

StarMEGLIO

ANNO VII numero 56



Poste Italiane, spedizione in abbonamento postale 70% Aut. DRT/DCB-Bo

Questione d'etichetta

Sempre più precisa e dettagliata,
per sapere cosa si sta acquistando

4

CONSERVATI IN FORMA



Gabriele Peroni

Medico, specialista in igiene e medicina preventiva con orientamento in sanità pubblica. Attualmente dirige l'Unità Operativa di Igiene e Sanità Pubblica dell'AUSL di Imola



8

UN CONTRATTO TRA PRODUTTORE E CONSUMATORE



Emilia Guberti

Medico specialista in Igiene e Medicina Preventiva Direttore di Igiene Alimenti e Nutrizione del dipartimento di Sanità Pubblica - Azienda USL di Bologna. È autrice di numerose pubblicazioni inerenti i temi di sanità pubblica ed in materia di sicurezza alimentare e nutrizionale. È componente del sottocomitato Obesità del Centro per il Controllo delle Malattie (CCM) del Ministero della Salute. È componente del Gruppo di Lavoro Nazionale della Società Italiana d'Igiene (SiTI) "Igiene degli Alimenti e della Nutrizione"



RINTRACCIABILITÀ



Daniele Buggi

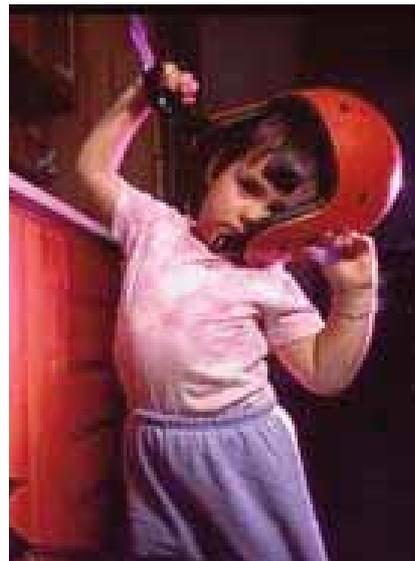
È stato Direttore del Macello Pubblico di Bologna fino al 1998. E' attualmente Responsabile di Igiene Produzione e Commercializzazione degli Alimenti di Origine Animale del DSP dell'AUSL di Bologna. Svolge attività di docenza per l'Università Primo Levi

ACCADUTO PER CASA

12

Alfonso Montefusco

Ingegnere, direttore di Impiantistica Antinfortunistica dell'Azienda USL di Bologna. Ha competenza in materia di verifiche di una serie di macchine e impianti (ascensori, apparecchi di sollevamento, apparecchi a pressione di gas e vapore, impianti di riscaldamento centralizzato, impianti elettrici) in tutta la provincia di Bologna. Specializzato in prevenzione di incendi, è presente negli elenchi dei professionisti abilitati al rilascio di certificazioni in materia di prevenzione incendi presso il Ministero dell' Interno.



TRA UN DRITTO E UN ROVESCIO

14

Stefano Piolanti

Specialista in medicina dello Sport e in Fisioterapia. Lavora presso il Centro di Medicina dello Sport di Casalecchio di Reno (Azienda USL di Bologna) e presso la Cardiologia dell'ospedale Bellaria.



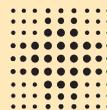
Datti una Mossa: premiato il gruppo AUSL, il più numeroso con 230 podisti

Gruppo da record per l'Azienda Usl di Bologna. Sono stati 230 i podisti dell'Azienda Usl di Bologna che hanno partecipato, il 2 settembre, alla IV edizione della UniCredit Banca Run Tune Up.

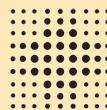
20 i podisti dell'Azienda Usl di Bologna che hanno effettuato il percorso competitivo, 21 Km, capitanati da Gerardo Astorino medico del Pronto Soccorso dell'ospedale Maggiore, arrivato 92° in 1.23'42". Il resto dei podisti dell'Azienda Usl, 210, ha scelto uno dei tre percorsi non competitivi (3,5, 7 e 10 Km). Tutti hanno indossato la maglietta "Datti una mossa", che Antonio Maestri, oncologo dell'ospedale Bellaria, ha già fatto correre, lo scorso anno alla maratona di New York e più recentemente al Circolo Polare Artico.

L'Azienda Usl di Bologna è stata presente, inoltre, con un proprio stand distribuendo materiale informativo su come, dove e quando praticare attività fisica.

Datti una mossa, nato nel 2006 come slogan della partecipazione al SANA di Bologna è presto diventato un tormentone che l'Azienda USL di Bologna ha declinato ogni qual volta si promuove il movimento come corretto stile di vita.



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale di Imola

**Autorizzazione del Tribunale di Bologna
n.7097 del 19.2.2001**

Rivista mensile N. 56 anno 7, settembre 2007
a cura delle Aziende USL di Bologna e di Imola

Direzione e Redazione
Servizio Comunicazione e Relazioni con il Cittadino,
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna,
via Castiglione 29, 40124 Bologna.
Tel 051 6584971 fax 051 6584822,
e-mail: starmeglio@ausl.bo.it

Proprietà
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Direttore Responsabile
Mauro Eufrosini

Caporedattore
Francesco Bianchi

Comitato tecnico scientifico
Rosalia Antonica, Patrizia Beltrami, Maria Benedettini, Laura Biagetti, Alberto Gerosa (coordinatore), Giorgio Ghedini, Emilia Guberti, Serena Lanzarini, Massimo Palmieri, Paolo Pandolfi, Piero Serra

Redazione
Alice Bonoli, Marcello Giusti, Marco Grana, Vito Patrono, Orietta Venturi

Hanno collaborato
Silvia Saronne

Segreteria di redazione
Orietta Venturi

Progetto grafico
Marco Neri

Illustrazioni originali
Bruno Pegoretti

Foto
Meridiana Immagini

Stampa
Cantelli Rotoweb S.r.l.

Si ringrazia ZANHOTEL
per il contributo alla stampa
della rivista.

Si ringraziano per la
collaborazione
AFM, Federfarma.



PER APPROFONDIRE GLI ARGOMENTI DI QUESTO NUMERO

CONSERVAZIONE DEI CIBI

| AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA | TELEFONO |
|---|-------------|
| Promozione della Salute | 051 6224330 |
| AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI IMOLA | TELEFONO |
| Sportello per la Prevenzione | 0542 604950 |

SICUREZZA IN CASA

| AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA | TELEFONO |
|---|------------|
| Impiantistica Antinfortunistica | 0516224114 |
| AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI IMOLA | TELEFONO |
| Sportello per la Prevenzione | 0542604950 |

ETICHETTE - TRACCIABILITÀ

| AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA | TELEFONO |
|---|--|
| Igiene della Nutrizione | 051 6079698 |
| Servizio Veterinario | area territoriale Nord area territoriale Bologna area territoriale Sud |
| 051-6644854 051-6079889 051-596050 | |
| AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI IMOLA | TELEFONO |
| Sportello per la Prevenzione | 0542604950 |

TENNIS

| AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA | TELEFONO |
|---|------------|
| Medicina dello Sport | 051 596962 |
| AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE DI IMOLA | TELEFONO |
| Sportello per la Prevenzione | 0542604950 |

Se desiderate ricevere StarMEGLIO a casa gratuitamente, telefonate in Redazione, dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 17.00 tel. 051.6584847 - La rivista è anche online: www.ausl.bologna.it - www.ausl.imola.bo.it

di Alice Bonoli

Anche gesti semplici e quotidiani come quello di fare la spesa possono nascondere insidie per la salute. Dal banco del mercato a casa i cibi che acquistiamo infatti possono essere sottoposti a un'infinità di rischi di proliferazione nel cibo di germi e batteri responsabili di fastidiose e spesso pericolose tossinfezioni alimentari. Tra le prime avvertenze c'è quella di rispettare le regole di conservazione degli alimenti, la catena del freddo che garantisce i refrigerati, i congelati ed i surgelati, l'utilizzo corretto del frigorifero e del freezer di casa. Prima di tutto, attenzione nel fare la spesa. È necessario ridurre al minimo i tempi di trasporto dal negozio a casa per contenere il rialzo termico e magari scegliere le ore meno calde della giornata per mettersi in auto ed andare al supermercato, portando con sé le apposite borse termiche, ancora meglio se corredate dalle mattonelle di liquido precongelate. Entrati al supermercato, il "percorso spesa" deve prevedere prima l'acquisto di prodotti non deperibili, lasciando in ultimo i refrigerati e quindi i surgelati e i congelati, che potremmo inserire fin da subito nelle borse termiche, ancor prima di giungere alle casse, in special modo se ci aspetta la coda. Inutile dire che all'uscita dal negozio vanno evitate ulteriori tappe.

È necessario invece dirigersi subito a casa ed inserire questi prodotti in frigorifero o in freezer.

I metodi fisici di conservazione che si servono dell'azione del freddo sono la refrigerazione (+4 e + 6 °C), il congelamento ed il surgelamento (tra i -5 e i - 25 °C). Non interrompere la catena del freddo è fondamentale per evitare il moltiplicarsi dei germi presenti naturalmente negli alimenti. L'azione conservante del freddo, infatti, rallenta o arresta le reazioni enzimatiche e lo sviluppo



Conservati in forma

.....
**Utili consigli per garantire qualità e sicurezza
 degli alimenti.**

dei microrganismi. A differenza delle alte temperature, però, il freddo non uccide i microrganismi né le tossine, che si riattivano con il ritorno a temperatura ambiente. Ecco perché è importante che questi prodotti quando vengono congelati o surgelati non abbiano già moltiplicato la carica batterica (ossia siano stati preparati secondo corrette regole igieniche) e non subiscano rialzi di temperatura durante la conservazione. È anche importante che lo scongelamento sia eseguito in modo corretto, per non compromettere la qualità del prodotto. Deve avvenire alla temperatura di +4 °C, mai a temperatura ambien-

te e una volta scongelato, il prodotto va consumato entro 24 ore. I germi sopravvissuti al congelamento, infatti, riprendono a svilupparsi a grande velocità, grazie ai principi nutritivi presenti nel liquido. Una volta scongelato, l'alimento non va quindi ricongelato.

Il frigorifero, è un elettrodomestico fondamentale che ha profondamente modificato le nostre abitudini alimentari. Va però usato correttamente. Frigo e congelatore non sono scaffali della nostra cucina dove riporre tutto, ma vanno riservati ai prodotti deperibili. Una regola generale per il corretto funzionamento di



preventivamente eviscerato. Meglio riporre i formaggi a pasta dura su una base di legno e coperti con un panno umido o avvolti in carta oleata. I formaggi freschi, al contrario, vanno riposti in vaschette di plastica o vetro a chiusura ermetica. Gli affettati devono essere avvolti nella pellicola e ben sigillati. Nel caso di un salume intero e di pezzi salati (es. prosciutto) è bene coprire il taglio con un panno. La carne e il pesce crudi si possono lasciare nella confezione del supermercato o in un piatto ricoperto da una pellicola. La frutta e la verdura vanno lasciate libere di respirare, avvolgendole magari in un panno umido e pulito,

oppure in sacchetti di carta. Rispetto a frutta e verdura va comunque ribadito che questi alimenti perdono gradatamente il loro valore nutrizionale ed organolettico a partire dal momento della raccolta e quindi vanno consumati il prima possibile, acquistati spesso e in piccole quantità, preferendo prodotti certificati a

catena corta di commercializzazione. I prodotti in scatola, una volta aperti, sono da travasare in un contenitore che non sia di metallo. In generale, per una maggiore igiene, si consiglia di conservare nell'imballaggio originale il burro, i formaggi confezionati e il latte, di cui va sempre ben richiusa la confezione. Gli avanzi o i prodotti intermedi cotti, come il ragù per esempio, vanno prima raffreddati velocemente (ad esempio mettendo il contenitore a bagno nell'acqua fredda). Non bisogna usare le vaschette o le pellicole d'alluminio per gli alimenti acidi (consERVE di pomodoro, sughi con pomodoro, gelatine di frutta, marmellate ecc.). Anche se nei negozi le uova sono poste in vendita a temperatura ambiente al proprio domicilio è preferibile conservarle in frigo tenendole comunque sempre ben separate dagli altri cibi.

Merita un approfondimento anche il posizionamento del cibo nel frigorifero. "All'interno del frigorifero la temperatura non è omogenea, e quindi è meglio compiere una distinzione nella ripartizione degli alimenti fra i vari ripiani - osserva Gabriele Peroni, medico specialista in Igiene dell'AUSL di Imola - nel ripiano superiore la temperatura è più elevata, adatta ad esempio ai formaggi a pasta dura; nella controporta, sempre allo stesso livello, verrà messo il burro. I ripiani centrali sono adatti ad ospitare formaggi freschi, salse, dolci, piatti già cucinati; alla stessa altezza nella controporta si possono mettere le uova, il latte, le bibite, le conserve, i dadi da brodo. Il ripiano inferiore, sopra i cassettoni della verdura è adatto per posizionare carne e pesce crudo in quanto è il vano dove si registra la temperatura più bassa; nella controporta a questa altezza si mettono le bottiglie. I cassetti posti nella parte inferiore del frigo sono adatti per verdura e frutta fresca e devono essere ben chiusi per garantire ai vegetali un microclima ideale". E per quanto concerne il congelatore? "Non bisogna esagerare ad utilizzare troppo il freezer domestico perché i cibi nel tempo perdono alcune qualità organolettiche e nutrizionali. La carne, ad esempio, specie se grassa, tende ad ossidare acquisendo un sapore rancido e non andrebbe conservata più di uno, due mesi. E' importante utilizzare le riserve più vecchie, e quando si inseriscono i prodotti nei sacchetti indicare la date del congelamento ed il contenuto. Non si cada poi nell'errore di pensare che vista la possibilità da parte delle grandi industrie alimentari di conservare il cibo per lunghi periodi, anche il nostro freezer possa fare altrettanto. In generale è buona norma ogni sei mesi ultimare il consumo dei prodotti conservati e sbrinare il freezer per ottenere una migliore efficienza dell'elettrodomestico e per evitare di dimenticare in fondo i surgelati per molti mesi/anni. I cibi avviati al congelamento vanno tenuti separati da quelli già presenti nel freezer attraverso l'uso di griglie o cestelli, in quanto il contatto diretto provocherebbe uno scongelamento del prodotto già conservato" ■



questi elettrodomestici è di non riempirli eccessivamente, per consentire l'aerazione necessaria al mantenimento delle temperature. Va poi controllata periodicamente l'efficienza del frigo, ponendo particolare attenzione alla sbrinatoria, per tutti i modelli che ne necessitano, e alle guarnizioni, che devono garantire la chiusura ermetica. Per limitare le dispersioni del freddo, è buona norma tenere aperte le porte del frigorifero il meno possibile: in questo modo non si fa entrare aria calda e non si spreca energia elettrica. Per conservare al meglio aroma, qualità igienica e freschezza, gli alimenti acquistati sfusi o semplicemente incartati vanno protetti con fogli di alluminio o pellicola, o disposti negli appositi contenitori con coperchio. Alcuni cibi, prima di essere riposti, devono essere puliti: ad esempio le verdure e il pesce, che andrebbe

Pillole

PRENOTABILI A CUP LE VACCINAZIONI ANCHE PRESSO L'AMBULATORIO DI VIA GRAMSCI, 12 DELL'AZIENDA USL DI BOLOGNA.

Dal 3 settembre sono prenotabili a CUP le vaccinazioni anche presso l'ambulatorio di Via Gramsci, 12 dell'Azienda USL di Bologna, come già avviene per gli ambulatori delle Aree Nord e Sud dell'Azienda USL di Bologna.



Con il nuovo sistema di prenotazione tramite CUP è possibile avere la certezza del proprio appuntamento evitando così spiacevoli attese.

La prenotazione a CUP non necessita di nessuna prescrizione del medico di famiglia, è sufficiente presentarsi agli sportelli CUP (esclusi quelli delle farmacie) negli orari di apertura al pubblico. Dal 3 settembre quindi è possibile prenotare tramite CUP le seguenti vaccinazioni:

antitetanica, antidiftotetana, antipoliomielitica, antiepatite B, antiepatite A, antiepatite B+A, antitifica parenterale, antimeningococcica tetravalente, antifebbre gialla (detta anche antiamarillica), antivaricella, antimorbillo-parotite-rosolia (detta anche trivalente MPR), antipneumococcica 23 valente.

Le vaccinazioni antiemofilo e antimeningococcica potranno essere effettuate ancora senza prenotazione fino a ottobre, quando saranno inserite nel sistema di prenotazione del CUP.

Per le persone che hanno intenzione di eseguire un viaggio internazionale, il servizio mette a disposizione e consiglia un colloquio, di circa 15 minuti, con un assistente sanitario, che fornisce una serie di informazioni sanitarie utili e indica le vaccinazioni consigliate, tenendo conto anche della situazione vaccinale della persona.

Il colloquio fa parte della prestazione richiesta e avviene immediatamente prima della vaccinazione.

STAGIONE DI FUNGHI

Temperatura tra i 15 e i 25 gradi, terreno umido, periodo migliore per la raccolta dei funghi da metà agosto a metà ottobre. Per non incorrere in spiacevoli, e a volte pericolosi errori, ecco qualche consiglio per i raccoglitori, esperti e non:



- Solo alcune specie sono commestibili, perciò evitate la raccolta indiscriminata di tutti i funghi ritrovati, perché questo provoca un grave danno all'ambiente.
- Raccogliete esemplari interi e completi di tutte le parti necessarie al riconoscimento della specie.
- Non raccogliete esemplari con vermi o parassiti: varie intossicazioni dipendono da funghi avariati.
- Non raccogliete funghi in aree sospette di inquinamento ad esempio discariche o strade ad intenso traffico.
- I funghi raccolti vanno riposti in cestini di vimini per farli "respirare", mai nei sacchetti di plastica, questo per dar modo alle spore di ricadere a terra dando vita ad altri funghi
- Se trovate funghi sconosciuti, non raccoglieteli tutti per poi gettarli, ma prendetene alcuni e fateli controllare.

• Non fidatevi dei presunti esperti o di chi si vanta di "... li ho sempre mangiati!!!" e fateli controllare presso l'Ispettorato Micologico della propria Ausl.

Per il controllo all'Ispettorato micologico:

- È importante portare tutti i funghi raccolti. Un campione non è sufficiente, i funghi lasciati a casa possono contenere anche un solo pezzo di specie velenose o mortali.

- I funghi sottoposti a visita devono essere: freschi (non congelati, secchi o già cotti), interi (non frantumati, tagliati, raschiati o privi di parti essenziali per il riconoscimento) sani ed in buono stato di conservazione.

Ispettorato micologico di Bologna - 051 2863131

Ispettorato micologico di Imola - 0542 604944

L'AZIENDA USL DI BOLOGNA RILANCIA SULLA ODONTOIATRIA: DAL 3 SETTEMBRE IL BERETTA È ALL'INTERNO DEL MAGGIORE



Tecnologie avanzate a garanzia di interventi più complessi e raffinati, maggiore sicurezza in ambienti nuovi, inseriti nel sistema dei servizi dell'ospedale Maggiore: questo l'Istituto Stomatologico A. Beretta, che dal 3 settembre è stato trasferito presso l'ospedale Maggiore. 6 ambulatori dotati di poltrone attrezzate per le prestazioni odontoiatriche, chiamate riuniti, di ultimissima generazione, complete di apparecchiature radiologiche, 1 ambulatorio open space con 2

ulteriori riuniti dedicati all'attività di ortodonzia, 1 locale dedicato al lavaggio e decontaminazione degli strumenti, 2 magazzini e 1 biblioteca.

La collocazione del Beretta all'interno del Maggiore riveste speciale importanza perché l'assistenza odontoiatrica è particolarmente rivolta a persone in condizioni di vulnerabilità sanitaria, che spesso richiedono approcci intensivi e multidisciplinari, che solo un ospedale come il Maggiore è in grado di garantire.

L'attività programmata è dedicata ai cittadini residenti in Emilia Romagna o a quelli domiciliati con il medico di medicina generale in Regione, in condizione di vulnerabilità sanitaria o sociale. L'accesso ai servizi di urgenza è invece rivolto a tutti i cittadini.

Sono prenotabili presso CUP le prime visite odontoiatriche ed ortodontiche, mentre presso il CUP interno all'istituto Beretta, sono prenotabili la visita chirurgica, l'ablazione tartaro, le prestazioni di chirurgia ambulatoriale, conservativa-protesi e le terapie ortodontiche.

Gli ambulatori sono attivi dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 16.00, il sabato dalle 8.30 alle 12.00 e la domenica e festivi, per pronto soccorso odontoiatrico, dalle 8.00 alle 13.00.

30 Settembre 2007 4ª Giornata Nazionale delle CARDIOLOGIE APERTE

SE TIENI AL TUO CUORE, TIENILO SOTTO CONTROLLO

Un sano stile di vita è il migliore alleato del tuo cuore. Se non fumi, mangi in modo equilibrato e pratichi una attività fisica regolare il rischio di infarto si riduce. Anche se il tuo cuore è in ottima forma puoi comunque prenderti cura di lui in un giorno speciale: il prossimo 30 settembre nella quarta giornata delle "Cardiologie aperte".

Nelle 260 cardiologie ospedaliere che aderiscono all'iniziativa potrai raccogliere materiale informativo e confrontarti con gli oltre 1000 cardiologi e 1000 infermieri professionali volontari che valuteranno il tuo rischio cardiovascolare. L'elenco delle cardiologie che partecipano all'iniziativa è consultabile sul sito www.tuttocuore.it. Il tuo cuore lavora per te tutti i giorni. Per un giorno, lavora per lui.

Domenica 30 SETTEMBRE 2007
le cardiologie aprono le porte ai cittadini



**Heart
Care
Foundation**

O.N.L.U.S. Fondazione Italiana per la Lotta alle Malattie Cardiovascolari



www.tuttocuore.it



Aderiscono a Cardiologie Aperte 2007 le cardiologie degli ospedali Maggiore e Bellaria di Bologna, dell'ospedale di Bentivoglio aperti dalle 10 alle 16, e la cardiologia dell'ospedale di Imola aperta dalle 9 alle 14. L'accesso è libero e gratuito.

Un contratto tra produttore e consumatore

a cura di **Francesco Bianchi**

Chi credeva che la dicitura "Senza zucchero aggiunto" indicasse un alimento che contenesse eventualmente solo i propri zuccheri naturali, si sbagliava. Almeno fino ad oggi. Con il nuovo regolamento europeo, n.1924/2006, appena diventato operativo anche l'utilizzo dei richiami salutistici e nutrizionali devono assolutamente rispettare i criteri di chiarezza e trasparenza riguardo le informazioni sugli alimenti riportate sia in etichetta sia nei messaggi pubblicitari. Un esempio? La dicitura "Senza zucchero aggiunto" sarà consentita solo se il prodotto non contiene ingredienti con proprietà dolcificanti anche diversi dallo zucchero come il succo d'uva concentrato. Per prodotti come i succhi di frutta che sinora si potevano semplicemente riportare la dicitura "non zuccherato" si dovrà usare l'espressione "contiene naturalmente zuccheri".

Parliamo con Emilia Guberti - specialista in Igiene e Medicina Preventiva direttore di Igiene Alimenti e Nutrizione dell'Azienda USL di Bologna - del mondo delle etichette per capire quali sono i nostri diritti e quali informazioni è obbligatorio che vi siano riportate.

Qual'è la funzione principale dell'etichetta?

L'etichetta è una sorta di carta di identità del prodotto alimentare e deve assicurare la corretta e trasparente informazione

Sempre più precise e dettagliate le etichette sono lo strumento migliore nelle mani dei consumatori per sapere cosa si sta acquistando.

all'acquirente. Oltre alla denominazione di vendita, la descrizione del prodotto che accompagna il nome commerciale di fantasia, è obbligatorio (secondo il Decreto Legislativo 181 del 23/06/03) che sia presente l'elenco degli ingredienti, indicati in ordine decrescente di quantità, compresi gli additivi, la quantità netta, il luogo e la ditta di produzione, lotto, data di scadenza e, quando occorre, la modalità di conservazione o di utilizzo. Se l'ingrediente è unico basta la denominazione commerciale, ad esempio sale marino. In etichetta possono comparire delle informazioni complementari facoltative, quali i diversi marchi di qualità come Denominazione di Origine Protetta (DOP) e Indicazione Geografica Protetta (IGP) o l'indicazione di prodotto da agricoltura biologica. Tali indicazioni devono essere necessariamente veritiere in caso contrario si viola la legge sulla frode in commercio. Anche i prodotti sfusi devono essere corredati di un cartello dove sono indicati la denominazione di vendita, gli ingredienti, e l'eventuale data di scadenza.

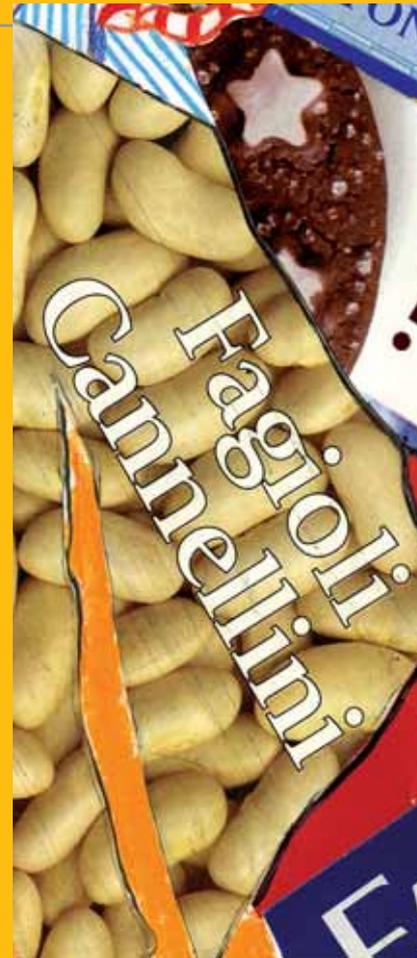
Leggere l'etichetta ci aiuta a conoscere il prodotto, ad evitare ingredienti non desiderati e a mettere a confronto diversi prodotti per valutarne qualità e convenienza.

Su molti prodotti confezionati è possibile leggere anche il valore energetico di un alimento, quante calorie forniscono 100 g di prodotto (e/o una porzione) e la quantità dei principali nutrienti: proteine, carboidrati, grassi, fibre alimentari, vitamine, sali minerali. Si tratta di un aiuto ad assumerne la giusta quantità tenendo sotto controllo carenze o eccessi alimentari.

Quando nelle confezioni sono riportate diciture come: "senza zucchero", "senza sale" l'etichetta nutrizionale è obbligatoria. In ogni caso le informazioni nutrizionali presenti in etichetta non devono trarre in inganno e dare indicazioni scorrette dal punto di vista nutrizionale.

E gli additivi cosa sono?

Sono sostanze, per lo più prive di valore nutrizionale, che hanno lo scopo di garantire la conservazione e/o di conferire particolari





caratteristiche di consistenza, gusto, colore agli alimenti. Sono classificati a seconda della funzione ad esempio antiossidante, antimicrobica svolta negli alimenti e sono identificati da un numero e da una lettera.

Quando nell'etichetta di un prodotto si trova la lettera 'E' seguita da un numero, ad esempio 'E 212', significa che quel prodotto contiene un additivo (in questo caso un colorante) autorizzato dall'Unione Europea.

La legge italiana disciplina in modo severo la materia autorizzando l'uso degli additivi solo per determinati articoli e in precise quantità. Resta comunque sempre valida la regola di preferire, se possibile, i prodotti con una minore presenza di additivi.

Da consumare preferibilmente entro...da consumarsi entro...quali le differenze?

Importantissima ai fini della salubrità di un alimento è l'attento controllo della data di scadenza indicata con "da consumarsi entro il (giorno e mese)" che deve essere tassativamente rispettata. La data di scadenza è prevista per

i prodotti più deperibili (prodotti a base di latte e derivati, carni, prodotti della pesca, uova e loro preparati, paste fresche con ripieno destinate alla vendita anche sfuse) che hanno una vita commerciale più breve. È vietata la vendita dei prodotti che riportano la data di scadenza a partire dal giorno successivo a quello indicato sulla confezione.

Per gli altri prodotti è previsto il termine minimo di conservazione indicato con la formula *da consumarsi preferibilmente entro o da consumarsi entro la fine*. Dicitura che esprime la data consigliata, sotto la diretta responsabilità del produttore o confezionatore, per gustare al meglio le proprietà specifiche del prodotto.

Etichette più chiare quindi prodotti più sicuri?

La chiarezza dell'etichetta è data dalla sua visibilità e leggibilità sulla confezione, solo per alcune informazioni quali il lotto o il nome e la sede del produttore, quando previsto, sono consentiti dei codici. L'uso sempre più diffuso di etichette plurilingue (è sempre richiesta la lingua italiana per i prodotti commercializzati nel nostro Paese) riduce le dimensioni dei caratteri per le indicazioni obbligatorie sino a renderle in molti casi difficilmente leggibili. La provenienza del prodotto, utile ai fini della rintracciabilità, è divenuta una informazione sempre più richiesta dai consumatori, ma non si traduce in immediata sicurezza. In un mondo dove le frontiere tendono a scomparire 'Fatto in Italia' non vuole dire automaticamente prodotto con materie prime italiane, ma realizzato selezionando anche ingredienti di altri Paesi. Né, del resto, tutto quello che è di importazione è necessariamente di cattiva qualità. La provenienza di un prodotto alimentare è una componente importante ma non unica a garanzia della sua sicurezza che si realizza attraverso l'impegno congiunto di produttori, organi di controllo e consumatori sempre più consapevoli e esigenti.

Etichette a tutela degli interessi del consumatori?

L'etichetta oltre a fornire le informazioni obbligatorie serve anche come veicolo promozionale per pubblicizzare e valorizzare il prodotto purché le diciture non siano ingannevoli a tutela degli interessi oltre che della salute del consumatore

IL CODICE A BARRE

Qualcuno ha addirittura provato a telefonare componendo i 13 numeri nella speranza di saperne di più. Senza Risposta. Ma cosa significano e a che servono quelle righe nere con dei numeri sotto? Le cifre hanno un significato ben preciso. I primi 2 numeri si riferiscono alla nazionalità del produttore, ad esempio: all'Italia è stato assegnato il numero 80, Francia 30, Danimarca 57, Svezia 73, Germania 400, Svizzera 76, Olanda 87, Norvegia 90. Le successive 5 cifre rappresentano il nome dell'Azienda; le altre 5 sono il codice del prodotto e vengono stabilite dalle aziende stesse. L'ultimo numero, infine, è un codice di controllo. La distanza e lo spessore delle righe nere consentono, con uno speciale lettore ottico, di identificare immediatamente il prodotto e registrarne la vendita. Per ora sono soprattutto i supermercati e i grandi magazzini che stanno dotando le casse di queste penne ottiche. I vantaggi sono soprattutto riduzione delle code alle casse ed eliminazione di errori grossolani di lettura.

L'ELENCO DEGLI ADDITIVI:

Da E100 a E199. Coloranti: servono per dare il colore voluto al prodotto

Da E200 a E299. Conservanti: rallentano il deterioramento del cibo causato da batteri, lieviti e muffe

Da E300 a E322. Antiossidanti: evitano che il colore del prodotto cambi

Da E325 a E385. Correttori di acidità: danno all'alimento un gusto acidulo

Da E400 a E495. Addensanti, emulsionanti e stabilizzanti. Gli addensanti rendono il prodotto spalmabile e pastoso; gli emulsionanti legano assieme i grassi e l'acqua; gli stabilizzanti trattengono l'umidità del prodotto e lo

amalgamano meglio.



Rintracciabilità

Dal produttore al consumatore tutto è scritto e ripercorribile

“Rintracciabilità” è la possibilità di risalire la “filiera” da un prodotto finito alla materia prima utilizzata per realizzarlo attraverso le diverse fasi di produzione, lavorazione, distribuzione. È la totalità dei prodotti ad essere interessata dalla rintracciabilità secondo quanto disposto da una norma europea (il regolamento 178 del 2002, degno di nota perché fa della rintracciabilità un caposaldo per la sicurezza di tutti i prodotti alimentari): ogni fase della filiera deve indicare i prodotti di cui si serve e quelli che realizza, cioè tutto quello che entra e tutto quello che esce. La traduzione in pratica può cambiare in base al prodotto, qualche esempio.



LE UOVA.

Dal 2004 ogni uovo riporta sul guscio, oppure sulla confezione, un identikit di numeri e lettere più dettagliato di quanto previsto finora, che permette di identificare il luogo di produzione (quindi l'allevamento, e relativi comune, provincia nonché stato), la data di deposizione e anche la tipologia di allevamento (all'aperto, a terra, in gabbia, biologica).

LA CARNE E IL PESCE.

Il giro di boa è segnato dall'emergenza del morbo della mucca pazza, a seguito del quale si è provveduto ad un sistema di identificazione, di registrazione dei bovini e di etichettatura delle carni bovine e dei prodotti a base di carni bovine. Oggi ogni capo di bestiame viene identificato attraverso una 'marca auricolare' (con lo scopo di identificare il singolo capo al pari di una vera e propria targa automobilistica) a cui corrisponde una sorta di passaporto dove sono registrate tutte le informazioni sul soggetto, (data di nascita, sesso, razza, identificazione della madre) e le aziende in cui è stato allevato. Tutti questi dati vengono raccolti in una banca dati nazionale con sede a Teramo. A queste informazioni si aggiungono poi quelle sul percorso che la carne bovina segue dopo la macellazione: siamo cioè in grado, a partire dalla carne venduta al dettaglio, di risalire fino al capo di bestiame da cui è stata ricavata. Dal punto di vista del consumatore, questo sistema di rintracciabilità raggiunge però anche altri obiettivi, ad esempio, nel caso del prodotto biologico delineando tutte le fasi della filiera. Anche i suini vengono identificati attraverso un tatuaggio che non indica però il singolo capo di bestiame ma l'allevamento, quindi parliamo di rintracciabilità per gruppo di animali. Il riferimento primario per la tracciabilità nella filiera delle carni suine è il "lotto di macellazione omogeneo" che, inteso come partita di animali, indica l'ultimo allevamento di ingrasso di provenienza.

Per quanto riguarda i volatili è obbligatorio che sia indicato in etichetta il paese di provenienza con il numero identificativo dell'allevamento, data e numero di lotto di macellazione e numero di riconoscimento del macello. Se i volatili vengono venduti non interi ma sezionati in pezzi deve essere indicato anche il numero di riconoscimento dello stabilimento di sezionamento con data e lotto di produzione.

Le partite di pesce vengono tracciate per poter risalire alla loro provenienza (Paese di provenienza per l'allevato e zona di cattura per il pescato) che deve essere dichiarata in etichetta assieme al nome del prodotto.

Per i molluschi inoltre è previsto che in ogni confezione debitamente etichettata venga indicato il Paese speditore, il centro di depurazione, la data di confezionamento (giorno e mese) e la data di scadenza che può essere sostituita dalla dicitura: i molluschi bivalvi devono essere vivi al momento della vendita.

FRUTTA E VERDURA.

Dal 2003 è divenuto obbligatorio esporre il cartellino con l'identikit di frutta e verdura.

Le etichette devono fornire informazioni relative alla natura del prodotto, alla sua origine (nazionalità o zona di produzione come Regione o Comune di provenienza), alla varietà (ad esempio per arance Tarocco o Moro) e alle caratteristiche commerciali qualitative (categoria Extra, I o II).





OLTRE CONFINE

La situazione dei prodotti europei a partire dal 2005 è omogenea, visto il regolamento (numero 178 del 2002, articolo 18) che stabilisce la rintracciabilità obbligatoria per tutti i paesi dell'Unione. Per quanto riguarda i prodotti provenienti da Paesi extra-europei, le norme richiedono che i prodotti che vengono importati raggiungano almeno gli stessi standard di sicurezza stabiliti per la produzione interna.

PROVA ANCHE TU

Tra i sistemi proposti al mondo produttivo per tracciare i prodotti, alcuni prevedono aree accessibili al semplice consumatore. Facendo una rapida ricerca su internet, si possono trovare siti in cui vengono distinti due percorsi: quello riservato ai produttori (che hanno una chiave di accesso) e quello per i consumatori, che possono ad esempio ripercorrere la storia della loro bistecca a partire dai dati riportati in etichetta. Si tratta di sperimentazioni che coprono quindi solo alcuni settori e certamente non ancora una quota significativa del mercato agro-alimentare, ma l'esercizio è senza dubbio utile per chi dovrà a breve fornirlo obbligatoriamente e simpatico per il consumatore curioso.

Un esempio Sul sito dell'istituto Zooprofilattico Sperimentale dell'Abruzzo e del Molise www.izs.it, sapendo il numero del capo, (quasi sempre indicato nella confezione) è possibile risalire alle sue caratteristiche, luogo, data di nascita, allevamento, seguendo il percorso: "anagrafe bovina", "interrogazione capi", "Numero capo"

PRODOTTI SFUSI E PRODOTTI "COMPLESSI"

Una torta artigianale venduta in un piccolo forno oppure una merendina o un pacco di spaghetti. È possibile che il requisito della rintracciabilità riguardi proprio tutto? Per i prodotti sfusi, ad esempio il pane, è possibile utilizzare un sistema analogo a quello oggi in uso per indicare gli ingredienti: un cartello nel luogo di vendita che riporta le informazioni sulla rintracciabilità dei prodotti. Per i prodotti complessi, come quelli confezionati, se il produttore è di grandi dimensioni è senza dubbio avvantaggiato nella predisposizione di un sistema in grado di fornire tutte le informazioni necessarie, mentre per i più piccoli le difficoltà possono essere maggiori, benché ripagate nel lungo periodo in termini di sicurezza ma anche di economicità: se c'è un proble-

ma si può provvedere in maniera più circoscritta. Da non dimenticare comunque che già oggi le etichette offrono numerose informazioni, alcune delle quali legate alla rintracciabilità. Troviamo tra l'altro una sorta di impronta digitale: il numero di lotto, che si riferisce a tutte le unità di vendita realizzate in circostanze praticamente identiche e che rappresenta un riferimento prezioso per risalire alla storia del prodotto.

Il lotto è determinato dal produttore o dal confezionatore del prodotto alimentare o dal primo venditore stabilito nella Comunità economica europea ed è apposto sotto la propria responsabilità; esso figura in ogni caso in modo da essere facilmente visibile, chiaramente leggibile ed indelebile ed è preceduto dalla lettera "L".

In prospettiva tali informazioni dovranno essere sempre più precise ed esaurienti, contando anche sul fatto che ogni anello della filiera sia, da un lato, esigente nel richiedere a quelli che lo precedono dati completi e, dall'altro, rigoroso nel fornire all'anello successivo i dati di sua competenza

DUE PAROLE SULLE PAROLE

- **Tracciabilità:** indica il percorso da monte a valle, la possibilità di seguire il processo produttivo dalle materie prime fino al prodotto finito (nel caso della carne, dal mangime alla bistecca che compriamo al supermercato o dal macellaio).
- **Rintracciabilità:** ripercorre il processo produttivo a ritroso, da valle a monte, in pratica dal prodotto finito all'origine della materia prima (dalla carne che arriva in tavola all'allevamento). Ovviamente non si può rintracciare il percorso del prodotto se prima non è stato tracciato.
- **Filiera:** è l'insieme delle tappe del processo produttivo, cioè tutte le aziende che concorrono alla formazione, distribuzione, commercializzazione e fornitura di un prodotto agroalimentare. Per esempio, la filiera della carne è così costituita: mangimificio, allevamento, macello, lavorazione, confezionamento ed etichettatura, distribuzione, consumatore.

Fonte: Altroconsumo



Accaduto per casa



3 milioni e mezzo sono gli infortuni che avvengono ogni anno in casa. La principale causa è la disattenzione.

di **Silvia Saronne**

Oggi la casa è sempre più simile ad una piccola impresa, dove sono in funzione a ritmo continuo macchine di tutti i tipi: lavatrice, lavastoviglie, fornelli, caldaia, frigorifero, stereo e televisione. Tutti questi oggetti, peraltro utilissimi, possono essere fonte di pericolo, se non trattati adeguatamente. Godersi il proprio spazio privato, ossia il proprio nido familiare, è sacrosanto e farlo in sicurezza è anche meglio. Il pericolo di incendi, corto circuiti, esplosioni, perdite d'acqua o di gas, o anche solo il contatto fisico con sostanze nocive, può minare la nostra incolumità o, nei casi peggiori, addirittura compromettere la vita. Lo stress, le preoccupazioni, o gli stati d'animo eccessivamente euforici, possono essere causa di disattenzione e far trascurare precauzioni e comportamenti corretti. È certamente più facile subire un infortunio se si è affaticati o agitati per troppi impegni, in ansia, o eccessivamente sicuri di sé. Per prevenire gli incidenti bisogna innanzi tutto stabilire una scala di priorità. Evitare infine di svolgere i lavori domestici sovrappensiero,

convinti quasi che vadano da sé: l'insidia sta proprio nei gesti più banali e ripetitivi.

IL FUOCO

- Non avere tende vicino a fornelli
- Tenere in luogo protetto i prodotti combustibili di uso domestico come alcool e trielina
- Non avvicinarsi ai fornelli con indumenti ciondolanti e di tessuto sintetico
- Utilizzare il parascintille davanti al camino
- Non schermare la luce con carta o stracci
- Staccare le prese elettriche di antenna e TV, durante i temporali
- Spegner il televisore mediante l'interruttore e non con il telecomando
- Non posizionare la televisione vicino ad arredi combustibili e non incassarla dentro un mobile se non ci sono condizioni di buona ventilazione; il suo surriscaldamento o un corto circuito possono innescare un incendio
- Avere in casa un estintore e controllarne periodicamente l'efficienza
- Non installare lampade ad incan-

descenza o alogene, né stufe elettriche, nelle vicinanze di tendaggi o altri materiali combustibili.

In caso di piccoli incendi occorre:

- Non aprire repentinamente la finestra perché l'immissione di ossigeno fa divampare la fiamma
- Staccare la corrente, se l'incendio si verifica vicino a prese di corrente o su apparecchi elettrici
- Non gettare acqua sugli impianti elettrici sotto tensione
- Dirigere il getto dell'estintore alla base della fiamma, per non diffondere l'incendio
- Non improvvisatevi Vigili Del Fuoco, chiamate subito il 115
- Chiudere porte e finestre del locale interessato
- Allontanarsi e dare l'allarme.

L'ELETTRICITÀ

Fondamentale è l'installazione del "salvavita" e dell'impianto di 'messa a terra', che ha la funzione di disperdere una tensione elettrica, derivante da guasti delle apparecchiature elettriche, e che fa scattare il salvavita. La sola messa a terra non può evitare incidenti nel caso che il salva-

vita sia guasto o assente.

- Non pulire i piccoli elettrodomestici immergendoli in acqua
- Non collegare più apparecchi elettrici o elettronici con prese volanti multiple ("ciabatte", triple ecc.), perchè esse costituiscono un punto di surriscaldamento, con il rischio di scintille e fiammate
- Non fare passare fili elettrici sotto i tappeti
- Per qualsiasi intervento di manutenzione straordinaria, trasformazione o ampliamento dell'impianto elettrico, rivolgersi esclusivamente ad una ditta abilitata e farsi sempre rilasciare, al termine dei lavori, la dichiarazione di conformità con i relativi allegati obbligatori
- In caso di acquisto o affitto di un appartamento, farsi dare copia della dichiarazione di conformità dell'impianto con i relativi allegati.

IL GAS

I due grandi pericoli legati al gas sono rappresentati da:

- fughe di gas
- ossido di carbonio (CO), liberato da apparecchi difettosi

Il metano è un gas infiammabile, che in determinate concentrazioni in aria può dar luogo ad esplosioni, ma se ne avverte subito la presenza a causa del suo caratteristico odore.

L'ossido di carbonio è, invece, un gas tossico, inodore ed incolore, per cui non se ne avverte la presenza, il che lo rende estremamente pericoloso e, in alcuni casi, letale.

I sintomi più comuni dell'intossicazione da CO, in ordine di frequenza, sono mal di testa, vertigini, nausea, sonnolenza, secchezza delle fauci, diarrea e vomito.

- Non lasciare i fornelli accesi incustoditi
- Chiudere il rubinetto del gas che alimenta i fuochi di cottura, quando non vengono utilizzati
- Acquistare piani cottura con dispositivi di sicurezza che in caso di spegnimento della fiamma bloccano l'emissione di gas
- Sostituire il tubo in gomma di alimentazione del gas se deteriorato e, comunque, alla scadenza indicata sul tubo. Per i piani di cottura ad incasso si possono installare solo tubi metallici cer-

tificati, privi di scadenza.

- Se si sente un forte odore di gas chiudere il rubinetto principale, aprire le finestre, staccare il telefono e non attivare comandi elettrici
- Se possibile, collocare esternamente le caldaie o i boiler a gas; se sono all'interno, privilegiare quelli a combustione stagna (tipo C)
- Nessun apparecchio a gas può essere installato nelle autorimesse
- Non installare apparecchi a combustione aperta (tipo A o B) nei bagni e nelle camere da letto
- Assicurarsi che negli ambienti dove sono collocati apparecchi a combustione aperta, sia garantita un'apertura esterna di ventilazione permanente
- Provvedere alla periodica pulizia delle griglie esterne delle aperture di ventilazione, che si intasano con la polvere
- Nelle caldaie di tipo B, installate prima del 1991, far verificare dal manutentore che siano dotate del dispositivo di controllo dell'evacuazione dei prodotti della combustione; se detto dispositivo è assente, farlo installare se possibile, o valutare l'opportunità di sostituire la caldaia
- In una caldaia di tipo B, indizi della non corretta efficienza dell'evacuazione dei prodotti della combustione sono: forte appannamento dei vetri in assenza di fonti di umidità particolari (cottura cibi o sovraffollamento di persone), colore rossastro delle fiamme del bruciatore
- Procedere al periodico controllo e alla regolare manutenzione, tramite l'intervento del tecnico di una ditta abilitata, della caldaia e/o del boiler
- Far eseguire dal tecnico anche i controlli di efficienza energetica (controllo dei fumi). Una caldaia

efficiente, infatti, fa risparmiare e inquina meno.

L'ACQUA

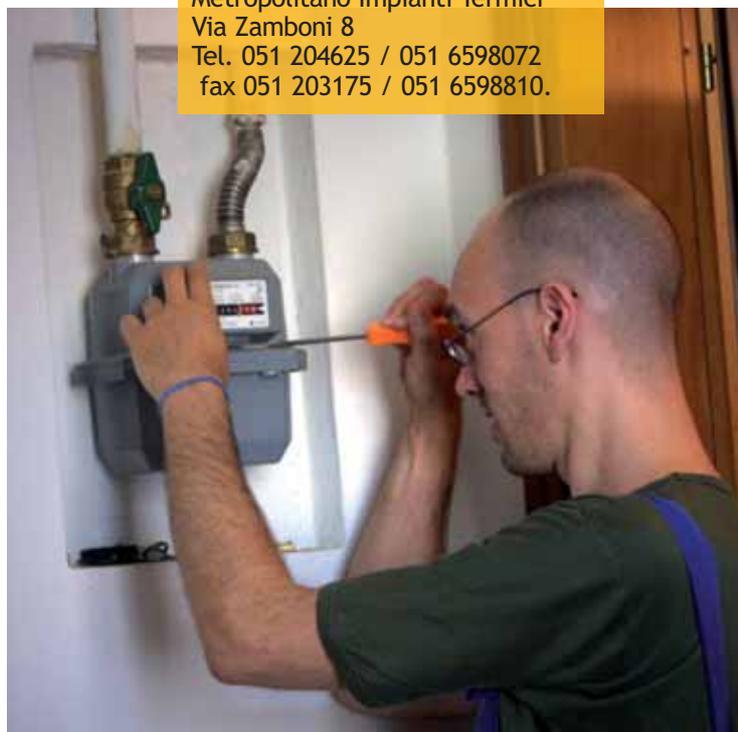
Il pericolo dell'acqua a contatto con apparecchiature elettriche è particolarmente elevato per l'area del bagno: il boiler elettrico, le prese elettriche o altri apparecchi fissi alimentati da energia elettrica devono essere predisposti o collocati ad una distanza di almeno 60 cm dalla vasca da bagno e dal piatto doccia. Inoltre quando si è bagnati e a piedi nudi non bisogna usare alcuna apparecchiatura elettrica, ad esempio l'asciugacapelli o il rasoio, perché in caso di scossa dovuta ad un guasto, i danni fisici subiti sono maggiori, con esiti talvolta letali ■

GLI INCIDENTI

Ogni anno avvengono in Italia oltre 3 milioni e mezzo di infortuni in ambiente domestico (Fonte ISTAT), con 8.000 casi mortali; le donne sono le più colpite, in particolare le casalinghe che coprono oltre il 40% degli infortuni. Inoltre, il 15% degli infortunati in casa subisce più di un incidente nell'arco dello stesso anno.

MANUTENZIONE DELLE CALDAIE

In caso di dubbi sulla periodicità di effettuazione delle operazioni di manutenzione e di controllo dei fumi, ci si può rivolgere al Servizio Metropolitan Impianti Termici Via Zamboni 8
Tel. 051 204625 / 051 6598072
fax 051 203175 / 051 6598810.



TRA UN DRITTO E UN ROVESCIO

Il tennis richiede, a qualunque livello lo si giochi, un elevato impegno fisico dove fasi di gravoso stress cardiovascolare sono alternate con altre di minore intensità. È fondamentale una buona preparazione fisica e un adeguato riscaldamento prima della partita.

di *Francesco Bianchi*

Molto diffuso, il tennis è praticabile tutto l'anno anche se molti giocatori a livello amatoriale preferiscono invece interrompere l'attività con l'arrivo dell'autunno e riprendere la racchetta in mano solo in Primavera sui campi all'aperto. Purtroppo ricominciare a giocare a tennis dopo alcuni mesi di sosta, può comportare problemi fisici muscolo tendinei soprattutto ai giocatori meno giovani.

Il tennis può richiedere, a qualunque livello lo si giochi, un elevato impegno fisico dove fasi di gravoso stress cardiovascolare sono alternate con altre di minore intensità. Le doti fisico - psichiche fondamentali per riuscire in questo sport sono una buona coordinazione motoria, una discreta mobilità e resistenza alla fatica, la capacità di concentrazione e una adeguata visione tattica del gioco. La pratica costante di questo gioco può fare migliorare molte di queste doti.

Può essere praticato da persone di ogni fascia di età a cominciare dai 7-8 anni imparando le regole e la tecnica di gioco inizialmente mediante una propedeutica basata sul divertimento.

Le due specialità del tennis sono il singolare ed il doppio in cui ad affrontarsi sono due coppie di giocatori. L'impegno fisico è diverso in queste due specialità infatti nel sin-



golare è maggiore sia il dispendio energetico sia lo stress cardiovascolare. Di conseguenza i giocatori meno giovani o con qualche lieve disagio fisico sono orientati a giocare prevalentemente il doppio. I campi da tennis differiscono notevolmente a seconda del tipo di superficie da cui sono costituiti: asfalto, terra battuta, erba e sintetico.

La differenza tra le varie superfici si manifesta sia sul tipo di rimbalzo e velocità della pallina sia sulle possibili ripercussioni traumatiche o microtraumatiche a carico degli arti inferiori.

Di solito i campi più diffusi e graditi sono in terra battuta dal tipico colore rosso la cui morbidezza è meno dannosa per le articolazioni, per i tendini e per i muscoli. Sono anche più indicati per i principianti perché la pallina è più lenta e rimbalza di più.

Tralasciando la componente prettamente agonistica, comunque sempre presente nel tennis, per svolgere una salutare attività fisica con rischi il più possibile ridotti vanno considerati: la tecnica di gioco, l'allenamento, il riscaldamento, l'attrezzatura e quando è preferibile non giocare.

La tecnica di gioco deve essere corretta per prevenire i traumi e i microtraumi poiché una corretta ed armonica esecuzione del gesto atletico consente una migliore distribuzione delle forze e dei carichi sulle strutture corporee e riduce quindi un'eccessiva sollecitazione sui tendini, muscoli e sulle articolazioni. Una sufficiente preparazione atletica è fondamentale per i praticanti di tutte le età ma particolarmente per i meno giovani a causa dello stress cardiovascolare che in alcune fasi del gioco può essere molto intenso soprattutto se presenta



connotati agonistici. Anche le strutture muscolo scheletriche richiedono un costante allenamento pena il rischio di incorrere più facilmente in lesioni

muscolo tendinee e danni articolari.

I muscoli maggiormente coinvolti nei traumi da tennis sono quelli degli arti inferiori in particolare i muscoli posteriori della coscia e della gamba (tennis leg) che possono ledersi durante le fasi di scatto in avanti.

I tendini del gomito con la nota epicondilita (tennis elbow), ed i tendini della spalla dell'arto che impugna la racchetta sono i più interessati da processi infiammatori e lesioni che spesso inducono ad interrompere a lungo l'attività sportiva.

In alcuni casi è la colonna vertebrale che sottoposta a violente flessioni, estensioni e torsioni può entrare in crisi con episodi dolorosi acuti. La caviglia ed il ginocchio sono le articolazioni che più spesso subiscono traumi da sforzo e distorsioni a

causa di una non adeguata preparazione.

Fondamentale è il riscaldamento. L'allungamento ed il riscaldamento della muscolatura che si ottiene palleggiando lentamente con il compagno per alcuni minuti è indispensabile per prevenire i danni muscolo tendinei, rende fluide le articolazioni e aiuta nella coordinazione e sensibilizzazione dei colpi. Nel riscaldamento si devono provare tutti i colpi con forza progressivamente crescente.

L'attrezzatura consiste nella racchetta con le palline, nell'abbigliamento idoneo e da quanto può essere utile avere a disposizione sul campo di gioco.

Una racchetta troppo rigida e con incordatura eccessivamente tesa può essere all'origine di alcune patologie tendinee dell'arto superiore. Ciò si verifica particolarmente quando il giocatore sostituisce l'attrezzo che usa abitualmente perché mal consigliato o per emulare qualche forte e famoso tennista. Anche sostituire l'incordatura con un tipo più rigido o incrementandone la tensione può essere fonte di disturbi. Un manico di diametro sottodimensionato rispetto alla mano può anche essere la causa di tendinopatie del gomito per eccessiva tensione muscolare nella presa.

Una racchetta da tennis andrebbe sostituita dopo 2-3 anni se usata costantemente 2-3 volte alla settimana per il deperimento del telaio e le piccole abrasioni che si formano a causa di urti al suolo o contro oggetti, cosa che comporta l'aumento delle vibrazioni trasmesse all'arto superiore.

Analogo incremento delle vibrazioni trasmesse all'arto superiore accade usando palline troppo usurate o sgonfie.

L'abbigliamento deve essere adeguato alla temperatura ambientale ed essere traspirante per la migliore dispersione del calore con il sudore. Le scarpe devono essere comode,

flessibili con plantari se possibile conformati al proprio tipo di piede con talloniere ammortizzanti, prive di spoiler e con suola idonea al tipo di superficie di gioco.

Sul campo conviene avere a disposizione un abbigliamento supplementare in caso di abbassamento della temperatura o rallentamento delle fasi di gioco, un copricapo per proteggersi dal sole, un asciugamano per detergere il sudore.

È sempre opportuno avere una bottiglia di acqua per reidratarsi ad intervalli regolari. Non sempre e solo in casi particolari sono indicate supplementazioni di sali minerali. Compatibilmente con il tempo di cui si dispone è bene non giocare nelle ore più calde d'estate con elevate temperature esterne ed alto grado di umidità. Per lo stesso motivo non si dovrebbe entrare in campo prima di almeno un ora o due dal pasto specialmente se abbondante. Per il rischio di lesioni muscolari ci si dovrebbe astenere dallo sport quando la muscolatura sia troppo affaticata e dolente.

Sopra i 40-50 anni di età anche se ci si ritiene in buona salute è consigliabile fare periodicamente una visita medica dallo specialista in Medicina dello Sport o dal Cardiologo per accertare di possedere i necessari requisiti di idoneità fisica per praticare questo sport con sicurezza.

Per quanto riguarda il rischio di insorgenza di atteggiamenti corporei scorretti o addirittura di parafisismi tipo cifosi o scoliosi nei bambini e negli adolescenti, correlabili alle caratteristiche cosiddette asimmetriche di questa pratica sportiva, è compito dell'istruttore sapere alternare ed integrare gli esercizi utilizzando tutti i segmenti corporei durante la preparazione al fine di consentire uno sviluppo corporeo armonico e simmetrico.

È invece compito del medico sapere sconsigliare o limitare questo sport sulla base delle caratteristiche costituzionali dei giovani per evitare che un problema latente od iniziale spesso preesistente ed indipendente dal tennis possa evidenziarsi e peggiorare ■



LA ZANZARA TIGRE HA SEMPRE FAME.

Ricorda di fare sempre i trattamenti contro la zanzare tigre.

Se si interrompono prima di ottobre, o non vengono eseguiti secondo la scadenza, i trattamenti non hanno effetto e la zanzara torna a far festa.

NON FINIRE NEL SUO PIATTO, DIPENDE ANCHE DA TE.