

sanigⁱⁿforma



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

**RICOMINCIAMO A
VIAGGIARE**

**SE IL GELATO DÀ UN
BRIVIDO AI DENTI**

**QUANDO
L'INTESTINO È
IRRITABILE**

**NUOVE ABITUDINI
NEL CONSUMO DI
PESCE**

Anno 20 n. 2 Giugno 2021

Copia omaggio

SOMMARIO



RICOMINCIAMO A VIAGGIARE

VACANZE SICURE IN TEMPO DI COVID-19

3

Poter finalmente programmare le vacanze estive è un segnale di miglioramento dell'attuale pandemia di Covid-19. Ecco alcuni suggerimenti e informazioni per pianificare adeguatamente il viaggio, anche sotto il profilo sanitario.



SE IL GELATO DÀ UN BRIVIDO AI DENTI

IPERSENSIBILITÀ DELLA DENTINA

6

Il contatto con cibi freddi, caldi o acidi può provocare a volte fastidio e dolore ai denti. Si parla in questi casi di "denti sensibili", ma quali sono le cause e cosa è bene fare per porvi rimedio?



QUANDO L'INTESTINO È IRRITABILE

TUTTO QUELLO CHE È BENE SAPERE

9

Anche se influisce negativamente sulla qualità di vita di chi ne soffre, per fortuna si tratta di un disturbo di natura benigna. Comperderne la natura complessa può aiutare ad alleviare i sintomi.



NUOVE ABITUDINI NEL CONSUMO DI PESCE

BENEFICI E RISCHI PER LA SALUTE

12

Che sia sushi, sashimi, ceviche o poke, la moda di mangiare il pesce crudo è sempre più diffusa. Per gustarlo in sicurezza è bene conoscere e prevenire i possibili rischi legati alla salute. Vediamo quali sono.

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.



RICOMINCIAMO A VIAGGIARE

VACANZE SICURE IN TEMPO DI COVID-19

La campagna vaccinale e l'attività di tracciamento hanno determinato, nell'ultimo periodo, un forte calo dei contagi e le progressive riaperture consentono ora a molte persone di potersi muovere con più libertà e di poter finalmente ricominciare a viaggiare. Ecco alcune informazioni che possono servire prima e durante il viaggio.

Ormai sappiamo che per poter viaggiare in sicurezza è prudente, se non necessario in certi casi, avere una sorta di lasciapassare, che certifichi l'idoneità allo spostamento. La disponibilità a partire dal 1° luglio della "Certificazione verde" consente di muoversi più facilmente in Europa e di accedere ad eventi anche con un numero consistente di persone. La certificazione verde può essere scaricata dai cittadini che abbiano completato la vaccinazione Covid-19, oppure che siano risultati negativi ad un tampone molecolare o antigenico rapido nelle ultime 48 ore, oppure che siano guariti dal Covid-19 negli ultimi 6 mesi.

La situazione, tuttavia, è in continua evoluzione e districarsi tra i decreti e le normative non è sempre facile. Prima di mettersi in viaggio, quindi, è consigliabile consultare i siti istituzionali che riportano le informa-

zioni aggiornate (*vedi box*).

Oltre alle precauzioni relative all'attuale pandemia, per essere sicuri di fare una vacanza tranquilla conviene organizzarsi per tempo anche sotto il profilo sanitario: se non ci si sente bene o capita un imprevisto, la vacanza rischia di essere compromessa e...addio riposo!

Chi soffre di malattie croniche è prudente che si sottoponga ad una visita di controllo, facendosi redigere una breve nota scritta dal medico curante o dallo specialista che descriva la malattia e i trattamenti farmacologici in corso. Se si soffre di cuore, inoltre, è prudente portare con sé il più recente elettrocardiogramma e la documentazione clinica, mentre in caso di particolari allergie è bene portarsi dietro un cartellino sanitario che le evidenzi, meglio se in inglese se si va all'estero.



LA "FARMACIA" DA VIAGGIO

Ciascuno dovrebbe portare con sé le medicine che usa abitualmente (es. farmaci per il cuore, la pressione, i contraccettivi orali, i colliri per il glaucoma) in quantità sufficienti a coprire un periodo leggermente più lungo del viaggio e della permanenza in vacanza, soprattutto se all'estero, dove procurarsi quello che serve potrebbe creare qualche problema. Se dovesse essere necessario acquistare farmaci all'estero, va tenuto presente che sono spesso venduti con nomi commerciali diversi da quelli in uso in Italia, oppure con diverso dosaggio. Per i farmaci di libera vendita è sufficiente ricordare il nome del principio attivo, mentre per quelli da prescrizione medica sarebbe buona norma avere con sé una ricetta con il nome del principio attivo e il dosaggio utilizzato.

Nel caso poi di viaggi in paesi con bassa qualità dei servizi sanitari è sempre utile portare con sé una selezione di farmaci e dispositivi medici per far fronte a situazioni in cui l'accesso ai servizi sanitari possa risultare difficile.

La scelta dei prodotti dipende dalle caratteristiche del viaggio e dalla salute di chi lo compie. In generale conviene sempre avere a disposizione paracetamolo o acido acetilsalicilico o un antinfiammatorio come l'ibuprofene per la febbre e il dolore, materiale per le medicazioni, repellenti per le zanzare, protettivi solari, una crema cortisonica ed eventualmente un collirio decongestionante, un blando sonnifero e profilattici.

I farmaci vanno sempre conservati nel bagaglio a mano, non vanno spediti a parte né messi in valigia: la possibilità che i bagagli vengano smarriti o rubati deve essere messa in conto. Attenzione anche a non lasciarli



nell'auto parcheggiata al sole.

Chi ha il diabete deve viaggiare con una scorta adeguata di insulina e/o ipoglicemizzanti orali e strisce reattive per la misurazione della glicemia. L'insulina può essere conservata per un certo periodo a temperatura ambiente, tuttavia, se si soggiorna in climi molto caldi, è bene conservarla ugualmente in frigorifero o, almeno, in contenitori termici.

IN VIAGGIO

Molte persone, a seconda del mezzo di trasporto utilizzato e del tragitto, soffrono di una serie di disturbi associati al movimento che comprendono il mal di mare, mal d'aria, mal d'auto, ecc, raggruppati sotto la denominazione di *cinetosi*. Si manifesta generalmente con nausea e vomito che possono essere preceduti da sbadigli, salivazione intensa, pallore e sudorazione. Specie nel mal di mare possono essere presenti anche mal

Anche in vacanza rimane comunque l'obbligo alla responsabilità: non rimandare o annullare un eventuale appuntamento per la seconda dose del vaccino, continuare ad indossare la mascherina nei luoghi affollati e mantenere il più possibile il distanziamento fisico.

Le notizie di ogni giorno ci insegnano che prima di poter tornare ad una vita "normale" la strada è ancora lunga!

di testa e diarrea. I sintomi si manifestano a causa del movimento associato a stimoli visivi (orizzonte mobile), scarsa ossigenazione (fumo, ambienti chiusi), fattori emotivi (ansia, paura).

Entro certi limiti è possibile ridurre questi sintomi o evitarne la comparsa. Chi soffre di mal d'auto deve innanzitutto prendere posto sui sedili anteriori, evitando di leggere o fissare l'attenzione su parti interne della macchina; occorre inoltre mantenere una buona ventilazione, evitando il fumo. In caso di mal di mare, la forma più diffusa di cinetosi, è opportuno individuare i punti più "stabili" della nave, ovvero le zone più centrali, cercando di rilassarsi, possibilmente all'aria aperta senza guardare la linea dell'orizzonte, senza leggere ed evitando di guardare altri passeggeri in preda agli stessi disturbi.

Difficile dire se si stia meglio dopo aver mangiato o a stomaco vuoto. Non esiste una regola valida per tutti. Alcuni stanno bene a stomaco pieno, altri invece stanno meglio a digiuno. Per coloro che non hanno precedenti esperienze può essere utile ingerire spesso durante il viaggio cibi semplici, molto digeribili, e modiche quantità di liquidi.

Quando il disturbo è già noto e queste precauzioni non sono sufficienti, si può ricorrere ai **farmaci antistaminici**: assunti mezz'ora prima della partenza, sono in grado di prevenire il mal d'auto. Sono disponibili in formulazione tradizionale (capsule e compresse) o ad effetto rapido (confetti gommosi), sia nel dosaggio per adulti che per bambini (le compresse a partire dai 2 anni e i confetti gommosi a partire dai 4). Generalmente sono ben tollerati anche se possono provocare sonnolenza.

Tra i rimedi naturali proposti per prevenire il mal di movimento, troviamo anche prodotti a base di zenzero, spesso consigliato per le sue proprietà antinausea, ma la sua efficacia non è dimostrata. Anche i "braccialetti" o "polsini" che, secondo la medicina tradizionale cinese, bloccherebbero i meccanismi che generano la nausea applicando una pressione sul polso, non solo hanno una efficacia non dimostrata ma, anzi, potrebbero provocare fastidio.



Per saperne di più

Usa lo smartphone e informati!





SE IL GELATO DÀ UN BRIVIDO AI DENTI

IPERSENSIBILITÀ DELLA DENTINA

Estate, 30 gradi all'ombra! Naturale cercare refrigerio con un bel gelato o una bibita fredda ma una fitta ad un dente può provocare un fastidio intenso. Si tratta di una tipica reazione di ipersensibilità della dentina.

L'ipersensibilità della dentina è un disturbo abbastanza comune, che può presentarsi in ogni momento della vita, ma sembra essere più frequente tra i 20 e i 40 anni e nel sesso femminile.

L'esposizione del dente al freddo è la causa più frequente di ipersensibilità, ma può manifestarsi anche per contatto diretto con cibi caldi o zuccherini, cibi o bevande acide, o anche semplicemente ispirando aria. Il caratteristico dolore è istantaneo e dura pochi secondi. I denti maggiormente interessati sono, nell'ordine, i canini, i primi premolari e gli incisivi, in particolare nelle loro superfici anteriori e a livello del colletto gengivale.

LA DENTINA

La dentina è un tessuto formato da innumerevoli tubuli che collegano la polpa

allo smalto, contenenti a loro volta fibre nervose e un liquido che può spostarsi lungo il lume del tubulo.

Costituisce la struttura portante del dente e svolge anche la funzione di proteggere la polpa, nella quale sono presenti i vasi sanguigni e le terminazioni nervose, che assicurano la vitalità del dente stesso. In un dente sano e integro, la dentina non è a contatto diretto con la bocca, essendo ricoperta dallo smalto e dalla gengiva. Quando però vi è perdita dello smalto o recessione della gengiva, la dentina sottostante viene esposta agli stimoli nocivi e si creano le condizioni dell'ipersensibilità. In particolare, l'apertura dei tubuli e il movimento del liquido ivi contenuto provocano la stimolazione delle terminazioni nervose e l'insorgenza del dolore.





LA PERDITA DELLO SMALTO

Tre sono le modalità con cui si può perdere lo smalto dei denti: per *attrito*, *abrasione* o *erosione*.

L'**attrito** è dovuto allo sfregamento delle superfici dentali, le une sulle altre, come avviene durante la masticazione. Questa modalità di perdita dello smalto è evidente e importante soprattutto in chi ha l'abitudine di digrignare i denti durante il sonno (bruxismo). In questi casi il dentista può consigliare l'utilizzo di un parodonti (*bite*) da indossare durante la notte.

L'**abrasione** è dovuta al contatto dei denti

con materiali e corpi estranei, in particolare dentifrici abrasivi o spazzolini troppo duri. Pertanto, anche una igiene orale eccessiva, fatta in modo scorretto o in forma troppo energica, può essere paradossalmente causa di ipersensibilità.

In questi casi sono interessate soprattutto le facce anteriori dei denti, quelle che vengono spazzolate più a lungo, e le lesioni sono spesso asimmetriche, essendo maggiormente interessati i denti del lato sinistro della bocca per chi è destrimano e quello destro nei mancini. Da qui l'importanza di una corretta igiene orale.

Di per sé, l'uso di dentifricio e spazzolino non è in grado di scalfire in modo significativo il materiale molto duro che costituisce lo smalto, ma l'effetto può essere amplificato dall'**erosione**. Con questo termine si indica la dissoluzione dello smalto prodotta da cibi e bevande acide, quali agrumi, succhi di frutta, yogurt, bevande gassate, sott'aceti, vino.

Secondo quanto riportato in un documento di esperti del Ministero della Salute¹ *"le bevande a base di frutta e quelle analcoliche, come soft-drink e energy-drink, oltre a contenere elevate quantità di zuccheri, sono anche acide e se assunte con regolarità e soprattutto se bevute lentamente (sorseggiate) producono danno allo smalto, rendendolo meno duro e facilmente asportabile. Per ridurre il rischio di erosioni, è importante ridurre il tempo in cui l'acido è a contat-*

¹ Gruppo tecnico in materia di odontoiatria, Indicazioni per la promozione della salute orale nelle scuole secondarie, Ministero della salute, 2014.

to con i denti. Pertanto, oltre a limitare l'assunzione di cibi e bevande acide, è buona norma non "sorseggiare" troppo a lungo tali bevande, ma, piuttosto, utilizzare una cannuccia. Lo smalto viene «ammorbidito» per circa un'ora dopo l'esposizione alle bevande acide".

Contrariamente a quanto si pensa, "è buona regola non spazzolare i denti immediatamente dopo l'assunzione di cibi e bevande acide, per non contribuire a lesionare lo smalto demineralizzato dall'acido. È invece consigliato un semplice risciacquo per allontanare più velocemente zucchero e acido dalla bocca".

L'erosione dei denti può anche essere dovuta a frequente rigurgito acido, come nel caso di reflusso gastro-esofageo.

COSA FARE

Quando si cominciano ad avvertire i fastidi dovuti a ipersensibilità della dentina è sempre opportuna una visita dal dentista che potrà valutare le condizioni generali di salute dei denti e delle gengive e diagnosticare se l'ipersensibilità è dovuta ad errori nell'utilizzo dello spazzolino, a malattie gengivali o ad altre cause, come la presenza di carie o la rottura di un dente.

Una dimostrazione su un modello potrà essere di aiuto per correggere abitudini sbagliate nell'igiene dentale. Il dentista potrà inoltre valutare l'opportunità di trattamenti professionali, come l'applicazione di sostanze desensibilizzanti o la sigillatura dei colletti esposti con particolari resine.

Esistono dentifrici specifici per denti sensibili utilizzabili quotidianamente a

domicilio che contengono sostanze efficaci nel ridurre la sensibilità della dentina (es. potassio nitrato) e che aumentano la durezza dello smalto (fluoruri), da utilizzare due volte al giorno insieme ad uno spazzolino a setole morbide e al filo interdentale. Purtroppo, non esiste al momento un modo per conoscere l'indice di abrasività dei dentifrici in commercio. Infine, è importante ridurre la quantità e la frequenza di ingestione di cibi e bevande acide, un provvedimento cardine per la prevenzione e il trattamento dell'ipersensibilità della dentina.





QUANDO L'INTESTINO È IRRITABILE

TUTTO QUELLO CHE È BENE SAPERE

C'è chi la chiama "colite spastica", chi "colon nervoso" oppure ancora "sindrome del colon irritabile", ma si tratta sempre dello stesso problema, ovvero un disturbo gastrointestinale molto diffuso e con un notevole impatto sulla qualità della vita delle persone che ne soffrono. Purtroppo, non esiste una cura risolutiva, ma, trattandosi di un disturbo cronico, se lo si conosce meglio è più facile conviverci.

La sindrome dell'intestino irritabile (che normalmente viene indicata con l'acronimo IBS, dall'inglese – *Irritable Bowel Syndrome*) è un disturbo "funzionale" del tratto gastroenterico, il che significa che non sono presenti anomalie strutturali o biochimiche che possano essere rilevate con gli attuali mezzi diagnostici. Colpisce maggiormente le donne rispetto agli uomini, in un rapporto di 2:1, ma poiché sono le donne che si rivolgono più frequentemente al medico, questa può essere, almeno in parte, una spiegazione della diversa prevalenza del disturbo tra i generi. Circa il 50% dei pazienti non si rivolge al medico, soprattutto nella fase iniziale della malattia, e tratta i sintomi con modifiche della dieta o con l'automedicazione. Anche coloro che si rivolgono al medico, tuttavia, spesso non ottengono le risposte sperate in tempi rapidi e iniziano così una peregrinazione da un professionista all'altro. I soggetti che soffrono di questa sindrome spesso soffrono anche di ansia, depressione, somatizzazione, insicurezza emotiva, irritabilità e tensione, ma quale sia la relazione tra questi disturbi e la sindrome dell'intestino irritabile non è ancora definito con sufficiente chiarezza e non si sa se i disturbi psicologici siano all'origine della IBS o viceversa.

COME SI MANIFESTA?

Il sintomo principale è un dolore addominale, generalmente diffuso, sordo e costante a cui si possono sovrapporre episodi acuti. Interessa soprattutto il basso addome, in particolare il quadrante inferiore sinistro. In genere aumenta dopo i pasti, mentre la defecazione spesso lo attenua, ma non lo elimina. Il dolore è accompagnato da irregolarità della defecazione: in molti casi si ha una alternanza di diarrea e stitichezza, mentre in altri si ha prevalenza di stitichezza, con defecazione difficoltosa, poco frequente ed emissione di feci piccole e dure, o di diarrea caratterizzata dalla



evacuazione frequente di piccoli volumi di feci molli, spesso con urgenza. L'evacuazione dopo i pasti è molto comune.

A questi sintomi principali si associano spesso gonfiore e distensione addominale che si pensa possano derivare da una eccessiva proliferazione di batteri nell'intestino tenue e/o dalla fermentazione di carboidrati degradati nel colon (i cosiddetti FODMAP, vedi oltre). A volte sono presenti sintomi non specifici come presenza di muco nelle feci, cattiva digestione e bruciore di stomaco, nausea e vomito. Anche questi vanno comunque riferiti al medico perché possono aiutarlo a formulare una diagnosi. In casi selezionati, soprattutto in presenza di segnali di allarme (vedi box), vanno effettuate indagini specifiche per escludere la presenza di patologie importanti (es. tumore del colon-retto, malattie infiammatorie intestinali, malattia celiaca).

A volte i sintomi possono essere riacutizzati da situazioni di ansia o stress o dall'ingestione di alcool, caffeina, cibi speziati o grassi.

SEGNALI DI ALLARME

- Perdita di peso non intenzionale (> 10% in 3 mesi).
- Presenza di sangue nelle feci non causata da emorroidi o ragadi anali.
- Sintomi che risvegliano il paziente durante la notte.
- Febbre associata ai sintomi intestinali.
- Storia familiare di cancro del colon-retto, malattia infiammatoria intestinale o celiachia.
- Insorgenza dei sintomi della IBS dopo i 50 anni di età.

LE CAUSE

L'IBS è un disturbo che può insorgere per cause diverse. Fra queste, ad esempio:

- le infezioni gastrointestinali come gastroenterite, diarrea del viaggiatore, infezioni da *Salmonella*;
- le condizioni di stress che possono influenzare la motilità gastrointestinale, la secrezione di fluidi, le funzioni immunitarie e la composizione del microbiota;
- l'alimentazione: alcune sostanze presenti negli alimenti possono agire come antigeni innescando una reazione immunitaria e processi infiammatori, altre, biologicamente attive come i salicilati o i glutammati, hanno un'azione diretta sulla mucosa intestinale e possono provocare dolore addominale, gonfiore, meteorismo, colite e diarrea. Infine altre sostanze contenute in molti alimenti sono scarsamente assorbite dall'intestino tenue e, permanendo nel lume intestinale, richiamano acqua per effetto osmotico. Una volta giunte nel colon subiscono processi fermentativi ad opera del microbiota con produzione di gas e aumento della distensione viscerale che provoca dolore.

TRATTAMENTO

È vero che non esiste una cura risolutiva per l'IBS, ma è altrettanto vero che, pur nella sua complessità, si tratta comunque di un disturbo di natura benigna.

Le terapie disponibili sono indirizzate al controllo della sintomatologia predominante. Per trattare il dolore, ad esempio, si ricorre a farmaci antispastici: la *scopolamina butil-bromuro* è il farmaco di riferimento ed è l'unico attualmente di libera vendita. In caso di IBS con prevalente stitichezza si utilizzano lassativi: le fibre solubili sono il trattamento di prima scelta, anche in

considerazione della mancanza di significative reazioni avverse (limitate a gonfiore addominale, soprattutto agli inizi del trattamento) e del basso costo. Prodotti a base di polvere di *psillio* o *ispaghula* sono disponibili in commercio sia come medicinali che come integratori alimentari. L'utilizzo per più di una settimana deve avvenire su consiglio medico. Quando è prevalente la diarrea, infine, si utilizzeranno farmaci antidiarroici come la *loperamide*.

Per il trattamento della IBS da tempo vengono proposti anche *prebiotici* e *probiotici* nel tentativo di modificare la composizione della flora batterica intestinale, che si ipotizza sia alterata in questa condizione. Fra i due, sono i *probiotici* ad aver incontrato il maggiore interesse: sono microrganismi vivi che, somministrati in quantità adeguata, sembrano avere un effetto positivo sul dolore e altri sintomi della IBS, ma non è ancora chiaro quale combinazione, specie o ceppo possa dare i migliori risultati per cui non è possibile trarre conclusioni definitive circa la loro efficacia.

A volte poi è necessario un approccio integrato che può comportare, oltre al trattamento farmacologico, anche interventi di tipo dietetico. Tradizionalmente ai pazienti con IBS si raccomanda la regolare assunzione e distribuzione dei pasti nell'arco della giornata, di mangiare lentamente, bere almeno 2 litri di acqua al giorno, limitare l'assunzione di tè e caffè, alcol e bevande gassate, grassi, cibi speziati e verdure fermentescibili, di evitare dolcificanti artificiali, come sorbitolo e xilitolo (es. chewing gum), per la loro azione lassativa. Andrebbe inoltre limitata l'assunzione di cibi ricchi in fibre insolubili (es. crusca, pane e pasta integrale), di frutta fresca (non più di 3 porzioni al giorno) e di cibi contenenti "amido resistente" (amido che resiste alla digestio-

ne nell'intestino tenue e raggiunge intatto il colon, comportandosi come una fibra), che si trova in maggiore quantità negli alimenti trasformati o ricotti (es. patate e riso cotti e raffreddati, riso parboiled).

Due diete proposte per il trattamento della IBS raccolgono attualmente il maggiore interesse: la dieta priva di glutine e la dieta povera di FODMAP.

La prima si basa sull'osservazione che persone con IBS, non celiache, hanno avuto un miglioramento dei loro sintomi gastrointestinali adottando una dieta priva di glutine. Tuttavia, non è certo quale sia il ruolo reale dell'esclusione del glutine dal momento che altre componenti dei cereali potrebbero giocare un ruolo importante.

La seconda, la dieta povera di FODMAP, complessivamente, è sostenuta da prove più solide. Sotto l'acronimo FODMAP si comprendono tutti gli alimenti che sono ricchi in **O**ligosaccaridi **F**ermentescibili (fruttani e galattani), **D**isaccaridi (lattosio), **M**onosaccaridi (fruttosio) e **P**olioli. Tradotta in pratica, questa dieta prevede l'esclusione temporanea, in una prima fase, di molti alimenti (tra gli altri, frumento, latte e derivati, a meno che non siano privi di lattosio), molti tipi di frutta (es. mele, pere, pesche, anguria) e di verdura (carciofi, asparagi, broccoli, cipolle, fagioli, piselli, lenticchie), i dolcificanti artificiali a base di fruttosio, sorbitolo, xilosio e mannitolo. In un secondo momento, viene tentata l'introduzione di singoli alimenti valutandone la tolleranza.

Per entrambe, essendo diete di esclusione, vanno tenuti presenti i rischi di carenze nutrizionali: è raccomandabile adottare diete di questo tipo solo sotto controllo di un medico o di un nutrizionista esperto.



NUOVE ABITUDINI NEL CONSUMO DI PESCE

BENEFICI E RISCHI PER LA SALUTE

 **A cura di: Michela Battista e Susanna Mantovani**
(Tecnici della prevenzione - Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - AUSL Reggio Emilia)

Le linee guida per la sana alimentazione consigliano di consumare pesce ed altri prodotti ittici, sia freschi che surgelati, almeno 2/3 volte a settimana scegliendo preferibilmente pesce azzurro nostrano. Per un consumo responsabile e sicuro è necessario, però, conoscere e prevenire i possibili rischi per la salute legati al consumo di questo prezioso alimento, soprattutto oggi, vista la grande diffusione anche nel nostro paese della moda del pesce crudo, marinato o poco cotto.

Le modifiche delle abitudini alimentari che hanno caratterizzato la nostra società negli ultimi anni hanno portato all'introduzione di specialità culinarie provenienti da altri paesi. Fra queste, anche ad un aumento del consumo di pesce crudo: oltre alle classiche acciughe marinate, mangiate prevalentemente nelle aree costiere, si sono aggiunti i carpacci e le tartare di pesce crudo di specie diverse e i piatti derivati da altre culture: il sushi (involtili giapponesi di pesce crudo e riso), il sashimi (pesce crudo sfilettato di tonno, salmone, seppia, rombo), il ceviche, (piatto a base di pesce marinato originario dell'America Latina), il poke,

(insalata hawaiana tradizionalmente fatta con pezzi di pesce crudo).

PERCHÉ È IMPORTANTE CONSUMARE PESCE?

- Per la presenza di proteine di elevata qualità ed alta digeribilità.
- Per il contenuto variabile di grassi, in particolare di acidi grassi del gruppo omega-3, di cui rappresentano la principale fonte insieme ad alcuni oli vegetali e alla frutta secca in guscio.
- Perché è una buona fonte di minerali (ferro, zinco, rame, iodio, fluoro) e vitamine (in particolare A e D).



In particolare, gli omega-3 sono nutrienti essenziali nelle prime fasi dello sviluppo cerebrale e della retina e durante l'arco della vita sono utili per la prevenzione delle malattie cardiovascolari e infiammatorie. Per preservare il contenuto di acidi grassi è importante utilizzare una cottura non aggressiva (cioè ad alta temperatura) per periodi prolungati.

I PERICOLI NEL PESCE

Tutti i prodotti della pesca sono caratterizzati da una estrema deperibilità dovuta ad una serie di fattori fisico-chimici. Riportiamo di seguito i pericoli più comuni sia biologici che chimici.

I pericoli biologici più diffusi nel reparto ittico sono il parassita *Anisakis*, i batteri che colonizzano il pesce come *Vibrio Cholerae*, *Listeria monocytogenes* e *Clostridium botulinum*, e i virus presenti nei molluschi filtratori come il *Norovirus* e il virus dell'epatite A.

Molti pericoli biologici possono essere controllati con la cottura per almeno 10 minuti a temperatura superiore ai 60°C.

Tra i pericoli chimici, possiamo trovare sia i contaminanti ambientali che la presenza d'istamina, una sostanza derivata dalla degradazione dell'istidina (amminoacido normalmente presente nelle carni di alcune specie ittiche) che avviene quando l'animale è stato pescato in condizioni stressanti, oppure se non viene rispettata la catena del freddo e in condizioni di scarsa igiene. Le specie ittiche più soggette sono lo sgombrò, il tonno, la sardina, l'aringa e l'alice. L'accumulo d'istamina può provocare gravi intossicazioni alimentari nei consumatori (sindrome sgombroide).

Anche la presenza di biotossine algali



rientra nei pericoli chimici.

I pericoli chimici non subiscono variazioni in seguito ad un trattamento termico.

E SE VOLESSIMO MANGIARE PESCE CRUDO?

Oltre al pesce propriamente detto, in questa categoria rientrano anche uova di pesce, crostacei e frutti di mare, prodotti

alimentari d'acqua salata e dolce consumati senza ricorrere ai tradizionali metodi di cottura. Quando si parla di consumo di pesce crudo o poco cotto, i rischi più frequentemente riscontrati oggi nel consumo, sono le parassitosi. In particolare, per i pesci d'acqua salata il pericolo si chiama *Anisakis* e si può trovare in diverse specie ittiche tra le quali: pesce spatola, sgombrò, merluzzo, totano, alici, triglia, cefalo, salmone, tonno e sardine.

Anisakis è un parassita che risiede nel tratto gastrointestinale di mammiferi marini, come balene e delfini. Le uova eliminate originano larve capaci di nuotare autonomamente in mare che possono essere ingerite da pesci e crostacei che fungono da ospite intermedio. L'infestazione umana, quindi, si contrae con ingestione dell'ospite intermedio crudo o poco cotto.

I sintomi si manifestano entro poche ore dall'ingestione e in genere sono caratterizzati da dolore addominale, nausea e vomito che si risolvono spontaneamente dopo molte settimane. Ci sono poi anche forme ad esordio tardivo con disturbi che si manifestano qualche giorno dopo l'assunzione di pesce crudo e, più raramente, forme complicate o gravi, quali shock anafilattico. L'unico modo per diagnosticare l'infezione è sottoporsi ad endoscopia per rilevare la presenza delle larve e, se è il caso, rimuoverle fisicamente per risolvere il disturbo. In alternativa il medico può prescrivere un trattamento con farmaci antiparassitari.

La parassitosi più grave nella quale si può incorrere mangiando pesce crudo è quella causata dalle larve.

Per i pesci d'acqua dolce altre specie di parassiti sono ad esempio l'*Opistorchis* e la *Tenia* (conosciuta volgarmente come verme solitario).

In entrambi i casi i parassiti muoiono se sottoposti a temperature superiori ai 60° per almeno 10 minuti o congelamento eseguito secondo le indicazioni sotto riportate.

La legge disciplina le modalità di consumo del pesce crudo in particolar modo negli esercizi di ristorazione ma anche nel consumo casalingo.

AL RISTORANTE: COSA È IMPORTANTE SAPERE?

Tutte le volte che si legge "tartare di pesce fresco" su un menù, è bene sapere che questo pesce non è arrivato dal peschereccio alla tavola, ma è stato "abbattuto" ossia congelato rapidamente a temperatura definita. Il pesce crudo viene sottoposto per almeno 24 ore ad una temperatura non superiore a -20° in modo da neutralizzare le larve dei parassiti. Nei ristoranti è obbligatorio abbattere il pesce (o in alternativa acquistarlo già abbattuto), cosa che risulta realizzabile proprio grazie ad attrezzature professionali in dotazione nelle cucine.

A CASA: PRIMA DI CONSUMARE PESCE CRUDO

- Congelate il pesce per non meno di 96 ore.
- Assicuratevi che la temperatura sia di circa -18°C.

- È molto importante che il congelatore riporti 3 o più stelle. Queste, infatti, indicano la capacità del vostro elettrodomestico di mantenere costante la temperatura nell'arco di un anno.
- Trascorse le 96 ore, trasferite il pesce in frigorifero in modo che possa essere utilizzato per una successiva preparazione o direttamente consumato. Non lasciare il pesce a temperatura ambiente poiché i batteri si moltiplicano velocemente.
- Fate attenzione all'acquisto del pesce fresco. La normativa prevede che nelle pescherie e nei supermercati debba essere esposto un avviso per i consumatori recante le informazioni necessarie per un corretto consumo di pesce e cefalopodi freschi (polpi, seppie ecc).

PIÙ IN GENERALE....

- Approvvigionarsi sempre da canali ufficiali e sicuri.
- Leggere le etichette ed i cartelli informativi presenti negli esercizi di vendita e di somministrazione.
- Pulire accuratamente il pesce dopo l'acquisto.
- Lavare le mani, il tavolo di lavoro e gli utensili utilizzati dopo aver manipolato il pesce crudo per evitare di contaminare altri cibi o superfici con i batteri presenti sul pesce.
- Consumare i prodotti acquistati con data di scadenza più prossima.
- Mantenere il frigorifero pulito. Ciò consentirà di evitare la formazione di muffe e batteri che potrebbero contaminare il cibo all'interno.
- Il freddo è un prezioso alleato perché rallenta la proliferazione batterica.

Quando si acquista del pesce sia cotto che crudo va subito riposto in frigorifero e/o congelatore.

- Conservare il pesce cotto e quello crudo negli scompartimenti più freddi del frigorifero, la temperatura non dovrebbe superare i 4°C, addirittura per il pesce crudo le linee guida ministeriali consigliano una temperatura prossima allo 0°C.
- Conservare i prodotti ittici in contenitori ben chiusi e separare, se possibile su piani diversi, il pesce cotto pronto da consumare da quello crudo.
- Cambiare spesso gli strofinacci della cucina, spesso sono un vero ricettacolo di germi!



EMERGENZA CALDO

Per aiutare le persone che rimangono in città nei giorni caldi, e che possono avere bisogno di informazioni, di assistenza sociale o sanitaria o semplicemente di scambiare due parole al telefono, anche quest'anno il Comune di Reggio Emilia e l'Azienda USL di Reggio Emilia, con il contributo delle Associazioni di Volontariato, hanno attivato il centro di ascolto con il numero:

0522/320666

dal 14 GIUGNO al 3 SETTEMBRE 2021
dal lunedì al venerdì dalle 09,00 alle 12,00, sabato e domenica dalle 09,00 alle 18,00



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

VALIDITÀ
FINO 31 AGOSTO 2021

LIBERA
LA TUA VOGLIA DI
ESTATE!

SCONTO
25%
SUI
NOSTRI
MIGLIORI
SOLARI!*

www.fcr.re.it

Farmacie Comunal Riunite
Il Benessere che conviene.

* Offerta valida fino al 31/08/21 su tutte le linee presenti in farmacia salvo esaurimento scorte, ad esclusione di Bionike, Caudalle e Rilastil. Chiedi maggiori informazioni nella tua Farmacia Comunale.

* Offerta soggetta a limitazioni. Chiedi maggiori informazioni nella tua Farmacia Comunale.

PREZZO COPERTINA € 0,35