

# StarMEGLIO

Voce dello sportello per la Prevenzione

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

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

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

ANNO V numero 37

## IN QUESTO NUMERO

Alimentazione,  
ambiente, solidarietà  
Pag. 2

Cosa bolle  
in pentola  
Pag. 3

Quegli oscuri  
oggetti del desiderio  
Pag. 4

Mangiare  
con lentezza  
Pag. 5

Last Minute Market  
Pag. 6

Biodiversità,  
vera ricchezza  
del paese  
Pag. 7

# Gusto per la Salute

**Sana, sostenibile e solidale:  
la ristorazione ospedaliera è servita**

# Alimentazione, ambiente, solidarietà: in ospedale si può

La riorganizzazione del servizio di ristorazione ospedaliera dell'Azienda USL di Bologna

di Sara Nanni

**L**a ristorazione è un servizio che parte dal cibo ma arriva a coinvolgere molto altro.

Alimentazione e salute, impatto sull'ambiente, aspetti legati alla sfera della socialità e delle relazioni, sono temi che vanno considerati nell'organizzare un servizio di ristorazione attento agli effetti delle sue scelte.

L'Azienda USL di Bologna, con una produzione di un milione e mezzo di pasti all'anno, lo sta facendo con un progetto di riorganizzazione complessiva del servizio di ristorazione aziendale, per gli ospiti e il personale.

Il progetto è partito da un'analisi della situazione esistente, con un "Audit dei servizi di ristorazione": rilevazione e analisi dei fattori che influenzano il processo produttivo, criticità e possibili alternative di miglioramento. L'esito dell'analisi ha portato a rivedere e uniformare gli standard complessivi del servizio di ristorazione, compresi gli aspetti di comfort, come la diversificazione dei menu e la realizzazione di un contesto accogliente e dedicato al

momento dei pasti. Il percorso di riorganizzazione della ristorazione aziendale si snoda lungo 4 filoni principali

## ACQUISTI PUBBLICI VERDI

Si intende l'orientamento del settore pubblico verso l'acquisto di prodotti e servizi caratterizzati da una minore pericolosità per la salute umana e per l'ambiente rispetto a prodotti e servizi concorrenti che adempiono ai medesimi usi.

Secondo quanto indica la Comunità europea, le Pubbliche Amministrazioni, e quindi anche l'Azienda USL, possono esigere un grado di protezione dell'ambiente maggiore di quello previsto dalle normative vigenti, richiedendo a chi partecipa a una gara d'appalto specifiche prestazioni o procedimenti di produzione o l'utilizzo di determinati materiali. Impiegare prodotti "sostenibili" nel settore pubblico ha un impatto forte sul miglioramento della qualità ambientale generale.

Il progetto prevede misure particolari come la limitazione dell'impatto dei mezzi di locomozione per il trasporto dei pasti, maggiore attenzione al volume e tipologia degli imballaggi, scegliere le tecnologie di produzione a minor consumo energetico, limitare i consumi idrici, e adottare sistemi di smaltimento dei rifiuti il più possibile compatibili con l'ambiente.

## ALIMENTI IN VIA DI ESTINZIONE

Sono sempre di più i prodotti che rappresentano un patrimonio culturale, oltre che gastronomico e nutrizionale, ad essere a rischio di estinzione. In un contesto globale e locale in cui ci troviamo la biodiversità ha bisogno di essere salvaguardata, utilizzando prodotti biologici, tipici e tradizionali nella ristorazione collettiva. La riorganizzazione del servizio di ristorazione ospedaliera dell'Azienda USL di Bologna prevede l'introduzione nel menu di

prodotti tradizionali, in sostituzione di quelli convenzionali, per 10 giorni al mese.

## LABORATORI DEL GUSTO

Conoscenza e diffusione della cultura gastronomica, sono prerequisiti per una ristorazione di qualità. Conoscere i prodotti tipici di una zona geografica e le loro qualità nutrizionali e gastronomiche offre le coordinate di gusto e salute per chi fa ristorazione, e anche per chi ne fruisce.

Il progetto prevede momenti di teoria e pratica dell'utilizzo di prodotti e procedimenti, con una formazione specifi-

## "FILIERA CORTA" SI COMINCIA IN MONTAGNA

Nell'ambito del progetto di riorganizzazione complessiva della ristorazione, trova spazio la sperimentazione dell'Ospedale Siriani di Loiano. Un ospedale di piccole dimensioni, in ambito montano e decentrato rispetto all'ambito territoriale dell'Azienda sanitaria.

Alla base c'è un accordo di collaborazione tra Azienda USL e Comune di Loiano: l'ospedale è dotato di una cucina sovradimensionata per i bisogni attuali, il Comune con la sua cucina prepara i pasti per le scuole materna ed elementare.

La novità consisterebbe in una sede unica, con preparazione distinta dei pasti per ospedale e scuole, ma con un unico appalto che privilegia i rapporti con l'economia e la produzione locale. In pratica si premiano i concorrenti che si impegnano a utilizzare i prodotti locali attraverso convenzioni con fornitori della zona, in un processo che in termini di sostenibilità ambientale si definisce di "filiera corta". Dunque distanze più brevi da luogo di produzione a luogo di consumo e meno soggetti impegnati nella filiera, con evidenti effetti sull'ambiente. Stesso principio per quanto riguarda lo smaltimento dei rifiuti umidi, trasformati in composta da utilizzare per concimare i campi dei produttori locali.

ca per il personale di cucina e occasioni di educazione al gusto anche per il resto del personale e degli ospiti.

## SOLIDARIETÀ

Il recupero di alimenti non consumati e la loro destinazione a favore di persone svantaggiate è un discorso già avviato in diverse realtà del bolognese.

La ristorazione ospedaliera dell'Azienda USL di Bologna sarà sempre più inserita stabilmente in percorsi di solidarietà sociale.



# Cosa bolle in pentola

Etnica, bio e personalizzata, la ristorazione ospedaliera a Imola

**M**iglior comfort, cura maggiore agli aspetti nutrizionali e attenzione alle esigenze degli ospiti. Sono questi gli obiettivi che l'Azienda USL di Imola si è prefissa con il nuovo servizio di ristorazione ospedaliera avviato da maggio di quest'anno.

"Quando si deve trascorre un periodo in ospedale lontani dalle proprie abitudini dice Gabriele Peroni direttore dell'Area Igiene e Sanità Pubblica dell'Azienda USL di Imola - il pasto diventa un momento particolarmente importante della giornata. La ristorazione ospedaliera, dunque, oltre che corretta dal punto di vista igienico nutrizionale e consona alle cure che le persone ricoverate stanno in quel momento seguendo, è importante che risponda anche a esigenze di gusto e percezione di qualità. Negli ospedali di Imola un cambiamento importante in questo senso lo si è già fatto introducendo la monoporzione personalizzata per ogni degente. Quotidianamente vengono raccolte le preferenze dei degenti e le indicazioni delle dietiste, secondo le possibilità offerte. Il tutto viene trasmesso al centro di cottura. Nelle cucine a questo punto vengono preparati piatti su misura. I pasti vengono consegnati in vassoi personalizzati per paziente, le stoviglie sono di ceramica e le posate di acciaio.

Ogni pasto è accompagnato dall'acqua e dai condimenti, sale, olio, aceto, formaggio, in confezioni monodose.

Si è fatta molta attenzione anche al momento del trasporto che avviene su carrelli speciali che permettono di separare i cibi caldi da quelli freddi, limitando il più possibile gli sbalzi di temperatura. La monoporzione è molto gradita dai degenti, proprio perché garantisce che dal momento della preparazione a quello del consumo, il cibo non subisca altri passaggi intermedi.

Attualmente nel presidio ospedaliero di Imola, nel quale è compreso anche l'ospedale di Castel San Pietro, sono disponibili tre percorsi dietetici: il primo è il così detto a menù libero, ovvero le persone hanno la possibilità di scegliere cosa mangiare tra 6



tipi di primi piatti, di cui due variano quotidianamente, 6 secondi piatti di cui 3 variano quotidianamente, 3 tipi di frutta di cui 2 variano quotidianamente; un secondo segue più di 10 percorsi dietetici standard, ed è stato pensato per le persone che hanno esigenze di cure particolari, c'è, ad esempio, la dieta ipocalorica, quella ipoproteica e la dieta liquida. In fine ci sono le diete personalizzate. Alcune persone necessitano di una alimentazione ad hoc, in questo caso dietiste dell'ospedale formulano la dieta più adatta, cucita, per così dire, addosso al paziente".

Attenzione viene rivolta anche alla promozione di sane abitudini e di consapevolezza alimentare. È importante che le persone comincino ad abituarsi ad un approccio corretto ai cibi e il periodo di degenza può essere una occasione per cominciare. La colazione che viene proposta, ad esempio, è composta da latte, fette biscottate, yogurt, miele e marmellate. La mattina è bene introdurre almeno il 20% delle calo-

rie di tutta la giornata.

La colazione classica, cornetto e caffè, invece, oltre a non fornire il corretto apporto di energia necessaria contiene molti elementi poco sani, come i grassi saturi presenti nelle margarine con cui vengono preparate la maggioranza delle paste da colazione.

Tra i menù offerti ai degenti infine ve ne è uno che tiene conto, oltre che ai fattori nutrizionali e di gusto, anche di quelli religiosi. L'abbiamo definito a menù etnico e rispetta le esigenze dietetiche imposte

dalla religione del degente, fornendogli al contempo tutto l'apporto nutrizionale di cui necessita. Allo stesso modo viene tenuto conto delle festività nazionali: a Natale, Pasqua, Ferragosto, Primo gennaio, Epifania e Santo Patrono, le cucine preparano pasti più ricchi e comunque che rispecchino le tradizioni del nostro paese. Sottolineo anche che il 70% in peso dei pasti forniti è fatto con materie prime biologiche.

Il centro di cottura oltre all'applicazione della legge sull'autocontrollo è tenuto ad effettuare periodiche analisi di laboratorio sulle materie prime e sui pasti pronti oltre a conservare, a -18°, un campione di ogni prodotto preparato per 120 ore successive, la così detta scatola nera. Un'ulteriore attenzione alla sicurezza, questa, proprio per salvaguardare un'utenza particolarmente sensibile.

L'Azienda Usl di Imola, infine, ha il compito di controllare regolarmente che qualità, gusto e sicurezza siano sempre garantiti.

fb

# Quegli oscuri oggetti del desiderio

Pane formaggi e salumi, sono sempre di più gli alimenti ingiustamente demonizzati dalle diete fai da te

di **Francesco Bianchi**

**L'**atto del mangiare sta assumendo sempre più la connotazione di una corsa ad ostacoli. Aumentano ogni giorno gli alimenti da evitare, troppe proteine, troppi grassi, troppi carboidrati. Parlare di pane e formaggio oggi è considerata quasi un'eresia; una provocazione nutrizionale che rivolgiamo a Carlo Lesi primario di Dietologia Ospedali Bellaria e Maggiore di Bologna.

"Le eresie sono quelle di chi criminalizza in questo modo il cibo", dice subito Carlo Lesi, "Non esistono alimenti buoni e alimenti cattivi: tutti gli alimenti contribuiscono a una corretta alimentazione se vengono consumati con moderazione, in modo vario e senza sensi di colpa. Ciò che conta, inoltre, è come gli alimenti vengono associati all'interno della giornata alimentare.

Nell'ottica di una salute duratura, poi, gli aspetti legati al piacere, alla socialità e alla cultura del cibo hanno importanza come quelli connessi con le componenti nutrizionali fondamentali. Mangiare non significa soltanto nutrirsi: il cibo rappresenta uno dei grandi piaceri della vita, un'esperienza che coinvolge tutti e cinque i sensi. È un fatto culturale. I problemi con l'alimentazione insorgono quando ci si lascia influenzare dai facili slogan che ci vengono proposti dalla pubblicità e dai mass media.

Anche alimenti come formaggio e pane, dunque, hanno un loro ruolo e un loro posto in una alimentazione equilibrata e in quanto tale sana".

Cominciamo dal formaggio.

"Se consumato in normali quantità, il formaggio, non è un alimento dannoso, anzi è ricco di proteine nobili, (cioè che contengono tutta la gamma dei 21 amminoacidi, a differenza di quelle vegetali che ne hanno meno) quindi un elevato valore nutrizionale e rappresenta una delle fonti più concentrate di calcio e fosforo, importanti per la formazione ed il buon stato di salute delle ossa e dei denti. Per questi motivi il formaggio è un ottimo integratore nelle diete vegetariane. Per la sua composizione il formaggio è un ali-

mento ricco di grassi e per questo motivo quando lo si mangia meglio farlo diventare una portata principale e non un contorno o un complemento ad altre pietanze. Il formaggio fresco rispetto allo stagionato contiene meno lipidi ma allo stesso tempo è più povero di proteine, calcio e fosforo. Un discorso a parte va fatto sui formaggi light. Sicuramente sono meno grassi di un formaggio normale ma rimangono comunque un alimento con un notevole apporto lipidico. Nei light scarse sono le vitamine liposolubili: A (nutriente di pelle e mucose), D (favorisce l'assorbimento intestinale del Calcio), E (antiossidante); K (favorisce la coagulazione del sangue). Tanto per intenderci: in 100 g di sogliola, alimento magro per eccellenza, ci sono 1,4 grammi di lipidi, nel formaggio light

con meno lipidi ce ne sono in un etto 14,5g, la mozzarella che non è considerata light ne ha 20g.

Le quantità? "La quantità di lipidi da introdurre in una giornata corrisponde a 1 grammo di grasso per ogni Kg di peso corporeo (quindi una persona di 70 kg deve introdurre al massimo 70 g di lipidi); possiamo tranquillamente sostituire la bistecca, che è di circa un etto, con 70 g di parmigiano e avremo introdotto 25/30 g di lipidi.

Stiamo sempre parlando dell'organismo di una persona senza alterazioni metaboliche. Per persone in sovrappeso od obese, è indicata una dieta specifica che un dietologo saprà calibrare correttamente, senza ricorrere a dannosi rimedi fai da te".

E il pane?

È un altro alimento, fondamentale assieme alla pasta, che viene demonizzato impropriamente. Contrariamente a quanto si pensa il pane ha un basso tenore calorico, relativamente equilibrato apporta fibre, minerali, e vitamine. Ma la caratteristica fondamentale che è ricco di carboidrati, in particolare di amidi, fondamentali all'organismo perché fungono da vera e propria benzina metabolica. Esistono due tipi di carboidrati: gli zuccheri così detti semplici che vengono assimilati immediatamente dall'organismo e che, pertanto, forniscono energia per un breve lasso di tempo; poi ci sono gli amidi, o zuccheri complessi. Questi carboidrati impiegano più tempo ad essere assimilati così elargiscono



energia per un più lungo periodo di tempo nell'arco della giornata e in maniera più equilibrata degli zuccheri semplici, oltre a fornire l'indubbio vantaggio di creare un senso di sazietà che con altri alimenti difficilmente si raggiunge, a meno di non esagerare in maniera smodata con le quantità. Per questi motivi il pane, e con lui la pasta, è un alimento fondamentale per una alimentazione corretta. Nelle dovute quantità i carboidrati possono essere assunti sia a colazione sia a pranzo sia a cena, così da avere il tempo di ottimizzare l'energia che forniscono nei confronti delle attività della giornata. Un etto di pane comune fatto con farina tipo 00 è composto da 59,1 grammi di amidi, 0,4 di lipidi, 8,6 di proteine e da 29 centilitri di acqua. In se è un prodotto sano, è importante, quindi fare attenzione agli alimenti che lo accompagnano, quello che un tempo veniva chiamato il companatico. Da non trascurare infine la quantità: un piatto di pasta non può superare i 70/80 grammi e nella giornata non bisogna mangiare più di 100 grammi di pane altrimenti i carboidrati in eccesso che non riusciamo a consumare si trasformano irrimediabilmente in grassi.

Il maiale grasso? Forse una volta.

La carne di maiale per lungo tempo è stata considerata, e in effetti era, un alimento molto grasso e quindi potenzialmente dannoso, e da consumarsi con cautela. Il cambiamento delle abitudini alimentari nonché dei fabbisogni energetici, notevolmente diminuiti, della popolazione hanno spinto l'industria moderna dei salumi ad evolversi.

"Per fare questo - dice Daniele Buggi, veteri-

nario dell'Azienda USL di Bologna specializzata in alimenti di origine animale - si è cominciato dall'inizio della filiera partendo proprio dall'allevamento degli animali. Selezionando i suini con incroci mirati fra le razze migliori e rinnovando l'alimentazione mediante l'impiego di farine di mais, soia, tapioca, frumento e tanti altri componenti, rigorosamente vegetali, opportunamente calibrati, si è riusciti ad ottenere carni decisamente più magre e significativamente diverse anche nella composizione degli stessi grassi. Ora contengono meno *colesterolo*, meno *acidi grassi saturi* dannosi perché oltre ad alzare il livello di colesterolo comportano un irrigidimento delle pareti arteriose, e più *acidi grassi insaturi*, gli omega3, quelli cosiddetti buoni perché controllano il livello del colesterolo nel sangue e riducono la rigidità arteriosa.

A differenza della carne bovina quella suina presenta meno grasso di infiltrazione, cioè depositato fra le fibre muscolari, rispetto a quello di copertura che si trova attorno ai grossi fasci muscolari. Il grasso di copertura è pertanto facilmente asportabile allontanando semplicemente il grasso visibile dal bordo della fetta di carne, si ottiene così un ulteriore diminuzione dell'apporto lipidico e quindi calorico di una buona e gustosa braciola di maiale.

Se si volesse, con buona pace dei buongustai, eliminare il grasso esterno del prosciutto si otterrebbe un prodotto con una percentuale di grasso prossima al 5%.

La fettina di carne di maiale o il prosciutto senza il grasso visibile di contorno, possono figurare perfino nelle diete ipolipidiche degli

ospedali.

La carne suina, e di conseguenza i salumi, forniscono anche un buon apporto proteico con molte proteine di elevata qualità. Gli amminoacidi che compongono queste proteine di alto valore biologico sono definiti essenziali, perché essendo indispensabili per la crescita ed il buon funzionamento dei vari organi ed apparati del corpo umano, sono fondamentali per la salute dell'individuo e devono essere necessariamente introdotti nell'organismo con l'alimentazione, in quanto l'organismo stesso non è in grado di produrli da solo; fra questi amminoacidi di particolare interesse è la presenza di quelli ramificati (valina, leucina, isoleucina) molto utili per chi pratica qualche attività sportiva.

L'alimentazione moderna del suino è molto attenta anche all'apporto minerale e vitaminico che viene fornito a questi animali, per cui le carni che ne derivano hanno una buona concentrazione di Ferro, Cromo, Zinco e Selenio e di vitamine idrosolubili come la B1, B2, B12 (indispensabili per lo sviluppo del sistema nervoso) elementi importanti in una corretta alimentazione volta al mantenimento di un buono stato di salute. La vitamina B1 è presente nel tessuto muscolare del suino in quantità maggiore rispetto alle altre carni. Come per il pane e il formaggio, anche per i salumi dunque il problema non è assolutamente quello di eliminarli dalla nostra alimentazione ma è soltanto quello di non oltrepassare il tetto giornaliero previsto per l'intera categoria dei grassi.

# Mangiare con lentezza

Quanto è importante apprezzare il sapore e il profumo del cibo

di **Marco Grana**

**"S**troncato un colossale traffico di spazzatura con base a Castellammare. La spazzatura, nascosta dentro containers, proveniva da varie città americane, e veniva poi distribuita dalla camorra nei casonetti napoletani, e subito appaltata. La spazzatura, del tipo "Hamburger Chow", ottenuta tagliando rifiuti di fast-food con resti di ristorante cinese, è particolarmente maleodorante e pericolosa se usata in dosi massicce.

La polizia è giunta al brillante ritrovamento dopo che un cane antidroga in servizio al porto di Napoli era svenuto annusando un container. La spazzatura sequestrata è stata già buttata nel Po."

La notizia è tratta da un numero dell'Espresso del 1990, ma l'autore è Stefano Benni, che già 15 anni fa, col suo stile satirico portava l'attenzione sulla rivoluzione che stava per avvenire, non solo nei modi di mangiare,



ma anche nei modi di riconoscere i sapori, essere consapevoli della qualità dei cibi, e di conseguenza favorire certi modelli produttivi piuttosto che altri, dalla coltivazione e dall'allevamento, fino alla valorizzazione, al confezionamento, e alla distribuzione.

All'origine di un hamburger con ketchup e cetrioli, ordinato, assemblato, e ingerito in dieci minuti in un fast food, c'è una economia, una cultura,

una serie di abitudini, molto diversi da quelle che stanno dietro una rosetta imbottita con qualche fetta di mortadella appena affettata nell'alimentari sotto casa. Riconoscere i sapori, apprezzare il profumo dei cibi, sapere che differenza c'è tra un prodotto alimentare industriale e un prodotto artigianale, conoscere l'importanza del recupero di prodotti agricoli autoctoni o razze di animali da allevamento originali di un certo territorio, significa essere in condizioni di fare consapevolmente certe scelte e di conseguenza rafforzare o indebolire un modello di sviluppo piuttosto che un altro.

Su questi temi nel 1986 è nata l'associazione Slow Food, che come ci ha detto un suo governatore nazionale, Mario Castellari, "ha tra i suoi obiettivi la salvaguardia della biodiversità, il salvataggio di prodotti in via di estinzione, come ad esempio: il lardo di Colonnata, la mortadella senza conservanti, razze bovine di particolare pregio come la Romagnola e la Piemontese, o prodotti anche di altri paesi come il riso basmati in India".



### QUESTIONE DI BUON GUSTO

Slow Food è insieme all'Azienda USL di Bologna anche a SANA che si tiene a Bologna dall' 8 all'11 settembre. Nello spazio dell'Azienda USL di Bologna, al padiglione 26, stand B15, verranno organizzati 6 "laboratori del Gusto" nei quali degustare pane, formaggi e salumi, e apprezzare le differenze tra i prodotti industriali, quelli artigianali, e quelli prodotti in situazione di "presidio", vale a dire situazioni "protette" e verificate da Slow Food, proprio per la salvaguardia della qualità e la valorizzazione del prodotto. Ad affiancare gli esperti di Slow Food, i nutrizionisti dell'Azienda USL di Bologna che affronteranno i cibi in questione sotto il profilo nutrizionale.

# Last Minute Market: trasformare lo spreco in risorse

Recupero e valorizzazione dei prodotti alimentari e non alimentari. Di seguito ospitiamo l'intervento di Andrea Segrè, Professore ordinario di Politica agraria e direttore del Dipartimento di economia e ingegneria agrarie dell'Università di Bologna Ideatore e promotore, assieme al suo gruppo di collaboratori, dei progetti Last Minute Market.

**T**rasformare lo spreco in risorse, questo è l'obiettivo del progetto **Last Minute Market**: un mercato dove per favorire gli indigenti, gli ultimi, non bisogna sprecare neppure un minuto e neanche un prodotto. L'idea di potere recuperare a fini benefici i prodotti invenduti è nata sui banchi dell'Università di Bologna: partendo da un'approfondita analisi dello spreco nei suoi aspetti economici, sociali ed ambientali, iniziata alla fine degli anni 90, una cooperativa di ex studenti della Facoltà di Agraria (Last Minute Market) ha attivato un sistema virtuoso che recu-

pera le **eccedenze alimentari** facendole arrivare direttamente sulla tavola dei più bisognosi.

Il recupero dei beni alimentari, rimasti invenduti per le ragioni più varie ma ancora perfettamente commestibili, viene concepito come fornitura di un servizio: per chi li produce (involontariamente e accidentalmente), cioè le **imprese commerciali**, per chi li consuma, i bisognosi attraverso gli **enti di assistenza**, per le **istituzioni pubbliche** (comuni, province, regioni, asl, multiutility) che ne conseguono benefici indiretti, sociali ed ambientali, vedendo

diminuire il flusso di rifiuti in discarica e migliorando l'assistenza alle persone svantaggiate.

Nel territorio si attiva una **rete di solidarietà** tra imprese profit, enti non profit e istituzioni, formata da dinamiche e solide interazioni e scambi di beni e valori attraverso il dono. Il che fa assumere al bene invenduto un valore relazionale oltre che socio-assistenziale. Innescando anche comportamenti 'virtuosi' che si estendono oltre alla territorialità dell'azione. È il caso, ad esempio, del **fondo di solidarietà** attivato con le donazioni che liberamente i commercianti decidono di devolvere grazie ai risparmi derivanti dallo sconto sulla Tariffa di igiene ambientale che applica il Decreto Ronchi sui rifiuti. Le cifre risparmiate generano dei finanziamenti per sostenere progetti di cooperazione nei paesi in via di sviluppo. In questo modo, l'azione di solidarietà attivata dalla **rete**, grazie al **fondo** si trasmette al di fuori del territorio nel quale si origina innescando un meccanismo virtuoso che, grazie alla moltiplicazione del dono, favorisce 'altri' indigenti.

L'iniziativa permette non solo di sopprimere alle necessità materiali in modo solidaristico ma assume anche un'interessante **valenza educativa** nella sensibilizzazione dell'opinione pubblica alle problematiche dello spreco e del consumo consapevole: l'obiettivo "ultimo" di Last

Minute Market è contribuire alla riduzione dello spreco stesso, in tutte le sue forme. In questo senso si inquadra anche il progetto di **legge anti-sprechi**, ispirato al lavoro sul campo di Last Minute Market e recentemente presentato alla Camera dei Deputati (DDL n° 4878 del 2004) e in Senato (DDL n° 2910 del 2004) al fine di poter recuperare l'intera gamma di prodotti non alimentari e poter fornire un'assistenza a 360 gradi.

Seguendo gli stessi principi si stanno sviluppando nuove iniziative complementari: **Last Minute Book**-il libro della solidarietà, **Last Minute Harvest**-il raccolto della solidarietà e **Last Minute Pharmacy**-il farmaco della solidarietà.

#### IL SERVIZIO DEI MERCATI DELL'ULTIMO MINUTO

Last Minute Market offre consulenza agli stakeholders coinvolti nel progetto predisponendo tutti gli elementi per poter attivare il recupero dei beni invenduti attraverso una **cabina di regia** capace di coordinare e fornire tutte le competenze necessarie per rendere il recupero dei prodotti invenduti sicuro ed efficiente. I **moduli applicativi** con-

sentono di recuperare a fini benefici una vasta gamma di beni alimentari (deperibili e a lunga scadenza) ancora perfettamente utilizzabili.

Le competenze necessarie sono di varia natura: **fiscale, igienico-sanitaria, logistico-organizzativa e comunicativa**. Da notare che il sistema attivato permette di limitare l'utilizzo di strutture logistiche (magazzini, mezzi di trasporto, ecc) riducendo così al minimo i costi di gestione e l'impatto ambientale. Il "modello" Last Minute Market promuove dunque un'azione tipicamente di sviluppo locale auto-sostenibile, con ricadute positive a livello ambientale, economico e sociale. Il sistema adottato offre beni e servizi e, nel contempo, diffonde valori etici.

#### I NUMERI DI LAST MINUTE MARKET

Da un ipermercato di medio-grandi dimensioni si possono recuperare **170 tonnellate** di prodotti **perfettamente** consumabili, da una rete di 10 esercizi commerciali della medio-piccola distribuzione oltre **34 tonnellate**. Il cibo recuperato ha un elevato valore nutrizionale (**frutta, verdura, carne, latticini, prodotti da forno, scatolame...**) ed economico, e ogni giorno permette di

Dati e informazioni sulle modalità applicative dei "mercati dell'ultimo minuto" e sui risultati ottenuti si trovano in: A. Segrè, *Lo spreco utile. Il libro del cibo solidale. Trasformare lo spreco in risorsa con i Last Minute Market: Food & Book*, Pendragon editore, Bologna, 2004. L'evoluzione operativa dei progetti e la loro localizzazione geografica può essere seguita sul sito [www.lastminutemarket.org](http://www.lastminutemarket.org).

nutrire centinaia di persone e anche parecchi animali d'affezione. Ottime prospettive di recupero sono date anche dalla **ristorazione collettiva**. Il recupero di pasti pronti è già stato avviato sperimentalmente a Verona con il progetto "Le mense oltre la scuola" e a Bologna con una mensa industriale. Attualmente Last Minute Market è attivo in Emilia Romagna, Veneto, Sicilia e Sardegna, mentre è in fase di studio in Toscana, Marche, Umbria, Piemonte, Friuli Venezia Giulia e Lombardia.

# Biodiversità, vera ricchezza del paese

Il 90% del nostro fabbisogno nutritivo dipende, oggi, solamente da **14** specie di uccelli e mammiferi, e solo **4** gruppi di specie vegetali - grano, mais, riso e patata - forniscono all'organismo metà della richiesta energetica

di **Francesco Bianchi**

**L'**insieme di tutte le possibili combinazioni di geni che si trovano nelle specie animali e vegetali: è la biodiversità e contribuisce in maniera decisiva al mantenimento della vita sulla terra. La biodiversità consiste nelle migliaia di piante che popolano la terra e negli innumerevoli organismi che costituiscono gli ecosistemi naturali. Si parla molto di energia e del possibile esaurimento dei giacimenti di petrolio, ma è l'esaurimento di cibo, acqua e risorse naturali a costituire una fra le maggiori emergenze per l'umanità, forse la

più sottovalutata. "La biodiversità - dice Emilia Guberti direttore Unità Operativa Igiene Alimenti e Nutrizione area città dell'Azienda USL di Bologna - è la vera ricchezza, espressa in ambienti naturali e specie viventi animali e vegetali del nostro pianeta. Perderla significa diventare irrimediabilmente poveri".

Parlare di biodiversità significa riflettere sulla struttura vivente del pianeta, e allo stesso tempo sulla possibilità di un accesso regolare ad un'alimentazione sufficiente e di qualità. Il punto in discussione è la diminuzio-



*Oggi solo 4 gruppi di specie vegetali, grano, mais, riso e patata, a fronte delle migliaia esistenti, forniscono all'organismo metà della richiesta energetica.*

**Alcune regole per salvaguardare la biodiversità e la salute**

- Ampliare le scelte dietetiche in modo che siano compresi una maggiore varietà di alimenti
- Mangiare ortaggi, frutta, legumi e cereali alimenti che si trovano più in basso nella catena alimentare, cioè che hanno subito il minor numero possibile di manipolazioni
- Scegliere cibi ottenuti con processi produttivi che limitano l'impiego di trattamenti (lotta integrata, biologici)
- Acquistare prodotti coltivati e allevati a livello locale
- Acquistare prodotti di stagione
- Acquistare alimenti con poco materiale di confezionamento o che ne siano addirittura privi, così da diminuire l'impatto ambientale.

ne di biodiversità. "L'esempio dell'agricoltura è classico ma parla chiaro - spiega Emilia Guberti - ed è cruciale per le implicazioni che ha sulla qualità della vita. La biodiversità in campo agronomico e zootecnico si basa su una ricca varietà di piante coltivate e animali allevati. La sostituzione di razze e varietà locali con altre ritenute più produttive, la modifica dell'ambiente secondo modelli trasferiti da altre realtà socio-culturali, ha contribuito in modo sostanziale all'erosione delle specie animali e vegetali. Ne consegue che il 90% del nostro fabbisogno nutritivo dipende, oggi, solamente da 14 specie di uccelli e mammiferi, e solo 4 gruppi di specie vegetali - grano, mais, riso e patata - forniscono all'organismo metà della richiesta energetica.

La diversità biologica invece è essenziale per l'agricoltura, l'allevamento e la produzione di cibo anche per potere stare al passo con la domanda derivante dal crescente incremento demografico del pianeta. Per il suo sostentamento, l'uomo deve avere accesso ad un'alimentazione varia che è alla base di un'alimentazione salutare. La diminuzione della biodiversità, invece, comporta una stretta sempre più forte sull'ambiente, che perde progressivamente le sue capacità di recupero. Come è possibile intervenire?

"Preservare la biodiversità richiede un impegno da parte di tutti: ricercatori, politici, economisti, agricoltori, alleva-

tori, associazioni e movimenti di opinione, ma anche semplici cittadini. Bisogna proteggere l'integrità delle piante, degli animali e del loro ambiente, è fondamentale tutelare una serie di processi naturali essenziali. Ad esempio, il bestiame, gli insetti, i funghi e i microrganismi decompongono le sostanze organiche, e trasferiscono così elementi nutritivi al suolo. Api, farfalle, uccelli e pipistrelli provvedono all'impollinazione degli alberi da frutto.

Le foreste prevengono le inondazioni e riducono l'erosione del suolo. I predatori naturali controllano la crescita dei parassiti delle piante consentendo la riduzione dell'impiego dei pesticidi in agricoltura. Tutti questi processi vanno protetti.

L'unica prospettiva che può garantire allo stesso tempo nutrimento e salvaguardia dei diversi ecosistemi che ospitano la diversità biologica è un'agricoltura sostenibile. Questo obiettivo, invece, è costantemente minacciato. Le produzioni dei cosiddetti paesi in via di sviluppo, i più ricchi in diversità biologica, interagiscono ancora molto faticosamente con i meccanismi del mercato globale. Gli stessi meccanismi contribuiscono, anche in Italia, all'abbandono delle razze e varietà autoctone in favore di altre più produttive, con la conseguente perdita di alimenti tradizionali preziosi per la biodiversità. È fondamentale che ognuno di noi faccia la sua parte.

**È SOSTENIBILE?**

In 3 miliardi di anni l'evoluzione naturale della terra ha disseminato milioni di specie biologiche, prima della comparsa dell'uomo si stima che una specie rimanesse sulla scena da uno a dieci milioni di anni, dalla comparsa dell'uomo i tassi di estinzione sono da 100 a 1000 volte più veloci. In un secolo sono andate perdute 300.000 varietà vegetali e continuano ad estinguersi, al ritmo di una ogni 6 ore. Un terzo delle razze autoctone bovine, ovine e suine è estinto o sta scomparendo, mentre il 75% delle riserve di pesce del pianeta rischia di scomparire.

(Niles Eldredge - Introduzione all'enciclopedia "La vita sulla terra", Codice edizioni. Torino 2004)

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

Rivista mensile N. 37 anno 4, Agosto/Settembre 2005 a cura dei Dipartimenti di Sanità Pubblica 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 6584912 971 fax 051 6584822, e-mail: starmeglio@ausl.bo.it

**Proprietà**

Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

**Coordinatore Collegio dei Direttori dei Dipartimenti di Sanità Pubblica**  
Guido Laffi

**Direttore Responsabile**

Mauro Eufrosini

**Caporedattore**

Francesco Bianchi

**Comitato tecnico scientifico**

Patrizia Beltrami, Laura Biagetti (coordinatrice), Giorgio Ghedini, Luigi Gillioli, Serena Lanzarini, Piero Serra, Stefania Turchi.

**Redazione**

Stefania Aristei, Alice Bonoli, Sara Nanni, Vito Patrono, Gian Luigi Saraceni.

**Segreteria di redazione**

Francesca Pisani

**Progetto grafico e 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.

**IN QUESTO NUMERO ABBIAMO PARLATO DI:**

**ALIMENTAZIONE**

<b>AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA</b>	<b>TELEFONO</b>
Sportello per la prevenzione	051.6644711
<b>AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI IMOLA</b>	<b>TELEFONO</b>
Sportello per la prevenzione	0542.604950

**OPPURE CONTATTACI VIA E-MAIL AL SEGUENTE INDIRIZZO:**  
**starmeglio@ausl.bo.it**

**Se desiderate ricevere STAR MEGLIO a casa gratuitamente, telefonate in Redazione, dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 17.00, Tel. 051.6584971**