

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



**FARMACIE  
COMUNALI  
RIUNITE**

**IGIENE DOMESTICA  
AL TEMPO DEL  
COVID 19**

**L'ALLERGIA AL  
LATTICE**

**IL DOLORE  
MESTRUALE**

**LO SPRECO  
ALIMENTARE**

Anno 19 n. 2 Giugno 2020

Copia omaggio

## SOMMARIO



### IGIENE DOMESTICA

PRECAUZIONI IMPORTANTI AL TEMPO DEL COVID 19

3

Pulire e arieggiare la casa sono misure igieniche sempre molto importanti, ancora di più in questo periodo di emergenza, in cui dobbiamo imparare a convivere con il nuovo coronavirus.



### L'ALLERGIA AL LATTICE

UN PROBLEMA SANITARIO EMERGENTE

6

Fare la spesa con i guanti monouso è ormai diventata una prassi diffusa che potrebbe aumentare le manifestazioni allergiche al lattice, il materiale più utilizzato per produrli.



### IL DOLORE MESTRUALE

QUALCHE CONSIGLIO PER COMBATTERLO

9

È una delle ragioni che più frequentemente inducono le donne ad assumere farmaci antidolorifici e talvolta è così intenso da compromettere la vita quotidiana. Ecco che cosa è bene conoscere.



### LO SPRECO ALIMENTARE

LA LOTTA INIZIA A TAVOLA

12

Lo spreco alimentare è un problema attuale e complesso con evidenti ripercussioni sulla salute dell'ambiente... e sul nostro portafoglio! Con qualche accorgimento nella scelta del cibo di casa si può ridurre. Ecco qualche consiglio.

## 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.



# IGIENE DOMESTICA

PRECAUZIONI IMPORTANTI AL TEMPO DEL COVID 19

**Quando non si dispone di informazioni provenienti da fonti certe e affidabili cresce il timore di contagiarsi soprattutto se nell'ambiente familiare si è scoperto un contagio recente o, semplicemente, si vuole fare tutto il possibile per scongiurare che questo possa accadere.**

La pandemia di Covid 19 ha riportato l'attenzione di tutto il mondo sui rischi derivanti dalle malattie infettive, che si credevano sempre "controllabili" con il miglioramento delle condizioni igieniche, la disponibilità di antibiotici, antivirali e di vaccini. Il nuovo virus sta obbligando molti paesi ad adottare misure molto articolate di prevenzione che stanno sconvolgendo l'organizzazione della vita di miliardi di persone.

La prevenzione dell'infezione passa anche attraverso corrette procedure nell'igiene

domestica alle quali sono stati dedicati importanti documenti da parte delle autorità sanitarie italiane e internazionali. Scopo di questo articolo è sintetizzare queste misure basate sulle attuali conoscenze, rinviando il lettore alla specifica pubblicazione dell'Istituto Superiore di Sanità per quanto riguarda l'igiene degli alimenti durante l'epidemia da Covid 19 (*vedi box in fondo*).

## COME SI TRASMETTE IL VIRUS

Il virus si trasmette da persona a persona attraverso l'inalazione diretta delle piccolissime goccioline (tecnicamente chiamate *droplets*) emesse da una persona infetta mentre parla, tossisce o starnutisce. Questa è sicuramente la modalità principale di infezione ma, almeno teoricamente, è possibile infettarsi anche toccando oggetti o superfici su cui si sono depositate queste goccioline, all'interno delle quali il virus è vitale per periodi variabili da poche ore ad alcuni giorni, in relazione al tipo di materiale e ad altri fattori come l'umidità e la temperatura. Il virus può raggiungere le vie respiratorie quando le mani, contaminate per aver toccato queste superfici, vengono portate alla bocca, al naso e agli occhi.

Il virus può essere trasmesso anche quando la persona infetta non presenta sintomi e quindi non è a conoscenza di esserne portatore. Perciò occorre sempre ritenere pos-



sibile il contagio e adottare semplici misure comportamentali e di igiene che interrompano il ciclo di trasmissione del virus.

Ormai tutti, o quasi, hanno capito quanto sia importante il distanziamento sociale, il lavaggio delle mani e l'uso di mascherine quando ci si trova in presenza di altre persone, soprattutto in luoghi chiusi.

## PULIZIA E DISINFEZIONE IN CASA

Le operazioni quotidiane di **pulizia** hanno lo scopo di allontanare tutti i germi presenti nella sporcizia che si trova sulle superfici (pavimenti, mobili, oggetti). Va effettuata con acqua e sapone o altri detergenti comuni, da utilizzare secondo le istruzioni del produttore.



La sola operazione di pulizia è normalmente sufficiente quando non è presente un elevato rischio infettivo, ma deve essere seguita dalla **disinfezione** quando possono essere presenti germi pericolosi, come durante questa epidemia.

## LA PULIZIA DEVE SEMPRE PRECEDERE LA DISINFEZIONE

Tanto le operazioni di pulizia quanto quelle di disinfezione vanno fatte con particolare frequenza nelle aree che vengono più spesso a contatto con le mani, come tavoli, maniglie delle porte, interruttori della luce, scrivanie, rubinetti.

Per la disinfezione vanno utilizzati prodotti chimici, autorizzati dal Ministero della Salute o dall'Unione Europea, identificati dal numero di autorizzazione e, talora, dalla sigla PMC. Nel caso specifico del coronavirus sono raccomandati prodotti a base di **ipoclorito di sodio** o prodotti a base **alcolica**, da utilizzare sempre indossando guanti protettivi (monouso o dedicati), lavando poi accuratamente le mani con sapone una volta che siano stati rimossi.

L'ipoclorito di sodio è la comune candeggina: va impiegata diluita in ragione di 20 ml (poco più di un cucchiaino) in un litro d'acqua. Questa soluzione può essere utilizzata su tutte le superfici non porose (piani di lavoro in vetro, marmo, ceramica, laminati plastici, ecc.), evitando invece l'applicazione su metalli come alluminio, rame o acciaio che potrebbero essere corrosi dall'ipoclorito. Il tempo di applicazione non dovrebbe essere inferiore ad un minuto, asciugando poi l'eccesso di liquido eventualmente presente.

*Precauzioni importanti:* quando si utilizzano

**nuovo coronavirus**

*Disinfettanti, igienizzanti, detergenti ...*  
**USALI IN SICUREZZA**

In questo momento, dove la pulizia della persona e delle superfici di casa è molto importante, **usate i prodotti** disinfettanti, igienizzanti o detergenti, seguendo **con grande attenzione** le istruzioni:

- Non mescolate più prodotti insieme** pensando di ottenerne uno più potente contro il coronavirus. Non fate gli apprendisti stregoni! Correte il rischio di esporre voi e i vostri cari a prodotti pericolosi che si formano durante la miscelazione, comportando **GRAVI RISCHI DI INTOSSICAZIONE!**
- Arieggiate bene i locali trattati!** Spesso i prodotti utilizzati per la disinfezione contengono sostanze volatili che possono provocare irritazione e tossicità.
- Fate attenzione all'etichetta** e attenetevi sempre alle istruzioni indicate! Gli adulti faranno la guida ai più piccoli che ancora non sanno leggere le etichette dei prodotti. Divertitevi a ripassare con loro il significato dei simboli ("pittogrammi") riportati sulle confezioni che indicano le caratteristiche di pericolo dei prodotti.
- Non lasciate prodotti detergenti o disinfettanti incustoditi!** (o qualsiasi prodotto pericoloso) In questo periodo i vostri figli hanno tutto il tempo per esplorare e venire in contatto! Gli studi epidemiologici dimostrano che nei periodi in cui i bambini stanno di più a casa, perché in vacanza, il rischio di intossicazione aumenta!

  
<https://cns.c.iss.it>

A cura del Gruppo ISS  
"Comunicazione Nuovo Coronavirus"

soluzioni a base di ipoclorito di sodio è bene proteggere i vestiti colorati. Per preparare la soluzione **non utilizzare** la candeggina "per tessuti colorati" perché potrebbe non essere adatta alla disinfezione e **non mescolare** mai

la candeggina con ammoniaca, acido muriatico o altri detergenti.

Se si utilizzano prodotti a base alcolica è necessario che abbiano un contenuto in alcol del 70%. Questi prodotti possono essere utili

anche per disinfettare apparecchi elettronici (touch-screen, tastiere dei PC, telecomandi). Durante le operazioni di pulizia con prodotti chimici, è inoltre importante assicurare la ventilazione degli ambienti.

Molto spesso, le persone che hanno avuto un caso di infezione in famiglia, cercano in farmacia prodotti o dispositivi per la "purificazione" dell'aria. A tal riguardo, è importante considerare che l'apertura frequente delle finestre per il ricambio naturale dell'aria è la procedura più semplice per ridurre la carica microbica.

## ASSICURARE IL RICAMBIO DELL'ARIA AMBIENTALE APRENDO FREQUENTEMENTE LE FINESTRE

### SE IN CASA C'È UNA PERSONA POSITIVA

Una persona infetta in quarantena al proprio domicilio dovrebbe restare isolata in una camera separata e, se possibile, utilizzare un bagno riservato.

Le operazioni di pulizia giornaliera della stanza dovrebbero essere effettuate dal malato stesso, se possibile. Qualora provveda invece un'altra persona, è necessario che tanto questa quanto l'ammalato indossino una mascherina chirurgica per tutto il tempo dell'intervento. La dotazione di dispositivi di protezione deve anche prevedere guanti monouso o dedicati e un grembiule in plastica.

La stanza dovrebbe avere inoltre una pattumiera con sacco dei rifiuti riservata all'utilizzo da parte dell'ammalato.

La biancheria (lenzuola, vestiti) va maneggiata evitando di agitarla per non disperdere particelle nell'aria. I capi di biancheria

vanno lavati in lavatrice a 90°C con normale detersivo. Per le fibre che non consentono questa elevata temperatura, va presa in considerazione la possibilità di aggiungere candeggina al ciclo di lavaggio.

Infine va ribadita l'importanza di un corretto e frequente lavaggio delle mani con acqua e sapone da prolungare, secondo le raccomandazioni ufficiali, per 40-60 secondi. Se non è possibile il lavaggio con acqua e sapone, va utilizzato un prodotto in gel che contenga dal 60 all'80% di alcool etilico o isopropilico. L'igiene delle mani è essenziale, non solo da ora ma soprattutto ora (!), ogni volta che ci si è soffiati il naso, si tossisce o si starnutisce, prima di mangiare o preparare il cibo, dopo che si è utilizzato il bagno, dopo il contatto con un animale o prima di prestare le cure ad un bambino o ad una persona ammalata.



Per saperne di più

Usa lo smartphone e informati!



A proposito del lavaggio delle mani



ISS: igiene degli alimenti



# L'ALLERGIA AL LATTICE

## UN PROBLEMA SANITARIO EMERGENTE

**Per i suoi innegabili pregi, il lattice di gomma naturale è utilizzato per la fabbricazione di numerosi prodotti di uso quotidiano. Sempre più persone, tuttavia, manifestano reazioni allergiche, problema quanto mai attuale in questi tempi di pandemia in cui diventa necessario indossare i guanti in molte situazioni.**

L'allergia al lattice di gomma naturale rappresenta un problema sanitario emergente: negli ultimi 15 anni è stato rilevato un progressivo aumento dei casi di reazioni avverse riconducibili all'esposizione a questo materiale, che è andato di pari passo alla crescente

diffusione dei prodotti a base di lattice, non solo in campo medico. Si stima che il problema interessi circa l'1-2% della popolazione, ma il rischio risulta più elevato per chi ha una prolungata e ripetuta esposizione al lattice, sia per motivi "occupazionali", come gli operatori sanitari, i lavoratori dell'industria della gomma, o gli addetti alle pulizie, che "medici", come ad esempio i pazienti sottoposti a ripetuti interventi chirurgici.

Il lattice naturale si ottiene per incisione dell'albero della gomma (*Hevea brasiliensis*). Contiene principalmente acqua, particelle di gomma e, in misura minore, proteine idrosolubili, ritenute responsabili dell'induzione di allergie. Tuttavia, il contenuto di queste proteine nei prodotti finiti è fortemente condizionato dal tipo di lavorazione a cui il materiale di partenza è stato sottoposto.

Inoltre, durante il processo di lavorazione, al lattice vengono aggiunti vari additivi (ad es. conservanti e antiossidanti) allo scopo di conferire al prodotto finito le caratteristiche desiderate. Queste sostanze, anche se non responsabili di reazioni di sensibilizzazione, sono state chiamate in causa nella comparsa di dermatiti da contatto.



## MODALITÀ DI ESPOSIZIONE

Esistono molteplici occasioni per venire a contatto con il lattice. Molti oggetti di uso quotidiano infatti lo contengono: guanti di gomma, nastri adesivi, profilattici, tettarelle, giocattoli, accessori di indumenti, ma anche in campo sanitario è presente ad esempio in cerotti, bende, lacci emostatici e molti altri dispositivi, e naturalmente, nei guanti, tanto che, a volte, si parla genericamente di "allergia ai guanti".

L'allergia insorge solitamente per contatto diretto. In alcuni casi, soprattutto

in ambito professionale, può manifestarsi anche per inalazione, in quanto alcuni lubrificanti in polvere aggiunti ai guanti in lattice possono facilitare la dispersione nell'ambiente delle sostanze allergizzanti che vengono così inalate dagli operatori.

## COME SI MANIFESTA?

L'allergia vera e propria è dovuta alla produzione, da parte di soggetti predisposti, di anticorpi specifici per le proteine contenute nel lattice, in seguito ad un primo incontro con l'allergene (lattice). In questi soggetti la reazione allergica si manifesta entro pochi minuti. I sintomi possono essere limitati alla zona del contatto (es. eruzioni cutanee alle mani) oppure diffusi (orticaria localizzata o generalizzata) portando, nei casi più gravi, ad angioedema, broncospasmo fino allo shock anafilattico.

Le forme allergiche da contatto alle mani non sono da confondere con la semplice dermatite irritativa da contatto, che ha un'insorgenza graduale (nell'arco di più giorni) e si manifesta con arrossamento, screpolature, desquamazione della cute, fino alla comparsa di piaghe e può essere dovuta a diversi fattori, come ad esempio la mancata traspirazione della cute e l'esposizione agli agenti chimici presenti nei guanti.

La diagnosi di allergia al lattice comprende una valutazione della storia e dei sintomi del paziente da parte di un allergologo che accerterà la presenza di segni e sintomi tipici dell'allergia, confermata poi dall'esecuzione di test specifici.



## COSA FARE

Per ridurre al minimo il rischio di sensibilizzazione occorre limitare quanto più possibile il contatto con il lattice. In caso di allergia accertata ecco alcune semplici precauzioni da seguire:

- evitare il contatto con qualunque tipo di materiale in lattice;
- portare con sé una piastrina che permetta di identificare la propria condizione di soggetto allergico al lattice e avvertire i sanitari prima di essere sottoposti ad interventi o indagini diagnostiche;
- utilizzare prodotti (ad es. guanti o profilattici) in materiali alternativi (vedi box);
- in caso di allergia che si manifesta con reazioni sistemiche gravi, portare con sé una confezione di adrenalina auto-iniетtabile.

Alcune persone con allergia al lattice possono manifestare anche delle sensibilizzazioni nei confronti di certi alimenti, specialmente di origine vegetale, che contengono proteine simili a quelle del lattice (es. banana, ananas, patate, pomodori, latte, uova ecc.). Si parla in questi casi di reattività crociata. Nella maggior parte dei casi non sono necessarie restrizioni dietetiche, tranne quando l'ingestione di tali alimenti comporta sintomi allergici conclamati.

Come alternativa al lattice per prodotti ad uso professionale esistono guanti realizzati con polimeri sintetici (es. policloroprene, stirene-butadiene, nitrile) che presentano ottime caratteristiche in termini di elasticità, sensibilità tattile e capacità di protezione. Per le attività quotidiane, ad esempio per le pulizie domestiche, si possono utilizzare guanti in vinile (PVC) o in polietilene, che offrono una minore sensibilità tattile ma proteggono efficacemente e sono generalmente inerti sulla pelle.





# IL DOLORE MESTRUALE

QUALCHE CONSIGLIO PER COMBATTERLO

**La maggior parte delle donne in età fertile ha esperienza del dolore mestruale, a volte di intensità tale da incidere pesantemente sulla qualità della loro vita per alcuni giorni al mese. Non sempre però si rivolgono ad un medico. Cosa è bene sapere di questo disturbo per evitare complicanze e per trattarlo nel miglior modo possibile?**

La dismenorrea è il termine medico con cui si designa il dolore al basso ventre, simile ai crampi, che accompagna le mestruazioni. Si stima che interessi circa il 75% delle donne e, tra queste, circa il 20% presenta una sintomatologia così grave da impedire lo svolgimento delle comuni attività quotidiane. In alcuni Paesi esistono leggi o regolamenti

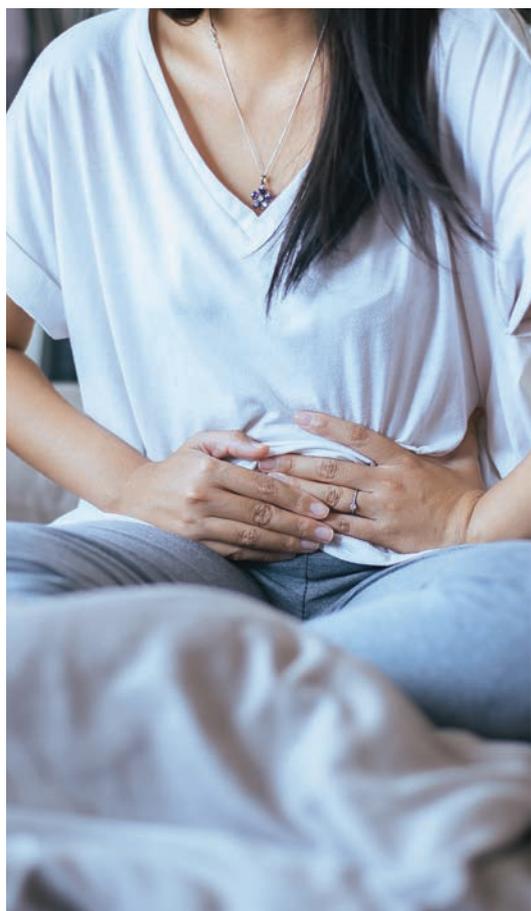
aziendali che consentono alle donne con dismenorrea di assentarsi dal lavoro fino a tre giorni al mese e di essere regolarmente retribuite. In Italia una proposta di legge in tal senso venne presentata alcuni anni fa, ma non giunse al termine del suo iter di approvazione.

## DUE FORME DIVERSE

Ricerche qualitative sulla percezione della dismenorrea dimostrano che una parte delle donne considera i dolori mestruali come un fatto connaturato nella loro "condizione di donna". Per questa ragione, spesso non si rivolgono al medico e assumono farmaci da banco sulla base della pubblicità o del consiglio di familiari o amiche.

Per un corretto inquadramento di questo disturbo va tenuto presente che esistono due forme: *la dismenorrea primaria* e *la dismenorrea secondaria*.

La **dismenorrea primaria** è la condizione più frequente, cioè quella in cui non coesistono malattie o condizioni che possono potenzialmente essere causa dei sintomi. Il dolore è dovuto ad una eccessiva produzione, da parte dell'utero, di sostanze (chiamate *prostaglandine*) che provocano contrazioni ripetute della muscolatura uterina, allo scopo di facilitare l'eliminazione dei frammenti di mucosa che si sfaldano



alla fine del ciclo. Questa forma di dismenorrea si presenta di solito dopo pochi mesi dalla prima mestruazione (menarca), ed interessa pertanto molto spesso anche le adolescenti. Oltre al dolore, si presentano in modo variabile altri sintomi quali: nausea e vomito, stanchezza, diarrea, mal di schiena e mal di testa. Ad ogni ciclo, i sintomi si presentano solitamente alcune ore prima dell'inizio delle mestruazioni, o subito dopo, e si risolvono entro 3 giorni. È più frequente nelle donne di età compresa tra i 20-25 anni e può attenuarsi con l'avanzare dell'età o dopo un parto, ma la storia individuale può essere molto variabile. La dismenorrea primaria non provoca ulteriori problemi alla salute della donna.

La **dismenorrea secondaria** si presenta di solito più avanti negli anni ed è causata da altre malattie dell'apparato riproduttivo, come l'endometriosi, la presenza di fibrosi uterina e alcune altre condizioni (*vedi box*), che possono a loro volta provocare ulteriori problemi. Inoltre, la dismenorrea secondaria può essere dovuta all'impiego di un dispositivo intrauterino a scopo contraccettivo (spirale).

Il dolore può aggravarsi nel tempo e può persistere anche dopo il termine del ciclo mestruale.

Quando la dismenorrea si presenta con le caratteristiche tipiche della forma primaria una visita medica sarà orientata soprattutto a fornire consigli per il trattamento. Le pazienti con sintomi che si presentano in modo difforme da quelli della forma primaria (per età di comparsa, persistenza durante il ciclo, mancata risposta al trattamento farmacologico) dovrebbero sempre sotto-

## ESEMPI DI PATOLOGIE CHE CAUSANO DISMENORREA SECONDARIA

**Endometriosi:** sviluppo del tessuto di rivestimento dell'utero al di fuori dell'utero stesso, (es. nelle tube di Falloppio, ovaio ecc.). Può causare problemi di fertilità.

**Fibroma uterino:** crescita benigna di tessuto collagene e fibroso nella parete uterina.

**Adenomiosi:** il tessuto di rivestimento interno alla cavità uterina si diffonde alla parete muscolare dell'utero.

**Infiammazione pelvica:** infezione degli organi riproduttivi femminili generalmente dovuta a batteri trasmessi per via sessuale. Può aumentare il rischio di impianto dell'embrione al di fuori dell'utero (gravidanza ectopica).

**Stenosi cervicale:** restringimento della cervice uterina che impedisce il normale flusso mestruale, con aumento della pressione all'interno dell'utero.

porsi a visita ginecologica per una valutazione della causa della dismenorrea.

## IL TRATTAMENTO

Fra i metodi che non prevedono l'impiego di farmaci sono state proposte alcune tecniche come l'agopuntura, l'agopressione e la stimolazione elettrica nervosa transcutanea (TENS), ma i dati disponibili sono insufficienti per confermarne l'efficacia. Anche i

bagni caldi, l'impiego di termofori o gli esercizi yoga non hanno una solida documentazione di efficacia ma possono apportare qualche beneficio soggettivo.

In genere si ricorre ai farmaci. Due sono le classi più utilizzate: gli *analgesici-antinfiammatori non steroidei (FANS)* e i farmaci per la *contraccezione ormonale*.

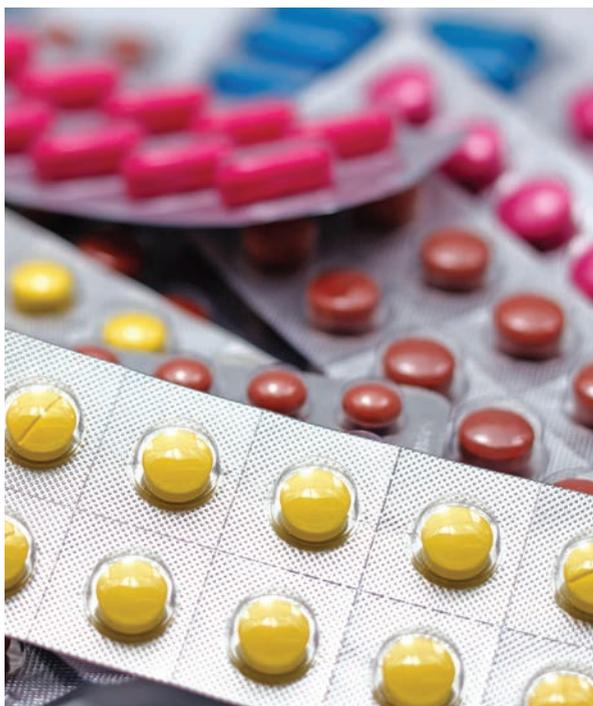
Ai FANS appartengono ad esempio *ibuprofene, ketoprofene, naproxene e diclofenac*, disponibili anche come farmaci da banco e pertanto di libera vendita.

I FANS sono considerati di prima scelta per il trattamento della dismenorrea primaria. Agiscono riducendo l'eccessiva produzione delle prostaglandine responsabili del dolore. Esiste una notevole soggettività nella risposta a questi farmaci per cui non è possibile stabilire la superiorità di uno rispetto all'altro. In caso di inefficacia di un FANS, se ne possono provare altri, in diverse dosi e formulazioni (es. compresse o granulato solubile): la scelta dipende dalle preferenze individuali...e dal costo! L'assunzione del farmaco dovrebbe iniziare appena prima dell'inizio delle mestruazioni e proseguire in modo regolare, sulla base delle istruzioni dei singoli prodotti, per 2-3 giorni dopo l'inizio del ciclo. Controindicazioni ben note per questi farmaci sono un'eventuale allergia, la presenza di ulcera e l'insufficienza renale. In alternativa si può utilizzare il paracetamolo, anche se è stato dimostrato che ha minore efficacia rispetto all'ibuprofene e all'acido acetilsalicilico (aspirina).

I contraccettivi ormonali vanno utilizzati sempre su indicazione e con prescrizione medica, quando i FANS non possono essere

utilizzati per la presenza di effetti indesiderati o controindicazioni o, naturalmente, quando una donna con dismenorrea desidera un trattamento anticoncezionale. Gli ormoni presenti in questi prodotti causano modifiche nella normale proliferazione della mucosa dell'utero e riducono la produzione delle prostaglandine, ottenendo quindi un benefico effetto nella dismenorrea. Possono essere utilizzati sotto forma di prodotti da assumere per bocca ("pillola"), di cerotti transdermici o di sistemi di rilascio sottocutaneo, vaginali o intrauterini (spiraline medicate). Lo svantaggio principale dei contraccettivi ormonali rispetto ai FANS è di esporre l'organismo agli effetti del farmaco in modo continuativo, anziché per un limitato numero di giorni al mese. Le reazioni avverse più frequenti sono nausea, mal di testa, aumento di peso.

Possono causare, anche se raramente, reazioni gravi per cui è necessaria sempre una valutazione medica prima di iniziare un trattamento con questi farmaci.





# LO SPRECO ALIMENTARE

## LA LOTTA INIZIA A TAVOLA



A cura di: Chiara Luppi, Claudia Della Giustina  
(Dietiste, Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - AUSL Reggio Emilia)

**Scegliere i cibi in quantità adeguate, non trascurando anche la cucina degli avanzi, imparare a leggere le etichette alimentari e utilizzare dispensa, frigorifero e freezer in modo corretto sono alcuni consigli semplici, ma preziosi per ridurre lo spreco alimentare giornaliero.**

Il 5 febbraio è stata celebrata la settima giornata nazionale per la prevenzione dello spreco alimentare, ed i dati presentati in questa occasione appaiono confortanti: per la prima volta lo spreco del cibo nelle case degli italiani è in calo: sembrerebbe che il popolo amante della cucina e della buona tavola stia diventando anche più attento alle tematiche relative all'ambiente, tra cui appunto lo spreco alimentare.

Noi italiani buttiamo nella spazzatura circa 4,90 € di cibo alla settimana, ma erano 6,60 € nel 2019: stiamo quindi riducendo del 25% la tendenza allo spreco; questi sono i dati riportati dall'osservatorio *Waste Watcher* di *Last Minute Market*.

Lo studio rivela anche maggiore consapevolezza tra gli italiani, in quanto al 66% degli intervistati è chiara la connessione tra spreco alimentare, salute dell'ambiente e dell'uomo.

Lo spreco alimentare è una questione attuale e complessa, ed ognuno di noi può fare qualcosa al fine di migliorare la situazione.

I dati raccolti confermano che tra i cibi maggiormente sprecati troviamo frutta, verdura (soprattutto insalata), pane

e latticini, mentre i meno sprecati sembrano essere uova, salse e dolci. Ecco qualche semplice consiglio da mettere in pratica tutti i giorni per risparmiare ed aiutare l'ambiente.





### **“Compra il giusto”**

Pianificare attentamente la spesa settimanale è sempre un’ottima idea: prima di recarsi al supermercato è bene compilare la lista della spesa, controllando gli alimenti già presenti in casa, verificando cosa manca e cosa serve per preparare i pasti settimanali. L’assenza di una lista ci rende infatti più “vulnerabili” ad eventuali prodotti in offerta ed è più facile acquistare cibo superfluo!

Inoltre predisporre un menù settimanale ci preserva dal rischio di trovarsi poco prima di cena a non saper cosa cucinare con il risultato di proporre ai commensali i soliti piatti pronti, veloci, ma non sempre nutrizionalmente corretti.

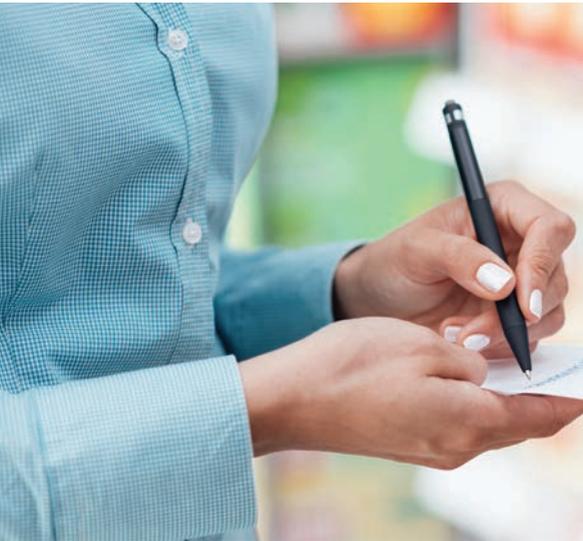
### **“Cucina per tutti, ma in modo saggio”**

Quando si pianifica un pasto è importante seguire le grammature adeguate, senza esagerare con le quantità, per evitare di trovarsi nel frigorifero avanzi di cibo che, se non consumati nei giorni successivi, possono diventare scarto. Un buon consiglio è anche quello di scegliere ricette che utilizzano le diverse parti delle materie prime: quando prepariamo le verdure utilizziamo anche il gambo, se scegliamo pesce approfittiamo delle parti meno nobili per preparare un brodetto, patate e carote si cucinano anche con la buccia, la frutta matura è un ottimo ingrediente per torte deliziose...insomma la “cucina degli avanzi” è di gran moda ed è utile sia per il portafoglio che per l’ambiente.

### **“Sfrutta al meglio il frigorifero”**

Non tutti sanno che esistono zone con temperature differenti nel frigorifero, e che per sfruttare al meglio la vita dei prodotti freschi dovremmo disporli nelle zone a loro dedicate.

Destiniamo lo spazio più in alto del frigorifero a cibi già cotti, ai salumi e ai formaggi, mentre lasciamo i ripiani inferiori a cibi maggiormente deperibili come carne e pesce freschi, oltre a frutta e verdura disposta negli appositi cassetti.



### “La data di scadenza: informazione preziosa”

Impariamo a consultare l’etichetta dei prodotti che acquistiamo, e ricordiamoci che la dicitura “da consumarsi entro” indica il limite oltre il quale il prodotto non deve essere consumato, mentre “da consumarsi preferibilmente entro” indica che il prodotto può ancora essere consumato anche dopo la data, meglio se in tempi brevi, in quanto il suo impiego non determina rischi per la salute, ma solo possibili alterazioni organolettiche (colore, odore, sapore).

### “Un occhio alla dispensa”

Predisporre una dispensa ordinata, mantenendo davanti gli alimenti con scadenza a breve termine e indietro quelli con scadenza più lunga, può aiutare a non sprecare cibo, oltre ad avere sempre un’idea degli alimenti che abbiamo disponibili in casa, al fine di evitare acquisti “doppi”.

### “La doggybag è per tipi giusti”

Al ristorante ed in pizzeria chiediamo di poter portare a casa il cibo avanzato nel nostro piatto, per il ristoratore sarà segno che abbiamo gradito le sue preparazioni e sarà l’occasione di avere un pasto già pronto il giorno successivo, per noi o per i nostri amici a quattro zampe!

### “La app antispreco”

Le città ed alcuni supermercati si stanno organizzando nell’attivare diversi percorsi di recupero delle eccedenze alimentari, anche attraverso la creazione di “app” dedicate; mantieniti aggiornato, così ti potrai imbattere in cibi ottimi a prezzi super!



## 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 15 GIUGNO al 6 SETTEMBRE 2020  
dal lunedì al venerdì dalle 09,00 alle 12,00 e dalle 15,00 alle 18,00, sabato e domenica dalle 09,00 alle 18,00.



FARMACIE  
COMUNALI  
RIUNITE

VALIDITÀ  
FINO AL 31 AGOSTO 2020



Un'estate  
di sconti  
baciati  
dal sole!

**ACQUISTA**

**3 PRODOTTI SOLARI**

PROMO

**3x2**

**IL TERZO È**

**OMAGGIO!**

Se non acquisti 3 solari potrai  
comunque ottenere uno **sconto del 20%**  
su un **singolo** prodotto.

Farmacie Comunali Riunite  
Il Benessere che conviene.

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

PREZZO COPERTINA € 0,35