

sanigⁱⁿ&forma



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

**DISTURBI DI GUSTO
E OLFATTO**

**RICETTA
ELETTRONICA E FSE**

**LA SINDROME
PREMESTRUALE**

**LA CHIMICA
NEL PIATTO**

Anno 19 n. 3 Settembre 2020

Copia omaggio



SOMMARIO



DISTURBI DI GUSTO E OLFATTO PIÙ ATTENZIONE IN TEMPO DI COVID

3

Recentemente si è spesso parlato di alterazione del gusto e dell'olfatto, poiché figurano tra i sintomi causati dal Covid-19, in certi casi addirittura gli unici avvertibili! Quali sono le cause e come mai si verificano questi disturbi?



RICETTA ELETTRONICA E FSE VERSO UNA SANITÀ SEMPRE PIÙ DIGITALE

6

Oggi si può recuperare la ricetta direttamente in farmacia e visualizzare referti e visite dal proprio smartphone grazie al fascicolo sanitario. Ecco tutte le novità.



LA SINDROME PREMESTRUALE COSA È IMPORTANTE SAPERE

9

Quando i sintomi fisici ed emotivi che precedono l'arrivo della mestruazione diventano tanto intensi da influenzare la vita quotidiana si parla di sindrome premestruale. Vediamo di cosa si tratta.



LA CHIMICA NEL PIATTO GLI ADDITIVI NELLA MODERNA CUCINA ALIMENTARE

12

Leggendo l'etichetta dei cibi che acquistiamo capita spesso di trovare sigle e nomi sconosciuti: sono gli additivi alimentari, sostanze diffuse e difficilmente eliminabili. Conosciamoli meglio.

LEGENDA



APPROFONDIMENTO
RILEVANTE



ATTENZIONE
PARTICOLARE



CONSULTA
CON PC



CONSULTA
CON SMARTPHONE



NUMERO
INFORMATIVO

Azienda Speciale Farmacie Comunali Riunite

Via Doberdò, 9 - 42122 Reggio Emilia - Tel. 0522/5431 - Fax. 0522/550146 - e-mail: sids@fcr.re.it

Le informazioni contenute in questa pubblicazione sono selezionate e validate da professionisti sanitari. Sono finalizzate a migliorare la conoscenza del lettore ma non devono sostituire il consiglio del proprio medico o del farmacista di fiducia.



DISTURBI DI GUSTO E OLFATTO

PIÙ ATTENZIONE IN TEMPO DI COVID

I disturbi del gusto e dell'olfatto non rappresentano condizioni pericolose per la vita e, per questo, tendono ad essere sottovalutati. Potrebbero essere però anche campanelli d'allarme per alcune malattie, acute o croniche, oltre ad essere frustranti, poiché influiscono sulla possibilità di apprezzare cibi, bevande e aromi piacevoli e con ripercussioni negative sulla qualità della vita.

Una delle tante cose che abbiamo imparato durante l'epidemia da Covid-19 è che l'infezione può causare anche perdita o l'alterazione dell'olfatto e del gusto. *Anosmia* e *ageusia*, questi i nomi scientifici, possono essere segni all'apparenza poco significativi e quindi trascurati. Vediamo quali possono essere le cause, e perché non devono essere sottovalutati.

Il gusto e l'olfatto, due dei 5 sensi, sono possibili grazie a particolari strutture, chiamate recettori, che, una volta stimolate dalle sostanze chimiche (gli alimenti e le particelle odorose sospese nell'aria), inviano al cervello l'informazione sensoriale attraverso le fibre nervose. Questi due sensi sono strettamente correlati: infatti, per distinguere i diversi sapori, il cervello ha bisogno delle informazioni provenienti sia dalla bocca che dal naso.

I recettori del gusto si trovano in varie parti della bocca, ma principalmente sulla lingua, sulla quale, anche ad occhio nudo, si riescono ad individuare le papille gustative che ospitano i diversi tipi di recettori, ciascuno in grado di rilevare uno dei cinque gusti base (dolce, amaro, salato, aspro, saporito/umami). La sensazione del gusto viene attivata dalla stimolazione contemporanea dei diversi recettori e, a seconda delle caratte-

ristiche dell'alimento, uno di questi impulsi prevale sugli altri. Ad esempio, quando si mangia una fetta di torta vengono stimolati principalmente i recettori sensibili al gusto dolce e in minima parte quelli al gusto amaro.





La percezione del gusto può essere compromessa definitivamente o temporaneamente, e le cause possono essere varie. Si parla di *ageusia* quando non si sentono più i sapori e di *ipogeusia* quando si ha una riduzione nella percezione del gusto. Col termine di *disgeusia* invece si intende una percezione alterata, spesso accompagnata da "un cattivo sapore in bocca".

Queste condizioni possono essere l'esito di un danno neurologico, e in questo caso la percezione del gusto spesso è compromessa definitivamente, oppure essere la

conseguenza di una malattia virale (es. influenza e Covid-19) o di una infiammazione della mucosa orale, o, ancor più frequente, la conseguenza di una scarsa igiene orale o fumo di sigaretta. In questi casi il più delle volte il problema è transitorio.

I disturbi nella capacità di sentire gli odori (*anosmia* in caso di completa perdita dell'olfatto o *iposmia*, in caso di riduzione) possono essere causati da alterazioni a livello del naso, dove sono collocati i recettori olfattivi, oppure al cervello o ai nervi che vi trasmettono impulsi. Per esempio, se le cavità nasali sono ostruite, come accade nel comune raffreddore, la capacità olfattiva può ridursi poiché gli odori non riescono a raggiungere i recettori che trasmettono l'impulso.

Tra le cause comuni di alterazione del gusto e dell'olfatto bisogna ricordare anche l'invecchiamento. Con l'avanzare dell'età la capacità di percepire gusti e odori inizia gradualmente a ridursi: le papille gustative diminuiscono, le mucose nasali diventano più sottili e secche e i nervi coinvolti nell'olfatto si deteriorano. A ciò si aggiunge che le persone anziane hanno più probabilità di assumere farmaci, molti dei quali sono stati associati a questo tipo di eventi avversi (vedi box).

L'incidenza del problema sembra essere in

Farmaci che causano alterazioni del gusto e dell'olfatto

- **Antiipertensivi** (es. captopril, enalapril, losartan, nifedipina)
- **Antiinfiammatori** (es. aspirina, ibuprofene, naproxene)

generale bassa, ma potrebbe essere sotto-stimata in conseguenza del fatto che mancano segnalazioni spontanee da parte dei pazienti, che in genere riferiscono al medico l'effetto indesiderato solo quando è percepito come particolarmente disturbante, oppure perché ritengono che quel disturbo non sia direttamente correlato alla terapia in atto. Riconoscere precocemente i disturbi del gusto associati alle terapie farmacologiche consente di prevenirne l'evoluzione a danno irreversibile.

In alcuni casi, infine, le alterazioni del gusto e/o dell'olfatto possono essere segnali d'allarme per alcune malattie, acute o croniche, che includono questi disturbi tra le loro manifestazioni cliniche; ad esempio: il morbo di Parkinson, il morbo di Alzheimer, la sclerosi multipla, la rinite o la poliposi nasale.

COSA FARE?

Se i disturbi del gusto e dell'olfatto persistono è bene rivolgersi al proprio medico per individuare la causa e il rimedio più adatto. Quando l'alterazione è causata da farmaci, il medico può decidere di modificare la terapia, interrompendo l'assunzione o cambiando il dosaggio. Quando, invece, la causa è una malattia specifica è necessario curare la patologia che sta alla base.

Non sempre però queste soluzioni si rivelano efficaci e, se il disturbo non può essere risolto, per convivere può essere utile adottare alcuni accorgimenti nella vita quotidiana, come ad esempio: utilizzare erbe aromatiche e spezie piccanti per insaporire i piatti, evitando di aggiungere zucchero o sale, preparare cibi di diverso colore e consistenza, oppure, in caso di disgeusia, sciac-



quare periodicamente la bocca con collutori specifici.

Le alterazioni di gusto e olfatto causate da Covid-19 sembrano essere, nella maggior parte dei casi, transitorie. Tuttavia, in caso di comparsa di questi o altri sintomi sospetti quali febbre, naso che cola, tosse è sempre bene rivolgersi al medico.



RICETTA ELETTRONICA E FSE

VERSO UNA SANITÀ SEMPRE PIÙ DIGITALE

Il periodo di pandemia di Covid-19 ha accelerato il processo di informatizzazione degli strumenti a disposizione di medici, farmacisti e pazienti, come la ricetta dematerializzata e il fascicolo sanitario elettronico (FSE). Ritorniamo su questo argomento già trattato qualche anno fa per capire che cosa è cambiato.

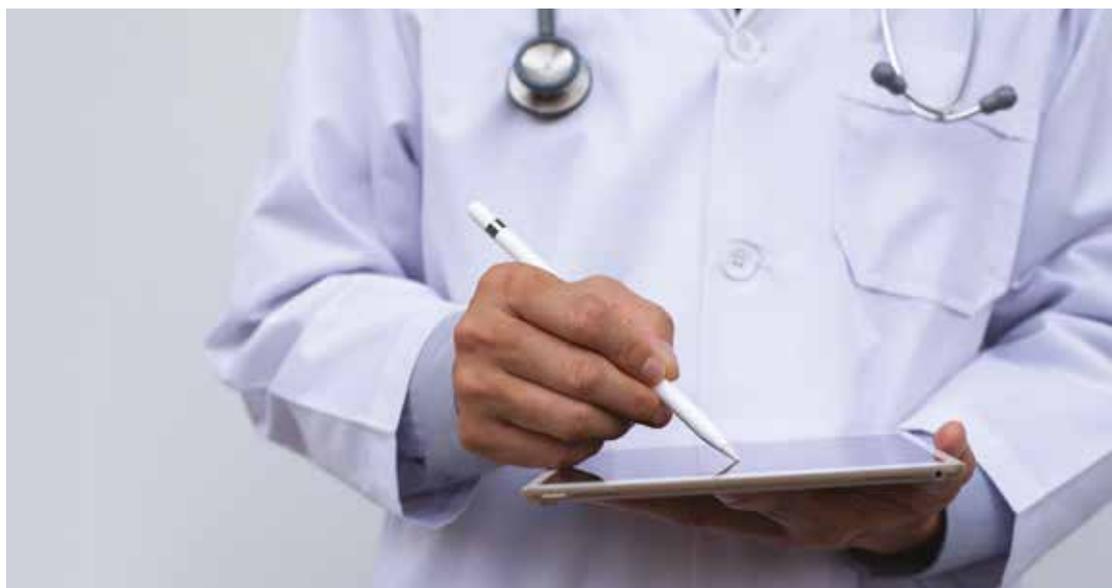
L'emergenza Covid-19 ha messo in evidenza l'importanza di internet nello svolgimento di molteplici attività, non solo sanitarie.

Diversi settori hanno dovuto riorganizzare il lavoro in modalità digitale, ad esempio con lo smart working, le video-conferenze e le riunioni a distanza.

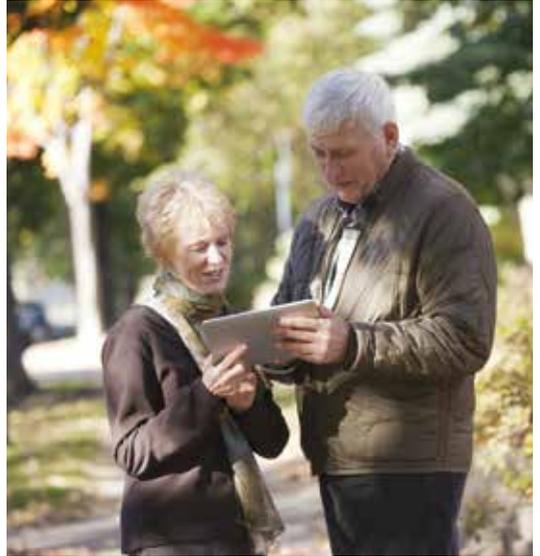
In ambito sanitario durante il lockdown, la necessità di ridurre i contatti sociali, principale causa della diffusione del virus, è stata la spinta necessaria per accelerare l'implementazione di strumenti digitali che, disponibili già da diversi anni, avevano finora avuto difficoltà ad affermarsi, complici gli scarsi investimenti e la mancanza di una diffusa cultura del digitale. I medici

e i farmacisti hanno così avuto la possibilità di avvalersi di nuove modalità di lavoro e i cittadini/pazienti di sperimentare la comodità e i vantaggi delle nuove opportunità offerte dalla tecnologia informatica. Alcune recenti indagini hanno confermato che oltre la metà delle strutture sanitarie italiane ha introdotto in questo periodo sistemi per lo smart working e che la maggior parte dei medici di medicina generale ha utilizzato modalità digitali per comunicare con i propri pazienti (email, WhatsApp e piattaforme di comunicazione come Skype e Zoom). Diversi inoltre hanno sperimentato la visita e il monitoraggio da remoto (telemedicina).

Anche la farmacia ha avvertito questo



cambio di passo. Uno dei provvedimenti più tempestivi, introdotto già durante i primi tempi della pandemia (ordinanza del 19 marzo 2020 della Protezione Civile), è stata la definitiva dematerializzazione della ricetta elettronica su tutto il territorio nazionale. La **ricetta elettronica** è stata introdotta in Italia già diversi anni fa, con lo scopo di risparmiare tempo e risorse, poiché permette di trasformare la prescrizione cartacea (la vecchia ricetta rossa) in una serie di codici e informazioni che vengono archiviati nella memoria digitale di un grande computer centrale. Tuttavia, fino a pochi mesi fa, questo processo era soltanto parziale perché il medico era tenuto comunque a stampare il promemoria cartaceo che il paziente ritirava in ambulatorio e presentava in farmacia. Anche se alcune regioni come l'Emilia Romagna avevano iniziato da alcuni anni ad avviare percorsi per eliminare il promemoria cartaceo, non tutti ne erano al corrente. Oggi invece è possibile avere la prescrizione del proprio medico senza dover ritirare fisicamente, e portare in farmacia, il promemoria cartaceo. È sufficiente che il medico fornisca il numero della ricetta (cosiddetto NRE) tramite un SMS o WhatsApp, via mail, per telefono oppure inserendo la ricetta sul Fascicolo Sanitario Elettronico. In Emilia Romagna inoltre il farmacista ha la possibilità di scaricare la ricetta utilizzando solamente la tessera sanitaria del paziente tramite la piattaforma *Sole*. La dematerializzazione riguarda anche le ricette per i farmaci che vengono distribuiti dalle farmacie per conto delle AUSL (come ad esempio gli anticoagulanti orali o gli antidiabetici prescritti in base ad un piano terapeutico dello specialista) e i farmaci



stupefacenti (come ad esempio quelli per la terapia del dolore), farmaci per i quali prima era previsto esclusivamente l'utilizzo delle ricette rosse.

Con l'epidemia di Covid-19 è aumentato anche il numero di cittadini che hanno attivato il **Fascicolo Sanitario Elettronico**, lo strumento che consente di gestire da computer o smartphone la storia della propria salute, archiviando dati e documenti di tipo sanitario e socio sanitario. Sul FSE possono essere inseriti i referti di indagini diagnostiche o di accessi effettuati al Pronto Soccorso, lettere di dimissione, presenza di allergie, vaccinazioni, prescrizioni di farmaci, certificati, indicazioni socio-assistenziali. Tutti questi dati vengono immessi dagli operatori sanitari di strutture pubbliche che prendono in cura l'assistito. Il cittadino può completare il proprio FSE caricandovi personalmente i documenti che non vengono acquisiti in modo automatico.

Ma il FSE non è solo uno strumento di archiviazione; è anche uno strumento operativo



che consente di prenotare visite specialistiche e diagnostiche, scegliere il proprio medico di famiglia o il pediatra e pagare online le prestazioni sanitarie.

Il FSE è strettamente personale e garantisce la tutela della privacy: l'accesso avviene tramite credenziali riservate da convalidare presso gli sportelli dell'AUSL, oppure, più facilmente, tramite l'identità digitale SPID. Chi ne è già in possesso infatti può attivare autonomamente il proprio fascicolo, mentre chi non ce l'ha può ottenerla gratuitamente seguendo una procedura online che deve essere convalidata presso le farmacie o gli sportelli abilitati.

Oltre a semplificare molte procedure, con

l'introduzione del FSE i servizi sanitari regionali si pongono l'obiettivo di migliorare i sistemi di prevenzione, diagnosi e cura e, più in generale, di monitorare la qualità dell'assistenza e razionalizzare le attività di programmazione sanitaria. La "cartella digitale" in cui vengono raccolte tutte le informazioni sanitarie della persona, infatti, non solo agevola l'assistito che non deve preoccuparsi di avere con sé i documenti cartacei necessari ogni volta che si reca da un medico, ma, soprattutto, consente ai professionisti sanitari che possono accedere di avere a disposizione un quadro clinico più completo, ad esempio sugli esami fatti o sui farmaci assunti. Grazie al FSE, inoltre, operatori sanitari diversi possono condividere le informazioni: terapie in corso, farmaci utilizzati, livelli di aderenza alle posologie indicate, ecc per garantire meglio la continuità assistenziale e i processi di cura e prevenzione.

Per il momento, il farmacista non è tra gli operatori sanitari abilitati ad accedere al FSE. Quando anche il farmacista, appositamente autorizzato, potrà consultarlo, sarà in grado di dispensare i farmaci prescritti senza che gli vengano mostrati i codici delle ricette dallo smartphone. Inoltre, poiché nel dossier di ciascun paziente potranno confluire altri dati come ad esempio i farmaci acquistati senza l'obbligo di prescrizione, potrà avere una conoscenza più completa delle terapie assunte e dare consigli appropriati per scongiurare il rischio di interazioni, integrando la propria competenza a quella di altri professionisti sanitari per promuovere il corretto uso dei farmaci e supportare in maniera più efficace chi chiede un consiglio di salute.



LA SINDROME PREMESTRUALE

COSA È IMPORTANTE SAPERE

Ogni donna in età fertile ha esperienza di un insieme di sintomi fisici ed emotivi che precedono l'arrivo della mestruazione e generalmente scompaiono con essa. Si manifestano infatti nella seconda parte del ciclo e sono molto variabili per natura e gravità. Nel 5-8% dei casi portano ad un consulto medico.

Accettati come conseguenza naturale della fisiologia femminile, i sintomi tipici dell'ultima settimana del ciclo sono ben noti alla maggioranza delle donne in età fertile. Quando l'intensità di questi sintomi diventa tale da interferire con le normali attività della vita quotidiana, come il lavoro o lo studio, la moderna medicina ha coniato un termine specifico, definendo questa condizione **sindrome premenstruale (SPM)** o, nelle forme più impegnative, **disturbo disforico premenstruale (DDPM)**.

La sindrome sfugge ad una definizione precisa poiché i sintomi riferiti sono quanto mai vari e ogni donna può manifestarne alcuni e non altri. L'intensità dei sintomi inoltre è variabile nei cicli mestruali e nelle diverse epoche della vita fertile: in genere tende ad accentuarsi con l'età per poi scomparire con la menopausa.

I SINTOMI DELLA SPM

I segni e sintomi emotivi e comportamentali più frequenti lamentati dalle pazienti sono: sbalzi di umore, irritabilità, facilità al pianto, sentimenti di rabbia e aumento dei conflitti interpersonali, tensione o ansia, depressione dell'umore (tristezza, senso di autosvalutazione), aumentata sensibilità alle frustrazioni,

Significato di sindrome

Nel linguaggio medico, con questo termine si indica un complesso più o meno caratteristico di sintomi, senza però un preciso riferimento alle cause e al meccanismo di comparsa, e che può quindi essere espressione di una determinata malattia ma anche di malattie di natura completamente diversa.

(da Treccani modificato)

modifiche dell'appetito (iperalimentazione, ricerca insistente di qualche cibo in particolare), insonnia o sonnolenza, isolamento sociale e diminuito interesse al lavoro, allo studio, ai passatempi, scarsa concentrazione e modifiche del desiderio sessuale.

I segni e sintomi fisici più frequenti sono invece gonfiore addominale, tensione dolorosa al seno, aumento di peso e ritenzione idrica, dolore articolare e muscolare, mal di testa, facile affaticamento.

QUAL È LA CAUSA DELLA SPM?

Non è noto quale sia la causa della SPM, probabilmente dovuta a più fattori. Sicuramente le variazioni della produzione di ormoni sessuali nelle varie fasi del ciclo hanno una importanza rilevante, perché la sindrome scompare completamen-



te durante la gravidanza e la menopausa. Nell'insorgenza della sindrome hanno un ruolo anche fattori genetici che fanno sì che la risposta agli ormoni sessuali vari da persona a persona. Inoltre, si ritiene che possa avere influenza anche la variazione ciclica della concentrazione cerebrale di una sostanza chiamata serotonina, la cui produzione è in relazione con quella degli ormoni sessua-

li. Una riduzione della serotonina nel sistema nervoso centrale si accompagna a depressione dell'umore, stanchezza, ricerca del cibo e insonnia.

COME SI FA DIAGNOSI DI SPM?

Non esiste un metodo oggettivo per diagnosticare la sindrome. Il medico si basa prevalentemente sulle informazioni che la paziente gli fornisce, sulla natura dei sintomi (tipologia e intensità) e sulle loro modalità di presentazione (momento di insorgenza/scomparsa rispetto alle mestruazioni). Occorre pertanto che queste informazioni, raccolte nel corso di almeno due cicli successivi, siano più accurate possibile, magari servendosi di un diario su cui annotarle. Il medico avrà cura di escludere la presenza di malattie ginecologiche, potrà richiedere esami di laboratorio e dovrà indagare l'eventuale presenza di condizioni psichiatriche, come ansia o depressione.

TRATTAMENTO

Alcuni semplici modifiche degli stili di vita possono essere di aiuto per ridurre i sintomi, soprattutto nelle forme lievi. I consigli che vengono dati sono quelli consueti di seguire una vita sana e il più possibile regolare: mangiare pasti piccoli e frequenti per ridurre il senso di gonfiore; limitare il sale e i cibi salati che favoriscono la ritenzione di acqua; mangiare cibi ricchi in calcio che sembra ridurre la sintomatologia; evitare il fumo, la caffeina e le bevande alcoliche; praticare un regolare esercizio fisico per combattere la stanchezza e i disturbi dell'umore; ridurre lo stress attraverso yoga,

massaggi e pratiche di rilassamento. Di sicura utilità è la comprensione dell'origine dei sintomi e del fatto che si manifestano ciclicamente, come si evidenzia dalla tenuta del diario di cui si è accennato. In questo modo la donna può esercitare un controllo diretto sul disturbo, circoscriverlo nel tempo e renderlo in qualche modo più "soportabile".

Se il medico ritiene necessario ricorrere all'assunzione di farmaci, sceglierà la terapia più adatta in base ai sintomi prevalenti e alle condizioni di base di ogni donna. I farmaci che vengono utilizzati appartengono a categorie diverse (an-

tidepressivi, antinfiammatori non steroidei, combinazioni estro-progestiniche, diuretici, soppressori ormonali, ecc.): sono tutti farmaci con molteplici effetti sull'organismo, da utilizzare secondo le istruzioni del medico e/o del produttore, facendo attenzione ai possibili effetti indesiderati. In caso di incertezza relativa al trattamento è sempre utile chiedere chiarimenti al proprio medico o al farmacista.

La medicina alternativa e complementare suggerisce, per il trattamento della SPM, l'utilizzo di integratori di calcio, magnesio, prodotti erboristici (es. ginkgo biloba, zenzero, agnocasto, iperico e olio di enotera), nonostante le evidenze a supporto della loro efficacia non siano così solide. Quando si ricorre a questo tipo di prodotti è sempre bene consultarsi con il proprio medico o farmacista per garantirne un impiego in sicurezza.



APPROFONDIMENTO
RILEVANTE



IL DOLORE MESTRUALE

Qualche consiglio per combatterlo



LA CHIMICA NEL PIATTO

GLI ADDITIVI NELLA MODERNA CUCINA ALIMENTARE

 A cura di: Michela Battista, Massimo Franceschini, Susanna Mantovani
(Tecnici della Prevenzione, Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione – AUSL di Reggio Emilia)

L'impiego degli additivi è una necessità delle moderne tecnologie alimentari ed è consentito solo nel caso di documentata esigenza tecnologica. Il loro utilizzo è disciplinato da regole severe e da un controllo continuo a salvaguardia della salute dei consumatori.

L'**additivo alimentare** è una sostanza aggiunta intenzionalmente ai prodotti alimentari per un fine tecnologico nelle fasi di produzione, trasformazione, preparazione, trattamento, imballaggio e trasporto o immagazzinamento, diventando così direttamente o indirettamente, un componente di tali alimenti.

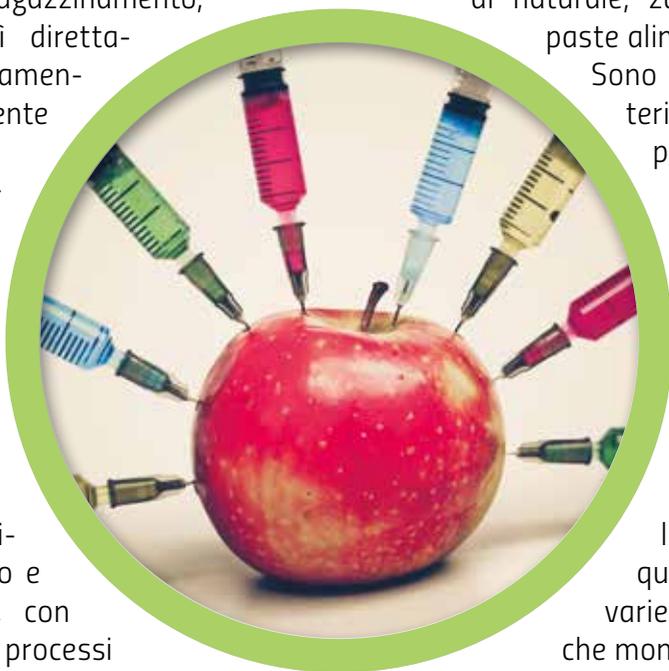
Produrre alimenti infatti non è semplice: bisogna garantirne la qualità organolettica, la conservazione e in alcuni casi anche migliorarne il gusto e l'aroma. Inoltre, con l'affermarsi di processi industriali deputati alla standardizzazione dei prodotti, occorre sopperire a necessità tecnologiche. A tutto questo servono gli additivi.

In generale, gli alimenti che più necessitano di additivi sono quelli che subiscono un'elevata manipolazione e succes-

sivi trattamenti tecnologici (ad esempio: gomme da masticare, dolciumi ecc.). Solo a pochi alimenti non è consentito aggiungere additivi: olio extravergine di oliva, latte fresco pastorizzato, yogurt al naturale, zucchero, miele e paste alimentari secche.

Sono molte le caratteristiche che deve possedere un additivo per poter essere immesso sul mercato, prima fra tutte la sicurezza. Nessun additivo deve comportare un rischio per la salute: la molecola quindi è soggetta a varie sperimentazioni, che monitorano eventua-

li rischi di cancro, mutagenesi e teratogenesi. Solo le sostanze con queste caratteristiche di sicurezza hanno l'autorizzazione ad essere utilizzate e sono incluse nella "lista positiva": l'inclusione dell'additivo nella "lista positiva", dove vengono indicate anche le dosi



massime prescritte, rappresenta la prima garanzia a tutela del consumatore. (Per alcuni additivi non è specificata la quantità massima utilizzabile ma in etichetta compare la scritta "*quantum satis*" ossia "quanto basta" per raggiungere lo scopo tecnologico prefissato).

L'additivo inoltre:

- deve rappresentare un vantaggio per i consumatori, senza fuorviarli, e rispondere a precisi criteri di purezza;
- deve essere necessario: deve cioè sostituire una tecnologia inesistente o non applicabile (es. anidride solforosa nei vini);
- non deve mascherare alterazioni dell'alimento;
- non deve mascherare frodi commerciali.

Gli elenchi degli additivi sono in continuo aggiornamento grazie a conoscenze scientifiche sempre nuove e all'evoluzione tecnologica.

Gli additivi alimentari sono riconosciuti come ingredienti e di conseguenza devono sempre essere riportati in etichetta.

COME RICONOSCERE GLI ADDITIVI QUANDO ACQUISTIAMO DEGLI ALIMENTI?

Esiste un preciso regolamento europeo [Reg. (CE) 1169/2011] che stabilisce le regole di base da seguire nelle etichette che dovranno indicare:

- la categoria funzionale dell'additivo: colorante, conservante, antiossidante, ecc. (vedi box);
- il nome dell'additivo o la sua sigla E.

Classificazione	Tipologia
E100- E199	coloranti
E200- E299	conservanti
E300- E399	antiossidanti/acidificanti
E400- E499	addensanti stabilizzanti ed emulsionanti
E500- E599	regolatori di acidità e agglomeranti
E600- E699	esaltatori di sapidità
E900- E999	vari
E1100- E1599	sostanze non comprese in precedenza

Nel caso di additivi con più categorie funzionali, sull'etichetta dovrà essere indicata quella principale.

Nel caso di additivi (come i solfiti) che hanno effetto allergizzante, questo andrà specificato.



PER CONSULTARE LA NORMATIVA SPECIFICA





Nel caso invece di additivi per fine industriale (Reg. CE 1333/2008) in etichetta devono essere presenti:

- denominazione e numero E, per ciascuno degli additivi alimentari;
- dicitura "per alimenti" o un riferimento più specifico per l'uso alimentare.

Indicazioni aggiuntive sono previste per dolcificanti sintetici contenenti aspartame o polioli.

Da segnalare infine che per alcuni coloranti (sunset yellow E110; Giallo di Chinolina E104; Carmoisina E122; Rosso Allura E129; Tartrazina E102; Ponceau 4R E124) andrà indicato in etichetta che possono influire negativamente sull'attività e sull'attenzione dei bambini.

Gli additivi sono sostanze importanti per molti alimenti: alcuni migliorano la possibilità di realizzazione dei prodotti, altri invece sono impiegati per renderli più invitanti per il consumatore, come i coloranti e gli agenti di rivestimento. Altri infine scongiurano rischi significativi per la nostra salute. Gli additivi perciò non possono essere completamente eliminati. Tuttavia, grazie a scelte di spesa consapevoli, se ne può ridurre il consumo, prediligendo alimenti freschi e riscoprendo i "gusti di una volta", meno intensi ma più naturali. Quindi è consigliabile:

- leggere le etichette, controllando se ci sono additivi,
- dare la preferenza ad alimenti che presentano una lista di ingredienti più corta,
- evitare prodotti dai colori troppo appariscenti,
- imparare ad apprezzare gli alimenti freschi e non processati.

ANCHE L'OCCHIO VUOLE LA SUA PARTE! I COLORANTI ALIMENTARI.

I coloranti alimentari vengono impiegati per migliorare l'aspetto dei cibi, ovvero per renderli di aspetto più appetibile ai consumatori, ma il colore non è sinonimo di gusto, non modifica l'odore o l'aroma.

I coloranti possono essere naturali o artificiali.

Qui di seguito sono elencati i coloranti alimentari **naturali** più diffusi. Alcuni di questi sono facilmente reperibili in negozio e sono molto semplici da utilizzare anche in casa.

■ **Coloranti gialli**

Fra questi troviamo la curcumina (E100) e la riboflavina (E101). La curcumina è un colorante giallo-arancione ricavato dalla curcuma, una spezia indiana dal tipico colore giallo-arancio che si utilizza spesso in preparazioni quali mostarde, dadi da cucina, latticini, dolci e gelati alla crema.

La riboflavina invece, nota anche come vitamina B2, si trova nel latte e in ortaggi come il cavolo e il pomodoro.

■ **Coloranti verdi**

Le clorofille (E140), anche dette "sangue verde", sono dei pigmenti che si trovano nella maggior parte delle piante e in particolar modo in quelle di colore verde intenso. Si usano soprattutto nei gelati, nelle gomme da masticare, nei ghiaccioli e dei dolciumi.

■ **Coloranti rossi**

Fra i principali coloranti naturali rossi troviamo la cocciniglia (E120) ottenuta dall'essiccazione delle femmine di un insetto, la cocciniglia americana. È un colorante tipico dei succhi di frutta. Il rosso oricello, invece, si ottiene dalla fermentazione di alcuni licheni. Infine, il rosso di barbabietole è un colorante perfetto per carni, gelati e caramelle.

■ **Coloranti bruni e neri**

Il caramello (E150) è il principale colorante naturale bruno: il suo tipico colore che varia dal giallo pallido al bruno scuro è ideale per vini e mosti. Viene infatti utilizzato soprattutto nella preparazione di liquori, di bevande analcoliche, birre, cioccolato e caffè.

Il carbone vegetale (E153) è il più importante colorante nero, ricavato da sostanze vegetali come legno e gusci di noci di cocco. È utile per colorare caramelle e bevande.

Altri coloranti alimentari naturali sono gli antociani e antocianine (E163), presenti nella buccia d'uva nera impiegata per le colorazioni che vanno dal rosso al blu, o le patate dolci viola sempre più utilizzate nell'industria alimentare.



FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE



INSIEME PER IL TUO BENESSERE

Insieme stiamo per affacciarci a un **nuovo presente**, carico di rinnovato **coraggio**. Noi di FCR saremo sempre al tuo fianco, perché **ogni giorno** il nostro primo pensiero è il tuo **Benessere**.

www.fcr.re.it

Farmacie Comunali Riunite
Il Benessere che conviene.

PREZZO COPERTINA € 0,35