

StarMEGLIO

ANNO VI numero 49

Bei bimboni

Un terzo dei bambini,
a Bologna e provincia,
è in sovrappeso



4

C. fa bene



Luciana Prete

Biologa, tecnologa alimentare. Si occupa di igiene degli alimenti; è responsabile dell'Ispettorato Micologico dell'Azienda USL di Bologna ed è esperta di controllo della qualità dei prodotti di origine vegetale. Lavora in una sede distaccata del Dipartimento di Sanità Pubblica presso il Centro AgroAlimentare di Bologna (CAAB).



Maria Spano

Laureata in Dietistica, lavora presso l'Azienda USL di Bologna nell'area Igiene degli Alimenti e nutrizione



Annamaria Barilli

Diplomata in Economia e Merceologia degli Alimenti presso l'Università degli Studi di Bologna. Dietista Ospedaliera. Coordinatrice del gruppo Dietiste dei presidi Bellaria e Maggiore.

8

Bei bimboni



Emilia Guberti

Specialista in Medicina Preventiva e Sanità Pubblica, dirige il Servizio di Igiene Alimenti e Nutrizione dell'Az. USL di Bologna, che ha sviluppato e promosso numerosi interventi dedicati alla sicurezza alimentare e alla promozione di stili di vita salutari particolarmente dedicati ad infanzia e adolescenza.



Chiara Rizzoli

Laureata in Dietistica I livello, lavora presso Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione del Dipartimento di Sanità Pubblica dell'Azienda USL di Bologna



Clara Squarcia

Psicologa di Consultorio Familiare è referente dello Spazio Giovani e della Promozione della Salute del distretto di Casalecchio di Reno, collabora ai progetti SOS Alimentazione e Prevenzione del Rischio Cardiovascolare dell'Azienda USL di Bologna.



Augusta Albertini

Biologa nutrizionista specialista in Scienza dell'Alimentazione, è

responsabile dell'Unità Operativa Igiene della Nutrizione dell'Azienda USL di Bologna e membro del Gruppo di lavoro Nutrizione e del Gruppo di coordinamento sui Disturbi del Comportamento Alimentare della Regione Emilia-Romagna. Professore in Dietetica e Dietologia Applicata all'Università degli Studi di Ferrara e docente di Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale all'Università di Bologna

Tempo di regali, tempo per regalo

12

Ida Cavallari

Psicologa e psicoterapeuta. Da oltre 30 anni svolge la propria attività nei servizi per la tutela della salute psichica dell'età evolutiva del Servizio Sanitario Nazionale. Adesso lavora presso la neuropsichiatria infantile, psicologia e riabilitazione dell'età evolutiva.



Chiara Nanni

Psicologa e psicoterapeuta. Specializzata alla Scuola Quadriennale di psicoterapia psicoanalitica per bambini adolescenti e famiglie - modello Tavistock. Lavora presso l'Azienda USL di Imola, dapprima presso i Servizi Sociali ed il Consultorio Familiare e presso la Neuropsichiatria Infantile.



Sano come un pesce sano

14

Piero Magnavita

Veterinario, specializzato in Igiene degli alimenti e in controllo dei prodotti ittici. Presso l'Azienda USL di Bologna si occupa di controllo degli alimenti di origine animale ed in particolare di prodotti ittici. Opera su depositi, commercio al dettaglio, ristorazione. È docente in corsi di perfezionamento sul tema Igiene degli alimenti e in controllo dei prodotti ittici.

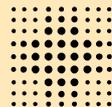


Alfredo Mengoli

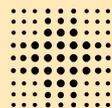
Veterinario lavora presso l'AUSL di Bologna in area di Igiene della produzione e commercializzazione degli alimenti di origine animale. Specializzato in "Ispezione degli alimenti di origine animale" e "Allevamento, igiene, patologia delle specie acquatiche e prodotti derivati".



CHI VIVE CON UN ANIMALE DOMESTICO TRASCORRE MOMENTI SERENI



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale di Imola

**Autorizzazione del Tribunale di Bologna
n.7097 del 19.2.2001**

Rivista mensile N. 49 anno 6, dicembre 2006
a cura delle Aziende USL di Bologna e di Imola

Direzione e Redazione

Servizio Comunicazione e Relazioni con il Cittadino,
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna,
via Castiglione 29, 40124 Bologna.
Tel 051 6584971 fax 051 6584822,
e-mail: starmeglio@ausl.bo.it

Proprietà

Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Direttore Responsabile

Mauro Eufrosini

Caporedattore

Francesco Bianchi

Comitato tecnico scientifico

Patrizia Beltrami, Maria Benedettini, Laura Biagetti, Alberto Gerosa (coordinatore), Giorgio Ghedini, Emilia Guberti, Serena Lanzarini, Massimo Palmieri, Paolo Pandolfi, Piero Serra

Redazione

Alice Bonoli, Marcello Giusti, Marco Grana, Sara Nanni,
Vito Patrono, Orietta Venturi

Segreteria di redazione

Orietta Venturi

Progetto grafico

Marco Neri

Illustrazioni originali

Bruno Pegoretti

Foto

Meridiana Immagini

Stampa

Cantelli Rotoweb S.r.L.

Si ringrazia ZANHOTEL, il Consorzio di Tutela "Arancia Ribera di Sicilia" e l'Assessorato Agricoltura e Foreste della regione Sicilia per il contributo alla stampa della rivista.

Si ringraziano per la collaborazione AFM, Federfarma.

**UN'AMICIZIA RADDOPPIA LA GIOIA
E DIMEZZA L'ETÀ**

CHI SI PRENDE CURA DI UN ANIMALE PRENDE CURA DI SE STESSO



CHI USUFRUISCE DELLA PENSIONE MINIMA O SOCIALE PUÒ RICHIEDERE INFORMAZIONI SULLA PET CARD,
LA TESSERA CHE DÀ DIRITTO ALLO SCONTO DEL 30% SULLE TARIFFE MINIME APPLICATE DAI VETERINARI.

PER SAPERNE DI PIÙ VISITA I SITI

WWW.CANIGATTIENOI.PROVINCIA.BOLOGNA.IT - WWW.MEDICIVETERINARI.BO.IT

È UN'INIZIATIVA REALIZZATA IN COLLABORAZIONE CON:
ORDINE DEI MEDICI VETERINARI DELLA PROVINCIA DI BOLOGNA
I COMUNI DI: BOLOGNA, ANZOLA EMILIA, BENTIVOLLO, CALDERARA DI RENO, CASALECCHIO DI RENO, CASTEL MAGGIORE,
CASTEL S. PIETRO TERME, CASTENASO, DOZZA, GALLIERA, MALALBERGO, MEDICINA, PIANORO, PIVE DI CENTO, SAN GIORGIO DI PIANO,
SAN PIETRO IN CASALE, SANT'AGATA BOLOGNESE, TASSO MARCONI, SAVIGNO, ZOLA PREDOSA
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA: DIPARTIMENTO CLINICO VETERINARIO, DIPARTIMENTO DI PSICOLOGIA, DIPARTIMENTO DI SCIENZE DELL'EDUCAZIONE
AZIENDA USL DI BOLOGNA - CSAPSA



**PER APPROFONDIRE GLI ARGOMENTI
DI QUESTO NUMERO**

OBESITÀ INFANTILE

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Promozione della Salute	051 622 4330
AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
URP	0542 604121

PESCE

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Servizio Veterinario Bologna	051 6079889
Igiene della nutrizione	051 6079698
AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Sportello della Prevenzione	0542 604950



LE ARANCE

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Igiene della nutrizione	051 6079698
Ispettorato micologico	051 2863131
Dietologia e Nutrizione clinica	051 6478555
AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Sportello della Prevenzione	0542 604950

Se desiderate ricevere StarMEGLIO a casa gratuitamente, telefonate in Redazione, dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 17.00
tel. 051.6584847 - La rivista è anche online: www.ausl.bologna.it - www.ausl.imola.bo.it

C. fa bene

di **Francesco Bianchi**

Previene i danni provocati dai radicali liberi, protegge le cellule, contribuisce alla formazione del collagene, essenziale per mantenere i tessuti elastici, migliora la risposta dell'organismo in caso di raffreddori e malattie influenzali, aiuta a cicatrizzare le ferite e le ustioni, impedisce il sanguinamento delle gengive e fortifica le difese immunitarie. Facilita l'assorbimento del ferro. Signore e signori ecco a voi l'arancia.

Frutto dal colore estivo ma tipicamente invernale che non finisce mai di stupirci. L'arancia, infatti, non contiene solamente, si fa per dire, quel miracolo biologico che è la vitamina C, ma molte altre sostanze preziose. L'acido citrico assolve l'importante funzione di abbassare l'acidità, cioè il pH, oltre a proteggere la vitamina C contenuta nella polpa dei frutti e diminuire l'acidità delle urine e quindi prevenire la formazione di calcoli renali. Il corpo umano necessita di circa 50 mg. di vitamina al giorno, contenuti in circa 2-3 arance al giorno. Molto ricca anche di flavonoidi, chiamati vitamina C2, che oltre a dare il

colore hanno un effetto sinergico con la vitamina C rafforzando i vasi sanguigni ed i capillari, proteggono da un'eventuale ossidazione oltre a svolgere un'attività antivirale e anticancerogena.

L'azione concomitante delle vitamine C e C2 esercita un intervento rigeneratore sul collagene: tessuto di sostegno della cute, il cui cedimento può portare alla formazione di rughe e smagliature. L'arancia è anche ricca di acidi organici e di minerali. La fibra alimentare contenuta nello strato bianco sotto la scorza esterna e nelle membrane avvolgenti gli spicchi della polpa, accelera il transito intestinale degli alimenti, prevenendo la stipsi.

Da non sottovalutare inoltre che l'arancia è un frutto ipocalorico: contiene circa 34 calorie per 100 grammi di succo adatto, quindi, ad essere consumato anche in grandi quantità.

.....
Ricche di vitamina C e flavonoidi, povere di calorie, le arance fanno solo bene.

100g di arancia contengono

Acqua (g):	87,2
Proteine (g):	0,7
Lipidi (g):	0,2
Colesterolo (mg):	0
Carboidrati disponibili (g):	7,8
Amido (g):	0
Zuccheri solubili (g):	7,8
Fibra (g):	1,6
Energia (kcal):	34
Energia (kJ):	142
Sodio (mg):	3
Potassio (mg):	200
Calcio (mg):	49
Fosforo (mg):	22
Vitamina A (µg):	71
Vitamina C (mg):	50

COME CONSUMARLA

Il modo migliore è quello di mangiare il frutto. Se si preferisce spremuta, bisogna tenere presente che la vitamina C è fotosensibile, dunque meglio non conservare la spremuta alla luce e berla subito, inoltre nelle spremute e succhi si perdono le fibre e così anche la loro funzione.

LA STORIA

Frutto originario della Cina (Citrus sinensis) ma fin dall'antichità conosciuto anche in Italia, l'arancia amara, o melangolo, dà frutti non sono commestibili (sono impiegati per uso industriale, per fare liquori o marmellate, o per fare canditi con la buccia e in erboristeria). Solo verso il XV secolo gli arabi portarono l'attuale arancio dolce nell'Africa del nord e in tutto il bacino del Mediterraneo. I fiori, detti "zagare", per il loro profumo intenso ornano il capo delle giovani spose, e, si dice, anche per addolcirle alle proposte amorose dei loro ardenti giovanotti.

DALLA SICILIA CON AMORE

Le arance che oggi troviamo sui banchi dei mercati provengono da tutto il mediterraneo, Spagna, Portogallo, Marocco, Tunisia a volte anche da oltre oceano, Brasile, Cile; ma non tutti sanno che proprio il nostro Paese è un grande produttore di questo frutto e che nella bella Sicilia se ne trovano specie uniche, senza uguali al mondo: nella piana di Catania, abbiamo il miracolo particolare delle arance rosse, mentre vicino alla valle dei templi troviamo le dolcissime e biondissime ombelicate.

Le arance "bionde" si distinguono per la loro maggiore precocità (le "Naveline") e per le loro notevoli dimensioni ("Washington Navel") oltre che per la loro indiscussa attitudine alla conservazione fino al periodo estivo ("Ovale").

Le "Navel" sono dette anche cultivar ombelicale, in quanto nella parte opposta al picciolo si forma una sorta di escrescenza simile ad un ombelico, e, all'interno, sovente si trovano piccole neoformazioni globose, piacevoli da mangiare.

Le arance rosse, o pigmentate trovano nella varietà "Tarocco" la loro indiscussa regina, e, da questa varietà, i genetisti, senza alcuna modificazione di carattere "transgenico", ma semplicemente incrociando e selezionando le piante e i frutti migliori, hanno prodotto varietà simili ma con lievi caratteristiche migliorative rispetto alla prima, come, tanto per fare un esempio, il "Tarocco Nucellare" precoce e con buccia più sottile, o il "Tarocco Gallo" leggermente più precoce o tardivo a seconda se coltivato in collina o in pianura, il "Tarocco Sciarra" più tardivo, il "Tarocco di Sant'Alfio" che incrociato con l'arancio "Ovale" si raccoglie in aprile e maggio; altre varietà pigmentate in rosso (pigmenti antociani, formidabili antiossidanti naturali) sono le cultivar "Moro" e "Sanguinello".

Tutte le varietà pigmentate trovano il loro habitat migliore e naturale proprio nella piana di Catania, alle falde dell'Etna (a "muntagna" dicono i siciliani) ed è stato accertato che anche l'escursione termica fra il giorno e la notte accentua la pigmentazione dei frutti.

I consigli del farmacista

A cura di Fedrarma Bologna e AFM. S.p.A.

VITAMINE E MINERALI, GRANDI ALLEATI PER IL NOSTRO BENESSERE.

Le vitamine e minerali svolgono un ruolo primario nel metabolismo energetico, nel rafforzamento del sistema immunitario, nel rallentamento dei processi d'invecchiamento, nel funzionamento del sistema nervoso e circolatorio e nell'assorbimento dei nutrienti. Dei veri e propri guardiani della nostra salute.

L'alimentazione quotidiana è la fonte principale di vitamine e minerali poiché l'organismo da solo non è in grado di produrli e tutti i cibi - dall'olio alle verdure, dalla frutta alla carne, dal pesce alla pasta - presentano un contenuto di vitamine e minerali tali da soddisfare il nostro consumo giornaliero. Basterebbe, quindi, una dieta varia ed equilibrata per avere sempre le vitamine e i minerali di cui abbiamo bisogno.

Nella realtà quotidiana, però, non sempre si riesce a seguire un'alimentazione sana ed equilibrata: pasti ridotti e consumati velocemente, una dieta con poca frutta e verdura, molti grassi e troppi carboidrati possono portare ad un'assunzione di micronutrienti inadeguata. Infine, attenzione ai metodi di conservazione, preparazione e cottura di tanti alimenti che possono ridurre drasticamente il contenuto vitaminico.

VITAMINE e MINERALI: dove si trovano e che ruolo ricoprono.

	Fonte naturale
Vitamina A	Fegato, uova, latte
Vitamina C	Agrumi, meloni, cavoli, pomodori
Vitamina E	Grassi vegetali, germe di grano, verdura a foglia verde
Vitamina B6	Lievito, soia, cereali, carne, pesce, avocado, banane
Vitamina B9	Verdure a foglia verde, fegato, fagioli, arance
Vitamina B12	Carne, pesce, uova, molluschi
Selenio	Carne, fegato, cereali, frutta secca
Calcio	Latte, uova, cavolo, soia
Magnesio	Cereali, noci, birra, latte, frutta e verdura
Ferro	Carne, pollame, verdure
Zinco	Fegato, carni di manzo, vitello, maiale, ostriche, acciughe, uova, latte

A tavola con gioia: le arance

IL MENU

Alicette in frittura su purea di cavolfiore all'arancia. (KCAL 314)

Crocchette di sgombro affumicato e marinato agli agrumi. (KCAL 520)

Insalata di arance. (KCAL 130)

Carpaccio di tonno con mosto cotto e scorza di arancia. (KCAL 159)

Ravioli di sfoglia con ripieno di nasello e spigola, salsa alla bottarga profumata all'arancia. (KCAL 600)

Calamari ripieni di ricotta limonata e salsa di crostacei all'arancia. (KCAL 280)

Cassata. (KCAL 406)

Vino.

IL COMMENTO

Complessivamente l'apporto calorico di questo pranzetto ammonta a 2409 Kcalorie + 200 Kcalorie fornite dal vino (cc.300 = 2 bicchieri), se si considera che in genere un pasto dovrebbe avere sulle 800-1000 si è intuisce subito il dislivello. Va però considerato che un pasto del genere non si fa tutti i giorni e con alcuni accorgimenti anche il valore calorico può essere ridotto. L'ingrediente principale di questi piatti è il pesce, grande protagonista della nostra alimentazione per l'alto contenuto in grassi polinsaturi a carattere protettivo; spesso però le confezioni proposte dallo chef sono fritte e questo procedimento oltre ad aumentare l'apporto calorico per l'alta presenza di grassi, altera il valore degli acidi grassi facendo perdere loro parte del potere antiossidante. L'arancio è sì presente ma, in alcuni piatti rappresenta solo un corollario. Quindi benissimo il pesce marinato agli agrumi, ma le crocchette, le alicette ... è consigliabile prepararle al forno, irrorandole con succo di arancio. Come si evince dalla valutazione bromatologica altre preparazioni quali il carpaccio di tonno, l'insalata di arance, i calamari ripieni sono confezionati in modo più "semplici". L'arancio o il succo presente, impartisce loro quel classico fresco aroma dolce: nella giusta quantità sono piatti consentiti anche nelle alimentazioni ad apporto calorico controllato. Il dolce (la cassata) è un "principe dei dolci", ricco di ingredienti piacevolissimi al gusto ma, non ipocalorici : l'imperativo è gustare ma non abusare.

Un menu a basse di arance proposto dal ristorante Pane e Pannelle di Bologna e commentato da Anna Maria Barilli, dietista della dietologia dell'Azienda USL di Bologna.



Un prezioso frutto, gradevole al gusto e con un ottimo mix di sostanze nutrienti utili

È proprio il prezioso aroma di questo frutto che permette di rendere gustose le preparazioni, limitando l'apporto di grassi. Troviamo l'arancia anche al bar, non solo guarnire e dare colore alle bevande, ma nella preparazione di gustose bibite naturali, offerte sia come aperitivo a basso apporto calorico (84 Kcal. per bicchiere) che come long drink o punch (42 Kcal. per bicchiere). Come tutte la frutta fresca non contiene grassi, quindi trova indicazione nelle alimentazioni ipolipidiche, va benissimo consumarla anche la sera per la sua elevata digeribilità.

È relativamente scarsa di zuccheri solubili (7,4 gr. Per 100 gr.) prevalentemente rappresentato dal fruttosio, il classico zucchero della frutta a potere dolcificante più elevato del saccarosio, lo zucchero che abitualmente usiamo. Per questo percepiamo al palato un frutto dolce e gradevole.

Il consumo di arance è previsto anche nell'alimentazione di pazienti con diabete nel quantitativo di 2-3 frutti al giorno (400-450 gr.); la presenza di zucchero solubile è contenuta, anche rispetto alla media della frutta fresca (6-16%).

Anche l'apporto calorico è veramente limitato (34 Kcal.) per l'elevata presenza di acqua (87,2%), ove però si trovano le vitamine (particolarmente la vit. C), i sali minerali, le antocianine ad alto potere antiossidante.

Apprezziamo dunque questo frutto e non dimentichiamo la sua grande disponibilità annuale: la raccolta inizia a ottobre/novembre e continua fin tutto aprile e ci regala sei mesi di bontà sulle nostre tavole.

BOLOGNA PRONTA A VACCINARSI CONTRO L'INFLUENZA: SI PUÒ FARE IL VACCINO FINO ALLA FINE DI DICEMBRE

207.200 sono le dosi di vaccino antinfluenzale, acquistate dall'Azienda USL di Bologna per i cittadini a rischio che risiedono nel suo territorio.

Il vaccino è gratuito: per tutti i cittadini dai 65 anni di età, per chi è a rischio di complicazioni gravi, per il personale sanitario e di assistenza, i donatori di sangue, il personale di alcuni servizi pubblici: personale degli asili nido, insegnanti scuole dell'infanzia e dell'obbligo, addetti poste e telecomunicazioni, dipendenti pubblica amministrazione e difesa, forze di polizia.



INCIDENTI SUL LAVORO: PIÙ CONTROLLI DA PARTE DELL'AZIENDA USL DI BOLOGNA

6 morti, solo nella seconda metà del 2006, su un totale di 7 in tutto l'anno, nei cantieri edili del territorio dell'Azienda USL di Bologna contro le 8 dell'intero 2005: non una vera emergenza, ma nemmeno "normali" fatti di cronaca. L'Azienda USL di Bologna, nel 2005 ha ispezionato 328 cantieri di tipo tradizionale, esclusi i cantieri delle grandi opere, controllando 811 imprese nel corso di circa 1200 sopralluoghi e riscontrando 1134 violazioni. Una attività di vigilanza

cospicua che il Coordinamento dell'Area Prevenzione e Sicurezza degli Ambienti di Lavoro ritiene tuttavia necessario intensificare soprattutto nei cantieri di piccole dimensioni, come quelli dove sono avvenuti i recenti incidenti mortali.



RICCO BOTTINO DI PREMI PER STARMEGLIO A COM.PA 2006

Due concorsi, due premi: StarMEGLIO ha ricevuto il premio speciale per il concorso "Marketing per la Salute" organizzato dall'Azienda USL di Modena in collaborazione con l'Associazione Italiana della Comunicazione Pubblica e



Istituzionale. Il premio si propone di dare visibilità ai progetti che si sono maggiormente contraddistinti, oltre che per lo spirito creativo ed il carattere innovativo, per il rigore scientifico nello sviluppo di strategie di promozione della salute. Seconda premiazione e anche secondo posto, nel concorso nazionale "Cento alla stampa locale", organizzato dal circolo culturale Embora e patrocinato oltre che dall'Ordine dei Giornalisti, da Regione Emilia-Romagna, Provincia di Bologna, Provincia di Ferrara e ANCI.

L'AIDS RIGUARDA TUTTI

20 nuovi casi di AIDS nel 2005 a Bologna e Provincia. Si vive di più grazie alle terapie antiretrovirali ma rimane alto il numero di sieropositivi.

La prevenzione è l'unico modo per evitare il contagio del virus HIV e nei rapporti sessuali il suo strumento ha un nome preciso: profilattico



Istruzioni per l'uso

- Maneggiarli con cura, possono essere danneggiati da unghie e oggetti taglienti;
- cambiare profilattico ogni volta che si cambia partner, anche durante lo stesso rapporto;
- non usare lo stesso profilattico più di una volta;
- usarlo per tutti i tipi di rapporto: vaginale, anale e orale;
- non usarlo dopo la data di scadenza;
- se un profilattico è rimasto nella tasca dei jeans o in un portafoglio per un lungo periodo, è bene sostituirlo con uno nuovo.

Bei bimboni

di Sara Nanni

Un mondo obesogeno. In teoria: un bambino sano dovrebbe poter mangiare di tutto senza ingrassare, dovrebbe cioè consumare e impiegare in una crescita equilibrata tutto quello che mangia.

In pratica: capita spesso che un bambino abbia un'alimentazione che gli fornisce un apporto calorico superiore a quello che consuma e a quello che gli serve per crescere, perché vive in un ambiente in cui la norma sono la sedentarietà e il consumo massiccio di alimenti, condizioni "obesogene", cioè creatrici di obesità.

Prima del problema: come vederlo in tempo

Una volta "presi" i chili di troppo, bambino e genitori faticano a eliminarli molto più di quanto farebbero per prevenirli. Ma come accorgersi in tempo del rischio? Il pediatra è il primo interlocutore: se si teme che il proprio figlio stia prendendo qualche chilo di troppo, chiedere una valutazione del pediatra che lo segue è il primo passo. Può essere utile anche il parere degli insegnanti: hanno sott'occhio i bambini con continuità, e con il disincanto di non essere i genitori. Il che a volte è essenziale.

Genitori ciechi. Se è vero, perché?

Evitare situazioni di disagio: questo il motivo inconscio che spesso fa sì che i genitori sottovalutino il sovrappeso dei figli.

Le cause a monte possono essere molteplici. Il cibo può essere visto come compensazione di altro di cui il genitore si sente in difetto, tempo da dedicare al bambino, attenzione per il suo mondo: "Ti do una merendina, e mi sento meno in colpa se devo andare al lavoro inve-

.....
Appetito troppo robusto non vuol dire salute.

Un terzo dei bambini, a Bologna e provincia, è in sovrappeso: un'ipoteca sulla salute.

Ma l'obesità infantile si può risolvere, con l'impegno della famiglia e l'aiuto del pediatra

ce che giocare con te" oppure "Se mi chiedi le patatine mentre facciamo la spesa te le compro perché non voglio che ti arrabbi con me." In un circolo vizioso in cui il bimbo continua a essere iper-alimentato invece che "staccato" da merendine e playstation per andare fuori con i genitori, a muoversi come avrebbe tanto bisogno di fare.

Il gioco dei ruoli e i rapporti intorno al tavolo

Capita spesso che dell'alimentazione del bambino si occupi più di una persona. Se i nonni dicono di sì a ogni sua richiesta, anche in conseguenza di retaggi generazionali per cui più mangia e meglio è per il bambino, i genitori rischiano di

fare altrettanto per non essere "discriminati" nella riconoscenza boomerang del piccolo. Oltre ai giochi di ruolo e alle rivalse tra nonni e genitori, un grosso rischio sono i rapporti costruiti prevalentemente intorno al cibo che il genitore fornisce al figlio: la condivisione del momento alimentare - salvo appunto i casi patologici in cui il bambino cena due volte, ad esempio prima con i nonni e poi con i genitori - è di per sé un fatto positivo, ma va vissuto serenamente, cioè con la consapevolezza da parte del genitore della possibilità di dire no: ad esempio se al termine di un pasto sostanzioso il piccolo dice di avere ancora fame e reclama altro.

"OK, messaggio ricevuto, mio figlio è in sovrappeso, cosa faccio"?

10 BUONE REGOLE

dall'Istituto Nazionale di ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

- 1- Fai 5 pasti al giorno:** prima colazione, merenda di metà mattina, pranzo, merenda pomeridiana e cena. In questo modo la tua attenzione sarà migliore nello studio.
- 2- Fai colazione:** è una buona abitudine, Non saltarla. Deve "ricaricarti" dal lungo digiuno notturno
- 3- La merenda a scuola** fornisce solo il 5-7 % di tutta l'energia che ti serve ogni giorno. Se troppo ricca, riduce l'appetito a pranzo che consumerai in quantità insufficiente alterando, così, il giusto ritmo dei pasti.
- 4- "Mangiucchiare"** continuamente tutto il giorno è sbagliato. Introducendo più cibo del dovuto costringiamo il nostro organismo ad una continua e dannosa digestione.
- 5- Sui prodotti confezionati** puoi leggere in etichetta il valore nutritivo. Ti aiuterà a mangiarne la quantità giusta. Impareremo molte cose utili e terremo sotto controllo carenze o eccessi alimentari.
- 6- Cerca di non mangiare mentre studi o guardi la tivù.** Il cibo merita una giusta pausa affinché ci si possa rilassare e gustare ciò che si sta mangiando.
- 7- L'attività motoria e il gioco** favoriscono una crescita equilibrata. Mantengono allenato il sistema muscolare e in buone condizioni il sistema cardio-circolatorio.
- 8- Controlla regolarmente peso e altezza.** Se il peso corre più veloce dell'altezza, è bene rallentare la sua corsa con maggior movimento e con maggiore attenzione a ciò che si mangia.
- 9- Muoviti il più possibile:** cammina, corri, sali le scale di casa a piedi, fai giochi di movimento. Così potrai tenerti sempre in forma. Il movimento spontaneo aiuta a spendere l'energia che introduciamo con il cibo più di quanto si pensi. Si previene così sovrappeso e obesità.
- 10- Varia spesso la tua alimentazione** Per assicurare tutti i nutrienti al nostro corpo ogni pasto deve variare giorno per giorno.

La babydieta?

Non è questione di regole ferree, ma di equilibri. Così come per gli adulti una dieta è una prescrizione spesso insostenibile per un periodo prolungato, a maggior ragione un bambino vive la dieta come un divieto faticoso e probabilmente poco comprensibile. Meglio invece non imporre eliminazioni totali di alcuni alimenti, limitare le dosi, ma soprattutto creare le condizioni di benessere che facciano sì che un bambino mangi quando ha veramente fame, evitando di esagerare con alimenti ricchi di zuccheri semplici e grassi, ad esempio merendine e bibite, e incrementare l'attività motoria.

Parola d'ordine: gradualità. E tutti insieme.

Mai dare svolte epocali. Per cambiare lo stile alimentare di un bambino non si può far altro che procedere per piccoli passi, riduzioni graduali. E naturalmente non può essere lui, o lei, l'unico protagonista: se tutti gli altri membri della famiglia mangiano di contorno patate fritte non si può pretendere di rifilargli le carote. È lo stile di vita dell'intera famiglia a dover cambiare.

Qualche piccolo trucco

Se la vita familiare ha avuto nel cibo un elemento importante fino al momento della presa di coscienza del problema di sovrappeso del bimbo, è necessario far sì che "il mangiare" non sia focalizzato sul cibo in sé: anche con le carote si può creare un momento relazionale importante, si può provare facendo insieme un

frullato con le verdure di tutti i colori per vedere di quale diventa alla fine.

Un altro trucco per invogliare un bambino a mangiare cose che normalmente non apprezza, è lavorare insieme a lui/lei in cucina. La curiosità di assaggiare il risultato della sua opera può superare il pregiudizio verso un cibo sano.

L'altro estremo

Genitori angosciati dalla prima avvisaglia di rotondità dei loro bambini, ossessivi nei confronti del problema sovrappeso se arriva effettivamente a manifestarsi. Sottovalutare è sbagliato, ma ci si può occupare del problema con misura. E tenendo comunque presente che per dire che un bambino è in sovrappeso bisogna considerare un periodo di una certa consistenza (da sei mesi a un anno); comune è ad esempio un aumento di peso in inverno che viene poi smaltito naturalmente nei mesi estivi. In ogni caso solo la valutazione del pediatra può confermare un campanello d'allarme.



Luoghi comuni

"Se mio figlio non vuole qualcosa che c'è nel menu della scuola, mi raccomando non forzate."

Le maestre se lo sentono dire spesso.

Certo, forzare un bambino a mangiare un cibo che rifiuta non è un modo molto efficace per abituarlo alla sana alimentazione, ma nemmeno lasciare libertà totale di rifiuto ai piccoli va bene. La chiave di volta è l'educazione al gusto: i bambini possono essere abituati a mangiare ogni tipo di alimento, bisogna sottoporli. Cedere alle lusinghe della comodità e proporre loro sempre gli stessi tre piatti che gradiscono rema contro la "costruzione" di un gusto educato alla varietà.

"È un po' ciccietta ma è normale, ha dieci anni, con lo sviluppo passa tutto."

Non è sempre vero. E il rischio, se non va così, è grosso.

Il fondo di verità: può capitare che un bambino si irrobustisca parecchio poco prima della pubertà e che poi con lo sviluppo abbia uno scatto di altezza e non di peso, tornando così in forma senza sforzo. Bisogna però fare molta attenzione al peso pre-puberale perché se supera un certo livello rischia di creare grossi problemi: per un ragazzino essere grasso può avere significati molto negativi nel gruppo, per una adolescente femmina il grasso in eccesso può essere una condizione di malessere psicologico che sfocia nel disturbo alimentare, con conseguenze devastanti, e purtroppo sempre più diffuse a quanto dicono le statistiche.

"Un bimbo piccolo grassottello è più bello, non va ancora a scuola, ci penseremo quando è un po' più grande alla linea."

In realtà agire prima e durante il passaggio all'età scolare è importante: il genitore è ancora massimamente ascoltato, i momenti alimentari sono gestiti dalla famiglia, il bambino è ancora sereno e non risente della emarginazione del gruppo in cui può incappare in seguito.



CAUSE E CONSEGUENZE DELL'OBESITÀ INFANTILE

3 "gruppi" di cause:

- alimentazione eccessiva e/o cattiva
- attività fisica insufficiente
- fattori di tipo genetico-familiari

Conseguenze "precoci"

(che si manifestano già da piccoli):

- problemi di tipo respiratorio (affaticabilità, apnea notturna)
- problemi di tipo articolare, dovuti al carico meccanico (varismo/valgismo degli arti inferiori, ossia gambe ad arco o ad "X", dolori articolari, mobilità ridotta, piedi piatti)
- disturbi dell'apparato digerente
- disturbi di carattere psicologico

Conseguenze "tardive"

(che si manifestano una volta cresciuti):

- patologie cardiocircolatorie (ipertensione arteriosa, coronaropatie)
- patologie muscoloscheletriche (insorgenza precoce di artrosi dovuta all'aumento delle sollecitazioni sulle articolazioni della colonna e degli arti inferiori, più soggette al carico)
- conseguenze di tipo metabolico (diabete mellito, ipercolesterolemia)
- disturbi alimentari, fino allo sviluppo di tumori del tratto gastroenterico
- conseguenze di tipo psicologico

Fonte: Ministero della Salute

Luoghi d'aiuto

► A IMOLA

Consultorio Familiare Azienda
USL di Imola Viale Amendola 8
Per info: 0542604190

► A BOLOGNA E PROVINCIA

Per ragazze e ragazzi dai 14 ai
20 anni

Durante gli incontri - individuali e fissati a cadenza ravvicinata di 15 giorni - la dietista fornisce informazioni sull'alimentazione ai ragazzi che chiedono un aiuto. Non vengono date diete, ma consigli e dati oggettivi sulle corrette abitudini alimentari, ad esempio il rischio che si corre eliminando alcuni alimenti per dimagrire, come l'olio, da cui l'organismo prende acidi grassi essenziali che non sono contenuti altrove.

Per le mamme in attesa

Durante il "Percorso nascita" vengono proposti alcuni incontri di Educazione Alimentare: informazioni su come comportarsi durante la gravidanza, ma utili anche in seguito per adottare sane abitudini per sé e per il/la nuovo/a arrivato/a.

Per i genitori

Incontri di gruppo per capire i problemi del peso durante la crescita (condotti da pediatra di comunità, dietista, psicologo, medico dello sport, igienista, assistenti sanitarie). 5/6 incontri a frequenza settimanale di due ore ciascuno nel pomeriggio.

Tra i temi trattati: le regole per una corretta alimentazione con acquisizione di capacità per orientarsi nelle scelte alimentari, l'attività motoria e gli aspetti emozionali legati al cibo.

Per i cuochi e il personale scolastico

Corsi di aggiornamento teorici e pratici (già coinvolti oltre 160 cuochi delle mense scolastiche di Bologna e provincia) per sviluppare attenzioni igienico-nutrizionali nella preparazione e nelle modalità di cottura delle diverse ricette, favorendo scelte dietetiche sane a scuola e composizione dei menù delle mense scolastiche anche in relazione alla dispensazione di spuntini a base di frutta o verdura fresche.

Samba - Sorveglianza attività motoria bambini

Rivolto finora a 500 bambini di 8-10 anni che frequentano la scuola primaria nel territorio dell'Azienda USL di Bologna, il progetto ha l'obiettivo di incrementare l'attività motoria praticata dai bambini: attraverso l'esecuzione, a scuola, di test di capacità motoria e la rilevazione dell'indice di massa corporea, la promozione dell'attività motoria con attività nelle classi e nel territorio.

► PER INFORMAZIONI

Promozione della Salute
tel. 051 6224330

TEMPO di regali, TEMPO per regalo

.....
"Il tempo è denaro". Eppure a pochi verrebbe in mente di regalare tempo ai nostri bambini, visto che il tempo, specialmente quello di non lavoro, è una dimensione non monetizzabile, astratta e non incartabile

di **Alice Bonoli**

Alla domanda su quale possa essere il miglior regalo da fare ai nostri bambini in occasioni come il Natale o i compleanni Chiara Nanni e Ida Cavallari Psicologhe e psicoterapeute dell'Azienda USL di Imola rispondono di "regalare prima di tutto del tempo."

Ci sono molte dimensioni del tempo che possono e devono essere concesse al bambino, infatti non solo il tempo da passare con genitori, nonni, zii o amici è prezioso, ma anche quello da passare soli. Avere dei momenti per sé, in cui organizzarsi con la propria fantasia e fare attività che piacciono, senza pianificazioni è molto importante per un bambino. Va poi rispettato il loro tempo evolutivo, che significa non forzarli a bruciare le tappe della loro crescita e, non ultimo, c'è il tempo del desiderio, che molto ha a che vedere con il regalo. Per un bambino, infatti, ricevere un dono significa essere oggetto di attenzione e amore, sentire riconosciuti ed accolti i propri desideri.

Il desiderio è indice di vitalità: che un bambino desideri e chieda, è bello e sano. Ma perché un desiderio possa essere veramente fonte di

piacere, è importante che sia arginato da limiti, che ci sia un "tempo di attesa". Occorre quindi aiutare il bambino ad aspettare, a coltivare il suo desiderio fino all'occasione per realizzarlo, ad esempio il Natale, il compleanno o un'occasione speciale. È triste sia per i genitori che per i figli essere accontentati per sfinitimento, perché viene meno il piacere di donare e ricevere il dono. E poi c'è tutta l'emozione che accompagna la sorpresa o la speranza di vedere accontentata la propria aspettativa. Il tempo del desiderio è quindi un limite necessario e positivo, ma ce ne sono altri che riguardano il 'contenuto' del dono. "Fra i limiti sono fondamentali quelli del 'possibile' e del 'conveniente secondo quanto pensano mamma e papà' - continuano le psicologhe - Perseguire dei valori è faticoso, ma orienta il piccolo, rafforza la sua idea di sé e fa sì che i genitori si pongano come riferimento che rassicura e guida. Per i genitori a volte i limiti da dare ai figli sono intollerabili: devono comprendere che porli non farà sentire emargi-

nato il loro bambino ma lo valorizzerà.

Può essere di aiuto una negoziazione, che in sé contiene la possibilità di considerare le diverse esigenze, giungendo alla conclusione di volta in volta più funzionale alla crescita ed al raggiungimento degli obiettivi che ci si pongono. Non sempre sarà possibile raccogliere in toto le richieste del piccolo, non sempre le si potrà realizzare in quel momento.

Nei primi anni di vita attraverso il gioco il bambino scopre, sperimenta ed affina le capacità che via via matura, esplora gli oggetti intorno a sé, ne conosce caratteristiche e funzioni.

Con la maturazione della possibilità di rappresentazione mentale, attraverso il gioco esprimerà il suo mondo interno, le sue emozioni, e contemporaneamente il suo modo di vedere e sentire il mondo esterno. Il gioco diventa allora occasione per esprimere ed elaborare stati



d'animo e sperimentare cognitivamente problemi e possibili soluzioni. Intorno ai 3 anni il bambino inizia ad avere una idea di sé rispetto agli altri, assume un ruolo all'interno della famiglia, si rapporta con altri bambini e ciò gli consente un rispecchiamento ed una differenziazione che lo sostiene nella scoperta di se stesso.

Le rappresentazioni che sta costruendo su di sé e sugli altri vengono sperimentate nel gioco simbolico, con imitazione di ruoli, comportamenti, situazioni sociali. In questo contesto, gli oggetti ed i materiali di gioco sono mediatori delle attività e delle relazioni umane, delle esperienze e dei processi di conoscenza dei bambini, costituiscono dei suggerimenti che orientano le condotte ludiche e possono sostenerne l'evoluzione e vanno quindi scelti tenendo conto di una serie di variabili.

"Prima di tutto va considerata la sicurezza del giocattolo in relazione all'età del bambino. È poi importante che l'oggetto stimoli curiosità e piacere sia quando utilizzato per le funzioni che gli sono proprie, sia perché manipolabile, materialmente o con la fantasia, per accompagnare la costruzione di storie che il bambino avrà bisogno di esprimere, coinvolto attraverso quell'oggetto con se stesso e con gli altri. Esempio classico sono le costruzioni, che forniscono sì un modello possibile, ma si prestano anche ad ogni variazione. È poi importante una varietà significativa, che possa essere diversamente messa in gioco: ad esempio tra i diversi pupazzi può esserci quello grande, quello piccolo, il maschio, la femmina.

Il gioco e la fantasia sono mezzi fondamentali di sperimentazione di sé in rapporto al mondo, in una dimensione che protegge, perché consente prove senza conseguenze e quindi apprendimento per affrontare la realtà. I genitori non devono demonizzare in senso assoluto quei giocattoli attraverso i quali i bambini esprimono la loro aggressività (ad esempio le armi giocattolo) perché comunque lo fanno in maniera innocua per sé e gli altri" ●

COME E QUANDO ...

... il libro.

"Ci sono libri adatti ad ogni età, ed un buon libro è sempre un buon regalo. La lettura di un libro ad un bambino in tenera età da parte di un adulto può diventare veicolo di relazioni forti e comunicazioni intense. Ma anche quando il bambino leggerà da solo è importante che i genitori continuino a leggere i suoi libri, perché ciò aiuta a comprendere cosa lo colpisce e lo interessa e quindi a conoscerlo".

... il videogioco.

"Il multimediale occupa un posto rilevante nella nostra società e rappresenta un mezzo potente e ricco di opportunità, ma sempre un mezzo, complementare a tutti gli altri strumenti di gioco e di apprendimento. I bambini ne sono attratti e mostrano straordinaria facilità ad apprendere l'uso, guidati dalla curiosità e forse anche dal senso di onnipotenza che provano attraverso i comandi. In molti guardano con diffidenza il mondo dei videogiochi, ma occorre anche fare i conti con gli interessi dei bambini e quindi non vietare ma giocare con loro e guidarli nella scelta, evitando assolutamente i videogiochi a contenuto violento. È poi importante imporre un limite di tempo a questa attività, che può andare da 15 minuti ad 1 ora al giorno a partire dai 6 anni del bambino.

... il computer

"Il computer è una straordinaria macchina da utilizzare in tutte le sue possibilità. Anche in questo caso il ruolo dei genitori è di dividerne l'esperienza e guidarla. Anche l'età di uso, comunque sempre dopo i 3-4 anni, dipende dalla mediazione che i genitori sono in grado e hanno disponibilità a fare. Il computer può essere usato per la videoscrittura, come facilitatore e sostegno alla motivazione. Anche i cd rom offrono una vasta gamma di contenuti, che vanno scelti attentamente dai genitori in base alle caratteristiche del prodotto, agli interessi del ragazzo ed in relazione all'età di sviluppo.

... la tv in camera.

"Fuori luogo ad ogni età a meno che il bambino non si trovi in una particolare situazione di costrizione a letto. La cosa migliore, quando possibile, è guardare la tv insieme, anche in questo caso scegliendo i contenuti"

... la bicicletta.

"Nelle sue varie forme, dal triciclo alla mountain bike accompagna lo sviluppo motorio e l'indipendenza dei nostri figli dai 18 mesi in poi".

LA SICUREZZA

Quali caratteristiche deve avere un gioco perché non si trasformi in un oggetto pericoloso per i nostri figli e, soprattutto, come distinguerlo da uno che non offre garanzie?

Prima di tutto va verificato che sulla confezione compaiano, in maniera visibile, leggibile, indelebile e in lingua italiana:

- il marchio CE, che garantisce la conformità alla legge;
- il nome o la ragione sociale o il marchio del fabbricante o del responsabile dell'immissione sul mercato del giocattolo;
- le istruzioni d'uso e le avvertenze sulla fascia d'età consigliata;
- la dicitura "attenzione: da usare sotto la sorveglianza di un adulto" se l'oggetto contiene prodotti chimici o se è destinato ai più grandi.

Poiché sono in commercio articoli contraffatti, oltre alle diciture è sempre bene verificare personalmente, con buon senso, che gli standard di sicurezza del giocattolo siano rispettati. Un altro consiglio è di verificare periodicamente lo stato di usura del giocattolo e disfarsene in caso di rottura piuttosto che effettuare riparazioni approssimative. Particolare attenzione agli imballaggi, specie se in plastica e a sacco, di cui è bene disfarsi subito per evitare pericolosi incidenti.

Sano come un pesce sano

.....
Proteico e ricco di omega-3, il pesce non deve mancare sulle nostre tavole, crudo o cotto che sia

di **Francesco Bianchi**

Il pesce di allevamento è pieno di antibiotici, quello pescato di mercurio, il surgelato perde le sue proprietà nutrizionali, a mangiarlo crudo si rischia un'intossicazione, ma allora perché i nutrizionisti consigliano di mangiarlo almeno tre volte alla settimana? Fare un po' di chiarezza tra leggende metropolitane, luoghi comuni e piccole verità è il minimo che possiamo fare per rendere merito ad uno degli alimenti più importanti della nostra cucina.

A qualcuno piace crudo.

Il pesce è un alimento con una serie di protezioni naturali che lo rendono sicurissimo. La pelle e le squame lo proteggono da ossidazione e dagli attacchi di agenti esterni a differenza della carne che, venduta a pezzi, è più vulnerabile alle contaminazioni. Non c'è dunque nessuna controindicazione a mangiarlo crudo. Crudo mantiene intatte le sue proprietà nutrizionali che con la cottura vengono inevitabilmente alterate, per non parlare del sapore che rimane delicato e intenso allo stesso tempo. Una maggiore attenzione bisogna porre nei confronti dei pesci di grande dimensione (tonni, pesce spada, che venendo venduti a tranci perdono la protezione naturale della pelle). Lo stesso si dica per i molluschi bivalvi (cozze, vongole e ostriche) che non andrebbero mangiati se non siamo certi della regolarità

della loro provenienza e del fatto che siano ancora vivi e vitali cioè ben chiusi e pieni di liquido tra le valve.

Come riconoscere la freschezza del pesce.

Al mercato: il pesce deve essere assolutamente rigido, una tavoletta. Se prendendolo dalla testa il corpo si piega quel pesce ha già perso il rigor mortis e non è fresco. L'occhio deve essere "vivo", voluminoso, vitreo e fisso. L'odore è fondamentale, quello del pesce fresco ricorda il mare, il sale, diversamente quello non fresco ha odore di ammoniaca. Il posto migliore dove sentire l'odore del pesce è sotto le branchie, alzandole. La carne sotto le branchie deve essere di un rosso intenso. Se si tratta di crostacei, invece, vanno controllate le gambe che devono essere ben salde e attaccate al corpo.

Sul piatto: se è cotto solo il sapore può rivelarvi la freschezza o meno, mentre se è crudo bisogna fare attenzione ai bordi della porzione di pesce, se sono alti, netti e turgidi e il colore è omogeneo il pesce è fresco; se i bordi sono sottili e appiattiti, il pesce non è fresco; se il colore verso i bordi è più intenso rispetto al centro, il pesce non è fresco.

Allevato o pescato?

Erroneamente si pensa che se allevato il pesce non abbia le sue pre-

ziose caratteristiche nutrizionali. Gli esami specifici hanno invece evidenziato che non c'è una grande differenza: tutt'al più quello selvatico ha una maggior presenza di muscolo e meno grasso ma non in quantità rilevanti dal punto di vista nutrizionale, cambia invece il sapore, più forte e intenso, e il prezzo decisamente superiore per il pescato.

L'allevamento può essere intensivo o estensivo, nel primo caso si tratta di vasche in cui i pesci vivono in uno spazio di acqua relativamente ristretto; l'allevamento estensivo, come dice il termine, invece garantisce ai pesci spazi più ampi in cui vivere, è il caso ad esempio delle aree di acqua coltura nelle lagune. La differenza per quanto riguarda il prodotto anche in questo caso non è rilevante, l'allevamento intensivo ha però un maggior impatto ambientale. Tutte le sostanze prodotte da un allevamento





intensivo (fosforo, azoto e le feci dei pesci) che vengono scaricate nelle acque circostanti possono condurre al fenomeno dell'eutrofizzazione.

Sull'etichetta del pesce peraltro è obbligatorio indicare unicamente se è pescato o allevato e non da quale tipo di allevamento provenga. Chi alleva pesce in maniera estensiva, però, di solito lo indica considerando un elemento di pregio.

Surgelazione e congelamento.

Con il processo di congelamento le molecole di acqua si trasformano in cristalli che possono bucare le fibre della carne del pesce. Quando si scongela il pesce, infatti, si produce un liquido che non era presente al momento della congelazione: è il risultato di quella spaccatura e in quel liquido sono presenti sostanze nutritive. È quindi vero che il prodotto surgelato perde qualcuna delle sue proprietà, ma non così tante da non renderlo consigliabile.

Il congelamento e la surgelazione (che altro non è se non un processo di congelamento più rapido) bloccano l'attività dei microbi che popolano il pesce ma non gli altri processi come ossidazione e irrancidimento. Quindi è bene non conservare nel congelatore per più di 30 giorni il pesce comprato fresco e congelato in casa, oltre questo termine il prodotto può non essere più sicuro. Come per tutti gli alimenti se sul prodotto congelato o surgelato c'è la presenza di brina può significare che

sia stato scongelato e poi ricongelato, un procedimento che causa sicuramente alterazioni.

Proteico e ricco di omega-3.

Il pesce è un alimento essenzialmente proteico, il suo contenuto in proteine è di poco inferiore a quello delle altre carni.

La differenza sostanziale tra, ad esempio, la carne bovina e quella di pesce risiede nella composizione del grasso. Quello del pesce infatti è ricco di acidi grassi polinsaturi (o acidi grassi omega-3).

Svolgono un ruolo fondamentale in alcuni importanti processi fisiologici: si comportano come coagulanti ed antinfiammatori aiutando così a prevenire le malattie cardiovascolari e di infiammatorie.

Il consumo di olio di pesce migliora i sintomi dell'artrite reumatoide, gli episodi di depressione e quelli relativi al morbo di Alzheimer.

Gli omega-3, inoltre, mantengono inalterata la loro funzionalità anche dopo la cottura.

Mangiare pesce 2-3 volte la settimana consente di assumere la giusta quantità di omega-3: 1,5 g al giorno per gli uomini e di 1 gr per le donne. Gli omega-3 sono maggiormente presenti nei pesci "grassi" come le alici, sarde, sgombro, tonno (anche quello in scatola).

Attenzione però che, per quanto riguarda i crostacei e i molluschi, il contenuto di colesterolo è molto elevato. Le cozze ad esempio ne hanno almeno il doppio rispetto alla carne di bovino e addirittura il triplo rispetto alla mozzarella 🍌

100 gr. di alimento	Proteine gr	Lipidi gr	Carboidrati gr
Merluzzo o nasello fresco	17,0	0,3	0
Orata selvatica fresca	20,7	3,8	1,0
Orata d'allevamento fresca	19,7	8,4	1,2
Palombo	16,0	1,2	1,3
Sogliola fresca	16,9	1,4	0,8
Trota	14,7	3	0
Spigola selvatica	16,5	1,5	0,6
Spigola d'allevamento, filetti	21,3	6,8	0,8
Seppia	14,0	1,5	0,7
Sgombro	17,0	11,1	0,5



FATTORE C.

"C" sta per vitamina C, indispensabile aiuto contro i malanni della brutta stagione: raffreddore, bronchite, influenza ...

Con una buona dose quotidiana di vitamina C (e un briciolo di fattore C), trascorrerete un inverno all'insegna della salute.

ARANCIA. TUTTA SALUTE!