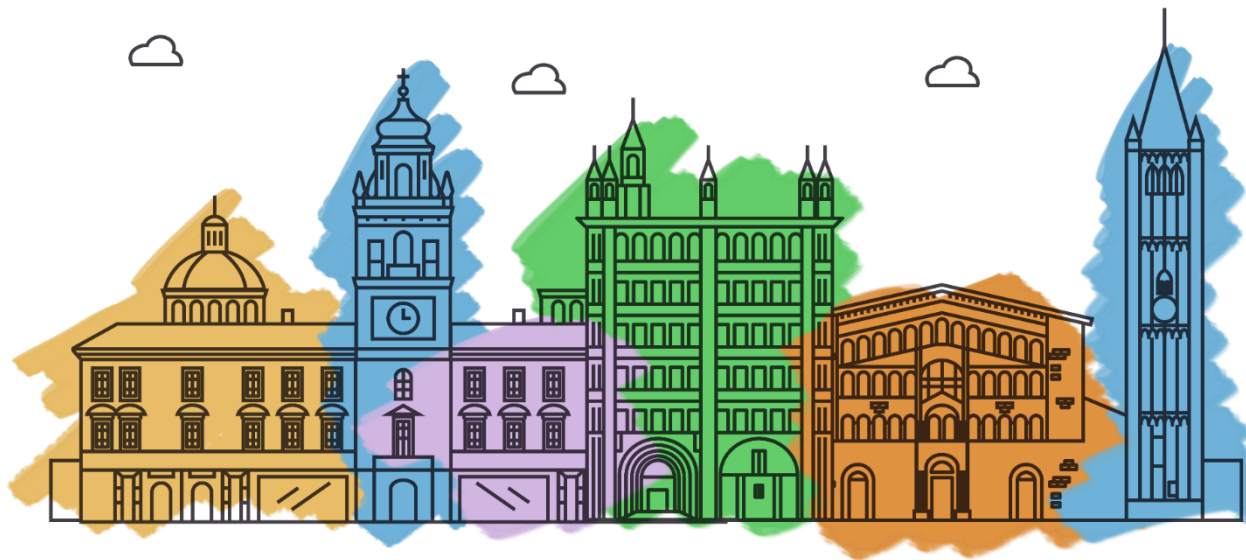


La cultura della sicurezza nelle eccellenze del territorio di Parma: musica, arte, alimentazione

Parma capitale della cultura 2020-2021

Titolo Workshop: La sicurezza alimentare
Relatore: Matteo Fadenti

28 APRILE 2021



Dottore in Tecniche Prevenzione Ambiente e Luoghi di Lavoro

Master in scienza dell'alimentazione e dietetica applicata

Master in Health and Safety Compliance

Master in Diritto della sicurezza alimentare

Master in triage e medicina delle catastrofi

Corsi specializzanti:

Lifestyle Medicine: Nutrition and the Metabolic Syndrome; Harvard University.

Introduction to Food and Health; Stanford University.

Redattore e autore di articoli e libri per rivista scientifica Moltocomuni e per EGAF editore

Già observer per panel Biohaz EFSA

Consigliere nazionale AiFOS, consulente e formatore.

Titolare Sicurgarda snc

Argomenti che tratteremo nel corso:

- SICUREZZA ALIMENTARE
- MOCA
- INFORMAZIONE AL CONSUMATORE
- NOVITA' E SVILUPPI NORMATIVI
- ALIMENTAZIONE E LAVORO



Tutto questo usando riferimenti all'arte e ai prodotti tipici parmensi



Il saturnismo è una grave malattia cronica dovuta all'esposizione professionale o accidentale al piombo. Il nome deriva da "Saturno", dio romano associato dagli alchimisti a questo metallo.

La morte di personaggi famosi come **Beethoven e Goya** (nonché la loro sordità e i disturbi psicofisici che li afflissero), o i disturbi mentali di **Van Gogh**, sono stati attribuiti a saturnismo. Per i pittori si presume che l'intossicazione cronica sia dovuta al loro contatto con i colori; ad esempio, **Goya** inumidiva i pennelli con la bocca.

Beethoven invece aveva assorbito il piombo tramite il vino del Reno a causa dell'abitudine di bere da una coppa di cristallo di piombo, oltre ad aggiungere il diacetato di piombo per rendere il vino più dolce, e forse anche a causa di farmaci a base di piombo usati all'epoca.

Anche la morte di **Caravaggio** e i suoi disturbi caratteriali sono stati attribuiti al saturnismo e all'avvelenamento da mercurio, elementi usati nei colori e di cui le sue presunte ossa erano ricoperte.



Un problema ancora troppo attuale



Regolamento (CE) n. 1935/2004
Regolamento quadro MOCA

Brussels, 01/02/2016 (Agence Europe) - The European Food Safety Authority (EFSA) recommended on Friday 29 January that the risk assessment of **chemicals present in materials** that come into **contact with foodstuffs** should, in future, be **more stringent** and take greater account of substances that migrate from these materials to the foodstuffs....

EFSA recommends that: **Identification and evaluation of all substances that migrate** should focus more on the **finished materials** and articles, including the manufacturing process used, rather than concentrating on the substances used....

At a conference in the European Parliament on 26 January, several speakers,...expressed the view that **“current EU legislation of food contact materials is not fit for its purpose of protecting public health”**.

REG CE 1935/2004



PARERI EFSA European Food Safety Authority

*D.LGS. SULLE SANZIONI SUL MANCATO RISPETTO
DEL REG CE 1935/2004:
D.LGS. 29/2017*

**COMMISSIONE LAVORA ALLA REVISIONE
DEL REG CE 1935/2004**

**Il cibo è essenziale per la vita.
La consulenza scientifica dell'EFSA contribuisce a
proteggere i consumatori, gli animali e l'ambiente
dai rischi legati agli alimenti.**





EFSA UNA AGENZIA EUROPEA A PARMA

AIFOS



Salute delle
piante



Protezione
delle piante



OGM



Pericoli
biologici



Salute e
benessere
animale



Mangimi



Contaminazioni
chimiche



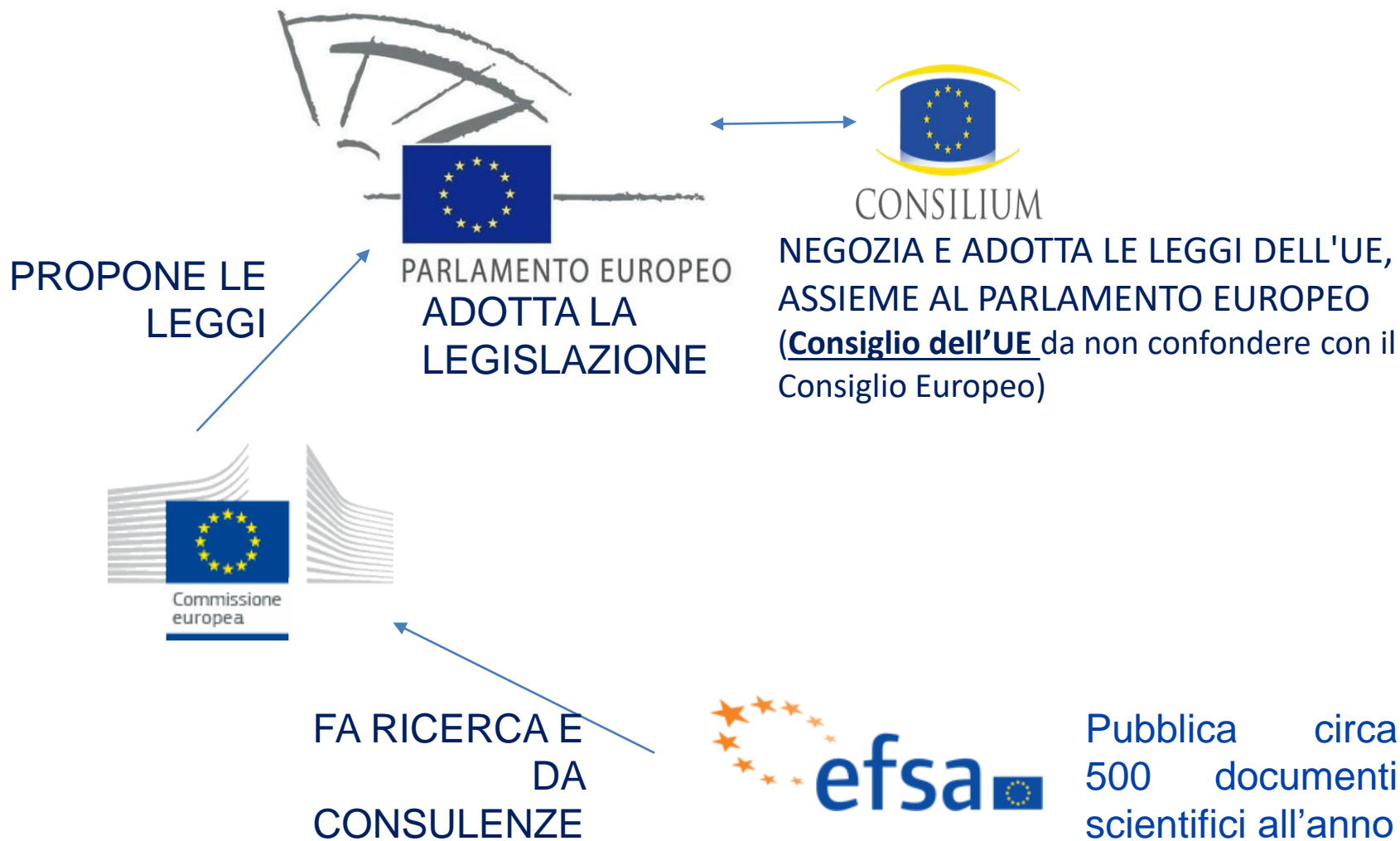
Additivi
alimentari

Imballi
alimentari



Nutrizione





SICUREZZA ALIMENTARE SOSTENIBILE

SICUREZZA MASSIMA E
PRIMA DI TUTTO

SICUREZZA SÌ, MA CON
MENO SPRECHI



SEMPLIFICAZIONE

Questo si raggiunge, ad esempio, con:

- Migliore gestione delle scadenze
- Tempi e modalità di conservazione dopo l'apertura
- Possibilità di dare nuova vita agli alimenti
- Corretta gestione del scongelamento
- Corretta gestione delle donazioni alimentari

Scientific Panel on Biological Hazards

Minutes of the 107th Plenary meeting

Held on 7-8 September, 2016, Brussels (Belgium)

(Agreed on 19 September 2016)

Participants

■ Panel Members:

Ana Allende, Declan Bolton, Marianne Chemaly, Robert Davies, Pablo S. Fernandez-Escamez, Rosina Girones, Lieve Herman, Konstantinos Koutsoumanis, Roland Lindqvist, Birgit Nørrung, Antonia Ricci, Lucy Robertson, Giuseppe Ru, Moez Sanaa, Marion Simmons, Panagiotis Skandamis, Emma Snary, Niko Speybroeck (apologies for 08/09), Benno Ter Kuile, John Threlfall (apologies), and Helene Wahlström.

■ Hearing Experts:

None

■ European Commission and/or Member States representatives:

Eric Thevenard, Pamina Suzuki, Kris de Smet, Wolfgang Trunk, and Marina Marini, from DG SANTE.

■ EFSA:

BIOCONTAM Unit: Marta Hugas, Ernesto Liebana, Valentina Rizzi, Beatriz Guerra, Michaela Hempten, Angel Ortiz Pelaez, Pietro Stella, COMMUNICATIONS Unit: Francesca Avanzini.

■ Observers: (In application of the guidelines for Observers¹)

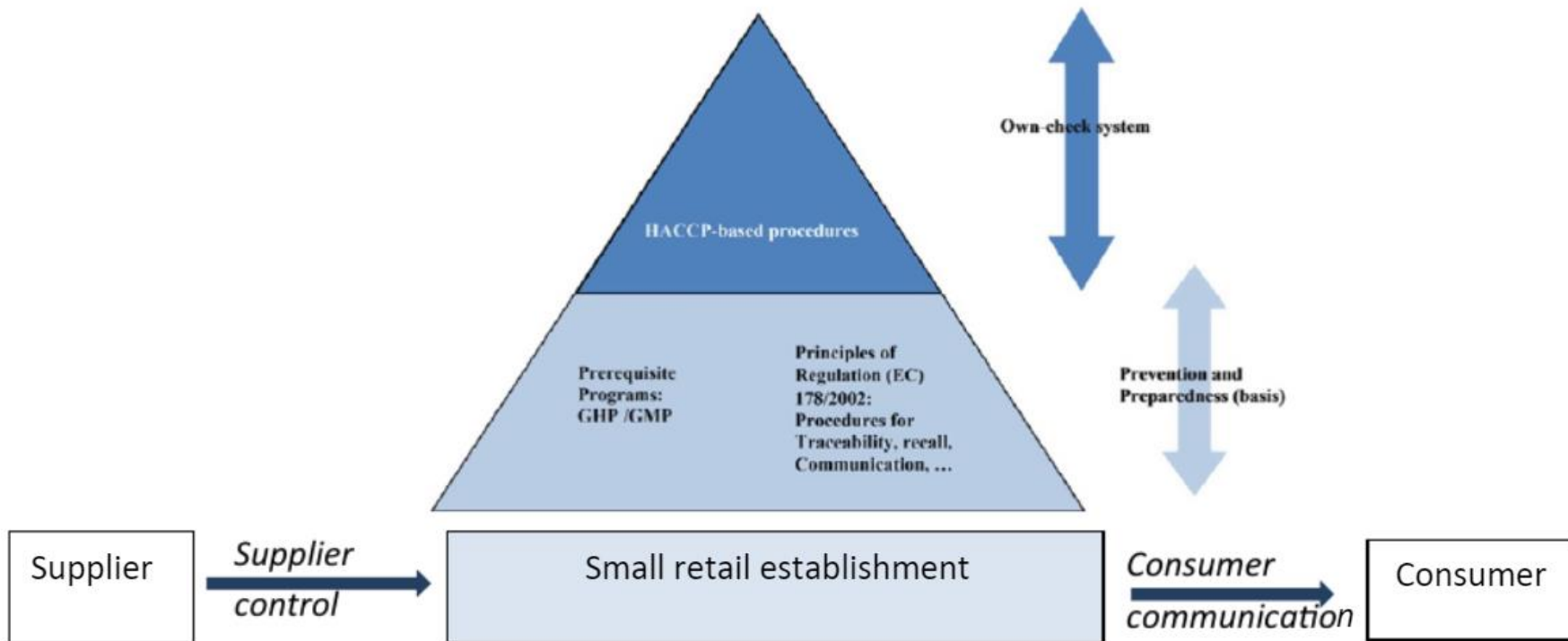
Natalie Arnich, Pascale Delzenne, Matteo Fadenti, Anna Hoegberg, Balamurugan Jagadeesan, Petra Kostolaniova (only 8/09), Svend Laulund, Rodrigo Nova, Nicolette Quaedvlieg, Hans Peter Schons, Inge Van Damme

¹<http://www.efsa.europa.eu/en/stakeholders/observers.html>

Un insieme di ostacoli gestionali, organizzativi e tecnici vuol dire che molti piccoli rivenditori di generi alimentari hanno difficoltà a rispettare gli attuali requisiti dei sistemi di gestione della sicurezza alimentare (SGSA). In particolare l'applicazione di piani, spesso complessi, di analisi dei pericoli e dei punti critici di controllo (HACCP) può andare al di là delle possibilità di esercizi in grado di impiegare solo un ridotto numero di addetti.

Per contribuire a risolvere questo problema, l'EFSA ha sviluppato un semplice SGSA per cinque tipi di piccole imprese alimentari (una macelleria, un negozio di generi alimentari, una panetteria, una pescheria e una gelateria) che è facile da capire e attuare.

FOOD SAFETY MANAGEMENT SYSTEM

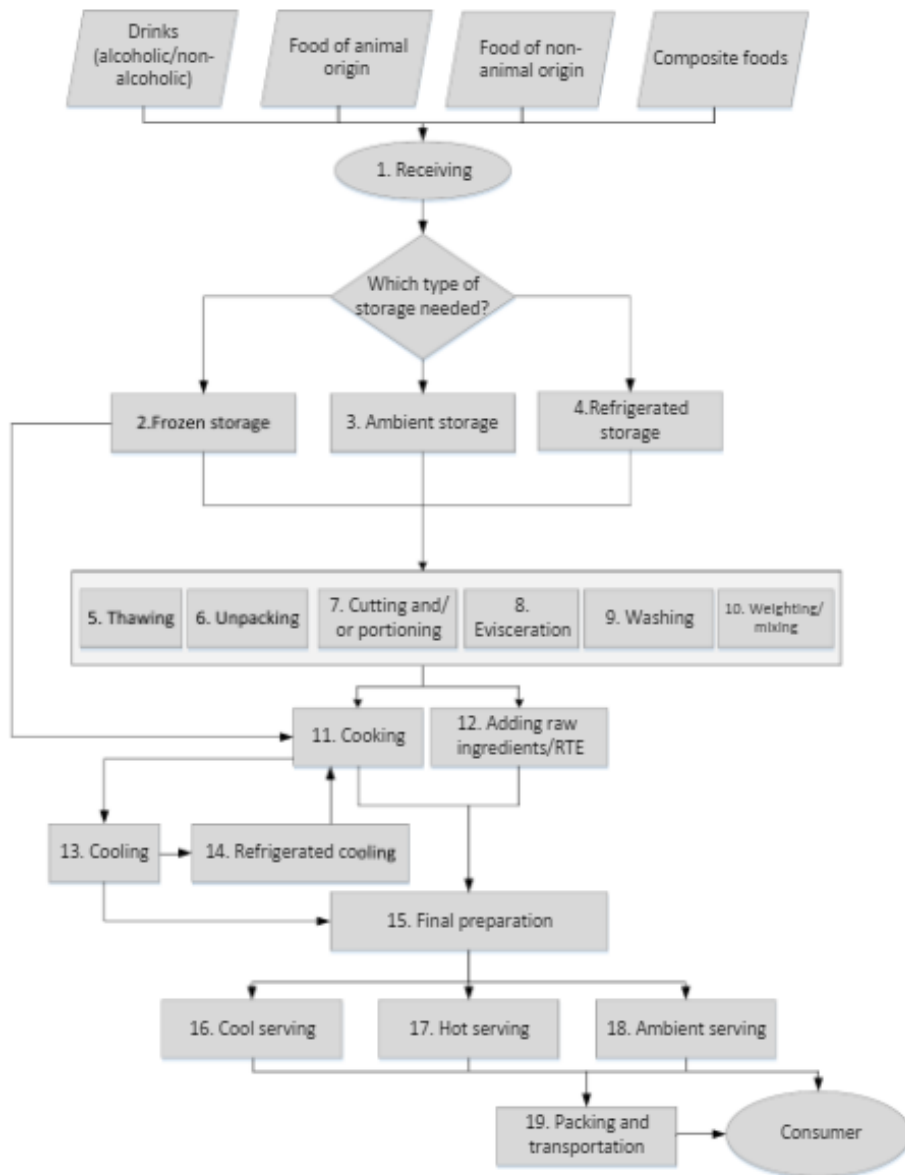


La Commissione europea stima che fino al 10% degli 88 milioni di tonnellate di sprechi alimentari prodotti ogni anno nell'UE sia connesso all'indicazione della data di scadenza sui prodotti alimentari.

Solo una piccola parte delle eccedenze alimentari nell'UE viene ridistribuita. Nel 2017 la rete della Federazione europea delle banche alimentari ha fornito a 44 700 organizzazioni benefiche di prima linea 4,1 milioni di pasti al giorno a beneficio di 8,1 milioni di persone.

L'emendata legislazione UE sui rifiuti, adottata nel maggio 2018, invita i Paesi dell'UE ad agire per ridurre lo spreco di cibo in ogni fase della catena di approvvigionamento alimentare, a monitorare e riferire sui livelli di spreco alimentare, sulla base di una comune metodologia UE per misurare lo spreco alimentare che dovrà essere adottata dalla Commissione.

PARERE SCIENTIFICO SULLE DONAZIONI ALIMENTARI



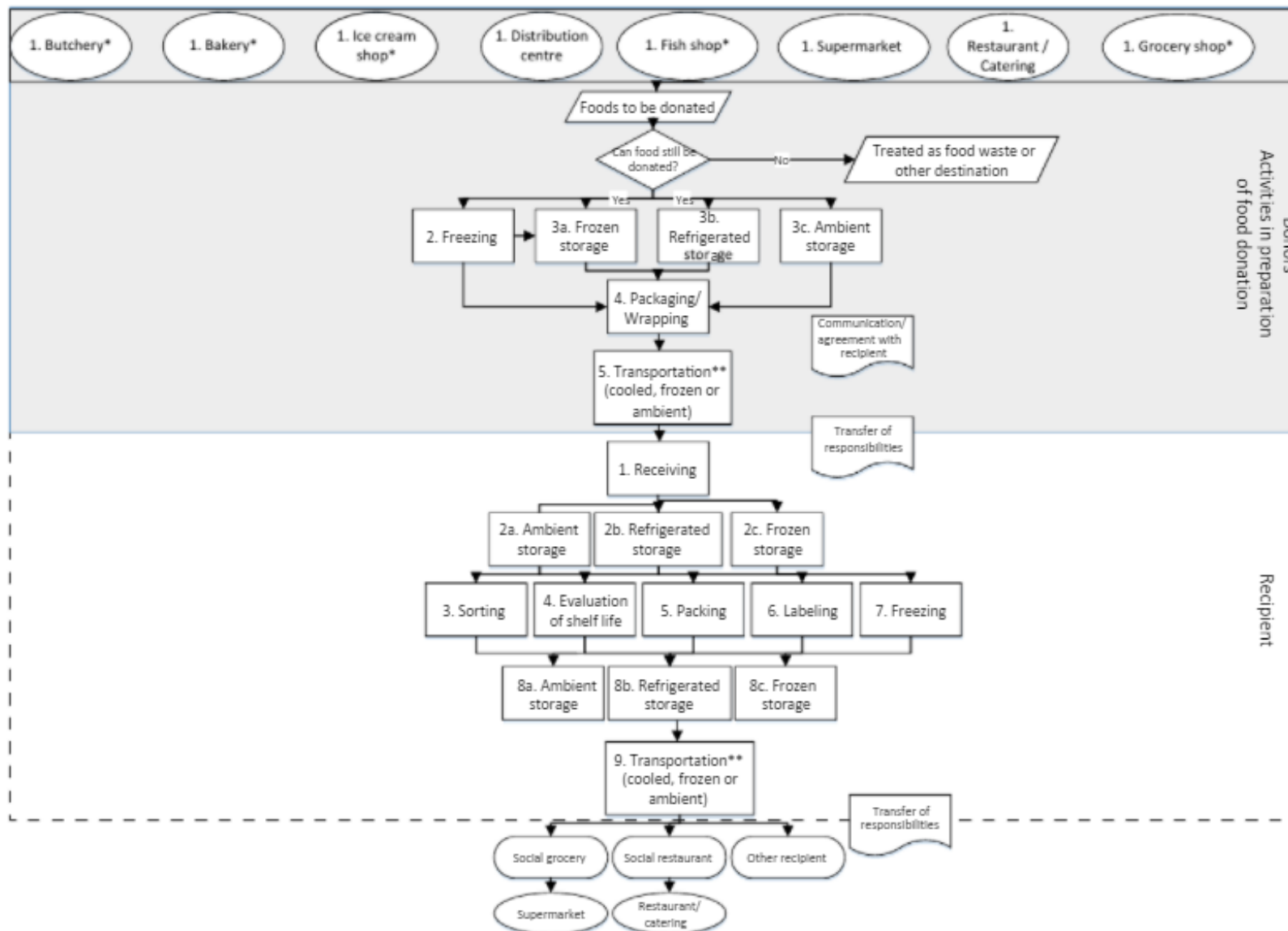
7 novembre 2018

Sistema gestione
semplificato sicurezza
alimentare, in un ristorante
o pub

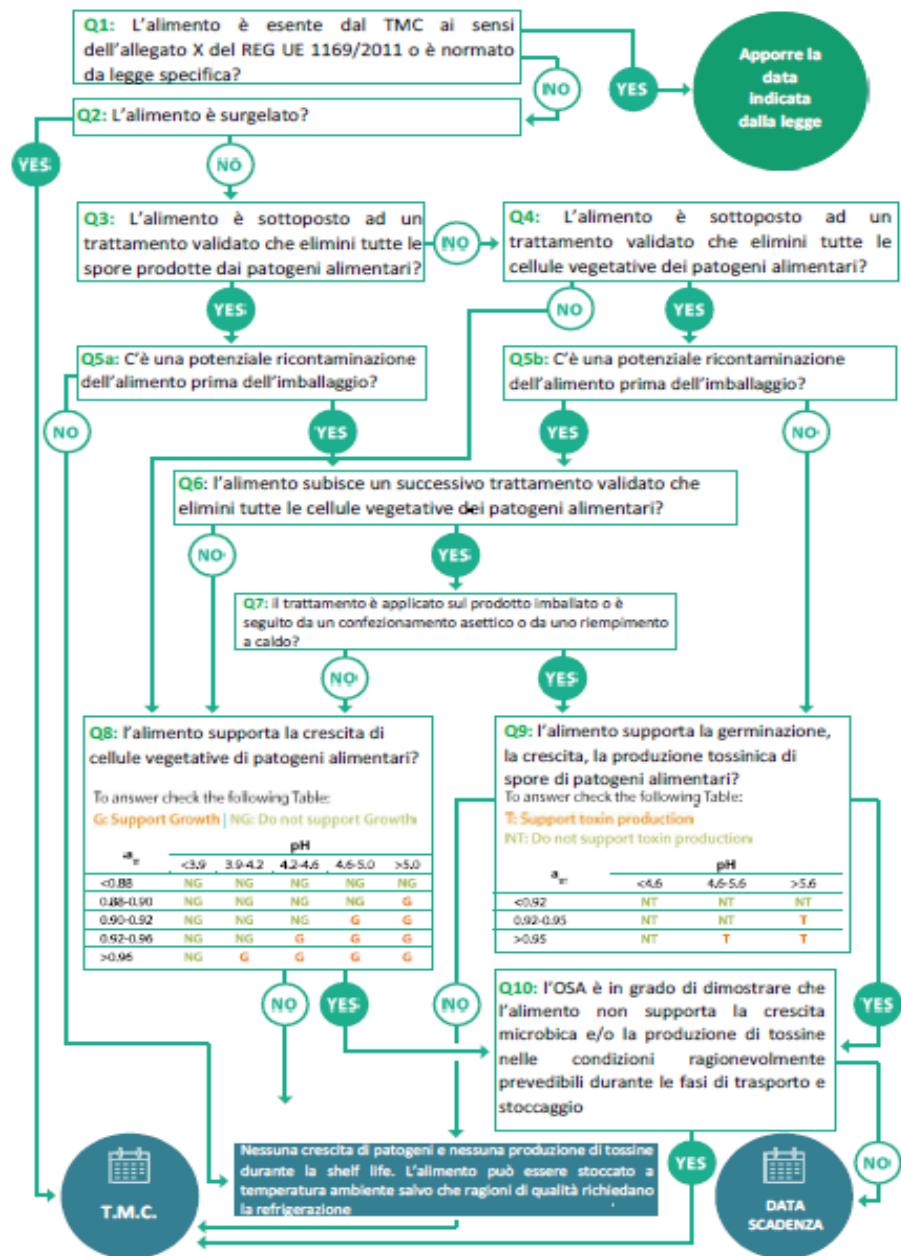
Stage	Hazard identification ^(a)				Activities contributing to increased/decreased occurrence of the hazard	Control activities
	B	C	P	A		
All stages						PRPs 1, 2, 3, 9, 12
Ambient storage	Y	Y	Y	Y	Contamination with biological/chemical/physical hazards or allergens from the environment, personnel, etc. Microbial growth due to failure to store in dry conditions	PRP 5: Physical and chemical contamination from production environment PRP 6: Allergens PRP 8: Water and air control PRP 11: Temperature control PRP 14: Expiration date control PRP 16: Evaluation for food donation and allocation of remaining shelf-life
Frozen storage	Y	Y	Y	Y	Contamination with microbial/chemical/physical hazards or allergens from the environment, personnel, etc. Contamination with allergens due to failure in segregation between allergen-containing and non-allergen-containing products (e.g. dust, aerosols, etc.) Microbial growth due to failure in freezing temperature	PRP 5: Physical and chemical contamination from production environment PRP 6: Allergens PRP 4: Technical maintenance and calibration PRP 11: Temperature control PRP 14: Expiration date control
Order Assembly	Y	Y	Y	Y	Contamination with microbial/chemical/physical hazards due to environment	PRP 5: Physical and chemical contamination from production environment PRP 6: Allergens
Packing	Y	Y	Y	Y	Contamination with biological/chemical/physical hazards or allergens from the environment, personnel, etc. Cross-contamination with microbial hazards due to a failure to separate raw from cooked/RTE products Chemicals released from food contact materials Presence of incomplete/wrong label information	PRP 5: Physical and chemical contamination from production environment PRP 6: Allergens PRP 4: Technical maintenance and calibration PRP 10: Raw materials (supplier selection, specifications) PRP 13: Product information and consumer awareness PRP 14: Expiration date control

PARERE SCIENTIFICO SULLE DONAZIONI ALIMENTARI

AIFOS



PARERI SULLE CONSERVAZIONI E SULLE MODALITA' DI INFORMAZIONE

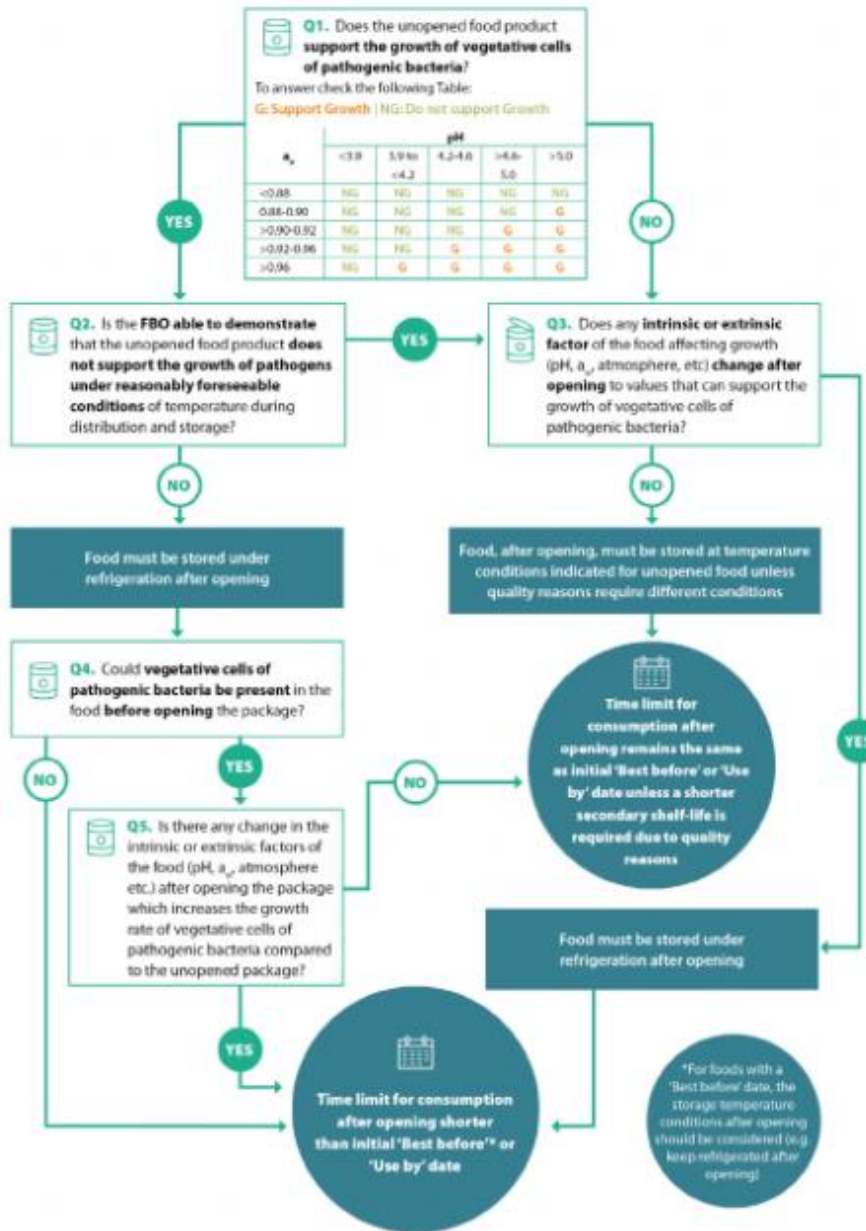


Parere dicembre 2020 su **AiFOS** come stabilire:

Data di scadenza e TMC

Quando non sono stabiliti dalla norma

La dicitura "da consumarsi entro il" apposta sui cibi riguarda la loro sicurezza: gli alimenti possono essere consumati fino a una certa data, ma non dopo, anche se hanno un bell'aspetto e un buon odore. La dicitura "da consumarsi preferibilmente entro il" si riferisce alla qualità: quel cibo sarà sicuro da consumare anche dopo la data che figura in etichetta, ma potrebbe non essere nelle condizioni ottimali. Ad esempio il sapore e la consistenza potrebbero non essere dei migliori.



Parere del 22 aprile 2021 su come stabilire le diciture:

«una volta aperto consumare entro»

Il limite di tempo per il consumo dopo l'apertura della confezione in relazione alla data iniziale di "utilizzo entro" o «preferibilmente entro" dipende dal fatto che l'apertura della confezione cambi:

- il tipo di microrganismi patogeni nel cibo
- i fattori che influenzano la crescita di microrganismi patogeni rispetto al prodotto non aperto.

Scongelare i cibi in sicurezza

Gli alimenti surgelati possono contenere batteri in grado di proliferare dopo lo scongelamento e provocare tossinfezioni alimentari. Applicare buone prassi di scongelamento riduce l'eventualità di malattie veicolate da alimenti e lo spreco alimentare. Seguite questi consigli per scongelare i cibi in sicurezza.

COSA FARE



Frantumare i pezzi grandi di pesce, gamberetti o frutti di bosco congelati all'interno della confezione prima di scongelarli. Scongelare solo la quantità di cibo necessaria e lasciare il resto congelato.



Scongelare carne, pesce e frutti di mare su un vassoio in frigorifero per evitare di contaminare altri alimenti.



Scongelare verdure e frutta sotto l'acqua corrente fredda, lasciandoli preferibilmente dentro la loro confezione originale.



Assicurarsi che mani e utensili siano puliti quando si maneggiano cibi, per esempio quando si suddividono pezzi di cibo più grandi in pezzi più piccoli.

Per esempio lo scongelamento dovrebbe essere effettuato a **basse temperature**, in frigorifero; gli alimenti scongelati dovrebbero essere conservati nella confezione originale o in un contenitore pulito per evitare contaminazioni; i consumatori dovrebbero sempre seguire le istruzioni del produttore sulla conservazione e la preparazione per essere certi che il cibo rimanga sicuro; e **gli alimenti scongelati non dovrebbero essere ricongelati**.

DA NON DIMENTICARE

- Conservare gli alimenti scongelati nella confezione originale o in un contenitore appropriato onde evitare contaminazioni.
- Scongelare i cibi a bassa temperatura per evitare la proliferazione di batteri.
- Cuocere il cibo scongelato prima del consumo per eliminare i batteri.
- Non ricongelare il cibo dopo averlo scongelato.
- Seguire sempre le istruzioni di conservazione del produttore per garantire che gli alimenti restino sicuri.



Congelamento della carne al dettaglio

Consenso per il congelamento della carne al dettaglio allo scopo di facilitare la donazione di alimenti, prevenendo così lo spreco alimentare e promuovendo la sicurezza alimentare, in linea con gli obiettivi fissati nella strategia 'Farm to Fork' della Commissione.

Il congelamento della carne non è attualmente consentito nel caso di attività di vendita al dettaglio in quanto le carni destinate al congelamento devono essere congelate senza indebiti ritardi dopo la macellazione o conformemente al punto 4 del capitolo VII della sezione I dell'allegato III del regolamento (CE) 853/04, per quanto riguarda gli ungulati domestici e il punto 5 del capitolo V della sezione II di tale allegato per quanto riguarda il pollame e i lagomorfi (lepri e conigli, ndr).

Il congelamento della carne dovrebbe pertanto essere consentito nel caso di attività di vendita al dettaglio in determinate condizioni per garantire la distribuzione sicura delle donazioni di cibo.

Ancora alti i livelli di resistenza nei batteri che provocano infezioni alimentari



Come negli anni precedenti una parte considerevole dei batteri Salmonella e Campylobacter è tuttora resistente agli antibiotici comunemente usati nell'uomo e negli animali.

Nell'uomo elevate percentuali di resistenza alla ciprofloxacina, un antibiotico comunemente usato per trattare diversi tipi di infezione, sono state riferite in un tipo specifico di Salmonella noto come S. Kentucky (82,1%).

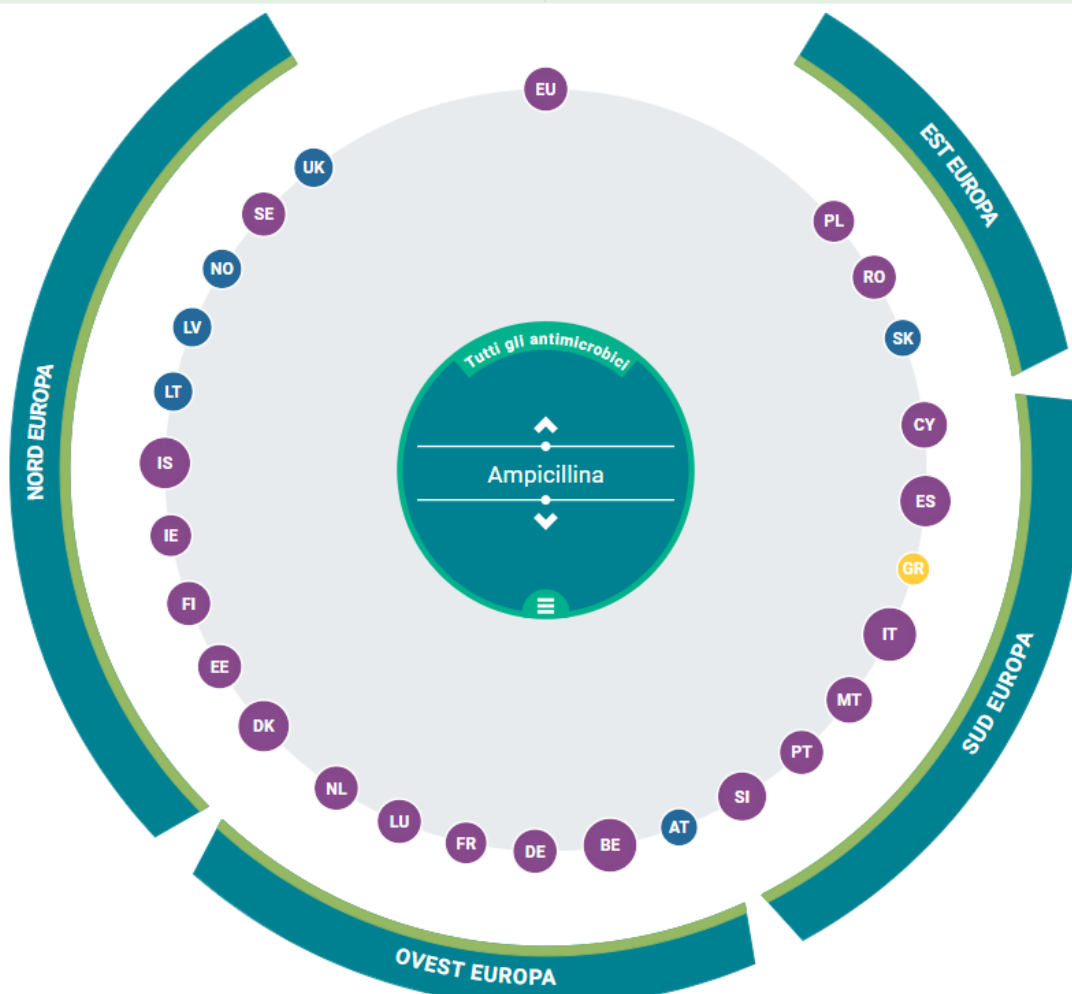
Nel Campylobacter la resistenza alla ciprofloxacina è ormai così comune nella maggior parte dei Paesi che questo antibiotico è ormai di uso limitato nel trattamento delle infezioni da Campylobacter nell'uomo.

ANTIBIOTICO RESISTENZA

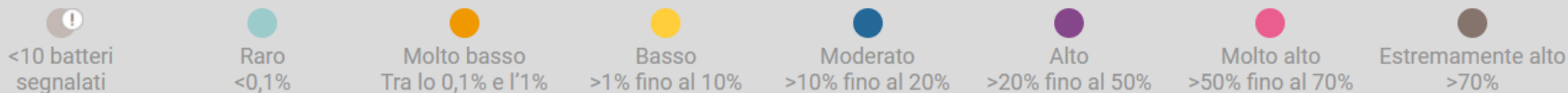
Salmonella spp.



Uomo



Livello di resistenza

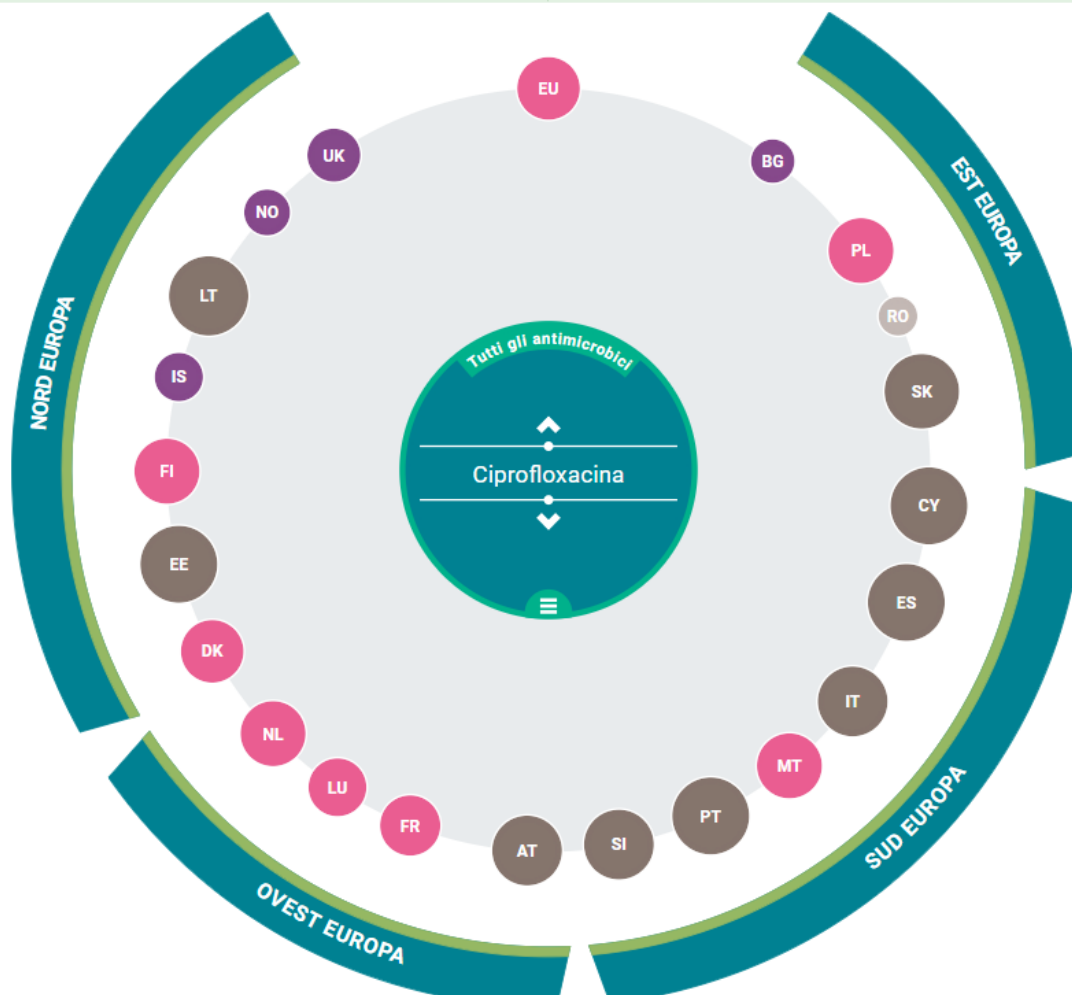


ANTIBIOTICO RESISTENZA

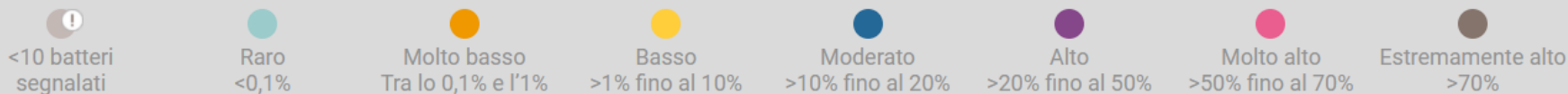
Campylobacter jejuni



Uomo



Livello di resistenza



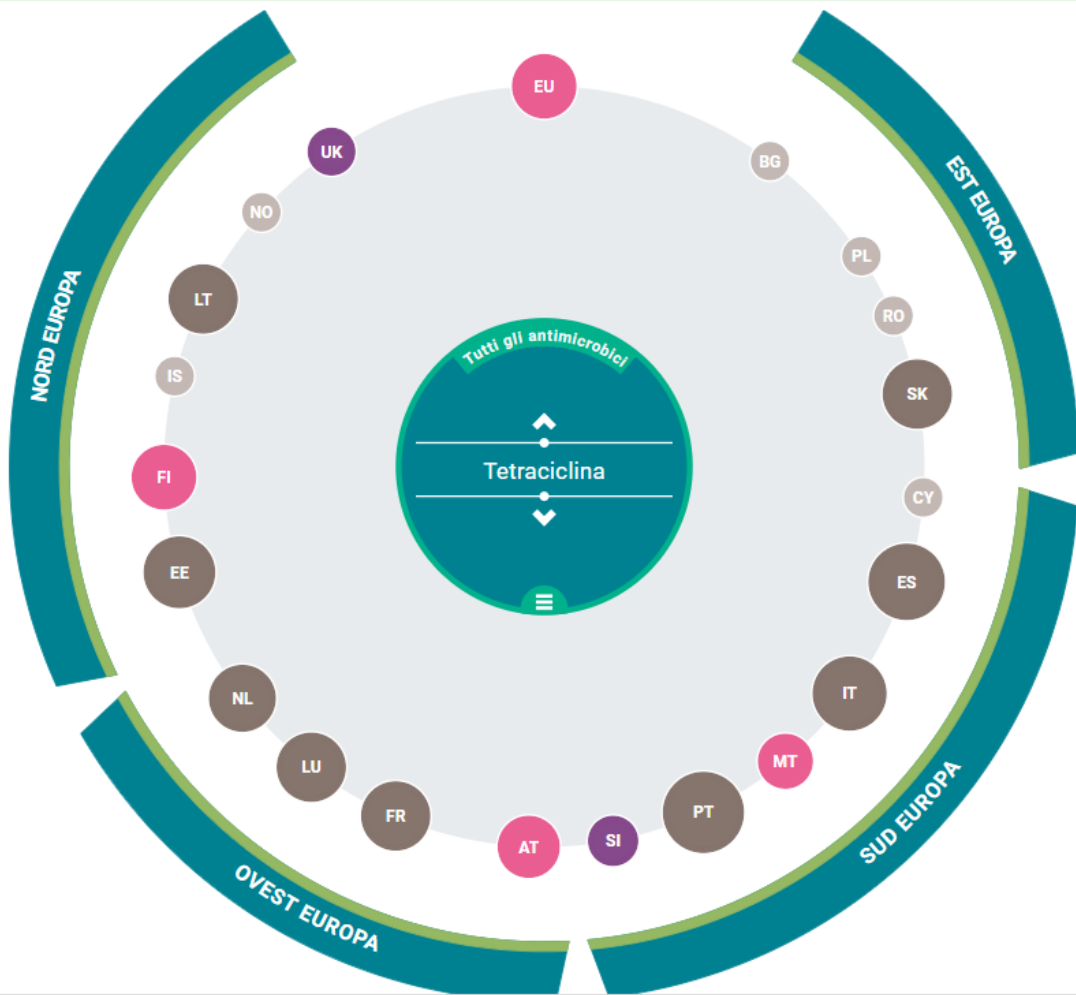
ANTIBIOTICO RESISTENZA

Campylobacter coli

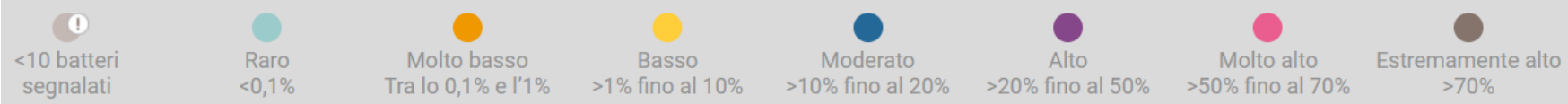


Uomo

S



Livello di resistenza



Nel 2019 sono stati analizzati complessivamente 96 302 campioni di alimenti, dei quali il 96,1% è risultato nei limiti di legge. Quanto al sottoinsieme di 12 579 campioni analizzato in base al programma di controllo coordinato dall'UE (EUCP) si è riscontrato che era nei limiti di legge il 98% di essi.

L'EUCP ha analizzato campioni presi a caso in 12 prodotti alimentari: mele, cavoli cappuccio, lattuga, pesche, spinaci, fragole, pomodori, avena in chicchi, orzo in chicchi, vino (rosso e bianco), latte vaccino e grasso di maiale. Di questi campioni:

6 674, ovvero il 53%, sono risultati privi di residui quantificabili;

5 664, ovvero il 45%, contenevano uno o più residui in concentrazioni inferiori o pari ai limiti ammessi;

il 2% infine, cioè 241 campioni, conteneva residui eccedenti il massimo di legge, dei quali l'1% è stato sottoposto a misure legali.



TUTELARE L'ALIMENTO

TUTELARE I PRODUTTORI

TUTELARE IL CONSUMATORE, SOTTO TUTTI I PUNTI DI VISTA

TUTELARE L'AMBIENTE E PUNTARE A SVILUPPO SOSTENIBILE





21 MARZO 2020

Mantova, sequestrate 5mila forme di parmigiano: frode sulla placchetta identificativa

21 MARZO 2018

Frode alimentare 18.000 forme di Parmigiano Reggiano contraffatte. Valore 10 milioni di €. Il formaggio era stato prodotto in un'azienda del Mantovano, ma marchiato con le fasce assegnate ad uno stabilimento di Reggio Emilia appartenente alla stessa società.

Le fasce marchianti, conferite dal consorzio del Parmigiano Reggiano, sono utilizzate per imprimere sulla superficie di ogni singola forma di formaggio la dicitura a puntini “Parmigiano-Reggiano”, la matricola del caseificio produttore, l’annata e il mese di produzione. Dette “fasce”, quindi, sono uno strumento essenziale per la corretta identificazione dell’alimento e per la completa ricostruzione della sua tracciabilità

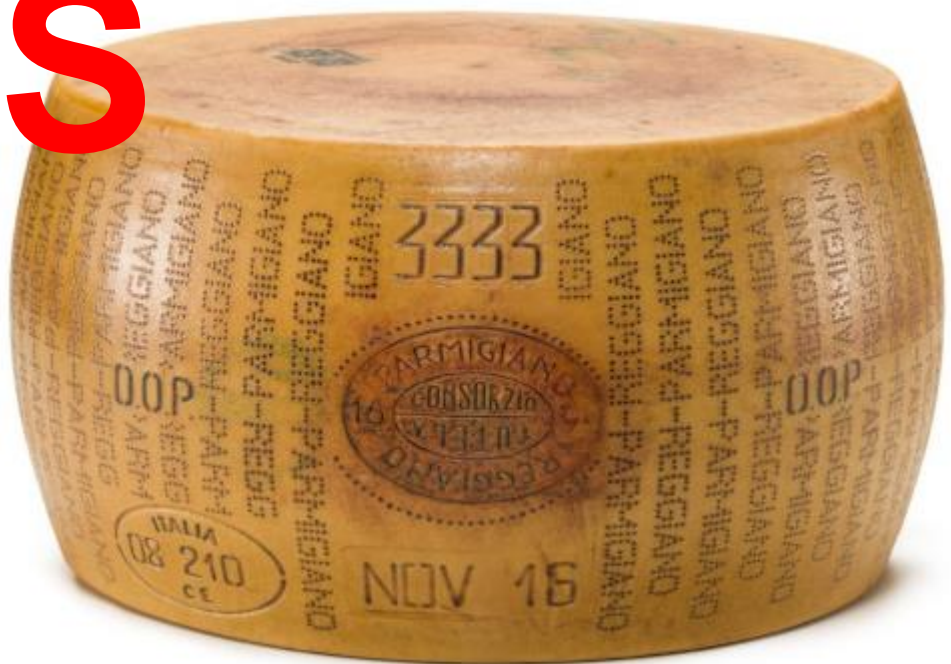
Militari del NAS di Parma in azione presso un caseificio ubicato in Provincia di Mantova. In collaborazione con gli agenti vigilatori del consorzio del formaggio del parmigiano reggiano, il Nucleo emiliano ha sventato una consistente frode in commercio sottoponendo a sequestro penale 5235 forme di formaggio (pari a circa 210 quintali) collocate in un magazzino di stagionatura, con tutte le indicazioni atte a diventare parmigiano reggiano DOP (matricola del caseificio, bollo CE, marchiatura puntinata). Ad un attento esame degli intervenuti, tali prodotti sono risultati però privi delle “placche di caseina” distribuite dal consorzio in un numero determinato ed inserite sulla superficie piatta della forma, necessarie per determinare le “quote formaggio” ed attribuire al prodotto caseario la denominazione di “parmigiano reggiano”. I militari del Nucleo hanno pertanto deferito alla Procura del Tribunale di Mantova il responsabile del caseificio ed il casaro, in concorso tra loro, per il reato di tentata frode in commercio. Il valore del sequestro ammonta a circa 2,1 milioni di euro.

Parmigiano reggiano alimento sicuro, a causa di:

- L'aggiunta di rilevanti quantità di una coltura naturale di lattobacilli in siero (siero innesto) ottenuta dalla fermentazione del siero del giorno precedente. Tale coltura presenta pH attorno a 3 ed è particolarmente ricca ($0,6-1 \times 10^9$) di batteri lattici termofili;
- La rottura della cagliata per accelerarne la disidratazione;
- L'elevata temperatura di cottura ($55-56 \text{ }^\circ\text{C}$) e la lunga permanenza ad elevate temperature durante la fase di sedimentazione e formatura;
- L'intensa e veloce acidificazione (pH 4,9-5,0 entro 6-8 ore);
- La salatura per immersione in salamoia per almeno 23 giorni con veloce disidratazione (che si manifesta con un calo peso in salatura del 5%);
- La stagionatura minima di 12 mesi con ulteriore disidratazione (calo peso 10%) fino ad umidità a 24 mesi attorno al 30-32% ed aw attorno a 0,9;
- Formazione di una crosta esterna estremamente dura in quanto fortemente disidratata (NaCl = 7%) in grado di proteggere il formaggio dall'ingresso di qualsiasi tipo di contaminante durante la stagionatura.



vs



I 14 ALLERGENI PRINCIPALI

(REG CE 1169/2011)

SE SEI UN SOGGETTO ALLERGICO, AVVISA IL PERSONALE, CHE SAPRÀ INDICARTI LA PRESENZA O MENO NEI NOSTRI PRODOTTI DEGLI INGREDIENTI CONSIDERATI ALLERGENI DALLA NORMATIVA EUROPEA



SEDANO



SOIA



CROSTACEI



UOVA



PESCE



LUPINI



LATTE



MOLLUSCHI



SENAPE



NOCI E FRUTTA A GUSCIO



ARACHIDI



SEMI DI SESAM



ANIDRIDE SOLFOROSA



CEREALI (con glutine)



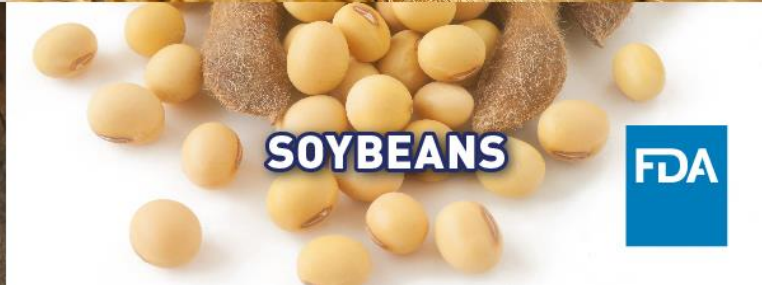
Stabiliti dall'EFSA, in
Europa

ALLERGENI IN USA

AiFOS



8 MAJOR FOOD ALLERGENS



The name of the food source of a major food allergen must appear:

In parentheses following the name of the ingredient.

Examples: “lecithin (soy),” “flour (wheat),” and “whey (milk)”

— OR —

Immediately after or next to the list of ingredients in a “contains” statement.

Example: “Contains wheat, milk, and soy.”



REGOLAMENTO (UE) 2021/382 DELLA COMMISSIONE del 3 marzo 2021 che modifica gli allegati del regolamento (CE) n. 852/2004

Agli allegati I e II viene aggiunta, tra le altre, la seguente parte:

«Le attrezzature, i veicoli e/o i contenitori utilizzati per la raccolta, il trasporto o il magazzinaggio di sostanze o prodotti che provocano allergie o intolleranze di cui all'allegato II del regolamento (UE) n. 1169/2011 non devono essere utilizzati per la raccolta, il trasporto o il magazzinaggio di alimenti che non contengono tali sostanze o prodotti a meno che tali attrezzature, veicoli e/o contenitori non siano stati puliti e controllati almeno per verificare l'assenza di eventuali residui visibili di tali sostanze o prodotti»

Product Labelling

Prepackaged foods should be labelled with clear instructions to enable the next person in the food chain to handle, display, store and use the product safely. This should also include information that identifies food allergens in the product as ingredients or **where cross-contact cannot be excluded**.

Le norme italiane ed europee non trattano la tematica, che va comunque gestita, con la 382 si cerca di dare un limite a tali indicazioni.

Ridistribuzione degli alimenti

Gli operatori del settore alimentare possono ridistribuire alimenti a fini di donazione alimentare alle seguenti condizioni:

- 1) gli operatori del settore alimentare devono verificare sistematicamente che gli alimenti sotto la loro responsabilità non siano dannosi per la salute e siano adatti al consumo umano conformemente all'articolo 14, paragrafo 2, del regolamento (CE) n. 178/2002 (*). Se l'esito della verifica effettuata è soddisfacente, gli operatori del settore alimentare possono ridistribuire gli alimenti conformemente al punto 2:
 - per gli alimenti ai quali si applica una data di scadenza conformemente all'articolo 24 del regolamento (UE) n. 1169/2011, prima della scadenza di tale data;
 - per gli alimenti ai quali si applica un termine minimo di conservazione conformemente all'articolo 2, paragrafo 2, lettera r), del regolamento (UE) n. 1169/2011, fino a tale data e successivamente; o
 - per gli alimenti per i quali non è richiesto un termine minimo di conservazione conformemente all'allegato X, punto 1, lettera d), del regolamento (UE) n. 1169/2011, in qualsiasi momento.
- 2) Gli operatori del settore alimentare che manipolano gli alimenti di cui al punto 1 devono valutare se gli alimenti non siano dannosi per la salute e siano adatti al consumo umano tenendo conto almeno dei seguenti elementi:
 - il termine minimo di conservazione o la data di scadenza, assicurandosi che la durata di conservazione residua sia sufficiente per consentire la sicurezza della ridistribuzione e dell'uso da parte del consumatore finale;
 - l'integrità dell'imballaggio, se opportuno;
 - le corrette condizioni di magazzinaggio e trasporto, compresi i requisiti applicabili in materia di temperatura;
 - la data di congelamento conformemente all'allegato II, sezione IV, punto 2, lettera b), del regolamento (CE) n. 853/2004 del Parlamento europeo e del Consiglio (**), se applicabile;
 - le condizioni organolettiche;
 - la garanzia di rintracciabilità conformemente al regolamento di esecuzione (UE) n. 931/2011 della Commissione (***), nel caso di prodotti di origine animale.

 Dichiarazione nutrizionale

Valori medi per:	100g	%AR
Energia	1671 kJ 402 kcal	20%
Grassi	30 g	42%
di cui acidi grassi saturi	20 g	98%
Proteine	32 g	65%
Sale	1,6 g	27%

Contiene quantità trascurabili di carboidrati e zuccheri. AR = Assunzioni di Riferimento di un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal), al giorno. *Dieta varia, equilibrata ed esercizio fisico!*

Dichiarazione Nutrizionale	
Valori Medi per 100 ml di prodotto	
Energia	3378 kJ / 822 kcal
Grassi	91,3 g
di cui Saturi	13,3 g
 Monoinsaturi	70,5 g
 Polinsaturi	7,5 g
Carboidrati	0,0 g
di cui Zuccheri	0,0 g
Fibre	0,0 g
Proteine	0,0 g
Sale	0,0 g

ALIMENTI AI QUALI NON SI APPLICA L'OBBLIGO DELLA DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

1. I prodotti non trasformati che comprendono un solo ingrediente o una sola categoria di ingredienti;
2. i prodotti trasformati che sono stati sottoposti unicamente a maturazione e che comprendono un solo ingrediente o una sola categoria di ingredienti;
3. le acque destinate al consumo umano, comprese quelle che contengono come soli ingredienti aggiunti anidride carbonica e/o aromi;
4. le piante aromatiche, le spezie o le loro miscele;
5. il sale e i succedanei del sale;
6. gli edulcoranti da tavola;
7. i prodotti contemplati dalla direttiva 1999/4/CE del Parlamento europeo e del Consiglio, del 22 febbraio 1999, relativa agli estratti di caffè e agli estratti di cicoria (1), i chicchi di caffè interi o macinati e i chicchi di caffè decaffeinati interi o macinati;

8. le infusioni a base di erbe e di frutta, i tè, tè decaffeinati, tè istantanei o solubili o estratti di tè, tè istantanei o solubili o estratti di tè decaffeinati, senza altri ingredienti aggiunti tranne aromi che non modificano il valore nutrizionale del tè;
9. gli aceti di fermentazione e i loro succedanei, compresi quelli i cui soli ingredienti aggiunti sono aromi;
10. gli aromi;
11. gli additivi alimentari;
12. i coadiuvanti tecnologici;
13. gli enzimi alimentari;
14. la gelatina;
15. i composti di gelificazione per marmellate;
16. i lieviti;
17. le gomme da masticare;
18. gli alimenti confezionati in imballaggi o contenitori la cui superficie maggiore misura meno di 25 cm²;

19. gli alimenti, anche confezionati in maniera artigianale, forniti direttamente dal fabbricante di piccole quantità di prodotti al consumatore finale o a strutture locali di vendita al dettaglio che forniscono direttamente al consumatore finale.



**CIRCOLARE 16 NOVEMBRE
2016**

ALLE ORGANIZZAZIONI IMPRENDITORIALI

AGLI ORGANISMI DI CONTROLLO

**AGLI ASSESSORATI ALLA SANITA'
REGIONI E PROVINCE AUTONOME**

LORO SEDI

Oggetto: Disposizioni del regolamento (UE) n. 1169/2011 relative agli alimenti ai quali non si applica l'obbligo della dichiarazione nutrizionale. Allegato V, punto 19.

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE, LE DEROGHE:

«alimenti, anche confezionati in maniera artigianale, forniti direttamente dal fabbricante di piccole quantità di prodotti al consumatore finale o a strutture locali di vendita al dettaglio che forniscono direttamente al consumatore finale»,

sono quindi esclusi dall'obbligo:

- Chi fa vendita diretta (e non all'ingrosso), vendendo all'interno della provincia o di quelle vicine per chi è al confine (vendita locale) e che siano microimprese (per la questione delle piccole quantità), ovvero aziende che occupano meno di 10 persone e realizza un fatturato annuo oppure un totale di bilancio annuo non superiori a 2 milioni di EURO.



In Italia nessuna istituzione ha condotto uno studio per verificare se i consumatori comprendono veramente le etichette così come sono, e per capire se il semaforo può essere un sistema in grado di dare informazioni alle persone quando fanno la spesa e orientare verso prodotti alimentari più salutari. Queste indagini sono state fatte in Francia in modo molto accurato, e alla fine il Nutri-Score (che viene adottato a livello volontario) è stato approvato dai ministeri, dalle associazioni di consumatori, dalle industrie alimentari e dalle catene di supermercati. **Il paradosso è che le aziende che hanno detto sì in Francia, come Danone e Findus, si rifiutano di applicare il logo nutrizionale in Italia, e anche le catene di supermercati come Auchan e Carrefour adottano la stessa politica.** Altri Paesi in Europa, come Regno Unito, Belgio, Germania e Spagna hanno adottato o stanno per iniziare ad applicare delle etichette a semaforo, sempre a livello volontario. Nessuno ha posto il problema del formaggio, dei salumi o dell'olio che verrebbero penalizzati, pur avendo anche loro produzioni Dop e Igp.

Guida alla lettura.



A dispetto del blasonato cugino francese, da molti considerato il sistema di etichettatura per eccellenza, l'italiano Nutrinform Battery ha ottenuto l'ok definitivo, grazie al quale nel corso dei prossimi mesi potrà essere introdotto su base volontaria in Italia. Il via libera della Commissione attraverso la procedura Tris, volta a valutare eventuali incompatibilità con il diritto dell'Ue, era necessario per poter adottare lo schema in Italia.

Adesso dunque può essere considerato a pieno titolo uno degli schemi di etichettatura fronte pacco ammesso dalle autorità comunitarie, anche **in vista di una possibile armonizzazione di tutti i sistemi entro il 2022.**

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 2/3 cup (55g)

Amount per serving

Calories 230

% Daily Value*

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 160mg 7%

Total Carbohydrate 37g 13%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars 20%

Protein 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 240mg 6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



10 GIUGNO 2019: Il 35% del prosciutto crudo di Parma e San Daniele è falso. Una truffa gigantesca. Consorzi ed enti di certificazione nella bufera

Ogni settimana 80.000 cosce di maiale inadatte a diventare prosciutti crudi di Parma e di San Daniele Dop entrano in modo truffaldino nel circuito e vengono poi vendute a prezzi stratosferici nelle salumerie e nei migliori supermercati.

Nessuno però lo dice. Non dicono nulla i direttori dei Consorzi coinvolti fino al collo in questa vicenda. Anche l'associazione di allevatori Unapros e i macellatori e i prosciuttifici di Assica non rilasciano dichiarazioni, pur essendo molti dei loro associati protagonisti delle frodi. Anche le rappresentanze di Coldiretti e Confagricoltura preferiscono non commentare.

REPORT FILIERA SUINICOLA CERTIFICATA

PRINCIPALI DATI DEL I SEMESTRE 2020 RELATIVI AI PRODOTTI ITALIANI DOP IGP A BASE DI CARNE



3913

operatori riconosciuti
(allevamenti e macelli)



5.238.631

suini tatuati
(I semestre 2020)



3.636.825

suini macellati conformi
per le IG di filiera
(I semestre 2020)



5.326.060

cosce omologate per la
produzione di prodotti a base di
carne delle filiere IG



Elaborazione Fondazione Qualivita

Dall'1 gennaio 2020 la filiera ha adottato un sistema di rintracciabilità completamente informatizzato inaugurando il Registro italiano filiera tutelata per i prosciutti di Parma e di San Daniele. In questo modo l'intero processo produttivo è in grado di offrire la trasparenza e l'identificazione lungo il sistema e garantire la tracciabilità all'insegna delle nuove regole stabilite nel piano di controllo in vigore da quest'anno.

I principali microrganismi patogeni che contaminano le carni fresche suine sono *Salmonella* spp., *Clostridium perfringens*, *Clostridium botulinum* e *Listeria monocytogenes*. I microrganismi alteranti, sono rappresentati da *Micrococcus*, *Streptococcus*, *Pseudomonas* e *Proteus*.

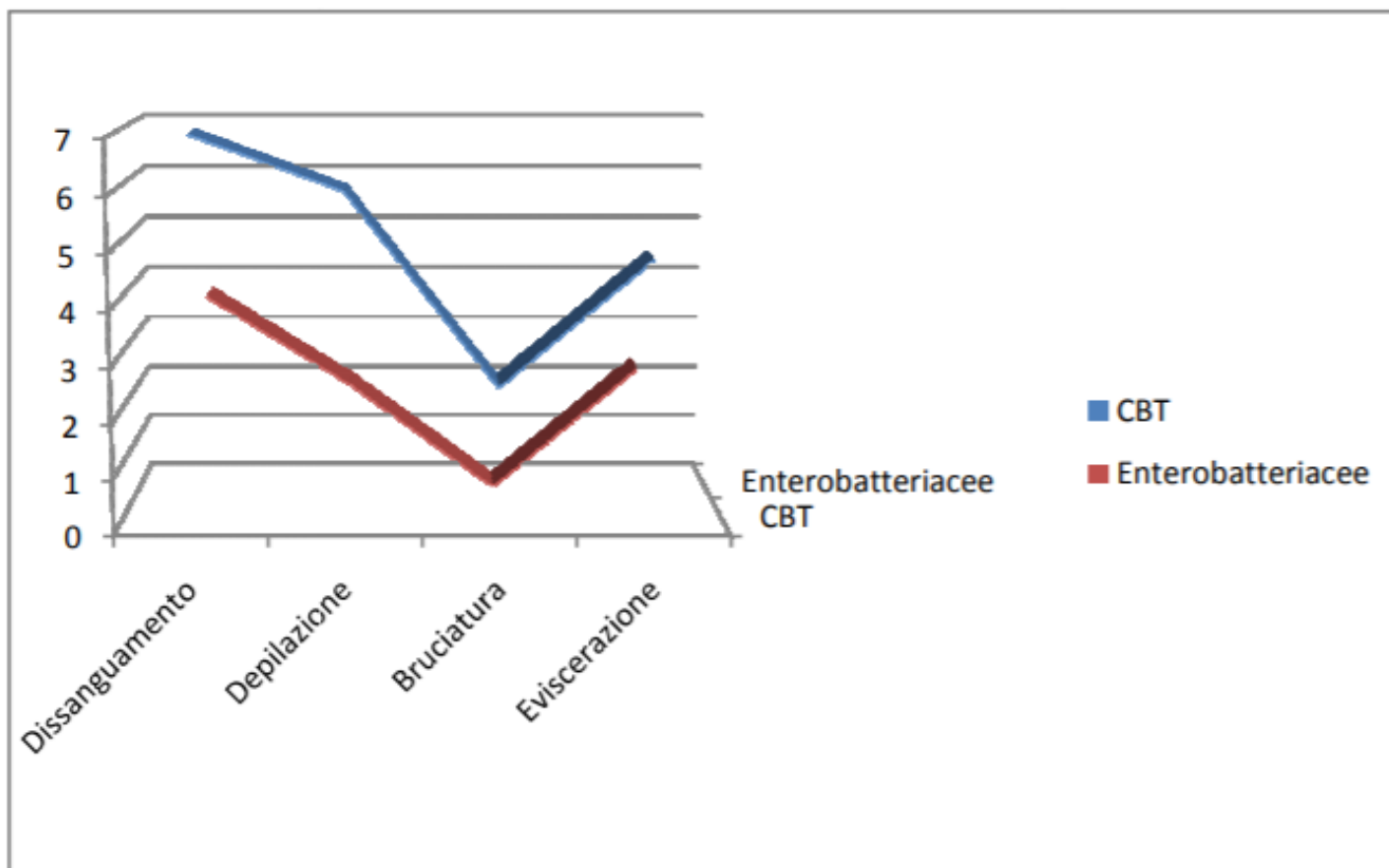
Il Regolamento 2073/2005 e s.m.i disciplina i criteri microbiologici sui prodotti alimentari.

I criteri microbiologici stabiliti dal Regolamento per le carni suine in fase di macellazione e sezionamento appartengono alla categoria dei criteri di igiene di processo. Riguardano Carica Batterica Totale, Enterobatteriacee e *Salmonella* spp.

Nella produzione delle carni fresche, che non dispone di strumenti in grado di risanare i prodotti, il rispetto degli standard microbiologici deve essere garantito attraverso un processo produttivo che minimizzi in modo efficace le contaminazioni.

Grafico n. 1: Andamento delle contaminazioni microbiologiche in carcasse di suino nel corso del processo di macellazione

(da Migliorini M., 2010).



Sezionatura e rifilatura (CCP)

Facendo ricorso a semplici misure preventive il pericolo proveniente da microrganismi e da particelle estranee può essere tenuto sotto controllo durante queste due fasi. Il personale che deve essere addestrato deve rispettare le procedure di sanificazione delle superfici di lavoro, locali, attrezzature e utensili; tutti gli scarti di lavoro, rifiuti solidi e liquidi devono essere opportunamente gestiti; la temperatura dei locali di lavorazione deve essere inferiore a $12\text{ °C} \pm 1\text{ °C}$; per verificare il rispetto dell'igiene si utilizzano dei tamponi per poter effettuare le analisi microbiologiche delle superfici di lavoro, locali e delle attrezzature. La temperatura deve sempre essere verificata e registrata e se non è conforme al limite critico stabilito deve essere immediatamente ripristinata per evitare il rischio di sviluppo di microrganismi.

Riposo e asciugatura (CCP)

Finita questa fase viene eliminato il sale in eccesso tramite il lavaggio in abbondante acqua tiepida e il prosciutto viene preparato per un ulteriore periodo di riposo per un periodo di 60-80 giorni, il prosciutto asciugandosi perderà gradualmente l'acqua in eccesso, riducendo il proprio peso di circa il 15%. Queste sono fasi delicate durante le quali la diminuzione dell'aw diventa un potente mezzo inibitorio nei confronti dei microrganismi .

Stagionatura (CCP)

la stagionatura avviene in locali (che devono presentare condizioni visibilmente accettabili insieme al personale) con temperatura compresa tra 14-16 °C in un arco di tempo che può anche superare i 12 mesi . Le operazioni di controllo e monitoraggio consistono nel rilevare la temperatura e l'umidità dei locali di stagionatura , nella determinazione iniziale e con cadenza settimanale del peso dei campioni e soprattutto nell'ispezione visiva della superficie dei prodotti volta a rilevare la presenza di muffe sospette ;



Il Culatello è un salume suino insaccato italiano prodotto in provincia di Parma. Oltre al Culatello Tradizionale, esiste anche il Culatello di Zibello DOP (Denominazione di Origine Protetta), tutelato da un apposito Consorzio e realizzato solo in otto comuni della Bassa Parmense: Busseto, Roccabianca, Polesine, Zibello, San Secondo, Sissa, Soragna e Colorno.

Chiariamo un altro punto: il Culatello non è un Prosciutto. Anche se a prima vista il Culatello può sembrare un Prosciutto, il taglio del suino da cui si ricavano i due salumi sono diversi. Il Culatello è fatto con la parte più pregiata della coscia del maiale adulto italiano, ossia quella posteriore e interna. **Il Culatello non ha grasso né ossa né cotenna; tolto il budello che avvolge la carne, è tutto commestibile.**



Parodi Kitchen



Pellicola Trasparente

La Pellicola FRIO protegge e aiuta a conservare in modo ottimale la freschezza dei cibi. La particolare resistenza la rende idonea per sigillare cibi riposti in ogni tipo di contenitore quali vetro, plastica, ceramica e metallo.

MODALITA' D'USO

Per ottenere un miglior risultato tendere leggermente la pellicola per farla aderire al contenitore. Evitare di ricoprire cibi o contenitori ad elevata temperatura. Per evitare la formazione di condensa si consiglia di praticare alcuni fori sulla pellicola usata per ricoprire. Stoccare il prodotto tra 18 e 30 °C.

AVVERTENZE

Non utilizzare a contatto con salse e alimenti conservati in liquidi oleosi o con cibi costituiti da oli e grassi animali o vegetali e quelli ad alto contenuto alcolico (DM 21.3.73 e successivi aggiornamenti). Non utilizzare in qualsiasi tipo di forno (elettrico, a gas o a microonde). Non usare a contatto con cibi o contenitori caldi. Non utilizzare a temperature superiori a 40 °C. Attenzione al seghetto. Tenere lontano dalla portata dei bambini

GRUPPO



COMSET S.p.A.
Via P. Nenni, 15/A
10036 Settimo Torinese (TO)
www.frio-comset.it



8 005330 002



PER ALIMENTI

L'alluminio Esselunga è resistente, pratico e riciclabile. È ideale per la cottura di cibi al forno e al cartoccio, per rivestire teglie e tegami e per una buona conservazione dei cibi in frigorifero.

AVVERTENZE: Non usare a contatto con cibi fortemente acidi (es.: aceto, succo di limone) o fortemente salati.

Oltre le 24 ore conservare in frigorifero o nel congelatore.

Non porre il foglio di alluminio a diretto contatto con parti elettriche e con fiamme dirette.

Il foglio è resistente al calore fino a 600°C e può essere utilizzato nei forni microonde solo se ne consentono l'uso. Non utilizzare il foglio di alluminio per ricoprire i cibi umidi contenuti in recipienti o piatti da portata in metallo. Si raccomanda di conservare l'alluminio in luogo asciutto.

L'alluminio
è riciclabile

PER ALIMENTI

Prodotto per

ESSELUNGA

Via Giambologna, 1 - Limoto di Pioltello (MI)
da Cu.Co. SpA
Strada Brandizzo, 130 - Volpiano (TO)
Marchio e confezione registrati.

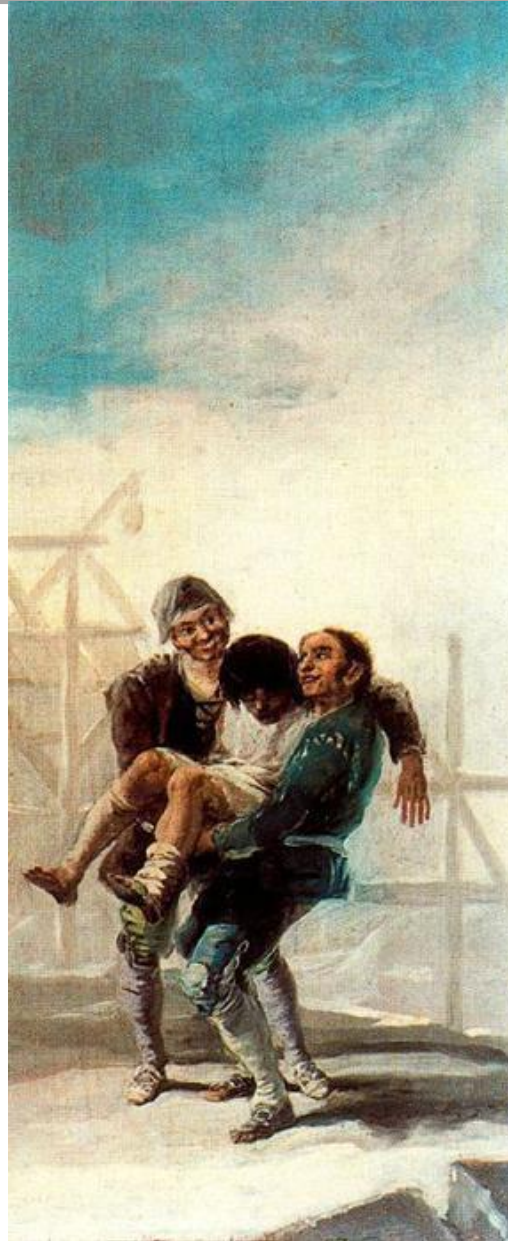
Per qualsiasi segnalazione
SERVIZIO CLIENTI
ESSELUNGA
www.ESSELUNGA.it

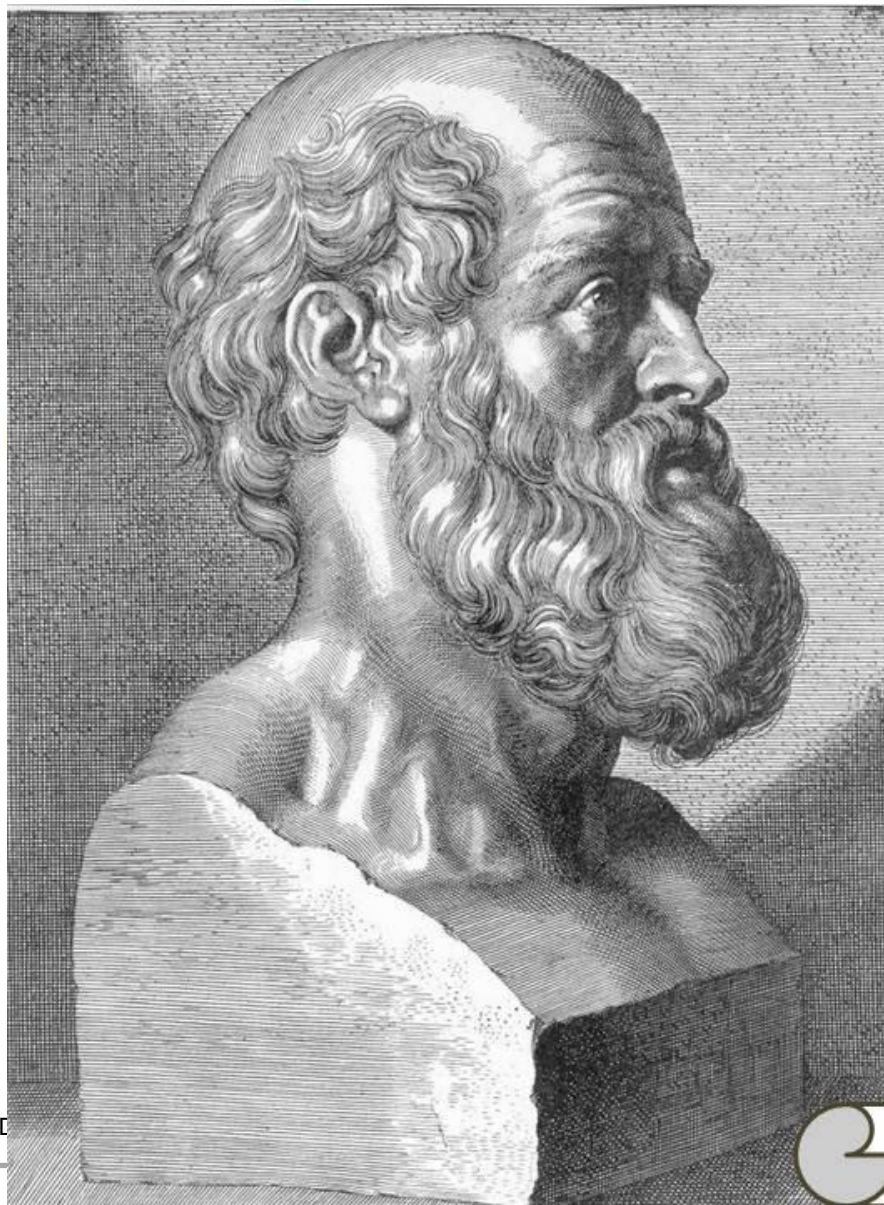


8 002330 002

Nel settembre 2020 la commissione del Codex Alimentarius ha adottato la revisione della sua norma globale General Principles of Food Hygiene (Principi generali in materia di igiene alimentare, CXC 1-1969). La norma CXC 1-1969 rivista introduce la nozione di «cultura della sicurezza alimentare» quale principio generale.

La **cultura della sicurezza alimentare** rafforza la sicurezza alimentare aumentando la consapevolezza e migliorando i comportamenti dei dipendenti degli stabilimenti alimentari. Tale impatto sulla sicurezza alimentare è stato dimostrato in diverse pubblicazioni scientifiche.





*“Fa’ che il cibo
sia la tua
medicina e che la
medicina sia il
tuo cibo”*

Ippocrate

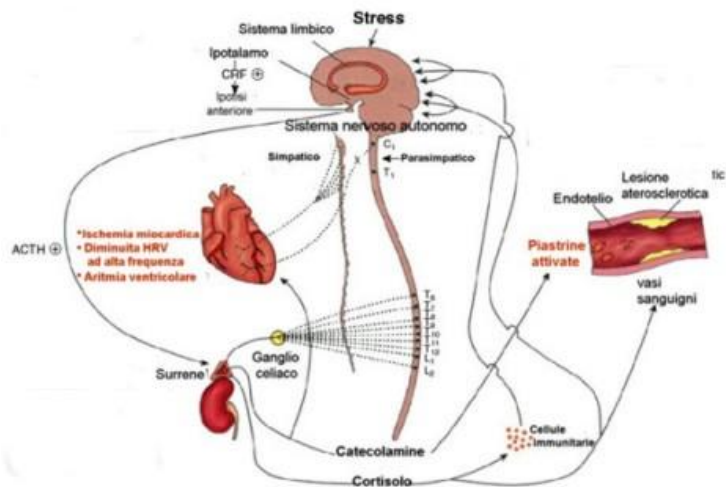
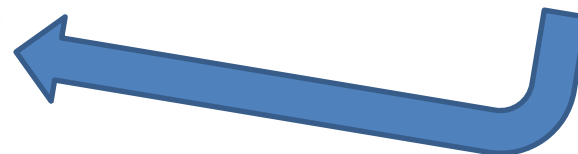
STRESS LAVORO CORRELATO



**AUMENTO
CORTISOLO**



**AUMENTO
ADRENALINA**



Uno studio condotto tra Massachusetts General Hospital (Boston) e Icahn School of Medicine (Mount Sinai). La ricerca dimostra che una regione neurale sensibile allo stress - l'"**amigdala**', una sorta di 'centro della paura' - diventa **iperattiva e aziona le difese immunitarie** scatenando **processi infiammatori** deleteri per l'apparato cardiovascolare. È attraverso l'amigdala, dunque, che lo stress logora la salute del cuore.

Si genera iper-produzione di cellule immunitarie (globuli bianchi) ed eccessivi processi infiammatori a danno delle pareti delle arterie. Ciò pesa sulla salute dei vasi aumentando il rischio di formazione di **placche arterosclerotiche**.

Mangiare alimenti ricchi di Omega 3 contrasta lo svilupparsi di infiammazioni croniche che favoriscono il rilascio di cortisolo.

Assumere frutta e verdura ed eventualmente un complesso di antiossidanti, dato che i radicali liberi possono danneggiare le cellule ed innescare stati infiammatori che determinano rilascio di cortisolo.

STRESS L.C. E OMEGA 3

L'acido linolenico è il precursore degli acidi grassi omega 3, viene poi convertito nel nostro organismo in EPA (acido eicosapentaenoico) e DHA (acido docosaesaenoico) grazie all'azione di alcuni enzimi.



Sono contenuti principalmente nel pesce. Tuttavia, quando la dieta non basta a soddisfarne il corretto fabbisogno (postinfarto e ipertrigliceridemia) può essere necessario il **trattamento farmacologico** con Omega-3. **Chiedi al tuo Medico come fare.**



OMEGA-3 E CUORE



STILE di VITA
SANO



ACIDI GRASSI
OMEGA-3 EPA
e DHA

PREVENZIONE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Sono stati condotti **+** di 2.000 studi
con **evidenze sulla relazione** tra
assunzione di OMEGA-3
e **benefici per la salute del cuore.**



Riducono il livello di trigliceridi



Rallentano l'accumulo di placca
nelle arterie



Aiutano ad abbassare
la pressione sanguigna



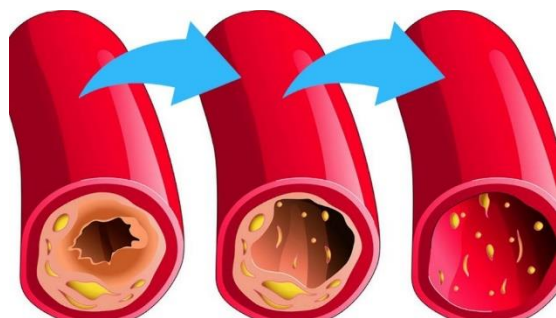
Diminuiscono il rischio di aritmia



Prevengono l'infiammazione dei
vasi sanguigni e la formazione
di coaguli di sangue.

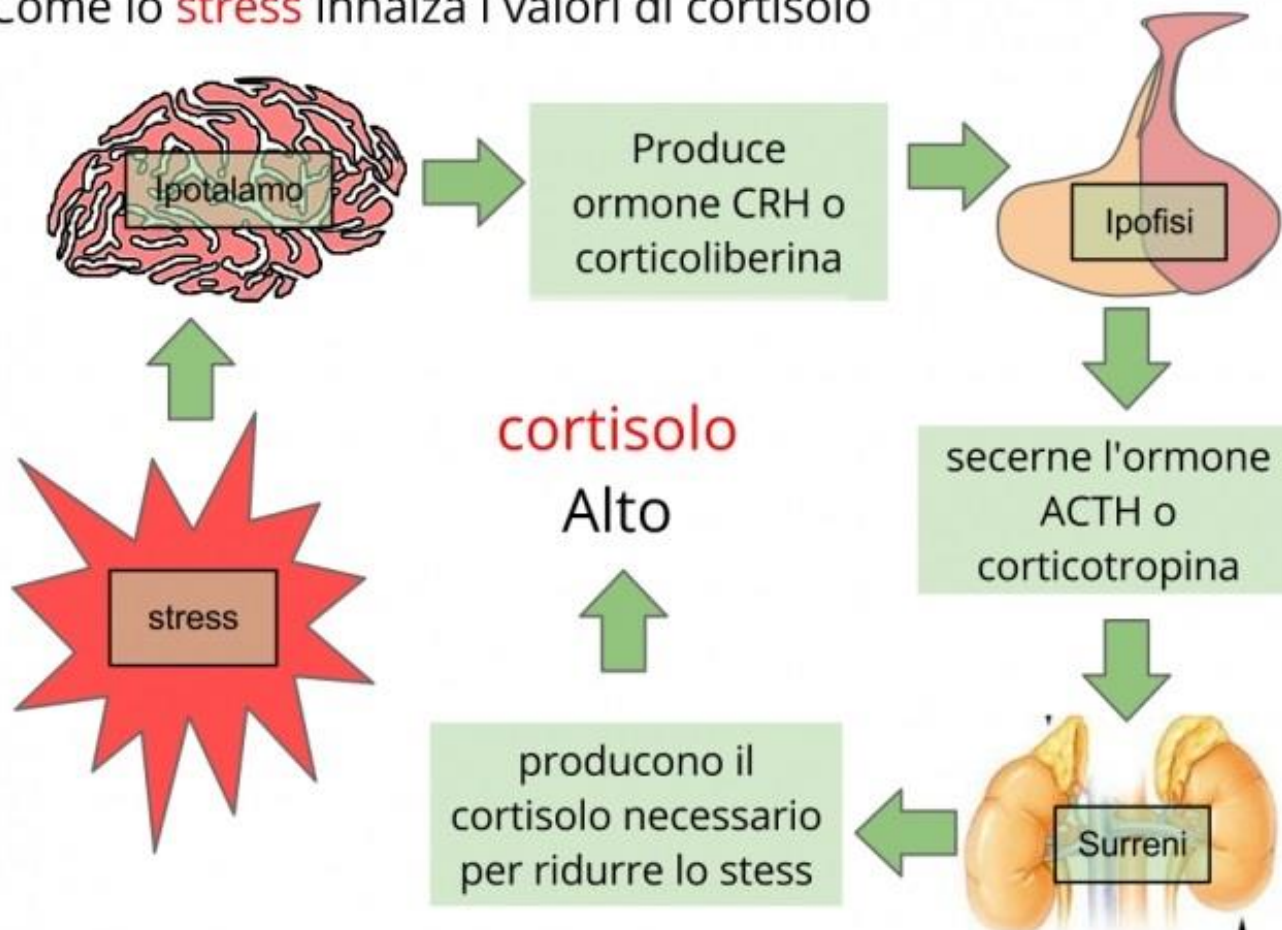


Riducono l'incidenza di infarti fatali
e ictus ischemici.



STRESS L.C. E MEDIATORI CHIMICI

Come lo **stress** innalza i valori di cortisolo



GLI EFFETTI DI LIVELLI ALTI DI CORTISOLO

Il primo segno di stress è un sonno cattivo. Nello stress cronico, anche la risposta **ormonale** di adattamento è cronicamente alterata, comportando **affaticamento ed indebolimento generale**. Insorgono facilmente malattie. I processi di crescita, ricambio e riparazione dei tessuti vengono ritardati.

Sostanze messaggere come la **serotonina, la noradrenalina e la dopamina** sono tra le principali sostanze chimiche che iniziano a **funzionare male**. Lo stress può causare una cattiva produzione di queste sostanze. Negli individui soggetti a stress, il livello degli zuccheri nel sangue si alza e ridiminuisce rapidamente ed in modo irregolare.

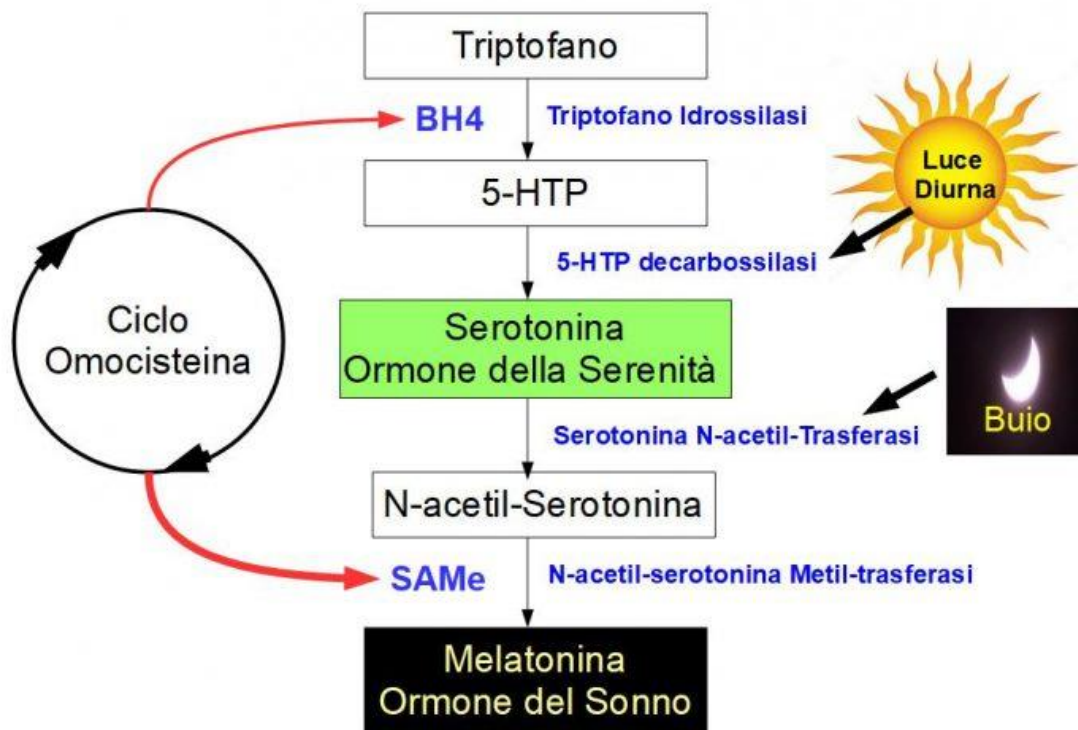


STRESS LAVORO CORRELATO e TRIPTOFANO

Anche la produzione cerebrale di serotonina è sensibile alla dieta. Mangiare **TRIPTOFANO** aiuta a ridurre i danni dello stress.

Questo soprattutto se il triptofano viene assorbito da alimenti di origine vegetale. Anche la carne ed il latte contengono buone quantità di triptofano, ma durante l'assorbimento di questi alimenti il triptofano deve competere con numerosi altri aminoacidi.

Si assorbirà quindi più triptofano quando si mangeranno vegetali.



STRESS L.C.: QUALI NUTRIENTI LO COMBATTONO

Legumi e frutta contenenti magnesio, che ha proprietà rilassanti.



Alimenti, come gli asparagi, poiché ricchi di acido folico contro la depressione.

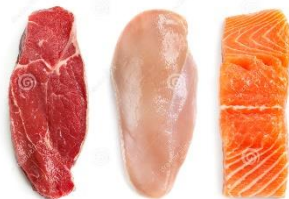


Alimenti ricchi di triptofano, amminoacido che aiuta la produzione di serotonina.

Latte, cioccolato, noci, cacao, carne bianca ecc



Alimenti ricchi di vitamine B1 e B12 contro la depressione da stress l.c.



Frutta e verdura contenente antiossidanti per contrastare lo stress ossidativo e i radicali liberi

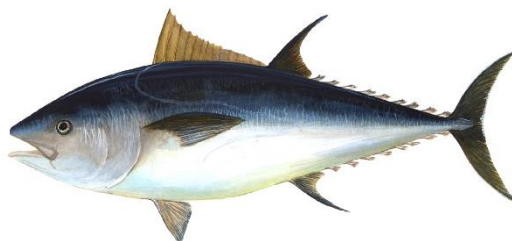
Noci, mandorle, pesce: ricchi di Omega 3 contro ansia, migliorano l'umore.

Aiutano a tenere sotto controllo cortisolo ed adrenalina.



ALIMENTI CON IL MAGGIOR QUANTITATIVO DI OMEGA 3

- 1 – Sgombro.
- 2 – Acciughe.
- 3 – Sardine.
- 4 – Salmone.
- 5 – Tonno.
- 6 – Noci.
- 7 – Germe di grano.
- 8 – Olio di semi di lino.



ALIMENTI CON IL MAGGIOR QUANTITATIVO DI TRIPTOFANO

11 - Tutti gli alimenti

Alimento	Q.Tà (MG/100G)
Cefalo muggine, uova [bottarga]	547
Mandorle dolci, secche	394
Pollo, petto, cotto [saltato in padella senza aggiunta di grassi e di sale]	359
Tacchino, fesa, cotta [saltata in padella senza aggiunta di grassi e di sale]	337
Provolone	336
Pecorino romano	328
Bresaola	325
Parmigiano	320
Arachidi, tostate	318
Maiale, leggero, bistecca, cotta [saltata in padella senza aggiunta di grassi e di sale]	316
Speck	314
Pollo intero senza pelle, cotto [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]	312
Grana	310
Fegato di bovino	

ALIMENTI CON IL MAGGIOR QUANTITATIVO DI TRIPTOFANO: I FORMAGGI

Formaggi e latticini (MG/100G)

Alimento	Q.tà
Provolone	336
Pecorino romano	328
Parmigiano	320
Grana	310
Caciottina vaccina	230
Taleggio	229
Crescenza	220

ALIMENTI CON IL MAGGIOR QUANTITATIVO DI TRIPTOFANO: FRUTTA

Frutta (MG/100G)

Alimento	Q.tà
Mandorle dolci, secche	394
Arachidi, tostate	318
Pinoli	300
Anacardi	240
Pistacchi	145
Nocciole, secche	125

ALIMENTI CON IL MAGGIOR QUANTITATIVO DI TRIPTOFANO: LEGUMI

2 – Legumi (MG/100G)

Alimento	Q.tà
----------	------

Fagioli crudi	226
---------------	-----

Fagioli -Cannellini secchi crudi	224
----------------------------------	-----

Fave secche crude	
-------------------	--

Ceci secchi crudi	
-------------------	--

Lenticchie secche crude	202
-------------------------	-----

Fagioli -Borlotti secchi crudi	196
--------------------------------	-----

Piselli secchi	194
----------------	-----

STRESS L.C. E MAGNESIO

Alimento	Magnesio (mg/100g p.e.)
1) Crusca di frumento	550
2) Mandorle dolci, secche	264
3) Anacardi	260
4) Germe di frumento [composizione media fra germe di frumento duro e tenero]	255
5) Arachidi, tostate	175
6) Fagioli crudi	170
7) Fagioli -Cannellini secchi crudi	170
8) Fagioli -Borlotti secchi crudi	163
9) Nocciole, secche	160
10) Frumento duro	160
11) Miglio decorticato	160
12) Pistacchi	158
13) Noci, secche	131
14) Ceci secchi crudi	130
15) Noci pecan	121
16) Mais	120
17) Farina di frumento duro	120
18) Macadamia	118
19) Sardine fritte	102
20) Lenticchie secche crude	83
21) Bieta, cotta [in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale]	80
22) Spinaci, cotti [in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale]	80
23) Sardine fresche	70
24) Carciofi, cotti [in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale]	66
25) Grana	63
26) Corvina	61
27) Spinaci crudi	60
28) Bieta, cotta [bollita in acqua distillata senza aggiunta di sale]	52
29) Pasta di semola cruda	51
30) Cocco	46
31) Carciofi crudi	45
32) Cozza o mitilo	44
33) Parmigiano	43

AIFOS

ALIMENTI DA EVITARE IN CASO DI STRESS

- caffè,
- tè, cioccolata,
- coca cola,
- zuccheri semplici



Evitare le bevande alcoliche (ma un uso sporadico è consentito).

Assumere pasti piccoli e frequenti piuttosto che grosse abbuffate: ciò aiuterà a mantenere il tasso zuccherino nel sangue stabile.

DIETA SBAGLIATA E STRESS LC COMPORTANO LA FORMAZIONE DI RADICALI LIBERI

I radicali liberi o ROS sono molecole di scarto che si generano incessantemente nel nostro organismo come sottoprodotti dei naturali processi di respirazione cellulare.

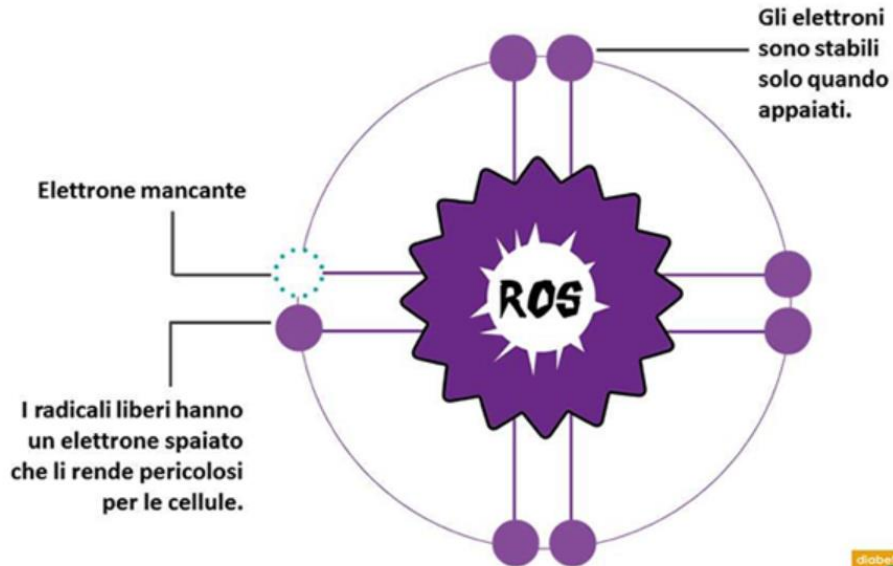
I radicali liberi sono responsabili del nostro invecchiamento e rappresentano una minaccia per la nostra salute mettendo a dura prova le nostre difese antiossidanti.

Lo “stress ossidativo” causato dai radicali liberi è correlato all’insorgenza di malattie cardiovascolari, tumori, diabete e sue complicanze periferiche (retinopatia, arteriopatia, neuropatia, piede diabetico, nefropatia etc) e altre patologie croniche.

COSA SONO I RADICALI LIBERI?

AIFOS

RADICALE LIBERO – Molecola instabile che causa danni cellulari



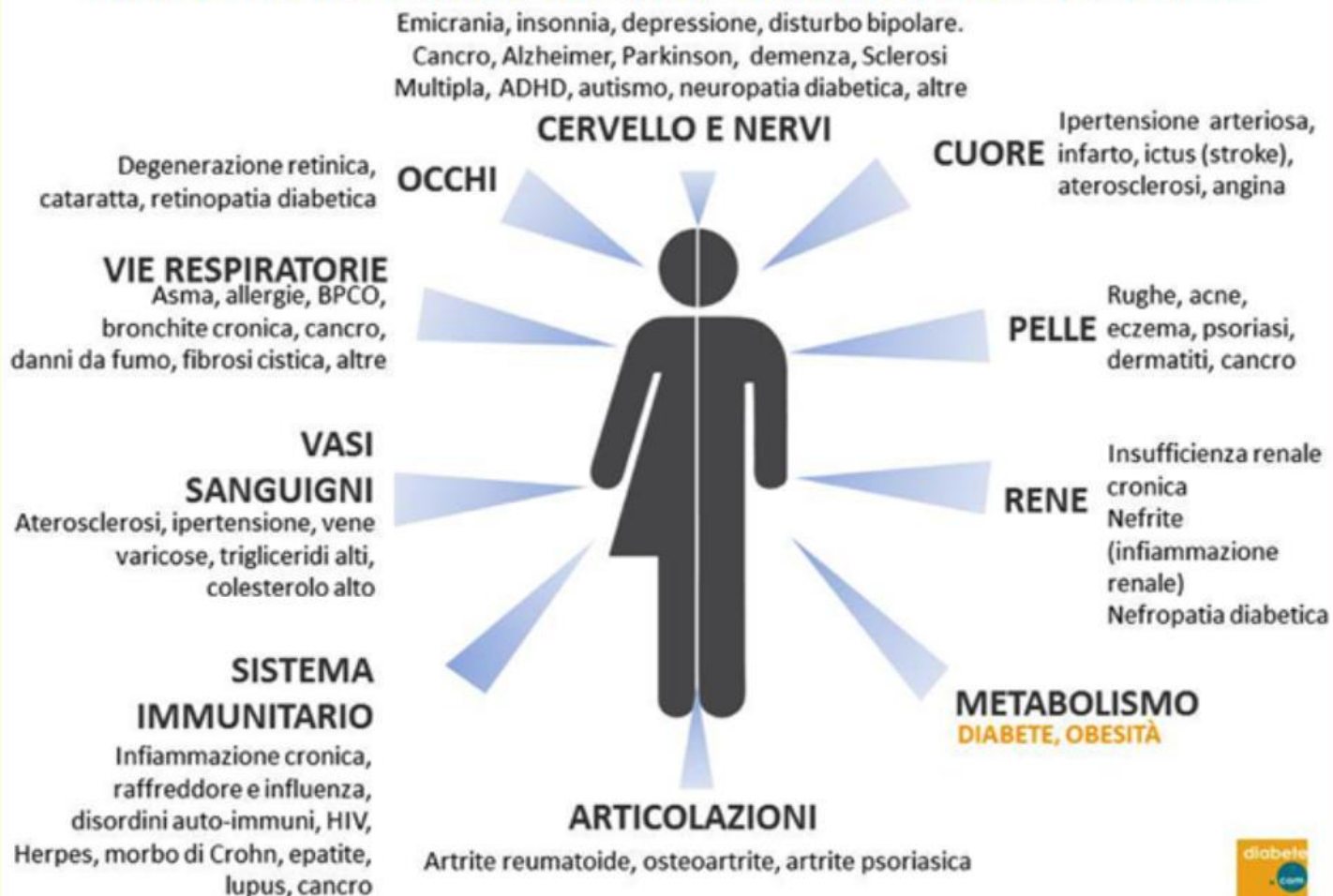
Ogni **radicale libero** in pratica ha perduto il “partner” chimico cui era legato a causa di processi metabolici o di molti altri fattori (inquinamento, raggi UVA, stress prolungato, fumo etc). Da quel momento inizia la ricerca di un nuovo “partner” da cui recuperare l’elettrone mancante. Tale ricerca avviene in modo spasmodico, indiscriminato e velocissimo (si parla di frazioni di secondi).

In questa brama di “accoppiamento” **i radicali sono molto aggressivi e attaccano parti fondamentali delle cellule**, per esempio i grassi (perossidazione lipidica) e le proteine presenti sulle membrane cellulari ma anche degli organuli interni della cellula e gli acidi nucleici (**DNA e RNA, patrimonio genetico**) custoditi nel nucleo delle cellule.

- **Dieta scorretta**
- le **infiammazioni**,
- il **fumo di sigaretta** (il tabacco è una vera propria miniera di sostanze tossiche),
- lo **stress psico-fisico** intenso e prolungato (es stress l.c.),
- l'elevato consumo di **alcolici**,
- le diete troppo ricche di proteine e di **grassi animali saturi**,
- gli alimenti non tollerati,
- la presenza di un **eccesso di ferro** (che è in grado di attivare reazioni chimiche dannose),
- l'esposizione ad ambienti inquinati, le **radiazioni ionizzanti e ultraviolette** (ozono in eccesso e **raggi UVA e UVB**),
- alcuni farmaci.

I DANNI ALLA SALUTE DELLO STRESS OSSIDATIVO

PRINCIPALI PATOLOGIE CORRELATE ALLO STRESS OSSIDATIVO



Il nostro organismo è in grado di difendersi dalla presenza dei radicali liberi grazie a un sistema di **sostanze antiossidanti naturali**, che hanno il compito di fornire ai radicali liberi gli elettroni di cui sono privi. Altre sostanze che svolgono un importante ruolo antiossidante sono assunte con l'alimentazione.

Le principali sono:

- pigmenti vegetali: **polifenoli, bioflavonoidi, antocianine;**
- *vitamine*: **vitamina C (acido ascorbico), vitamina E (α - o γ -tocoferolo), beta-carotene** (detto anche provitamina A, in quanto è il precursore da cui si forma tale vitamina);
- *micronutrienti*: **selenio, rame, zinco, altri**
- *enzimi*: **glutatione, coenzima Q10, altri**
- *altre sostanze*: **melatonina, acido urico ecc.**

Alimenti e scala ORAC (capacità di assorbire i radicali liberi):

Valori per 100 g di parte edibile



Secondo un articolo pubblicato sul "Nutrition Journal" nel 2004, se si mangiano più di due mele a settimana, i bronchi reagiscono meno violentemente alle sostanze irritanti presenti nell'aria e **il rischio di asma diminuisce. I flavonoidi presenti nelle mele migliorano la funzione polmonare, proteggono dal cancro ai polmoni e dalle malattie polmonari ostruttive croniche.** Se si mangiano cinque o più mele ogni settimana, i polmoni possono contenere 138 millilitri in più di aria durante una prova di volume espiratorio forzato rispetto a coloro che non mangiano mele.



ALIMENTAZIONE E TUMORI



Prodotti chimici

ALIMENTAZIONE

Table 1 Relationship of dietary factors with risk of major cancers^a

<i>Diet</i>	<i>Colorectal</i>	<i>Breast</i>	<i>Prostate</i>	<i>Lung</i>	<i>Stomach</i>	<i>Esophageal</i>	<i>Oral</i>	<i>Pancreatic</i>	<i>Bladder</i>	<i>Kidney</i>	<i>Endometrial</i>
<i>Macronutrients/energy balance</i>											
Obesity	↑↑	↑↑			↑ ^b	↑ ^b		↑		↑	↑↑
GI/GL ^c , IGF, height or metabolic syndrome	↑↑	↑	↑					↑		↑	↑↑
Animal fat			↑								↑
<i>Foods</i>											
Red or processed meat	↑		↑								
Fruits ^d	↓		↓	↓	↓	↓	↓				↓
Vegetables ^d	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓		↓		↓
<i>Nutrients</i>											
Folic acid	↓↓	↓		↓							
Alcohol	↑↑↑	↑↑					↑↑	↑			
Calcium	↓		↑								
Vitamin D	↓		↓								
<i>β-Carotene supplements</i>											
Lycopene-containing foods			↓	↑↑ ^e	↓						
Vitamin C				↓							
Vitamin E			↓								
Selenium			↓	↓							
<i>Other</i>											
Grilling meat	↑	↑									
Western diet pattern	↑										
High fiber diet	↓										
Salt, preserved foods					↑						
Hot beverages						↑	↑	↑			

^aTwo arrows indicate more consistent evidence. ^bCancers of the gastric cardia. ^cGI = glycemic index; GL = glycemic load. ^dEvidence for a potential benefit from some components of fruits and vegetables (not necessarily blanket effect). ^eIncreased risk limited to smokers

McCullough ML and Giovannucci L. Diet and cancer prevention. *Oncogene* 2004;23:6349-6364

RISCHIO BIOLOGICO → **RINFORZO DEL SISTEMA IMMUNITARIO**
→ **PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI (TAGLI CON MATERIALE INFETTO)**

VITAMINA A



VITAMINA B1



VITAMINA B2



VITAMINA B12



VITAMINA D



VITAMINA B6



VITAMINA E



VITAMINA C



CALCIO



ZINCO



SELENIO



MAGNESIO



RAME



ALIMENTI CON PIU' VITAMINA C

AIFOS

Alimento	Vitamina C (mg/100g p.e.)
1) Uva, succo, in cartone	340
2) Guava	243
3) Peperoncini piccanti	229
4) Ribes	200
5) Peperoni, rossi e gialli	166
6) Prezzemolo	162
7) Peperoni crudi	151
8) Peperoni, verdi	127
9) Broccoletti di rapa crudi	110
10) Rughetta o rucola	110
11) Broccoletti di rapa, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale]	86
12) Kiwi	85
13) Cavoli di bruxelles crudi	81
14) Foglie di rapa	81
15) Cavolo broccolo verde ramoso crudo	77
16) Papaia	60
17) Cavolfiore crudo	59
18) Lattuga da taglio	59
19) Fragole	54
20) Spinaci crudi	54
21) Broccolo a testa crudo	54
22) Clementine	54
23) Cavoli di bruxelles, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale]	52
24) Cavolo cappuccio rosso	52
25) Tarassaco o dente di leone	52
26) Limoni	50
27) Cavolfiore, cotto [in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale]	50
28) Arance	50
29) Litchi	49
30) Cavolo cappuccio verde crudo	47
31) Milza di bovino	46
32) Radicchio verde	46
33) Arance, succo	44
34) Limoni, succo	43

ALIMENTI CON PIU' ZINCO

AIFOS

Alimento	Zinco (mg/100g p.e.)
1) Grana	11
2) Fegato di suino, crudo	6.3
3) Anacardi	6
4) Fegato di bovino	6
5) Agnello cotto [tessuto muscolare privato del grasso visibile]	5.82
6) Sardine fritte	5.7
7) Corned beef, in scatola	5.6
8) Tacchino, fuso, senza pelle, cotto [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]	5.12
9) Polpo	5.1
10) Bovino adulto o vitellone - copertina di sotto, copertina di spalla, sottospalla, collo- [tessuto muscolare privato del grasso visibile]	5
11) Noci pecan	5
12) Tacchino, sovracoscio, senza pelle, cotto [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]	4.93
13) Agnello, coscio, cotto [tessuto muscolare privato del grasso visibile, cotto in forno senza aggiunta di grassi e di sale]	4.86
14) Tacchino, fuso, con pelle, cotto [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]	4.6
15) Mormora	4.6
16) Bovino adulto o vitellone - geretto anteriore e posteriore - [tessuto muscolare privato del grasso visibile]	4.6
17) Bovino adulto o vitellone - spalla, muscolo, girello, fesone- [tessuto muscolare privato del grasso visibile]	4.5
18) Bovino adulto o vitellone - tagli anteriori	4.47
19) Salame Felino	4.3
20) Fontina	4.25
21) Seppia	4.2
22) Acciuga o alice, fresca	4.2
23) Provolone	4.16
24) Salame nostrano	4.1
25) Parmigiano	4
26) Bovino adulto o vitellone - lombata - [tessuto muscolare privato del grasso visibile]	4
27) Bovino adulto o vitellone - sottofesa - [tessuto muscolare privato del grasso visibile]	4

L'Accademia della medicina di Torino, agli albori della pandemia, ha subito evidenziato il **ruolo cruciale della vitamina D in prevenzione e trattamento del SARS COV 2**. Grazie alla sua capacità di ridurre la replicazione del virus e mitigare le risposte infiammatorie eccessive nei polmoni (le quali, se pure volte a contrastare l'infezione, possono provocare lesioni). (3)



Fermented products
Probiotics enhance gut bacteria & gut-lung axis-related respiratory fitness



Herbs & roots
Prevent viral replication, enhance anti-influenza virus IgG and IgA antibodies production & T-cell function



Dairy products
Vitamin D lowers viral replication, reduce infection rate & lung pneumonia



Fish, chicken & meat
Immune defence; peptides enhance monocytes & macrophages functions & prevent infected lung injury

Antiviral Functional Foods

Fruit and vegetables
Vitamins & minerals antioxidant immune protection of respiratory system. Plant cyclotides prevent T-cells malfunction



Coffee
Decreases progeny virus yield, neutrophil & monocyte chemotaxis, lipopolysaccharide & prevent mucosal response to influenza pathogens



Nuts & seeds
Immuno-protective phenolic compounds for high-risk groups

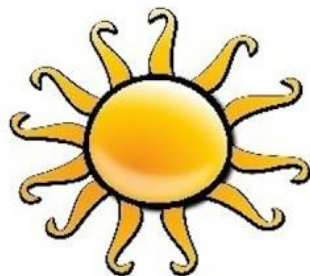


Olive Oil
Prevents respiratory syncytial virus & influenza A, B, parainfluenza 1, 2 & 3 viruses

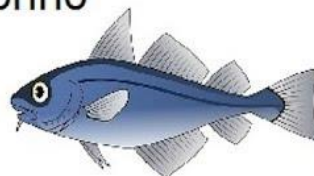


L'associazione tra carenza di vitamina D, rischio di infezione del tratto respiratorio superiore e mortalità da COVID-19 è poi emersa in un recentissimo studio ove si mostra un sostanziale incremento (+54%) della possibilità di contrarre il virus negli individui con un valore di calcifediolo (forma metabolica della vitamina D) inferiore a 20 ng/ml, rispetto a quelli che dispongano almeno 30 ng/ml. (6)

Raggi del sole



Pesce, soprattutto salmone, sgombro e tonno



Cereali integrali



Olio di fegato di merluzzo

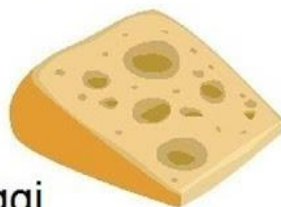


VITAMINA D



Succo di arancia

Formaggi



Latte e burro



Uovo

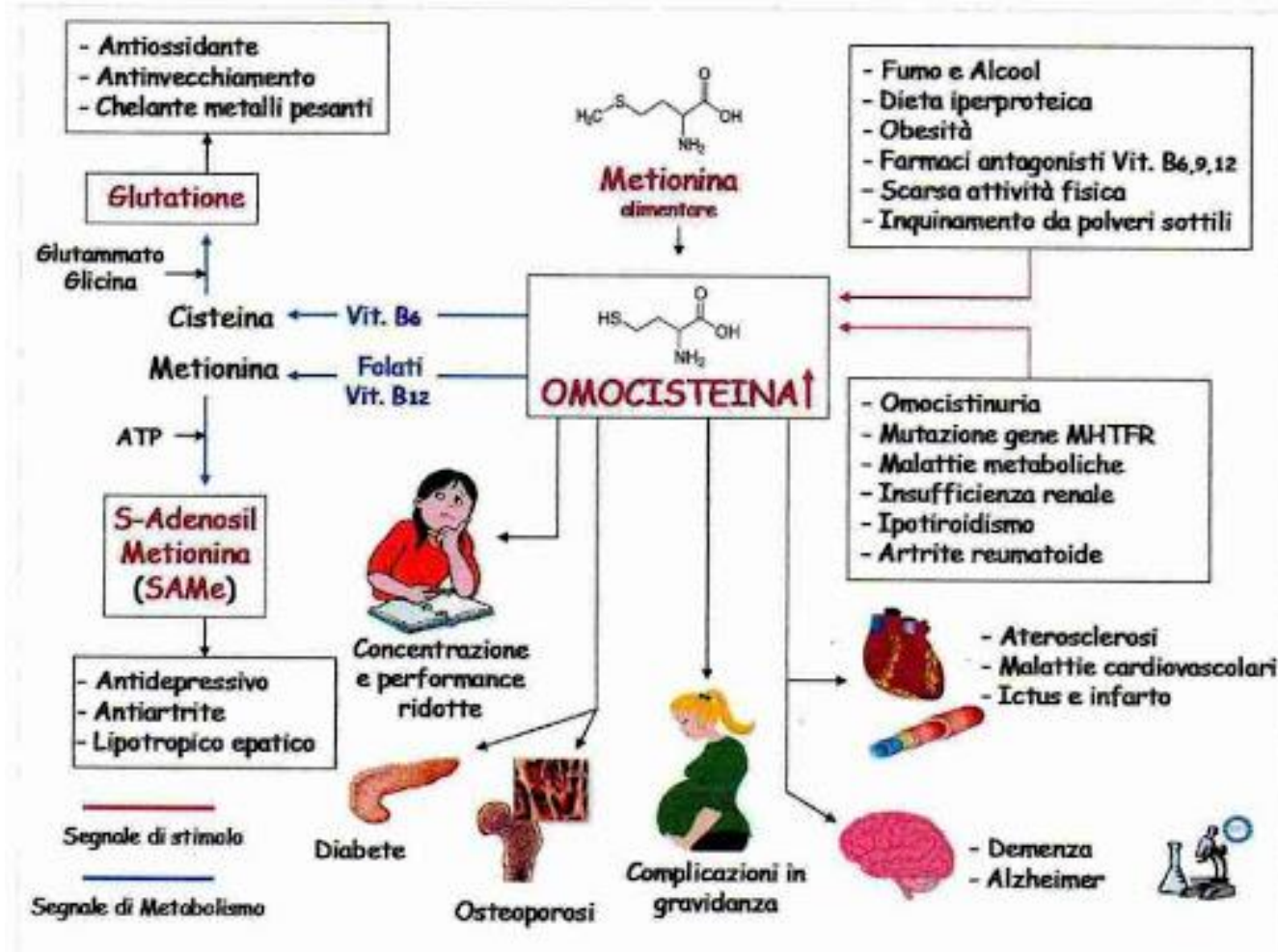


Funghi porcini e Shitake

*Medicina
e Informazione*

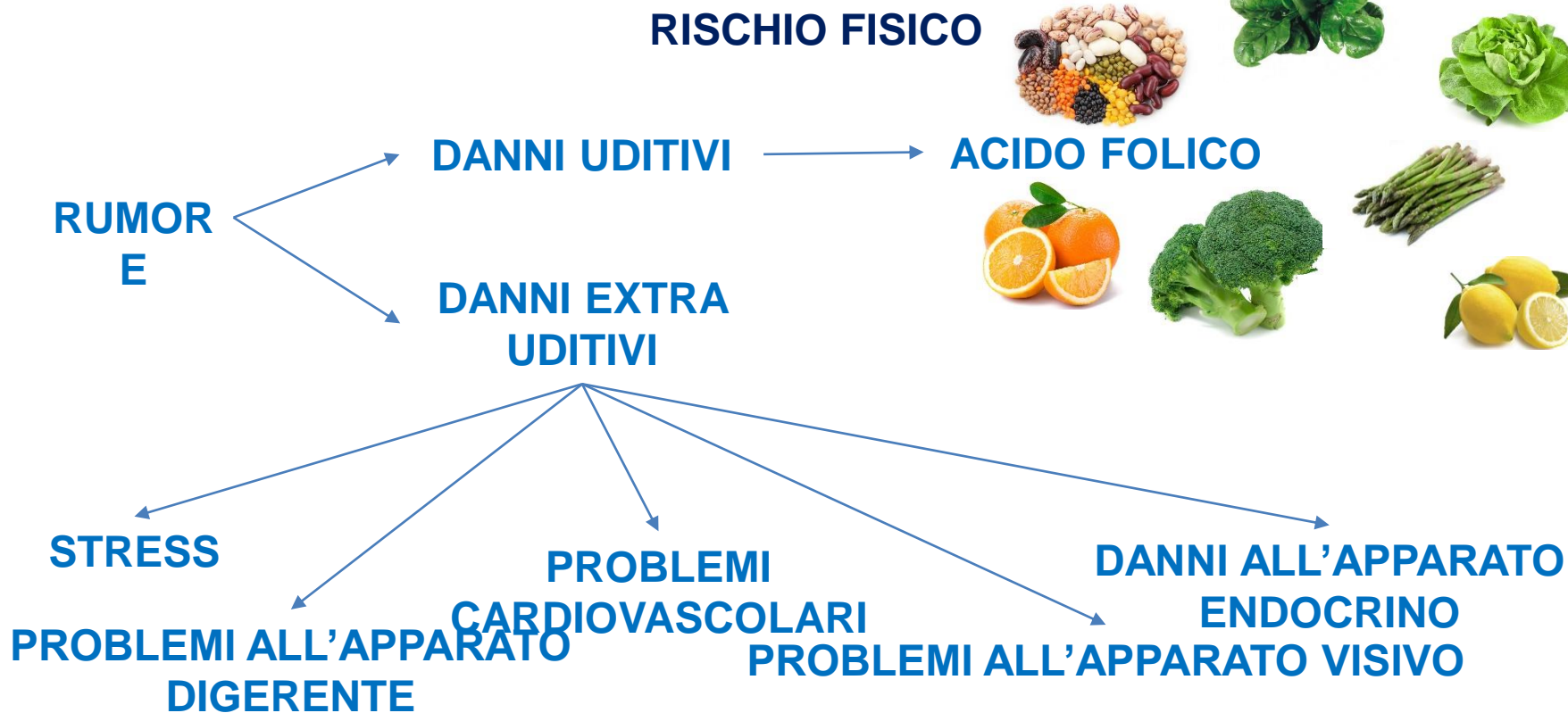
Almeno 20 minuti di esposizione diretta alla sua luce, con viso e braccia scoperti, sono la dose necessaria a sintetizzare la vitamina D.

IPEROMOCISTEINEMIA E PATOLOGIE CORRELATE



ALIMENTAZIONE E RISCHIO RUMORE

AiFOS



AiFOS

Associazione Italiana Formatori ed
Operatori della Sicurezza sul Lavoro

GRAZIE per l'attenzione



www.aifos.it