boccone e arrivare in fondo al piatto. Gli piace sperimentare in cucina anche se tende a preferire piatti tradizionali. Ha un debole per gli alimenti grassi e cremosi come mousse, creme, budini, gelati e anche per i sapori dolci, comprese le preparazioni a base di frutta.

Latte & C: predilige lo stracchino, lo squacquerone, la burrata, i tomini alla piastra, il latte intero con cacao, i frappè, gli yogurt alla frutta o da bere. **Consiglio per chi è nato sotto questo segno:** vista la propensione per gli alimenti ricchi, è bene controllare le porzioni e cercare di abbinare i cibi preferiti con altri sfiziosi ma leggeri (per esempio nel caso dei formaggi cremosi, pera, ribes o uva possono costituire l'accompagnamento ideale). **Un'idea per la tavola delle feste:** crema alla ricotta con frutta.

gemelli

È un tipo multiforme, versatile e questa poliedricità si riversa anche nelle preferenze alimentari. Ha molte curiosità e quindi anche di fronte al cibo è stuzzicato dalla voglia di assaggiare, soprattutto se le preparazioni sono accattivanti anche dal punto di vista estetico. Preferisce tanti assaggi mentre il piatto pieno lo "spaventa". Se impegnato nelle sue mille attività, si dimentica anche di mangiare. Ha una predilezione per i sapori freschi, le erbe aromatiche che danno brio al piatto, le verdure.

Latte & C: predilige mozzarelline, scaglette di grana, yogurt bianco che abbinia volentieri con pezzetti di frutta fresca o secca o con cereali. **Consiglio per chi è nato sotto questo segno:** Essere più regolare nei pasti, ingegnarsi nel comporre in poco tempo piatti nutrienti, variegati e gradevoli, come le insalate di misti-canza, carotine a julienne e pomodorini da arricchire con scaglette di grana e noci o con ciliegine di mozzarella e olive. **Un'idea per la tavola delle feste:** involtini croccanti di pasta sfoglia al formaggio.

cancro

Segno pigro ma anche sensuale. Ama molto stare in casa e la cucina è il suo regno, dove si sente perfettamente a suo agio. Ama nutrire perché identifica il cibo con l'amore e di riflesso si consola facilmente con il cibo. Come e più del Toro ha una passione spiccata per il latte e i formaggi. Gli piacciono i molluschi, i frutti di mare, la polenta, gli sfornati, i gelati, gli ortaggi morbidi come patate e zucca, la frutta matura e acquosa come melone, prugne, pesche.

Latte & C: predilige in particolare i latticini ed i formaggi molli e dolci come ricotta, mascarpone, crescenza, caprini, robiola. Preferisce lo yogurt alla frutta rispetto a quello bianco e il latte fresco intero che, con una fetta di torta, può diventare anche una cena veloce. **Consiglio per chi è nato sotto questo segno:** domandarsi cosa spinge verso il cibo: può capitare di mangiare per motivi diversi dalla fame, come la noia o la tristezza, ma è importante che non accada troppo spesso. Nel caso, cercare alternative al cibo interessanti e piacevoli. **Un'idea per la tavola delle feste:** soufflé alla vaniglia.

leone

Tipo orgoglioso, anche un po' pretenzioso, tende a porsi al centro dell'attenzione e a pretendere dagli altri un servizio perfetto. Critico verso ciò che viene preparato perché ha sempre e verso tutto aspettative altissime. Gli piace stupire sfoggiando piatti elaborati e raffinati e non bada a spese pur di essere un bravo anfitrione. Gli piacciono i cibi che richiedono tempo e lavoro (altrui), risotti, paste ripiene, che richiamano il colore del sole, ma anche carni ben presentate, che lo appaghino sotto tutti i punti di vista. Gli piace il miele e, fra la frutta, predilige gli agrumi che richiamano il sole.

Latte & C: predilige formaggi di capra, tomini e formaggi piccanti, fontina, caciocavallo, grana. Più del latte ama lo yogurt che preferisce bianco. **Consiglio per chi è nato sotto questo segno:** Vista la predilezione per i piatti corposi, è bene cercare di alternare i pasti più "elaborati" con alimenti leggeri e di facile digestione come la frutta e lo yogurt bianco, da addolcire con il miele.

Un'idea per la tavola delle feste: Ravioli di zucca al burro fuso.

vergine

Ha il pallino della forma fisica che conserva con ritmi regolari di vita, attività motoria quotidiana e diete "salutistiche". Tiene a distanza gli alimenti troppo pesanti. È molto concentrato nelle attività intellettuali dalle quali non ama essere distolto, per cui preferisce fare pasti piccoli, più volte nella giornata, con predilezione per verdure fresche, pesce o pollo, molta frutta fresca e secca.

Latte & C: predilige fiocchi di formaggio magro, formaggi leggeri consumati con cracker, latte e yogurt magri al naturale oppure, se addolciti, solo con miele o sciroppo d'acero. **Consiglio per chi è nato sotto questo segno:** d'accordo essere salutisti, ma senza esagerare. Concedersi qualche sfizio ogni tanto fa bene al corpo e alla mente. **Un'idea per la tavola delle feste:** sfornato di verdure con fonduta.

bilancia

Segno raffinato e sempre alla ricerca dell'equilibrio, anche a tavola. Ama mangiare se può condividere questo piacere con le persone care. È abilissimo nel prendere per la gola il partner. È molto attento alla presentazione dei piatti, interessato alle armonie di colori, forme e sapori. È scrupoloso nell'abbinamento dei vini. Tiene molto all'aspetto e quindi predilige alimenti che lo aiutino a contrastare l'età. Ama cibi morbidi come frutta, carni delicate, pesci, uova.

Latte & C: predilige formaggi freschi o stagionati ma non troppo piccanti che gradisce, più che da soli, abbinati alla verdura e alla frutta o come ingrediente per legare ripieni di paste e arrostiti. Preferisce il latte parzialmente scremato da mangiare a colazione, i latticini fermentati con probiotici e antiossidanti. **Consiglio per chi è nato sotto questo segno:** Poiché nelle sue mani ogni cibo diventa arte, può utilizzare questa sua abilità per rendere sfiziosi ed attraenti anche i menu più frugali e salutari. **Un'idea per la tavola delle feste:** timballo con asparagi e fontina.

scorpione

Amante del mistero è intrigato dai piatti a sorpresa (come carni - o pasta o verdure - ripiene), nei quali però devono predominare ingredienti dal sapore forte e robusto come selvaggina o verdure amarognole. Indagatore e possessivo, ama molto le carni al sangue, i crostacei, il cioccolato amaro, il tartufo e i gusti insoliti come lo zenzero e il cardamomo.

Latte & C: più che dal latte e dallo yogurt è attratto da prodotti caseari dal sapore più intenso come provolone piccante, pecorino al pepe, formaggi di crotto, gorgonzola piccante e formaggi erborinati. **Consiglio per chi è nato sotto questo segno:** Al ristorante o in viaggio conviene limitare la propensione per i piatti elaborati e misteriosi a meno che non ci si possa assicurare della loro freschezza e qualità. **Un'idea per la tavola delle feste:** rotolini di bresaola e formaggi erborinati.

sagittario

È viaggiatore per antonomasia, idealista, generoso, entusiasta e socievole, molto orientato alla condivisione dei piaceri che approccia con forte sensualità. È un goloso, attratto soprattutto dai sapori esotici e speziati che gli ricordano i suoi viaggi, dai quali porta sempre qualche ingrediente speciale. Ama anche pizze e focacce, caccagione, arrostiti, grigliate, sempre accompagnati da un vino robusto.

Latte & C: predilige formaggi dal sapore deciso come bitto, casera, fontina, asiago stagionato, pecorini, caciotte. Apprezza anche il latte e lo yogurt possibilmente accompagnati da cereali croccanti e frutta secca. **Consiglio per chi è nato sotto questo segno:** fare attenzione alle porzioni e, quando capita di eccedere, cercare di controbilanciare con l'esercizio fisico. **Un'idea per la tavola delle feste:** fagiano con farcia al prosciutto e formaggio.

capricorno

È un tipo frugale anche nell'alimentazione, parla poco ma pensa molto, analizzando in dettaglio. Sta bene con se stesso, a contatto con la natura tanto che si sottopone a lunghe camminate, è molto selettivo sia nei rapporti che nella scelta degli alimenti, predilige i cibi croccanti che richiedono lunga masticazione. Mangia poco e spesso distrattamente. Preferisce verdure cotte o crude, soprattutto spinaci, scorzonera, carciofi, legumi, insalate di cereali come riso, farro, orzo; gallette, crackers alla segale, frutta secca e in genere alimenti di sapore poco deciso e amarognolo.

Latte & C: al latte preferisce lo yogurt bianco acido, predilige formaggi come il Grana, la scamorza e la provola affumicata, i tomini alla piastra. **Consiglio per chi è nato sotto questo segno:** Stuzzicare l'appetito mangiando in compagnia in ambienti caldi ed accoglienti. **Un'idea per la tavola delle feste:** nidi di polenta con funghi porcini al grana.

acquario

È un tipo originale, estroso, imprevedibile anche nella scelta dei cibi e dei ritmi alimentari. Può mangiare molto o pochissimo a seconda della situazione, preferisce farlo in compagnia ed è stuzzicato da tutti i sapori e gli accostamenti nuovi e dalle tendenze e mode estrofe o salutistiche. Preferisce gli abbinamenti strani e i piatti variegati dal gusto insolito come agrodolce o dolce e salato. Fra i suoi cibi preferiti: verdura e frutta, cereali, crackers, grissini, focaccine, prodotti sfiziosi da sgranocchiare anche al volo magari leggendo.

Latte & C: preferisce fiocchi di latte magro, scagliette di grana, formaggi a fette, latte fresco, yogurt bianco, alla frutta, al caffè o vaniglia. **Consiglio per chi è nato sotto questo segno:** fare del pasto una pausa rilassante, senza lasciarsi distrarre da altri stimoli e possibilmente mantenendo orari regolari. **Un'idea per la tavola delle feste:** cardi gratinati al formaggio.

pesci

È un tipo svagato, sempre indeciso fra un atteggiamento di sensualità e misticismo anche nei confronti del cibo che lo porta quindi a non apprezzare adeguatamente. Di conseguenza lo stile alimentare è sregolato e soggetto all'emozione del momento. Mangiare può diventare una consolazione per i suoi vuoti affettivi ma può anche generare sensi di colpa quando trasgredisce. Alterna fasi eccessivamente frugali (riso, insalata e pesce bollito) a vere e proprie scorpacciate di pasta, creme, budini, pizza ai quattro formaggi o golosi soufflé.

Latte & C: Ama sia il latte intero che quello scremato, lo yogurt e tutti i formaggi soprattutto morbidi, cremosi e dolci, dal mascarpone allo squacquerone. **Consiglio per chi è nato sotto questo segno:** Nelle scelte a tavola farsi guidare anche dalla logica e non solo dall'istinto, puntando su ritmi e porzioni regolari. Per i problemi affettivi cercare altri tipi di compensazioni diverse dal cibo. **Un'idea per la tavola delle feste:** Coppa alla crema e mandarino caramellato.

Bibliografia

- ¹ Doblhammer G, Vaupel JW. Lifespan depends on month of birth. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2001 Feb 27;98(5):2934-34.
- ² Vaiserman AM, Collinson AC, Koshel NM, Belaja II, Voitenko VP. Seasonal programming of adult longevity in Ukraine. *Int J Biometeorol*. 2002 Dec;47(1):49-52.
- ³ Cagnacci A, Pansini FS, Bacchi-Modena A, Giulini N, Mollica G, De Aloysio D, Vadora E, Volpe A. Season of birth influences the timing of menopause. *Hum Reprod*. 2005 Aug;20(8):2190-3.
- ⁴ Lewy H, Meirson H, Laron Z. Seasonality of birth month of children with celiac disease differs from that in the general population and between sexes and is linked to family history and environmental factors. *Pediatr Gastroenterol Nutr*. 2009 Feb;48(2):181-5.
- ⁵ Kahn HS, Morgan TM, Case LD, Dabelea D, Mayer-Davis EJ, Lawrence JM, Marcovina SM, Imperatore G. Association of type 1 diabetes with month of birth among U.S. youth: The SEARCH for Diabetes in Youth Study. *Diabetes Care*. 2009 Nov;32(11):2010

Bibliografia

- ⁶ Newmann MT. The application of ecological rules to the racial anthropology of the New World American Anthropologist, 1953
- ⁷ Hillman RW, Conway HC. Season of birth and relative body weight *Am J Clin Nutr.* 1972 Mar;25(3):279-81
- ⁸ Kamata M, Suzuki A, Matsumoto Y, Togashi H, Otani K. Effect of month of birth on personality traits of healthy Japanese. *Eur Psychiatry.* 2009 Mar;24(2):86-90. Epub 2008 Dec 13.
- ⁹ Phillips DJ, Young JB. Birth weight, climate at birth and the risk of obesity in adult life. *Int J Obes Relat Metab Disord.* 2000 Mar;24(3):281-7.
- ¹⁰ Fieder M, Prossinger H et. al., Season of birth contributes to variation in university examination outcomes. *Am. J. Hum. Biol.* 18:714-717, 2006
- ¹¹ Natale V., Adan A., Chotai. J. Further Results on the Association between Morningness-Eveningness Preference and the Season of Birth in Human Adults. *Neuropsychobiology* 2002;46:209-214

L'attendibile

è la newsletter mensile di Assolatte (Associazione che rappresenta le imprese che operano nel settore lattiero caseario). L'attendibile si propone come strumento d'informazione sulle tematiche legate al latte yogurt formaggi e burro dal punto di vista nutrizionale, culturale, storico, economico, normativo e di sicurezza alimentare.

La newsletter

si avvale della collaborazione di un Comitato Scientifico.

La ristampa

delle informazioni contenute in questa newsletter è consentita e gratuita. È gradita la citazione della fonte.

Direttore editoriale: [Adriano Hribal](#)
Coordinamento redazionale: [Carla Favaro](#)
Coordinamento editoriale: [Carmen Besta](#)

Il Comitato Scientifico de L'attendibile:

Dottor Paolo Aureli

(Direttore del Centro Nazionale per la Qualità degli Alimenti e per i Rischi Alimentari Istituto Superiore di Sanità)

Professor Carlo Cannella

(Presidente Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione)

Dottor Maurizio Casasco

(Presidente della Federazione Medico Sportiva Italiana)

Professor Eugenio Del Toma

(Presidente Onorario Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica)

Avvocato Massimiliano Dona

(Segretario generale Unione Nazionale Consumatori)

Professoressa Carla Favaro

(Professore a contratto presso la Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione, Università Milano Bicocca, pubblicista)

Professor Enrico Finzi

(Presidente di Astra Ricerche)

Avvocato Neva Monari

(Studio Avvocati Monari e Vinai, Avvocati per l'impresa, Torino)

Professor Lorenzo Morelli

(Ordinario in "Biologia dei Microrganismi" Università Cattolica del Sacro Cuore, Piacenza)

Professor Erasmo Neviani

(Docente di Microbiologia degli Alimenti presso la Facoltà di Scienze e Tecnologie Alimentari di Parma)

Avvocato Carlo Orlandi

(Presidente comitato di controllo Istituto Autodisciplina Pubblicitaria)

Dottor Andrea Poli

(Direttore scientifico NFI - Nutrition Foundation of Italy)

Professor Ferdinando Romano

(Direttore scientifico Accademia Nazionale di Medicina, Professore Ordinario di Igiene Università "La Sapienza" di Roma)

Professor Vittorio Silano

(Presidente del Comitato Scientifico EFSA)

Avvocato Giuseppe Allocca

(Consulente aziendale, esperto in diritto alimentare)

Assolatte
ASSOCIAZIONE ITALIANA
LATTIERO CASEARIA

Per ulteriori informazioni:
Assolatte - redazione L'attendibile
via Adige, 20 - 20135 Milano
tel. 02.72021817 - fax 02.72021838
e-mail: lattendibile@assolatte.it
internet: www.assolatte.it

con il patrocinio di:

