

StarMEGLIO

ANNO VI numero 47

SPAKKO
SKUTTO!

Poste Italiane, spedizione in abbonamento postale 70% Aut. DR/TDCB-Bg

**Bullo o
semplice monello?**

4

Andar per funghi: dalla raccolta al piatto



Luciana Prete

Biologa, tecnologa alimentare. Dal 1988 si occupa di igiene degli alimenti; è responsabile dell'Ispettorato Micologico dell'Azienda USL di Bologna ed è esperta di controllo della qualità dei prodotti di origine vegetale.



Veraldo Valgimigli,

Micologo e Tecnico della prevenzione negli ambienti di vita e del lavoro dell'Ausl di Imola.

7

Non è proprio camminare



Massimo Palmieri

Cardiologo dell'Ospedale Maggiore Bologna

Esperto di aritmologia, cardiologia clinica, ipertensione, cardiologia dello sport, prevenzione cardiovascolare

8

Bullo, aggressivo, monello o semplicemente normale?



Stefano Costa

Neuropsichiatra infantile, psicoterapeuta, opera presso il Day Hospital di Psichiatria e Psicoterapia dell'Età evolutiva, presso l'Ospedale Maggiore (Unità Operativa di NPEE, Dipartimenti di Salute Mentale) creato proprio per le situazioni di crisi. È consulente presso l'Istituto Penale Minorile. Sulla base di queste esperienze ha prodotto diverse pubblicazioni scientifiche ed alcuni testi specialistici.

Professore a contratto di psichiatria dell'età evolutiva, semeiologia e diagnostica presso la scuola di specialità di Neuropsichiatria infantile dell'Università di Bologna.

11

Devi costruire o ristrutturare casa? Occhio alla sicurezza



Villiam Alberghini

Medico specializzato in Medicina del Lavoro. Svolge l'attiva di medico nel servizio di medicina del lavoro dal 1975. È direttore dell'unità operativa Prevenzione e Sicurezza degli Ambienti di Lavoro dell'Azienda USL di Bologna. Dal 1994 ha un incarico di docente a contratto nella Scuola di Specializzazione in Medicina del lavoro dell'Università di Bologna.

Mangiare bere cane gatta

14

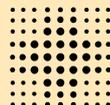
Giuliano Zaghini

Professore Ordinario di Zootecnia Speciale e Docente di Alimentazione del cane e del gatto presso la Facoltà di Medicina Veterinaria dell'Università di Bologna.



Luca Lollini

Veterinario, specializzato in Ispezione degli Alimenti di Origine Animale. Lavora c/o l'Unità Operativa di Sanità Pubblica Veterinaria dell'Azienda USL di Bologna.



**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. 47 anno 6, ottobre 2006
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

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, Sara Nanni, Vito Patrono, Orietta Venturi

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.



SANA 2006: datti una mossa



Loretta Rubini, campionessa di atletica e asmatica intervistata sull'ultimo numero di StarMEGLIO, insieme a Giuliano Barigazzi e Giuseppe Paruolo, assessori alla sanità della Provincia e del Comune di Bologna, è stata ospite di "Datti una mossa!", lo stand di promozione dell'attività fisica che l'Azienda USL di Bologna ha presentato a SANA 2006, il salone internazionale del naturale, in scena alla Fiera di Bologna dal 7 al 10 settembre. Le oltre 1000 persone che l'hanno visitato, partecipando ai giochi e sottoponendo domande e curiosità agli esperti a loro disposizione, hanno ricevuto StarMEGLIO di settembre, interamente dedicato all'attività fisica.

Per avere informazioni su stili di vita corretti o approfondire gli argomenti trattati scrivi a: starmeglio@ausl.bo.it

PER APPROFONDIRE GLI ARGOMENTI DI QUESTO NUMERO

STAGIONALITÀ, FILIERA CORTA, FUNGHI

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Igiene della nutrizione	051 6079698
Ispettorato micologico c/o CAAB	051 2863131
AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Ispettorato micologico	0542 604944

SICUREZZA NEI CANTIERI (DOMESTICI)

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Prevenzione e Salute degli Ambienti di Lavoro	051 6079699
AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Sportello della Prevenzione	0542 604950

SPORT: FITWALKING

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Cardiologia Ospedale Maggiore	051 6478342
AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Sportello della Prevenzione	0542 604950

BENESSERE ANIMALE: CIBI PER GLI ANIMALI DOMESTICI

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Servizio Veterinario di Bologna	051 6079889
AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Sportello della Prevenzione	0542 604950

DISAGIO GIOVANILE: BULLISMO

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Day Hospital di Psichiatria e Psicoterapia dell'Età evolutiva	051 6478305
AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Spazio Giovani - Consultorio Familiare	0542 604190

Se desiderate ricevere STAR MEGLIO a casa gratuitamente, telefonate in Redazione, dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 17.00 Tel. 051.6584971 - La rivista è anche online: www.ausl.bologna.it - www.ausl.imola.bo.it

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



Andar per dalla al funghi: raccolta piatto

.....
Misteriosi ed emozionanti, hanno il profumo di bosco e il gusto di cibi naturali. Ma attenzione a non trasformare il tempo di funghi in tempo di guai

di **Vito Patrono**

Temperatura tra i 15 e i 25 gradi, terreno umido, periodo migliore per la raccolta da metà agosto a metà ottobre. Sono alcune delle condizioni ambientali per "andare a funghi", senza correre il rischio di tornare a mani vuote. La crescita dei funghi freschi (dalla primavera all'autunno inoltrato) è in gran parte legata ai cicli stagionali e alle condizioni climatiche, si trovano fino ai 3000 metri d'altezza ma il loro habitat ideale è il bosco. Specialmente le zone ariose, ai confini con la radura e nei boschi "giovani". I funghi, oltre ad essere alimenti prelibati sulla nostra tavola (a differenza di quanto non avvenga all'estero dove sono considerati più che altro un complemento fra tanti del piatto), regolano anche il delicato equilibrio dell'ecosistema, per questo la raccolta dei funghi dovrebbe essere effettuata da persone competenti: devono essere raccolti, infatti, solo gli esem-

plari perfettamente integri per consentirne il riconoscimento certo, lasciando i funghi ancora giovani (per favorire la "liberazione" di altre spore) o troppo vecchi, quelli con segni evidenti di danneggiamento o quelli che poi non utilizzeremo.

Per chi non si vuole avventurare nei boschi, esiste comunque la possibilità di comperare funghi freschi (troviamo diverse bancarelle lungo le strade che percorrono l'Appennino), l'importante è verificare che siano venduti da persone autorizzate e che siano certificati dagli ispettori micologi delle Aziende USL tramite un cartellino apposto su ogni cassetta. La "filiera corta", cioè distanze più brevi da luogo di produzione a luogo di consumo con meno soggetti impegnati nella filiera, è poco utilizzata nella produzione di funghi. La produzione locale, infatti, generalmente non è sufficiente a coprire il fabbisogno dei mercati, mentre è molto vasto il commercio di funghi cosiddetti da coltivazione (Champignon, Orecchione, Pioppini) provenienti da Polonia, Bulgaria, Ucraina, Serbia, Croazia, Francia che arrivano sulle nostre tavole dopo aver superato gli opportuni controlli igienico-sanitari.

Per il consumo
 Non esistono metodi empirici per verificare se un fungo fresco è commestibile o velenoso. Le prove con aglio o argento non hanno nessun fondamento scientifico. I funghi spontanei devono essere sempre consumati dopo prolungata cottura da eseguirsi al più presto. Si tenga presente che l'organismo umano non è sempre uguale, le reazioni di fronte ad un pasto a base di funghi possono risultare non del tutto prevedibili; risultano essere alimenti comunque non adatti a bambini piccoli, persone anziane, donne in gravi-

danza o in allattamento, persone affette da intolleranze alimentari o con difficoltà digestive.

La conservazione

I funghi freschi sono alimenti facilmente deperibili quindi sono da conservare in frigorifero e da consumare nel più breve tempo possibile; se si desidera congelarli, prima è bene cucinarli; se si vogliono essiccare si devono utilizzare esemplari privi di parassiti; per conservarli sott'olio ci si deve attenere a scrupolose regole di igiene e sterilizzare i vasetti (30' a bagno-maria), per eliminare l'eventuale presenza di spore botuliniche (vedi anche StarMEGLIO 45).

Aumentano le intossicazioni alimentari

Se non si è assolutamente certi della commestibilità è bene affidarsi per il riconoscimento all'Ispettorato Micologico delle Aziende USL.

Dal 2000 al 2005 le intossicazioni alimentari da funghi in Emilia Romagna sono triplicate, passando da 15 a 50 casi. Di questi ben 38 sono state causate da funghi tossici e 12 dal consumo di funghi cotti male, poco cotti o mal conservati. A Bologna e provincia le intossicazioni da funghi sono pari al 10% delle malattie trasmesse da alimenti (32 episodi nel corso degli ultimi 17 anni).

Spesso la differenza tra funghi commestibili e funghi velenosi può sfuggire ad un occhio poco esperto: è bene affidarsi all'Ispettorato Micologico della Azienda USL. Il controllo, ese-

guito in modo gratuito da "ispettori micologi" opportunamente formati, permette di ottenere un certificato attestante la commestibilità dei funghi esaminati.

I sintomi di avvelenamento da funghi possono comparire anche dopo alcuni giorni. Evitare di consumare funghi non perfettamente identificati. Attenzione anche a bambini e a chi è intollerante, i funghi anche se consumati in piccole dosi possono provocare intossicazioni gravi e spesso mortali.

Per il controllo all'ispettorato micologico

È importante portare tutti i funghi raccolti. Il 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.

In caso di sospetto avvelenamento da funghi

- Il Pronto Soccorso è il primo luogo a cui rivolgersi. Portare anche gli avanzi del pasto o dei funghi consumati.
- Non fare ricorso a rimedi empirici.
- Fornire tutte le indicazioni utili per l'identificazione delle specie fungine consumate e del loro luogo di raccolta.

CONSIGLI PER LA RACCOLTA DI FUNGHI FRESCHI

- 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 alla determinazione della specie, pulendoli sommariamente senza tagliare la base del gambo.
- 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, perché hanno forte capacità di accumulare sostanze inquinanti.
- 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, meglio prenderne pochi e farli controllare.
- Non fidatevi dei presunti esperti o di chi si vanta - "...li ho sempre mangiati!" - e fateli controllare presso l'Ispettorato Micologico della Ausl.
- In ogni Regione e Comune esiste un regolamento per la raccolta funghi, è bene quindi conoscere anche la legge in materia.

FRUTTA E VERDURA: DI STAGIONE È MEGLIO

Per almeno tre buoni motivi.

È un nutrimento adeguato per il periodo in cui si presenta: la pesca succosa, il cocomero ed il melone ricchi d'acqua non a caso maturano d'estate, la stagione che determina nell'organismo il maggior bisogno di acqua e sali minerali. La vitamina C contenuta nell'arancia e in tutti gli agrumi aumenta le difese immunitarie in una stagione in cui le malattie virali (ad esempio influenza) sono molto frequenti.

È sicuramente la più fresca, non ha quindi bisogno di essere conservata in ambienti a temperatura condizionata, il che evita di perdere numerosi principi nutrizionali e mette al riparo da eventuali rischi di tossinfezioni.

È locale, il che comporta che sia più facilmente controllata anche all'origine (si pensi ad esempio ai trattamenti antiparassitari).

C'è poi un quarto motivo da non sottovalutare: la frutta di stagione è sicuramente meno cara.

La maggior parte dei bolognesi consuma frutta e verdura, alimenti che aiutano a proteggersi da alcune malattie, tra cui i tumori. Solo il 14% però ne mangia 5 porzioni al giorno, secondo la "regola" consigliata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS); frutta e verdura, inoltre, mancano troppo spesso dai menù dei giovani (Fonte: Studio PASSI - Progressi nelle Aziende Sanitarie per la salute in Italia).

LA STAGIONALITÀ DEI PRINCIPALI FUNGHI

Spugnole da Marzo a Giugno
 Prugnoli da Aprile a Giugno
 Gambe secche ad Aprile/Maggio, poi in Ottobre/Novembre
 Mazze di tamburo da Maggio ad Ottobre
 Russule da Maggio a Settembre
 Porcini da Maggio a Novembre
 Galletti da Giugno a Novembre
 Dentini da Settembre a Gennaio
 Finferli e Trombette da Agosto a Gennaio

FUNGHI VELENOSI O TOSSICI: ECCO I PRINCIPALI SINTOMI

Degli oltre 4000 tipi, circa 60 specie sono velenose-mortalità o tossiche, più di 1000 si possono consumare, mentre le rimanenti sono da scartare per diversi motivi. Quasi tutte le intossicazioni si manifestano con nausea, vomito, senso di gonfiore, diarrea e dolori, solitamente non c'è febbre. Il tempo che precede la comparsa dei sintomi varia da qualche minuto a qualche giorno. Le classiche 6 ore di latenza separano le "sindromi a breve incubazione", solitamente ad esito benigno, da quelle "a lunga incubazione", avvelenamenti gravi, potenzialmente anche mortali.

Il fungo tossico provoca gravi sintomi a carico dell'apparato gastro-intestinale e del sistema nervoso, difficoltà alla coordinazione dei movimenti, alterazione dei riflessi e perdita della sicurezza nella guida, allucinazioni. Il fungo velenoso-mortale, invece, può provocare la morte o arrecare danni irreparabili ad alcuni organi vitali, come il fegato ed i reni. Tra i più velenosi c'è la triade mortale formata da Amanita Phalloides, Amanita Verna e Amanita Virosa. In caso di sospetta intossicazione da funghi è necessario recarsi urgentemente al Pronto Soccorso o chiamare il 118, portando con sé i residui dei funghi consumati. L'identificazione è infatti fondamentale per la scelta della terapia.

a. b.

SICURAMENTE BUONO, ANCHE SE POVERO DI PRINCIPI NUTRITIVI

Il fungo è composto soprattutto da acqua (90%), fibra (oltre 2g/100g di prodotto), vitamine e sali minerali (in particolare potassio e fosforo) e da una modesta quota proteica; trascurabile il contenuto in grassi, che possono essere aggiunti per la preparazione gastronomica.

100 grammi di parte commestibile forniscono dalle 10 alle 25-29 Kcal.



Non è proprio camminare

Cos'è? Una camminata svelta a passi lunghi, svolta in modo tecnico ma non agonistico. Si avvicina alla marcia per quanto riguarda l'uso delle braccia e la postura del tronco, mentre non modifica quasi il movimento delle gambe rispetto al modo normale di camminare: è solo più svelto e implica l'impiego di maggiore energia. È una vera e propria attività sportiva: aggiunge al movimento naturale della camminata alcune caratteristiche proprie dell'allenamento aerobico, in particolare la lunga durata dello sforzo, a bassa intensità, e il ritmo costante d'allenamento. Si può praticare da soli o in gruppo, all'aria aperta ma anche in palestra (con il tapis roulant).

Chi lo può fare e chi no?
In generale è adatto a chiunque, indipendentemente dall'età. Molto indicato per chi è in sovrappeso: in un'ora di pratica si possono bruciare circa 300 calorie, meno che correndo ma in modo meno traumatico per le articolazioni e i tendini. È una buona soluzione per chi con l'attività fisica intende anche ottenere risultati estetici: il fitwalking è ottimo per tonificare pettorali e glutei. È anche un buon inizio per chi vuole riprendere un'attività sportiva dopo periodi lunghi di inattività. Per chi invece già pratica uno sport di tipo aerobico funziona per mantenersi allenati nei periodi in cui, come ad esempio per il ciclismo o il trekking, si deve interrompere l'attività.

.....
Fitwalking: si pronuncia "fituoching" e vuol dire camminare in forma. Fa bene a tutto e a tutti e dopo aver conquistato molte città straniere sta diventando di moda anche da noi.
.....

Quali sono i benefici?

Il fitwalking aumenta la resistenza fisica (tonifica i muscoli, allena cuore e polmoni), innalza nel sangue la quota di colesterolo "buono" e svolge un'azione di prevenzione contro l'osteoporosi.

Da non sottovalutare poi i benefici psicologici derivanti dalla pratica di questo sport "dolce" ma rigoroso: tensione e stress trovano una valida valvola di sfogo nel fitwalking, che aiuta anche ad aumentare la resistenza agli stress psicologici che spesso costellano la vita quotidiana.

"Quanto" farne?

Per ottenere risultati significativi in termini di miglioramento della salute, è necessario fare fitwalking con una velocità di camminata non superiore a 6 chilometri all'ora e percorrendo in una settimana almeno 30 chilometri.

Cuore e prevenzione

L'attività fisica regolare è ritenuta benefica nel ridurre l'incidenza di malattie cardiovascolari e 30 minuti di cammino a passo veloce al giorno sono la quantità consigliata dalle linee guida delle principali società scientifiche. 30 minuti di fitwalking al giorno equivalgono a una significativa prevenzione delle malattie cardiovascolari (alcuni dati segnalano riduzioni di rischio intorno al 40%) ●

s.n.



Bullo, aggressivo,



o semplicemente normale?

di **Francesco Bianchi**

La scuola, ma anche i momenti in cui si pratica sport e quelli in generale di aggregazione tra giovani sono palestre di apprendimento per la vita, e possono nascondere, nel loro tessuto di relazioni tra coetanei, anche la cultura dell'aggressività. Quando possiamo parlare apertamente di bullismo e quando siamo di fronte ad un "normale" fenomeno di relazione tra coetanei? L'aggressività può essere considerata normale?

Lo abbiamo chiesto a Stefano Costa, neuropsichiatra infantile, psicoterapeuta che opera presso il Day Hospital di Psichiatria e Psicoterapia dell'Età evolutiva, presso l'Ospedale Maggiore, creato proprio per le situazioni di crisi.

Dottor Costa, è normale che bambini e ragazzi riuniti in esperienze di gruppo sportive o a scuola presentino episodi di aggressività?

Ci sono romanzi come "I ragazzi della via Pal" e "La guerra dei bottoni" che ormai un secolo fa descrivevano - nella normalità - bande di ragazzini che si organizzavano per picchiare altri coetanei; nessuno a quei tempi sembrava considerare questo fenomeno segnale di follia, come pure - d'altra parte - nessuno aveva dubbi sul fatto che andava frenato con forza dal punto di vista educativo.

Oggi per affrontare il discorso della aggressività fra bambini e ragazzi è necessario fare chiarezza su due aspetti fra loro diversi: una prima distinzione - più tecnica, più pro-

priamente medica o psicologica - fra ciò che è normale nell'uomo, fisiologico, e ciò che, invece, è patologico; ed una seconda distinzione - più di tipo etico-morale, educativo - fra ciò che è giusto, che va bene che sia fatto e ciò che non deve essere fatto.

Perché queste due distinzioni?

Perché altrimenti si corre il rischio di incomprensione, affermando per esempio che episodi di aggressività, perfino di violenza sono "normali" fra bambini e ragazzi, il rischio cioè di leggere questo "normale" anche come giusto, corretto.

Quindi mentre da un lato è possibile affermare - in campo medico/psicologico - che l'aggressività è un istinto naturale, fisiologico nell'uomo e che



pertanto è normalmente presente nei bambini e nei ragazzi che stanno ancora maturando i meccanismi di controllo dei loro impulsi, dall'altro va anche detto con chiarezza che è sbagliato essere violenti e che gli adulti che hanno responsabilità educativa sui ragazzi debbono intervenire per prevenire e correggere i comportamenti aggressivi.

Ma in campo medico/psicologico la violenza e l'aggressività sono sempre da considerarsi normali? Quando si deve parlare di bullismo?

La differenza fra una "normale" reazione aggressiva, che solitamente è il risultato di una frustrazione che non si riesce temporaneamente a tenere sotto controllo, ed un comportamento definibile come "bullismo" è data essenzialmente da tre elementi:

1. intenzionalità: si vuole provocare un danno alla vittima non per caso, ma in modo premeditato;
2. persistenza: non si tratta di episodi isolati, ma ripetuti nel tempo nei confronti di un parti-

colare compagno;
3. disequilibrio: c'è uno squilibrio fra potere, forza di chi aggredisce e debolezza e fragilità di chi viene aggredito.
L'elemento patologico in questo caso sembra essere in particolare l'incapacità del "bullo" di mettersi al posto dell'altro, di immedesimarsi in chi viene aggredito. Manca quindi,

oltre alla capacità di controllare i propri impulsi, una "competenza emotiva": quella di comprendere le emozioni dell'altro; questa carenza è grave perché, oltre a provocare gli episodi di aggressione, porta ad avere difficoltà più generali nelle relazioni con i coetanei.

Il fenomeno del bullismo sta creando un grande allarme nell'opinione pubblica, quanto è giustificata questa preoccupazione?

Se la preoccupazione vuole significare il timore di un aumento dal punto di vista numerico di questo fenomeno, in Italia i pochi studi compiuti (1997-2005), per quanto difficilmente comparabili, non lo mostrano; c'è da dire però che la percentuale rilevata di alunni che subiscono episodi di aggressione a scuola, pari al 10%, è una percentuale alta.

Un altro aspetto difficilmente quantificabile è come si colloca il nostro Paese rispetto all'Europa o agli Stati Uniti; mentre da indagini di tipo sociologico sembra infatti che i nostri ragazzi siano poco "educati", per quanto riguarda invece il comportamento deviante vero e proprio, cioè i ragazzi che commettono reati, l'Italia rimane ai posti più bassi di tutta Europa e la spiegazione che viene data a questo fenomeno è che nel nostro Paese - per quanto in difficoltà - la struttura sociale e familiare rimane un punto di riferimento ancora valido.



Allora perché il bullismo desta tanta preoccupazione?

La tendenza oggi sembra quella di dover immediatamente etichettare come patologico qualsiasi atto aggressivo, così che il "trattamento" debba diventare immediatamente una questione tecnica di psicoterapia o, addirittura, psichiatria. Questa tendenza a "patologizzare" porta a una delega da parte degli adulti che normalmente si debbono occupare dell'educazione di bambini e ragazzi (genitori, insegnanti, allenatori, educatori), probabilmente legata ad una generale difficoltà della società di oggi ad esercitare l'autorità - o meglio l'autorevolezza - e a porre limiti in modo efficace, ma anche elastico.

Va aggiunto inoltre che, mentre le notizie che finiscono sui giornali destano grande attenzione, invece da tutti gli studi eseguiti in Italia e negli altri Paesi europei risulta confermato il dato che gli adulti che vengono interpellati dalle "vittime" o da altri compagni che denunciano gli episodi di violenza, solitamente tendono a minimizzare e a non rendersi conto della gravità della situazione e, soprattutto, raramente prendono provvedimenti: è proprio questo il rischio che si corre quando si tende a rendere "patologico" un fenomeno, ossia il fatto che chi dovrebbe gestirlo nell'ambito della quotidianità, della normalità, fatica a vederlo e a dare risposte adeguate fino a che la situazione non precipita diventando - a questo punto - patologica.

Come va gestito il bullismo?

Occorre pensare ad un percorso che coinvolga l'intero gruppo degli adulti che ruotano a vario titolo attorno ai ragazzi (genitori, insegnanti e operatori scolastici) e agli alunni (o a una squadra nel caso del gruppo sportivo). Gli obiettivi dovrebbero essere: l'acquisizione di consapevolezza da parte di tutti - adulti e ragazzi - dell'esistenza del fenomeno, della possibilità e del dovere di denunciarlo e, soprattutto, di poterne parlare senza vergogna; la responsabilizzazione dei ragazzi attraverso la costruzione di un clima positivo di gruppo, di solidarietà e rispetto.

Questi punti si possono raggiungere ad esempio attraverso giochi di ruolo che fanno sperimentare a tutti le diverse situazioni (abbiamo visto che questa è proprio la diffi-

coltà che è presente in chi compie atti di bullismo).

Il "bullo" va punito?

Senza dubbio deve arrivare un segnale chiaro che fermi gli atti aggressivi; i ragazzi con difficoltà a controllare gli impulsi hanno proprio bisogno di essere aiutati a contenersi.

Il tema quindi non è se punire o meno, ma come farlo. La punizione non deve umiliare e deve essere utile per reinserire il ragazzo all'interno del gruppo con una immagine positiva.

Ad esempio un ragazzo che ruba in un supermercato non andrebbe messo in carcere perché questo non serve per riparare il danno compiuto, né per restituire a lui e alla comunità in cui vive una immagine positiva di sé - anzi peggiora lo stereotipo negativo -, ma dovrebbe compiere la punizione come una cosa utile, ad esempio lavorare nello stesso supermercato per un mese gratis: in questo modo tutti vedrebbero che ha pagato il danno compiuto e così potrebbe reinserirsi normalmente in quella comunità. Lo stesso tipo di punizioni potrebbero essere studiate in classe o in palestra.

E per la vittima è necessario fare qualche cosa?

Ancora una volta tutti gli studi su questo fenomeno hanno mostrato con chiarezza che le vittime degli episodi di aggressività sono frequentemente bambini o ragazzi fragili, inibiti, con difficoltà di relazione. Il fatto che un bambino venga preso in giro o perseguitato dai compagni è da considerare sempre un segno di disagio, un indicatore di rischio, e non va sottovalutato.

Di bullismo se ne è parlato tanto da identificarlo come il problema principale che i giovani oggi si trovano ad affrontare. Non ci sono anche altri fenomeni di disagio altrettanto se non addirittura più rilevanti?

Come detto il bullismo più che per gli aspetti strettamente patologici sembra da considerare un segnale importante dal punto di vista sociale per misurare l'incapacità della nostra società di far fronte "normalmente" alle difficoltà di educare e far crescere i ragazzi. Ci sono diverse forme ed espressioni del disagio giovanile, oggi, che come

frequenza risultano in aumento, penso soprattutto ai comportamenti a rischio come l'utilizzo di droghe, di alcool, le corse notturne, i disturbi del comportamento alimentare, le difficoltà a maturare una accettazione serena del proprio corpo e della sfera affettiva: tutti questi aspetti segnalano elementi depressivi e di fragilità che a volte esplodono in attacchi contro il proprio corpo, fino al suicidio, che rimane - è importante ricordarlo - una delle principali cause di morte in età adolescenziale. Questi aspetti vengono spesso sottovalutati dagli adulti fino a quando non precipitano in modo drammatico



Devi costruire o ristrutturare casa?

Occhio alla sicurezza



di **Vito Patrono**

Scegliere la ditta edile che faccia i lavori, acquistare i sanitari, i mattoni, le porte... la fatica non finisce qui. Attenzione alla sicurezza. Non bisogna, infatti, abbassare la guardia sulla sicurezza nei cosiddetti "cantieri domestici". Esiste, a tal proposito, la direttiva cantieri (Decreto legislativo n. 494 del 15/08/96 modificato dal Decreto legislativo 528/99) che detta le regole di organizzazione delle attività del cantiere per ridurre il rischio di infortuni sul lavoro e responsabilizza per la prima volta anche il committente dei lavori (in genere il proprietario dell'appartamento da costruire,

ristrutturare). William Alberghini, direttore dell'Unità operativa prevenzione e sicurezza ambienti del lavoro, area centro, dell'Ausl di Bologna, ha una visione complessiva non solo della sicurezza nei "grandi" cantieri ma anche nei cosiddetti "cantieri domestici". "Metto subito in chiaro - afferma Alberghini - che il committente dei lavori può delegare il tutto a un proprio tecnico di fiducia, che diventa il responsabile dei lavori, il quale avrà il compito di seguire tutti gli atti riguardanti la sicurezza; attenzione però, il committente resta sempre corresponsabile dell'operato del suo delegato. Il tecnico

deve determinare la durata presunta dei lavori che è uno dei parametri che possono condizionare pesantemente la sicurezza. Il rifacimento, ad esempio, di un tetto non si può fare in due giorni, senza grave rischio per chi lavora. Il tecnico dovrà anche nominare due coordinatori per la sicurezza, uno per la progettazione e l'altro per l'esecuzione dei lavori. I coordinatori per la sicurezza, professionisti abilitati che hanno svolto un corso specifico di 120 ore per questa funzione, hanno il compito di redigere il piano di sicurezza e controllare che venga applicato. In un condominio, per la ristruttu-

razione delle parti in comune si applica la stessa direttiva. Il committente è di norma l'amministratore del condominio, salvo diversa delibera dell'assemblea dei condomini. La deliberazione dell'assemblea dei condomini è comunque un atto di assunzione di responsabilità anche da parte loro, ad esempio, se deliberano di spendere meno del necessario per garantire la sicurezza dei lavori e l'amministratore non obietta nulla, nel caso in cui succeda un infortunio sono responsabili anche tutti i condomini.

Per chi ristruttura casa senza contattare alcuna ditta edile - continua Alberghini - non si applica la direttiva cantieri appena citata e neanche il nostro servizio può effettuare controlli. Chi si improvvisa imbianchino, elettricista, muratore, deve fare attenzione:

1) alle cadute dall'alto, anche da una semplice scala, meglio utilizzare una scala doppia a gradini (anziché a pioli) con una piattaforma di sommità e un dispositivo di appiglio "guarda-corpo" almeno all'altezza delle anche. È bene che la scala sia mantenuta alla base da un'altra persona dopo essersi comunque assicurati che sia stabile oppure, se si è soli, fare dei lavori eseguibili con una sola mano per potersi trattenere con l'altra;

2) alla folgorazione, in prossimità di impianti elettrici usare attrezzi integri, avere mani e piedi asciutti e togliere in ogni caso la corrente anche per sostituire una lampadina;

3) agli incendi ed alle esplosioni, se si usano solventi o diluenti ventilare gli ambienti e trattare piccole porzioni per volta aspettando che si asciugano, non fare altre lavorazioni che producano scintille (anche l'azionamento di un interruttore o l'inserimento di una spina elettrica può essere pericoloso se si è appena sgrassato il pavimento con la benzina); nell'attesa, per i fumatori, è consigliabile andare ad accendersi la sigaretta in terrazza;

4) all'inalazione ed al contatto con sostanze e composti chimici (vernici, diluenti, colle, ecc.); leggere attentamente le etichette dei prodotti che si vogliono utilizzare, usare guanti, tute, grembiuli e mascherine specifiche per polveri, gas, vapori, ecc.;

5) agli infortuni dovuti all'utilizzo di attrezzi pericolosi (seghe circolari, trapani, ecc.), è consigliabile usare attrezzi specifici (mai un coltello al posto del cacciavite), leggere ed attenersi scrupolosamente alle istruzioni della casa produttrice senza avere la presunzione del "so già tutto io" oppure del "cosa-vuoi-chessia", non rimuovere o disattivare le protezioni pensando di essere più furbi e veloci degli utensili in movimento.

Lo scorso anno - conclude Alberghini - il nostro servizio ha controllato circa 70 "cantieri domestici". Questi controlli vanno ad aggiungersi a quelli effettuati in oltre 700 aziende che operano nell'edilizia tradizionale e nelle circa 500 impegnate nelle grandi opere, molte delle quali vengono controllate a cadenza settimanale secondo il protocollo della Regione".

GLI ALTRI RISCHI PRESENTI NEI CANTIERI

"Per chi lavora nei cantieri non c'è solo il rischio di infortunio, anche se questo è l'evento più frequente e normalmente più grave. Nei cantieri, la salute è minacciata anche dal rumore e dalle vibrazioni, dall'esposizione a composti e sostanze dannose e tossiche, da movimentazione manuale di carichi, da posizioni di lavoro e movimenti ripetitivi anomali, da condizioni climatiche sfavorevoli, da orari di lavoro e pendolarismi gravosi, da condizioni abitative e servizi di cantiere igienicamente scadenti, da alimentazione scorretta.

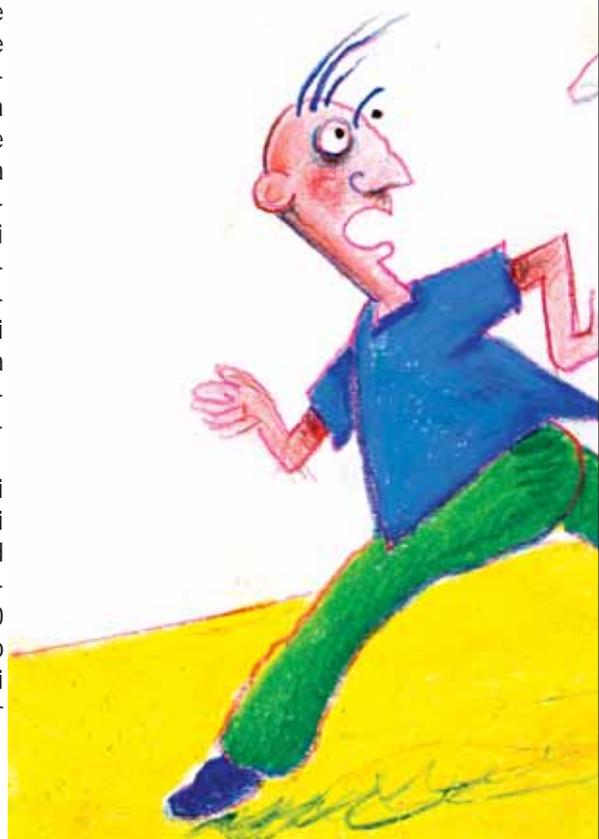
Le denunce di malattie professionali che riceviamo sono limitate quasi esclusivamente ai danni all'udito, ad esempio a Bologna vengono denunciate ogni anno mediamente circa 50 ipoacusie (perdita dell'udito di vario grado), per cui resta un'ampia area di problemi di salute mal definiti. Per

tale ragione l'area prevenzione e sicurezza degli ambienti di lavoro dell'Ausl di Bologna - pur mantenendo prioritaria l'attenzione per la prevenzione degli infortuni - sta avviando una specifica ricerca dal titolo 'Rischi psicosociali ed ergonomici in edilizia' con l'obiettivo di mettere a fuoco in modo organico questa area di rischio lavorativo e promuovere azioni preventive più ampie ed efficaci" ●

"EDILIZIA SICURA IN TV"

Dieci minuti per informare su come lavorare in sicurezza: dal 12 ottobre ricomincia "Edilizia sicura" la trasmissione tv a cura del CPTO-Istituto Edile di Bologna e provincia (ente di formazione promosso da sindacati e imprenditori del settore) che informa su tutte le nuove leggi in tema di sicurezza, iniziative e corsi di formazione con interviste a lavoratori, tecnici, imprenditori ma anche attraverso cartoni animati e interventi di attori.

La trasmissione è visibile in tutta la regione Emilia-Romagna giovedì alle 19.50, venerdì alle 0.50, sabato alle 12 e domenica alle 11.40 su E TV-Rete 7 e Antenna 1. Inoltre la si può vedere anche sul canale 891 di Sky.



GLI OBBLIGHI DEL COMMITTENTE

- Prevedere sempre la durata dei lavori.
- Inviare la notifica preliminare (documento da inviare, prima dell'inizio dei lavori, all'Ausl di appartenenza e alla Direzione provinciale del Lavoro - Servizio Ispezione del lavoro) quando l'entità dei lavori è uguale o superiore ai 200 uomini-giorno.
- Inviare la notifica preliminare e nominare i coordinatori per la sicurezza (nominati dal committente o dal responsabile dei lavori, sono professionisti abilitati che hanno svolto un corso specifico con rilascio di attestato) che redigono il piano di sicurezza e controllano poi che venga applicato. I coordinatori della sicurezza devono essere nominati quando, inizialmente o per varianti sopravvenute in corso d'opera, si prevede la presenza, anche non contemporanea, di più imprese e si verifica una delle seguenti condizioni: l'entità dei lavori supera i 200 giorni lavorativi; i lavori comportano rischi, particolarmente aggravati, di caduta dall'alto, sprofondamento, elettrocuzione, contaminazione chimica o biologica, ecc.
- Inviare il piano di sicurezza e coordinamento a tutte le imprese assieme alla richiesta di preventivo (compresi i costi per la sicurezza).
- Verificare l'idoneità tecnico-professionale delle

imprese e dei lavoratori autonomi a cui si affidano i lavori.

- Richiedere alle imprese esecutrici copia recente del certificato di iscrizione alla Camera di Commercio, in modo da evitare il rischio di essere obbligato ad assumere personalmente tutti i lavoratori presenti in cantiere e pagare le sanzioni previste per i lavoratori in nero (fino a 1500 euro per ogni lavoratore).

Per chi non rispetta questi obblighi ci sono sanzioni fino a 6 mesi di arresto o fino a 4 mila euro di ammenda.

Per rispettare tutti questi obblighi ed evitare di incorrere in pesanti sanzioni il committente può:

- nominare un responsabile dei lavori (soggetto che può essere incaricato dal committente ai fini della progettazione o della esecuzione o del controllo dell'esecuzione dell'opera) al quale delegare gli obblighi previsti per il committente;
- avvalersi di imprese che abbiano i requisiti necessari e le competenze specifiche per l'esecuzione dei lavori.



Mangiare bere cane gatta

di **Sara Nanni**

Industriale o casalinga? È la domanda base, parlando di alimentazione di cani e gatti da compagnia. Una risposta definitiva non esiste: nessuno dei due regimi alimentari è in assoluto migliore dell'altro. Come scegliere allora tra, da un lato, cibi selezionati e preparati personalmente e, dall'altro, prodotti confezionati?

E, domanda forse ancora più impegnativa, nell'ambito di questi ultimi, come orientarsi tra metri e metri di scaffali che nei supermercati ospitano prodotti umidi (le scatolette) e secchi (i croccantini)?

"Equilibrio e adeguatezza nutrizionale: sono i concetti chiave" spiega Giuliano Zaghini, professore ordinario del Dipartimento di Morfofisiologia Veterinaria e Produzioni Animali dell'Università di Bologna. "I prodotti devono fornire all'animale un corretto quantitativo di tutti i nutrienti necessari alla sua salute, quantitativo che dovrà essere naturalmente adeguato al tipo di animale, alla sua età e in generale alle sue condizioni di vita e di salute." Sta al proprietario valutare la propria capacità di "organizzare" la dieta considerando vantaggi e svantaggi delle diverse scelte che può fare.

Continua Zaghini: "In generale, si può dire che acquistando e preparando personalmente i pasti del proprio animale è più difficile 'costruire' giorno dopo giorno l'equilibrio nutrizionale, che è invece un punto di forza dei prodotti industriali di qualità." Cioè quelli che in etichetta riportano non solo le informazioni obbligatorie per legge, ma anche indicazioni nutrizionali più dettagliate sugli ingredienti e sugli apporti in specifici nutrienti (ad esempio vitamine,

minerali, acidi grassi, amminoacidi); in tal modo il proprietario è in grado di fare più facilmente la scelta più corretta del cibo per il proprio animale. D'altro canto, gli alimenti casalinghi possono dare più garanzie ai proprietari in termini di qualità ed essere più naturali, non contenendo gli additivi chimici (ad esempio conservanti e coloranti) normalmente utilizzati nella tecnologia di produzione industriale. Tempo e denaro sono le altre variabili principali: l'alimentazione casalinga, se di qualità e ben realizzata, mediamente tende a costare di più e richiede ovviamente più tempo di preparazione e somministrazione. Il risparmio di tempo è spesso determinante nell'orientare la scelta verso il cibo industriale, benché per alcuni proprietari funzioni un meccanismo psicologico diverso: preparare il pasto al cane o al gatto significa dedicarsi a lui, espri-

mendogli in tal modo l'affettività.

"Il discorso costi nell'ambito del cibo industriale è strettamente collegato al tema qualità: le differenze economiche tra i prodotti possono variare anche di 5-6 volte, ma la scelta al ribasso ha ripercussioni sul benessere dell'animale, nell'immediato in termini di digeribilità e nel lungo periodo anche con danni alla salute. A parità di qualità e per unità nutritiva, i croccantini sono comunque più economici delle scatolette (considerando il contenuto di acqua nei prodotti umidi che si aggira mediamente intorno all'80%) e hanno anche, in generale, un migliore equilibrio nutrizionale (grazie alla loro composizione). Le scatolette hanno il loro punto di forza nella rilevante appetibilità che di norma le caratterizza."

E la soddisfazione alimentare, il fatto che il cane o il gatto mangi con piacere, è un altro principio guida che,

L'alimentazione degli animali da compagnia è essenziale per il loro benessere. Dalla Facoltà di Veterinaria i consigli per sfatare false credenze e scegliere al meglio per il proprio animale.

insieme all'equilibrio nutrizionale, dovrebbe ispirare chi vuole avventurarsi fuori dalle ciotole tradizionali o semplicemente accertarsi del benessere alimentare del proprio animale.

Alimentazione biologica? Il marchio bio garantisce che almeno il 95% delle materie prime utilizzate, di origine animale e vegetale, sia ottenuto con metodo biologico, cioè nel rispetto dell'ambiente e del benessere animale. "Sono prodotti che si caratterizzano per il modo in cui sono realizzati più che per le proprietà degli ingredienti, che per la salute del cane o del gatto possono essere altrettanto validi in un prodotto non biologico, ma di qualità."

Cioccolatini e snack elargiti come ricompensa in circostanze speciali? Il cioccolato, particolarmente quello fondente, può essere dannoso per la salute del cane e in grandi quantità addirittura mortale. Meglio limitarne l'impiego. Per gli altri snack il problema potrebbe porsi se la loro somministrazione diventa eccessiva fornendo un surplus calorico.

Cani e gatti vegetariani? È una scelta dei proprietari, che gli animali subiscono. Il cane, onnivoro, la sopporta meglio; peggio va al gatto, per la sua natura di carnivoro obbligato: alimenti sostitutivi a quelli di origine animale possono funzionare solo parzialmente e non sono escluse ripercussioni nel lungo periodo sul benessere dell'animale. "Il consiglio è di evitare che un desiderio dell'uomo costringa i suoi animali a nutrirsi di cibi poco adatti alle loro esigenze nutrizionali e di riservare comunque, nella dieta, una certa quota di componenti di origine animale."

Anche l'eccessiva appetibilità della dieta può però diventare un inconveniente: tra il 30 e il 40% degli animali domestici in Italia sono sovrappeso o obesi, con un trend che segue, com'è naturale che sia, quello degli esseri umani e con rischi per la salute del tutto simili, in primis cardiovascolari. "Accanto a fattori legati all'ambiente e all'animale stesso (presenza o meno di stress) e agli ingredienti degli alimenti (proteine e grassi li rendono più appetibili), il gradimento della dieta deriva anche dai principi di appetibilità inseriti dall'industria nelle ricette. Nulla di dannoso in sé per la salute, ma sta ai proprietari evitare che gli animali, presi della soddisfazione, esagerino, abituandosi pian piano a razioni che li portino oltre il peso forma."

Tenuto conto di tutti questi fattori, una buona abitudine è variare il sistema di alimentazione degli animali, non in modo brusco e rispettando le loro preferenze. Perché ognuno di loro è un'altra storia: l'età, la razza, l'ambiente in cui vive e il numero di altri animali presenti, insieme appunto al gusto individuale e ad altri innumerevoli fattori, vanno a determinare il singolo "rapporto" tra il cane o il gatto e il cibo. Al proprietario, con l'aiuto di "interpretazione" del veterinario, la responsabilità di renderlo sano

Quante volte al giorno?

Cane: una o due volte al giorno, sia per l'alimentazione casalinga che per le scatolette o i croccantini (il cane si autoregola peggio del gatto, mangia tutto quello che ha nella ciotola).

Gatto: di norma due volte al giorno, ma è anche possibile lasciare i croccantini sempre a disposizione e di solito il gatto va a "piluccare" più volte nell'arco della giornata. Attenzione, però: può esserci il gatto vorace che dà fondo rapidamente a tutto; meglio, in questo caso, usare più prudenza.

Da tenere presente comunque la quantità complessiva di cibo nella giornata, che deve essere adeguata al tipo di animale, alla sua età e al suo stile di vita.

Il "Fai da Te"

In macelleria è possibile reperire alimenti, come frattaglie o sottoprodotti della macellazione, che il consumatore moderno ormai abituato a un'alimentazione più "raffinata" non gradisce più ma che sono molto ricchi in termini nutrizionali e in vendita ad un prezzo economicamente vantaggioso. A titolo puramente esemplificativo: Calcio, Magnesio e Fosforo contenuti nelle ossa di bovino (reperibili in macelleria) sono importanti per lo sviluppo di denti, muscolatura, sistema nervoso e scheletrico dei cuccioli in crescita; il fegato è ricco di componenti fondamentali per il metabolismo generale e dei grassi in particolare.



In Italia e nel mondo

40% è la quota di copertura calorica nazionale raggiunta nel mercato italiano dai prodotti alimentari industriali per animali da compagnia (in inglese *pet food*). Negli USA la quota dei prodotti industriali utilizzati è di gran lunga superiore, mentre nel Nord Europa la situazione è intermedia tra quella italiana e quella americana.

INDUSTRIALE	CASALINGA
Migliore equilibrio nutrizionale	Qualità garantita dal proprietario
Praticità di utilizzo	Più naturale: no additivi chimici
Risparmio di tempo	Affettività: tempo per il proprio animale



Ma anche dell'uva, delle pere, delle mele, delle arance, delle castagne, dei carciofi, delle melanzane...

Ogni stagione ha i suoi frutti. Approfittane.

L'autunno, ad esempio, ti offre gli agrumi, ricchissimi di vitamina C che aumenta le difese immunitarie contro le malattie virali come l'influenza. La frutta di stagione, poi, non è conservata e quindi non perde i principi nutrizionali, inoltre, essendo di origine locale, è più facilmente controllata fin dall'origine.

Frutta e verdura di stagione. Più buona, più genuina, meno cara.