

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



**FARMACIE  
COMUNALI  
RIUNITE**

**IL SOLE:  
FA BENE O MALE?**

**I CRAMPI  
MUSCOLARI**

**SE IL BAMBINO  
BAGNA IL LETTO**

**LA COTTURA  
DEI CIBI**

Anno 15 n. 2 Giugno 2016  
Copia omaggio

## SOMMARIO



### IL SOLE FA BENE O FA MALE?

3

I benefici dell'esposizione al sole sono di gran lunga inferiori rispetto ai rischi. Quindi moderazione e soprattutto alta protezione ed evitando le ore più calde!



### CRAMPI MUSCOLARI UN DISTURBO COMUNE, SOPRATTUTTO IN ESTATE

6

Nonostante siano un disturbo comune, non abbiamo rimedi certi per prevenirli. Ecco però alcuni esercizi e suggerimenti da mettere in pratica se si manifestano.



### SE IL BAMBINO BAGNA IL LETTO COME AFFRONTARE LA SITUAZIONE

9

L'enuresi notturna è molto più frequente di quanto non si creda. Un buon rapporto tra il bambino, la famiglia e il pediatra aiuta ad affrontare con serenità la situazione.



### LA COTTURA DEI CIBI È SEMPRE SICURA?

12

Le buone regole per una cottura dei cibi che preservi le loro proprietà nutritive ed eviti la formazione di sostanze pericolose per l'organismo.

## 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.



# IL SOLE

## FA BENE O FA MALE?

**Come per tutte le domande poste in questo modo verrebbe spontaneo rispondere che... "in medio stat virtus"! Ma la lettura di questo articolo vi dimostrerà che non è così.**

Nel numero precedente di questa pubblicazione abbiamo parlato di quanto il sole sia importante per stimolare, a livello della pelle, la produzione di vitamina D che è indispensabile per lo sviluppo e l'integrità delle ossa.

Si potrebbe anche ricordare che le radiazioni ultraviolette della luce solare fanno bene a chi soffre di psoriasi oppure che luce e calore hanno un effetto benefico sull'umore, ma le note positive si fermano qui ed iniziano quelle negative. Il sole infatti provoca alla pelle anche molti effetti dannosi, sia diretti e immediati, sia indiretti e tardivi. Vediamo quali.

### I PERICOLI DEL SOLE

Quando ci si espone al sole, l'organismo si difende producendo maggiori quantità di

melanina, un filtro naturale che assorbe le radiazioni solari rendendole innocue.

La melanina non solo "tinge" la pelle conferendole un colorito bruno-dorato, ma è un filtro naturale in grado di assorbire i raggi UV, convertendo l'energia delle radiazioni solari in calore. Tuttavia occorrono, in genere, alcuni giorni perché raggiunga quantitativi sufficienti per essere protettivi.

La produzione di melanina è determinata su base ereditaria e varia da persona a persona, a seconda del tipo di pelle (fototipo). Più chiara è la pelle, più basso è il fototipo e maggiore sarà il rischio che il sole possa provocare effetti dannosi.

### Effetti diretti e immediati...

...sono le "classiche" scottature, reazioni infiammatorie acute che si manifestano a



distanza di qualche ora da un'esposizione eccessiva della pelle alle radiazioni ultraviolette a più breve lunghezza d'onda (290-320 nm). Sono quindi i raggi UVB i maggiori responsabili (anche se tutto lo spettro ultravioletto vi contribuisce). Nei casi meno gravi, si manifestano come semplice arrossamento (eritema solare), ma possono assumere le caratteristiche di vere e proprie ustioni con formazione di vesciche e perdita di liquidi.

Il sole può essere nocivo anche per gli occhi; gli effetti più frequenti sono la fotocheratite e la fotocongiuntivite, che possiamo paragonare a una vera e propria scottatura degli occhi. Sono molto dolorose ma si curano e, generalmente, non hanno conseguenze a lungo termine.

I problemi oculari dell'esposizione al sole possono però essere più gravi e comprendono anche la cataratta.

### **Effetti indiretti e tardivi**

Le radiazioni solari, soprattutto in caso di esposizioni intense e prolungate, possono danneggiare il DNA delle cellule della pelle e determinare danni a lungo termine molto più gravi, come ad es. lo sviluppo di un melanoma.

Il **melanoma** è uno dei tumori più aggressivi. La probabilità di insorgenza sembra direttamente correlata alla quantità di radiazioni assorbite nel corso di esposizioni intense e prolungate tipiche di chi si "cuoce" ripetutamente al sole.

L'incidenza di questo tumore è raddoppiata negli ultimi dieci anni, da circa sei/settemila casi nel 2006 con circa 1.000 morti all'anno a circa 12.000 nuovi casi oggi, con 2.000 morti all'anno. A preoccupare è anche la diminuzione dell'età media: vent'anni fa il melanoma colpiva in genere adulti di 50-60 anni, adesso l'età media è di 40 anni circa, e rappresenta la prima causa di morte per neoplasia nei giovani tra i 20-30 anni. I più

a rischio sono i soggetti con fototipo chiaro, cioè con capelli biondi e occhi azzurri, che si abbronzano poco e si scottano facilmente. Tuttavia, non è possibile generalizzare. La comparsa di melanomi in persone con fototipo più scuro è indicativa dell'importanza di fattori predisponenti genetici. La cosa più importante è proteggere i bambini che non devono assolutamente essere esposti al sole a lungo e devono essere costantemente protetti con la crema solare. È stato infatti dimostrato che le ustioni solari verificatesi nei primi anni di vita predispongono allo sviluppo del melanoma.

Le **cheratosi attiniche** sono lesioni della pelle, in genere di colore rosa (a volte, però, possono essere anche di colore grigio chiaro o scuro), scarsamente delimitate, squamose o crostose alla palpazione. Si tratta di forme precancerose che rappresentano una frequente conseguenza di un'esposizione solare cronica, di lunga durata, così come i **carcinomi spinocellulari** che si manifestano soprattutto su viso, collo, cuoio capelluto, labbra, orecchie, mani, spalle, braccia e schiena.

I raggi UVA, penetrando nella pelle, sono anche i principali responsabili dell'invecchiamento cutaneo, il cosiddetto **fotoaging**, a causa della degenerazione dell'elastina e del collagene, le due proteine che danno sostegno ed elasticità alla pelle. Diventano quindi più visibili pieghe e rughe d'espressione. Gli effetti del fotoaging sono condizionati dal nostro comportamento e sono evitabili a differenza di quelli del *cronoaging*, ossia del processo di invecchiamento legato al patrimonio genetico, che per ora non sono contrastabili, se non con interventi di supporto (es. cosmetici e comportamentali) che ne attenuino le conseguenze.

In definitiva, tirando le somme, i benefici dell'esposizione al sole sono di gran lunga

inferiori rispetto ai rischi. Questo non vuol dire che si debba rinunciare al sole, ma semplicemente che occorre adottare tutte le misure preventive per ridurre questi rischi: la parola d'ordine, dunque, è prendere il sole con moderazione, utilizzando creme ad alta protezione ed evitando le ore più calde. L'applicazione di protettivi solari consente di stare al sole più a lungo e rappresenta il provvedimento più importante per la prevenzione di alcuni dei danni dovuti ad una eccessiva esposizione, ma non deve essere un pretesto per esporsi al sole in modo indiscriminato.

Da sottolineare infine che andrebbero evitate le lampade abbronzanti. Uno studio dell'Agenzia internazionale della ricerca sul cancro (IARC) ha evidenziato come l'utilizzo di lampade solari nei giovani al di sotto dei 30 anni aumenti del 75% il rischio di contrarre il melanoma.



## LE CREME

### Perché non esistono più le creme a protezione totale?

La dicitura "schermo totale" è stata eliminata per legge dal 2008 perché poteva generare l'errata convinzione che, una volta applicata la crema, ci si potesse esporre...a piacimento, rendendo l'applicazione del solare più pericolosa che utile. Dal 2008 le norme europee hanno anche uniformato le varie scale di fattori protettivi, indicando come valore più elevato il 50+ e stabilito che le creme con fattore di protezione inferiore a 6 non possono essere considerate vere e proprie creme solari, ma semplici creme idratanti.



# CRAMPI MUSCOLARI

UN DISTURBO COMUNE, SOPRATTUTTO IN ESTATE

**In questi caldi giorni d'estate, durante le competizioni del Campionato Europeo di calcio, sarà capitato di vedere i calciatori esausti accasciarsi a terra per i crampi alle gambe. Prendiamo lo spunto da questa immagine per parlare di un disturbo abbastanza comune anche fra chi non fa sport.**

Un crampo muscolare è una contrazione dolorosa, improvvisa e involontaria, di uno o più muscoli, solitamente quelli dell'arco plantare dei piedi e quelli dei polpacci, anche se possono essere colpiti tutti i muscoli definiti volontari, cioè che possono essere comandati dalla volontà.

A volte il crampo lo si può vedere e "toccare" perché è come un grumo duro e dolente di muscolatura tesa sottopelle. La durata della contrazione può variare da pochi secondi a qualche minuto, ma un fastidio residuo può persistere per alcune ore.

I crampi muscolari possono manifestarsi senza che vi sia una causa ben evidente;

possono però essere un sintomo secondario di una particolare condizione o anche una complicazione di diverse malattie.

L'utilizzo eccessivo di un muscolo, ad esempio, spiega la frequenza con cui i calciatori (o altri atleti) accusano dolori improvvisi ai muscoli delle gambe. Durante una competizione, il muscolo è affaticato e, se il clima è caldo, è più facile perdere acqua e sali minerali con la sudorazione: la disidratazione e la perdita di sali sono infatti importanti fattori di rischio.

Per questo, oltre che per un intenso esercizio fisico, i crampi possono colpire chiunque soggiorni sufficientemente a lungo in am-





bienti troppo caldi (es. addetti a sale macchine, operai delle fonderie, stiratrici ecc.).

Molte donne in gravidanza soffrono di crampi muscolari che possono limitare le attività quotidiane, soprattutto durante il terzo trimestre.

Infine ne soffrono spesso gli anziani, che vengono colpiti dai crampi soprattutto durante la notte, con interruzione del sonno.

Raramente i crampi sono così disturbanti da richiedere un intervento del medico, ma una visita è consigliata quando sono molto frequenti, quando disturbano troppo il riposo notturno, quando si accompagnano a gonfiore alle gambe e debolezza muscolare.

In questi casi, parlarne con il proprio medico è importante perché solo lui è in grado di escludere alcune condizioni che possono essere alla base del disturbo, come:

- diabete o disturbi alla tiroide;
- ridotta circolazione del sangue agli arti inferiori;
- problemi alla colonna vertebrale con

compressione dei nervi;

- carenza di sali minerali (sodio, potassio, magnesio) per un insufficiente apporto con la dieta o per aumento delle perdite, ad esempio per la concomitante assunzione di farmaci diuretici.

Oltre ai diuretici, numerosi altri farmaci possono essere causa di crampi muscolari e il medico potrà prendere in considerazione l'eventualità di cambiare la terapia, se possibile.

## CHE FARE?

Nonostante i crampi siano un disturbo così comune, non abbiamo rimedi certi per prevenirli.

Se alla base del problema vi è una malattia, trattandola in modo adeguato si elimina un possibile fattore causale.

Allo stesso modo, se i crampi sono imputabili ad una eccessiva perdita di acqua e sali minerali è necessario correggere questo squilibrio bevendo molta acqua, o bevande contenenti anche sali minerali, mentre le perdite sono in atto (es. a cau-



sa della sudorazione per un esercizio fisico intenso e prolungato) e continuando a bere al termine dell'attività fisica.

Eseguire esercizi di allungamento della muscolatura alcune volte al giorno può aiutare a prevenire i crampi. Un esercizio che viene consigliato, ad esempio, per i crampi alle gambe prevede di mettersi in piedi ad un metro circa di distanza da una parete e di piegarsi in avanti con le braccia tese a toccare il muro, mantenendo le piante dei piedi ben appoggiate sul pavimento. Questa posizione va mantenuta per 5-10 secondi prima di ritornare alla posizione di partenza; questo esercizio va ripetuto per alcuni minuti, tre volte al giorno.

Inoltre fare una sessione di stretching prima di andare a letto può essere utile per prevenire i crampi notturni.

Se si dorme di schiena può essere utile mantenere la punta dei piedi rivolta verso l'alto, mettendo un cuscino ai piedi del letto, lasciando le coperte e le lenzuola abbastanza sciolte in modo da non costringere il piede a puntare in avanti.

Se invece si dorme di pancia, può essere di aiuto lasciare sporgere i piedi fuori dal letto per mantenerli rilassati e prevenire la contrazione dei muscoli del polpaccio.

Nella maggior parte dei casi il crampo si risolve con semplici esercizi di allungamento della muscolatura o con altri interventi "fai-da-te": ad es. se il crampo colpisce il polpaccio è necessario mantenere la gamba dritta e sollevare il piede verso l'alto, avvicinando la punta delle dita allo stinco. Un altro esercizio che può essere utile è camminare sui talloni per qualche minuto.

## E I FARMACI?

Alcuni farmaci possono essere utilizzati per la prevenzione dei crampi notturni, ma il loro impiego va riservato ai casi più refrattari e sempre dietro consiglio del medico. Solo in caso che residui un dolore molto intenso e prolungato si può ricorrere a farmaci analgesici di automedicazione come il paracetamolo e l'ibuprofene, a condizione che vengano rispettate le istruzioni d'uso e che non vi siano controindicazioni al loro utilizzo.





# SE IL BAMBINO BAGNA IL LETTO

## COME AFFRONTARE LA SITUAZIONE

**L'enuresi notturna è un evento che può avere profonde ripercussioni sull'autostima del bambino e sulle sue relazioni sociali. Per i genitori, saperne di più, è il primo passo verso la risoluzione del problema.**

**Enuresi** è il termine scientifico per indicare la perdita involontaria e ripetuta di urina durante il sonno nei bambini di età superiore a 5 anni. I bambini acquisiscono il controllo della vescica a differenti età. Mentre intorno ai 5 anni la maggior parte raggiunge questo traguardo, il 10-12% dei bambini non ci riesce e bagna ancora il letto. Con il passare del tempo questo disturbo si risolve spontaneamente: la percentuale di bambini che ancora ne soffre si dimezza intorno ai 10 anni e, alla pubertà, solo l'1% circa dei bambini bagna ancora il letto con varia frequenza.



Se il bambino non ha mai smesso di bagnare il letto fino all'età di 6 anni, si parla di enuresi primaria; si definisce invece secondaria l'enuresi che riguarda i bambini che ricominciano a bagnare il letto dopo un prolungato periodo (almeno 6 mesi) di controllo. Il disturbo interessa più frequentemente i maschi che le femmine.

Nei casi di enuresi primaria si scopre di frequente che anche i genitori (entrambi o uno solo di loro) hanno sofferto di questo distur-

bo nell'infanzia, il che dimostra una certa "ereditarietà".

### QUALI SONO LE CAUSE?

Il disturbo è verosimilmente dovuto a più fattori che concorrono tra di loro.

Si pensa che uno di questi fattori sia rappresentato da un sonno troppo profondo, che impedirebbe al bambino di risvegliarsi per effetto degli stimoli prodotti da una vescica troppo piena.

Secondo un'altra ipotesi sarebbe un'insufficiente maturazione del Sistema Nervoso Centrale a impedire la percezione degli stimoli e l'inibizione della contrazione della vescica.

Un terzo fattore potrebbe essere una produzione ancora insufficiente di ormone anti-diuretico (o vasopressina) una sostanza che provoca la concentrazione fisiologica dell'urina, riducendone il volume. Questo fa sì che durante la notte sia prodotta una quantità eccessiva di urina che riempie oltre misura la vescica.

Tutto questo si accompagna spesso, nel bambino, a una attività eccessiva del muscolo responsabile della contrazione della

vescica (muscolo detrusore).

In passato si è attribuita molta importanza anche a fattori emotivi, come la nascita di un fratello, problemi scolastici o la separazione dei genitori, ma oggi molti ritengono che sia l'enuresi a provocare problemi psicologici e non viceversa.

Altre cause, come anomalie dell'apparato urinario, infezioni delle vie urinarie, spina bifida occulta, diabete, devono essere escluse con una visita medica o particolari esami, perché richiedono un trattamento specifico.

Indipendentemente dalle cause, il bambino che soffre di enuresi notturna non ha alcuna "colpa" per questo suo disturbo, perché non può controllarlo in alcun modo. Un'attenzione troppo pressante al problema o un atteggiamento severo o punitivo dei genitori sono deleteri: le punizioni o i continui rimproveri aggravano l'imbarazzo e i sensi di colpa del bambino e non fanno che peggiorare la situazione. Dal punto di vista psicologico è invece molto importante che i genitori e l'intero contesto familiare si dimostrino comprensivi e gli forniscano le necessarie rassicurazioni affettive.

## COME AFFRONTARE LA SITUAZIONE

Un buon rapporto tra il bambino, la famiglia e il pediatra è essenziale per concordare un programma di interventi, sapendo fin dall'inizio che il percorso può anche essere abbastanza lungo, richiedere molta collaborazione e un'attenta sorveglianza. Per questo è utile compilare un diario registrando le notti "bagnate" e quelle "asciutte" ed eventuali sintomi osservati durante il giorno (es. gocciolamento).

I primi interventi da mettere in atto sono ispirati dal buon senso, ma possono essere già di grande aiuto. Tra questi possiamo ricordare:

- utilizzare teli coprimaterassi impermeabili, che riducono il carico di lavoro anche per chi deve occuparsi di lavare la biancheria, piuttosto che ricorrere ai pannolini, che sono sì comodi, ma che possono avere un impatto psicologico negativo;
- distribuire nell'arco della giornata l'assunzione di bevande, evitando un carico di liquidi nelle ore serali;
- evitare the e bevande contenenti caffeina che hanno un effetto diuretico;
- incoraggiare il bambino a "fare pipì" prima di coricarsi;
- correggere l'eventuale stitichezza, perché le feci presenti nell'intestino possono comprimere la vescica e favorire l'enuresi;
- eventualmente svegliare il bambino durante la notte per farlo urinare (ma non insistere se l'intervento risulta inutile o controproducente per l'interruzione del sonno).

Se il bambino ha più di sei anni e il problema viene vissuto da lui e dai genitori con ansia e preoccupazione, il pediatra può proporre particolari interventi, fra cui l'educazione vescicale.

Questa tecnica parte dall'illustrazione al bambino della conformazione dell'apparato





urinario e della funzione della vescica, insistendo in particolar modo sull'importanza del suo svuotamento una volta raggiunto un certo grado di distensione.

L'"allenamento" vero e proprio consiste in diversi tipi di esercizi, come, ad esempio:

- interrompere il getto di urina, una volta iniziato, per alcuni secondi e poi riprenderlo, per favorire l'aumento del tono dello sfintere vescicale (la "valvola" che impedisce la fuoriuscita dell'urina dalla vescica);
- aspettare a far pipì il più a lungo possibile quando si avverte lo stimolo, favorendo così la dilatazione della vescica e l'aumento della sua capacità di contenimento dell'urina.

Se mediante questi provvedimenti non viene raggiunto l'obiettivo desiderato, un ulteriore metodo educativo consiste nell'impiegare speciali dispositivi di allarme notturno, non molto diffusi commercialmente in Italia, ma facilmente reperibili sui siti internet.

Si tratta di sistemi costituiti da un rilevatore per il bagnato che viene posto nelle mutandine e che attiva una suoneria quando il bambino inizia a urinare. Quando l'allarme

suona, il bambino si sveglia e smette di fare la pipì. Questo metodo consente una elevata percentuale di successi, ma richiede un lungo periodo di utilizzo prima di produrre i suoi effetti (5-8 settimane). Inoltre non può essere impiegato sotto agli 8 anni e potrebbe non essere ben accetto dal bambino (ma anche dalla famiglia, ad esempio se il bambino condivide la stanza con i fratelli).

Quando questi approcci non ottengono risultati, il pediatra può proporre il ricorso all'impiego di farmaci, il più utilizzato dei quali, la *desmopressina*, è generalmente privo di effetti indesiderati importanti se utilizzato secondo le istruzioni di impiego. Spesso il trattamento farmacologico e comportamentale (allarme ed educazione vescicale) vengono associati per ottenere risultati più rapidi e duraturi.

Cercare di risolvere il problema è importante per migliorare l'autostima del bambino ed eliminare un fastidio che preoccupa la famiglia. Sapere che si tratta di un disturbo frequente e spesso autolimitante nel tempo aiuta ad affrontare con serenità la situazione.



# LA COTTURA DEI CIBI

## È SEMPRE SICURA?

 **A cura di: M. Spadoni, S. Mantovani, P. Boni**  
Tecnici della prevenzione Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione, AUSL di RE

**Ogni alimento può essere cotto in molti modi, ma indipendentemente dal metodo di cottura che viene utilizzato, l'importante è conservare i valori nutritivi dell'alimento ed evitare la formazione di sostanze dannose per la nostra salute.**

### ASPETTI POSITIVI DELLA COTTURA

La cottura degli alimenti presenta notevoli vantaggi:

- rende i cibi più appetibili e gustosi;
- inattiva alcune sostanze tossiche, ad esempio la solanina contenuta nelle patate;
- rende molti nutrienti essenziali disponibili e utilizzabili dal nostro organismo: ad es. cuocendo le uova si inattiva l'avidina, una sostanza che blocca la biotina; in questo modo la biotina si libera e può essere assorbita;
- infine la cottura rende i cibi (es. legumi), facilmente masticabili e digeribili.

Un'accurata cottura degli alimenti riduce notevolmente la presenza di microrganismi portatori di malattie (es. batteri), pertanto anziani, bambini e donne in stato di gravidanza non dovrebbero consumare crudi o poco cotti i cibi a maggior rischio di contaminazione.

### ASPETTI NEGATIVI DELLA COTTURA

La cottura presenta però anche alcuni aspetti negativi: è noto ad esempio che la cottura in acqua favorisce la perdita di nutrienti (es. alcuni aminoacidi essenziali e vitamine), soprattutto se la bollitura è prolungata; conviene usare, dove possibile, la cottura a vapore perché con questo siste-



ma si evita il contatto con l'acqua e quindi si riduce quasi a zero la perdita di sostanze nutritive solubili.

Un importante effetto negativo è poi la formazione di sostanze tossiche per l'organismo. Quali sono? Come e dove si formano?

## **Acrilamide**

È una sostanza chimica che si forma in seguito all'imbrunimento dell'amido. Questa trasformazione si rende visibile quando l'alimento amidaceo si rosola con formazione di odori e sapori caratteristici del cibo cotto; uno degli esempi più comuni è il pane bianco che viene abbrustolito.

La formazione e la concentrazione dell'acrilamide dipendono dal tipo di alimento, dalla temperatura e dal tempo di cottura. I livelli di acrilamide non sono significativi quando è assente la rosolatura come ad esempio in alimenti bolliti, cotti o cucinati al vapore in quanto la temperatura massima di queste tecniche generalmente non supera i 100°C, mentre le patatine fritte, che sono ricche di amido ne presentano un elevato contenuto quando vengono cotte a lungo a temperature superiori a 150°C.

L'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (AIRC) ha classificato l'acrilamide come "probabile sostanza cancerogena per l'uomo" quindi vi sono buone ragioni per ridurre l'assunzione non solo attraverso i cibi prodotti dall'industria, ma anche, e soprattutto, attraverso cibi preparati a livello domestico.

## **Idrocarburi policiclici aromatici (IPA)**

Si tratta di una numerosa famiglia di composti chimici che si formano durante la combustione di carbone, legno e prodotti petroliferi. Studi dell'EFSA (l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare) attestano la tossicità degli IPA sull'uomo sia per inalazione (fumo di sigaretta) che per ingestio-





### LE BUONE REGOLE

- scegli metodi di cottura con tempi brevi e temperature non troppo alte
- privilegia le cotture al vapore (la pentola a pressione abbrevia il tempo di cottura)
- inizia la cottura con liquido freddo nel caso di preparazione di brodi, fondi, pesce, patate con la buccia e legumi secchi
- inizia la cottura con liquido caldo nel caso di preparazione di pasta, riso, cereali in genere e ortaggi
- immergi le verdure in poca acqua già calda per limitare la perdita di sali minerali e vitamine
- arresta il processo, alla comparsa di un colore dorato non eccessivo, evita le bruciature localizzate
- effettua la marinatura per i cibi da cuocere alla griglia (le piante aromatiche e le spezie, come il timo, la salvia, il rosmarino ed il peperoncino, svolgono un ruolo protettivo)
- utilizza griglie che consentano il minor contatto possibile tra l'alimento e la superficie di cottura, o che consentano una distanza di circa 15 cm dalla fonte di calore
- crea una protezione tra la griglia e l'alimento (evitare che il cibo venga colpito da eventuali fiamme o dal fumo prodotto dal grasso colato) posizionando un foglio di alluminio adeguatamente forato
- cura la preparazione degli alimenti da friggere (la presenza di acqua, l'aggiunta di spezie e sale favoriscono l'alterazione degli oli): il sale e gli aromi vanno aggiunti a fine frittura
- utilizza per la frittura solo gli oli o i grassi alimentari idonei a tale trattamento in quanto più resistenti al calore
- friggi con un abbondante quantitativo di grasso in modo da potere immergere completamente il cibo
- utilizza per la frittura un recipiente attentamente pulito e completamente asciugato
- sostituisci l'olio ad ogni frittura: un olio molto usato si riconosce dall'imbrunimento, dalla viscosità e dalla tendenza di produrre fumo
- vigila la temperatura della frittura (temperature superiori a 180°C accelerano la degradazione)

ne di alimenti.

La contaminazione degli alimenti può avvenire per cottura ad alta temperatura, per tempi lunghi e per vicinanza alle fonti di calore, oppure nei processi di affumicatura in quanto i fumi di combustione contaminano

la superficie dell'alimento. Possiamo ritrovarli quindi in alimenti prodotti con metodi che comprendono l'essiccazione, l'affumicatura, la tostatura (come avviene per i cereali, il caffè, ecc.), negli oli vegetali ma anche nei cibi cotti in casa, tipicamente la

“grigliata” sul barbecue con la carbonella.

### Acroleina

È una sostanza irritante e tossica per il fegato, che si forma, durante la frittura per l'azione del calore sui grassi (burro, strutto, olio, ecc.) e le loro miscele. La formazione di questa sostanza è visibile ad occhio nudo in quanto appare in forma di fumo, l'olio tende a formare schiuma ed inizia ad imbrunire; si definisce infatti “punto di fumo” la temperatura a cui una sostanza grassa riscaldata comincia a decomporsi.

Ogni grasso ha il suo punto di fumo specifico pertanto è importante utilizzare quelli più resistenti al calore per evitare di superarlo.

In generale gli oli estratti meccanicamente e/o ricchi di acqua come il burro, che hanno un punto di fumo inferiore a 160°C, non dovrebbero essere utilizzati per la frittura. Altri fattori che influiscono sul punto di fumo sono la presenza di acqua, di sale o di spezie nell'alimento da friggere, oppure la presenza di particelle residue carbonizzate o i resti di un olio già utilizzato.

Gli oli più stabili al calore sono l'olio di oliva, l'olio di arachidi e l'olio di colza. Meno stabili sono olio di soia, olio di mais, olio di semi vari, olio di girasole, olio di vinacciolo.



## 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**

dall' 4 GIUGNO al 10 SETTEMBRE tutti i giorni comprese le domeniche dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 18.00.





**FARMACIE  
COMUNALI  
RIUNITE**

**15 MAGGIO / 31 AGOSTO**

Risplendi  
in **sicurezza**  
con i **nostri**  
**migliori**  
**prodotti**

Su tutti i  
**solari**

Sconto  
**10%**

Solo per i titolari  
**Carta Fedeltà FCR**

**ANCORA PIÙ**

**RISPARMIO**

Sconto  
**25%**

inquinata, soggetta a limitazioni. Maggiori informazioni disponibili nella tua Farmacia Comunale.

All'iscrizione, subito per te

**+20 PUNTI  
SALUTE**  
di benvenuto

**FARMACIE  
COMUNALI  
RIUNITE**



dal 1903 insieme nel benessere

Una carta,  
**tanti vantaggi!**

**Richiedila ora**  
per approfittare  
**subito** di questa  
promozione!

**sani&forma**

Prezzo € 0,35