



X EDIZIONE

28-29 Settembre 2024

**Giornata
Nazionale**

**Del Biologo
professionista**



Enpab

GIORNATA NAZIONALE DEL BIOLOGO PROFESSIONISTA

La Giornata Nazionale del Biologo Professionista è un'iniziativa promossa dall'Enpab, l'Ente nazionale di previdenza e assistenza dei biologi e patrocinata dal Ministero della Salute con l'intento di favorire la prevenzione primaria e di educare il cittadino ad un corretto stile di vita e ad un comportamento sostenibile.

Nata nel 2014, da allora è un appuntamento annuale per i biologi di tutta Italia che prestano volontariamente e gratuitamente la propria opera professionale per due giornate intere nelle piazze di diverse città italiane, a seconda delle rispettive aree di competenza: nutrizione, ambiente, laboratorio, genetica, sicurezza, sostenibilità. I cittadini, in questo modo, ricevono consigli gratuiti su come comportarsi quotidianamente per tutelare la propria salute e l'ambiente che li circonda, semplicemente recandosi presso i gazebo allestiti nella propria città.

Nelle sue ultime edizioni, l'iniziativa ha coinvolto 600 biologi, riuscendo a raggiungere oltre 5000 persone su tutto il territorio nazionale.

1a GNPB 2024 nella sua X edizione si svolge il 28/29 settembre 2023, coinvolgendo 16 città

IL RUOLO DI GNPB

L'Enpab ha scelto di organizzare e investire sulla GNPB per promuovere il valore della professione di Biologo.

L'Enpab è legittimata a realizzare interventi di welfare in favore dei propri iscritti (Legge n. 99/2013) per il sostegno e la crescita della professione quale necessaria condizione per un adeguamento futuro delle prestazioni previdenziali

CHI È IL BIOLOGO PROFESSIONISTA

È un laureato magistrale abilitato e iscritto all'Ordine professionale che per esercitare la libera professione si iscrive ad Enpab (la Cassa di previdenza dei biologi).

QUALI SONO GLI AMBITI PROFESSIONALI IN CUI OPERA IL BIOLOGO

Il biologo è colui che studia la vita in relazione all'ambiente nella sua interezza e complessità. Riconosce l'intima interconnessione tra salute umana, la salute animale e la salute dell'ecosistema.

Attenendosi al quadro normativo vigente e partendo dall'articolo 3 della legge 396/67 istitutiva dell'Ordine i principali ambiti sono;



Ambiente
**Settore biomedico e
laboratoristico**
**(biochimica clinica,
citologia, seminologia,
etc..)**
Nutrizione
Igiene degli alimenti
Cosmetologia
**Sicurezza, qualità,
certificazioni**
Forense
Beni culturali

PRODOTTI PROTEICI

Dott.ssa Theodora Maria Panni

Prodotti proteici, sono davvero necessari?

In commercio spopolano i prodotti proteici. Pasta, pane, biscotti, addirittura acqua!

Ma serve davvero acquistare e consumare prodotti proteici?

No! Tra l'altro spesso questi alimenti sono ricchi di edulcoranti (in particolare i "dolci" come budini, biscotti e barrette) che, con un consumo regolare, possono andare ad influenzare negativamente il nostro microbiota intestinale, ovvero tutti quei microrganismi che popolano il nostro intestino, oltre a modificare la nostra percezione e abitudine ai sapori dolci.

Temete di non raggiungere il fabbisogno proteico senza il consumo di questi prodotti?

Tranquilli! La Dieta Mediterranea mette a nostra disposizione diverse fonti proteiche che, variate nell'arco della giornata e della settimana, vanno a soddisfare il nostro fabbisogno di proteine senza aggiungere prodotti "high protein", basterà adattare le porzioni.

Le fonti proteiche sono:

- **Legumi e frutta secca, da consumare quotidianamente**
- **Latte e derivati, da consumare anche nel quotidiano**
- **Uova, da consumare 2-4 volte alla settimana**
- **Pesce, molluschi, crostacei e carni bianche (pollo, tacchino e coniglio), da consumare rispettivamente più di 2 e 2 volte a settimana**
- **Carni rosse ed insaccati, da consumare rispettivamente meno di 2 volte a settimana e meno di 1 volta a settimana, facendo attenzione alla provenienza (preferibilmente da animali al pascolo e non da allevamenti intensivi)**



E' quindi bene non correre all'acquisto e al consumo regolare di questi prodotti, ma all'introduzione corretta e adeguata ai fabbisogni del singolo di tutti gli alimenti e nutrienti.

Oltretutto spesso dietro ai claim delle etichette dei prodotti che riportano diciture come "ad alto contenuto di proteine" o "con più proteine" si nascondono delle vere e proprie frodi: non è affatto vero che questi prodotti sono più proteici di altri, semplicemente sfruttano le intrinseche caratteristiche dei prodotti naturalmente ricchi in proteine: un classico esempio è lo yogurt greco.

MEAL PREP, SPESA CONSAPEVOLE E CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

Dott.ssa Annamaria Nardone

Se ancora non ne hai sentito parlare, sappi che questi sono i tre alleati che ti permetteranno di seguire un'alimentazione sana ed equilibrata con il minimo impegno. Perché molto spesso alla base di uno stile di vita non sano c'è proprio una mancanza di organizzazione e, dato che viviamo un periodo in cui siamo tutti impegnati e di corsa, è fondamentale pianificare in anticipo i pasti settimanali, così avrai sempre a disposizione ciò di cui hai bisogno, senza doverti più chiedere "che cosa mangio oggi per cena?".

Meal prep un termine inglese che significa "preparazione dei pasti" e consiste nell'organizzare i vari pasti della settimana pianificando in anticipo quello che metteremo in tavola dal lunedì alla domenica (dalla colazione alla cena) in funzione di quelli che saranno i nostri impegni, in modo tale da cucire su misura i pasti in base a dove saremo, quanto tempo avremo per mangiare, ecc. Rappresenta sicuramente un metodo smart, economico e anti-stress, rispetto a fare la spesa quotidianamente, azione che ci può portare nel complesso ad acquistare più cibo di quello che effettivamente ci serve (limiteremo così gli sprechi alimentari) e spesso non proprio salutare, soprattutto se andiamo a fare la spesa a stomaco vuoto (eviteremo pasti d'asporto e cibi pronti, optando per scelte più salutari). Questo metodo è particolarmente utile per chi ha uno stile di vita frenetico, mangia in modo disordinato o desidera variare la propria dieta senza sforzi quotidiani eccessivi. Il mealprep consente di creare menu equilibrati, ottimizzando tempo e risorse.

Il primo passo è stabilire un menu settimanale, come detto tenendo conto delle proprie esigenze e impegni, scegliendo i piatti per ciascun pasto della giornata. Variare il menù ogni settimana consentirà di variare e rendere la propria alimentazione più varia e meno monotona. Il secondo step consiste nel compilare una lista della spesa.

	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
breakfast							
lunch							
dinner							
snack							

Può risultare utile cucinare quantità maggiori di alcune basi (come riso, quinoa, couscous, proteine) per riutilizzarle in diversi piatti durante la settimana. Una strategia molto comoda per chi pranza fuori casa può essere cucinare ciò che si mangerà per cena in dose doppia, da utilizzare anche per il pranzo del giorno successivo.

Vediamo qualche esempio. Potrebbe essere utile preparare una base, come la quinoa o il couscous, da condire poi in differenti modi: ad esempio, pomodorini, basilico e feta; ceci, olive e tonno; pollo grigliato e zucchine. Le zucchine possono essere utilizzate per preparare un pesto per condire un primo piatto e un'altra parte utilizzate come contorno per un altro pasto o ancora un'altra parte per preparare una frittata che sarà il secondo di un altro pasto ancora. Le patate possono essere utilizzate per preparare un'insalatona con fagiolini e tocchetti di salmone o pesce spada e un'altra parte per preparare delle polpette con ceci oppure pesce. Per la colazione è possibile preparare del porridge overnight con fiocchi d'avena, yogurt e latte, che si può conservare in frigorifero per circa 3 giorni oppure congelare i pancakes già cotti o ancora preparare una crema di frutta secca da aggiungere al pane tostato con marmellata. Questi sono solo alcuni esempi di preparazioni di piatti completi e pianificati che hanno come unico limite la fantasia.

Stabiliti menu e spesa, è il momento di scegliere il giorno da dedicare alla preparazione dei pasti della settimana. Se concentrare il mealprep in un unico giorno risulta troppo impegnativo, è possibile distribuirlo in due o tre giorni programmati in anticipo.



Come Conservare gli Alimenti

Gli alimenti devono essere a temperatura ambiente prima di essere riposti in frigorifero e, una volta raffreddati, trasferiti in contenitori ben puliti, possibilmente di vetro.

Le pietanze già cotte a base di carne, pesce o verdure vanno consumate entro due o tre giorni se messe in frigo, mentre possono durare fino a due o tre mesi se surgelate in freezer.

La maggior parte delle verdure fresche dura 3-7 giorni. Gli ortaggi a foglia verde, come lattuga e spinaci, devono essere consumati entro 3-5 giorni. Le verdure, prima di essere conservate o congelate, devono essere mondate e lavate.

Si possono surgelare sia leggermente sbollentate sia crude.

La carne cruda, come pollo e tacchino, dovrebbe essere consumata entro 1-2 giorni. La carne rossa può durare 3-5 giorni. Il pesce fresco deve essere consumato entro 1-2 giorni. La carne cruda può essere surgelata per un massimo di 9 mesi, mentre quella cotta si conserva meglio se tagliata a cubetti o straccetti.

Anche il pane integrale, i pancake e altri prodotti da forno possono essere congelati per averli sempre a disposizione per colazioni o pasti veloci.

Se si deve scongelare una pietanza, è meglio trasferirla in frigo fino a scongelamento avvenuto, evitando di lasciarla a temperatura ambiente. Anche il microonde può essere utilizzato per accelerare i tempi.



Conclusione

Il meal prep è un metodo efficace per risparmiare tempo, mangiare sano e ridurre gli sprechi. Con una buona organizzazione e i giusti strumenti, è possibile preparare in anticipo pasti equilibrati per tutta la settimana, migliorando il proprio stile di vita alimentare senza stress. Pianificare i pasti in anticipo permette di avere un'alimentazione più varia e sana, di risparmiare tempo e denaro e di evitare lo spreco alimentare. Organizzare la cucina e utilizzare strumenti di qualità può semplificare il processo, rendendolo più efficiente e piacevole.

Zucchero

Durabilità del prodotto

Sulla confezione dei prodotti alimentari possiamo trovare due indicazioni differenti:

- Data di scadenza: nel caso di prodotti molto deperibili, la data è preceduta dalla dicitura

“Da consumare entro il” che rappresenta il limite oltre il quale il prodotto non deve essere consumato.

- Termine minimo di conservazione (TMC): nel caso di alimenti che possono essere conservati più a lungo si troverà la dicitura “Da consumarsi preferibilmente entro il” che indica che il prodotto, oltre la data riportata, può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche come il sapore e l’odore ma può essere consumato senza rischi per la salute.

Il Consumo di Zucchero

L'OMS raccomanda la riduzione del consumo eccessivo di zuccheri, in particolare nelle bevande zuccherate.

La Società Italiana di Nutrizione raccomanda di limitare il consumo di zuccheri a meno del 15% delle calorie giornaliere.

1 CUCCHIAINO
EQUIVALE A

5
grammi



chero consumiamo durante una

... Smart



... Non Smart



NUTRIZIONE

STAGIONALITÀ

A cura di Francesca Spiga e Francesca Spiga



Le indicazioni per una sana e corretta alimentazione raccomandano il consumo di verdura e frutta nella misura di 5 porzioni totali al giorno, consumando prodotti di stagione. Il messaggio relativo alla stagionalità è diventato un punto cardine per la sostenibilità della nostra alimentazione, tuttavia, è sempre più complicato capire cosa sia davvero "di stagione".

La globalizzazione e la distribuzione di massa di frutta e verdura ci permettono infatti di trovare nei nostri supermercati una gran varietà di prodotti in ogni momento dell'anno.

In realtà ogni tipo di frutta e verdura presenta delle proprie condizioni specifiche per una crescita e qualità ideali, per questo motivo vengono coltivate e raccolte in luoghi diversi e in diverse stagioni durante tutto l'anno.

È risaputo che il valore nutrizionale della frutta e della verdura è più alto immediatamente dopo la raccolta e diminuisce via via con il passare del tempo, conservazione e trasporto prolungati sarebbero infatti collegati alla

decrecita di alcuni livelli di micronutrienti.

Ma i cibi che consumiamo non hanno effetti solamente sulla nostra salute, ma anche sulla salute dell'ambiente. La frutta e la verdura con le emissioni di gas serra più basse sono quelle coltivate all'aperto durante la loro stagione naturale, senza un uso eccessivo di energia e consumate nello stesso paese o regione.

Queste apportano benefici all'ambiente perché utilizzano meno energia per riscaldamento o illuminazione artificiale, per la refrigerazione e la conservazione e per evitare perdite durante la conservazione, il che di solito aiuta a produrre meno emissioni, rispetto a frutta e verdura coltivate sotto protezione, importate o conservate.

Scegliere di consumare frutta e verdura prodotte localmente e di stagione significa intraprendere un tipo di alimentazione sostenibile, rispettosa dei ritmi lenti scanditi dal susseguirsi delle stagioni, che valorizza le produzioni e le tipicità locali, con il fine ultimo, ma non meno importante, di ripristinare l'ancestrale legame che l'uomo ha con la natura che lo circonda.

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO

Usa oli sani (come l'olio di oliva e olio canola) per cucinare e per condire. Limita il burro. Evita i grassi trans.



Più ortaggi e più varietà e meglio è! Patate e patatine fritte non contano come ortaggi.

Mangia molta frutta, di tutti i colori.



MUOVITI!

© Harvard University



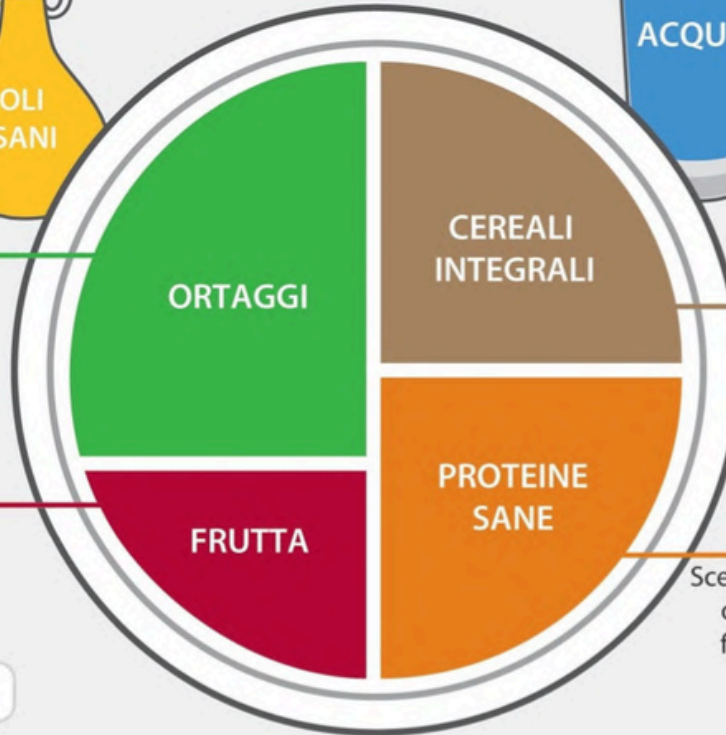
Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Bevi acqua, tè o caffè (con poco o niente zucchero). Limita il latte e i latticini (1-2 porzioni al giorno) e i succhi di frutta (1 bicchiere piccolo al giorno). Evita le bevande zuccherate.

Mangia diverse varietà di cereali integrali (come pane integrale, pasta integrale e riso integrale). Limita i cereali raffinati (come riso bianco e pane bianco).

Scegli pesce, pollame, legumi e semi oleaginosi; limita la carne rossa e i formaggi; evita pancetta, salumi e altre carni conservate.



Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Il Piatto del Mangiar Sano, creato dagli esperti di nutrizione della Harvard T.H. Chan School of Public Health e dagli editori delle Pubblicazioni Harvard Health, è una guida per creare pasti salutari e bilanciati, senza l'esclusione di nessun alimento.

In cosa consiste il piatto di Harvard?

Il piatto di Harvard è un modello di educazione alimentare che deriva dalla scuola statunitense e propone il classico piatto da portata suddiviso in quattro sezioni.

- **Componi la parte principale del tuo pasto con ortaggi e frutta – ½ piatto:**

Mira al colore e alla varietà e ricorda che le patate non contano come ortaggi nel Piatto del Mangiar Sano, perchè hanno un effetto negativo sullo zucchero del sangue.

- **Scegli cereali integrali – ¼ del tuo piatto:**

Cereali integrali – frumento integrale, orzo, chicchi di frumento, quinoa, avena, riso integrale e alimenti prodotti con questi, come la pasta di frumento integrale, hanno un effetto più blando sulla glicemia e sull'insulina, rispetto al pane bianco, al riso bianco e ad altri chicchi raffinati.

- **La potenza delle proteine – ¼ del tuo piatto:**

Pesce, pollame, legumi e noci sono tutte fonti versatili di proteine – possono essere aggiunte alle insalate e si combinano bene con le verdure sul piatto. Limita la carne rossa ed evita le carni trasformate, come pancetta e salsicce.

- **Oli vegetali sani – con moderazione:**

Scegli oli vegetali sani, come olio extravergine di oliva e olio di semi. Evita gli oli parzialmente idrogenati, margarine, che contengono grassi trans, malsani. Ricorda che povero in grassi non significa “sano”.

- **Bevi acqua, caffè, o tè:**

Evita le bevande dolci, limita il latte ed i latticini ad una o due porzioni al giorno, e limita i succhi ad un piccolo bicchiere al giorno.

- **Muoviti:**

La figura in rosso che corre attraverso la base del Piatto del Mangiar Sano serve a ricordarci che mantenersi attivi è importante anche per il controllo del peso.

Il messaggio principale del Piatto del Mangiar Sano è di concentrarsi sulla qualità della dieta.

È un'integrazione bilanciata di cereali, possibilmente integrali, proteine sane, verdure e ortaggi, grassi buoni per il condimento, frutta e acqua.

Un pasto si può definire bilanciato quando la sua composizione include alimenti fonti di macronutrienti fondamentali (carboidrati, proteine, grassi) in quantità equilibrate tali da poter avere una giusta rappresentanza di ogni macronutriente; da non dimenticare anche alimenti fonti di micronutrienti (vitamine e sali minerali), fibra e altri composti utili per l'organismo.

È importante notare che la sua composizione nel complesso è rappresentata per almeno 2/3 da alimenti di origine vegetale (verdure e ortaggi, cereali integrali e frutta).

La funzione di questi alimenti non è solamente quella, preziosissima, di apportare sostanze benefiche, ma anche quella di regolare la sazietà e la velocità con cui la glicemia aumenta a fine di un pasto completo soprattutto grazie alla fibra di cui sono ricchi.



Credits:



La dichiarazione nutrizionale può essere integrata con l'indicazione su acidi grassi monoinsaturi, acidi grassi polinsaturi, polioli, amido, fibre. L'indicazione del valore energetico è riferita a 100 g/100 ml dell'alimento, oppure alla singola porzione.

Il valore energetico è espresso come percentuale delle assunzioni di riferimento per un adulto medio ossia circa 2000 kcal al giorno.

Kilocalorie: non limitarti a leggere solo l'apporto calorico di un prodotto, è molto più importante capire da quali nutrienti derivino le calorie.

Grassi: i grassi saturi dovrebbero essere meno di un terzo dei grassi totali.

FONTE DI FIBRE

il prodotto contiene almeno 3 g di fibre per 100 g
o almeno 1,5 g di fibre per 100 kcal

AD ALTO CONTENUTO DI FIBRE

il prodotto contiene almeno 6 g di fibre per 100 g
o almeno 3 g di fibre per 100 kcal

Fibre: La fibra alimentare è una componente molto importante nella nostra dieta.

Sale e zucchero: meno è meglio

Sale: quando acquisti dei prodotti confezionati, fai attenzione alla quantità di sale, confronta prodotti simili e scegli quello che contiene il contenuto inferiore.

Come considerare i valori riportati in etichetta ?		
	SODIO	SALE
ALTO	superiore a 0,4-0,5 g/100 g	superiore a 1-1,2 g /100 g
MEDIO	da 0,12 a 0,4-0,5 g/100 g	da 0,3 a 1-1,2 g /100 g
BASSO	inferiore a 0,12 g/100 g	inferiore a 0,3 g /100 g

N.B.: I nomi che indicano la presenza del sale aggiunto sono: sodio (o Na), cloruro di sodio, fosfato monosodico, glutammato di sodio, benzoato di sodio, citrato di sodio.

RICORDA, POCO SALE MA CHE SIA IODATO

La sicurezza alimentare per i più piccoli: prepariamo il biberon di latte

Dott.ssa Mara Bignardi (Igiene e sicurezza alimentare)

È risaputo che l'allattamento al seno è quanto di meglio ci possa essere da un punto di vista nutrizionale per i nostri bambini. Quando tuttavia, per diversi motivi, l'allattamento al seno non è possibile è importante preparare in sicurezza il latte artificiale con pochi semplici accorgimenti che ci permettono di offrire ai più piccoli le massime garanzie di sicurezza alimentare. In alcuni casi, alcuni microbi pericolosi potrebbero comunque sopravvivere al processo di produzione industriale o arrivare anche successivamente a contaminare il latte in polvere che, se non adeguatamente ricostituito e conservato potrebbe essere nocivo per la salute. Anche il latte in formula liquida potrebbe, se non adeguatamente utilizzato dopo l'apertura della confezione, portare a problemi di sicurezza alimentare.

Per preparare il biberon in sicurezza è necessario innanzi tutto:

- pulire e disinfettare la superficie sulla quale verrà preparato il biberon, che deve essere sterilizzato;
- lavarsi accuratamente le mani prima di iniziare la preparazione.

Se si utilizza latte in polvere:

- controllare la data di scadenza della confezione di latte;
- su ogni nuova confezione scrivere la data di apertura in modo da rispettare le indicazioni del produttore (es. il prodotto va consumato entro un determinato numero giorni dall'apertura della confezione); qualora non venga riportata tale indicazione si suggerisce di eliminare il prodotto avanzato dopo 30 giorni dall'apertura della confezione;
- utilizzare un'acqua minerale adatta al lattante (questa caratteristica è indicata in etichetta) per ricostituire il latte in polvere: l'acqua di rubinetto in questo caso rischia di avere un residuo fisso troppo elevato per i bambini sotto l'anno di età;
- per assicurarsi che i batteri eventualmente presenti nel latte in polvere siano uccisi o inattivati è importantissimo sciogliere la polvere in acqua ad alta temperatura, intorno a +70°C (si ottiene facendo bollire l'acqua fino a un'ebollizione "vivace", quindi lasciandola raffreddare protetta da un coperchio per circa mezz'ora); temperature più elevate rischiano di compromettere la qualità nutrizionale del latte; temperature inferiori di non essere efficaci nella neutralizzazione degli eventuali batteri patogeni presenti;
- la quantità di acqua necessaria a +70 °C va quindi trasferita nel biberon per sciogliere la polvere di latte. Attenersi scrupolosamente alle istruzioni d'uso per quanto riguarda il numero di misurini per volume d'acqua: un dosaggio scorretto porterebbe ad un apporto nutrizionale scorretto per il lattante (latte troppo concentrato o troppo diluito); chiudere e agitare bene per sciogliere la polvere.



-lasciare raffreddare il latte all'interno del biberon (anche sotto acqua corrente fredda facendo attenzione che l'acqua rimanga sotto il coperchio/ghiera); verificare la temperatura del latte tiepido (ideale 37°C) sul polso immediatamente prima della somministrazione

Stagionalità di frutta, verdura, ortaggi, legumi, frutta oleosa.
Il seguente elenco prende in considerazione tutto il territorio nazionale che presenta ampie variabilità da nord a sud in termini climatici e quindi anche in termini di frutti che la terra può offrire.

Questo elenco, quindi, è diviso mese per mese con la raccomandazione, da parte del consumatore, di valutare minime variazioni in base alla zona geografica in cui si trova.



Gennaio.

Frutta: arance, cedro, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere, pompelmi.
Verdure e ortaggi: bietole, broccoli, carciofi, cardi, cavolfiori, cavoli, cicoria, cime di rapa, finocchio porri, radicchio, rape rosse, sedano rapa, verza.

Febbraio.

Frutta: arance, bergamotto, clementine, kiwi, limoni, mandarini, mele, melone invernale.
Verdure e ortaggi: broccoli, carciofi, cardi, cavolfiore, cavolo, cicoria, cime di rapa, finocchi, finocchietto, patate, porri, radicchio, rucola, sedano rapa, verza.

Marzo.

Frutta: arance, mele, mandarini, bergamotto, clementine, limoni.
Verdure e ortaggi: rucola, finocchietto, cavolo, asparagi, cavolfiore, broccoli, verza, carciofi, cicoria, radicchio, finocchi, rape rosse, porri, spinaci, cipollotti, insalate miste, sedano rapa, erba cipollina.

Aprile.

Frutta: arance, fragole, limoni, pere, pompelmi.
Verdure e ortaggi: aglio, asparagi, broccoli, carciofi, carote, cavolfiore, cavolo, cavolo rosso, cicoria, cipolle, cipollotti, erba cipollina, finocchi, finocchietto, insalate, lattuga, ravanelli, rucola.
Legumi: piselli, fave.

Maggio.

Frutta: arance, ciliegie, fragole, limoni, nespole.
Verdure e ortaggi: aglio, asparagi, bietole, carciofi, carote, cavolo, cicoria, cipolle, fagiolini, finocchi, insalate, indivia, lattughe, patate, radicchio, ravanelli, rucola.
Legumi: piselli, fave.

Giugno.

Frutta: albicocche, ciliegie, fragole, melone, more di gelso, pesche, susine,
Verdure e ortaggi: aglio, bietole, carote, cetrioli, cicoria, cipolle, fagiolini, insalate, melanzane, pomodori, patate, peperoni, radicchio, ravanelli, sedano, zucchine.
Legumi: fave.

Luglio.

Frutta: albicocche, anguria, ciliegie, fichi, fragole, lamponi, limoni, meloni, mirtilli, more di , pere, pesche, pesche noci, ribes, susine.

Verdure e ortaggi: aglio, bietole, carote, cetriolo, cicoria, cipolle, fagiolini, insalate, melanzane, patate, peperoni, pomodoro, ravanelli, sedano, zucchine.

Legumi: fagioli.

Agosto.

Frutta: anguria, fichi, fichi d'india, lamponi, limoni, meloni, mirtilli, more, nocciole, pere, pesche, pesche noci, susine, uva.

Verdure e ortaggi: bietole, carote, cetriolo, cicoria, cipolle, fagiolini, insalate, melanzane, patate, peperoni, pomodoro, ravanelli, sedano, zucchine.

Legumi: fagioli.

Settembre.

Frutta: anguria, corbezzolo, fichi, fichi d'india, limoni, mandorle, mele, pesche, pesche noci, nocciole, susine, uva.

Verdure e ortaggi: bietole, broccoli, carote, cetriolo, cicoria, cipolle, finocchi, insalate, mais, melanzane, patate, peperoni, pomodoro, radicchio, zucca, zucchine.

Ottobre.

Frutta: castagne, corbezzolo, limoni, mele, mela cotogna, melograno, noci, nocciole, pere, uva.

Verdure e ortaggi: bietole, broccoli, carote, cavolfiore, cavoli, cicoria, finocchi, insalate, melanzane, patate, porri, sedano rapa, zucca.

Novembre.

Frutta: arance, cachi, castagne, limoni, mandarini, mele, melagrana, pere, uva.

Verdure e ortaggi: bietole, broccoli, carciofi, cardo, carote, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cavoli, cicoria, finocchi, insalate, patate, porri, radicchio, sedano rapa, spinaci, zucca.

Dicembre.

Frutta: arance, cachi, limoni, mandarini, mele, melagrana, pere, pompelmo.

Verdure e ortaggi: bietole, broccoli, carciofi, cardo, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cavolo, cicoria, cime di rapa, finocchi, insalate, patate, porri, radicchio, sedano rapa, spinaci.

Per quanto riguarda frutta e verdura esotica come ananas, avocado, banana, mango, papaya, etc... alcuni di questi, ormai, vengono coltivati anche in Italia, in particolare nelle regioni del sud come la Sicilia, tuttavia, parlando di stagionalità italiana, è stata fatta la scelta di non inserire questi prodotti che non crescono, appunto, in tutto il territorio nazionale.

AMBIENTE

Il rapporto con l'ambiente è una delle determinanti fondamentali dello stato di salute della popolazione umana. Dalla città inquinata alla foresta incontaminata, la relazione tra l'individuo e diversi fattori ambientali può risultare in diversi stati di benessere o di malattia. Comprendere quali sono gli elementi da tenere in considerazione, da un punto di vista epidemiologico, per valutare l'impatto di diversi fattori sullo stato di salute è un compito molto complesso.

L'ambiente può influire indirettamente o direttamente sulla salute. Può infatti favorire la circolazione di agenti patogeni e altri fattori biologici, come ad esempio i pollini e altri allergeni, che colpiscono, quando presenti, la popolazione suscettibile. Può però anche agire per mezzo di fattori non biologici, come la presenza di contaminanti chimici e fisici: in questo caso, è più difficile determinare una relazione causa-effetto e gli studi epidemiologici cercano di descrivere e quantificare i danni da esposizione, sia acuta che cronica, a diverse sostanze. Infine, l'ambiente può essere origine di incidenti e invalidità quando, sul lavoro come sulla strada, non vengano osservate adeguate misure di sicurezza e protezione delle persone.

In generale, la prevenzione delle malattie di origine ambientale richiede uno sforzo complesso di azione sia sui comportamenti e gli stili di vita, che sulle norme e le misure istituzionali che consentono di garantire la sicurezza della popolazione esposta ai rischi ambientali.

Oltre alle diverse malattie, per le quali è possibile identificare uno specifico agente patogeno, epicentro ha aperto diversi focus sulle problematiche di salute ambientale con riferimento a tutte quelle condizioni in cui i determinanti di malattia e invalidità sono agenti chimici, fisici, condizioni economiche e strutturali, carenze organizzative e di prevenzione, comportamenti e ambienti a rischio. Salute e ambiente formano un binomio inscindibile. Gli effetti sulla salute dell'uomo dei danni all'ambiente sono innegabili. Infatti c'è un forte rapporto uomo e ambiente. Quando parliamo di salute ambientale ci riferiamo ad un ambiente in cui i vari ecosistemi sono in equilibrio, perché l'ambiente sia sano sono necessarie biodiversità, acqua di qualità, aria pulita e vegetazione.

Gli alberi svolgono un ruolo fondamentale nel mantenere l'equilibrio climatico e rappresentano il polmone verde del nostro pianeta.

L'attività produttiva umana ha causato gravi danni all'ambiente minandone uomo e salute. L'inquinamento atmosferico è preoccupante nelle città. L'inquinamento marino da plastica ha raggiunto dimensioni spropositate, basti pensare alle isole di plastica che fluttuano, grandi come intere regioni, nei nostri oceani. La deforestazione è un problema scottante a cui non è stata trovata una soluzione.

Sappiamo bene che un ecosistema per essere sano e resiliente deve essere ricco di biodiversità. Perché? Perché un ecosistema con poche specie viventi è un ecosistema facilmente attaccabile e che ritrova più difficilmente il proprio equilibrio. La mancanza di biodiversità mette a repentaglio le specie viventi più specializzate, che hanno cioè bisogno di un habitat specifico e della salute dell'habitat per trovare fonte di sostentamento, per riprodursi e sopravvivere.

La biodiversità è inoltre un elemento importantissimo della nostra ricerca. numerose specie sono di interesse per la scienza medica e includono orsi, squali, cetacei e granchi ferro di cavallo.

“Sempre più farmaci sono derivati da specie selvatiche, inclusi alcuni antidolorifici (ad es. zinconitide dalla tossina di chiocciola del cono), farmaci cardiaci (ad es. lanoxin dalle piante di digitalis), farmaci anti-cancro (ad es. taxol dagli alberi di taxus e hycamtin dagli alberi di camptotheca) e trattamenti per il diabete (incluso exanitide delle lucertole heloderma)” , spiega un paper sul sito della CBD, la convenzione sulla biodiversità.

La deforestazione massiccia oltre a peggiorare la qualità dell'aria che respiriamo e ad aumentare la presenza di CO₂ nell'atmosfera, con conseguenze enormi sui [cambiamenti climatici](#) e sul [riscaldamento globale](#) gioca un ruolo fondamentale nella trasmissione dei virus dall'uomo agli animali.

Abbiamo sentito parlare ampiamente di questa problematica con la pandemia da covid-19. Ma questo coronavirus non è l'unico esempio e purtroppo, stando all'analisi statistica non sarà l'unico. Covid-19, ebola, sars, zika, mers, h1n1 sono tutte *eid (emerging infectious diseases)* di origine zoonotica. Sono state trasmesse dagli animali, soprattutto selvatici. Il 75% delle malattie umane fino ad oggi conosciute, infatti, deriva da animali, così come il 60% delle malattie emergenti viene trasmesso da animali selvatici, tramite il cosiddetto "effetto dello *spillover*".

Il fattore di rischio principale è quello collegato al degrado ambientale e alla perdita di biodiversità in aree tropicali. Alle cause del degrado ambientale, si aggiunge l'interazione non corretta con gli animali, il traffico illegale di specie protette che portano patogeni e la deforestazione per aumentare copertura agropastorale.

Se salute significa benessere fisico, mentale e sociale, è facile immaginare i danni dell'inquinamento sulla salute. C'è infatti un legame tra inquinamento e salute umana.

L'inquinamento acustico mina la salute mentale, così come il degrado paesaggistico e il contatto sempre più difficile con il verde. Quando parliamo di inquinamento atmosferico e di inquinamento idrico però parliamo di gravi danni al benessere fisico dell'uomo con dati e morti alla mano.

L'inquinamento atmosferico miete ogni anno migliaia di [vittime](#) nei centri più industrializzati. Oltre alle morti causate dall'inquinamento c'è l'effetto sinergico con altri agenti che porta a peggiorare patologie nuove e pregresse. Anche nel caso delle infezioni da covid-19 abbiamo visto come l'inquinamento abbia acuito i sintomi della malattia nei pazienti con patologie polmonari e cardiache croniche causate o peggiorate dall'esposizione a lungo termine all'inquinamento atmosferico.

La presenza nell'ambiente di elementi cancerogeni può provocare gravi danni alla salute. La situazione è aggravata dal fatto che spesso i [rifiuti pericolosi](#) non vengono smaltiti secondo le normative vigenti, ma vengono abbandonati o alimentano gli affari delle [ecomafie](#).

Tra gli agenti causa di gravi patologie non possiamo non citare i [minerali di amianto](#). L'asbesto è stato messo al bando nel 1992, però, nonostante questo è ancora presente in edifici pubblici e privati, scuole, palestre, case e ospedali, a causa di un grande ritardo nelle azioni di bonifica.

I cambiamenti hanno costituito una caratteristica costante del nostro pianeta, interessando le terre emerse, gli oceani, l'atmosfera, il clima e la vita sulla terra. Gli attuali cambiamenti si distinguono da quelli passati per cause e fattori determinanti, nonché per ritmi e portata senza precedenti. Eventi estremi quali tempeste, ondate di calore, inondazioni e siccità, che si verificavano una volta ogni cento anni, sono divenuti la nostra nuova realtà. I titoli di stampa di tutto il mondo alludono a una crisi climatica e ambientale tale da incidere sul futuro delle nostre specie.

A prescindere dall'espressione che scegliamo di usare - «la nostra nuova realtà» o «crisi molteplici» - i fatti parlano chiaro: il clima globale sta cambiando ad opera dell'uomo. La dipendenza delle nostre economie dai combustibili fossili, le pratiche di uso del suolo e la deforestazione globale stanno aumentando le concentrazioni di gas a effetto serra nell'atmosfera che, a loro volta, determinano un cambiamento globale del clima. Inoltre emerge con chiarezza che i cambiamenti climatici stanno interessando tutti e ogni angolo del pianeta, compresa l'Europa. Alcune popolazioni potrebbero essere colpite da vasti fenomeni di ondate di calore e siccità, mentre altre da tempeste più gravi e frequenti. I cambiamenti climatici hanno un impatto su persone, natura ed economia.

La scienza sostiene fermamente che la vita sulla terra sta registrando una perdita di diversità a un ritmo insostenibile. Ogni anno, molte specie si estinguono a causa del continuo inquinamento, frammentazione e distruzione dei loro habitat. Il diffuso utilizzo di pesticidi ha comportato una drastica riduzione di alcune specie, come api e [farfalle](#), impollinatori fondamentali per il nostro benessere. Gli inquinanti prodotti dalle attività economiche si accumulano nell'ambiente, riducendo la capacità degli ecosistemi di rigenerarsi e fornirci servizi vitali. Il degrado ambientale non colpisce solo piante e animali, ma anche le persone.

Negli ultimi 40 anni l'Europa ha attuato politiche intese ad affrontare problemi specifici, quali l'inquinamento atmosferico e idrico, raggiungendo talvolta notevoli risultati:

- i cittadini europei possono beneficiare di **aria** e **acque di balneazione più pulite**
- si ricicla una maggiore quantità di **rifiuti urbani**
- il numero di aree **terrestri** e **marine protette** mostra un continuo incremento
- i livelli di **emissioni di gas a effetto serra nell'unione europea risultano ridotti** rispetto a quelli del 1990
- sono stati investiti miliardi di euro a favore di città più vivibili e mobilità sostenibile
- l'energia generata da **fonti rinnovabili** è aumentata in modo esponenziale, ecc.

Ora anche le nostre conoscenze e la nostra comprensione dell'ambiente si sono ampliate, sottolineando il fatto che le persone, l'ambiente e l'economia formano tutti parte dello stesso sistema. Sin dalla sua istituzione, avvenuta 25 anni fa, l'agenzia europea dell'ambiente cerca di correlare e sviluppare questi ambiti di conoscenza allo scopo di migliorare la nostra comprensione sistemica. Le persone non possono vivere bene se l'ambiente e l'economia versano in cattive condizioni. Le tensioni sociali continueranno ad essere alimentate dalla disparità nella ripartizione dei benefici, quali ricchezza economica e aria più pulita, e dei costi, che includono l'inquinamento e una perdita della resa dovuta alla siccità.

Si tratta di fatti difficili da accettare, allo stesso tempo, può risultare difficile modificare le abitudini e le preferenze dei consumatori nonché le strutture digovernance ben consolidate, eppure, malgrado l'entità del compito che ci attende, è ancora possibile costruire un futuro sostenibile. Ciò implica un'interruzione delle pratiche attuali quali, ad esempio, il taglio delle sovvenzioni dannose per l'ambiente, l'eliminazione graduale e il divieto di tecnologie inquinanti, favorendo nel contempo alternative sostenibili e supportando le comunità colpite dal cambiamento. Un'economia circolare a zero emissioni di carbonio può ridurre l'impatto sul nostro capitale naturale limitando inoltre l'aumento delle temperature globali, cambiando rotta saremo costretti a modificare anche le nostre abitudini e i nostri comportamenti, come le nostre modalità di spostamento e le abitudini alimentari. Le conoscenze necessarie per guidare il passaggio verso una sostenibilità a lungo termine esistono. In aggiunta è possibile contare su un crescente sostegno pubblico per realizzare il cambiamento che ora, da parte nostra, richiede assunzione di responsabilità e procedure accelerate.

Non dobbiamo impegnarci in azioni grandiose ed eroiche per partecipare al cambiamento. Piccole azioni, se moltiplicate per milioni di persone, possono trasformare il mondo. – **Howard Zinn**





QUANDO PARLIAMO DI INFERTILITÀ?

Staff Salerno

Dott.ssa Di Sessa Veronica , coordinatrice piazza Salerno

**Dott.ssa Di Giovanni Valentina,
responsabile fertilità piazza Salerno**

**Dott. Emanuele Alfano,
responsabile nutrizione piazza Salerno**

Per infertilità si intende l'incapacità di procreare dopo un anno di rapporti sessuali frequenti e non protetti, in coppie in età riproduttiva.

La prevalenza dell'infertilità aumenta con l'aumentare dell'età della donna, parliamo dunque di un problema di estrema attualità e diffusione se pensiamo che circa il 20% delle donne occidentali rimanda i tentativi di gravidanza dopo i 35 anni.

Alcuni fattori ambientali possono influire sulla fertilità soprattutto nella fase iniziale della vita (dallo sviluppo intrauterino all'adolescenza) determinando nell'età adulta infertilità, patologie andrologiche e ginecologiche di vario genere.

“L'inquinamento ambientale influenza notevolmente il sistema riproduttivo, soprattutto quello maschile, portando a un accumulo di tossine che modificano la produzione di spermatozoi specialmente in termini qualitativi. Lo zinco, per esempio, ha un ruolo capitale sia nella spermatogenesi e sia nella stabilizzazione della membrana degli spermatozoi e della cromatina nucleare”, spiega il dott. Pasquale Totaro, responsabile scientifico del congresso regionale SIRU durante il quale sono stati presentati i dati e coordinatore della SIRU puglia, nonché responsabile del centro di PMA dell'ospedale santa Maria di bari. “Il seme e altri indicatori della fertilità, dunque, potrebbero portare a un nuovo approccio per la valutazione precoce dell'impatto ambientale sulla popolazione, come mezzo di sorveglianza sanitaria e di prevenzione primaria

Se ormai è assodato l'impatto negativo dell'inquinamento ambientale su vitalità, qualità e motilità degli spermatozoi, un recente studio italiano pubblicato su environmental toxicology and pharmacology, ha rivelato che vi sono alcune sostanze inquinanti che possono addirittura modificarne la struttura del dna. Ne consegue che non sono solo i soggetti esposti a sostanze inquinanti a essere maggiormente vulnerabili a determinate patologie, ma anche le generazioni future.

L'alimentazione e lo stile di vita corretto sono i principali alleati per preservare la propria salute riproduttiva. Secondo una ricerca della Harvard School of Public Health, condotta su un campione di 17.500 donne, una dieta sana comporta una riduzione del 66% del rischio di infertilità per problemi di ovulazione e del 27% per altre cause. Dal punto di vista alimentare è consigliato seguire una dieta ricca di frutta, verdura, legumi e pesce e che faccia utilizzo di olio d'oliva. Infatti, la tendenza al sovrappeso o, al contrario, un'eccessiva magrezza possono essere un ostacolo per il concepimento. Inoltre, l'eccessivo consumo di alimenti ossidanti può agire negativamente sia sugli spermatozoi, sia sugli ovociti.

In particolare, un vero toccasana per la fertilità è rappresentato dalle vitamine c ed è, alleate sia della funzionalità spermatica, sia dell'ovulazione. Anche lo zinco, presente in alimenti di origine animale e nei legumi, è un alleato della fertilità perché contribuisce al mantenimento dei livelli ormonali negli uomini e nelle donne. Per quanto riguarda gli uomini, in particolare, uno studio dell'Erasmus University of Medical Center di Rotterdam ha esaminato la qualità, la motilità e la concentrazione degli spermatozoi in relazione all'alimentazione, mettendo in evidenza come una dieta scorretta coincide spesso con una qualità spermatica inferiore. Occorre ricordare come un'alimentazione equilibrata sia anche importante per la salute del futuro bambino. Uno stile di vita equilibrato non può prescindere, inoltre, dall'evitare il consumo di alcool e sigarette e l'uso di droghe, fattori che incidono negativamente sulla produzione degli ormoni sessuali.

Un'altra problematica, emersa soprattutto in tempi recenti, riguarda l'effetto negativo sulla fertilità di fattori stressogeni. Un recente studio pubblicato sulla rivista Human Reproduction ha messo in evidenza come lo stress nelle donne possa comportare un aumento dell'alfa-amilasi, un ormone associato al sistema nervoso, che indice negativamente sulle possibilità di rimanere incinta. negli uomini, secondo una ricerca della Mailman School of Public Health e dalla Rutgers School of Public Health della Columbia University, lo stress incide in maniera negativa sulla concentrazione, sulla forma e sulla motilità degli spermatozoi.

SONNO E NUTRIZIONE

Dott.ssa Alessandra Miccono

L'alimentazione riveste un ruolo fondamentale nella prevenzione delle malattie croniche e nel mantenimento dello stato di salute. Tuttavia, non può essere considerato l'unico pilastro della medicina volto a preservare il benessere. E' strettamente connessa con l'adeguata attività fisica, una buona gestione dello stress, l'astensione da sostanze nocive (alcol e tabacco), un atteggiamento positivo nei confronti della vita stessa e dei rapporti interpersonali e, non ultimo, un buon sonno. Il ritmo sonno-veglia è circadiano ossia di circa 24 ore il cui "orologio principale" è situato nel cervello, nell'ipotalamo. Il metronomo esterno è invece rappresentato dall'alternanza luce - buio. Il nostro corpo comprende che è ora di stare svegli o di dormire grazie al fenomeno detto "Scattering di Rayleigh" per il quale la mattina viene diffusa luce blu e la sera luce rossa. Sono variazioni di frequenza di radiazione registrati dal sistema nervoso che produce ormoni deputati al controllo del sonno. Il rilascio della melatonina è promosso dal buio.

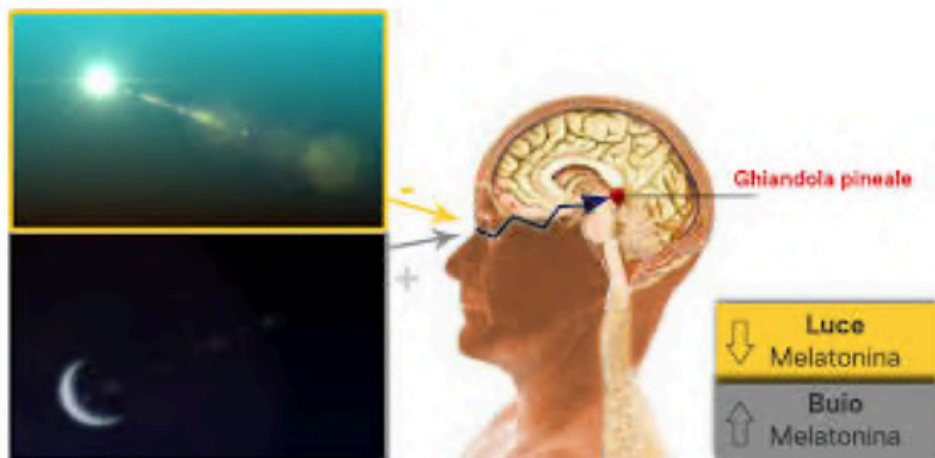


Immagine presa dal web

Se è vero che tutti dormono è possibile distinguere la popolazione in due grandi gruppi: i "gufi" ossia coloro che - in assenza di obblighi esterni dovuti a vita lavorativa e privata - svolgerebbero tutte le loro mansioni nella seconda parte della giornata e si sveglierebbero molto tardi e, al contrario, le "allodole" che invece si sveglierebbero sempre molto presto. E' normale avere un'inclinazione verso un cronotipo piuttosto che l'altro. Non tutti conoscono gli effetti di una deprivazione di sonno o delle giuste ore di sonno e della sua correlazione con l'alimentazione: la mancanza di ore di riposo è connessa infatti allo sviluppo di malattie metaboliche, aumenta l'infiammazione silente, altera gli assi ormonali. Durante il sonno si fissano i ricordi, si garantisce una migliore produttività diurna e una giusta performance fisica. Il cervello, insomma, durante la notte è attivo e produttivo.

L'architettura del sonno prevede una fase "REM" e una fase "NREM", a sua volta composta da quattro stadi. Per l'uomo adulto sono ideali circa 6-8 ore di sonno, con una minima differenza tra uomo e donna in quanto le donne adulte necessitano di circa 23 minuti in più di sonno rispetto al genere maschile. Nelle diverse fasi della vita si assiste ad un cambiamento: i bambini passano molto più tempo in fase REM, con l'adolescenza è fisiologico sentire più tardi la pressione del sonno, mentre la persona anziana tende ad addormentarsi prima e svegliarsi molto presto. La deprivazione di sonno porta ad un aumento del food intake, probabilmente perchè altera gli ormoni dell'appetito e aumenta l'attivazione delle zone del cervello associate alla ricompensa in risposta a stimoli alimentari (Saidi et al., 2024). L'igiene del sonno può essere così riassunta:

- Dormire un numero adeguato di ore, di cui almeno 4-5 ore di sonno profondo

Se è vero che tutti dormono è possibile distinguere la popolazione in due grandi gruppi: i “gufi” ossia coloro che - in assenza di obblighi esterni dovuti a vita lavorativa e privata - svolgerebbero tutte le loro mansioni nella seconda parte della giornata e si sveglierebbero molto tardi e, al contrario, le “allodole” che invece si sveglierebbero sempre molto presto. E' normale avere un'inclinazione verso un cronotipo piuttosto che l'altro.

Non tutti conoscono gli effetti di una privazione di sonno o delle giuste ore di sonno e della sua correlazione con l'alimentazione : la mancanza di ore di riposo è connessa infatti allo sviluppo di malattie metaboliche, aumenta l'infiammazione silente , altera gli assi ormonali.

Durante il sonno si fissano i ricordi, si garantisce una migliore produttività diurna e una giusta performance fisica . Il cervello, insomma, durante la notte è attivo e produttivo. L'architettura del sonno prevede una fase “REM” e una fase “NREM”, a sua volta composta da quattro stadi .

Per l'uomo adulto sono ideali circa 6-8 ore di sonno, con una minima differenza tra uomo e donna in quanto le donne adulte necessitano di circa 23 minuti in più di sonno rispetto al genere maschile. Nelle diverse fasi della vita si assiste ad un cambiamento: i bambini passano molto più tempo in fase REM, con l'adolescenza è fisiologico sentire più tardi la pressione del sonno, mentre la persona anziana tende ad addormentarsi prima e svegliarsi molto presto.

La privazione di sonno porta ad un aumento del food intake, probabilmente perchè altera gli ormoni dell'appetito e aumenta l'attivazione delle zone del cervello associate alla ricompensa in risposta a stimoli alimentari (Saidi et al., 2024).

L'igiene del sonno può essere così riassunta :

- **Dormire un numero adeguato di ore , di cui almeno 4-5 ore di sonno profondo**

- **Andare a letto e svegliarsi sempre alla stessa ora , preferibilmente coricandosi prima delle 23**

- **Dormire al buio completo e in assenza di rumori**

- **Evitare di fumare (almeno prima di dormire)**

- **Evitare caffè , tè, alcolici e cioccolato nel pomeriggio**

- **Evitare la luce blu : questa è tipica della televisione, dei tablet, pc , cellulari.L'ideale sarebbe**

quindi non usare i devices prima di dormire perchè bloccano il rilascio di melatonina endogena , ormone del sonno.

Prima di addormentarsi è meglio leggere un buon libro.

- **Evitare sport fisici intensi nel tardo pomeriggio/sera che inibiscono la melatonina**

e aumentano il cortisolo , ormone secreto dalle ghiandole surrenali e che alla sera decresce fisiologicamente

- **Una buona alimentazione sembra avere un potenziale ruolo positivo nella gestione del sonno**



Immagine presa dal web

Il pasto serale prima di coricarsi deve essere completo.

Sicuramente per coloro che hanno difficoltà a dormire gli alimenti ricchi di carboidrati (pasta, riso, pane, patate) che danno il picco glicemico e quindi picco insulinemico , stimolano l'addormentamento. In realtà, si è visto da studi scientifici che nei soggetti obesi la restrizione di carboidrati migliora il sonno.

Si assiste quindi ad una differenza in funzione della persona. Abbinare proteine di qualità diminuisce il tempo di “SOL” ossia quel lasso di tempo tra il momento in cui la persona si corica e quello in cui si addormenta. Inoltre, le proteine influenzano il numero di risvegli del sonno , diminuendoli . Preferire pesce e uova,

mentre la carne può essere una buona scelta a pranzo.

Per completare il pasto si devono aggiungere le fibre (e.g. verdura) che smorzano l'eccesso di grassi (una piccola quota serve perchè migliora il sonno profondo ma se in eccesso aumentano il numero dei risvegli) . Tra i frutti risultano particolarmente importanti i kiwi.

In generale, la frutta contiene vitamine e minerali, elementi fondamentali per un sonno di qualità.

La relazione sonno - alimentazione necessita certamente di ulteriori approfondimenti scientifici, tuttavia, è innegabile che siano entrambi necessari per una corretta gestione dello stato di salute.

Sono obbligatorie indicazioni su:

- **valore energetico**
- **grassi**
- **acidi grassi saturi**
- **carboidrati**
- **zuccheri**
- **proteine**
- **sale**

valore energetico	(kcal)
grassi	(g)
acidi grassi saturi	(g)
carboidrati	(g)
zuccheri	(g)
proteine	(g)
sale	(g)

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE



La dichiarazione nutrizionale può essere integrata con l'indicazione su acidi grassi monoinsaturi, acidi grassi polinsaturi, polioli, amido, fibre.

L'indicazione del valore energetico è riferita a 100 g/100 ml dell'alimento, oppure alla singola porzione.

Il valore energetico è espresso come percentuale delle assunzioni di riferimento per un adulto medio ossia circa 2000 kcal al giorno.

Kilocalorie: non limitarti a leggere solo l'apporto calorico di un prodotto, è molto più importante capire da quali nutrienti derivino le calorie.

Grassi: i grassi saturi dovrebbero essere meno di un terzo dei grassi totali.

Ogni volta che andiamo a fare la spesa possiamo fare scelte consapevoli, avere strumenti di conoscenza ci permetterà di poter fare la scelta migliore.

COME SI LEGGONO LE ETICHETTE DAL PUNTO DI VISTA NUTRIZIONALE

Saper leggere le etichette rappresenta un aspetto di una più ampia educazione alimentare che prevede anche l'educazione al gusto, al fine di portare il consumatore a fare scelte alimentari corrette e consolidate nel tempo.

Quando andiamo al supermercato dovremmo essere capaci di scegliere ciò che è realmente necessario senza farci condizionare da quello che intercettiamo con lo sguardo e da eventuali coinvolgimenti emotivi.

Dopo aver compreso come consultare l'elenco degli ingredienti e la tabella nutrizionale, saranno sufficienti pochi minuti per scegliere in modo consapevole gli alimenti da inserire nel nostro carrello della spesa, che poi ritroveremo nella dispensa e nel frigorifero e che ci serviranno per comporre i nostri pasti.

L'elenco degli ingredienti indica il dettaglio degli ingredienti che compongono l'alimento, sono riportati in ordine decrescente, dal più presente al meno presente.

I potenziali allergeni sono evidenziati con carattere diverso per dimensioni, stile o colore, perché il consumatore li possa visualizzare rapidamente.

I primi tre ingredienti sono quelli maggiormente presenti nel prodotto, cerca di limitare l'acquisto di prodotti che tra i primi ingredienti riportano farine non integrali, zuccheri, grassi di scarsa qualità e sale.

Se al posto dello zucchero bianco trovi dei sostituti come zucchero di canna, fruttosio, miele, succo di mela o di uva, sciroppo di glucosio, non farti ingannare, infatti la loro presenza non sempre determina un profilo nutrizionale migliore.

Quando scegli dei prodotti da forno, verifica che la farina integrale sia il primo ingrediente.



VIGORESSIA

Dott.ssa Luisa Rivelli



La parola vigorexia deriva dal latino “vigor” che significa “vigore, forza” e “orexis” che significa “fame, appetito” quindi letteralmente si potrebbe tradurre in “fame di forza”.

Questo disagio, di recente scoperta nell’ambito della psicologia, viene chiamato anche “Complesso di Adone” dal noto personaggio della mitologia greca che rappresenta l’idea della bellezza maschile, intesa come perfezione fisica nella forma estetica; oppure si può definire come “Dismorfia muscolare” o “Anoressia Inversa”, secondo la sua prima descrizione in una rivista scientifica (1993 Pope), quando si usava questo termine per contrapporla all’anoressia nervosa.

La vigorexia o bigoressia è caratterizzata da una distorsione dell’immagine corporea allo specchio, infatti le persone che ne soffrono si vedono troppo magri e poco muscolosi e di conseguenza generano un’ossessione esagerata per il fitness e il culturismo.

Il vigorexico pensa continuamente al fitness, al suo corpo e alla sua immagine, all’alimentazione; frequenta palestre in modo compulsivo, non come un’abitudine per divertirsi, scaricarsi o mantenersi, semplicemente, sano e in forma, ma come una vera fissazione che origina continuamente stress, insoddisfazione e malessere.

Spesso lo sport di elezione è il sollevamento pesi: in base ad alcune ricerche statistiche la vigorexia riguarderebbe circa il 10% dei soggetti che praticano body building.

A livello agonistico, atleti e sportivi professionisti tendono a sviluppare la vigorexia più facilmente, in quanto gli elevati livelli di competitività a cui sono esposti tendono anche a favorire una maggior critica verso sé stessi.

A soffrirne sono in prevalenza uomini anche se negli ultimi anni anche le donne hanno iniziato a presentare tale disturbo.

La fascia di età certamente più colpita è quella tra 25 e 35 anni, seguita da quella tra 18 e 24 anni, ma non manca una fetta di persone più adulte, anche over 40, che inconsapevoli del tempo che passa e spinte dall’idea di riconquistare la giovinezza attraverso l’allenamento, si lasciano gradualmente attrarre da allenamenti sempre più duri e frequenti, alimentazione sempre più rigida, sino a trovarsi vittime della vigorexia.

Per quanto riguarda le cause della vigorexia, secondo gli esperti sono da identificarsi in una combinazione di fattori diversi: fattori psicologici, sociali e biologici.

Sembra che l'autostima giochi un ruolo importante e negli ultimi anni, anche il ruolo dei media sembra essere rilevante, poiché che propongono continuamente il mito della bellezza come unico modello per raggiungere il successo, la felicità, la realizzazione di sé e il riconoscimento sociale.

E' curioso notare come siano andati di pari passo l'evoluzione del concetto di perfezione fisica e quello dei modelli disponibili, anche nel mondo dei giocattoli per bambini.

Fu Harrison Pope, autore delle prime ricerche sulla vigoressia, ad osservare la particolare e palese evoluzione di Big Jim, personaggio molto in voga negli anni del boom di Barbie.

Inizialmente, nel 1964, era simile ad un uomo medio, in forma ma non eccessivamente magro; con il passare degli anni, con l'avvento del business del fitness, mentre Barbie dimagriva sempre più, Big Jim cresceva in muscolatura, divenendo simile ad un classico body builder.

Tra i sintomi della vigoressia ci sono:

L'OSSESSIONE PER L'ASPETTO

OSSESSIONE PER LA PALESTRA E L'ALLENAMENTO

DIETA RIGIDA

ISOLAMENTO SOCIALE

USO DI SOSTANZE

La vigoressia può avere un forte impatto anche sulla sessualità e sulle relazioni intime di chi ne soffre in diversi modi:

l'insoddisfazione del proprio corpo può portare a sentimenti di inadeguatezza e vergogna influenzando negativamente l'autostima e la percezione di sé come partner sessuale desiderabile, riducendo il desiderio sessuale e la capacità di godersi l'intimità.

Inoltre l'uso di steroidi o altre sostanze per aumentare la massa muscolare può avere effetti collaterali che influenzano anche la funzione sessuale, inclusi problemi di libido, disfunzione erettile o alterazioni del desiderio sessuale.

Non sempre le persone con questo disturbo ritengono problematici i propri comportamenti.

Al contrario, sono convinti di seguire indicazioni giuste e salutari

L'approccio multidisciplinare attraverso un lavoro tra psicoterapeuta e biologo nutrizionista risulta fondamentale per tale disturbo.

La psicoterapia ha lo scopo di insegnare al paziente affetto da vigoressia come identificare, dominare e prevenire i comportamenti disfunzionali o i pensieri distorti, che caratterizzano la preoccupazione ossessiva per una presunta magrezza o scarsa tonicità muscolare.



Inoltre, è di enorme aiuto nel fornire un metodo di individuazione dei “grilletti della sintomatologia” ossia i fattori che scatenano i comportamenti patologici.

L'intervento del biologo nutrizionista ha lo scopo di “educare” il soggetto ad una dieta equilibrata, mirata a integrare tutti i nutrienti necessari a mantenere uno stile di vita sano, che tenga conto anche dell'aspetto psicologico e sociale.

Bibliografia

Pierluigi De Pascalis “Vigoressia. Quando il fitness diventa ossessione” ed. il pensiero scientifico

Leonardo Mendolicchio “Prima di aprire bocca” ed. Guerini e associati

Collana psicologia da scoprire a cura di Michele Farro “Bigoressia” ed- Omnia Libri

Laura Dalla Ragione, Marta Scopetta “ I giganti d' argilla. I disturbi alimentari maschili” ed. Il pensiero scientifico





Se si utilizza latte pronto per l'uso in formulazione liquida

Si tratta in genere di un latte sterile che non ha bisogno di essere bollito ma soltanto riscaldato nello scaldabiberon fino a raggiungere la temperatura adatta alla somministrazione; anche in questo caso, tuttavia, come per il latte in polvere, devono essere seguite scrupolosamente le indicazioni del produttore presenti in etichetta.

- controllare la data di scadenza della confezione di latte;
- aprire la confezione di latte (se si utilizzano forbici o altri utensili questi devono essere puliti) e versarne la quantità necessaria nel biberon;
- procedere al riscaldamento per la somministrazione (fino a circa +37°C) con scaldabiberon;
- se rimane latte nella confezione originale (non già sottoposto quindi a travaso e riscaldamento), questo deve essere conservato in frigorifero ad una temperatura non superiore a +4°C per il tempo massimo indicato in etichetta; in assenza di tale informazione il prodotto residuo va utilizzato entro il giorno successivo a quello dell'apertura; l'apertura della confezione va coperta con pellicola per alimenti per evitare contaminazioni in fase di conservazione.

Sia che si tratti di latte in polvere che di latte in formula liquida, una volta che il biberon è pronto per il consumo il latte va immediatamente somministrato e NON può essere, una volta raffreddato, conservato in frigorifero e nuovamente riscaldato e somministrato. Di volta in volta è necessario preparare sempre prodotto fresco. Non preparare i biberon in anticipo e gettare il contenuto se non consumato entro due ore.

...e fuori casa?

Quando si è fuori casa, per una più agevole preparazione del latte, potete portare con voi:

- La quantità misurata di latte in polvere in un piccolo contenitore pulito e asciutto;
- Un thermos con acqua precedentemente bollita e mantenuta a circa 70°C;
- Un biberon vuoto, sterilizzato con tettarella e cappuccio.

Utilizzare tutto al momento della preparazione del pasto di latte.

Se non vi è proprio possibile seguire le indicazioni sopra riportate potete preparare il biberon di latte a casa con molta cura e conservarlo:

- A temperatura ambiente per non più di 2 ore;
- In borsa frigo con il siberino (piastra di ghiaccio) per non più di 4 ore;
- In frigorifero per non più di 24 ore.

Quando sarà necessario scaldarlo, ricordate di farlo a bagnomaria o in scaldabiberone non al microonde, perché il riscaldamento disomogeneo che si ottiene con il microonde potrebbe essere causa di scottature nella bocca del bambino.

Fonti:

Ministero della Salute
1 SEZIONE SICUREZZA
ALIMENTARE- CNSA
(COMITATO NAZIONALE PER
LA SICUREZZA ALIMENTARE)
PARERE N. 22 DEL 18 APRILE
2018: Valutazione del rischio
relativo alle procedure di
diluizione delle formule in polvere
per lattanti https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2779_allegato.pdf
EFSA: un aggiornamento sul
focolaio infettivo
di *Salmonella* Agona <https://www.efsa.europa.eu/it/press/news/180117-0>
Ospedale Pediatrico
Bambin Gesù: Latte artificiale o
formula latte in sicurezza <https://www.ospedalebambinogesu.it/latte-artificiale-in-sicurezza-99208/>

Le intolleranze

Dottor. Lorenzo Nasca

Le intolleranze per carenza enzimatica sono dovute ad un difetto congenito di metabolizzazione di alcune sostanze presenti nel cibo. Quella al lattosio è molto comune; la quasi assenza dell'enzima lattasi, rende difficile la digestione del lattosio. Anche nel favismo c'è una carenza enzimatica (*glucosio-6-fosfato deidrogenasi*) che determina la comparsa di una anemia acuta non immune con rapida distruzione dei globuli rossi. Fa parte di questa famiglia anche il morbo celiaco ovvero una malattia infiammatoria permanente dell'intestino scatenata dal consumo di alimenti contenenti glutine in soggetti geneticamente predisposti.

Le intolleranze farmacologiche si manifestano in soggetti che hanno maggiore reattività a sostanze presenti nel cibo. (vedi tabella). Esistono anche le intolleranze ad additivi che spesso vengono aggiunti agli alimenti, anche se spesso in questi ultimi casi, non è chiaro se ci sia una reazione immuno-mediata.

La diagnosi di intolleranza alimentare è una diagnosi per esclusione; ovvero è possibile farla solo dopo aver indagato ed escluso una eventuale allergia alimentare. Attraverso test diagnostici si valuta se è coinvolto il sistema immunitario e dunque se si tratta di allergia. In caso contrario, il medico può diagnosticare che il disturbo potrebbe essere dovuto ad un'intolleranza.

I test di nuova generazione come il test citotossico, che attualmente troviamo in commercio per la diagnosi di intolleranza alimentare, sono privi di attendibilità scientifica e non hanno dimostrato efficacia clinica. Il trattamento più efficace per una intolleranza alimentare è l'esclusione dalla dieta degli alimenti che provocano la reazione. Si individua l'alimento sospetto, lo si elimina dalla dieta per un paio di settimane per poi reintrodurlo a distanza di qualche settimana. Se durante il periodo di astinenza, i sintomi si attenuano o scompaiono per poi ripresentarsi durante la reintroduzione, si può affermare che si è verificata una reazione avversa a quell'alimento.

Lo scopo non è quello di eliminare totalmente dalla dieta l'alimento che crea disagio, ma di reintrodurlo gradualmente magari ciclizzandone i giorni di reintroduzione a giorni di astinenza per abituare l'organismo a ritornare tollerante nei confronti dell'alimento in questione.

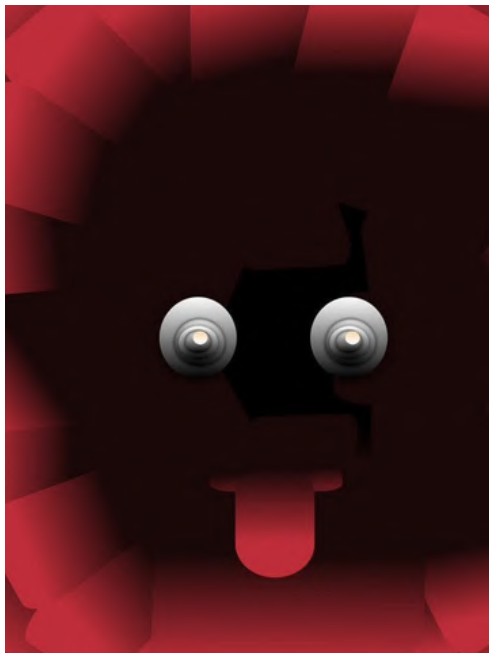
Intolleranza enzimatica	Intolleranza farmacologica	Intolleranza da additivi
Lattosio	<u>Istamina</u> (pesci, formaggi, vini, lievito di birra). SINTOMI: nausea, vomito, diarrea, crampi intestinali, vampate di calore, sensazione di bruciore e formicolio in bocca, orticaria, abbassamento della pressione, mal di testa, palpitazioni cardiache	<u>solfiti, butilidrossianisolo, butilidrossitulene</u> (molte bevande (vino, birra, succhi di frutta), formaggi, frutta secca, salse, crostacei). SINTOMI: asma, rinosinusite vasomotoria, prurito, orticaria, angiodema
Glutine	<u>Tiramina</u> (aringhe, alcuni formaggi come Cheddar, vini rossi, salse di soia). SINTOMI: mal di testa, aumento della pressione, palpitazione, vampate di calore, sudorazione, nausea, vomito	<u>sorbati, benzoati, p-idrossibenzoati</u> (molte bevande, formaggi, marmellate, salse, pesce in scatola, prodotti da forno preconfezionati) SINTOMI: asma
Favismo	<u>Feniletilamina</u> (cioccolata, vino rosso).	<u>nitrito e nitrato di sodio</u> (carni salate, stagionate, essiccate, in scatola) SINTOMI: mal di testa, vasodilatazione al viso.
	<u>Caffeina</u> (caffè e bevande in commercio) SINTOMI: ansia, attacchi di panico	<u>glutammato di sodio</u> (carni in scatola, alimenti preconfezionati, dadi per brodo, piatti tipici della cucina orientale) SINTOMI: sindrome del ristorante cinese (mal di testa, senso di costrizione al torace, nausea, sudorazione, bruciore alla parte posteriore del collo)

LE INTOLLERANZE

	<p><u>Caffeina</u> (caffè e bevande in commercio)</p> <p>SINTOMI: ansia, attacchi di panico</p>	<p><u>glutammato di sodio</u> (carni in scatola, alimenti preconfezionati, dadi per brodo, piatti tipici della cucina orientale)</p> <p>SINTOMI: sindrome del ristorante cinese (mal di testa, senso di costrizione al torace, nausea, sudorazione, bruciore alla parte posteriore del collo)</p>
	<p><u>Capsicina</u> (peperoncino)</p> <p>SINTOMI: eritemi, bruciore della pelle</p>	<p><u>Aspartame, sorbitolo, addensanti</u> (caramelle, gomme da masticare, dolci, caramelle, gelati, creme, budini, formaggi molli, condimenti commerciali).</p> <p>SINTOMI: mal di testa, orticaria, dolore addominale, flatulenza, diarrea, eczemi, asma, rinite.</p>
	<p><u>Alcol etilico</u> (bevande alcoliche)</p> <p>SINTOMI: calore e rossore della pelle, nausea, vomito, tachicardia, abbassamento della pressione, sonnolenza, coma</p>	
	<p><u>Miristicina</u> (noce moscata)</p> <p>SINTOMI: calore e rossore della pelle, nausea, vomito, secchezza della bocca, palpitazioni, allucinazioni</p>	

Fonte: ISS

Le intolleranze per carenza enzimatica sono dovute ad un difetto congenito di metabolizzazione di alcune sostanze presenti nel cibo. Quella al lattosio è molto comune; la quasi assenza dell'enzima lattasi, rende difficile la digestione del lattosio. Anche nel favismo c'è una carenza enzimatica (glucosio-6-fosfato deidrogenasi) che determina la comparsa di una anemia acuta non immune con rapida distruzione dei globuli rossi. Fa parte di questa famiglia anche il morbo celiaco ovvero una malattia infiammatoria

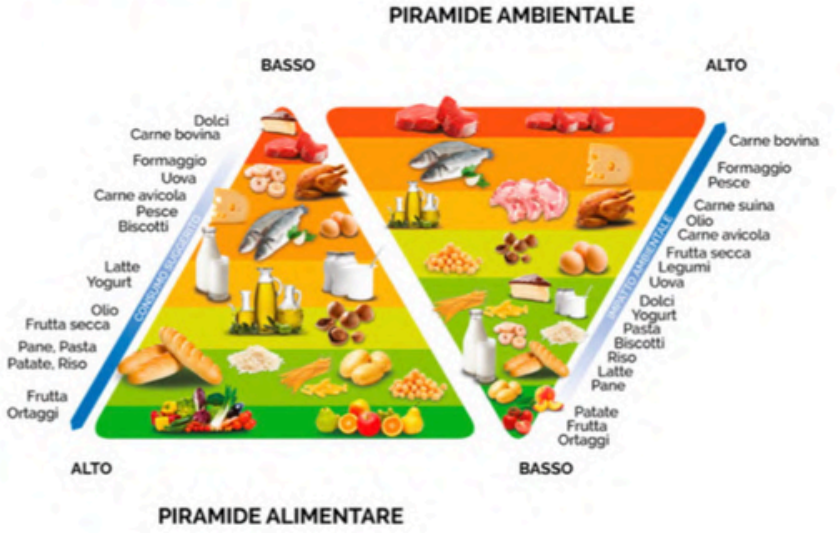
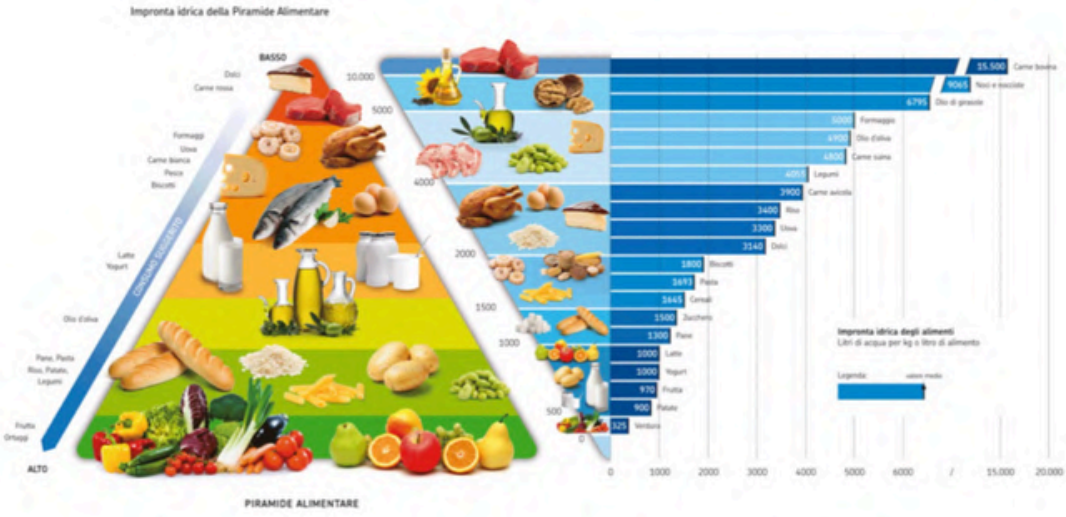


LE PIRAMIDI DEL BENESSERE

A cura di Alessandra Miccono

Esiste una correlazione lineare tra sane abitudini nutrizionali e dieta sostenibile. È noto a tutti il concetto della piramide alimentare, che vede alla base il consumo di frutta e verdura di stagione, cereali integrali e legumi: alimenti che, secondo il modello mediterraneo, andrebbero consumati ogni giorno, al contrario di carne, pesce e latticini, il cui utilizzo dovrebbe essere moderato e distribuito nella settimana. Non tutti conoscono la piramide ambientale, ossia un'immagine ribaltata della precedente, dove in basso, al vertice, si trovano gli alimenti che impattano meno sull'ambiente. Non a caso, sono gli stessi che andrebbero consumati quotidianamente per la salute umana.

In sostanza, più si cerca di scegliere alimenti alla base della catena alimentare, meno risorse (in termini di acqua, energia) sono utilizzate per la loro produzione. Questo non significa adottare uno stile di vita vegetariano, ma semplicemente fare in modo che ogni pasto sia in prevalenza vegetale. Quando si scelgono alimenti di origine animale, come carne o pesce, è necessario preferire prodotti freschi, di stagione e locali, e carne da allevamenti a ciclo chiuso. La piramide ambientale viene ideata secondo le Analisi del ciclo di vita ("Life Cycle Assessment"). Questa metodica valuta l'impatto energetico e ambientale di una attività in tutte le fasi del ciclo produttivo. Esiste infine una terza piramide, quella dell'impronta idrica. Si tratta di un indicatore dell'acqua consumata per i diversi generi alimentari. Anche in questo caso, viene impiegata meno acqua per i cibi vegetali e molta più acqua per gli alimenti animali, inclusa quella destinata al sostentamento degli animali stessi e quella necessaria alla produzione del mangime.



DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

Sono obbligatorie indicazioni su:

- **valore energetico**
- **grassi**
- **acidi grassi saturi**
- **carboidrati**
- **zuccheri**
- **proteine**
- **sale**



La dichiarazione nutrizionale può essere integrata con l'indicazione su acidi grassi monoinsaturi, acidi grassi polinsaturi, polioli, amido, fibre. L'indicazione del valore energetico è riferita a 100 g/100 ml dell'alimento, oppure alla singola porzione.

Il valore energetico è espresso come percentuale delle assunzioni di riferimento per un adulto medio ossia circa 2000 kcal al giorno.

Kilocalorie: non limitarti a leggere solo l'apporto calorico di un prodotto, è molto più importante capire da quali nutrienti derivino le calorie.

Grassi: i grassi saturi dovrebbero essere meno di un terzo dei grassi totali, è importante fare una valutazione non solo della quantità dei grassi ma anche della loro qualità.

Fibre: la fibra alimentare ha un ruolo preventivo su molte patologie e svolge importanti azioni benefiche per il nostro organismo, migliorando la funzionalità intestinale, abbassando il carico glicemico del pasto, conferendo un maggiore senso di sazietà, inoltre è nutrimento per il microbiota intestinale.

✓ Un prodotto è fonte di fibre se contiene almeno 3 g di fibre per 100 g o almeno 1,5 g di fibre per 100 kcal.

✓ Un prodotto è **ad alto contenuto di fibre** se contiene almeno 6 g di fibre per 100 g o almeno 3 g di fibre per 100 kcal (2)

Sale e zucchero: meno è meglio

Sale: quando acquisti dei prodotti confezionati, fai attenzione alla quantità di sale, confronta prodotti simili e scegli quello che contiene il contenuto inferiore.

✓ L'Organizzazione mondiale della Sanità (OMS) raccomanda di consumare meno di 5 grammi di sale al giorno, tra quello già presente negli alimenti e quello aggiunto.

✓ Ricorda: poco sale ma che sia iodato (4).

Zucchero:

✓ Secondo l'OMS, è opportuno limitare il consumo di zuccheri liberi a non più del 10% dell'apporto calorico giornaliero.

✓ La Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) raccomanda di limitare il consumo di zuccheri semplici totali (zuccheri liberi + intrinseci + latticini) a non più del 15% dell'apporto calorico giornaliero (5 - 6).

CARNE COLTIVATA

Luca Paladino e Davide Sammartino

La carne coltivata, conosciuta anche come carne sintetica o carne in vitro, rappresenta una rivoluzione nel mondo dell'alimentazione. Questa innovazione sta emergendo come una possibile soluzione per affrontare problemi ambientali, etici e di salute legati alla produzione e al consumo di carne tradizionale. Ma cos'è esattamente la carne coltivata e perché potrebbe cambiare il nostro modo di mangiare?

Cos'è la Carne Coltivata?

La carne coltivata è prodotta attraverso la coltivazione di cellule animali in un ambiente controllato. Questo processo inizia con il prelievo di cellule staminali da un animale vivente. Queste cellule vengono poi messe in una coltura ricca di nutrienti che ne favorisce la crescita e la differenziazione in tessuto muscolare, il componente principale della carne.

A differenza della carne proveniente dagli allevamenti, la carne coltivata non richiede l'allevamento e la macellazione di animali. Questo metodo riduce significativamente la sofferenza animale e offre una soluzione etica per chi è preoccupato per il benessere degli animali.

Vantaggi Ambientali

Uno dei principali vantaggi della carne coltivata è il suo potenziale impatto positivo sull'ambiente. La produzione di carne tradizionale è una delle principali cause di deforestazione, inquinamento delle acque e emissioni di gas serra. Gli allevamenti intensivi consumano enormi quantità di acqua e risorse naturali, contribuendo al cambiamento climatico e alla perdita di biodiversità.

La carne coltivata, invece, richiede meno risorse e genera meno rifiuti. Gli studi suggeriscono che in prospettiva potrebbe ridurre le emissioni di gas serra fino al 96% rispetto alla carne bovina tradizionale e consumare fino al 99% in meno di terreno agricolo e fino all'82% in meno di acqua.

Benefici per la Salute

Oltre ai benefici ambientali, la carne coltivata potrebbe offrire anche vantaggi significativi per la salute umana. La carne tradizionale può contenere antibiotici e ormoni somministrati agli animali durante l'allevamento, oltre a essere a rischio di contaminazione batterica durante la macellazione e la lavorazione.

La carne coltivata, essendo prodotta in ambienti sterili e controllati, elimina il rischio di



modificare il profilo nutrizionale della carne coltivata per renderla più sana, ad esempio riducendo il contenuto di grassi saturi e aumentando quello di nutrienti benefici.

Sfide e Prospettive Future

Nonostante i numerosi vantaggi, la carne coltivata deve ancora affrontare diverse sfide prima di diventare una parte significativa della nostra dieta quotidiana. Uno dei principali ostacoli è il costo di produzione, che attualmente è molto elevato rispetto alla carne tradizionale. Tuttavia, con il progresso tecnologico e l'aumento degli investimenti nel settore, i costi stanno diminuendo rapidamente.

Un'altra sfida riguarda l'accettazione da parte dei consumatori. Molti potrebbero essere scettici riguardo all'idea di mangiare carne "sintetica". La trasparenza nel processo di produzione e una comunicazione efficace sui benefici e sulla sicurezza della carne coltivata saranno cruciali per superare queste resistenze.

Le normative e le approvazioni da parte delle autorità sanitarie sono altri aspetti che devono essere affrontati. Paesi come Singapore hanno già approvato la vendita di carne coltivata, mentre altri stanno ancora valutando le linee guida per garantirne la sicurezza e la qualità.

La legge italiana n. 172/2023 ha proibito la vendita di carne coltivata, ma il 1 febbraio 2024 la Commissione europea ha bocciato il divieto per vizio formale e soprattutto l'introduzione sul mercato di "novel food" (nuovi cibi) è una decisione che spetta a EFSA, l'Autorità per la sicurezza alimentare: se gli esperti valutano un alimento come non dannoso per la salute umana, viene ammesso sul mercato. Mettiamo il caso che la società di un paese europeo produca carne coltivata ottenendo da Efsa che questo prodotto venga messo in commercio in Europa. L'Italia non potrebbe impedirne la commercializzazione per il principio della libera circolazione delle merci.

In definitiva

La carne coltivata rappresenta una promettente alternativa alla carne tradizionale, con potenziali benefici per l'ambiente, il benessere degli animali e la salute umana. Anche se ci sono ancora sfide da superare, l'innovazione tecnologica e una crescente consapevolezza dei problemi legati alla produzione di carne tradizionale potrebbero accelerare l'adozione di questa nuova forma di alimentazione. Con il tempo, la carne coltivata potrebbe diventare una componente importante della nostra dieta, contribuendo a un futuro più sostenibile ed equilibrato.



INSULINO-RESISTENZA

Dott.ssa Francesca Spiga

Tanti conoscono il diabete di tipo 2, ma quanti stanno attenti affinché l'insorgenza del diabete venga ritardata o, addirittura, scongiurata?

La glicemia e l'insulina lavorano in fine equilibrio nell'individuo sano e normopeso, all'aumento della glicemia (glucosio) nel sangue c'è una risposta dell'insulina che abbassa i livelli di glicemia fino a far rientrare l'organismo in una situazione di calma.

Ma se questi fini meccanismi saltano cosa succede? Se l'insulina non viene più prodotta per via di un difetto del pancreas si ha il diabete mellito di tipo 1, quello insulino-dipendente, quindi quello che tutti conosciamo in cui l'individuo ha necessità di assumere l'insulina con un'iniezione sottocute o tramite infusori, spesso con insorgenza in giovane età; se invece l'insulina viene prodotta normalmente dal pancreas, ma c'è qualche problema in altri distretti, allora si può avere una risposta anomala sull'andamento della glicemia.

Nel particolare può capitare che l'insulinemia a digiuno sia elevata o che abbia una risposta anomala e/o eccessiva all'aumento della glicemia, portando l'individuo ad avere anche dei picchi glicemici verso il basso e quindi avere, alcune volte, episodi di ipoglicemia.

In particolare questo può succedere spesso nelle persone con problemi di sovrappeso/obesità, donne che soffrono della sindrome dell'ovaio policistico, individui con problemi tiroidei e altre situazioni particolari. Tuttavia, alla base, spesso si riscontra una dieta scorretta, ricca di zuccheri e cibi ultraprocesati (bibite zuccherate, merendine, junk food in generale) o un utilizzo scorretto ed eccessivo dei carboidrati complessi come pasta, pane, pizza, etc... Sicuramente troviamo degli individui spesso sedentari, che non fanno attività sportiva e, sempre più spesso, l'insulino-resistenza e/o l'iperinsulinemia, si riscontrano in età pediatrica con un sempre maggiore aumento nei bambini e adolescenti che spesso conducono uno stile di vita errato e seguono un'alimentazione nutrizionalmente sbilanciata.

Questi bambini saranno quindi in futuro degli adulti, che, con tutta probabilità, avranno problemi di sovrappeso che faticheranno a contrastare e una forte predisposizione al diabete di tipo 2.

Sostanzialmente uno stile di vita errato, un'alimentazione errata, la sedentarietà, il sovrappeso importante con localizzazione del grasso a livello addominale/viscerale, spiana la strada a quello che potrebbe sfociare in diabete di tipo 2, che ormai non è più una malattia con insorgenza in tarda e tardissima età, con tutto ciò che avere una patologia cronica comporta.

Ma allora cosa fare? Come evitare che l'insulino-resistenza? Come contrastare questo lungo processo?

Prima di tutto si può evitare la sua insorgenza con uno stile di vita attivo e l'adozione di una dieta sana, su modello mediterraneo va benissimo ma attenzione a ciò che è l'immaginario comune della dieta Mediterranea (ossia una dieta ricca di pasta, pane, pizza, etc...) rispetto a quello che in origine era la dieta mediterranea, ricca di cereali integrali, olio extravergine d'oliva, frutta e verdura di stagione, legumi, etc...con anche l'utilizzo di fonti proteiche nobili come uova, latticini e carne derivanti da animali allevati al pascolo e pesci di piccola taglia provenienti dai nostri mari, seguendo, anche in questo caso, la stagionalità della pesca e ciò che il nostro mare ha da offrire senza impoverirlo consumando solo determinate specie ittiche. Sostanzialmente quella che si viene a delineare diventa un'alimentazione antinfiammatoria, ricca di fibre che, insieme ad uno stile di vita attivo, mantiene il corpo in salute, contrasta il deposito di grasso viscerale e fa sì che il nostro metabolismo funzioni adeguatamente, che tutte le strutture comunichino tra loro in maniera adeguata, contrastando quindi anche la predisposizione a patologie croniche purtroppo in forte aumento anche tra i più giovani, come il diabete di tipo 2.

HAI BISOGNO DI AIUTO?

E' importante rivolgersi a strutture specializzate che hanno un progetto terapeutico integrato sui vari versanti: psicologico, psichiatrico, nutrizionale e riabilitativo. Per avere un contatto diretto con gli esperti, l'Istituto Superiore di Sanità ha istituito due canali ufficiali:

NUMERO VERDE

800. 180. 969. Attivo 24 ore da lunedì a venerdì

Psicologi, nutrizionisti e dietisti offriranno counseling, attività di ascolto e orientamento, informazioni sulla mappatura delle strutture sanitarie affidabili e certificate dislocate nella diverse Regioni italiane.

Ricerca Centro

-- REGIONE --

-- PROVINCIA --

Comune

Indirizzo

CAP

- Terapia ambulatoriale specialistica (convenzionale)
- Terapia ambulatoriale intensiva o semiresidenziale o di day-hospital/day-service diagnostico / terapeutico / riabilitativo
- Riabilitazione intensiva residenziale
- Ricoveri di tipo internistico minori
- Ricoveri di tipo internistico adulti
- Ricoveri di tipo psichiatrico minori
- Ricoveri di tipo psichiatrico adulti
- Posti letto dedicati



PIATTAFORMA INTERATTIVA

<https://piattaformadisturbialimentari.iss.it/>

Centri dedicati alla cura dei Disturbi della nutrizione e dell'alimentazione.

È doveroso ricordare che i contatti citati, sono nati grazie all'iniziativa di un padre, Stefano Tavilla, che il 15 marzo 2011 perse sua figlia Giulia a soli 17 anni a causa della bulimia.

Per questo il **15 marzo** è stata indetta come la **Giornata nazionale del Fiocchetto Lilla**.

Il Fiocchetto Lilla è il simbolo delle storie di coloro che hanno vissuto queste malattie in prima persona e, dopo essere a lungo rimasti nell'isolamento e nel silenzio, si uniscono per dar voce a un coro comune:

dai disturbi del comportamento alimentare si può guarire!

1) PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE:

OMOCISTEINA

Cos'è?

L'omocisteina è un amminoacido normalmente presente, in piccole quantità, nelle nostre cellule. È prodotta dalla conversione biochimica della metionina, amminoacido essenziale che assumiamo con la dieta (è presente nella carne, nel latte, nelle uova e nei legumi).



In condizioni normali, grazie alla presenza di **Vitamina B6, B9, B12**, l'omocisteina viene convertita in altri prodotti come l'amminoacido cisteina o rimetilata a metionina (grazie anche all'enzima MTHFR).



Una concentrazione ematica elevata di omocisteina può indicare un deficit nutrizionale (ipovitaminosi B6, B9, B12) o una mutazione genetica del fattore MTHFR.



IPEROMOCISTEINEMIA E RISCHIO CARDIOVASCOLARE

L'omocisteina è un importante fattore di rischio in patologie cardiovascolari associate a infarto o ad ictus.



L'iperomocisteinemia contribuisce alla formazione della placca aterosclerotica reagendo con le LDL e alla proliferazione delle cellule muscolari lisce con conseguente danno endoteliale e ridotta elasticità dei vasi.



L'omocisteina in eccesso aumenta l'adesività e l'aggregazione piastrinica.



Si è inoltre osservato che i pazienti diabetici con iperomocisteinemia avevano un rischio di mortalità superiore rispetto a pazienti diabetici con valori di omocisteina normali.



L'omocisteina ha inoltre un ruolo predittivo nell'insorgenza di demenza senile e in patologie correlate al morbo di Alzheimer.

QUANDO È IMPORTANTE DOSARE L'OMOCISTEINA:

- screening cardiovascolare
- screening neonatale
- in seguito ad un ictus o ad un attacco di cuore

o se si sospetta una carenza vitaminica con sintomi associati quali:

- Affaticamento e debolezza
- Vertigini
- Diarrea
- Perdita di appetito
- Tachicardia
- Pallore

Sono considerati normali per un adulto sano valori di omocisteina plasmatica compresi in un range che va da un minimo di 5 a un massimo di 12 micromoli per litro ($\mu\text{mol/L}$).

Si parla di iperomocisteinemia cioè elevati livelli di omocisteina nel sangue di tipo:

1. Lieve quando il valore plasmatico di omocisteina è di 12-15 $\mu\text{mol/l}$
2. Moderata quando è di 15-30 $\mu\text{mol/l}$
3. Intermedia quando è di 30-100 $\mu\text{mol/l}$
4. Severa se il valore plasmatico di omocisteina è superiore a 100 $\mu\text{mol/l}$

2) PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE:

COLESTEROLO LDL OSSIDATO
PCR AD ALTA SENSIBILITÀ

➔ Le LDL giocano un ruolo primario nell'insorgenza e nella progressione dell'aterosclerosi, responsabile di infarti, ictus ed ischemie.

➔ Le LDL ossidate insieme ad altri fattori come il fumo, l'iperomocisteinemia, il diabete, l'obesità contribuiscono a provocare un danno dell'endotelio vascolare. Il danno alle pareti delle vene determina un forte processo infiammatorio cronico accentuato anche dalla presenza di macrofagi che, fagocitando le LDL ossidate, si trasformano in cellule schiumose, costituendo a loro volta un centro di accumulo di lipidi, globuli rossi, bianchi e piastrine. Da questo processo genera la placca aterosclerotica responsabile dell'occlusione dei vasi e della formazione di emboli dovuti alla rottura della placca e alla circolazione di piccoli frammenti.



➔ L'infiammazione gioca un ruolo chiave nella malattia aterosclerotica e l'esame PCR potrebbe essere anche un indicatore di rischio cardio-vascolare in soggetti apparentemente sani. In tali soggetti però il livello di PCR (proteina prodotta del fegato che viene rilasciata nel sangue in poco tempo dall'inizio di un processo infiammatorio) è generalmente molto basso, dunque per il dosaggio è necessario un test particolarmente sensibile chiamato PCR ad alta sensibilità.



La PCR ad alta sensibilità, insieme all'assetto lipidico e alla LDL ossidate, è utile per predire il rischio di malattie cardio-vascolari in soggetti sani.

VARICOCELE

Dott.ssa Manuela Andreozzi e Dott.ssa Clara Ciampi

Il Varicocele è oggi la patologia andrologica più frequente: si tratta di una dilatazione delle vene del plesso Pampiniforme, cioè delle vene deputate al ritorno venoso del testicolo.

Esso determina un aumento della temperatura e anche una riduzione dell'ossigenazione a livello locale: il sangue circola male e il testicolo può essere così danneggiato.

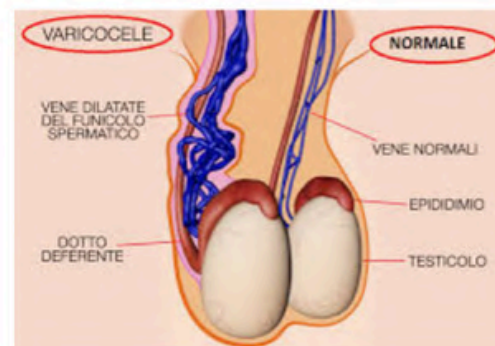
Il varicocele molto spesso è asintomatico, ma alle volte può dare senso di pesantezza o fastidio al livello scrotale, principalmente dopo un grande sforzo o attività fisica.

Colpisce il 15% della popolazione maschile (il 10 % sono di età inferiore ai 20 anni), ed interessa soprattutto il testicolo sinistro.

Le forme più severe di varicocele possono pregiudicare il processo della spermatogenesi a livello dei tubuli seminiferi, con maggiore danno sulla motilità degli spermatozoi.

La diagnosi viene posta, in primo luogo, con la visita andrologica (anche l'autopalpazione può essere importante); indispensabile è eseguire un eco-colordoppler testicolare e, dopo la pubertà, sempre lo spermioγραμμα con cadenza annuale.

La correzione tempestiva del varicocele attraverso metodiche chirurgiche è fondamentale per il miglioramento dei parametri seminali.



I campioni così conservati vengono stoccate in strutture dedicate definite BANCHE DEI GAMETI MASCHILI.

INDICAZIONI ALLA CRIOCONSERVAZIONE

INDICAZIONI ALLA CRIOCONSERVAZIONE



Pazienti che presentano DISPERMIE (per patologie genetiche, idiopatiche o secondarie a patologie croniche).



Pazienti con PATOLOGIE NEOPLASTICHE (chemioterapia- radioterapia);



Patologie che necessitano di interventi chirurgici all'apparato uro -genitale che potrebbero alterare i meccanismi dell'ejaculazione;



Lavoratori esposti a sostanze tossiche;
Pazienti inseriti in programmi di fecondazione assistita;
Pazienti che si sottopongono a vasectomia;

QUANDO PARLIAMO DI INFERTILITÀ?

Staff Salerno

**Dott.ssa Di Sessa Veronica ,
coordinatrice piazza Salerno**

**Dott.ssa Di Giovanni Valentina,
responsabile fertilità piazza Salerno**

**Dott. Emanuele Alfano,
responsabile nutrizione piazza Salerno**

Per infertilità si intende l'incapacità di procreare dopo un anno di rapporti sessuali frequenti e non protetti, in coppie in età riproduttiva.

La prevalenza dell'infertilità aumenta con l'aumentare dell'età della donna, parliamo dunque di un problema di estrema attualità e diffusione se pensiamo che circa il 20% delle donne occidentali rimanda i tentativi di gravidanza dopo i 35 anni.

Alcuni fattori ambientali possono influire sulla fertilità soprattutto nella fase iniziale della vita (dallo sviluppo intrauterino all'adolescenza) determinando nell'età adulta infertilità, patologie andrologiche e ginecologiche di vario genere.

“L'inquinamento ambientale influenza notevolmente il sistema riproduttivo, soprattutto quello maschile, portando a un accumulo di tossine che modificano la produzione di spermatozoi specialmente in termini qualitativi. Lo zinco, per esempio, ha un ruolo capitale sia nella spermatogenesi e sia nella stabilizzazione della membrana degli spermatozoi e della cromatina nucleare”, spiega il dott. Pasquale Totaro, responsabile scientifico del congresso regionale SIRU durante il quale sono stati presentati i dati e coordinatore della SIRU puglia, nonché responsabile del centro di PMA dell'ospedale santa Maria di bari. “Il seme e altri indicatori della fertilità, dunque, potrebbero portare a un nuovo approccio per la valutazione precoce dell'impatto ambientale sulla popolazione, come mezzo di sorveglianza sanitaria e di prevenzione primaria

Se ormai è assodato l'impatto negativo dell'inquinamento ambientale su vitalità, qualità e motilità degli spermatozoi, un recente studio italiano pubblicato su environmental toxicology and pharmacology, ha rivelato che vi sono alcune sostanze inquinanti che possono addirittura modificarne la struttura del dna. Ne consegue che non sono solo i soggetti esposti a sostanze inquinanti a essere maggiormente vulnerabili a determinate patologie, ma anche le generazioni future.

L'alimentazione e lo stile di vita corretto sono i principali alleati per preservare la propria salute riproduttiva. Secondo una ricerca della Harvard School of Public Health, condotta su un campione di 17.500 donne, una dieta sana comporta una riduzione del 66% del rischio di infertilità per problemi di ovulazione e del 27% per altre cause. Dal punto di vista alimentare è consigliato seguire una dieta ricca di frutta, verdura, legumi e pesce e che faccia utilizzo di olio d'oliva. Infatti, la tendenza al sovrappeso o, al contrario, un'eccessiva magrezza possono essere un ostacolo per il concepimento. Inoltre, l'eccessivo consumo di alimenti ossidanti può agire negativamente sia sugli spermatozoi, sia sugli ovociti.

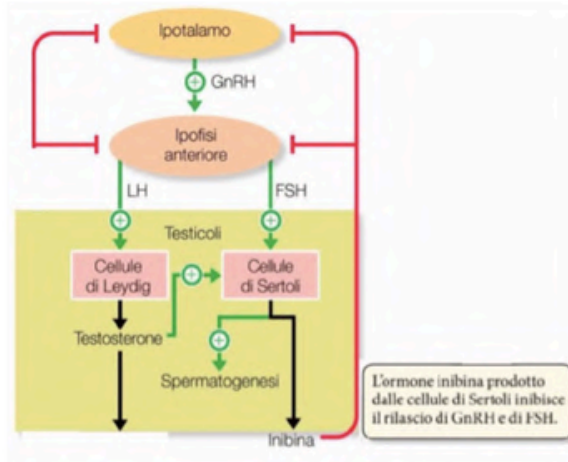
In particolare, un vero toccasana per la fertilità è rappresentato dalle vitamine c ed è, alleate sia della funzionalità spermatica, sia dell'ovulazione. Anche lo zinco, presente in alimenti di origine animale e nei legumi, è un alleato della fertilità perché contribuisce al mantenimento dei livelli ormonali negli uomini e nelle donne. Per quanto riguarda gli uomini, in particolare, uno studio dell'Erasmus University of Medical Center di Rotterdam ha esaminato la qualità, la motilità e la concentrazione degli spermatozoi in relazione all'alimentazione, mettendo in evidenza come una dieta scorretta coincide spesso con una qualità spermatica inferiore. Occorre ricordare come un'alimentazione equilibrata sia anche importante per la salute del futuro bambino. Uno stile di vita equilibrato non può prescindere, inoltre, dall'evitare il consumo di alcool e sigarette e l'uso di droghe, fattori che incidono negativamente sulla produzione degli ormoni sessuali.



FERTILITÀ

LE CAUSE DELL'INFERTILITÀ

Per infertilità si intende "Incapacità della coppia di ottenere un concepimento mediante rapporti sessuali regolari e non protetti in un arco di tempo pari a 12 mesi".

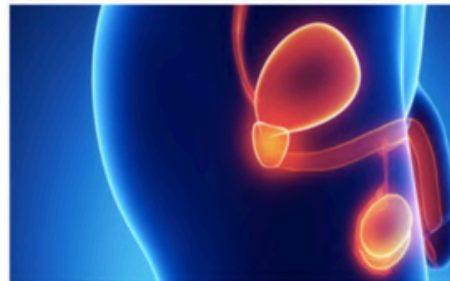


CAUSE PRE-TESTICOLARI: interessano il normale funzionamento dell'asse endocrino ipotalamo-ipofisi-testicolo, riducendo la sintesi e/o la secrezione di gonadotropine e testosterone con conseguente ridotta o mancata produzione di spermatozoi. Tra esse possiamo riconoscere:

Cause Genetiche: Anomalie cromosomiche (47XXY, 47XYY, Trisomia 21), mutazioni di geni del cromosoma X (Sindrome di Kalmann), Microdelezione del cromosoma Y (regione AZF), mutazione del recettore del GnRH -LH- FSH.

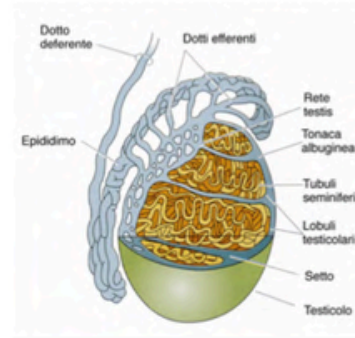
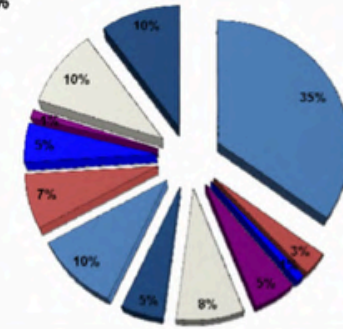
Cause Endocrine: ipogonadismo secondario, iperprolattinemia, disfunzioni tiroidee. **Malattie sistemiche croniche:** diabete mellito, malnutrizione, insufficienza renale, epatopatie.

CAUSE TESTICOLARI: sono tutte quelle patologie che agiscono direttamente a livello testicolare alterando la spermatogenesi, come ad esempio varicocele, criptorchidismo, traumi, tumori testicolari, torsioni del funicolo, infezioni ricorrenti del tratto uro-genitale, malattie autoimmuni.



LE CAUSE DELL'INFERTILITÀ

- Testicopatologia primaria (TP) Idiopatica 35%
- TP post traumatica 3%
- TP post orchitica 1%
- TP iatrogena 5%
- Varicocele 8%
- Criptorchidismo 5%
- Causa genetica 10%
- Causa ostruttiva 7%
- Causa endocrina 5%
- Causa immunologica 1%
- Fattori multipli 10%
- Altro 10%



CAUSE POST-TESTICOLARI: patologie che alterano anatomicamente e/o funzionalmente le strutture deputate alla maturazione e al trasporto all'esterno degli spermatozoi prodotti dai testicoli, come: ostruzioni congenite delle vie seminali (a carico dell'epididimo, dei dotti deferenti o dei dotti eiaculatori), ostruzione acquisita delle vie seminali (post-infettiva), disfunzioni eiaculatorie, infezioni e/o infiammazioni, malformazioni del pene e dell'uretra.

LO SPERMATOZOO

Lo spermatozoo è la cellula gametica maschile aploide e ha il compito di raggiungere il gamete femminile, l'ovocita, per fecondarlo durante la riproduzione sessuale. Fu il fiammingo Antonij Van Leeuwenhoek nel 1679 che identificò per primo, con un microscopio, gli spermatozoi: vide testa e coda e li definì animalcula in semine mascolino, cioè piccoli animali.

STRUTTURA

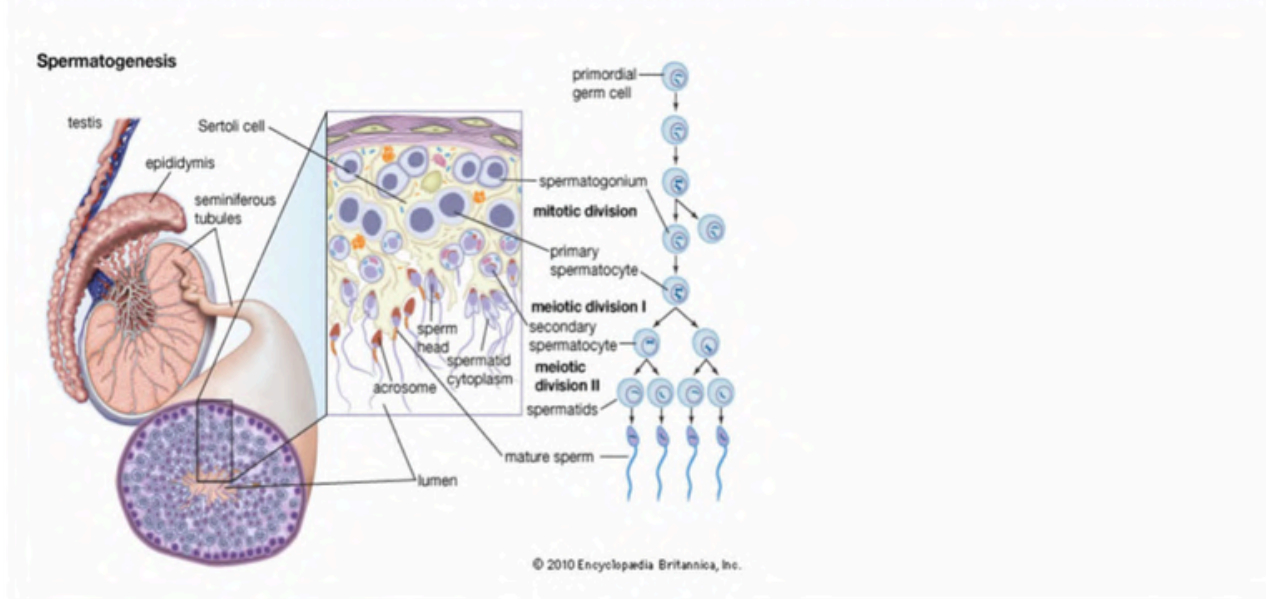
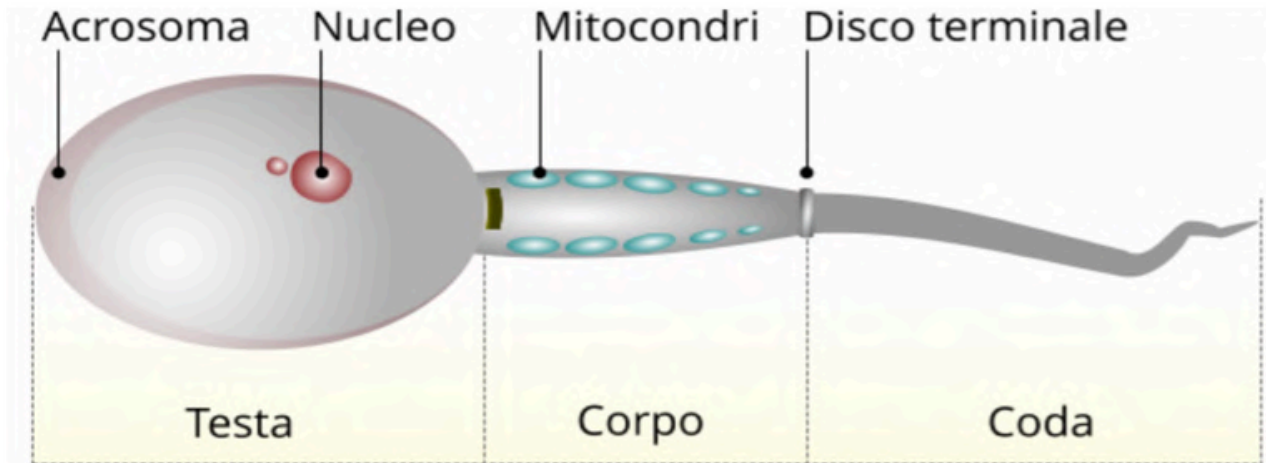
Lo spermatozoo è formato da una testa (5 μm), un segmento intermedio o collo (6-8 μm), un segmento principale (40-45 μm) ed un segmento terminale (5 μm); questi ultimi insieme costituiscono la coda o flagello, capace di movimenti vibratili grazie ai quali lo spermatozoo può spostarsi attivamente per raggiungere la cellula uovo.

TESTA

La testa dello spermatozoo è composta da due parti: il nucleo, contenente cromatina fortemente addensata (grazie alla Protamine, ricche di arginina, che durante il processo di maturazione sostituiscono gli istoni) e l'acrosoma, una struttura che occupa il 40-70 % della testa che incappuccia il nucleo per 2/3 della sua lunghezza, ed origina dall'apparato del Golgi, contiene enzimi idrolitici che, durante la fecondazione, hanno la funzione di digerire la membrana extracellulare dell'ovocita, promuovendo l'entrata dello spermatozoo nell'ovocita: questa reazione prende il nome di «reazione acrosomiale».

FLAGELLO (CODA)

La coda dello spermatozoo è costituita da un flagello molto lungo, che termina poco prima della testa in corrispondenza di una zona chiamata piastra basale. La coda presenta caratteristiche morfologiche differenti lungo il suo decorso, caratteristiche che rendono necessaria la suddivisione della struttura in quattro parti: il collo, il tratto intermedio, il tratto principale e il tratto terminale.

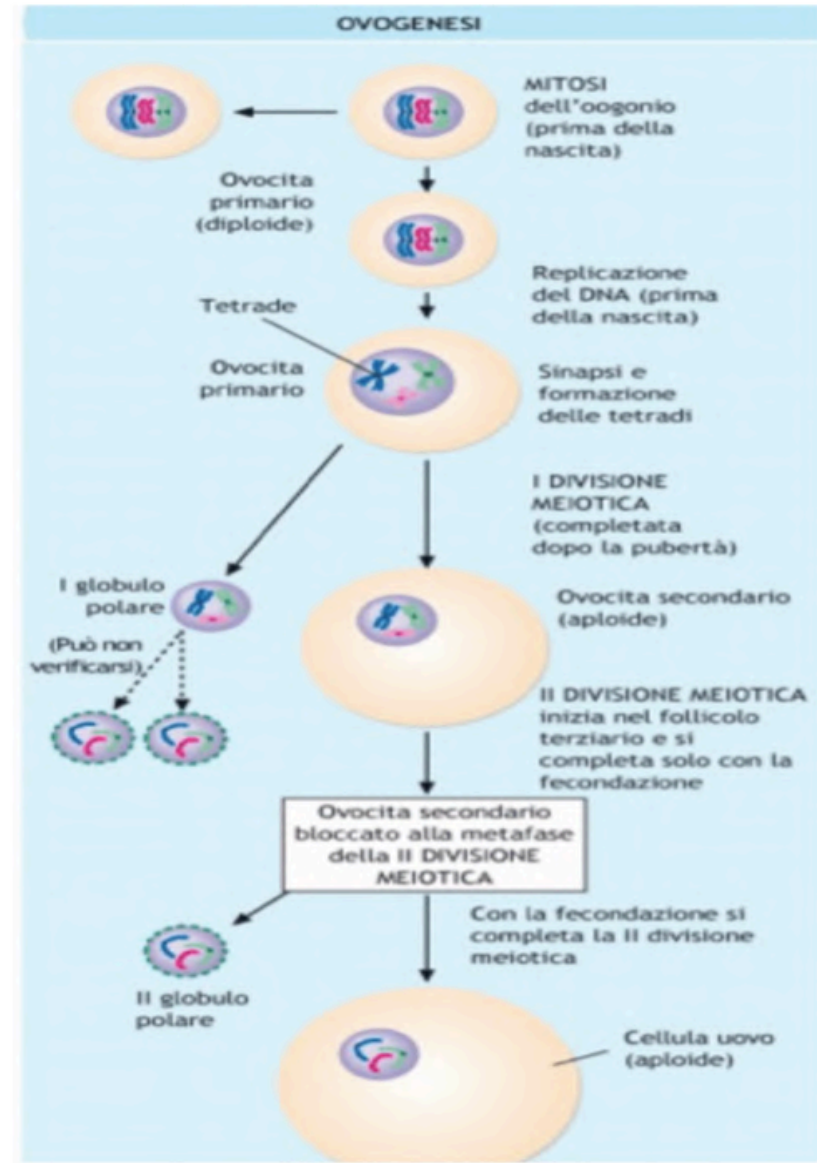


SPERMATOGENESI

La spermiogenesi è quel processo che porta alla formazione degli spermatozoi maturi a partire dalle cellule germinali primordiali; questo processo dura 72-74 giorni ed avviene nell'epitelio germinale dei tubuli seminiferi presenti nei testicoli, sotto il controllo del sistema endocrinologico.

Il processo si suddivide in tre fasi:

- **Fase mitotica** che coinvolge lo spermatogonio B (proveniente dallo spermatogonio A differenziatosi durante lo sviluppo embrionale), che prolifera per mitosi producendo un gran numero di cellule figlie; da qui si origina lo spermatocita I.
- **Nella fase meiotica**, lo spermatocita I, al termine della meiosi I, si trasforma in spermatocita II, caratterizzato dal corredo cromosomico aploide, ma con entrambi i cromatidi fratelli contenuti nel nucleo. La meiosi II separerà i cromatidi fratelli, portando alla formazione degli spermatici.
- **Nella spermiogenesi**, lo spermaticide acquisisce le strutture tipiche degli spermatozoi maturi.

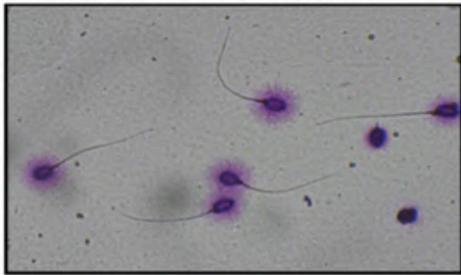


LO SPERMIOGRAMMA

L'analisi seminale o spermioγραμμα rappresenta la prima ed irrinunciabile indagine diagnostica nello studio dell'infertilità maschile. L'esame si suddivide in una fase pre-analitica, analitica e post-analitica.

Fase pre-analitica:

norme per la corretta raccolta del campione (tipo di contenitore da utilizzare, giorni di astinenza osservati dal paziente, consegna del campione al laboratorio dopo 30').



Fase analitica:

valutazione dei parametri macroscopici del campione (volume, pH, aspetto, viscosità, fluidificazione) e valutazione dei parametri microscopici (numero di spermatozoi/ml, tipo di motilità, morfologia, altre componenti cellulari).

Fase post-analitica:

emissione del referto da consegnare al paziente; il referto seminale deve essere stilato secondo una modalità di refertazione standardizzata, di chiara ed univoca interpretazione. I valori di riferimento sono espressi in percentili.



La vitalità degli spermatozoi, valutata mediante lo studio dell'integrità della membrana cellulare, si esegue su campioni seminali che presentano una motilità totale <40%; il **TEST DI VITALITÀ EOSINA-NIGROSINA** (raccomandato per uso diagnostico), è importante per discriminare tra gli spermatozoi immobili morti e gli spermatozoi immobili vivi. La percentuale di nemaspermi vivi viene stimata identificando quelli con la membrana cellulare intatta grazie alla mancanza di colorante (che saranno di colore bianco), rispetto alle cellule morte, nelle quali il colorante riesce a penetrare (che saranno di colore rosa).



ESAME DEL LIQUIDO SEMINALE

ESAME MACROSCOPICO:
Aspetto: Fluidificazione: Fisiologica
Volume: ml pH (v.r. >7.2): 7
Viscosità:

ESAME MICROSCOPICO:
NUMERO SPERMATOZOI:
1) Concentrazione /ml: 000.000
2) Concentrazione /Eiaculato: 000.000

MOTILITA' SPERMATOZOI:
MOTILITA' PROGRESSIVA (RAPIDA + LENTA): %
Rapida: %
Lenta: %
MOTILITA' NON PROGRESSIVA: %
MOTILITA' TOTALE: %

MORFOLOGIA SPERMATOZOI:
% Tipici % Atipici

Teste amorphe, microcefalie, code angolari, teste a punta, code mozzie, code rigonfie, forme doppie, acatafe
Leucociti/ml (< 1.000.000/ml): 00.000 Emazie: /
Elementi linea spermatogenetica: Presenti Cellule di sfaldamento: /
Corpuscoli prostatici: Presenti Zona di Spermioagglutinazione: /

Parametro	Valore	5° Percentile	10° Percentile	15° Percentile	20° Percentile	25° Percentile	30° Percentile	35° Percentile	40° Percentile	45° Percentile	50° Percentile	55° Percentile	60° Percentile	65° Percentile	70° Percentile	75° Percentile	80° Percentile	85° Percentile	90° Percentile	95° Percentile
Volume	3,0 ml	1,5 ml	2,0 ml	2,5 ml	3,0 ml	3,5 ml	4,0 ml	4,5 ml	5,0 ml	5,5 ml	6,0 ml	6,5 ml	7,0 ml	7,5 ml	8,0 ml	8,5 ml	9,0 ml	9,5 ml	10,0 ml	10,5 ml
Concentrazione	15 X 10 ⁶	5 X 10 ⁶	10 X 10 ⁶	15 X 10 ⁶	20 X 10 ⁶	25 X 10 ⁶	30 X 10 ⁶	35 X 10 ⁶	40 X 10 ⁶	45 X 10 ⁶	50 X 10 ⁶	55 X 10 ⁶	60 X 10 ⁶	65 X 10 ⁶	70 X 10 ⁶	75 X 10 ⁶	80 X 10 ⁶	85 X 10 ⁶	90 X 10 ⁶	95 X 10 ⁶
Motilità Progressiva	30%	10%	15%	20%	25%	30%	35%	40%	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
Motilità Totale	40%	15%	20%	25%	30%	35%	40%	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%	100%

Il seminologo

Il Manuale dell'Organizzazione mondiale della Sanità 2021 (WHO) raccomanda che lo spermioγραμμα sia eseguito in un laboratorio di seminologia affidabile e sottoposto a controllo di qualità interno ed esterno.

IGIENE E SICUREZZA NELLA NOSTRA CUCINA

A cura di Mara Bignardi



I dati raccolti dall'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA) sul monitoraggio delle malattie trasmesse da alimenti riportano che nel 2021 proprio i locali domestici sono stati i principali luoghi di esposizione a focolai di origine alimentare, seguiti dalla ristorazione commerciale (ristorante/caffè/pub/ bar/ hotel) e collettiva.

È più che evidente che il ruolo dei consumatori, insieme a quello degli operatori economici del settore, è di fondamentale importanza nella prevenzione delle malattie alimentari.

Proteggi te stesso e gli altri dal rischio di malattie provocate dai microrganismi mediante il rispetto dei Cinque Punti Chiave per Alimenti più Sicuri, i principi di base che ogni individuo dovrebbe conoscere in tutto il mondo per prevenire le malattie di origine alimentare. Li ha messi a punto l'Organizzazione Mondiale della Sanità anche con il contributo del nostro Ministero della Salute.

Cinque Punti Chiave OMS per Alimenti più Sicuri:

1 Abituatevi alla pulizia

- **Lavatevi le mani prima di manipolare gli alimenti e rilavatevele spesso mentre lavorate in cucina**
- **Lavatevi le mani dopo essere stati al bagno**
- **Lavate e disinfettate tutte le superfici da lavoro e i materiali che entrano in contatto con gli alimenti**
- **Tenete lontano gli insetti, i roditori, e gli altri animali dagli alimenti e dalla cucina**

2. Separate gli alimenti crudi da quelli cotti

- **Tenete la carne, il pollame ed il pesce crudo separati dagli altri cibi**
- **Usate attrezzature e utensili (come coltelli e taglieri) separati per manipolare prodotti crudi**
- **Conservate gli alimenti in contenitori idonei per prevenire il contatto tra cibi crudi e cibi preparati**

3. Fate cuocere bene gli alimenti

- **Cuocete completamente gli alimenti, soprattutto la carne rossa, il pollame, le uova ed il pesce**
- **Portate ad ebollizione alimenti quali zuppe e stufati, per essere sicuri di raggiungere temperature superiori ai 70°C. Per carni rosse e pollame**

assicuratevi che il siero di cottura sia chiaro e non rosso o rosato.

L'ideale sarebbe l'uso di un termometro idoneo

- **I cibi cotti precedentemente devono essere riscaldati completamente prima del consumo**

4. Tenete gli alimenti alla giusta temperatura

- **Non lasciate i cibi cotti a temperatura ambiente per più di due ore**
- **Raffreddate velocemente tutti gli alimenti cotti o deperibili (preferibilmente al di sotto dei 5°C)**
- **Mantenete bollenti i cibi cotti (più di 60°C) prima di servirli**
- **Non conservate troppo a lungo gli alimenti, anche se in frigorifero**
- **Non scongelate i prodotti a temperatura ambiente**

5. Utilizzate solo acqua e materie prime sicure

- **Usate acqua sicura o trattatela per renderla tale**
- **Scegliete cibi freschi e sani**
- **Preferite alimenti che abbiano subito trattamenti per renderli sicuri, come ad esempio il latte pastorizzato**
- **Lavate frutta e ortaggi, specialmente se da consumare crudi**
- **Non utilizzate alimenti la cui data di scadenza è superata**

(I Cinque Punti chiave per alimenti più sicuri – fonte WHO)

Per approfondire: scarica il Manuale OMS tradotto in italiano dal

Ce.I.R.S.A.: Cinque Punti Chiave per Alimenti più Sicuri:

<file:///C:/Users/W8/Desktop/GNBP/>

[Cinque%20Punti%20Chiave%20per%20Alimenti%20pi%C3%B9%20Sicuri%20Manuale.pdf](file:///C:/Users/W8/Desktop/GNBP/Cinque%20Punti%20Chiave%20per%20Alimenti%20pi%C3%B9%20Sicuri%20Manuale.pdf)

E per i bambini?

Gli alimenti costituiscono una delle cause principali di soffocamento in età pediatrica: tra il 60% e l'80% degli episodi di soffocamento è imputabile al cibo. Quali precauzioni adottare?

Il Documento "**Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo, in età pediatrica**", predisposto dal Ministero della Salute contiene delle raccomandazioni ed un set di regole principali per un "pasto sicuro", prevenendo nello specifico il soffocamento causato dal cibo in bambini in età scolare e prescolare. Le linee di indirizzo sono scaricabili al link: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2618_allegato.pdf

CONOSCI LA DIFFERENZA TRA CONGELAMENTO E SURGELAZIONE?

A cura di Alessia Rosaria Grillo

1. Congelamento e surgelazione, stessa cosa?

La **surgelazione** è un sistema di conservazione mediante il freddo che prevede: tempi molto brevi per il raggiungimento della temperatura di -18°C al cuore del prodotto;

- vendita esclusivamente nella confezione originale del produttore;
- mantenimento del prodotto ad almeno -18°C per tutta la vita commerciale.

La rapidità del processo comporta la formazione di microcristalli sia all'interno che all'esterno delle cellule, con conseguente arresto dei processi di deterioramento e conservazione della struttura cellulare. Il congelamento, a differenza della surgelazione, per legge non prevede tempi e temperature prestabilite di raffreddamento. Perciò, se il processo di raffreddamento avviene lentamente, nei prodotti congelati possono crearsi dei macrocristalli che, a causa delle loro dimensioni, provocano una rottura delle cellule, con parziale perdita della struttura originaria. In tal caso, nelle fasi di scongelamento e cottura si possono verificare perdite di nutrienti e un peggioramento degli aspetti organolettici

L'impiego del congelamento o della surgelazione aumenta la vita di un alimento?

Nel congelamento e nella surgelazione si raffreddano gli alimenti a temperature che trasformano l'acqua dallo stato liquido allo stato solido (cristalli di ghiaccio). In tal modo, l'acqua non è più disponibile per la crescita dei batteri che, con il loro sviluppo, contribuiscono al deterioramento degli alimenti causando in alcuni casi anche intossicazioni o tossinfezioni alimentari. Perciò congelamento e surgelazione ci aiutano a conservare gli alimenti per periodi di tempo molto più lunghi rispetto alla semplice refrigerazione. Il congelamento/surgelazione agisce sui batteri come una sorta di "pausa", come in un video: congelando, metti in pausa la vita dei batteri; scongelando, il processo riparte dal punto nel quale si era interrotto.

2. Quali alimenti posso congelare nel frigorifero di casa e quali sono le regole da seguire?

A casa possiamo congelare molti cibi, con alcuni accorgimenti. Ad esempio, non possiamo congelare cibi in scatola, bevande gassate e uova crude intere, perché l'aumento di volume dovuto alla formazione dei cristalli potrebbe far scoppiare il contenitore o il guscio.



Per un corretto congelamento degli alimenti in casa occorre:

- congelare solo alimenti di buona qualità igienica, con il necessario stato di freschezza, manipolandoli con le dovute accortezze igieniche prima del congelamento;
- suddividere gli alimenti in piccole porzioni (per facilitare la rapidità del congelamento e per poterli poi utilizzare interamente);
- utilizzare un involucro protettivo o la stessa confezione originale dei cibi (al fine di preservare la qualità ed evitare bruciature da freddo);
- apporre sulle confezioni la data di congelamento (per non protrarre eccessivamente il tempo di conservazione);
- rispettare la quantità massima di prodotti che possono essere conservati nel vano congelatore.

3. Per quanto tempo posso conservare nel congelatore un alimento prima che diventi non sicuro?

Il congelatore mette in pausa la vita dei batteri e perciò consente di mantenere relativamente inalterato il cibo, anche per lunghi periodi. È la qualità organolettico-nutrizionale e non quella igienico-sanitaria che potrebbe essere compromessa con l'eccessivo trascorrere del tempo. In mancanza di indicazioni specifiche la durata di congelamento varia tra i diversi alimenti, ad esempio: frattaglie (1 mese), pollo intero crudo (10-12 mesi), pesce magro crudo (4 mesi) ecc.

4. Quali precauzioni devo adottare quando scongelo un **alimento**?

Per lo scongelamento degli alimenti si raccomanda di scongelare il cibo nella parte bassa del frigorifero, nel forno a microonde (lasciando uno spazio di circa 5 cm fra l'alimento e le pareti in modo da permettere al calore di circolare) o anche in acqua fredda (solo se in confezioni sigillate), cambiando l'acqua ogni 30 minuti se si desidera una maggiore rapidità del processo. Altra possibilità, da preferire quando applicabile, quella di non scongelare gli alimenti prima della cottura, limitandosi ad inserire i prodotti congelati / surgelati direttamente in pentola per l'immediata cottura. Non è invece opportuno scongelare gli alimenti direttamente in acqua (per la possibile perdita di nutrienti), né lasciarli a temperatura ambiente all'esterno del frigorifero, perché lo scongelamento della parte esterna potrebbe avvenire con eccessiva velocità, rendendo maggiormente disponibile l'alimento al rischio di contaminazione e crescita batterica.

Il Decalogo dell'ottima refrigerazione



1. Mantieni la temperatura interna del frigorifero intorno ai 4-5 °C per conservare nel modo migliore i tuoi cibi. Colloca il frigorifero lontano da fonti di calore.
2. Ricorda che ogni zona del frigorifero mantiene temperature diverse. Il punto più freddo del frigorifero è la mensola più bassa, subito sopra il cassetto per le verdure (circa 2 °C), mentre la parte meno fredda è rappresentata dallo sportello
3. Non conservare gli alimenti oltre la loro data di scadenza che definisce il periodo nel qual il produttore garantisce la salubrità e le caratteristiche organolettiche del prodotto.
4. Ricorda che ogni alimento ha la sua "temperatura di conservazione" Carne e pesce devono sostare nella parte più fredda (solitamente il comparto più in basso). La parte centrale (di solito 4-5 °C) è adatta a uova, latticini, dolci a base di creme e panna e agli alimenti da conservare in frigorifero "dopo l'apertura". Nella zona a temperatura maggiore (di solito il cassetto nella parte bassa) si conservano le verdure e la frutta che possono essere danneggiate da temperature troppo basse; vanno consumate rapidamente per evitarne il deterioramento. Le mensole all'interno della porta sono i punti più caldi del frigorifero e sono destinati ai prodotti che necessitano solo di una leggera refrigerazione (es. bibite, burro).
5. Non riporre mai in frigorifero alimenti caldi. Se cucini, lascia raffreddare completamente le pietanze prima di riporle in frigorifero: eviterai condense e bruschi innalzamenti di temperatura sul ripiano.
6. Fai attenzione alle cross-contaminazioni, separa gli alimenti crudi da quelli cotti o pronti per essere consumati: questo ti permetterà di evitare che microrganismi, eventualmente presenti nei primi, vengano trasferiti ad alimenti che non subiranno più trattamenti termici prima del consumo.
7. Pulisci regolarmente l'interno del frigorifero. Puoi utilizzare prodotti specifici o semplicemente acqua e bicarbonato e/o aceto. Mantenere il frigorifero pulito e senza accumuli di ghiaccio sulle pareti ne assicura il perfetto funzionamento e il mantenimento della temperatura di refrigerazione
8. Evita di sovraccaricare il frigorifero con troppi alimenti: quando fai la spesa ricorda sempre quanto può contenere. L'aria fredda al suo interno deve poter circolare liberamente intorno ai cibi. Se non c'è sufficiente spazio tra i prodotti, l'aria non riuscirà a circolare e la corretta distribuzione della temperatura verrà ostacolata.
9. Il frigorifero non è indicato per qualsiasi alimento ed alcuni alimenti non hanno bisogno di essere refrigerati ad esempio il pane diventa raffermo più velocemente con le basse temperature. Frutta e verdura che devono ancora maturare devono essere conservate a temperatura ambiente
10. Pratica sempre la FIFO (First In, First Out) "chi prima entra, prima esce". Per facilitare questa buona pratica, abituati a riporre gli alimenti acquistati di recente sotto o dietro a quelli già presenti.

CONSERVANTI: VERITÀ E FALSI MITI

1. Cosa sono?

I conservanti fanno parte delle sostanze chiamate additivi alimentari ovvero elementi aggiunti agli alimenti per prolungarne la conservazione, preservarli da contaminazioni microbiche e decomposizione e migliorarne il sapore, il colore e la consistenza, in particolare nei cibi industriali.

Si classificano in

- Gli antimicrobici: servono per limitare ed ostacolare lo sviluppo della **flora batterica** che si formerebbe nell'alimento provocando alterazioni del prodotto;
- Gli **antiossidanti**: sono sostanze che prolungano il periodo di conservazione dell'alimento impedendone il deterioramento causato dai processi ossidativi (come per esempio l'**irrancidimento dei grassi** o cambiamenti di colore)

2. Come li riconosco?

Gli additivi in generale sono riportati in etichetta con la dicitura "E" seguita da un numero che va da 300 a 399. Ad esempio, i conservanti antimicrobici come i composti dello zolfo, quali i solfiti (E220-228), vengono usati per inibire la crescita di batteri nel vino, nella frutta secca, nelle verdure sott'aceto o in salamoia. L'acido sorbico (E200) può essere utilizzato per la conservazione di prodotti a base di patate, formaggio e marmellata.

3. Sono pericolosi?

I conservanti sono in maggioranza innocui e possono essere sia di origine naturale che sintetica. Tra quelli più attenzionati troviamo i nitrati e nitriti, utilizzati soprattutto nella conservazione della carne e degli insaccati. Questi possono subire delle modificazioni chimiche che li trasformano in nitrosammine, molecole potenzialmente cancerogene il cui consumo eccessivo e prolungato è associato ad aumento del rischio dei tumori dello stomaco e dell'esofago. Tali modificazioni avvengono spontaneamente nell'organismo umano nell'ambiente fortemente acido dello stomaco

4. Cosa fare?

Andrebbero evitati o fortemente ridotti i cibi contenenti nitrito di potassio (E249), nitrito di sodio (E250), nitrato di sodio (E251) e nitrato di potassio (E252), presenti soprattutto nella carne in scatola, negli insaccati e nelle carni lavorate. Da notare che alcuni antiossidanti, come la vitamina C (E300) e suoi derivati, l'ascorbato di sodio (E301) e l'ascorbato di potassio (E303), inibiscono la formazione di nitrosammine da nitrati e nitriti e per questo vengono spesso sfruttati in abbinamento nell'industria alimentare.

VIVA LA BIODIVERSITÀ!

A cura di Alessia Grillo e Lucilla Ostellari

Cos'è la biodiversità e perché è importante

È la varietà di organismi viventi sulla terra: milioni di piante, animali e microrganismi che si differenziano tra loro a livello di geni, di specie e di ecosistemi. L'importanza è intuitiva: senza un adeguato livello di varietà, basterebbe un fungo o un parassita che colpisce il riso, per esempio, per causare una carestia dilagante in tutto il pianeta, tanto più grave quanto più è scarsa la varietà genetica.

Possiamo però cercare di favorirla, ognuno secondo le proprie possibilità. Di seguito alcune idee facilmente realizzabili a chi possiede un piccolo giardino.

Piantiamo un albero

L'albero non solo ci rinfrescherà sotto la sua ombra, contribuirà ad assorbire CO2 e ad abbattere le polveri dall'atmosfera, ma fornirà riparo e nutrimento agli insetti e agli uccelli. Scegliamolo a rapido accrescimento e che sviluppi una bella chioma ampia, adatto alle temperature che si stanno innalzando ma anche coerente dal punto di vista ecologico. Per avere informazioni e acquistare a prezzi molto bassi, possiamo rivolgerci ai vivai forestali regionali che forniscono/cedono piantine autoctone anche ai privati. Possiamo anche dotarlo di qualche cassetta per la nidificazione.

Non solo prato rasato

Possiamo fare macchie di fiori misti e lasciarli crescere: la loro fioritura attirerà molti più insetti interessati al prezioso nettare. Possiamo cercare le piante autoctone sul Portale della flora d'Italia <https://dryades.units.it/floritaly/index.php> o presso l'ufficio del verde del vostro comune.

Non solo rete per delimitare il confine.

Possiamo fare un muretto a secco o addossare un po' di pietre ad una delimitazione già esistente: fornirà protezione ad insetti e piccoli rettili. Lasciamo anche qualche foro a terra per far passare gli anfibi di passaggio.

Non solo siepi squadrate

Le siepi maggiormente diffuse da noi (tuia, di lauroceraso o di photinia) perfettamente squadrate sono belle per noi umani ma meno per gli animali. Consideriamo magari di farne una parte con arbusti autoctoni che possano offrire fiori e frutti: attirerà insetti e dietro di loro uccelli. Scelta praticamente illimitata: biancospino comune (*Crataegus monogyna*), il sambuco (*Sambucus nigra*), il pero corvino (*Amelanchier canadensis*), l'Aronia (*Aronia melanocarpa*), il ribes (*Ribes rubrum*), il corniolo (*Cornus mas*), il prugnolo selvatico (*Prunus spinosa*), il ligustro (*Ligustrum vulgare*), il crespino (*Berberis vulgaris*), oppure anche le rose selvatiche, come la rosa canina (*Rosa canina*) o la rosa mela (*Rosa villosa*).

Angolo disordinato

Lasciamo in pochi metri quadri un angolo con una catasta di legna e legnetti buoni per il barbecue ma non solo: lasciando la parte bassa non utilizzata, fornirà riparo ai ricci e si decomporrà fornendo nutrimento agli insetti xilofagi. I ricci a loro volta ci libereranno l'orto dalle lumache, limacce, piccoli roditori, larve di coleotteri e altri infestanti, mentre l'attività di decomposizione degli xilofagi andrà ad arricchire il terreno sottostante di composti organici che aumentano la fertilità. Anche un tronco cavo lasciato a sé stesso può essere una valida alternativa.

Compostiera buona per l'orto

Scarti di cucina e orto mettiamoli nella compostiera: otterremo un terriccio organico da utilizzare come ammendante e fertilizzante dell'orto essendo ricco di azoto, fosforo e fosfati. I composti umici che si formeranno poi, tratterranno l'acqua e ridurranno la necessità di abbeverare l'orto. E se non abbiamo l'orto, andrà a vantaggio dei nostri fiori!

Niente prodotti chimici

Sicuramente nessun diserbante per le erbacce lungo i vialetti! Un giardino con tanti insetti aiuterà anche a competere con i parassiti infestanti. Quando necessario, cerchiamo prodotti e metodi concessi dall'agricoltura biologica. Infine, una cassetta per la nidificazione degli uccelli collocata sull'albero più indisturbato del giardino può essere un valido invito.

RICETTE ABRUZZESI

Pallotte cace e ove

Le pallotte cacio e uova sono il cavallo di battaglia della cucina abruzzese, come tutti i piatti poveri derivano dalla tradizione contadina e nascono per sopperire alla scarsità di carne, soprattutto durante la guerra. Le donne per poter sfamare i propri figli inventarono questo delizioso pasto. Dopo la guerra continuarono a cucinare questo piatto, ma per altre necessità, come le lunghe giornate in campagna dove serviva un pasto veloce e sostanzioso

Ingredienti (per 10 persone)

- 500 gr di formaggio pecorino stagionato
- 350 gr di mollica di pane casereccio
- 8 uova
- 2 cucchiai di prezzemolo tritato
- 1 kg di pomodori maturi
- 1 cipolla piccola
- sale q. b.
- 1 mazzetto di basilico
- 2 spicchi d'aglio
- 3 cucchiai di olio d'oliva Extra Vergine
- 2 dl olio di oliva per friggere

Preparazione

Preparare un impasto morbido con le uova, il formaggio grattugiato, la mollica del pane ammollata in acqua e strizzata, l'aglio e il prezzemolo tritati finemente. Formare con le mani delle piccole polpette, tenendo presente che ne servono 2 o 3 a persona, che vanno fritte in abbondante olio fumante e sgocciolate bene su carta assorbente. Soffriggere la cipolla, affettata finemente, con 3 cucchiai d'olio, unire i pomodori lavati, pelati e tagliati a pezzetti e qualche foglia di basilico. Salare e unire le polpette fritte facendole cuocere e insaporire nel sugo di pomodoro per 20 minuti. Nel caso il sugo tenda ad addensarsi troppo, aggiungere qualche cucchiaio di acqua calda. Servire caldo in tegamini di terracotta individuali, guarnendo con foglie di basilico fresco.

RICETTE SARDE

A cura di Francesca Spiga e Francesca Spiga

Agnello igp con carciofi spinosi sardi

È un piatto tradizionale sardo, a base di carne, che ha bisogno di una cottura lenta e paziente. Il gusto della carne di agnello IGP viene esaltato dai carciofi spinosi sardi.

Ingredienti per 4 persone:

- 600 g di agnello tagliato a pezzettoni
- 7 carciofi spinosi
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 2 spicchi d'aglio
- Prezzemolo fresco
- Sale

Istruzioni:

In un tegame capiente, fate scaldare l'olio extravergine d'oliva e soffriggete l'aglio a fuoco vivo. Dopo averlo fatto imbiondire eliminatelo e aggiungete i pezzettoni di agnello.

Salate e rigirate il tutto, in modo che la carne si colori un po'.

Proseguite la cottura a fuoco basso e il coperchio.

Nel frattempo che la carne cuoce, pulite i carciofi, eliminando le foglie più dure e le punte, e tagliate ogni testa a fette grosse.

Aggiungeteli alla carne, insieme a poco prezzemolo fresco tritato e ad altro sale q.b., quando tutto sarà già a buon punto con la cottura,

ossia quando vedrete la carne cominciare a distaccarsi dall'osso, saranno passati almeno 25 minuti.

Proseguite con la cottura per altri 15-20 minuti, finché anche i carciofi saranno cotti.

Pani frattau

Il pane frattau fa parte della tradizione pastorale sarda.

È una pietanza composta da ingredienti semplici ma molto saporita.

Ingredienti per 4 persone:

- 4 fogli di Pane carasau
- ½ litro di brodo di pecora (o brodo vegetale per la versione vegetariana)
- 1 uovo in camicia
- 1 etto di Pecorino Sardo grattugiato
- Salsa di pomodoro

Istruzioni:

Scaldate il brodo e immergete velocemente il pane, estraetelo con l'aiuto di due schiumarole. Ponete il foglio di pane su un piatto grande da portata e coprite con abbondante sugo di pomodoro e una spolverata di Pecorino. Ripetete l'operazione per gli altri fogli di pane procedendo a strati.

In una pentola, fate bollire il brodo usato per il pane e preparate un uovo in camicia, creando un vortice al centro della pentola, con l'aiuto di una frusta o del bastone di un cucchiaino di legno.

Rompete l'uovo al centro e lasciate che si compatti.

Utilizzate una schiumarola per recuperare delicatamente l'uovo e adagiatelo sull'ultimo strato del pane frattau.

Servire caldo.

In alternativa al brodo di pecora, è possibile utilizzare brodo vegetale per la versione vegetariana, più leggera, o semplicemente perché non si ha a disposizione il brodo di pecora e lo si vuole preparare velocemente in casa.

RICETTE CALABRESI

A cura di Saverio Bruni e chef Emanuele Pucci

Lestopitta

Lestopitta, simbolo della gastronomia locale di Bova, un paesino inserito tra i borghi più belli d'Italia, nel cuore della Calabria grecanica. Richiama proprio la storia passata in questo territorio e non a caso ha evidenti derivazioni greche: **Λεπτός** (leptòs), sottile e **πίτα** (pita), pane. Quindi, pane sottile e non, come erroneamente spessissimo viene riportato, "pane veloce". Una sorta di focaccia fatta da ingredienti semplici e di facilissima reperibilità, un impasto di acqua, farina, olio e sale che viene fritto e servito caldo quando è ancora croccante.

Ingredienti:

200 g di farina 00

250 g di farina integrale

250 ml di acqua

20 g olio extra vergine d'oliva

5 g di sale

Mettere le farine in una planetaria e iniziare a impastare, aggiungere il sale e versare a filo l'acqua insieme all'olio evo.

Impastare fino a quando l'impasto non si mostra compatto. Successivamente mettere l'impasto in un contenitore e far riposare per 1h circa.

Dividere l'impasto in piccole palline e stendere delle sfoglie sottili, tagliare con un coppapasta nella misura che si desidera per ottenere dei dischi sottili.

Scaldare un filo d'olio d'oliva extra vergine e friggere i dischi su entrambi i lati fino a quando non vedrete le lestopitte gonfiare.

RICETTE PIEMONTESI

A cura di Alessandra Miccono

Pesche agli amaretti

6 pesche mature (in stagione, quando sono mature, meglio se a pasta gialla)
50 g di amaretti
1 cucchiaino di cacao amaro
1-2 cucchiaini di zucchero
Burro
Limone

Prendete le pesche, apritele a metà, togliete il nocciolo e prelevate un po' di polpa (non tutta), mettendola in una ciotola.

Aggiungete qualche goccia di limone e schiacciate con una forchetta la polpa della pesca. A questo punto, con la polpa, sbriciolate gli amaretti e lasciateli ammorbidire un po', aggiungete lo zucchero e il cacao amaro.

Con questo composto potete riempire le pesche. Sopra ogni metà aggiungete una noce di burro. Infornate a 180 gradi per 30-40 minuti.

Agnolotti

Per il ripieno:

2 Kg di carne avanzata da precedenti cotture (ad esempio arrosto di vitello e di maiale, salsiccia di maiale 200g, pollo 300g)

Una manciata di spinaci lessati (in alternativa una manciata di riso bollito o verza bollita)

Uova 3

Parmigiano

Per la pasta:

Farina e Uova: ogni chilo di farina, usare 5 uova

2 cucchiaini di olio

Aggiungere acqua tiepida o brodo tiepido per impastare

Sale

Tritare insieme la carne precedentemente cucinata e avanzata, gli spinaci lessati, le uova e il parmigiano grattugiato.

Su una spianatoia adagiare la farina e in mezzo rompere le uova, un pizzico di sale, due cucchiaini di olio.

Impastare il tutto e unire acqua tiepida (o brodo tiepido).

Quando è tutto amalgamato, formare una sorta di rotolo,

tagliare a pezzi e lavorare in modo da fare

fogli di pasta di media consistenza.

Adagiarne uno su un apposito stampino,

riempire con il composto precedentemente preparato e coprire

con un altro foglio di pasta.

Girare lo stampino e con apposita rotella tagliare seguendo la traccia.

Mettere a bollire l'acqua con un pizzico di sale grosso.

Quando l'acqua bolle, versare gli agnolotti e cuocere per 3-5 minuti.

Se non si consumano subito, si possono congelare (crudi) e utilizzare in più momenti.

È opportuno lasciarli circa 24 ore ad asciugare prima di congelarli.

RICETTE ROMANE

A cura di Marta Marini Padovani

Pennette all'arrabbiata

Si tratta di un piatto molto spesso confuso con una generica pasta al pomodoro, ma vi sono tre differenze fondamentali con quest'ultima. La prima è che si utilizza il prezzemolo e non il basilico, la seconda è l'assenza di formaggio parmigiano grattugiato (può essere utilizzato del formaggio pecorino all'occorrenza) e la terza è la presenza obbligatoria del peperoncino fresco.

Ingredienti:

- *olio extravergine d'oliva*
- *aglio*
- *pomodori pelati*
- *peperoncino fresco*
- *prezzemolo*

I carciofi alla romana

I carciofi alla romana sono un contorno che unisce con gusto semplicità e tradizione.

Vengono usati carciofi mammola o romaneschi dalla forma tondeggiante e privi di spine.

La ricetta è facile, ai carciofi vanno eliminate le foglie esterne più dure, conditi con un trito d'aglio, prezzemolo e mentuccia e poi posti in un tegame dai bordi alti, tradizionalmente a testa in giù, ben stretti l'uno all'altro e stufati a fuoco dolce e coperti.

RICETTE TOSCANE

A cura di Francesca Moschi

Pappa al pomodoro

La pappa al pomodoro è un piatto della tradizione toscana che nasce dalla cucina povera per recuperare il pane raffermo.

Ingredienti per 4 porzioni:

1 Kg di polpa di pomodori maturi

circa 200 g di pane toscano raffermo

3 spicchi di aglio (vestito, schiacciato o intero, come preferisci)

basilico abbondante

olio extravergine di oliva

sale

pepe

Procedimento:

1. Fai soffriggere l'aglio nell'olio evo insieme ad un grosso ciuffo di basilico tritato fino a quando non senti sfrigolare.

Schiaccia la polpa di pomodoro con la forchetta e aggiungila all'olio, aggiungi sale e pepe, cuoci a fuoco moderato per circa 20 minuti.

2. Aggiungi il pane a pezzettini e copri tutto con acqua calda, cuoci fino a quando non senti che sul fondo si forma una crosticina, spengi il fuoco, lascia riposare un pochino, mescola energicamente per fare in modo che il pane si disfi del tutto, aggiungi bel giro di olio buono e del basilico.

E "Viva La Pappa al Pomodoro"!

RICETTE MARCHIGIANE

A cura di Roberta Caporelli

Brodetto alla sanbenedettese

Gli ingredienti della ricetta sono:

1 kg pesce

(coda di rospo, gallinella, razza, pesce prete, scorfano, triglia, merluzzo, palombo)

1 seppia grande

3 Pomodori verdi

2 peperoni verdi

1 bicchiere Aceto di vino bianco

1 cipolla

Olio extravergine d'oliva e sale (quanto basta)

Preparazione

in una casseruola (meglio se di terracotta) rosolare la cipolla tritata con il peperoncino.

Aggiungere poi i calamari e le seppie tritati, sfumare con vino bianco, aggiungere pomodori verdi e peperoni rossi e verdi, puliti e tagliati, e lasciare cuocere per qualche minuto.

Aggiungere i vari pesci rimasti. Aggiungere sale (se serve) e un po' di aceto di vino bianco e lasciare cuocere a fuoco lento con il coperchio. Servire la zuppa con crostini di pane raffermo.

RICETTE CAMPANE

A cura di Luca Paladino e Davide Sammartino

Pasta alla genovese

Nonostante il nome possa trarre in inganno, la "genovese" è un piatto indiscutibilmente campano.

Un piatto completo di tutti i macronutrienti, che in alcune versioni prevede anche tagli di carne più grassi di quelli utilizzati in questa ricetta

INGREDIENTI:

- Pasta
- Cipolla (meglio se ramata di Montoro)
- Carne di manzo. Tra i tagli più comunemente utilizzati: Corazza di manzo (nota in altre regioni come biancostato, spuntatura, taglio reale, spezzato), Muscolo di manzo (detto anche Jammunciello, noto in altre regioni come, Gamboncello o Geretto), Copertina di manzo (nota in altre regioni come Fesone o Fesa di spalla, Cotenotto)
- Vino bianco
- Sedano
- Carote
- Alloro
- Olio EVO
- Pepe nero
- Sale

Le quantità degli ingredienti varia in base al numero di commensali e al fabbisogno nutrizionale

Procedimento :

Tritare finemente il sedano e la carota quindi, in un tegame adatti agli stufati o brasati, fare scaldare l'olio extravergine d'oliva e unire le verdure appena preparate, aggiungere l'alloro lasciando rosolare a fuoco moderato. Preparare le carni tagliandole a pezzi di medie dimensioni, unirle al resto degli ingredienti e fare rosolare a fuoco lento. Unire il vino un po' per volta, in modo da fare evaporare la parte alcolica ed evitare l'effetto "lessatura", coprire e lasciar cuocere lentamente per un'ora abbondante, verificando la consistenza ed aggiungendo, all'occorrenza un poco di acqua calda.

Aggiungere qualche grano di pepe nero schiacciato e le cipolle tagliate finemente in precedenza, unire una presa di sale (per accelerare la cottura della cipolla) e proseguire la cottura a fuoco lento e tegame coperto per almeno 3 ore. Mescolare di tanto in tanto e unire poca acqua calda se necessario.

Dopo 3-4 ore si otterrà una crema di cipolle che abbraccia la carne che ormai ha ceduto alla cottura. Assaggiare e regolare di sale se necessario.

Mettere a cuocere la pasta: la tradizione vuole l'uso degli ziti lunghi spezzati a mano, ma a casa vostra decidete voi. Scolare la pasta rigorosamente al dente e mantecare nella genovese.

RICETTE PUGLIESE

A cura di Annamaria Nardone

Fave e cicorie

Proprietà nutrizionali

Fave e cicorie è una tra le più caratteristiche ricette della cucina pugliese. Questa pietanza, con un po' di pane integrale in abbinamento, rappresenta un piatto unico gustoso e nutriente che affianca le proteine vegetali dei legumi alla freschezza depurativa di una verdura dal gusto spiccato come la cicoria.

Come ogni legume le fave sono ricche di fibre, essenziali non solo per il buon funzionamento del nostro intestino, ma anche per rallentare l'assorbimento degli zuccheri e avere così un senso di sazietà prolungato. Sono fonte di proteine di alta qualità, ma il quadro degli aminoacidi va completato con dei cereali. La cicoria svolge un ruolo importante per la nostra digestione, favorendo il transito intestinale grazie alla presenza dell'inulina.

La cicoria svolge anche un'azione protettiva del fegato e dei reni: è dotata di un'azione leggermente coleretica e colagoga (ossia questa pianta è in grado sia di stimolare la secrezione di bile). Inoltre la presenza di vitamine determina una spiccata azione antiossidante, proteggendo l'organismo dai radicali liberi.

Ingredienti

- ✓ 400 g di fave secche decorticate
- ✓ 400 g di cicoria selvatica
- ✓ 3 foglie d'alloro
- ✓ uno spicchio d'aglio
- ✓ 2 cucchiaini d'olio extravergine di oliva
- ✓ sale q.b.
- ✓ acqua q.b.

Preparazione

Sciacquare molto bene le fave e metterle in pentola, ricoprendole d'acqua, in ammollo per almeno 12 ore insieme a uno spicchio d'aglio e alle foglie di alloro.

L'acqua dovrà superare le fave di circa due dita. Portare a bollore, abbassare l'intensità della fiamma, coprire con il coperchio e lasciare cuocere per 2 ore circa. È possibile aggiungere altra acqua se dovesse asciugarsi. Nel caso le fave dovessero produrre della schiuma, eliminarla con un cucchiaino. Quando le fave si sfalderanno da sole, saranno pronte.

Lavare e mondare la cicoria. Sbollentarla in acqua bollente salata per qualche minuto. Scolare quando le foglie saranno tenere.

In un piatto versare qualche cucchiainata di crema di fave e affiancare una porzione di cicorie sbollentate. Regolare di sale e condire con un filo d'olio extravergine di oliva crudo. Servire con crostini pane.

RICETTE SICILIANE

A cura di Silvia Micalizzi

Pasta con le sarde

La pasta con le sarde alla siciliana è un primo piatto di pesce che ha alcune caratteristiche tipiche della tradizione siciliana, come l'utilizzo del pesce freschissimo, il connubio di uvetta e pinoli, che aggiunge una nota dolce al piatto, e l'aroma del finocchietto, che cresce abbondante nell'isola e che si usava raccogliere durante le passeggiate. Le sarde, appartenenti alla famiglia del pesce azzurro, sono un ingrediente preziosissimo per i nutrienti che contiene. È ricco infatti di omega 3, vitamina D e proteine, oltre ad avere un sapore intenso. La pasta con le sarde, in Sicilia, si prepara in modi diversi secondo le zone: con spaghetti o bucatini, con o senza il pangrattato tostato (muddica), tipica della versione palermitana.

Alcuni la preparano anche in "torta", disponendo la pasta e il condimento a strati in una pirofila, che poi si fa gratinare in forno. 100gr finocchietto 70gr bucatini 80gr sarde fresche 10gr di uvetta 10gr di pinoli 2 filetti di acciuga 1 cipolla zafferano in polvere olio Evo Per la ricetta della pasta con le sarde alla siciliana, mondate il finocchietto, ricavando solo la parte più tenera; lavatelo e lessatelo in acqua bollente salata per circa 10 minuti. Scolatelo conservando l'acqua nella pentola. Pulite le sarde, aprendole a libro e togliendo la testa e la lisca con la coda.

Ammollate l'uvetta nell'acqua. Tritate la cipolla e raccoglietela in una larga padella con i filetti di acciuga spezzettati, un bicchiere di acqua, un pizzico di sale e 15gr di olio; cuocete finché non sfrigola, poi aggiungete mezza bustina di zafferano sciolto in un po' di acqua. Aggiungete alla cipolla l'uvetta scolata e strizzata e i pinoli, e fate insaporire per 1 minuto mescolando. Unite le sarde, il finocchietto tritato e del pepe; coprire con il coperchio e cuocete per 2minuti. Tuffate intanto i bucatini nell'acqua di cottura del finocchietto, riportata a bollore, poi scolateli al dente e versateli nella padella con le sarde; mescolate delicatamente per insaporirli. Lasciateli riposare per 2-3minuti prima di servirli.

RICETTE LOMBARDE

a cura di Theodora Panni

PANADA BERGAMASCA (PANCOTTO)

La panada bergamasca o pancotto è un primo piatto della [cucina tipica del territorio di Bergamo](#). I suoi ingredienti sono poveri, e il suo buon sapore ci fa tornare alla mente la genuinità della vita contadina.

Nasce dal riuso del pane raffermo: le famiglie contadine sapevano bene che il cibo non va buttato, ma conservato e riutilizzato per nuove pietanze. La panada va gustata calda: scopriamo insieme la ricetta per prepararla!

INGREDIENTI E DOSI

Il pane raffermo è il principale ingrediente di questo primo piatto: come da tradizione bergamasca, va ammollato e cotto nel brodo, fino a trasformarlo quasi in zuppa.

Ecco le dosi per 4 persone:

200 gr. di pane raffermo

brodo vegetale q.b.

1 foglia di salvia

sale q.b.

olio

1 scalogno

formaggio [Grana Padano](#) grattugiato

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Il tempo di preparazione e di cottura è complessivamente di c.a. 30 minuti.

COME PREPARARE LA PANADA BERGAMASCA (PANCOTTO)

Come prima cosa fai rosolare con un filo d'olio lo scalogno in una pentola o casseruola.

Spezza il pane raffermo in pezzettini piccoli.

Aggiungilo nella pentola.

Ricopri il pane raffermo con il brodo vegetale caldo, poi aggiungi la salvia.

Fai cuocere a fuoco basso per circa una ventina di minuti, finché il pane non si disfa.

Spegni il fuoco, aggiungi un po' di sale e di formaggio grattugiato.

Ora la panada è calda e pronta per essere servita in tavola.

RICETTE EMILIA-ROMAGNA **A CURA DI Mara Bignardi**

I passatelli in brodo

Ingredienti per 4 persone:

4 uova intere

200 g di pane grattugiato fine

200 g di Parmigiano Reggiano DOP grattugiato

Noce moscata q.b.

Per la cottura:

brodo di carne (circa 2 litri)

In una ciotola amalgamare tutti gli ingredienti e impastare a mano molto bene ottenendo un impasto compatto ma morbido. Avvolgere in pellicola per alimenti e fare riposare in frigorifero per circa 1 ora.

Dividendo l'impasto in due o tre parti, passarlo nello schiacciapate a fori larghi per ottenere i passatelli, tagliandoli con un coltello ogni 4 centimetri circa. Si cuociono velocemente nel brodo di carne bollente (circa 2 minuti).

Servire caldi con una spolverata di Parmigiano.



Erpab