

sanigⁱⁿ&forma



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

**LA
VITAMINA D**

**TI CONOSCO
MASCHERINA**

**ZIKA
COME PROTEGGERSI**

**DIETA
SENZA GLUTINE**

Anno 15 n. 1 Marzo 2016

Copia omaggio

SOMMARIO



VITAMINA D FIGLIA DEL SOLE

3

Nonostante il sole ci faccia dono di questa vitamina, molte persone ne sono carenti. Vediamo perché e con quali conseguenze.



MASCHERINA TI CONOSCO!

6

Per ridurre la quantità di inquinanti e di pollini che inspiriamo, le mascherine possono essere utili a condizione che abbiano determinate caratteristiche e siano indossate correttamente.



PERICOLO ZIKA PROTEZIONE INNANZITUTTO

9

Secondo gli esperti, la zanzara tigre potrebbe diventare il vettore del virus Zika nei paesi a clima temperato. Come proteggerci se questo virus arriverà veramente nel nostro Paese?



DIETA SENZA GLUTINE PER MOLTI UNA NECESSITÀ, PER ALCUNI UNA MODA

13

Il trend delle diete senza glutine tra i non celiaci è in continuo aumento in tutto il mondo, una moda che non ha comprovate evidenze scientifiche.

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.



VITAMINA D

FIGLIA DEL SOLE

La vitamina D è importante per promuovere e mantenere la salute delle ossa e non solo. Per ottenere un quantitativo adeguato di vitamina D non dobbiamo far altro che esporre la nostra pelle ai raggi del sole, che fortunatamente nel nostro paese non manca. Allora perché, soprattutto negli anziani, questa vitamina è spesso carente?

A COSA SERVE LA VITAMINA D?

La vitamina D è essenziale per la salute delle ossa perché regola l'assorbimento del calcio e del fosforo contenuti negli alimenti, che sono gli elementi costitutivi delle nostre ossa. Nei bambini, una carenza grave di vitamina D provoca il rachitismo, mentre negli adulti può portare a osteomalacia, una condizione in cui le ossa sono più molli e più deboli del normale, si deformano sotto il peso del corpo (gambe storte) e possono fratturarsi. Inoltre, si riduce l'energia fisica, la forza muscolare e compaiono dolori muscolari.

Ma la vitamina D non fa solo questo: si pensa che intervenga positivamente anche in molti altri processi fisiologici e sicuramente aiuta, quando assunta assieme ai sali di calcio, nel contrastare l'osteoporosi.

DOVE LA TROVIAMO?

Mentre per le altre vitamine sono i cibi la fonte principale cui attingere, per ottenere la vitamina D dobbiamo invece esporre la nostra pelle ai raggi del sole. Certo, alcuni alimenti ne contengono quantità discrete ed è importante comunque assumerli, ma da soli non possono fornirci tutta la vitamina D di cui abbiamo bisogno, se non mangiandone quantità elevate.

Invece, quando la pelle è colpita dalla componente ultravioletta B dei raggi solari, la vitamina D si forma spontaneamente per trasformazione di una pro-vitamina già presente nella pelle.

Secondo gli esperti, una produzione adeguata di vitamina D viene fornita da una esposizione diretta al sole:



DOVE LA TROVIAMO?

ALIMENTO	FORNISCE IL FABBISOGNO PER
Olio di fegato di merluzzo 1 cucchiaino	12 giorni
Anguilla 150g	12 giorni
Sardina 120g	4 giorni
Tonno 120g	3 giorni
Salmone 120g	2 giorni
Sgombro 100g	2 giorni
2 uova	1 giorno

- in estate 2-3 esposizioni alla settimana di 10-15 minuti del viso e degli arti
- in autunno e in primavera: 3-4 esposizioni alla settimana di 20-30 minuti del viso e delle mani.

Una parte di questa vitamina così prodotta si deposita nel grasso e viene rimessa in circolo nei periodi di bassa esposizione al sole.

Sarebbe logico perciò supporre che, essen-

do l'Italia il "paese del sole", nessuno soffra di carenza di questa vitamina D. Invece, i risultati di un ampio studio ci dicono che il 75% delle donne anziane ha una quantità insufficiente di vitamina D e il problema non riguarda solo le donne anziane, ma anche uomini e bambini.

I pediatri avvertono che i bambini e gli adolescenti che passano molte ore chiusi in casa davanti al computer o alla tv anziché starsene all'aria aperta, sono carenti di vitamina D. Anche i bambini più piccoli sono a rischio se l'allattamento al seno si protrae troppo a lungo come unica fonte alimentare, abitudine ancora presente in alcune culture.

L'esposizione al sole è utile soprattutto nei mesi estivi e tra le ore 10 e le 15, quando i raggi sono meno inclinati, facendo però molta attenzione a non superare i tempi di esposizione ricordati in precedenza, perché è ormai noto che troppo sole può provocare gravi danni alla pelle, fino alla formazione di tumori. Trascorso il tempo utile per stimolare la produzione della vitamina D, se si vuole restare a crogiolarsi al sole, è necessario spalmarsi sul corpo una crema solare ad alto fattore di protezione (SPF ≥ 15).

CHI È A RISCHIO DI IPOVITAMINOSI D?

Da quanto detto, è evidente che sono a rischio tutte le persone che non si espongono per tempi sufficienti alla luce solare, indipendentemente dall'età. Per le persone di colore i tempi di esposizione devono essere maggiori perché la melanina, il pigmento scuro della pelle, funge da filtro assorbente per le radiazioni UVB. Altre categorie di persone a rischio sono:

- le donne in gravidanza e allattamento;
- i neonati e i bambini che si alimentano



! I RAGGI UVB

I raggi UVB non penetrano attraverso il vetro e dunque non possono produrre vitamina D quando si viaggia in auto con i finestrini chiusi o si resta dietro ad una finestra.

con solo latte materno, povero in vitamina D;

- le persone nelle quali l'assorbimento intestinale è ridotto da particolari malattie, (es. celiachia, morbo di Crohn) o per interventi chirurgici per l'obesità;
- le persone in trattamento con farmaci "cortisonici", immunosoppressori e antiipiletici;
- le persone con gravi malattie al fegato o ai reni.

CHE FARE?

Tutte le persone a rischio dovrebbero parlare con il proprio medico per valutare la necessità o meno di controllare quanta vitamina D è presente nel sangue. Se i livelli di vitamina sono inferiori alla norma, il medico potrà decidere per la prescrizione di un prodotto a base di vitamina D e fornirà tutte le indicazioni relative al dosaggio. Scopo dell'intervento sarà quello di riportare nella norma i livelli di vitamina D presente nel sangue nell'arco di alcuni mesi e di proseguire poi con una dose di mantenimento.

La vitamina D nelle preparazioni commerciali è disciolta in olio e può essere comodamente assunta versandola prima su un pezzo di pane. Solo raramente e nelle forme più gravi di ipovitaminosi, o in persone con particolari problemi, è necessario ricorrere alle iniezioni intramuscolari o alla somministrazione di analoghi della vitamina D. Controindicazione importante all'utilizzo di medicinali contenenti la vitamina D è la presenza o la tendenza alla formazione di calcoli renali. Dosi molto elevate di vitamina D, se assunte a lungo, possono essere tossiche per i reni e l'apparato cardiovascolare, ma non ci si deve spaventare: le dosi tossiche sono molte volte superiori a quelle comunemente utilizzate in terapia.

LE FORME DI VITAMINA D

Sono disponibili due forme equivalenti di vitamina D: la D₂ e la D₃. Mentre la D₃ è ottenuta dal grasso della lana, la D₂ è ottenuta da lieviti o da funghi ed è pertanto utilizzabile anche da chi segue una dieta vegana.



LE LAMPADE UV

Fare le lampade UV può favorire la produzione di vitamina D ma aumenta il rischio a lungo termine di tumori cutanei, per cui è meglio ricorrere alle fonti alimentari o a preparati medicinali a base di vitamina D.



MASCHERINA

TI CONOSCO!

L'inverno anomalo che sta per finire, poco freddo e con precipitazioni scarsissime, ha reso ancor più acuto il problema dell'inquinamento atmosferico. Fare sport all'aria aperta potrebbe in alcune circostanze non essere così salutare come ci aspetteremmo.

L'inizio della primavera segna inevitabilmente il desiderio di scrollarsi di dosso il grigiore della brutta stagione e si ha voglia di trascorrere più tempo possibile all'aria aperta, che si tratti di una semplice passeggiata, una corsa o un giro in bicicletta.

Se da un lato studi e ricerche hanno confermato che nelle città in cui è alto l'inquinamento atmosferico la salute delle persone è mediamente più bassa, con maggiori rischi legati a tumori, malattie cardiovascolari e respiratorie, dall'altro, purtroppo, le domeniche a piedi, le targhe alterne e i divieti vari imposti nella speranza di migliorare la qualità dell'aria, producono per lo più risultati deludenti.

Molte persone, perciò, per limitare la concentrazione di inquinanti nell'aria inspirata ricorrono alle mascherine. Ma sono veramente utili? Sì, a condizione che si utilizzino

quelle giuste: un utilizzo scorretto o l'impiego di maschere non adeguate può essere addirittura controproducente perché la sensazione di sicurezza (malriposta) induce le persone a frequentare anche luoghi molto inquinati, convinte di avere la necessaria protezione (ad esempio fare jogging ai margini di strade molto trafficate).

Cominciamo col dire che il nostro apparato respiratorio possiede nei confronti delle particelle potenzialmente lesive diversi meccanismi di difesa che fanno da "filtri" per depurare l'aria che respiriamo. In alcune condizioni ambientali, tuttavia, come in presenza di alte concentrazioni di inquinanti, questi sistemi di filtrazione possono essere insufficienti a causa delle piccole dimensioni delle particelle sospese, che quindi proseguono il loro cammino fino ai polmoni.



LE MASCHERINE

I dispositivi in grado di ridurre la penetrazione di particelle nocive all'interno dell'albero respiratorio, andrebbero correttamente chiamati "respiratori" e non devono essere confusi con le classiche mascherine di tipo chirurgico o igienico (per intenderci quelle semplici semirigide o in tessuto non tessuto) che invece hanno la sola funzione di ridurre la dispersione nell'ambiente esterno di goccioline di saliva o di microrganismi da parte di chi le indossa e, perciò, servono per proteggere le persone con cui si viene a contatto, più che se stessi.

I modelli che possono veramente ridurre la penetrazione delle polveri fini sospese nell'aria devono innanzitutto riportare il **marchio EN 149**, una certificazione che fa riferimento ad una norma europea in base alla quale i "respiratori" vengono suddivisi, in base all'efficienza filtrante minima che devono garantire, in 3 categorie **FFP** (che sta per Protezione Facciale Filtrante):

- **FFP1** con efficienza filtrante minima del 78%;
- **FFP2** con efficienza filtrante minima del 92%;
- **FFP3** con efficienza filtrante minima del 98% (si potrebbe trovare anche la sigla N95 che fa riferimento a standard statunitensi e corrisponde ad un'efficienza sovrapponibile all'FFP2).

Alcuni modelli possono avere una valvola che limita la formazione di fastidiosa condensa all'interno e facilita l'espiazione. Questi modelli sono molto utili a chi porta gli occhiali per evitare che si appannino.

L'efficienza di queste mascherine non è solo legata alla capacità filtrante, ma anche al modo in cui le si indossa. La condizione perché si raggiunga l'efficienza filtrante prevista da quel particolare dispositivo è che i

bordi della maschera siano perfettamente aderenti al volto e non ci siano fessure: gli elastici di ritenuta quindi devono essere ben tesi e il naso ben coperto (alcuni modelli hanno una linguetta metallica da modellare sul naso). Nelle persone che hanno la barba la loro efficienza non è garantita proprio per la mancata aderenza al volto.

Ovviamente, con il tempo, i filtri si saturano, per cui un campanello d'allarme che segnala il momento della sostituzione è dato proprio dalla maggior fatica che si fa a respirare. Indipendentemente dalla riduzione della capacità filtrante, per ragioni igieniche è consi-



COSA VUOL DIRE?

- **Particolato:** indica l'insieme delle sostanze sospese in aria solide e liquide, con un diametro da un milionesimo di millimetro a mezzo millimetro, prodotte da attività naturali (pollini, polvere, sali, ecc.) e da quelle umane (traffico, riscaldamento, industrie, ecc).
- **PM:** deriva dal termine "particulate matter" (materiale particolato). Il numero che accompagna questa sigla serve a identificare le dimensioni delle particelle che costituiscono il particolato, dimensioni che possono variare in base al tipo di materia o alle condizioni atmosferiche. Ai fini della salute umana, il particolato che più interessa è il particolato di dimensione uguale o inferiore a 10 micron (PM10 e PM2,5) perché più le particelle sono piccole più si insinuano in profondità nel nostro apparato respiratorio. (1 micron= 1 millesimo di millimetro).

gliabile tuttavia sostituirla ogni settimana (o 2 se utilizzate per poche ore al giorno).

A CHI SONO UTILI

La mancanza di ricerche scientifiche, su un periodo sufficientemente lungo di anni di utilizzo, rende molto difficile stabilire chi ne può trarre maggiori benefici, e in quali condizioni. Tuttavia, è ragionevole ritenere che nei giorni in cui in città si superano i livelli di guardia, indossare le mascherine possa proteggere i nostri polmoni dall'inalazione di particelle inquinanti sospese nell'aria: le mascherine FFP1 possono bastare per chi svolge attività quotidiane che espongono per poche ore all'aria inquinata e al traffico veicolare (per esempio, chi esce a fare la spesa o va a scuola e in ufficio a piedi o in bici); se si opta per una protezione maggiore occorre invece rivolgersi alle FFP2 (che sono sicuramente preferibili per chi invece lavora all'aperto per un tempo prolungato come ad esempio i vigili). Le persone che ne potrebbero trarre maggior beneficio sono quelle particolarmente esposte ai rischi dell'inquinamento: ad esempio, chi soffre di asma, disturbi respiratori. Costoro tuttavia dovrebbero verificare questa opportunità col loro medico perché l'utilizzo delle mascherine potrebbe rendere più faticosa la respirazione.

Sono comunque sempre validi i consigli di buon senso come evitare i luoghi più traffica-

ti nelle ore di punta, fare corse e passeggiate nelle ore in cui ci sono meno automobili in circolazione, cambiare l'aria in casa preferibilmente di notte e non di giorno.

POSSONO ESSERE UTILI A CHI SOFFRE DI ALLERGIA AI POLLINI?

Per le persone che soffrono di allergie si avvicina il periodo critico. Molte sono le linee guida che suggeriscono l'uso delle mascherine senza tuttavia specificare quali scegliere.

Innanzitutto occorre tenere presente che i pollini hanno dimensioni variabili tra gli 8 ed i 200 micron, ma nell'aria ci sono anche delle particelle sub-polliniche sia spontanee (*corpi di Ubish*, tra 1 e 5 micron) che provocate da agenti atmosferici particolari come i forti temporali (durante e subito dopo i quali si segnalano picchi di accesso al Pronto Soccorso per asma allergico). Quindi, per avere una buona protezione sarebbe teoricamente necessario indossare mascherine con un'efficacia filtrante pari a quella offerta dai respiratori FFP2.

Anche in questo caso non è facile stabilire la reale efficacia ed utilità poiché, al di là di consigli generici, non esistono studi in proposito. Quindi non resta che verificare di persona se si avverte qualche beneficio, senza ovviamente trascurare tutti gli altri comportamenti di buon senso che l'esperienza personale consiglia di adottare.





PERICOLO ZIKA

PROTEZIONE INNANZITUTTO

Il rischio che il virus Zika possa diffondersi anche in Italia richiede una lotta e una protezione dalle zanzare ancora più attenta che in passato. Molti consigli "ufficiali" sono poco pratici e in molti casi non resta che affidarsi agli insetto repellenti.

Con un succedersi rapidissimo di notizie, in questi ultimi mesi siamo tutti venuti a conoscenza di questa epidemia di infezioni da virus Zika trasmesse da zanzare del genere *Aedes aegypti* e localizzata in diversi paesi dell'America Latina. L'allarme è rosso per le persone che devono recarsi in queste aree, soprattutto per le donne in gravidanza, vista la concreta possibilità che il virus possa essere causa di microcefalia del feto.

Sino ad ora l'epidemia non si è diffusa nei paesi a clima temperato e i casi segnalati sono riferibili esclusivamente a persone rientrate da viaggi in America Latina, ma nei prossimi mesi il virus Zika potrebbe presentarsi anche in Italia, attraverso due modalità:

- zanzare infette potrebbero giungere nel nostro paese, trasportate accidentalmente da aerei o navi provenienti dalle

zone epidemiche;

- con il rientro in Italia di persone infettate in America Latina.

In entrambi i casi, affinché il virus Zika possa diffondersi, è necessario l'intervento di una zanzara. Secondo gli esperti, la zanzara tigre (il cui nome scientifico è *Aedes albopictus*) potrebbe diventare il vettore del virus Zika nei paesi a clima temperato, assumendo il ruolo svolto oltre oceano dalla *Aedes aegypti*. Le due specie di zanzare infatti sono molto simili.

Poiché non esistono vaccini o farmaci efficaci contro il virus Zika, le uniche forme di prevenzione possibili sono perciò:

- l'eliminazione delle zanzare tigre dai nostri giardini;
- le misure di protezione individuali (com-



preso l'uso del profilattico in caso di rapporti sessuali con partner rientrati dalle zone colpite dall'epidemia).

Purtroppo sino ad ora, tutto quanto è stato fatto per eliminare le zanzare tigre non ha portato a risultati apprezzabili. Nonostante gli sforzi delle amministrazioni per le campagne di bonifica dei luoghi pubblici, e per diffondere informazioni sulle misure di lotta a questi insidiosi insetti, le zanzare tigre continuano a svolazzare nei nostri giardini e a riempirci di fastidiose punture. L'insuccesso di questa lotta dipende da diversi fattori, quali:

- l'insufficiente attenzione dei cittadini nel mettere in atto le misure di bonifica all'interno delle proprietà private e l'incapacità di coordinarle con i vicini;
- a sua volta, questo può essere dovuto alla convinzione che la zanzara tigre sia sì fastidiosa, ma sostanzialmente innocua, anche se già qualche anno fa ci furono casi di chikungunya, una malat-

tia sconosciuta fino ad allora nel nostro paese e trasmessa proprio dalla zanzara tigre;

- la scarsità di prodotti commerciali utili per la bonifica delle raccolte di acqua stagnante, in particolare nei tombini presenti in aree private;
- l'obiettiva difficoltà di utilizzare correttamente questi prodotti in modo continuativo nell'arco dell'intera stagione riproduttiva delle zanzare tigre, che si prolunga ormai fino all'autunno inoltrato grazie al clima più mite.

Una lotta più serrata alla zanzara tigre dovrebbe richiedere *un maggior impegno di tutti*, indipendentemente dal timore per il virus Zika, ma se questo virus arriverà veramente nel nostro Paese, cambiare atteggiamento diventerà una necessità.

Anche le misure di protezione individuale non sempre sono facilmente attuabili. Ad esempio, installare zanzariere alle finestre o avere un impianto di aria condizionata può essere utile per tener fuori le zanzare da casa nostra, ma richiede spese non indifferenti.

Se è semplice evitare profumi e indossare abiti chiari per non attrarre le zanzare, è difficile indossare abiti sufficientemente coperti per evitare le punture di zanzara, soprattutto quando il clima è torrido!

Spruzzare sugli abiti soluzioni di permetrina (un insetticida) o di dietiltoluamide (DEET – un insetto repellente), è difficilmente praticabile di routine. Quindi gli insetto repellenti da applicare sulla pelle diventano a questo punto il principale presidio di difesa individuale, a condizione che vengano utilizzati in modo corretto. Spesso li si utilizza solo in modo saltuario, magari applicandoli alla pelle dopo essere stati punti più volte!

In commercio ne esistono di diversi tipi, ma quelli di provata efficacia sono a base di

SCANSIONA IL QR CODE

Usa lo smartphone e informati!



La tigre ci ha messo in gabbia

<http://goo.gl/lzgHM2>



La febbre da virus Zika

<http://goo.gl/Z9948g>

dietiltoluamide (DEET), picaridina (o icaridina o KBr3023), IR3535 e citrodiol (sinonimi: OLE o PMD).

Quando si sceglie tra più insetto repellenti a base dello stesso principio attivo è bene confrontare la loro concentrazione: entro certi limiti, maggiore è la concentrazione e più prolungata sarà l'azione. Così, ad esempio, soluzioni di DEET o di icaridina a concentrazioni inferiori al 10% proteggono per circa 2 ore, mentre prodotti al 20% proteggono per 4 ore. Quelli a base di IR3535 e citronella, seppur moderatamente efficaci, hanno una durata d'azione molto breve, inferiore all'ora.

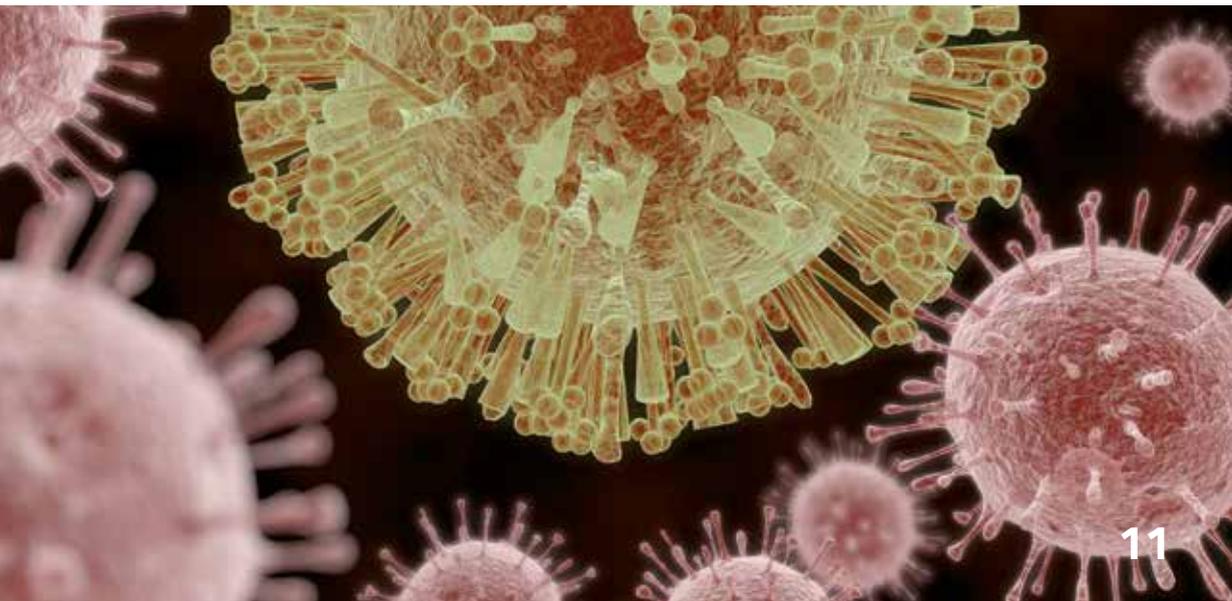
La DEET è l'insetto repellente utilizzato da più anni (venne introdotto in commercio nel 1956) e ogni anno più di 100 milioni di persone lo impiegano nel mondo. In passato si è molto discusso della sua sicurezza, soprattutto quando impiegato nei bambini più piccoli e nelle donne in gravidanza. Per precauzione, anche se non esiste un divieto assoluto, la DEET non dovrebbe essere utilizzata nei bambini sotto i 2 anni e vanno preferiti prodotti a bassa concentrazione fino all'età di 12 anni.

In caso di gravidanza e durante l'allatta-

mento la DEET può essere utilizzata a concentrazioni non superiori al 20% e limitando il numero delle applicazioni nelle 24 ore (al massimo 2). Se i prodotti vengono utilizzati secondo le istruzioni, gli effetti indesiderati si limitano a rare reazioni cutanee.

Infine, per utilizzare nel modo più sicuro gli insetto repellenti è bene tener presenti i seguenti consigli:

- non spruzzare direttamente lo spray sul viso, ma applicare il prodotto dopo averlo spruzzato sulle mani;
- se si suda molto è necessario applicare il prodotto con maggiore frequenza;
- non utilizzare sulla pelle irritata o ferita;
- non applicare il prodotto sulle mani dei bambini più piccoli, attorno agli occhi e alla bocca;
- lavare le aree trattate una volta cessato il rischio di essere punti;
- se si utilizzano prodotti contenenti DEET ricordare che può danneggiare oggetti in plastica con cui viene a contatto (es. lenti e stanghette di occhiali);
- se si deve utilizzare anche una crema solare, questa va applicata per prima. Poi, dopo 20' circa, si può applicare il repellente;
- conservare il prodotto fuori dalla portata dei bambini.



COSA FARE CONTRO LA ZANZARE TIGRE?

Alcuni semplici ma importanti consigli

Aedes albopictus, come tutte le zanzare, ha bisogno di ACQUA per riprodursi!

Essa depone le proprie uova in qualsiasi piccola raccolta d'acqua stagnante all'interno di contenitori artificiali e naturali. Sulle aree pubbliche i focolai larvali sono costituiti principalmente da caditoie e bocche di lupo stradali. Assai più numerosi sono i focolai presenti nella proprietà privata: pozzetti, sottovasi, innaffiatoi, bidoni, bottiglie, pluviali, pneumatici, teli di copertura, anfore ornamentali, ecc..



Le semplici azioni per debellare la zanzara tigre che tutti possono, anzi, dovrebbero, compiere sono:

- Eliminare l'acqua stagnante da qualsiasi tipo di recipiente (sottovasi, annaffiatoi e tutti gli oggetti che possono trattenere acqua piovana). Bisogna ricordarsi di svuotarli periodicamente, quando non è possibile eliminarli per il periodo estivo.
- Trattare periodicamente i ristagni d'acqua non eliminabili e i tombini con i prodotti larvicidi specifici, reperibili in commercio (farmacie, consorzi

agrari...). Un trattamento solo in tutta l'estate è inutile. È necessario seguire le indicazioni dell'etichetta del prodotto acquistato.

- Collaborare tra vicini. I trattamenti sono sempre efficaci. Se le zanzare tigre persistono forse provengono dal giardino o dal terrazzo del vicino. Nello stesso tempo non eliminare la propria acqua stagnante o non trattare i propri tombini può trasformare il giardino o il terrazzo in un "allevamento" di zanzare tigre.

La collaborazione e l'impegno di tutti è la vera "arma segreta" contro la zanzara tigre.

I TRATTAMENTI ADULTICIDI, (cioè i trattamenti insetticidi sulla vegetazione per uccidere le zanzare allo stadio adulto, sono un sistema di lotta poco efficace e, pertanto, non sono compresi nei piani comunali. Se non accompagnati dalla prevenzione e dalla lotta larvicida, danno benefici di breve durata, comportano elevati rischi di intossicazione



di persone ed animali non bersaglio ed hanno un forte impatto ambientale.

Se si uccidono le larve, invece, non nasceranno zanzare che a loro volta deporrebbero altre uova amplificando a dismisura il numero di adulti... in grado di pungere!!!

Per ulteriori approfondimenti consulta anche il sito web:

www.zanzaratigronline.it

! NOTA BENE

Aedes albopictus non si riproduce in grosse raccolte d'acqua come fossi, canali, corsi d'acqua naturali, stagni o laghi, né, tanto meno, sulla vegetazione!



DIETA SENZA GLUTINE

PER MOLTI UNA NECESSITÀ, PER ALCUNI UNA MODA

 A cura della dott.ssa Alessandra Palomba, biologo nutrizionista SIAN - AUSL RE

In questi ultimi anni il rapporto dell'uomo con il cibo sta diventando sempre più estremo: da una parte cibi super nutrienti e con benefici importanti, dall'altra cibi da eliminare perché pericolosi per la salute. Nell'era dell'autodiagnosi multimediale, dove ad ogni avvisaglia di malessere corrisponde una ricerca su internet piuttosto che il confronto con il proprio medico, si cerca di dare ad ogni sintomo un nome e un significato.

“SARÒ ALLERGICO? O FORSE INTOLLERANTE?”

Senza sapere con certezza la risposta a questa domanda, sempre più italiani eliminano dalla loro alimentazione cibi contenenti il glutine, la proteina del grano responsabile della celiachia.

Così si diffonde uno stile alimentare che diventa oggi una moda e non il risultato di comprovate evidenze scientifiche

In effetti nell'ultimo secolo si è assistito ad un aumento delle patologie correlate al glutine, probabilmente a causa sia di una

maggiore quantità di farine consumate (e derivati) che a una diversa qualità. Esiste però una grande confusione tra celiachia, patologie glutine correlate e regimi alimentari scelti con la speranza di essere protetti dalle malattie o anche solo per dimagrire.

Specifiche metodiche diagnostiche sono in grado oggi di distinguere alcune tra le più importanti manifestazioni cliniche correlate al glutine come: la celiachia, l'allergia al grano e la sensibilità al glutine non celiaca (NCGS).

Nella **celiachia** l'ingestione del glutine in



pazienti geneticamente predisposti determina un processo infiammatorio (su base autoimmune) dell'epitelio intestinale con conseguente malassorbimento dei nutrienti.

L'**allergia al grano** determina una reazione immediata facilmente identificabile attraverso la ricerca di anticorpi specifici.

La **sensibilità al glutine**, più difficile da diagnosticare, non presenta produzione di anticorpi come nella celiachia o nell'allergia al grano e neppure lesioni della mucosa duodenale. La tipica presentazione clinica della sensibilità al glutine è una combinazione di più sintomi: gastrointestinali (diarrea, dolori addominali...), cutanei (eczema ed eritema), sistemici (cefalea, dolori muscolari...) e comportamentali (depressione, ansia...). La difficoltà nell'identificare questa condizione è determinata dalla sovrapposizione ad altre condizioni cliniche come la sindrome del colon irritabile e/o sindromi psicosomatiche.

Interessante è però notare che il trend delle diete senza glutine tra i non celiaci è in continuo aumento in tutto il mondo. Mangiare senza glutine è ormai l'ultima moda in fatto di diete spesso pubblicizzate da testimonial di fama mondiale. Così le aziende alimentari puntano sempre di più su prodotti senza glutine per conqui-

stare una nuova fascia della popolazione (familiari dei celiaci, seguaci del gluten free e salutisti...), amplificando il volume di affari poiché i prodotti senza glutine costano di più del prodotto analogo che contiene il glutine.

Aumenta anche il numero di ristoranti, rifugi, parchi divertimento, navi da crociera in grado di garantire un piatto senza glutine. Tutto questo però non solo a beneficio del soggetto celiaco (e di questo non possiamo che esserne felici), ma di un target ben più ampio conquistato con particolari operazioni di marketing.

Escludere dalla propria dieta alcuni alimenti a favore di altri dovrebbe presupporre sempre una valutazione medica.

Spesso infatti negli alimenti per celiaci, per sostituire la presenza del glutine vengono utilizzati addensanti che mimano l'azione del glutine stesso. Si può riscontrare inoltre un eccesso di acidi grassi saturi e un deficit non solo di proteine ma anche di fibre e vitamine.

È doveroso a questo punto ricordare che seguire la **dieta mediterranea**, patrimonio dell'umanità, ci aiuta già a rimanere in salute, e non vi è bisogno di cercare cibi miracolosi o elisir di lunga vita.

Dieta, dall'etimo greco "diaita" cioè "stile di vita", si riferisce infatti a qualcosa di





più di una serie di alimenti da consumare sapientemente bilanciati, ma comprende anche conoscenze, tradizioni, interazioni sociali nel rispetto del territorio.

Il modello nutrizionale della dieta mediterranea è caratterizzato dal consumo di cereali, frutta, frutta secca, verdura, pesce, olio di oliva e spezie e moderate quantità di latticini e carne.

Uno stile alimentare così costituito, vario

ed equilibrato, attento alla qualità/quantità degli alimenti e alla semplicità delle preparazioni, dovrebbe essere più forte di qualsiasi moda alimentare poiché patrimonio di ognuno di noi. In questa ottica la dieta senza glutine non dovrebbe essere una scelta o una moda alimentare, ma la terapia possibile in seguito a diagnosi medica, rimanendo comunque all'interno della comprovata dieta mediterranea.

DISORDINI GLUTINE-CORRELATI

Un moderno inquadramento dei disordini glutine-correlati comprende:

- **le allergie** (allergie alimentari, anafilassi, anafilassi grano-dipendente indotta da sforzo, asma di Baker, dermatite da

contatto);

- **i disordini autoimmuni** (celiachia, dermatite erpetiforme, atassia da glutine);
- **i disordini non allergici e non autoimmuni** (sensibilità non celiaca al glutine NCGS).

LA NOSTRA
ESPERIENZA

È LA TUA
GARANZIA



La nuova linea di prodotti

fcr
1903

PREZZO COPERTINA € 0,35