

sanigⁱⁿ&forma

A cura della Redazione di Informazioni sui Farmaci e Saninforma - Direttore Responsabile: Daniela Zani - Grafica: Richard Poidomani - Registrazione presso il Tribunale di Reggio E. n. 1080 del 17/09/02



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

Editore:
Azienda Speciale
Farmacie Comunali Riunite
Via Doberdò, 9
42122 Reggio Emilia
Tel. 0522 5431
Fax. 0522 550146
e-mail: sids@fcr.re.it

VERTIGINI

Un unico termine per problemi diversi

VEGETARIANI

Attenzione a questi nutrienti!

FARMACOVIGILANZA

Attenzione al triangolino nero (▼)

FUNGHI

Gioie e dolori

SOMMARIO

VERTIGINI

Un unico termine per problemi diversi

Spesso sono un disturbo passeggero, ciononostante è frequente il ricorso al medico nella speranza che possa trovare rapidamente la causa e la soluzione del problema.

VEGETARIANI

Attenzione a questi nutrienti!

Anche secondo l'autorevole American Dietetic Association, le diete vegetariane, correttamente pianificate, sono salutari. Alcuni nutrienti tuttavia non devono mancare. Vediamo quali.

FARMACOVIGILANZA

Attenzione al triangolino nero

Da settembre di quest'anno, nei Paesi della Comunità Europea un triangolino nero (▼) capovolto comparirà nei foglietti illustrativi di alcuni medicinali. Cosa sta ad indicare?

FUNGHI

Gioie e dolori

Alcune specie tossiche o velenose assomigliano a quelle commestibili e possono confondere il raccoglitore poco esperto, trasformando una gustosa pietanza in un rischio per la salute. Qualche consiglio per non rischiare.

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.

VERTIGINI

Un unico termine per problemi diversi

Sono poche le persone sopra i quarant'anni che non abbiano mai sperimentato un episodio di vertigini. Anche se sono molto fastidiose e possono comportare il rischio di cadute, in genere scompaiono rapidamente. Quando il problema persiste, è normale rivolgersi al medico nella speranza che trovi al più presto la causa ma, purtroppo, molto spesso non si riesce ad individuarla.

Col termine "vertigine" spesso si indicano sintomi diversi che possono comprendere: stordimento, senso di "testa vuota", capogiri, instabilità, perdita dell'equilibrio e disorientamento spaziale fino ad una vera vertigine, vale a dire l'impressione di ruotare o muoversi rispetto all'ambiente circostante (vertigine soggettiva) o che l'ambiente stia girando attorno a noi (vertigine oggettiva). In base ai sintomi il medico specialista, otorinolaringoiatra o neurologo, stabilisce se sono causate da disturbi del Sistema Nervoso Centrale - come l'emicrania o alterazioni del circolo cerebrovascolare - o sono dovute a disturbi agli organi deputati al mantenimento dell'equilibrio presenti nell'orecchio. Queste ultime sono decisamente più frequenti.

L'equilibrio è il risultato della collaborazione di più organi del nostro corpo: gli occhi inviano al cervello le informazioni relative alla posizione del corpo nello spazio; l'orecchio, attraverso due strutture chiamate labirinto e vestibolo, rileva i movimenti del corpo, le accelerazioni e il senso di caduta e trasmette queste informazioni al cervello che le elabora e dà i comandi ad altri organi (es. i muscoli) per mantenere l'equilibrio ed evitare il rischio di cadere. Se questo sistema si altera, o diviene sede di infezioni o infiammazioni, ecco comparire le fastidiose vertigini.

Il mal di movimento

Il mal di movimento (o cinetosi) si manifesta perché il cervello riceve informazioni incongruenti: gli occhi e le orecchie trasmettono l'informazione del moto ma i muscoli dicono al cervello che il corpo è fermo! La conseguenza è quella sgradevole sensazione di instabilità con vertigini e nausea che colpisce molte persone. I sintomi si risolvono quando si interrompe la causa esterna scatenante.



3

6

9

12

Come si manifestano e perché.

I disturbi agli organi presenti nell'orecchio provocano vertigini più violente ma di breve durata (da pochi secondi a minuti) che si associano a sudorazione, pallore, nausea o vomito, ronzii alle orecchie, perdita dell'udito.

La cosiddetta **vertigine parossistica posizionale benigna** è la forma più frequente; si manifesta quando si assumono certe posizioni o si fanno certi movimenti (es. quando si gira la testa sul cuscino o si sposta la testa in avanti e in basso per allacciarsi le scarpe). I sintomi aumentano gradualmente fino a raggiungere un picco (parossismo), per poi ridursi fino a scomparire del tutto, spesso nel giro di 1-2 settimane (per cui viene definita benigna). La vertigine è accompagnata da un movimento ritmico degli occhi (nistagmo), molto utile per la diagnosi medica. Questo disturbo può essere corretto attraverso particolari manovre fisioterapiche.

Nella cosiddetta **sindrome di Menière**, le vertigini sono dovute ad un aumento della pressione del liquido presente nell'orecchio interno (endolinfa). Questo disturbo compromette l'equilibrio ma anche l'udito, generalmente interessa un solo orecchio e possono essere presenti anche ronzii o fischi. Gli attacchi si possono presentare a distanza di tempo e senza segni premonitori: sopraggiungono giramenti di testa con perdita

di equilibrio, nausea, vomito e sudorazione e i sintomi possono protrarsi anche per diverse ore.

Ad oggi non è disponibile alcun trattamento definitivo, ma solo farmaci che alleviano i sintomi, acquistabili con prescrizione medica. Tuttavia, una dieta povera in sale può aiutare a riequilibrare la pressione dell'endolinfa; fumo e consumo eccessivo di caffè o alcoolici sono ritenuti possibili fattori scatenanti quindi vanno eliminati.

Un'altra causa frequente di vertigine periferica è l'infiammazione del labirinto auricolare (**labirintite**). Può essere causata da infezioni, sia batteriche che virali (es. influenza o raffreddore) o traumi. Si manifesta

in modo improvviso, con vertigini così intense da impedire la deambulazione, accompagnate da pallore, nausea, vomito, sudorazione e confusione mentale. Ai sintomi fisici

si accompagnano spesso anche disturbi psicologici come ansia, attacchi di panico e alterata percezione del mondo esterno. La terapia farmacologica mira a risolvere l'infezione e a contrastare i sintomi come il vomito o l'ansia.

Le **vertigini di origine centrale** sono più rare, insorgono di solito più gradualmente (settimane o mesi), si accompagnano a disturbi alla visione (visione doppia, perdita di una parte del campo visivo) e a disturbi neurologici come debolezza, difficoltà ad articolare le parole, incoordinazione muscolare.



Infine, soprattutto negli anziani, le "vertigini" possono derivare dal dolore cervicale cronico, anche se in questo caso si parla più propriamente di "false vertigini" essendo presenti soprattutto difficoltà a mantenere l'equilibrio ma non la sensazione di muoversi in tondo.

Le cosiddette "**vertigini da altezza**", cioè la sensazione di paura che prende molte persone quando fissano l'immagine di cose e oggetti dall'alto, sono generate da meccanismi completamente diversi e non rientrano perciò in questa trattazione.

Per concludere, quando si parla di vertigini c'è il rischio di indicare con la stessa parola molte condizioni diverse. È importante perciò essere il più possibile precisi quando ci si rivolge al medico, in modo da facilitarne la diagnosi. Per questo si dovrebbe:

- essere in grado di descrivere i propri sintomi, quando sono comparsi e con quale frequenza si presentano. In particolare vanno riferiti, se presenti, i disturbi alla vista, la nausea e il vomito, eventuali mal di testa; perdita, riduzione o altri disturbi

all'udito (es. ronzii e fischi);

- riferire se si sono avuti recentemente traumi al capo, anche se di lieve entità, o malattie infettive delle vie respiratorie (es. raffreddori, influenza);
- riferire eventuali malattie di cui si soffre e tutti i medicinali e gli integratori che si stanno assumendo.

Anche i farmaci possono causare disturbi del senso dell'equilibrio, senso di testa vuota e instabilità. In presenza di questi disturbi perciò è importante segnalare al medico l'assunzione di eventuali farmaci, in particolare se si tratta di farmaci per abbassare la pressione: i disturbi accusati potrebbero essere conseguenza di improvvisi cali di pressione. In questi casi è importante non alzarsi troppo velocemente dal letto ma restare seduti per qualche momento prima di assumere la posizione eretta, e utilizzare un bastone di sostegno per non cadere.

Situazioni particolari

In caso di vertigini causate da trauma cranico o di vertigini accompagnate da sintomi quali debolezza, intorpidimento o formicolio alle braccia o alle gambe, difficoltà a parlare o a camminare per incoordinazione motoria, dolori al petto, è sempre opportuno sottoporsi ad una visita medica d'urgenza.



VEGETARIANI

Attenzione a questi nutrienti!

I nutrizionisti ci dicono che è possibile, ma solo per l'età adulta, eliminare completamente la carne e seguire una dieta vegetariana senza che questo pregiudichi la salute (e forse con parecchi vantaggi) a condizione che si assicuri all'organismo l'apporto di una quantità sufficiente di alcuni nutrienti "critici".

Secondo le stime disponibili, circa 7 milioni di italiani sarebbero vegetariani, anche se... non proprio tutti uguali (**box 1**). Questo popolo "verde" sta crescendo rapidamente, sostenuto da motivazioni di vario tipo, indubbiamente molto coinvolgenti:

- ▶ di ordine "morale": rispetto per la vita degli animali;
- ▶ di ordine ecologico: produrre alimenti animali inquina l'ambiente e sottrae risorse per l'alimentazione umana nei paesi poveri. Per questo i vegani rifiutano anche gli alimenti prodotti negli allevamenti animali.
- ▶ di ordine salutistico: un'alimentazione a base vegetale riduce l'incidenza di alcune malattie importanti, quali l'ipertensione, l'ischemia cardiaca e il diabete di tipo 2.

Ferro

Il ferro è un elemento essenziale per il nostro organismo: è un componente dell'emoglobina, la sostanza presente nei globuli rossi del sangue che lega l'ossigeno a livello polmonare e lo porta a tutte le cellule e tessuti dell'organismo. La carenza di ferro provoca una particolare forma di anemia che causa pallore, stanchezza muscolare, difficoltà respiratorie in seguito ad uno sforzo, aumento della frequenza del battito cardiaco e inappetenza. Dal mondo animale, le principali fonti alimentari di ferro sono la carne, le frattaglie e le uova, mentre dal regno vegetale il ferro lo si ottiene dai legumi, dalla frutta secca, dai broccoli e dal pane integrale. Il ferro contenuto negli alimenti di origine animale però è più facilmente assorbito dall'organismo rispetto a quello contenu-

to nei vegetali: nelle piante infatti sono contenute anche sostanze (come i fitati, il calcio e i polifenoli soprattutto nel tè, caffè e cacao) che ne riducono l'assorbimento. La vitamina C, invece, di cui sono molto ricchi alcuni frutti e ortaggi (agrumi, kiwi, vegetali a foglia verde, peperoni e pomodori) lo aumenta. I vegetariani dovrebbero pertanto mangiare in abbondanza alimenti contenenti ferro e frutti ricchi in vitamina C e non bere, invece, tè, caffè o bevande a base di cioccolato vicino ai pasti. Un'altra fonte utile possono essere i cereali per la colazione arricchiti in ferro.

Vitamina B₁₂

È presente solo nel regno animale. La carenza di vitamina B₁₂ porta ad una forma di anemia, che non va confusa con quella dovuta a carenza di ferro ma che è altrettanto pericolosa, con possibili gravi effetti sul sistema nervoso centrale. Chi segue una dieta vegetariana tradizionale può ottenere le infinitesime quantità di B₁₂ necessarie per il nostro organismo dal latte (e derivati) e dalle uova. La carenza di vitamina B₁₂ può rappresentare invece un problema per chi segue una dieta vegana: i

vegani devono perciò ricercare alimenti arricchiti con questa vitamina (es. cereali per colazione) o far ricorso a integratori vitaminici.

Acidi grassi omega-3

Il nostro corpo non riesce a produrli autonomamente e, come le vitamine, devono perciò essere introdotti con i cibi che li contengono, in particolare i pesci. Gli acidi grassi omega-3 di origine animale utili per il benessere dell'organismo sono identificati dalle sigle EPA e DHA. Nel mondo vegetale, le noci e l'olio di lino contengono un acido grasso omega-3 (acido alfa-linolenico in genere indicato con la sigla ALA) che il nostro organismo riesce a convertire solo in piccola parte a EPA e DHA. Pertanto, i vegetariani, e ancor più i vegani, tendono ad avere quantità più basse di questi acidi rispetto ai non vegetariani. Per aumentare l'assunzione di acido alfa-linolenico la dieta vegetariana dovrebbe pertanto essere molto ricca in olio di lino, noci e soia o, in alternativa, ricorrere ad alimenti addizionati di acidi grassi omega-3, ad esempio il latte, per chi ammette questo alimento nella propria dieta. Per i vegani una fonte valida di DHA è rappresentata da particolari microalghe marine, reperibili in prodotti commerciali.

Box 1

Non tutti i vegetariani seguono le stesse regole alimentari. Si possono distinguere:

- **i vegetariani classici** (o "latto-ovo-vegetariani"): sono coloro che si nutrono solo di alimenti vegetali e alimenti prodotti da animali senza che ciò comporti la loro uccisione. Pertanto, ammettono nella loro dieta anche latte, formaggi, uova e miele;
- **i vegani**: sono coloro che escludono dalla loro dieta tutti gli animali e i loro prodotti, quindi niente latte né uova né miele;
- **i semivegetariani**: sono coloro che seguono prevalentemente una dieta vegetariana ma che, occasionalmente, si nutrono anche di carne, pesce, molluschi o crostacei.



Vitamina D

La vitamina D è indispensabile per l'assorbimento del calcio. L'esposizione della pelle alla luce solare anche per brevi esposizioni giornaliere è sufficiente a garantire la produzione della quantità necessaria di vitamina D. Fonti alimentari sono rappresentate dall'olio di fegato di merluzzo e dai pesci grassi (che non sono però consumati dai vegetariani), da latte e uova (non consumati però dai vegani). La vitamina D non è presente in quantità apprezzabili negli alimenti vegetali. In particolare i vegani che non si espongono regolarmente al sole sono a rischio di sviluppare uno stato carenziale e devono ricorrere ad integratori o alimenti addizionati di vitamina D.

Calcio

Il calcio è necessario per la salute di ossa e denti. La quantità di calcio assunta giornalmente dai latte-ovo vegetariani non differisce in modo rilevante da quella dei non vegeta-



riani. I vegani invece tendono ad assumerne quantità minori, talora al di sotto della dose minima raccomandata, perché nei vegetali è contenuta una quantità di calcio inferiore rispetto a latte e derivati, e il calcio presente è meno assorbibile. Inoltre, una dieta ad alto contenuto in sale e proteine favorisce l'eliminazione renale del calcio. I vegani dovrebbero quindi ridurre l'assunzione di sale e aumentare l'introduzione di calcio con alimenti fortificati o integratori.

Zinco

Lo zinco è un minerale presente in piccole quantità nell'organismo ma è indispensabile perché interviene in molte reazioni. È presente soprattutto nella carne rossa, nel fegato e nelle ostriche. La quantità presente nei vegetali è condizionata da quella presente nel suolo in cui sono cresciuti; se ne possono rintracciare discrete quantità nel grano, fagioli, noci, mandorle, semi di zucca e di girasole. Nonostante alcune preoccupazioni espresse in alcuni studi, non si è mai documentata una vera carenza di zinco sia nei vegetariani che nei vegani.

FARMACOVIGILANZA

Attenzione al triangolino nero (▼)

Molte persone rinunciano ad assumere un farmaco per paura dei numerosi effetti indesiderati riportati nel foglietto illustrativo. Questo atteggiamento non è certamente utile al paziente, soprattutto quando la mancata assunzione del farmaco può far peggiorare una malattia importante. Conoscere qualcosa in più sugli effetti indesiderati dei farmaci può forse aiutare a ritrovare una maggiore fiducia nelle terapie.



Per esercitare il suo effetto benefico ogni farmaco deve interagire con determinate strutture del nostro corpo (organi o apparati ecc.). Nonostante la ricerca si sforzi di rendere i farmaci sempre più selettivi, è inevitabile che la loro azione si estenda anche ad altri organi e apparati oltre quelli "bersaglio", provocando così effetti che non sono voluti e che chiamiamo genericamente "effetti indesiderati". Ogni farmaco può avere un "ventaglio" di effetti indesiderati, alcuni relativamente frequenti e altri più rari (vedi box).

Categorie di effetti indesiderati in base alla frequenza

Categoria	Frequenza
Molto comune	Si presenta in 1 o più persone ogni 10 trattate
Comune	Si presenta in 1 o più persone ogni 100 trattate ma meno di 1 persona ogni 10 trattate
Non comune	Si presenta in 1 o più persone ogni 1.000 trattate ma meno di 1 persona ogni 100 trattate
Raro	Si presenta in 1 o più persone ogni 10.000 trattate ma meno di 1 persona ogni 1.000 trattate
Molto raro	Si presenta in meno di una persona ogni 10.000 trattate

Di solito quelli più frequenti sono quelli meno gravi, in genere passeggeri e di modesta entità. Gli effetti indesiderati gravi sono rari o molto rari: se così non fosse, quel principio attivo non potrebbe essere utilizzato nell'uomo.

La conoscenza degli effetti indesiderati di un farmaco è un processo lungo e complesso, che vede impegnati molti soggetti. Un certo numero di effetti indesiderati è già noto al momento dell'immissione in commercio del farmaco in quanto osservati durante le diverse fasi della sperimentazione. In genere, si tratta di effetti indesiderati abbastanza frequenti, che possono essere rilevati anche quando il numero delle persone trattate è relativamente basso, come accade appunto durante la sperimentazione clinica che precede la commercializzazione quando, al massimo, il farmaco viene somministrato a qualche migliaia di persone.

Quasi sempre, però, da queste sperimentazioni, sono escluse persone che presentano fattori di rischio importanti, come ad esempio, le persone con più malattie, le donne in gravidanza e i bambini o le persone in terapia con altri farmaci. Pertanto, in questa fase, la cono-



scenza degli effetti indesiderati non può che essere incompleta.

Dopo l'immissione in commercio, ben presto centinaia di migliaia o in qualche caso milioni di persone in molti paesi, utilizzeranno quel farmaco e potranno perciò osservarsi anche gli effetti indesiderati più rari, mai rilevati in precedenza. Ma come individuarli, al di fuori dell'ambito di una sperimentazione, dove i pazienti sono strettamente controllati dal punto di vista medico? Il metodo più semplice, sebbene non l'unico, è rappresentato dalla segnalazione spontanea al centro nazionale di riferimento per la farmacovigilanza. [In Italia istituito presso l'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA), a cui fa capo una Rete Nazionale di farmacovigilanza.] È un metodo semplice che può essere utilizzato dai medici, siano essi di medicina generale o specialisti, dagli infermieri, dai farmacisti, ma anche dagli stessi cittadini: esiste infatti un'apposita scheda, reperibile al sito web sotto indicato o direttamente in farmacia, che si può compilare e inoltrare al servizio di farmacovigilanza della propria ASL, segnalando la comparsa, o anche solo il sospetto, di un effetto indesiderato ad un farmaco.

Cosa segnalare

Come può una persona comune capire se un certo disturbo, apparso durante o subito dopo l'inizio di una terapia farmacologica, può essere imputabile al farmaco assunto? La risposta è semplice: non importa. Si deve segnalare comunque ciò che è accaduto soprattutto se non è riportato nel foglietto illustrativo tra gli effetti indesiderati noti, anche se si ha solo il sospetto, non la certezza, che questo "evento avverso" possa essere associato all'assunzione del farmaco. Il Centro Nazionale saprà poi gestire questa informazione e formulare diverse ipotesi, in base alla concordanza nelle segnalazioni ricevute. In questo modo è stato possibile, in passato, mettere in luce molti nuovi effetti indesiderati e consentire alle

autorità competenti di prendere decisioni per rendere più sicuro l'impiego di quel farmaco o addirittura ritirarlo dal commercio.

Per migliorare l'efficienza di questo sistema, dal mese di settembre di quest'anno i paesi della Comunità Europea adotteranno una importante innovazione. Un semplice triangolo nero capovolto (▼) comparirà sui foglietti illustrativi dei medicinali di più recente immissione in commercio, i cui effetti indesiderati, verosimilmente, non sono ancora del tutto noti. Il triangolo nero capovolto dovrebbe svolgere quindi la funzione di "segnale di attenzione" per tutti coloro che, a diverso titolo, prescrivono, commercializzano o utilizzano il farmaco, che in questo modo si farà "riconoscere" come "sorvegliato speciale".



FUNGHI

Gioie e dolori

A cura della Dott.sse Filomena Marseglia, Cinzia Grisendi, Reverberi Maria Grazia dell'Ispettorato micologico del Dipartimento di Sanità pubblica – AUSL Reggio Emilia

Sarà per le forme e i colori più vari, sarà per le modalità ed i tempi di crescita, sarà per le storie che intorno ad essi si sono sviluppate, i funghi hanno suscitato da sempre curiosità e attenzione. Si tratta di alimenti con scarso valore nutritivo, essendo formati in gran parte di acqua, ma dotati di sapori ed odori che li rendono gradevoli pietanze sulle nostre tavole... e qui cominciano i dolori.

I funghi sono una forma particolare di vegetali che si procurano le sostanze di cui hanno bisogno decomponendo le sostanze organiche elaborate da altri essere viventi.

Ma attenzione, il vero organismo non è la parte che comunemente chiamiamo “fungo”, cioè la parte visibile, ma la parte nascosta, chiamata **micelio**, formato da filamenti anche lunghissimi che assorbono le sostanze nutritive dal substrato, e dal quale, in condizioni climatiche favorevoli si sviluppa il “fungo” con funzione riproduttiva.

I funghi quindi potremmo definirli “i frutti” del micelio con i loro “semi” che sono le **spore**. Per questo le regole della raccolta prevedono il **trasporto dei funghi in contenitori che permettano la dispersione delle spore nell'ambiente ed è vietato raccogliere funghi con l'utilizzo di rastrelli o altri utensili che possano rompere o rovinare il micelio**.

La scienza che studia i funghi è la **micologia**, una branca delle scienze naturali, che come ogni scienza, con gli strumenti propri della ricerca, classifica, cataloga, ordina questo vasto mondo arrivando a descrivere centinaia di migliaia di specie.



L'interesse dello studioso è però ben diverso dall'interesse che comunemente suscitano i funghi, che è legato alla possibilità di poterli consumare come alimenti.

Innanzitutto è bene sapere che i funghi, anche quelli considerati commestibili, impegnano pesantemente il fegato, per cui è consigliato mangiarli cotti e in quantità moderata, evitando di consumarli in pasti ravvicinati. Non sono in ogni caso l'alimento ideale per i bambini, le persone anziane e le donne in gravidanza o in allattamento o le persone intolleranti a particolari alimenti, a farmaci o che soffrono abitualmente di disturbi a fegato, intestino, pancreas.

I metodi empirici che alcuni si ostinano ad adottare per verificare la commestibilità dei funghi, come ad esempio l'utilizzo di aglio che diventerebbe scuro in presenza di funghi velenosi, l'imbrunimento dell'argento o la somministrazione ad animali, **sono privi di ogni fondamento**. Inoltre non è vero che tutti i funghi che crescono sugli alberi o nei prati sono commestibili, che se sono mangiati dalle lumache sono buoni, e che sono tutti velenosi se cambiano colore.

La commestibilità di un fungo può essere stabilita solo dopo una corretta identificazione cioè quando a quel fungo si arriva a dare un nome scientifico che ne definisca gli aspetti di sicurezza alimentare. Alcune specie tossiche o velenose tra l'altro assomigliano a quelle commestibili e possono confondere il racco-



glitore poco esperto, trasformando una gustosa pietanza in un rischio per la salute.

Pertanto **di fronte ad un fungo che non si è mai raccolto e che non si conosce, bisogna diffidare dei presunti “esperti” e rivolgersi al personale qualificato degli ispettorati micologici che operano presso tutte le ASL**.

All'ispettorato micologico possono rivolgersi:

- **i cittadini** per la verifica gratuita di commestibilità dei funghi raccolti da destinare al consumo casalingo;
- **i ristoratori** ed i commercianti per la certificazione obbligatoria da apporre sui contenitori dei funghi.

L'ispettorato svolge anche compiti di vigilanza sul territorio nell'ambito della vendita, somministrazione e trasformazione dei funghi e di consulenza presso i Pronto Soccorso degli ospedali nei casi di intossicazione. Per permettere una corretta identificazione è bene raccogliere i funghi interi, conservando il gambo od altri caratteri importanti per il riconoscimento e trasportarli in contenitori rigidi ed areati in modo da mantenerli integri. Evitare in ogni caso i sacchetti di plastica! Non si fa certo un gran regalo alla natura quando le raccolte sono indiscriminate e non rispettose delle quantità stabilite dai regolamenti specifici di un certo territorio. È importante inoltre non raccogliere esemplari troppo giovani, a volte difficili da riconoscere, o troppo vecchi, che possono essere deteriorati; da ricordare che i funghi, essendo facilmente deperibili, è preferibile che vengano consumati al più presto dopo la raccolta e comunque conservati a bassa temperatura: anche un fungo commestibile se conservato troppo a lungo può dare disturbi intestinali. Ovviamente è norma

di buon senso non raccogliere funghi invasi da parassiti e vermi ed ancora di più funghi cresciuti in aree in cui si sospetti un possibile inquinamento del terreno (vicino a strade ad intenso traffico, discariche,...).

Se, nonostante tutte le precauzioni, dovesse

capitare di star male dopo un pasto di funghi, non seguire mai trattamenti empirici, ma **rivolgersi al Pronto Soccorso portando con sé tutti gli avanzi disponibili del pasto e/o i residui della pulitura** che serviranno per poter escludere la presenza di specie velenose mortali. Ogni anno si contano purtroppo numerosi casi d'intossicazione. Secondo il Centro Antiveneni (CAV) di Milano dal 1995 al 2010 si sono registrati 13.424 richieste di consulenza per pazienti intossicati da funghi tra cui 37 sono deceduti e per 15 si è reso necessario un trapianto.



Gli ambienti e gli spazi verdi frequentati dai nostri bambini possono presentare pericoli legati alla presenza di funghi non commestibili?

Tra i vari funghi, nei giardini possono crescere funghi del genere Lepiota, a cui appartengono specie molto pericolose, che danno avvelenamenti che possono risultare gravissimi o addirittura mortali. È perciò necessario porre attenzione, nei periodi di maggiore crescita fungina, durante le uscite in parchi e giardini (ma anche nelle aree verdi delle scuole), che i bimbi non raccolgano, manipolino e magari mettano in bocca i funghi presenti. Nel caso in cui un bambino ingerisca un fungo, o parte di esso, è necessario recarsi immediatamente al Pronto Soccorso e prendere contatto con l'ispettorato micologico dell'ASL, avendo cura di raccogliere i funghi simili presenti ed anche i resti di quanto ingerito.

Anche nel territorio reggiano si sono verificati nel corso degli ultimi tre anni 54 casi di intossicazione da funghi con un decesso. Abbiamo osservato per esempio intossicazioni provocate da:

- Armillaria mellea (chiodino), fungo non commestibile se ne viene consumato il gambo e comunque se è poco cotto;
- Funghi del genere Entoloma, tossici, confusi con Clitocybe nebularis (prugnolo di autunno), commestibile dopo adeguata cottura;
- Amanita phalloides, velenoso mortale, che allo stato di ovulo, di cui tra l'altro ne è vietata la raccolta, può essere confusa con Amanita caesarea (ovulo buono) che invece è commestibile;
- Omphalotus olearius, tossico, confuso con Cantarellus cibarius (galletto) commestibile;
- Lepiote di piccole dimensioni, tossiche a volte anche mortali, confuse con Marasmius oreades (gamba secca) commestibile.

In tutti i casi è bene consumare solo funghi controllati da un micologo!

Gli ispettori micologi dell'ASL di Reggio Emilia svolgono la loro attività nelle sedi di:

- Reggio Emilia, Dipartimento Sanità Pubblica, in via Amendola 2, 1° piano, tel. 0522/335745
- Castelnovo ne' Monti, Servizio Igiene Pubblica, in via Roma 26, tel. 0522/617341
- Scandiano, Servizio Igiene Pubblica, in via Martiri della Libertà 8, tel. 0522/850389

Nei periodi di raccolta sono previste giornate di controllo per i privati cittadini, di cui viene data ampia comunicazione attraverso giornali e tv.

Le giornate di apertura rivolte ai cittadini raccoglitori fino al 22 novembre sono:

- Reggio Emilia: lunedì e mercoledì dalle ore 14.00 alle ore 16.00 - venerdì dalle 10.30 alle 12.30
- Castelnovo ne' Monti: lunedì e venerdì dalle ore 8.30 alle ore 10.30
- Scandiano: lunedì dalle 11.00 alle 12.30



Amanita phalloides
ovulo malefico: velenoso/mortale



Omphalotus olearius
tossico



Lepiota clypeolaria
tossico



Lepiota cristata
velenoso/mortale



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

il Podologo in Farmacia

Un nuovo servizio
nella tua farmacia comunale



**Chiedi informazioni in farmacia.
Il servizio è disponibile, previo appuntamento,
presso la Farmacia Centrale**

P.zza Prampolini, 3 3/A 3/B, aperta dalle 8.00 alle 20.00 tutti i giorni dell'anno,
comprese domeniche e festivi, telefono 0522 541800.