

# sanig<sup>in</sup>&forma



**FARMACIE  
COMUNALI  
RIUNITE**

**OCCHIALI DA SOLE  
NON SOLO MODA**

**ENERGY DRINK  
ENERGIA IN LATTINA?**

**L'AUTO-INIETTORE  
DI ADRENALINA**

**LE ETICHETTE  
NUTRIZIONALI**

Anno 16 n. 1 Marzo 2017

Copia omaggio

## SOMMARIO



### ANCHE L'OCCHIO VUOLE LA SUA PARTE... DI PROTEZIONE!

3

Grazie al fatto che sono diventati un accessorio di moda, oggi gli occhiali da sole vengono utilizzati molto più che in passato. Ecco i consigli perché servano soprattutto per proteggere i nostri occhi.



### ENERGY DRINK: ENERGIA IN LATTINA?

6

I giovani ne sono i principali consumatori, ma se assunti in quantità eccessiva possono rappresentare un rischio soprattutto quando associati a bevande alcoliche.



### L'AUTO-INIETTORE DI ADRENALINA UN AUTENTICO SALVAVITA

10

In caso di allergia al veleno degli insetti, ma anche a certi cibi o farmaci, la disponibilità immediata di un auto-iniettore di adrenalina può salvare la vita. Ecco alcune informazioni per utilizzarlo in modo corretto.



### LE INFORMAZIONI IN ETICHETTA PER CONOSCERE MEGLIO GLI ALIMENTI

13

La dichiarazione nutrizionale riportata ora obbligatoriamente sulle etichette degli alimenti confezionati ci consente di saperne la composizione e, quindi, scegliere in modo più consapevole.

## 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](mailto: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.

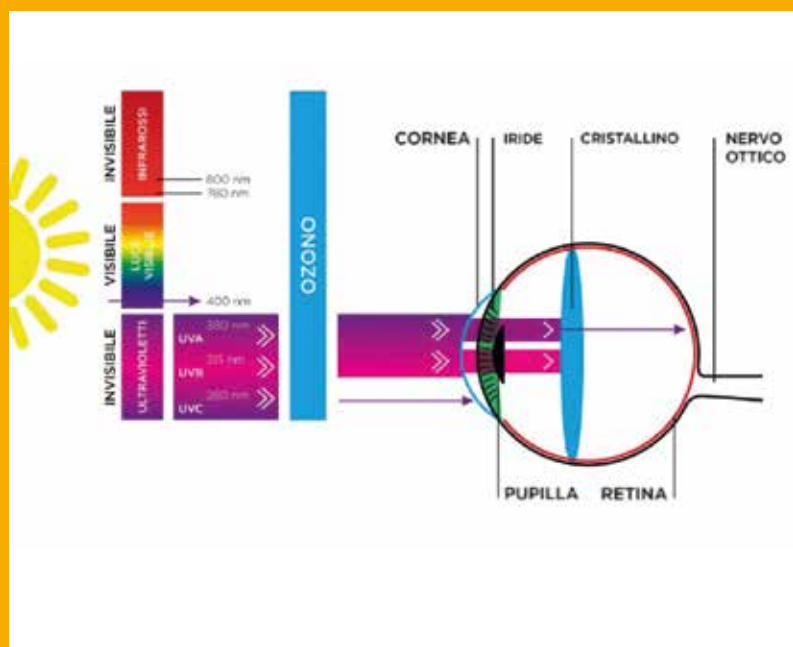


# ANCHE L'OCCHIO VUOLE LA SUA PARTE... DI PROTEZIONE!

**Le giornate soleggiate primaverili sono un invito alla vita all'aperto. Nel tempo libero passeggiate, scampagnate, pedalate sono l'ideale per rimettersi un po' in forma dopo che l'inverno ci ha costretto a lungo in casa. Non sempre però prestiamo adeguata attenzione alla salute dei nostri occhi, proteggendoli dai raggi solari con occhiali da sole con le giuste caratteristiche.**

L'occhio, per la sua funzione specifica e per la sua posizione anatomica, è continuamente esposto a sollecitazioni luminose. Fortunatamente, tuttavia, possiede la capacità di neutralizzare in parte gli effetti delle radiazioni solari: l'ammiccamento, la contrazione della pupilla, l'aggrottamento delle sopracciglia sono infatti meccanismi di difesa molto efficaci, le sostanze colorate presenti nella retina riescono a filtrare la luce, e il cristallino, infine, è una lente biologica efficace nell'assorbire le radiazioni. Spesso, tuttavia, queste misure protettive non sono sufficienti. I danni causati dalle

radiazioni solari sull'occhio sono maggiori di quanto si possa pensare, da semplici stati infiammatori degli occhi o eccessiva sensibilità alla luce (fotofobia) fino a problemi più seri come cheratite attinica e a lungo andare, persino cataratta: anche l'opacizzazione del cristallino sembra infatti in qualche modo correlata all'esposizione alla luce solare intensa, così come lo sono altre patologie a carico dell'occhio, che interessano la retina. È dunque consigliabile proteggere gli occhi con occhiali scuri soprattutto quando la luce è particolarmente intensa e l'esposizione di lunga durata.



La luce naturale è costituita da onde elettromagnetiche che nell'insieme costituiscono lo spettro solare. A seconda della lunghezza d'onda, avremo raggi infrarossi, tra 800 e 1400 nanometri non visibili ma avvertiti sotto forma di calore. Tra 400 e 800 nanometri vi sono le radiazioni visibili, che ci permettono di distinguere le forme e i colori. Tra 100 e 400 nanometri vi sono i raggi ultravioletti (UVA e UVB), i più dannosi, tanto più subdoli perché non percepiti dalla vista: sono in grado di procurare danni permanenti e cumulativi in tutti i tessuti, ma soprattutto agli occhi che, a differenza della cute, sono naturalmente privi di strutture protettive come la melanina e la cheratina.



## QUALI OCCHIALI SCEGLIERE?

Quando si acquista un occhiale da sole spesso si guarda più alla moda, alla griffe, a come la montatura si adatta al nostro viso insomma a tutto tranne che alla qualità delle lenti. La funzione principale degli occhiali da sole è invece quella di salvaguardare la salute dei nostri occhi, tanto che l'Unione Europea ha classificato gli occhiali da sole come "*dispositivo di protezione individuale*"; devono rispettare quindi una serie di requisiti essenziali di sicurezza, stabiliti da una precisa normativa.

Innanzitutto per garantire una adeguata protezione, le lenti devono non solo ridurre l'abbagliamento solare, ma anche assicurare un assorbimento totale delle radiazioni nocive per gli occhi (gli UV), senza interferire in modo eccessivo con la trasmissione della parte non nociva dello spettro visibile, con la percezione dei contrasti e con la distinzione dei colori.

Le lenti quindi contengono dei filtri che selezionano e lasciano passare solo determinate lunghezze d'onda bloccandone altre (ad es. la scritta **UV400** significa **protezione dalle radiazioni** fino ai 400 nm, quelle più pericolose).

La normativa suddivide le lenti in 5 categorie a seconda della % di radiazione che riescono a trattenere grazie al loro potere filtrante, in-

dipendentemente dal colore della lente che risulta ininfluente rispetto al potere filtrante. Il colore infatti provvede solo a filtrare una componente luminosa dello spettro del visibile.

**Categoria 0:** lenti molto chiare, per giornate con cielo coperto.

**Categoria 1:** lenti chiare, per giornate con una illuminazione media.

**Categoria 2:** lenti medie, per giornate con poco sole.

**Categoria 3:** lenti scure, per uso generale in pieno sole.

**Categoria 4:** lenti molto scure per illuminazioni intense, alta montagna, superfici riverberanti.

Le lenti di categoria 4 non sono idonee alla guida.

Oltre che di tipo "normale", questi filtri solari possono essere:

- *Fotocromatici*: che si scuriscono al sole e schiariscono all'ombra;
- *Polarizzanti*: che filtrano anche i riflessi e migliorano la visibilità;
- *Degradanti*: particolarmente adatti alla guida perché permettono una visibilità ottimale della strada.

Le lenti a specchio infine sono utili in condizioni di luce molto intensa, come sulla neve e sui ghiacciai.

Per quanto riguarda il colore delle lenti, è bene sottolineare che le lenti a tinte sfumate, nonché quelle di tonalità come il rosa, l'azzurro o il giallo non proteggono sufficientemente dalla luce solare e hanno finalità esclusivamente estetiche. Inoltre, in presenza di difetti della visione (miopia, astigmatismo, ipermetropia) gli occhi sono più sensibili alla luce. Riduzione dell'acuità visiva, sensazione di sforzo, mal di testa e perfino nausea e senso di vertigine possono essere gli effetti di un colore dei filtri protettivi non adatto alle proprie esigenze visive: in questi casi la competenza e l'esperienza dell'ottico può fornire indicazioni personalizzate.

Anche la montatura ha la sua importanza: deve essere solida ma leggera, adatta alle dimensioni del viso e possibilmente con una forma sufficientemente avvolgente da non permettere alle radiazioni solari di passare lateralmente, deve essere confortevole con il peso equamente distribuito fra naso e orecchie.



### OCCHIO AI PIÙ PICCOLI!

Per i bambini oltre alle lenti è importante anche la scelta della montatura: il materiale deve essere morbido, indeformabile e biocompatibile (i bambini spesso rosicchiano i terminali delle aste); non devono esserci spigoli o sporgenze, le aste devono essere elastiche ed aderenti.

È preferibile un modello leggero ma robusto, che copra sufficientemente l'occhio e con lenti resistenti ai graffi.

**Attenzione:** gli occhiali devono riportare la marcatura CE, apposta in modo visibile, leggibile e indelebile (ad es. non con un bollino adesivo sulle lenti!). Con questa marcatura il fabbricante certifica che quegli occhiali rispondono ai requisiti di sicurezza previsti dalla legge (es resistenza meccanica agli urti, assenza di distorsione delle immagini, utilizzo di materiali non nocivi per la salute ecc).



### QUALCHE CONSIGLIO PER I TUOI OCCHIALI

- 1 Acquista modelli ampi, che coprano le sopracciglia.
- 2 Fai aderire bene la montatura alla radice del naso.
- 3 Indossali anche all'ombra per evitare il riflesso dei raggi.
- 4 Utilizza un contenitore rigido dove riporli, soprattutto quando li tieni in borsa, e non appoggiarli mai con le lenti verso il basso perché potrebbero graffiarsi.
- 6 Non lasciarli sul parabrezza dell'auto perché il caldo intenso può danneggiarli.
- 7 Lavalvi con acqua tiepida e un detersivo non abrasivo (va bene il detersivo dei piatti o il sapone delle mani).
- 8 Asciugali con un panno morbido in microfibra o con quello specifico per la pulizia delle lenti. Da evitare i fazzoletti di carta.



# ENERGY DRINK:

## ENERGIA IN LATTINA?

**Quali sono le differenze in termini di sicurezza tra una tazzina di caffè e una lattina di energy drink? Relativamente poche, se ci si limita a confrontarne il contenuto in caffeina, molte se si considera il "contesto" in cui le due bevande sono consumate.**

Da quasi un millennio l'uomo ha imparato ad utilizzare le bacche di caffè tostate per ricavarne una bevanda dal sapore gradevole e dall'azione energetica, grazie al contenuto di caffeina, una sostanza in grado di esercitare un'azione stimolante sul sistema nervoso centrale. Per il loro contenuto in caffeina producono questo effetto anche tè, cioccolato, noci di cola, guaranà, matè, bevande consumate da tempo immemorabile nei vari paesi del mondo. A queste bevande "tradizionali", da un po' di anni se ne sono aggiunte altre che potremmo definire "moderne" note come **energy drink** ossia "bevande energetiche" (es. Red Bull, leader indiscusso del mercato mondiale, Monster, Burn, e numerose altre).

Si tratta di prodotti che, oltre alla caffeina, contengono acqua, aminoacidi (es. taurina,

carnitina), zuccheri (non presenti nelle formulazioni "zero calorie"), vitamine B e altri ingredienti, diversi a seconda delle varie formulazioni (ginseng, d-glucuronolattone, aromi...ecc.). Promettono di aumentare la capacità di concentrazione, l'attenzione, di dare più energia da spendere nello sport e più resistenza alla fatica ma non vanno confusi con gli sport-drink che contengono invece soprattutto acqua, sali minerali e aminoacidi.

Il successo commerciale di questi prodotti è impressionante se si pensa che il loro mercato mondiale è cresciuto del 60% tra il 2008 e il 2012 e che entro il 2017 dovrebbe raggiungere i 21 miliardi di dollari. Alla base del successo di questi prodotti c'è un'abilissima strategia di marketing che individua nei giovani il target prevalen-



te, suggerendo loro le occasioni d'impiego (come l'happy hour, la notte in discoteca, la pratica sportiva, le sessioni di videogiochi e le situazioni di lavoro stressante – es. camionisti); il tutto, promosso da una pubblicità assolutamente originale, veicolata soprattutto attraverso internet e incentrata sul mondo dei giovani, dello sport estremo, degli eventi cui si è chiamati a partecipare.

Se si considera il solo contenuto in caffeina degli energy drink, non ci si dovrebbe preoccupare troppo poiché una lattina da 250 ml (il formato più diffuso) ne contiene in genere 80 mg, in pratica l'equivalente di una tazzina di caffè espresso e il doppio di quello presente in una lattina di Coca Cola.

Sempre secondo l'autorevole parere dell'EFSA, per persone che bevono mediamente 350 ml di energy drink al giorno (circa una lattina e mezza) neppure gli altri componenti di queste bevande, in particolare la taurina e il d-glucuronolattone, sono pericolosi.

Allora perché dal **mondo sanitario** vengono espresse **preoccupazioni** su queste bevande? Preoccupazioni che hanno portato alcuni paesi a fissare dei limiti al contenuto di caffeina, mentre altri hanno introdotto limitazioni alla vendita (es divieto di vendita ai minorenni).

Il rischio deriva dalla modalità di assunzione: numerose ricerche hanno rilevato che tra i giovani, spesso adolescenti, che sono i principali consumatori di energy drink (li consuma infatti un adolescente su tre di età compresa tra i 14 e i 18 anni) e che, come detto, costituiscono il target principale dei messaggi pubblicitari, non è infrequente l'assunzione di elevate quantità nel giro di poche ore, durante il tempo libero, favoriti in questo anche dalla presenza in commercio di formati doppi (500 ml), cosicché l'organismo non ha il tempo di smal-





tire la notevole quantità di caffeina introdotta. Diventa così reale il rischio di disturbi cardiovascolari e neurologici come aritmie, aumenti di pressione e disturbi del comportamento, come dimostrano i dati ricavati dagli accessi al Pronto Soccorso per intossicazione da caffeina assunta con energy drink.

Il rischio maggiore deriva però dalla diffusa abitudine di mescolarli con bevande alcoliche. Lo scopo di quest'associazione di alcol e caffeina è di mantenere gli effetti euforizzanti e disinibenti dell'alcol e nello stesso tempo limitarne gli effetti sedativi e i sintomi sgradevoli (mal di testa, calo dell'attenzione, rallentamento dei riflessi). Il mix è micidiale perché può attenuare la sonnolenza indotta dall'alcol e quindi dare l'illusione di essere del tutto vigili, mentre in realtà la concentrazione dell'alcol nel sangue non viene ridotta.

La caffeina ritarda la sensazione di aver già raggiunto il proprio limite, così il soggetto non percepisce più il suo stato di ebbrezza e tende ad assumere altro alcol, con tutti i rischi che ne possono derivare (es. alterazione della capacità di guida, dipendenza dall'alcol, comportamenti sessuali rischiosi).

Preoccupazioni sono state inoltre espresse anche per quanto riguarda l'impiego degli energy drink durante le attività sportive, perché aumenterebbero il rischio di disidratazione indotta dall'attività diuretica della caffeina.

Infine, un aspetto da non sottovalutare è il contenuto in zuccheri di questi prodotti, in grado di fornire un apporto energetico pari a 110-120 Kcal per lattina da 250 ml, contribuendo così, al pari di tutti i soft drink, alla diffusione dell'obesità tra i giovani.

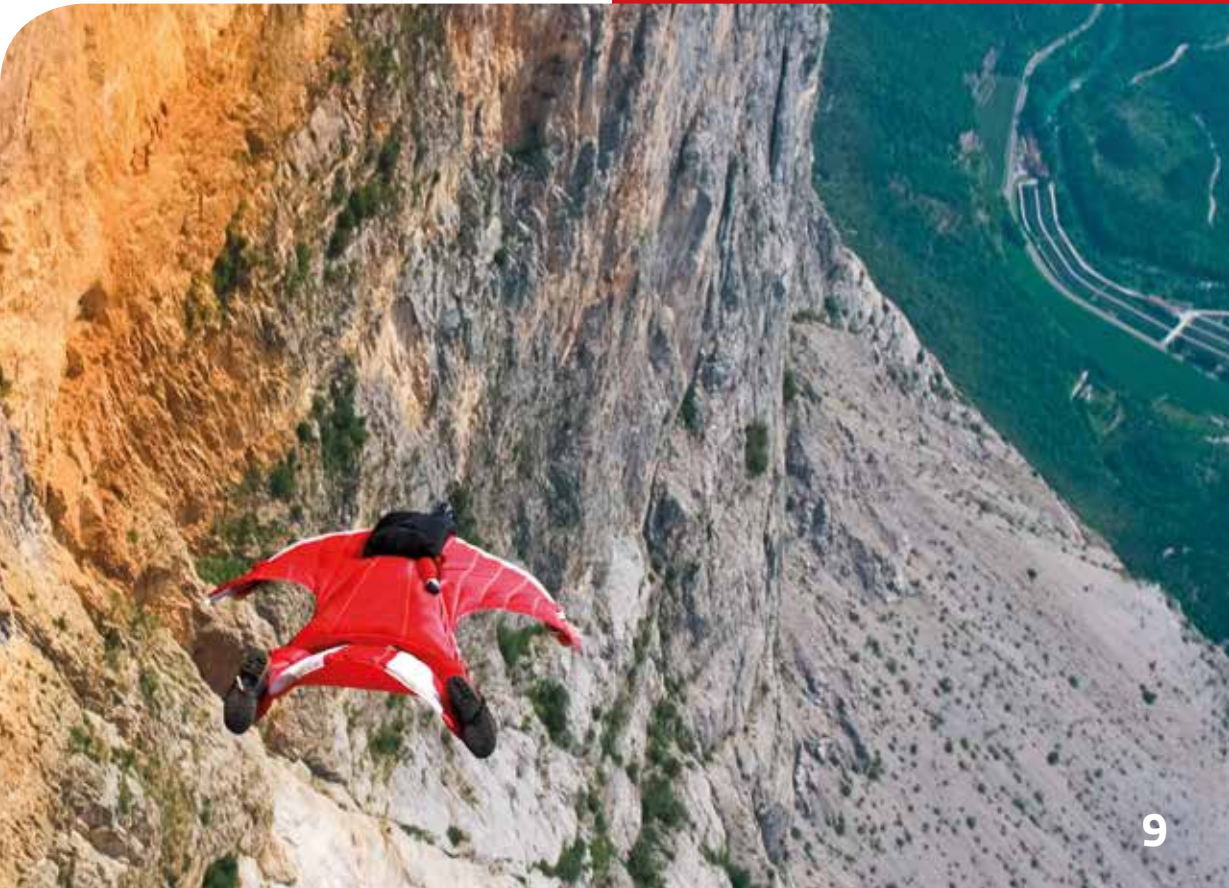


Disomogenee sono ancora le avvertenze presenti sulle confezioni. Tutte le marche però ne sconsigliano l'assunzione a donne in gravidanza o in allattamento, nei bambini o a chi è sensibile alla caffeina. Tuttavia, sappiamo bene che le avvertenze sulle confezioni di prodotti usati a scopo voluttuario raramente ottengono un qualche risultato (sigarette docet!).

Quindi... qualche consiglio, da recepire ma soprattutto da diffondere, per assumere queste bevande in modo sicuro:

- **è importante che i ragazzi ne bevano quantità limitate soprattutto se in una sola volta;**
- **vanno evitate nei bambini e in chi è sensibile alla caffeina;**
- **non vanno mai miscelate con bevande alcoliche.**

Secondo l'EFSA, l'agenzia europea per la sicurezza alimentare, l'assunzione di dosi singole di caffeina fino a 200 mg (pari a 3 mg/kg per un peso medio di 70 kg), non destano preoccupazioni in termini di sicurezza per la popolazione adulta e sana in generale, anche se in alcuni adulti, soprattutto se consumate poco prima di andare a dormire, già dosi singole di 100 mg di caffeina possono influire sulla durata e sulla qualità del sonno. L'assunzione di caffeina fino a 400 mg al giorno (l'equivalente circa di 5 caffè), consumata nell'arco della giornata, non pone problemi di sicurezza per gli adulti sani della popolazione in genere, fatta eccezione per le donne in gravidanza. 3mg/kg di peso corporeo di caffeina al giorno in dose singola non destano preoccupazione neppure nei bambini.





# L'AUTO-INIETTORE DI ADRENALINA

UN AUTENTICO SALVAVITA

**Nella maggior parte dei casi la puntura di un insetto provoca solo un po' di fastidio e niente più. Alcune persone "ipersensibili", invece, manifestano una reazione allergica che può essere molto grave, talora mortale. Per queste persone gli auto-iniettori di adrenalina sono un vero salvavita ma devono essere usati correttamente.**

Quando veniamo punti da un insetto tutt'al più avvertiamo prurito, sensazione di bruciore, a volte un po' di dolore, può comparire arrossamento, e gonfiore nell'area cutanea interessata, ma si tratta di reazioni localizzate che possono essere alleviate e risolte con questi semplici interventi:

- in caso di puntura di ape rimuovere immediatamente il pungiglione, se presente, con l'aiuto di un coltello da tavola. Se non lo si ha a disposizione ci si può aiutare con il bordo di una carta di credito;
- applicare localmente del ghiaccio per ridurre la reazione infiammatoria, senza appoggiarlo direttamente sulla pelle, ma avvolgendolo in un tessuto leggero, per evitare il congelamento dell'area;
- lavare la parte colpita con acqua e sapone e applicare una crema a base di idrocortisone per alleviare il prurito;
- se il prurito e il gonfiore persistono, assumere un antistaminico per via orale (es. compresse di cetirizina);
- in caso di dolore intenso assumere compresse a base di paracetamolo o ibuprofene.

A volte, seppur raramente, le reazioni infiammatorie locali possono peggiorare nelle successive 24–48 ore arrivando a interessare un'area di 5 cm o più di diametro, ma tutto si risolve comunque nel giro di alcuni giorni.



La puntura di insetto può essere veicolo per la spora del tetano. Se sono passati più di 10 anni dall'ultima vaccinazione nei confronti del tetano, è consigliabile rivolgersi al servizio vaccinazioni dell'ASL per un'iniezione di richiamo.



Per alcune persone, invece, la reazione alla puntura di un insetto può essere molto grave, persino mortale se non s'interviene prontamente. Le reazioni in questi casi vanno sotto la denominazione di "reazioni anafilattiche": sono di tipo generalizzato e comprendono manifestazioni cutanee (arrossamento, orticaria, prurito), prurito del palato, gonfiore dei tessuti sotto la pelle (angioedema), senso di costrizione alla gola, per arrivare fino a gravi difficoltà respiratorie e abbassamento improvviso della pressione arteriosa.

Gli insetti più pericolosi a questo riguardo appartengono alla famiglia degli imenotteri (insetti con ali membranose): api, vespe, calabroni sono i più comuni. Mentre una persona non allergica può tollerare molte punture senza gravi conseguenze, in una persona allergica anche una sola puntura può essere fatale per arresto respiratorio e collasso cardiovascolare (shock anafilattico).

L'allergia alle punture d'insetti può manifestarsi a qualsiasi età, spesso dopo diversi episodi in cui non si è manifestata alcuna reazione allergica.

Se dopo una puntura si avvertono sintomi generalizzati, è probabile, anche se non certo, che

questi si ripresentino in occasione di una successiva esposizione al veleno, soprattutto se ravvicinata nel tempo. La gravità della reazione a questa nuova esposizione è in genere più marcata, soprattutto per le persone anziane con problemi cardiovascolari preesistenti.

La prevenzione delle reazioni allergiche alle punture d'insetto si basa soprattutto sull'immunoterapia specifica realizzata con speciali "vaccini" somministrati in ambito ospedaliero o in ambulatorio specializzato.

Oltre che una puntura d'insetto, possono causare una reazione anafilattica anche l'ingestione di particolari cibi (es. uova, frutti di mare e frutta secca) e l'esposizione a particolari farmaci (es. penicilline) o materiali (lattice della gomma). Non si hanno dati europei sull'incidenza di anafilassi, ma uno studio statunitense ha stimato che è a rischio una quota di popolazione compresa fra 1,24-16,8%, di cui lo 0,002% è a rischio di reazioni fatali. Le punture di insetto sarebbero causa di anafilassi nello 0,5-5% dei casi.

### L'AUTO-INIETTORE DI ADRENALINA

Ogni persona che abbia avuto una reazione anafilattica a una precedente puntura di insetto dovrebbe consultare il proprio medico per ottenere la prescrizione di dispositivi che consentono l'auto-somministrazione di adrenalina, un farmaco che può salvare la vita in caso di shock anafilattico dovuto a puntura d'insetto o alle altre cause di anafilassi indicate nel box. Purtroppo diversi studi internazionali hanno documentato la scarsa conoscenza da parte dei pazienti di questi dispositivi, disponibili anche nel nostro paese da oltre 25 anni, e, talora, una scarsa propensione a utilizzarli per il timore di effetti indesiderati.

Gli auto-iniettori sono costituiti da una siringa preriempita contenente una soluzione di adrenalina che, con la sua azione vasocostrittrice e broncodilatatrice, è in grado di contrastare gli effetti cardiovascolari e respiratori del veleno d'imenottero. Le caratteristiche del dispositivo sono tali che la persona punta possa iniettarsi da sola il farmaco, affrontando così l'emergenza anche senza l'aiuto di qualcuno. Questo non esclude l'utilità che anche i familiari del soggetto allergico, o le persone a lui vicine (es. insegnanti nel caso di bambini), siano informate sull'impiego dell'auto-iniettore: informare preventivamente il paziente e chi gli è vicino, è molto importante perché nel momento del bisogno, l'ansia dell'interessato, dei familiari e/o dei soccorritori, può indurre ad un uso non appropriato del farmaco. Sarà quindi compito del medico informare su come utilizzare l'auto-iniettore, in particolare sulla rapidità con cui occorre intervenire in caso di puntura: anche in presenza di una reazione modesta vi è la possibilità che questa possa progredire rapidamente, rendendo vano l'impiego tardivo dell'adrenalina.

Recentemente, sono state recepite le raccomandazioni delle autorità sanitarie affinché le confezioni in commercio contengano due siringhe pre-riempite, perché potrebbe rendersi ne-



cessaria una seconda somministrazione dopo 5-15 minuti dalla prima iniezione, in assenza di miglioramento o in caso di peggioramento delle condizioni. Subito dopo l'utilizzo dell'auto-iniettore è comunque indispensabile recarsi immediatamente a un pronto soccorso o cercare l'assistenza di un medico.

Se utilizzata in modo corretto, l'auto-somministrazione di adrenalina è ritenuta un intervento sicuro e privo di controindicazioni assolute, sia per gli adulti sia per i bambini. Il farmaco in genere è distribuito gratuitamente dall'ASL quando prescritto da un allergologo o da un pediatra e la confezione è sostituita alla scadenza o in caso di utilizzo.

In conclusione, ogni persona alla quale sia prescritto l'auto-iniettore di adrenalina dovrà avere sempre con sé questo dispositivo salva-vita, avendo l'accortezza di non esporlo alla luce e a temperature superiori a 25°. Per precauzione si consiglia di controllarlo ogni 15 gg per verificare che la soluzione si mantenga limpida. Il dispositivo, anche se inutilizzato, va sostituirlo alla data di scadenza indicata sulla confezione.



# IMPARIAMO A LEGGERE L'ETICHETTA

PER ESSERE CONSUMATORI CONSAPEVOLI



A cura di Milva Spadoni, Paola Boni, Susanna Mantovani

Tecnici della Prevenzione, Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione – AUSL di Reggio Emilia

**Dal 13 dicembre 2016 è obbligatorio etichettare gli alimenti con una «dichiarazione nutrizionale» o «etichettatura nutrizionale» che indichi il loro valore energetico e la quantità di alcune sostanze nutritive, riferite a 100 grammi o 100 millilitri di prodotto. Vediamo cosa deve riportare l'etichetta di un alimento confezionato.**

Per comprendere meglio la tabella nutrizionale vediamo in dettaglio i termini in essa riportati.

L'indicazione del valore energetico si riferisce alla somma delle calorie apportate da ciascun nutriente. Ricordiamo che il valore di riferimento come assunzione giornaliera per un adulto medio è di 2000 Kcal al giorno.

I **grassi** contenuti negli alimenti possono essere presenti naturalmente (carne, pesce, formaggi e frutta secca) o aggiunti durante la lavorazione (biscotti, cracker, ecc.).

Gli **acidi grassi** possono essere: *saturi* (si trovano prevalentemente negli alimenti di origine animale, ma anche nell'olio di palma, di cocco...) ed *insaturi* (si trovano prevalentemente, ma non esclusivamente, negli alimenti di origine vegetale). È importante conoscere il contenuto in acidi grassi saturi in quanto esiste una



## GLI OBBLIGHI

Sono obbligatorie le indicazioni su: **valore energetico** e la quantità di **grassi - acidi grassi saturi - carboidrati - zuccheri - proteine - sale**.

I produttori possono integrare la dichiarazione nutrizionale con ulteriori elementi, purché essi siano presenti in quantità significativa, indicando: **acidi grassi monoinsaturi - acidi grassi polinsaturi - polioli - amido - fibre - i sali minerali o le vitamine**.





stretta correlazione tra consumo eccessivo di grassi saturi e rischio cardiovascolare.

Riportare il contenuto in acidi grassi insaturi risulta un'utile informazione in quanto, non essendo sintetizzati dal nostro organismo, devono venire introdotti con l'alimentazione; sono fonte di sostanze antiossidanti e, regolando la colesterolemia, svolgono un'azione preventiva nei confronti dell'aterosclerosi.

**I carboidrati** sono i costituenti principali di cereali, legumi, frutta e altri prodotti vegetali. Nell'etichetta troviamo indicati con questo termine tutti i carboidrati metabolizzati dall'uomo, compresi i dolcificanti artificiali (mannitolo, sorbitolo, xilitolo, isomaltolo, lattitolo) utilizzati nei prodotti dietetici per il loro basso apporto calorico.

I carboidrati semplici (comunemente chiamati zuccheri) si suddividono in: monosaccaridi come glucosio, galattosio, fruttosio (nella frutta) e disaccaridi come maltosio, saccarosio (=zucchero da tavola), lattosio (nel latte).

L'amido, contenuto in alimenti come pane, pasta, riso, patate, è invece un carboidrato complesso.

**Le proteine** sono una fonte importante di aminoacidi essenziali, indispensabili per la formazione dei tessuti, degli ormoni e degli enzimi. Non tutte le proteine hanno la stessa qualità e composizione di aminoacidi: infatti vi sono proteine ad alto valore biologico negli alimenti di origine animale (latte, formaggi, uova, carne e pesce); proteine a medio valore biologico nei cereali (pane, pasta) e legumi, mentre abbiamo un basso tenore di proteine in frutta, ortaggi e tuberi.

**Il sale** (cloruro di sodio) può essere naturalmente presente negli alimenti e nelle bevande oppure aggiunto durante le trasformazioni artigianali, industriali o della ristorazione (spesso presente anche sotto forma di altri sali quali: glutammato di sodio, bicarbonato di sodio, nitrito di sodio, benzoato di sodio...). Il contenuto in sale deve essere riportato in quanto esiste una stretta correlazione tra consumo ecces-

sivo di sale e l'ipertensione arteriosa; infatti riducendolo, anche di pochi grammi al giorno, si ottiene una riduzione dei valori di pressione sanguigna con conseguente riduzione del rischio cardiovascolare. L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda, per la popolazione adulta, di non superare i 5 grammi di sale al giorno (l'equivalente di 1 cucchiaino da tè).

Fra le indicazioni facoltative, e solo se sono presenti in quantità significative, si possono trovare ripotate le fibre, i sali minerali e le vitamine.

**Le fibre** sono quella parte degli alimenti vegetali che non vengono attaccate dagli enzimi digestivi, quindi non sono né digerite né assorbite nell'intestino umano. Poiché danno una sensazione di pienezza, aiutano a limitare l'assunzione di alimenti, regolano le funzioni intestinali e possono modulare l'assorbimento dei nutrienti.

**I minerali e le vitamine**, importanti «bioregolatori» delle attività metaboliche e delle funzioni cellulari, sono definiti «micronutrienti», in quanto sono richiesti dall'organismo in piccolissime quantità.

Gli integratori alimentari, le acque minerali naturali e gli alimenti destinati ad una alimentazione particolare seguono una speciale normativa e sono pertanto esclusi dalla dichiarazione nutrizionale.



## LA CAFFEINA

Le bevande che contengono un'elevata quantità di caffeina devono riportare sull'etichetta la scritta "Tenore elevato di caffeina" affiancato dall'avvertenza: "Non raccomandato per bambini e donne in gravidanza o nel periodo di allattamento".





# Carta Fedeltà FCR, Convieniene!

**FARMACIE  
COMUNALI  
RIUNITE**



Ottenere  
è facile!  
Subito per te  
**+20 PUNTI SALUTE**  
di benvenuto!

*dal 1903 insieme nel benessere*

**ACCUMULA PUNTI SALUTE  
E ACCEDI A SCONTI  
E OFFERTE ESCLUSIVE!**

**1 PUNTO SALUTE  
OGNI EURO SPESO**



**RICHIEDILA  
È GRATUITA**



**ACCUMULA  
PUNTI SALUTE**



**OTTIENI  
PREMI FEDELTA'**

**Più acquisti,  
+ risparmi**

Per esempio, con appena  
**100 Punti Salute** ottieni  
uno sconto di **5€**

Iniziativa soggetta a limitazioni. Maggiori informazioni disponibili nella tua Farmacia Comunale.

**USA LA TUA CARTA FEDELTA' IN TUTTE LE FARMACIE COMUNALI**

**Prezzo copertina € 0,35**