EnpabMAGAZINE
Anno 2
Numero 5/2024
Notiziario Bimestrale della Cassa di Previdenza dei Biologi
Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale - 70% - Roma /Aut. GIPA/C/RM//05/2011

EnpabMAGAZINE

GNBP 2024
Il fotoracconto dei nostri biologi dalle 15 piazze italiane

L'economia circolare in Europa il ruolo della plastica

Enpab per una Comunicazione Inclusiva, Costruttiva e Non Ostile

Nutrizione e Immunità
Enpab a Spazio Nutrizione 2024

Sommario

2 Opinione

Giornata Nazionale del Biologo Professionista Enpab
10 anni di impegno per la prevenzione primaria e la salute del cittadino
Tiziana Stallone

4 Welfare

Il fotoracconto dei nostri biologi dalle 15 piazze italiane
Giornata Nazionale del Biologo Professionista 2024

Nutrizione e Immunità
Enpab a Spazio Nutrizione 2024

Enpab per una Comunicazione Inclusiva, Costruttiva e Non Ostile

16 Save the date

15 novembre 2024 Pescara
6 dicembre 2024 Lecce

17 Eventi

Futuro Biotech per l'Italia?
I risultati del Tavolo di lavoro al Ministero degli Affari Esteri

19 Europa

L'economia circolare in Europa: il ruolo della plastica

25 Professione

La malnutrizione infantile, una formazione che vale doppio!

29 Recensioni

Gli Italiani che non conosciamo
Lingue, DNA e percorsi delle comunità storiche minoritarie

La guerra della plastica
Un materiale straordinario o un nemico da combattere?

Nutrizione in gravidanza
Liberati da credenze e falsi miti. Con suggerimenti e ricette specifici per ogni trimestre

EnpabMAGAZINE

Notiziario Bimestrale della Cassa di Previdenza dei Biologi

Anno 2 - Numero 5
Settembre/Ottobre 2024

Iscritto in data 18 maggio 2023 al n. 74/2023 del Registro Stampa del Tribunale di Roma

Direttore Responsabile
Tiziana Stallone

Hanno collaborato
Marta Marini Padovani, Annamaria Nardone, Mara Bignardi, Francesca Spiga, Saverio Bruni, Emerenziana Girella, Francesca Moschi, Theodora Maria Panni, Luca Paladino, Federico Iannucci, Veronica Di Sessa, Federica Barreca, Sara Tota, Alessandra Miccono, Daria Ceccarelli, Irene Pugliese.

Enpab
Via di Porta Lavernale, 12 - 00153 Roma
Tel. 06.4554.7011 - Fax 06.4554.7036
enpabmagazine@enpab.it • info@enpab.it
www.enpab.it

Grafica e impaginazione
Claudia Petracchi
claudia.petracchi@gmail.com

Le immagini sono libere da copyright e perlopiù tratte da Pixabay e Freepik

Stampa
Stabilimento Tipolitografico Ugo Quintily S.p.A

finito di stampare novembre 2024

Associato all'USPI
Unione Stampa Periodica Italiana

Tiziana Stallone
Presidente Enpab

Giornata Nazionale del Biologo Professionista Enpab

10 anni di impegno per la prevenzione primaria e la salute del cittadino

Ricordo come fosse ieri l'inizio di questa avventura. Ero in piazza Mastai a Roma, solamente 4 città coinvolte, Milano, Roma, Napoli e Bari, pochi organizzatori con noi, tutto da inventare e da imparare.

Dopo 10 anni, non solo la Giornata Nazionale del Biologo Professionista è ancora qui, ma è sempre più viva. Con l'aiuto di tantissimi Biologi, abbiamo creato una struttura organizzativa ormai rodata e inarrestabile. Di anno in anno siamo cresciuti, da 4 siamo arrivati fino a 20 piazze, da poche decine di partecipanti abbiamo raggiunto i 600 colleghi coinvolti e da poche centinaia di cittadini sensibilizzati abbiamo effettuato oltre 5.000 consulenze, raggiungendo circa 10.000 persone.

I numeri non sono il nostro unico motivo di orgoglio. Dopo 10 anni, la nostra Giornata Nazionale continua a regalarci emozioni indescrivibili che ci portiamo a casa e conserviamo fino all'edizione successiva.

La GNBP, anche quest'anno, ha rappresentato un weekend all'insegna della prevenzione su argomenti come nutrizione, fertilità, patologie cardiovascolari, disturbi alimentari, ambiente, sicurezza alimentare. Temi che aumentano di anno in anno e dimostrano quanto stiamo crescendo come categoria, con aree di competenza sempre più vaste e più varie.

Ampio spazio è stato riservato quest'anno alle attività per i bambini: dal gioco dell'oca sulle regole del mangiar sano, al canestro per imparare tutto sulla raccolta differenziata, al piatto sano da comporre e il frigo da riempire correttamente.

È stato bello vedere così tanti bambini partecipare attivamente alla nostra Giornata, mentre anche i genitori imparavano qualcosa in più grazie al materiale informativo preparato dai nostri Biologi: negli stand, infatti, erano presenti, poster sulla sicurezza alimentare, la riduzione degli sprechi, la protezione della fertilità, embriologia, genetica forense, la sostenibilità e l'ambiente, i disturbi della nutrizione e dell'alimentazione e i loro campanelli d'allarme.

Proprio questo è il senso della GNBP: la sua capacità implicita di sostenere la professione in termini di visibilità e di affermazione della figura del Biologo verso la popolazione, favorendo allo stesso tempo la prevenzione primaria ed educando il cittadino ad un corretto stile di vita e ad un comportamento sostenibile.
Offrire consulenze gratuite in maniera così diffusa e sensibilizzare le persone tramite il nostro materiale informativo, ci consente di raggiungere anche chi potrebbe avere difficoltà a permettersi un appuntamento da un professionista e questo ci aiuta nel lavoro di rallentamento delle possibili patologie. Senza dimenticare che da tutto questo deriva anche un accrescimento del lavoro e un consolidamento progressivo del reddito che, tradotto in effetti previdenziali, determina un miglioramento della prestazione pensionistica futura.
Le piazze si sono trasformate in villaggi della salute e della sostenibilità a cielo aperto, dove i Biologi Enpab sono riusciti a trasmettere ai cittadini l'importanza della prevenzione primaria e il valore della nostra figura professionale, a rafforzare il senso di appartenenza ad Enpab, a orientare i numerosi studenti di biologia che hanno partecipato verso il futuro della professione.
La Giornata rappresenta un importante momento di alternanza formazione/lavoro ai fini dell'orientamento alla professione per gli iscritti agli ultimi anni di Biologia e per i neo laureati, tantissimi quest'anno nelle piazze, per scoprire le diverse aree di competenza, conoscere nuovi colleghi e iniziare a costruire una solida rete professionale.
La GNBP, infatti, è anche un ritrovo tra Biologi che si divertono mentre si occupano di ciò che amano: il proprio lavoro. Occasioni come questa permettono di creare amicizie e cementare i legami già esistenti, ma soprattutto di sentirsi uniti da una grande passione in comune: la nostra Biologia.
Il tempo passa, ma la voglia di donare il nostro tempo e la nostra professionalità non ci lascia mai. Anzi, dopo 10 anni, cresce sempre di più.

Il fotoracconto dei nostri biologi dalle 15 piazze italiane

Giornata Nazionale del Biologo Professionista 2024

Roma - Ostia

X Edizione della Giornata Nazionale, due piazze splendide quelle di Piazza di Spagna a Roma e Piazza Anco Marzio ad Ostia.
Sono state due giornate, quelle del 28 e 29 settembre, ricche di consulenze in ambito nutrizionale, ambientale e sulla fertilità.
Tanti colleghi si sono ritrovati in piazza con l'obiettivo di promuovere la prevenzione primaria per grandi e per piccini e far conoscere la categoria.
Emozioni forti come ogni anno, legami che si stringono e che si consolidano.
Un grazie particolare va a Tiziana Stallone e Serena Capurso per la loro continua presenza e il sostegno costante e ai miei responsabili di piazza, dott.ssa Luisa Rivelli nutrizionista, dott. Lorenzo Nasca nutrizionista, dott.sse Silvia Angelini, Clara Ciampi e Manuela Andreozzi con i quali abbiamo condiviso insieme queste due giornate e che mi hanno aiutato e "sopportato" in questi 2 anni di piazza insieme.

Marta Marini Padovani

Bari

La Giornata è, ormai da 10 edizioni, un'ottima opportunità di confronto e crescita, personale e professionale. C'è tanto entusiasmo tra i biologi che partecipano per la prima volta a questa meravigliosa esperienza, nascono nuove amicizie e collaborazioni. È un'ottima occasione per rivedere i colleghi già conosciuti in passato, per rafforzare la rete professionale.
C'è tanta soddisfazione nel vedere l'interesse e soprattutto il riconoscimento da parte dei cittadini e la crescente consapevolezza del ruolo del biologo nei suoi diversi ambiti professionali. Ci tengo a ringraziare le responsabili di piazza, Marika e Marycarmen, e tutti i colleghi che hanno partecipato con curiosità, dedizione e instancabile impegno. Mi auguro che, nel ricordo di questa bella esperienza, ci sia il desiderio di partecipare ogni anno a questo appuntamento speciale che ci unisce in nome della promozione di un corretto stile di vita e di un comportamento sostenibile.

Annamaria Nardone

Bologna

Giornata nazionale del biologo professionista in piazza Galvani a Bologna. Anche quest'anno una bellissima squadra di colleghi con diversi ambiti specialistici: nutrizione, fertilità, embriologia, genetica forense, sicurezza alimentare e tanto altro. Chi regala il proprio tempo e la propria professionalità non può non avere entusiasmo, quell'energia positiva che si respira alla GNBP e che traspare dalle immagini pubblicate da tutte le piazze: l'entusiasmo di trovarsi lì, di rendersi utili ai cittadini nell'ambito della prevenzione primaria, di conoscere nuovi colleghi e confrontarsi con loro. L'incontro tra colleghi di età diverse è un vero e proprio "scambio generazionale" che non credo sia più, come in passato, unidirezionale: i giovani colleghi hanno molto da insegnare a noi "veterani". Basta pensare all'utilizzo dei social, ormai strumento professionale a tutti gli effetti. Perché ognuno di noi è una risorsa anche per gli altri, e la GNBP lo rende molto evidente. La "magia" della Giornata è che due soli giorni di lavoro fianco a fianco sono sufficienti a creare un bellissimo senso di appartenenza e spirito di collaborazione, con la voglia di ritrovarsi ancora e crescere insieme.
Un ringraziamento particolare anche agli atleti d'élite di danza sportiva a coppie Milena Pedretti/Giuseppe De Bari e Sara Ecchia/Stefano Viti, nostri ospiti in piazza per testimoniare quanto fondamentale sia la corretta alimentazione nello sport ad alti livelli non solo per aumentare la performance ma anche per salvaguardare la salute e il benessere dell'atleta.

Concludo con un grande grazie a tutti i carissimi colleghi che hanno partecipato con entusiasmo alla GNBP a Bologna, alla mia superresponsabile nutrizione Giulia Nobile e soprattutto alla nostra Enpab, che rende possibile ogni anno tutto questo!

Mara Bignardi

Cagliari

Arrivare alla decima edizione da coordinatrice, per chi come me ha fatto tante piazze, è stato sicuramente motivo di orgoglio. Come al solito si lavora tanto prima per arrivare alla due giorni di piazza più carichi che mai e coinvolgere colleghi e popolazione. È sempre bello ritrovarsi nelle piazze una volta l'anno per lavorare insieme, scambiarsi informazioni importanti, capire che non si è soli (cosa che in una terra isolata come la Sardegna diventa di vitale importanza) e che ci si può sempre confrontare e trovare un aiuto anche fuori dai due giorni di piazza.

Veterani della piazza, più volti nuovi e studenti e neolaureati desiderosi di conoscere davvero il mondo del biologo professionista, toccarlo con mano: questo è il senso della giornata nazionale del biologo professionista.

Per me, inoltre, questa è stata un'edizione ancora più particolare, se vogliamo dirla così, dal momento che, come coordinatrice, ho fatto la piazza quando mancava una settimana al parto della mia seconda figlia, pazza? Può essere. Tuttavia, non potevo e non volevo perdermi questo momento, la terza piazza come coordinatrice, da quando è diventata la giornata del biologo professionista e non più solo del nutrizionista, volevo e dovevo esserci e così è stato, con l'aiuto di tutti e tutte che ringrazio, alcune/i di loro sanno quanto sono state/i preziose/i.

Per il futuro, la grande speranza risiede nel fatto di trovare sempre più colleghi professionisti di altre specialità che, come è successo quest'anno con l'angolo dell'embriologa, trasmettano il loro entusiasmo ai colleghi e alla popolazione, perché la biologia è tanta, varia, bellissima sempre.

All'anno prossimo, non vedo già l'ora!

Francesca Spiga

Cosenza

La decima edizione della Giornata nazionale del Biologo professionista ha visto anche quest'anno partecipare diversi colleghi calabresi.

La Gnpb lascia molta energia, entusiasmo e spirito di coesione. È stata un'occasione bellissima per ritrovarsi in una comunità di "biologi", incontrare colleghi con diverse storie di crescita professionale e altri con tanta voglia di mettesi in gioco e costruire un proprio percorso professionale.

Saverio Bruni

Catania

Si sono spenti i riflettori sul palcoscenico delle Piazze ed è arrivato il momento di fare un bilancio (e noi di bilance ne sappiamo qualcosa!). Meravigliosa esperienza aver avuto la possibilità di coordinare i tanti colleghi "vecchi" e "nuovi", anzi direi nuovissimi, come le giovanissime neodottoresse che abbiamo avuto il piacere ed il privilegio di accogliere. Molto bello e stimolante mettersi tutti a servizio non solo del cittadino ma anche del collega, perché ciò che ci accomuna è sicuramente la passione per la nostra "Bios". Una delle neodottoresse, appena laureata ed abilitata a luglio mi ha chiesto la possibilità di conoscere qualche collega, a lei vicina, per poter capire come si lavora in studio…detto fatto! Una collega catanese si è messa a disposizione per accogliere la collega neofita! Noi Biologi siamo una "categoria" particolare, il nostro sapere viene spesso definito con "Tutto e… nulla" proprio per la grande varietà che abbracciamo: Laboratorio, Genetica, Nutrizione, Ambiente, Scuola…ma tutti accomunati da un grande amore per la Vita! Con le "nuove leve", a fine giornata, abbiamo già iniziato a pensare a cosa si può proporre in Piazza il prossimo anno per informare, incuriosire ed aiutare la cittadinanza ad avere le competenze per costruire una migliore versione di se stessi! Grazie Enpab per avermi voluta come coordinatrice per il tuo decimo compleanno!

Emerenziana Girella

Firenze

Da qualche giorno sto cercando le parole giuste per scrivere il mio contributo e forse non le ho trovate perché non ci sono, probabilmente le parole non possono spiegare certe sensazioni, certe emozioni, che teniamo nel cuore.

Da tre anni ho avuto l'enorme privilegio di poter coordinare i colleghi nella piazza della mia città, Firenze. In questi tre anni ho visto crescere la nostra piazza, il gruppo di colleghi e io sono cresciuta e cambiata con loro. Quest'anno eravamo in una delle piazze più belle di Firenze, Piazza San Lorenzo, emozionante vedere il Duomo dal nostro gazebo. E come ogni anno si è realizzata quella magia che solo la Giornata Nazionale del Biologo Professionista ci sa regalare. Uniti, appassionati e connessi, così 40 straordinari biologi si sono dedicati alle persone con empatia, delicatezza e tanta professionalità. Ogni anno ne usciamo diversi, migliori, più solidi e più uniti.

Grazie di cuore da tutti noi.

Francesca Moschi

Milano

Collaborazione, organizzazione, unione. Ecco come descriverei la Giornata del Biologo Professionista di quest'anno, due giornate intense, arricchenti sia per le nuove che per le "vecchie" generazioni di biologi. Lo scambio umano e professionale tra colleghi che caratterizza 48 ore di lavoro in piazza, tra persone incuriosite e altre diffidenti, riempie di energia, entusiasmo e voglia di crescere insieme!
Grazie Enpab per darci l'occasione, anno dopo anno, di trovarci e ritrovarci!

Theodora Maria Panni

Napoli

Dieci anni di Giornata Nazionale del Biologo Professionista. Dieci edizioni di un evento che è diventato parte di una crescita professionale e personale. Ogni anno, accanto a tanti colleghi, l'emozione di condividere la nostra passione per la biologia con un unico obiettivo: offrire un servizio concreto e prezioso ai cittadini. Cittadini che ancora una volta ci hanno dato fiducia, partecipando alle varie attività e consentendoci di effettuare 534 consulenze nutrizionali a Napoli.
In questi dieci anni abbiamo lavorato fianco a fianco, spalla a spalla, affrontando sfide e trovando soluzioni. Abbiamo visto crescere l'interesse delle persone verso la nostra professione, abbiamo offerto loro supporto, informazioni e un ponte verso una maggiore consapevolezza scientifica.
Ricordo il primo anno, le incertezze, la voglia di fare la differenza. E ora, guardo indietro con orgoglio e gratitudine. Ogni edizione ha portato qualcosa di nuovo: nuovi volti, nuove idee, nuovi amici, nuove storie da raccontare. Ma ciò che è rimasto invariato è stato lo spirito di squadra, la dedizione e la voglia di lasciare un segno positivo.

Dieci anni insieme, dieci anni di servizio alla comunità per i quali intendo ringraziare tutti i colleghi che con la loro passione hanno reso possibile questa meravigliosa avventura.
Una menzione particolare a Tiziana Stallone per aver "inventato" la GNBP, a Salvatore Ercolano che dal primo anno ha preso le redini della piazza di Napoli, a Davide Sammartino e Elena Martucci per aver condiviso con me quest'anno la responsabilità della gestione della piazza di Napoli rispettivamente come responsabili per la nutrizione e per la fertilità.
Dieci anni fantastici.
E il meglio devo ancora venire.

Luca Paladino

Pescara

La giornata del Biologo Professionista, ormai tappa fissa a Pescara, è sempre più una data importante di incontro, di scambio di idee e di confronto generale tra professionisti di tutta la regione Abruzzo e di full-immersion per tutti quegli studenti che vogliono partecipare.

Anche quest'anno il gruppo è stato molto coeso e di supporto reciproco, con il solito "zoccolo duro" di professionisti che non vedono l'ora di incontrarsi in piazza ma anche con un manipolo di new entry che ha dato il proprio contributo con il sorriso e con la voglia di fare squadra. Tra loro non solo le giovani leve ma anche colleghi già affermati che non avevano mai partecipato alle precedenti edizioni.
Le giornate sono state molto fruttuose, oltre che per noi biologi dal punto di vista umano, anche per i numerosi cittadini cui abbiamo fornito un servizio di corretta informazione scientifica e di prevenzione primaria.

Federico Iannucci

Salerno

Non solo consulenze nutrizionali gratuite, ma Salerno quest'anno si è differenziata portando in piazza un concetto fondamentale: "NON DARE PESO AL PESO".

Questo perché spesso ci concentriamo sul numero della bilancia, dimenticando che la vera salute non si misura con quello.
Ed ecco così che abbiamo deciso di offrire un servizio di valutazione della composizione corporea, proprio per andare oltre il peso.

Veronica Di Sessa

Palermo

Quest'anno tutte le biologhe e i biologi presenti in piazza con passione e costanza non si sono fermati mai! Una bellissima squadra di colleghi motivati nel fare il loro lavoro, orgogliosi di essere Biologi e soprattutto disposti a collaborare e con competenza trasmettere le proprie conoscenze, ha animato la piazza di Palermo tra consulenze e laboratori per i più piccoli. Ringrazio tanto Anna Saitta e Francesca Gisone che sono state due responsabili premurose, attente ed energiche.

Federica Barreca

San Benedetto del Tronto

A San Benedetto del Tronto, anche quest'anno abbiamo portato in piazza le competenze dei biologi con un evento che ha coinvolto l'intera comunità. Sono state effettuate ben 260 consulenze nutrizionali gratuite, con l'obiettivo di sensibilizzare i cittadini sull'importanza di adottare abitudini alimentari sane. Sono stati realizzati una serie di laboratori e attività focalizzate su ambiente ed ecologia, offrendo ai partecipanti un'esperienza educativa e coinvolgente.

Alcuni biologi hanno organizzato laboratori sensoriali utilizzando spezie, cereali e legumi, coinvolgendo numerosi bambini in percorsi divertenti e didattici. In collaborazione con Legambiente di San Benedetto del Tronto, i partecipanti hanno potuto sperimentare giochi sul riciclo e cimentarsi in esercitazioni sulla raccolta differenziata.

La novità di quest'anno è stata la presenza delle api, simbolo di sostenibilità e biodiversità. Grazie all'associazione Kairos ODV di Monsampolo, è stato possibile creare uno spazio con attività educative volte a sottolineare l'importanza delle api per l'equilibrio dell'ecosistema.

È stato bello vedere il coinvolgimento di molti bambini, mentre i genitori attendevano di fare la consulenza o approfondivano con i colleghi le varie tematiche di nostra competenza. La Giornata Nazionale del Biologo Professionista, anche quest'anno, è stata ricca di attività, ma soprattutto di momenti di condivisione, conoscenza, incontri e dialoghi tra colleghi che sono presenti da diversi anni e studenti. Si è creato subito un bel clima di confronto.

Grazie all'impegno dei biologi e degli studenti che hanno dedicato il loro tempo, è stato possibile vivere una straordinaria esperienza.

Ci vediamo il prossimo anno!

Sara Tota

Torino

Ogni edizione della Giornata Nazionale del Biologo Professionista porta con sé tradizione e innovazione: se da un lato la finalità e la struttura delle giornate in piazza si ripetono ogni anno, c'è sempre un elemento distintivo in ogni edizione.

A Torino, quest'anno abbiamo avuto il piacere di avere con noi un biologo forense e biologi esperti in tecniche PMA. Il vero rinnovamento è dato dall'anima della giornata: i biologi che con tanto entusiasmo e dedizione hanno messo il loro sapere a disposizione di un pubblico curioso e sempre più attento alle tematiche nutrizionali e ambientali. La consapevolezza di dare un semplice consiglio che può migliorare la quotidianità delle persone è motivo di orgoglio per chi lavora con passione, ancora di più se il consiglio è donato, come accade in piazza. Quello che più mi ha arricchito, tuttavia, è stato vedere il continuo scambio di opinioni, informazioni anche tra colleghi. In un lavoro dove troppo spesso ci si sente soli, la Giornata Nazionale unisce. Grazie a coloro che erano in piazza con me, a Valentina e Vincenzo, responsabili di piazza, e soprattutto ad Enpab che porta avanti ogni anno questa splendida iniziativa.

Alessandra Miccono

Nutrizione e Immunità

Enpab a Spazio Nutrizione 2024

spazio nutrizione
NH Milano Congress Centre - Assago
11-12 Ottobre 2024

Evento di riferimento in Italia sulla sana nutrizione e corretta integrazione, **Spazio Nutrizione** è giunto quest'anno alla XV edizione e anche in questa occasione **il nostro Ente** ha partecipato con una *convention* dal titolo **'Nutrizione e Immunità'**.

Il convegno, che si è svolto lo scorso 12 ottobre, ha registrato un grande successo di presenze e partecipazione: più di 630 i biologi presenti in sala, tanti gli esperti in nutrizione e sistema immunitario che con i loro interventi hanno offerto contributi scientifici autorevoli e la presenza di rappresentanti del Ministero della Salute, in particolare il dottor Roberto Copparoni (Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione) e la dottoressa Nunzia Liguori (Dirigente biologa, Ufficio Nutrizione e Informazione ai consumatori) che hanno ampiamente sottolineato l'importanza della figura professionale del Biologo per poi partecipare, in veste di moderatori insieme alla vicepresidente Enpab Serena Capurso, alla prima sessione scientifica dedicata a *Microbiota, Intestino disfunzionale e Immunità*.

Prima dell'apertura dei lavori congressuali, la nostra Presidente Tiziana Stallone ha salutato emozionata la nutrita platea e ha ripercorso la nascita, la storia e la *mission* del nostro Ente.

La Presidente ha ricordato che negli anni sono stati numerosi gli interventi propriamente tecnici per il potenziamento delle prestazioni previdenziali: l'aliquota della contribuzione soggettiva obbligatoria è passata dall'originale 10%, fissato dalla legge, al 15% voluto con una modifica al Regolamento. Allo stesso modo quella modulare o facoltativa prima fissata in un massimo del 20%, è ora al 36%.

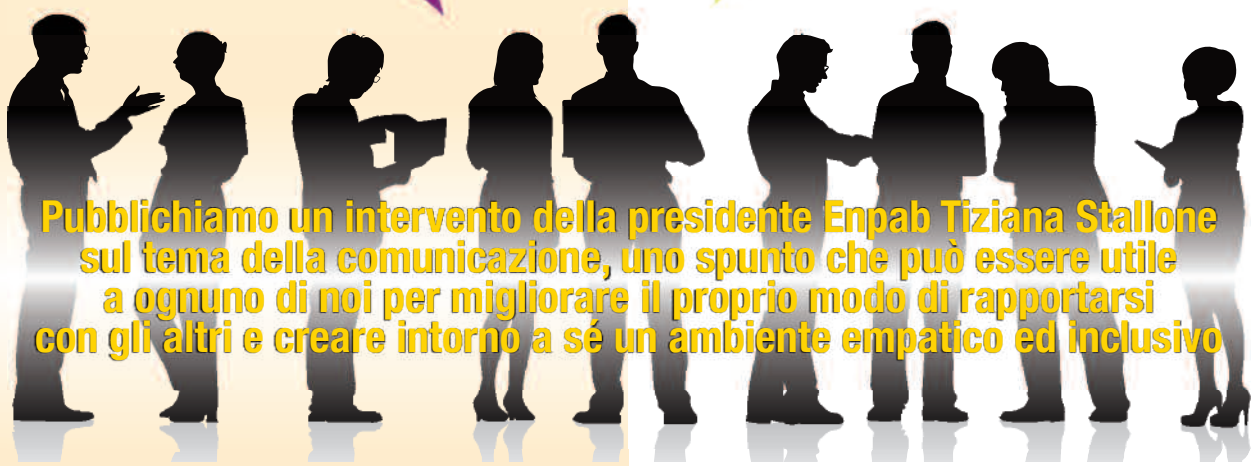
È stato incrementato il contributo integrativo versato dal cliente dal 2 al 4%, destinando l'intera eccedenza per aumentare il valore del montante. Enpab ha ottenuto, non senza difficoltà, il riconoscimento dell'estensione dell'integrativo nella misura del 4% anche per le pubbliche amministrazioni a garanzia di equità.
La presidente ha sottolineato inoltre come la percentuale di biologi che ha scelto un'aliquota superiore al 15% nel 2023 sia raddoppiata rispetto al 2022, raggiungendo oltre il 10% del totale degli iscritti. Ad oggi Enpab, libera da rigidi regolamenti elettorali che non garantivano ricambio e nuova rappresentanza, è passata dal 7% al 64% di consiglieri donna ed è amministrata sia da giovani professionisti che da silver, "rispecchiando - ha evidenziato la presidente - finalmente la composizione della platea degli iscritti".

Prima di lasciare la parola ai relatori e dare inizio al convegno, la Presidente Stallone ha ospitato sul palco la dottoressa Marzia Bedoni, vicepresidente dell'Ordine dei Biologi della Lombardia e segretario della Federazione Nazionale degli Ordini dei Biologi, che ha portato i saluti degli organi istituzionali insieme alla dottoressa Livia Galletti, componente del Comitato

Centrale della FNOB e delegata nazionale per la nutrizione.
Nel corso delle 4 sessioni scientifiche in cui si è articolato il congresso (Microbiota, Intestino disfunzionale e Immunità - Recupero della funzionalità intestinale e gli effetti sul sistema immunitario - Le allergie, gli allergeni alimentari e la modulazione dell'immunità - Immuno-allergo nutrizione: diagnostica e ambiente), i numerosi relatori hanno declinato il complesso e affascinante tema della correlazione tra nutrizione e sistema immunitario, argomento introdotto dalla *lectio magistralis* del dottore Enzo Spisni 'Le nuove epidemie: sensibilità, intolleranze ed allergie alimentari. Come riconoscerle ed affrontarle'.
Successivamente si sono alternati tanti interventi di grande valore scientifico, come ad esempio - per la I sessione - quello su 'Leaky Gut, disbiosi intestinale e patologie correlate. Focus sull'autoimmunità' del dottor Marco Tafani, 'IBS e fibromialgia: possibile ruolo del microbiota intestinale' della dottoressa Carolina Muscoli e 'Microbiota e diagnostica: affidabilità ed evoluzione dei test attualmente in uso' della dottoressa Daniela Caccamo.
Nella II sessione abbiamo assistito agli interventi della dottoressa Cecilia Verga Falzacappa su 'Leaky Gut e SIBO: il recupero della funzionalità intestinale attraverso l'alimentazione', 'Trattamento dietetico nel paziente psoriasico' del dottor Luigi Barrea e 'La gestione nutrizionale della gluten sensitivity' della dottoressa Laura De Santis.

Nel corso della III sessione si sono alternate le relazioni del dottor Giuseppe Di Fede con 'Nutraceutica e micronutrizione per il sistema immunitario', 'Reazioni avverse agli alimenti: quali diete per i bambini' della dottoressa Mirella Domenica Elia, 'L'allergia sistemica al nichel: stato dell'arte' della dottoressa Dominga Maio, 'Allergie alimentari: reazioni crociate e LTP' della dottoressa Mariangela Bosoni e 'Infiammazione ed impianto embrionario: la nutrizione nel fetal programming' delle dottoresse Sabrina Anna Nervi e Theodora Panni.
Infine per la IV sessione, la dottoressa Ilaria Vergallo ha presentato 'Il laboratorio delle allergie alimentari', la dottoressa Marina Baldi ha proposto 'La genetica delle intolleranze e delle sensibilità alimentari' e la dottoressa Federica Marinelli ha concluso con 'Interferenti xenobiotici e salute del sistema immunitario'.

Enpab per una Comunicazione Inclusiva, Costruttiva e Non Ostile



Pubblichiamo un intervento della presidente Enpab Tiziana Stallone sul tema della comunicazione, uno spunto che può essere utile a ognuno di noi per migliorare il proprio modo di rapportarsi con gli altri e creare intorno a sé un ambiente empatico ed inclusivo

Nell'ultimo mese mi è capitato di tenere due relazioni su un tema a me molto caro: la comunicazione. La prima aveva come focus l'importanza dell'empatia e del sorriso nello svolgimento del nostro lavoro e la seconda le diverse tecniche di comunicazione per entrare in sintonia con il paziente. Così ho pensato di condividere con tutti voi alcuni concetti che penso siano fondamentali anche per ogni altro contesto lavorativo. Sono convinta che la comunicazione non sia solo un modo per trasmettere informazioni, ma anche un'opportunità per costruire relazioni positive, favorire un clima di fiducia reciproca, promuovere interazioni che siano rispettose, aperte e costruttive.

Perché è importante?

Valorizzazione delle diversità: ognuno di noi porta con sé esperienze e punti di vista unici. Ascoltare attivamente e rispettare le differenze è fondamentale per stimolare la creatività e l'innovazione.

Riduzione dei malintesi: una comunicazione chiara e aperta riduce le possibilità di fraintendimenti e conflitti. È importante esprimere le proprie idee in modo diretto ma rispettoso.

Creazione di un ambiente positivo: un'atmosfera di rispetto e apertura incoraggia tutti a partecipare attivamente, portando avanti le proprie idee e contribuendo al successo collettivo.

Le parole sono un ponte: aiutano a coltivare la curiosità, l'apertura e il dialogo positivo che nasce quando si superano le barriere mentali, sociali, culturali, gerarchiche. Il linguaggio sa creare inclusione e cittadinanza.

Le parole hanno conseguenze: possono ferire o curare, sostenere o schiacciare. Comunichiamo in modo tale da comprendere tutte le identità, le condizioni, le appartenenze, gli orientamenti e le culture.

Cosa possiamo fare insieme?

Ascolto attivo: prendiamoci il tempo per ascoltare veramente le opinioni degli altri. Spesso una semplice attenzione può fare la differenza. Costruiamo relazioni fondate sull'ascolto paziente, la comprensione e l'empatia. Opinioni diverse allargano il nostro orizzonte ed è proprio dallo scambio che nasce il senso di comunità.

Feedback costruttivo: quando diamo o riceviamo feedback, ricordiamoci di essere gentili e specifici. Concentrarci sui comportamenti piuttosto che sulle persone aiuta a mantenere un clima positivo.

Evitiamo il giudizio: cerchiamo di approcciare ogni situazione con una mente aperta, evitando di giudicare in anticipo le idee altrui. Evitiamo con cura stereotipi, cliché, allusioni o modi di dire offensivi o sminuenti. Contrastiamo ogni pregiudizio. Scegliamo sempre parole chiare e facili da comprendere, corrette, gentili.

Flessibilità e apertura: dobbiamo essere pronti a considerare diverse prospettive e ad adattarci quando necessario. La disponibilità al dialogo è fondamentale.

Gli insulti non sono argomenti: insultare è un modo di esprimersi violento e primitivo.

Anche il silenzio comunica: scegliamo il silenzio per ascoltare e ragionare meglio. Scegliamolo anche per spegnere polemiche distruttive. Ricordiamo che quando non ci sono parole adeguate, un gesto di empatia vale più di ogni discorso.

Conclusione

Insieme possiamo costruire un ambiente di lavoro dove tutti si sentano accolti e valorizzati. Vi invito a riflettere su come ciascuno di noi possa contribuire a una comunicazione più inclusiva e costruttiva.

Ogni piccolo gesto conta!

Vi lascio con una frase del filosofo e sociologo polacco Zygmunt Bauman che racchiude meglio di tante parole il senso di quanto descritto e che vi invito a rendere vostra: *"Il fallimento di una relazione è quasi sempre un fallimento di comunicazione".*

Tiziana Stallone

15 novembre 2024 Pescara

Appuntamento il 15 novembre a Pescara per una nuova tappa del Previdenza tour di Enpab. Parlareremo di “Ormoni e salute” e del ruolo del biologo in questo campo, ma, come sempre, l'evento sarà anche un'occasione di diffusione sul territorio della cultura previdenziale e di aggiornamento sugli strumenti di assistenza messi a disposizione dalla cassa di previdenza per gli iscritti.

6 dicembre 2024 Lecce

Visto il successo della tappa del previdenza tour di settembre a Firenze e considerate le richieste che ci sono arrivate da molti di voi di formazione su questo argomento, abbiamo deciso di riproporre il corso "Empowerment, come potenziare la professione" a Lecce il prossimo 6 dicembre.
Non mancate!

Futuro Biotech per l'Italia? I risultati del Tavolo di lavoro al Ministero degli Affari Esteri

Abbiamo partecipato all'evento dedicato al ruolo crescente dell'Italia nel settore biotecnologico e alla collaborazione tra pubblico e privato. A presentare il Rapporto sul Tavolo di Lavoro, i ministri Antonio Tajani e Orazio Schillaci

"Ho voluto dare vita a questa iniziativa, che si inserisce nell'ambito della diplomazia della crescita, per individuare strategie a sostegno dell'internazionalizzazione delle industrie emergenti nel campo delle biotecnologie, rafforzando al contempo l'intero settore nazionale". Con queste parole il Ministro degli Esteri Antonio Tajani ha aperto la conferenza stampa di presentazione del Rapporto ad interim del Tavolo di Lavoro per l'Internazionalizzazione delle Imprese nel settore delle biotecnologie che si è svolta a Roma il 16 ottobre scorso. Insieme a lui, il Ministro della Salute Orazio Schillaci che ha sottolineato: "È un'iniziativa appropriata e tempestiva. Oggi le biotech permettono risultati fino a qualche tempo fa inimmaginabili." Un evento che ha messo in luce l'importante contributo dell'Italia nel campo delle biotecnologie e l'interazione sempre più stretta tra settore pubblico e privato.

GLI INTERVENTI PRINCIPALI

Il Tavolo di Lavoro per l'internazionalizzazione mira a rafforzare la presenza delle imprese biotecnologiche italiane sui mercati esteri e a creare nuove opportunità di collaborazione. Alla presentazione del rapporto, sono intervenuti diversi esponenti di rilievo del settore, tra cui: Matteo Zoppas, Presidente dell'ICE (Istituto per il Commercio Estero), che ha sottolineato l'importanza di sostenere l'export delle aziende italiane. Maria Cristina Porta, Direttore Generale di Enea Tech e Biomedical, che ha discusso delle nuove tecnologie sviluppate in Italia e delle loro applicazioni in ambito internazionale. Luca De Angelis, Direttore Generale per le nuove tecnologie abilitanti del Ministero delle Imprese e del Made in Italy, ha illustrato le politiche a supporto dell'innovazione e dell'internazionalizzazione delle aziende.

IL DIBATTITO

L'evento è stato moderato da Pierluigi Paracchi, membro del Comitato esecutivo di Federchimica-Assobiotec e Amministratore Delegato di Genenta Science, azienda italiana impegnata nella ricerca biotecnologica in fase clinica. Paracchi ha facilitato il dibattito tra i partecipanti, focalizzando l'attenzione su strategie innovative e partnership tra pubblico e privato necessarie per far crescere il settore biotecnologico italiano sui mercati globali.

IL RUOLO DELL'ITALIA NELLE BIOTECNOLOGIE

Durante l'incontro è emerso come l'Italia stia consolidando il suo ruolo di protagonista nel settore delle biotecnologie, grazie a una crescente collaborazione tra aziende, istituzioni pubbliche e centri di ricerca. Il settore biotecnologico è considerato un pilastro strategico per l'economia italiana, con un focus su innovazione e sostenibilità. Le iniziative discusse mirano a potenziare l'internazionalizzazione delle imprese, aprendo a nuovi mercati e rafforzando la competitività delle aziende italiane a livello globale.

CRESCITA, SVILUPPO E INNOVAZIONE

Il settore delle biotecnologie è sempre più strategico e "rappresenta uno straordinario strumento di crescita, sviluppo e innovazione", ha affermato il ministro Tajani. Per questo è fondamentale consentire la crescita di queste industrie all'interno del Paese. "Abbiamo già subito la fuga di cervelli", ha sottolineato Paracchi e per evitare che un fenomeno simile si ripeta nel settore biotech, "dobbiamo costruire un intero ecosistema". Ed è proprio in risposta a questa necessità che trova il suo spazio di azione il Tavolo di lavoro del Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale.

LA STRADA DA SEGUIRE

"Tutti i paesi difendono i propri asset strategici" ha continuato Paracchi, presentando i risultati del rapporto. "Con la pandemia, le biotecnologie sono state elevate a tecnologie strategiche dai principali paesi leader a livello globale.

L'Italia, con il suo patrimonio scientifico, deve assicurarsi che queste innovazioni trovino rapida e concreta applicazione, rimanendo al contempo asset nazionali. Al tempo stesso, l'internazionalizzazione del settore, la collaborazione con i paesi partner e l'attrazione di investimenti esteri sono il perno per garantire una crescita competitiva.

Gli investimenti governativi, sia diretti sia tramite l'intermediazione delle agenzie governative, dovrebbero concentrarsi su operazioni strategiche di dimensioni competitive, allineandosi agli standard internazionali dei paesi che già guidano il settore" ha concluso.

A fargli eco, Maria Cristina Porta che ha aggiunto: "È fondamentale pensare allo sviluppo delle imprese non pensando solo al fabbisogno economico finanziario".

I DUE PILASTRI DELLA STRATEGIA

La strategia individuata dal Tavolo consiste in due pilastri. Il primo volto all'individuazione e rilevazione di priorità nazionali, intese come patologie di interesse nazionale e biotecnologie industriali e ambientali strategiche; biotecnologie emergenti che possano rispondere alle priorità nazionali identificate; imprese nazionali che sviluppano biotecnologie emergenti in grado di affrontare le priorità selezionate e conseguente istituzione di un elenco speciale delle imprese biotecnologiche emergenti (Esibe). Il secondo, volto ad azioni proattive a sostegno delle imprese individuate con l'organizzazione di una campagna di promozione internazionale attraverso il Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale, la rete diplomatica e consolare, Ice e i centri di innovazione all'estero del governo italiano da un lato; ed il supporto dell'attività di ricerca e sviluppo, attrazione di talenti e investimenti, collaborazione con i centri di ricerca del Paese, intervento delle agenzie governative di investimento dall'altro.

AGIRE ORA

"L'accelerazione che viene data oggi dall'avvento dell'intelligenza artificiale mostra che la divergenza fra chi prende il treno oggi e chi lo prende domani sarà sempre più ampia" ha affermato Matteo Zoppas. L'elaborazione di una strategia, ha concluso Paracchi, dimostra che nel nostro Paese "non siamo necessariamente follower, ma possiamo essere leader".

L'economia circolare in Europa: il ruolo della plastica

Green Deal, obiettivo di neutralità climatica entro il 2050

In linea con l'obiettivo di neutralità climatica previsto dal **Green Deal entro il 2050**, la Commissione europea ha proposto nel marzo 2020 il primo pacchetto di misure per accelerare la transizione verso un'economica circolare, come annunciato nel **Piano d'azione per l'economia circolare**.

Le proposte includono il potenziamento dei prodotti sostenibili, la responsabilizzazione dei consumatori verso la transizione verde, la revisione del regolamento sui materiali da costruzione e una strategia sui tessili sostenibili.

Le risorse limitate e i cambiamenti climatici rendono necessario il passaggio da una società del tipo "produzione-consumo-scarto" a una volta ad **una economia a zero emissioni di carbonio**, sostenibile dal punto di vista ambientale, libera dalle sostanze tossiche e completamente circolare entro il 2050.

L'economia circolare è un sistema in cui tutte le attività, a partire dall'estrazione e dalla produzione, sono organizzate in modo che i rifiuti di qualcuno diventino risorse per qualcun'altro. Inoltre, l'economia circolare taglierebbe le emissioni di CO_2 stimolando contestualmente la crescita economica e nuove opportunità di lavoro.

Europa

Nel 2021, gli eurodeputati hanno chiesto una strategia globale dell'UE per le materie prime essenziali, fondata su approvvigionamento sostenibile, elevati standard ambientali, sociali e in materia di diritti umani. I deputati chiedono una riduzione della dipendenza UE da alcuni paesi non-UE e vogliono **promuovere il riciclaggio e il recupero di materie prime critiche**.

La circolarità e la sostenibilità devono essere integrate in tutte le fasi della catena del valore per raggiungere un'economia completamente circolare: dalla progettazione alla produzione, fino al consumatore. Il piano d'azione della Commissione europea ha stabilito sette aree chiave, essenziali per raggiungere un'economia circolare: plastica; tessile; rifiuti elettronici; cibo e acqua; imballaggi; batterie e veicoli; edifici e costruzioni. La **plastica rappresenta una delle sette aree chiave** ed è, secondo la Commissione europea, uno degli elementi cruciali per raggiungere un'economia circolare nell'UE entro il 2050. Il **consumo di plastica in Europa** è elevato e si prevede che cresca in linea con gli aumenti previsti della produzione globale di plastica. Il consumo e la produzione di plastica influiscono negativamente sull'ambiente e stimolano il cambiamento climatico. Sempre più rifiuti marini si riversano sulle spiagge europee, elevati livelli di microplastiche entrano nell'ambiente e, di conseguenza, è probabile che i livelli già elevati di emissioni di gas serra aumentino.

Lo sviluppo di un'economia circolare è fondamentale per **rendere la plastica più sostenibile** ed è un **obiettivo centrale dell'UE nella sua strategia sulla plastica** (CE, 2020) **e nella recente legislazione relativa alla plastica**. Inoltre, il Comitato di negoziazione internazionale delle Nazioni Unite (INC) sta sviluppando uno strumento internazionale giuridicamente vincolante per porre fine all'inquinamento da plastica, anche nell'ambiente marino. In questo caso, i dati e le conoscenze sulla plastica, compresi i suoi impatti e la circolarità, sono cruciali per i negoziati e qualsiasi monitoraggio del futuro accordo.

Negli ultimi due decenni, i tassi globali di produzione e consumo di plastica sono raddoppiati. Tra oggi e il 2060, si prevede che triplicheranno (OCSE, 2022). Ci troviamo quindi in un periodo di rapido aumento della produzione e del consumo di plastica. Dobbiamo prestare attenzione a ridurre al minimo gli impatti negativi sull'ambiente e sul cambiamento climatico che ne derivano. Sebbene esistano migliaia di tipi di plastica, il 90% di questi deriva dai combustibili fossili vergini. Circa il 6% del consumo mondiale di petrolio è utilizzato per produrre plastica e tale percentuale potrebbe raggiungere il 20% entro il 2050. In Europa, il consumo di plastica da parte degli utenti finali ha mostrato un leggero calo, passando da 58,8 milioni di tonnellate nel 2018 a 56,5 Mt nel 2020. Questo volume equivale a 107 kg/pro capite all'anno, rendendo l'**UE uno dei maggiori consumatori pro capite di plastica** (OCSE, 2022). Il leggero calo del consumo di plastica tra il 2018 e il 2020 non può essere considerato una tendenza continua poiché è legato al rallentamento economico in Europa durante la pandemia di COVID-19. Si prevede che il consumo di plastica nell'UE raddoppierà entro il 2060, un valore inferiore alla crescita media globale prevista (OCSE, 2022). Nel 2020, il **settore degli imballaggi** e quello dell'**edilizia** e delle **costruzioni** hanno consumato più della metà della plastica in Europa, seguiti da: automobilistico; apparecchi elettrici ed elettronici; casalinghi,

tempo libero e sport; agricoltura, allevamento e giardinaggio; e i settori tessili.

Per la sua durevolezza, resistenza e maneggevolezza, la **plastica** è un **materiale essenziale in tantissimi settori dell'economia**, dagli imballaggi all'edilizia: farne a meno sarebbe difficile. Tuttavia, se non viene smaltita correttamente può avere un grosso impatto sull'ambiente e sulla salute umana. **Oggi meno del 20% della plastica viene avviata a riciclo**, per ragioni legate principalmente ai bassi tassi di raccolta e alle difficoltà tecniche nel recupero dei rifiuti contaminati o misti.

L'Unione europea ha intenzione di promuovere la transizione a un modello produttivo circolare, basato su un utilizzo più efficiente delle risorse e sul riuso dei materiali giunti a fine vita. Diventa fondamentale, allora, lo **sviluppo di nuove e migliori tecnologie di riciclo delle plastiche**, in modo da valorizzare ogni tipologia di rifiuti. La plastica, infatti, non è tutta uguale ma è un termine ombrello che indica centinaia di varietà diverse per composizione chimica, come PET e PVC: le cosiddette **plastiche miste**, ad esempio, non possono essere riciclate con il processo di tipo meccanico, quello tradizionale.

In Europa **la termovalorizzazione** è il modo più usato per smaltire i rifiuti di plastica, seguito dal riciclaggio. Il **25% circa dei rifiuti in plastica generati viene smaltito in discarica**.

Metà della plastica raccolta per il riciclaggio viene esportata per essere trattata nei paesi al di fuori dell'UE. I motivi per cui viene esportata includono la mancanza di strutture, di tecnologia o di risorse finanziarie adeguate a trattare localmente i rifiuti.

In passato una fetta significativa dei rifiuti di plastica esportati veniva spedita in Cina, ma è probabile che il recente blocco all'importazione dei rifiuti di plastica, contribuisca a un ulteriore diminuzione delle esportazioni UE. Questo comporta il rischio di un aumento dell'incenerimento e della messa in discarica dei rifiuti di plastica in Europa.

Una così piccola percentuale di riciclaggio di plastica in Europa implica grosse perdite sia per l'economia che per l'ambiente. Si stima che il 95% del valore dei materiali per imballaggio di plastica si perda nell'economia dopo un ciclo di primo utilizzo molto breve.

I ricercatori stimano che nel 2019, a livello globale, siano state immesse più di 850 milioni di tonnellate di gas serra nell'atmosfera tramite la produzione e l'incenerimento della plastica. Tali emissioni potrebbero salire fino a 2,8 miliardi di tonnellate entro il 2050, ma questo potrebbe essere in parte evitato, attraverso **un metodo di riciclaggio più efficace**.

Il problema maggiore che ostacola il riciclaggio della plastica riguarda la qualità e il prezzo dei prodotti riciclati, se paragonati con quelli dei prodotti nuovi di zecca. Le aziende che trasformano la plastica hanno bisogno di una grande quantità di plastica riciclata, la produzione deve rispondere a specifiche di controllo molto severe e il prezzo deve restare competitivo.

Dal momento che le plastiche sono facilmente adattabili ai singoli bisogni (funzionali o estetici) di ogni

produttore, la diversità dei materiali di plastica grezzi complica ulteriormente i processi di riciclo, il che incide sul costo e sulla qualità del prodotto finale.
Nel giugno 2019, l'UE ha approvato nuove norme per affrontare la questione dell'inquinamento marino da plastica che include l'obiettivo del 25% per il contenuto riciclato nelle bottiglie di plastica entro il 2025 e del 30% entro il 2030. La proposta prevede il divieto dell'UE sulla produzione delle 10 principali plastiche monouso trovate sulle spiagge europee dal 3 luglio 2021.

Nel novembre **2022**, la Commissione ha proposto **nuove regole a livello europeo sugli imballaggi**. Queste comprendono una proposta per migliorare il design degli imballaggi, dotarli di etichettatura chiara e incentivare il riutilizzo e il riciclo. La proposta include anche una transizione verso plastiche a base biologica, biodegradabili e compostabili. Sempre in questa ottica, il Green Deal prevede che, entro il 2030, il 55% dei rifiuti da imballaggi in plastica debba essere riciclabile. Questo dovrebbe favorire la nascita di soluzioni *ad hoc* sul riciclaggio, ma gli eurodeputati insistono sulla necessità di creare misure per incentivare il mercato all'uso della plastica riciclata, tra cui:

- Creare standard di qualità per la plastica secondaria (riutilizzata);
- Creare delle certificazioni che incoraggino la fiducia da parte dell'industria e dei consumatori;
- Introdurre regole obbligatorie sulle quantità minime di contenuto riciclato all'interno di certi prodotti;
- Incoraggiare gli Stati membri a introdurre una riduzione dell'IVA sui prodotti riciclati.

Gli eurodeputati hanno infine invitato la Commissione europea ad **entrare in azione contro le micro-plastiche**.

A gennaio 2023, il Parlamento europeo ha espresso la propria posizione in merito alle **norme sulla spedizione dei rifiuti**, un'impostazione che mira a promuovere il riutilizzo e il riciclaggio e a ridurre l'inquinamento. Gli eurodeputati insistono sul divieto di esportazione dei rifiuti di plastica verso i paesi non OCSE, e sulla graduale eliminazione delle esportazioni verso i paesi OCSE entro 4 anni.

Il riciclo chimico della plastica

Il **riciclo meccanico** è limitato sia nella varietà di plastiche trattabili sia nella ripetibilità del procedimento, ma ha già raggiunto la **dimensione industriale** e pertanto può essere applicato su larga scala. In parallelo, però, si stanno sviluppando **metodi complementari** di riciclo che consentono di lavorare una varietà maggiore di materiali e di farlo teoricamente all'**infinito**, garantendo una **maggiore circolarità**.
Il **riciclo chimico** è uno di questi metodi: consiste essenzialmente nello scomporre le molecole che costituiscono le plastiche post-consumo e nel ricavare **prodotti della stessa qualità** di quelli da materie vergini.
Per arrivare a questo risultato vengono eseguiti diversi processi, come la depolimerizzazione, la gassificazione o la pirolisi (combustione in assenza di ossigeno).

I monomeri e le miscele ottenuti attraverso il riciclo chimico hanno **ottime proprietà** e possono dunque **rientrare pienamente nel ciclo produttivo** della plastica,

essendo utilizzabili anche in contesti "delicati" come quelli che prevedono un contatto diretto con gli alimenti. Assieme al **recupero di tanti tipi di plastiche**, inclusi quelli attualmente inutilizzati, il riciclo chimico contribuisce a **ridurre il consumo di fonti fossili** per la produzione di nuova materia vergine.

Date le sue caratteristiche, insomma, il riciclo chimico può contribuire al **raggiungimento** degli **obiettivi europei sull'economia circolare**. La Commissione ha stabilito che entro il 2035 si potrà smaltire in discarica meno del 10% dei rifiuti urbani e che al 2030 bisognerà riciclare il 55% degli imballaggi in plastica; oggi però viene confinato in discarica il 25% dei rifiuti plastici generati nell'Unione, afferma il Parlamento europeo, e **la metà delle plastiche raccolte viene inviata all'estero** per il trattamento a causa dell'insufficiente capacità di lavorazione interna.

Secondo il Parlamento europeo, la bassa percentuale di riciclo della plastica nell'UE *"implica **grosse perdite sia per l'economia che per l'ambiente**. Si stima che il 95% del valore dei materiali per imballaggio di plastica si perda nell'economia dopo un ciclo di primo utilizzo molto breve*".

Le bioplastiche

Oltre alla trasformazione del rifiuto in risorsa, un modello più circolare si basa anche sull'**uso di materie prime rinnovabili**. Accanto al riciclo, quindi, anche le **bioplastiche** possono partecipare alla transizione verso un'economia più "sostenibile". Con bioplastiche ci si riferisce a quei materiali formati in tutto o in parte da materia prima di **provenienza biologica** (come gli amidi di alcune colture o la cellulosa) che sono affini alle plastiche di origine fossile e che possono **biodegradarsi o compostarsi,** naturalmente non disperse nell'ambiente ma in specifiche condizioni di trattamento, spesso a livello industriale.

Nel quadro politico dedicato alle plastiche a base biologica, biodegradabili e compostabili la Commissione europea scrive che "*l'utilizzo di rifiuti e sottoprodotti organici per produrre **plastiche bio-based** può offrire un parziale disaccoppiamento dalle risorse fossili e **contribuire a raggiungere gli obiettivi di neutralità climatica**, riducendo al contempo l'utilizzo di risorse biologiche primarie ed **evitando danni alla biodiversità***".

Primi risultati incoraggianti

"La **circolarità della plastica** sta aumentando, anche se a un ritmo lento", scrivono le ricercatrici e i ricercatori dell'Agenzia europea per l'ambiente. Le tendenze sono 'incoraggianti': la capacità di riciclaggio meccanico è in aumento, le esportazioni di rifiuti di plastica nell'UE sono in calo, la capacità di produzione di bioplastiche sta crescendo lentamente, così come l'uso di plastica riciclata.

L'uso di materiali plastici riciclati, in proporzione al totale di plastica utilizzata (il cosiddetto tasso di circolarità), ha raggiunto **l'8,1% nel 2020**, rispetto al 6,8% del 2018. Un aumento dovuto sia a un maggiore utilizzo di materiali riciclati sia alla contrazione dell'economia nel 2020.

Rispetto all'uso complessivo di materiali riciclati nell'UE (il tasso di utilizzo dei materiali circolari), l'AEA osserva che "la plastica è inferiore alla media UE per tutti i materiali, che era dell'11,7% nel 2020". Tuttavia, avverte, "i risultati non sono del tutto comparabili, poiché i metodi di calcolo sono parzialmente diversi".
Dai **dati Eurostat** arriva un'altra buona notizia per l'Unione Europea: i 27 Stati membri hanno fatto registrare nel complesso un **"marcato aumento"** (così lo definisce l'Ufficio Statistico dell'UE) delle **esportazioni di materiali riciclabili**. Un fatto che testimonia le potenzialità dell'industria europea del riciclo, di cui il **comparto italiano** è a sua volta una delle eccellenze riconosciute.
Nel **2023** l'UE ha esportato **8,5 milioni di tonnellate di prodotti riciclabili** (carta, plastica e vetro) verso paesi extra UE, con un **aumento del 34%** rispetto al 2022 (6,4 milioni di tonnellate), mentre le importazioni sono diminuite del 19% a 3,2 milioni di tonnellate, in calo rispetto alle 4 milioni di tonnellate nel 2022.

È stata la carta il prodotto riciclabile più esportato nel 2023, pari all'81,6% delle esportazioni (7,0 milioni di tonnellate), seguita dalla **plastica** (15,6%; 1,3 milioni di tonnellate) e dal **vetro** (2,8%; 0,2 milioni di tonnellate). Nello stesso anno sono state importate 1,7 milioni di tonnellate di carta, pari a oltre la metà

(51,2%) di tutti i prodotti riciclabili importati. La seconda più grande categoria di importazione è stata il vetro (25,4%, 0,8 milioni di tonnellate), seguito dalla plastica (23,4% e 0,7 milioni di tonnellate).
Nel 2023 l'India è stata la più grande destinazione delle **esportazioni di carta riciclabile** (32% delle esportazioni totali di carta extra-UE), seguita da Indonesia (17%) e Vietnam (13%). Per quanto riguarda le **esportazioni di plastica riciclabile** il primo posto nelle destinazioni va alla Turchia (22% del totale delle esportazioni di plastica extra-UE), seguita dalla Malesia (21%) e dall'Indonesia (19%). Nel 2023 il **vetro riciclabile è stato esportato prevalentemente nel Regno Unito** (il 39% del totale dell'export extra-UE di vetro), Moldavia (10%) e Turchia (9%).
Se il riciclo fa registrare buone performance in Europa non può dirsi altrettanto per i **prodotti green**. I dati di Eurostat testimoniano che nel 2023 l'UE ha importato 19,7 miliardi di euro di pannelli solari, 3,9 miliardi di euro di biocarburanti liquidi e 0,3 miliardi di turbine eoliche da Paesi extra UE.

Fonti: *www.europarl.europa.eu*
www.economiacircoolare.com
www.wired.it

La malnutrizione infantile, una formazione che vale doppio!

NUTRIZIONISTI senza frontiere

L'associazione **Nutrizionisti Senza Frontiere (NuSeF)** nasce ad agosto 2014 e da pochissimo ha festeggiato i suoi **10 anni di attività** in Italia e nei Paesi in via di sviluppo (PVS).

Vi abbiamo già parlato di noi proprio su questo magazine e molti di voi sono già parte attiva della nostra realtà sia in Italia che nei Paesi in via di sviluppo dove operiamo.

NuSeF sta crescendo e questo processo è accompagnato, oltre che dal continuo sostegno dei volontari e delle **realtà che ci supportano come ENPAB e FNOB**, anche da tanti cambiamenti che ci permettono di garantire ai volontari formazione specifica e trasparenza continua.

Con questo obiettivo, a metà dicembre di quest'anno, avrà inizio una nuova edizione del **"Corso di alimentazione e nutrizione pediatrica"** dedicato ai professionisti della nutrizione (medici, biologi, dietisti) e agli studenti di alimentazione e nutrizione umana.

Il corso di alimentazione e nutrizione pediatrica è un percorso di formazione e aggiornamento professionale **unico nel suo genere in Italia**,

reso tale dal **focus** posto **sulla malnutrizione infantile e sulla riabilitazione nutrizionale del bambino affetto da malnutrizione**.
Grazie a questi approfondimenti, i professionisti della nutrizione sono in grado di riconoscere e discernere le tipologie di malnutrizione e operare in contesti anche molto diversi da quelli con cui si relazionano nella pratica quotidiana.

Il **programma formativo** di questo corso nasce con il **duplice intento** di offrire ai professionisti:

- competenze spendibili nella propria attività quotidiana (il programma prevede infatti anche moduli su alimentazione della donna in gravidanza e allattamento, salute del bambino nei suoi primi 1000 giorni e oltre, disturbi dell'alimentazione e della nutrizione e molto altro);
- conoscenze specifiche da poter portare con sé in viaggi e missioni umanitarie (con Nutrizionisti Senza Frontiere, ma anche con altre realtà no profit) nei PVS dove potranno essere di grande aiuto.

"L'amore precede la conoscenza, la forma di bellezza più alta e importante. Il sapere generato arricchisce la mente e prepara l'essere all'esperienza che è vita".
Questo è il commento di Alessia, la ragazza nella foto, che ha seguito la scorsa edizione del corso e ha deciso di iscriversi di nuovo quest'anno, perché ne è rimasta particolarmente entusiasta.

Per quanto l'offerta formativa universitaria sulla nutrizione contempli l'alimentazione della donna in gravidanza, in allattamento, l'importanza dei primi 1000 giorni del bambino e la sua alimentazione, **la malnutrizione infantile rimane invece la grande assente dei percorsi di studio che trattano la nutrizione**; i suoi risvolti, il suo trattamento e i protocolli riabilitativi che vengono adottati nei Paesi in via di sviluppo non sono inseriti nella stragrande maggioranza dei piani di studi magari perché ritenuti argomenti distanti dalla pratica clinica. Noi di NuSeF affrontiamo queste tematiche nella quotidianità e sappiamo che sono molto meno distanti di quel che si possa percepire ed è per questo che abbiamo strutturato questo corso affinché un numero sempre crescente di professionisti della nutrizione, possano essere formati e competenti in materia e mettere in campo le proprie conoscenze "senza frontiere".

Quella del 2024 sarà inoltre un'edizione imperdibile!

In occasione del decennale dell'associazione abbiamo infatti deciso di **rinnovare il corpo docenti e arricchire il programma, dando al corso un approccio ancora più pratico e applicativo**, ma non è tutto! Dopo quattro anni, il corso torna ad essere **un evento accreditato, con ben 40 ECM** per medici, biologi e dietisti.

Il **corso si articola in due giornate al mese** (dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 14.30 alle 18.30), **da metà dicembre a fine febbraio.** Si tratta di un corso **interamente ONLINE** la cui partecipazione è necessaria per prendere parte alla progettualità in Italia e nel Sud del Mondo, con l'obbligo di frequenza *live* solo per chi richiede gli ECM (se l'accreditamento non è richiesto, sarà possibile seguire il corso in differita guardando le registrazioni delle lezioni).

La spesa sostenuta per la partecipazione al corso ha una doppia valenza.
Mentre si investe nella propria formazione sull'alimentazione pediatrica, estesa anche alla riabilitazione del bambino malnutrito, il professionista offre, da subito, il proprio contributo e il proprio supporto ad un'associazione che ogni giorno si adopera sul campo per combattere la malnutrizione nel concreto. Di seguito il programma e i relatori dell'evento formativo:

4 dicembre 2024

- ore 09.00 "L'alimentazione in gravidanza" (**Dott.ssa Giulia Raponi** - biologa nutrizionista e **Dott.ssa Paola Camoletto** - PhD biologa nutrizionista)
- ore 12.00 "Il microbioma nei primi mille giorni" (**Dott.ssa Francesca Busa** - farmacista e nutrizionista)
- ore 14.30 "La crescita e l'alimentazione con dieta speciale" (**Dott.ssa Valentina Paolucci** - medico chirurgo specialista in pediatria)

11 gennaio 2025

- ore 09.00 "Lattogenesi e allattamento" (**Chiara Marina Toti** - consulente professionale in allattamento IBCLC)
- ore 11.00 "La nutrizione della mamma durante l'allattamento" (**Dott.ssa Elisa De Filippi** - biologa nutrizionista)
- ore 14.30 "Alimentazione complementare: un percorso dal latte al cibo solido" (**Dott.ssa Francesca Ghelfi** - biologa nutrizionista)

25 gennaio 2025

- ore 09.00 "Conoscere i disturbi della nutrizione e dell'alimentazione" (**Dott. Mario Russo** - psicologo e dietista e **Dott.ssa Viviana Valtucci** - psicologa e dietista)
- ore 14.30 "Disturbi della nutrizione e dell'alimentazione in età evolutiva: aspetti clinici e strumenti pratici" (**Dott.ssa Anna Luzzetti** - dietista)

1° febbraio 2025

- ore 09.00 "L'alimentazione del bambino in condizioni fisiologiche, sovrappeso e obesità" (**Dott.ssa Ileana Gervasi** - dietista)
- ore 14.30 "Diabete tipo 1 e celiachia nell'infanzia: aspetti teorico-pratici nutrizionali" (**Dott.ssa Laura Giordano** - dietista e specialista in scienze della nutrizione umana)

28 febbraio 2025

- ore 09.00 "Malnutrizione infantile" (**Dott.ssa Paola Iaccarino Idelson** - biologa nutrizionista)
- ore 14.30 "Food security e protocolli di riabilitazione del bambino malnutrito" (**Dott.ssa Stefania Moramarco** - dietista e nutrizionista)

Puoi iscriverti entro il 1° dicembre 2024!
Contatti: 370 37 34 708 - www.nusef.org - segreteria@nusef.org

Gli Italiani che non conosciamo

Lingue, DNA e percorsi delle comunità storiche minoritarie

a cura di Giovanni Destro Bisol, Erica Autelli, Marco Capocasa e Marco Caria
Edicions de l'Alguer 2024, 376 pp., euro 23,00

Il libro, realizzato con il contributo della Direzione generale Educazione, Ricerca e Istituti culturali del Ministero della Cultura, nasce dall'idea di far conoscere la cultura, la genetica e perfino le tradizioni alimentari di gruppi poco noti, ma che occupano da molto tempo il nostro territorio. Linguisti e antropologi raccontano la storia di comunità che hanno conservato culture, lingue e perfino caratteristiche genetiche uniche e che giocano un ruolo cruciale nel mantenere vive lingue, tradizioni e culture che rischiano di scomparire. Quanti conoscono, se non per sentito dire, gli Arbëreshë, gli Occitani, i Tabarchini e le tante altre minoranze linguistiche che fin dall'antichità e prima dei flussi migratori recenti, hanno portato nuove lingue, saperi e tradizioni in Italia?

È da queste considerazioni che è nata l'idea di riunire insieme le conoscenze sulle minoranze storiche presenti nel nostro Paese in un libro che parla di lingue, culture, DNA e di tradizioni alimentari.

La parola "minoranze" non deve trarci in inganno, non si tratta affatto di realtà secondarie. L'importanza dei gruppi umani non si misura dal numero di persone che li compongono, ma la si coglie conoscendo il loro passato e il loro presente immaginando anche il loro futuro, nella consapevolezza che la pluralità di voci e di idee forma il cuore pulsante della nostra composita umanità.

Storie di gruppi, definiti quindi "minoritari" solo in riferimento all'aspetto puramente demografico, di cui si sono studiate le lingue, le tradizioni e le culture, ma anche fonti di informazione inattese come il DNA, in grado di illuminare eventi del passato che hanno lasciato un segno nella biologia, ma che non trovano spazio nei documenti scritti o nei racconti orali.

Le minoranze ci danno l'opportunità di verificare l'impatto che le tradizioni sociali e culturali possono avere sulla struttura genetica. Questo perché, rispetto alle popolazioni cosmopolite, composte da persone che vengono da gruppi e storie diverse, l'origine degli individui che fanno parte delle minoranze è generalmente più omogenea, così come più uniforme è l'ambiente, sia naturale sia culturale, in cui essi e i loro antenati sono vissuti. In tal modo, può essere più agevole seguire quel filo rosso che collega la ricostruzione del passato basata sulla lettura del DNA a quella documentata dai cambiamenti demografici, sociali e culturali.

Il DNA e le lingue sono soggetti nel tempo a cambiamenti che, accumulandosi nelle strutture genetiche e linguistiche, producono quella diversità che possiamo osservare all'interno e tra i gruppi umani.

È proprio questo connubio tra tempo e diversità a costituire la base di ogni ricostruzione storica. Senza le mutazioni non avremmo assistito all'evoluzione di organismi sempre più complessi e sofisticati, come noi Sapiens. Qualcosa di simile è accaduto anche con le lingue. Esse cambiano nel tempo e ciò può avvenire per cause diverse: per motivi storici (si pensi all'influenza dei popoli dominanti che si sono imposti su quello che era il substrato), per motivi politici (ad esempio per l'imposizione di una determinata lingua o, al contrario, per la sua mancata tutela) e variare a seconda del luogo in cui si vive.

Un capitolo, infine, è dedicato, alle tradizioni alimentari, con ricette che esemplificano la ricca eredità culinaria di queste comunità. Infatti, le abitudini alimentari e culinarie rappresentano una ricca fonte di informazioni per comprendere culture e società. Innumerevoli forme di vita di origine animale o vegetale presenti sul nostro pianeta sono edibili, ma non tutte divengono fonte di cibo allo stesso livello in qualsiasi parte del mondo. Ogni cultura ha il proprio insieme di pietanze e i suoi membri hanno gusti condivisi circa ciò che considerano cibo e ciò che invece ritengono immangiabile, a prescindere dalla sua intrinseca commestibilità.

La guerra della plastica

Un materiale straordinario o un nemico da combattere?

di Guido Fontanelli, Hoepli ed. 2020, 108 pp., euro 12,90

Può assumere qualsiasi forma, è indistruttibile e costa pochissimo ed è finita dappertutto: nelle case, nelle auto, negli aerei, nei vestiti, negli imballaggi, perfino nelle creme solari e nei dentifrici. È la plastica, un materiale fantastico che ha alimentato il boom della società dei consumi.

Chi è nato negli anni '50 ricorda con simpatia le scenette e il volto di Gino Bramieri che durante il Carosello suggeriva "Ma signora, guardi ben che sia fatto di Moplen!". Da quel periodo fino a oggi si è fatto un enorme consumo della plastica. Ma ora è diventata un nemico. Ne produciamo troppa e gli oggetti monouso inquinano l'ambiente. I fiumi e i mari ne sono pieni, è presente dappertutto. Abbiamo scoperto che anche l'acqua del rubinetto contiene microparticelle di plastica. Per questo, città, governi nazionali e sovranazionali come l'Unione europea le hanno dichiarato guerra.

Questo libro ci conduce in un appassionante viaggio, con interviste a esperti, ambientalisti, manager e imprenditori, che inizia dalle origini e dalla storia della plastica passando attraverso l'esaltazione della sua 'bellezza', e ci spiega perché è diventata un problema per l'ambiente presentando infine le possibili soluzioni per 'combatterla' (dalla bioplastica all'utilizzo della plastica riciclata fino al riciclo chimico). 'Bellezza' perché fin dagli anni '30, quando ha iniziato a far capolino nella nostra vita, **la plastica** si è presentata come un materiale innovativo che poi ha rivoluzionato il nostro quotidiano. E' leggera, ma resistente; è economica e versatile; è utilizzata da tutti (nell'edilizia, nell'abbigliamento, nella cosmesi, nel settore aerospaziale e automobilistico); è facilmente replicabile. Insomma **una vera rivoluzione**, fino a quando non è diventata **un enorme problema**.

Il libro racconta nei tratti essenziali e con grande chiarezza le fasi iniziali della scoperta della plastica fino all'utilizzo che ancora oggi viene fatto di questo prodotto. Un ruolo importante è stato svolto dagli italiani: dal genio di Natta, un chimico che negli anni Cinquanta scoprì la plastica che portò al materiale Moplen, al genio degli scienziati italiani che negli anni Novanta, all'interno della Montedison, scoprirono per primi le "*bioplastiche*". Dal libro emerge quanto siano state apprezzate le peculiari caratteristiche della plastica tradizionale, quali la leggerezza, la resistenza e il basso costo.

Il suo grande successo ha determinato un largo, diffuso e incontrollato consumo. Purtroppo, essendo "indistruttibile", ha portato alla formazione di vere e proprie "isole della plastica" galleggianti negli oceani e ricoprenti grandi superfici.

Il libro racconta anche come la plastica, in forma di microparticelle, venga ingerita dai pesci e, attraverso la catena alimentare, arrivi fino a noi.

Importanti interventi tecnologici sono rivolti al recupero e alla distruzione di queste "isole", ma nonostante il grande dispendio di energia, attualmente si tratta di esperimenti molto limitati e parziali e con il risultato collaterale di distruggere la flora e la fauna presente negli agglomerati. La tecnologia attuale pare avere maggior successo nella costruzione di supporti filtranti che, posizionati lungo i fiumi, ostacolano lo sversamento della plastica in mare.

Anche la problematica del **riciclo** della plastica è piuttosto complessa. Occorre selezionare e suddividere i diversi tipi di plastica formati da componenti (monomeri e polimeri) differenti e ciò richiede un lavoro specialistico. Basti pensare che le bottiglie di plastica non possono essere riciclate in altre bottiglie, ma i loro componenti di base (polietilenossido, PET) possono essere quasi esclusivamente usati per produrre tessuti.

La **bioplastica**, alternativa alla plastica tradizionale, è meno resistente e più costosa, ma interamente riciclabile e può essere sintetizzata a partire da mais e fibre vegetali e/o dai rifiuti organici (compost) e non dal petrolio. La bioplastica per non essere inquinante non deve essere semplicemente biodegradabile ma interamente compostabile, "cioè trasformata in anidride carbonica (CO_2), acqua e sostanze organiche umificate, cioè decomposta come le foglie in un bosco". La bioplastica in tal modo può essere unita ai rifiuti umidi.

Bisognerà quindi progettare i prodotti in modo che sia più facile riciclarli, per esempio modificando gli imballaggi ed evitando i contenitori che abbiano strati di materiali diversi. Il tempo necessario per la distruzione della bioplastica va tra quattro mesi a un anno, mentre nel frattempo i sacchetti tradizionali ottenuti dal petrolio restano del tutto integri. Le indagini dimostrano che la degradazione della bioplastica non genera sostanze tossiche. Tuttavia, è importante sottolineare che questo non può essere un alibi per abbandonare le bioplastiche nell'ambiente, in quanto anche queste devono essere raccolte e riciclate. Le parole chiave sono dunque *ridurre, riutilizzare e riciclare*.
Finora sono stati presi provvedimenti a macchia di leopardo da singoli Paesi e città. A dare speranza è stata l'iniziativa del Parlamento europeo, che ha approvato una direttiva che impone il divieto di commercializzare prodotti di plastica monouso a partire dal 2021. In paesi meno sviluppati del nostro, l'emergenza rifiuti è ancora più pressante in quanto molta della nostra plastica, dopo essere stata raccolta, finisce proprio nei Paesi più poveri che non sono dotati di tecnologie all'avanguardia in grado di smaltirla diventando così un rifiuto da rilasciare nell'ambiente.
Si conclude infine evidenziando la necessità di riporre fiducia nella ricerca scientifica e tecnologica e in una legislazione più chiara ed efficace, che conduca verso "un mondo con meno rifiuti e con un minor consumo di idrocarburi".

Nutrizione in gravidanza

Liberati da credenze e falsi miti. Con suggerimenti e ricette specifici per ogni trimestre

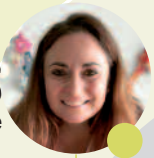
di Rosa Bifulco, Edizioni LSWR 2024, 136 pp., euro 17,90

La nutrizione in gravidanza riveste una funzione particolarmente importante, presentando un duplice ruolo nella prevenzione di patologie ostetriche e materne e nell'imprinting fetale.
La gravidanza è un periodo straordinario nella vita di una donna, un'esperienza che porta con sé una serie di cambiamenti fisici ed emotivi che coinvolgono sia la futura mamma che il bambino in crescita.
L'obiettivo principale di questo libro è quello di guidare le donne lungo un percorso che permetterà loro di vivere la gravidanza in modo sereno e consapevole, riconoscendo ancor di più il valore educativo di una corretta alimentazione sia per loro stesse che per il nascituro. Durante questi nove mesi, l'alimentazione gioca un ruolo cruciale nel garantire la salute e il benessere di entrambi. Questo libro nasce con l'intento di far vivere la gravidanza in serenità, raccontando cosa succede al corpo durante i nove mesi della gestazione e di come la dieta possa essere d'aiuto.
Conosceremo il "perché" e il "come" evitare alcuni alimenti pericolosi in gravidanza: una sorta di *vademecum* che, attraverso importanti regole alimentari, consigli sulla gestione quotidiana dei pasti e vari approcci nutrizionali, possa rendere la futura mamma padrona delle informazioni e non essere in balìa di falsi miti o notizie contrastanti, raggiungendo quella consapevolezza e competenza per dire "no, non posso" oppure "si, posso mangiarlo" con tranquillità.

Infine, il libro offre una parte pratica che suggerisce ricette specifiche per ogni trimestre e menù settimanali dettagliati per organizzare al meglio i pasti e non far mancare nulla alla gestante e al suo piccolo. L'autrice spiega le esigenze nutrizionali di ogni trimestre, suggerendo i cibi che non devono mancare in quel periodo, ma anche quelli potenzialmente 'pericolosi' poiché veicolo di infezioni, questo perché in gravidanza il sistema immunitario delle donne cambia: il nostro sistema immunitario, che ha il compito di proteggerci dai pericoli esterni, passa dall'essere vigile a essere più accondiscendente e meno severo.
"Questo è un meccanismo assolutamente necessario in gravidanza, dobbiamo infatti immaginare che nel corpo della donna deve crescere qualcosa di estraneo in quanto il bimbo ha un DNA diverso dal tuo. Se il sistema immunitario continuasse ad essere intransigente potrebbe attaccarlo ed eliminarlo".

Organi Consiliari 2020-2025

C.d.A. Enpab



SERENA CAPURSO
Vicepresidente

MARIA GRAZIA MICIELI
Consigliere

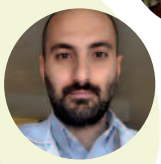
TIZIANA STALLONE
Presidente

ILARIA ORTENSI
Consigliere

SANTINO ALTOMARI
Consigliere

C.I.G. Enpab

MARINA BALDI
Coordinatore



SALVATORE ERCOLANO
Segretario

ORNELLA MUTO

SIMONA BRIGANDI'

SONIA CROCI

ROSA LENOCI

ENRICO LA MURA

ROBERTO CASACCIA

MICHELE ETTORRE

LAURA CUTINI

ANNA LUCIA NUTINI

MARIA CRISTINA DORE

GIOVANNI RUVOLO

MASSIMO SORRENTI

NICOLA TAFURI

ANGELINA ZAMBRANO

Per informazioni sul rapporto previdenziale ed assistenziale con l'Ente, gli iscritti possono contattare il numero verde **800931340 dalle 10:00 alle 16:00 dal lunedì al venerdì**.
Per info particolari si potrà inviare una mail a **helpdesk@enpab.it**.

Vuoi pubblicare su Enpab Magazine? Scrivi a ufficiostampa@enpab.it

Enpab