



Fresco di giornata

4

Lavoro: non prendiamo una cattiva strada



Giorgio Ghedini

Medico del Lavoro del Dipartimento di Sanità Pubblica - Area Epidemiologia, Promozione della Salute e comunicazione del Rischio dell'Azienda USL di Bologna. Formatore per la salute e la sicurezza negli ambienti di lavoro.



Guido Laffi

Medico specialista in Medicina del Lavoro, dirige il Dipartimento di Sanità Pubblica dell'Ausl di Imola. Negli ultimi anni si è dedicato particolarmente agli obiettivi di promozione della salute, collaborando allo sviluppo in ambito provinciale e regionale del progetto "Sportello della Prevenzione" e del progetto "Piani per la Salute". Dal 2005 ricopre anche l'incarico di Mobility Manager aziendale.



Sandro Vedovi

Componente dal 2001 della Consulta Nazionale sulla Sicurezza Stradale presso il CNEL (Consiglio Nazionale dell'Economia) - Ministero delle Infrastrutture. Consulente per il Settore assicurativo sui temi della sicurezza ed educazione stradale, consulente per la realizzazione di progetti di risk management nel settore dell'autotrasporto merci e persone.

7

Più facile e conveniente per i celiaci fare la spesa



Franca Armaroli

Dirigente della direzione amministrativa AUSL di Bologna che ha curato il Progetto Celiachia per l'Azienda.

8

Fresco di Giornata



Patrizia Beltrami

Medico specialista in Medicina Preventiva e Sanità Pubblica. Responsabile dell'unità operativa Promozione della Salute e della Rete Ospedali per la Promozione della Salute dell'Azienda USL di Bologna. Dal 2001 è Referente aziendale del progetto regionale Piani per la salute.



Carlo Lesi

Direttore di Dietologia e Nutrizione Clinica dell'Azienda USL di Bologna. Specializzato in Scienza dell'Alimentazione, Gastroenterologia ed in Medicina Interna. Titolare di un insegnamento di Nutrizione Clinica presso la Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione - Cattedra di Endocrinologia dell'Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia.



Emilia Guberti

Specialista in Igiene e Medicina Preventiva e Medicina dello Sport. Da oltre 25 anni si occupa dei temi legati alla salute collettiva. Dirige il Servizio di Igiene Alimenti e Nutrizione del Dipartimento di Sanità Pubblica - Azienda USL di Bologna

Ecologico? Ce ne assumiamo la responsabilità

9

Corrado Giannone

Direttore della CONAL (Consulenza, analisi, progettazione in ambito alimentare, agricolo, ambientale), ditta di cui si è avvalsa l'Azienda USL di Bologna per redigere il capitolato per l'appalto del servizio di ristorazione ospedaliera. È laureato in Scienze e Tecnologie Alimentari e dal 1975 si è sempre occupato di studi e ricerche nel settore della ristorazione, dell'agricoltura e della distribuzione. Collabora come giornalista pubblicitario a testate di settore.



Questione di gusti

11

Valeria Cometti

Biologa, responsabile dell'ufficio che si occupa di Educazione del gusto in Slow Food Italia, coordinatrice della commissione educazione nazionale e membro della Segreteria Nazionale di Slow Food Italia. Coordina i progetti di Slow Food Italia dell'educazione alimentare e del gusto rivolti alle scuole e alle comunità e i progetti di formazione permanente.



"filiera corta" si comincia in montagna

11

Giovanni Maestrani

Sindaco del Comune di Loiano, impegnato attivamente nel progetto di ristorazione dell'AUSL di Bologna, in particolare per quanto riguarda gli aspetti di filiera corta.



In cucina

12

Lorella Vignali

Modenese, laureata in Economia ha svolto l'attività di consulente aziendale coniugando alla professione l'esperienza di docente presso diversi Istituti scolastici e Centri di formazione professionale su temi legati al mercato del lavoro e alla nascita di nuove imprese. Dal 2005 ha assunto il ruolo di Vice Presidente del Gruppo CIR food .



IL RUGBY

13

Andrea Soldati

specialista in medicina dello sport lavora presso la Medicina dello Sport dell'Azienda USL di Bologna - in qualità di esperto in Ecografia muscolo-tendinea e osteo-articolare. È anche esperto delle metodiche isocinetiche.



Tempo per correre

14

Cristina Cinti

Pneumologa all'Ospedale Bellaria Ausl di Bologna, è specialista in Tisiologia e Malattie dell'Apparato Respiratorio, Anestesiologia e Rianimazione, Chirurgia d'Urgenza e Pronto Soccorso. Responsabile Nazionale del Gruppo di Studio "Attività Educazionale" dell'Associazione Italiana Pneumologi Ospedalieri(AIPO) dove è anche vicepresidente regionale.



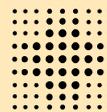
Assieme a una nuova vita
nasce una possibilità di cura

DONA IL SANGUE DEL CORDONE OMBELICALE

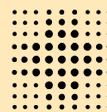


ASSIEME A UNA NUOVA VITA NASCE
UNA POSSIBILITÀ DI CURA.
DONA IL SANGUE DEL CORDONE OMBELICALE.

"Assieme a una nuova vita nasce una possibilità di cura. Dona il sangue del cordone ombelicale". Questo è il messaggio della campagna informativa che invita le future mamme a dare il loro assenso al prelievo del sangue che rimane nel cordone ombelicale dopo la nascita. Il sangue cordonale, che viene normalmente scartato assieme alla placenta, essendo ricco di cellule staminali in grado di generare globuli rossi, globuli bianchi e piastrine, è invece una risorsa preziosa, utilizzabile per il trapianto in bambini e adulti di basso peso con malattie del sangue e del sistema immunitario. Il sangue del cordone ombelicale è infatti la terza fonte di queste cellule staminali, dopo il midollo osseo e il sangue periferico. La donazione non comporta alcun rischio né per la madre né per il neonato: il sangue viene infatti raccolto dopo la recisione del cordone ombelicale. Le sacche di sangue raccolte vengono poi analizzate, classificate e conservate nella "banca regionale del sangue cordonale" (presso il Policlinico S.Orsola-Malpighi di Bologna) che provvede alla loro distribuzione a Centri trapianto secondo puntuali protocolli clinici e organizzativi. Diventare donatrici, è scritto negli opuscoli e nelle locandine, è semplice: basta rivolgersi, durante il periodo di gravidanza, agli operatori del reparto di ostetricia dell'ospedale scelto per il parto. Questi operatori, ma anche il ginecologo di fiducia, potranno fornire alle donne interessate tutte le informazioni e gli approfondimenti necessari per "fare una scelta consapevole". Per informazioni sulla donazione è possibile anche telefonare al numero verde del Servizio sanitario regionale 800 033 033 (tutti i giorni feriali dalle ore 8,30 alle ore 17,30 e il sabato dalle ore 8,30 alle ore 13,30), e consultare il sito del Centro Regionale Trapianti (CRT) www.saluter.it/trapianti



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. 52 anno 7, aprile 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

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

INCIDENTI STRADALI SUL LAVORO

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Promozione della Salute	051 6224330
AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Sportello della Prevenzione	0542 604950

BUONI SPESA PER CELIACI

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
URP Distretto di Bologna	051 2869265
AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Sportello della Prevenzione	0542 604950

RISTORAZIONE OSPEDALIERA

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Promozione della Salute	051 6224330
AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Sportello della Prevenzione	0542 604950

RUGBY

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Medicina dello Sport	051 596962
AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Sportello della Prevenzione	0542 604950

SPORT E MALATTIE DELLE VIE AEREE

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Pneumologia Ospedale Bellaria	051 6225829
AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Sportello della Prevenzione	0542 604950

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**

1/3 dei morti e feriti per incidenti stradali è costituito da persone alla guida di un mezzo per motivi di lavoro o nel tragitto casa-lavoro-casa, i così detti incidenti in itinere (fonte Seconda Relazione al Parlamento sullo Stato della Sicurezza Stradale). D'altro lato, gli incidenti stradali determinano oltre il 50% del totale delle morti sul lavoro ed oltre il 13% degli infortuni avvenuti in complesso: 125.850 su 939.566 infortuni totali denunciati.

lavoro. La strada va considerata a tutti gli effetti un luogo di lavoro ed il mezzo di trasporto una attrezzatura".

Il rischio-strada, quindi, entra a pieno titolo a far parte dei rischi per la sicurezza e la salute del lavoratore indicati dal Dlgs 626/94, con obblighi e responsabilità sia per i datori di lavoro sia per i lavoratori. "Il datore di lavoro deve valutare il rischio-strada alla stessa stregua del rischio-fabbrica, adottando adeguate misure preventive: automezzi sicuri, manutenzione programmata, tragitti sicuri, tempi idonei, mobilità minima, criticità del telefonino. Il lavoratore, inol-

alcol e droghe. Molto possono fare anche i servizi di tutela della salute negli ambienti di lavoro e sicurezza dei dipartimenti di Sanità Pubblica a cui compete un ruolo di formazione, informazione, supporto dei datori di lavoro e dei lavoratori e naturalmente di vigilanza". Gli interventi preventivi nel campo della sicurezza stradale-lavorativa devono necessariamente essere programmati e realizzati con una forte integrazione di tutti gli attori in gioco: datori di lavoro e lavoratori, tecnici della salute, amministratori pubblici, forze dell'ordine, esperti in sicurezza e mobilità. Non va dimenticato che se molti lavora-

Lavoro: non prendiamo una cattiva strada

.....
I media trattano unicamente quelli del sabato sera, ma i numeri ci dicono che la maggior parte degli incidenti stradali coinvolgono persone che sono sulla strada per lavoro.
.....

Dati in crescita, anche alla luce delle modifiche del mondo del lavoro, che vede aumentare gli occupati nel terziario erogatore di servizi, con mansioni che necessitano di maggiori spostamenti e l'eliminazione progressiva delle scorte di magazzino che aumenta esponenzialmente il trasporto di prodotti e materiali su strada. "Gli incidenti stradali rappresentano un problema di salute di crescente gravità, che incide sia sulla popolazione generale sia su quella lavorativa - spiega Guido Laffi - per questo è necessario che, accanto agli strumenti tradizionali utilizzati per far rispettare il codice della strada, vengano messe in campo le competenze e la legislazione in materia di sicurezza sul

tre, va tutelato anche nel tragitto casa-lavoro-casa, ad esempio valutando se gli accessi al luogo di lavoro non presentano elementi di criticità ed eventualmente mettendo in atto correttivi, così come promuovendo la mobilità collettiva ed alternativa all'uso dell'auto. Da parte sua, chi guida per lavoro deve considerare il mezzo di trasporto come chi lavora in fabbrica considera un macchinario industriale: uno strumento di lavoro necessario che ha un potenziale di pericolosità. In questo senso, è tenuto ad utilizzare i mezzi di protezione individuale, come le cinture di sicurezza o il casco, adottare stili di guida sicuri ed evitare stili di vita che aumentano grandemente il rischio-strada, come l'uso di

tori rischiano in strada per lavoro, praticamente tutti rischiano per recarvisi e tornare a casa a fine giornata. "Per questo è necessario mettere in campo iniziative coordinate. Un ottimo strumento è quello del Mobility Management, un approccio che studia il comportamento delle persone e la domanda di trasporto a livello aggregato e quindi progetta ed attua strategie ed interventi per gestire la mobilità sostenibile a 360 gradi, occupandosi dei problemi, interconnessi, di inquinamento, traffico e sicurezza stradale. La figura del Mobility Manager è obbligatoria per legge dal 1998 nelle aziende con più di 300 addetti per unità locali od oltre 800 complessivi" ●



L'alleanza tra azienda sanitaria, mondo assicurativo, polizia stradale e mondo del lavoro abbatte l'incidentalità nel trasporto su strada.

Se è vero che l'infortunio stradale è una delle emergenze della sicurezza sul lavoro, particolarmente a rischio sono i lavoratori che percorrono sulla strada molti chilometri, come gli autotrasportatori. I dati Istat 2004 evidenziano come gli autocarri coinvolti in incidenti stradali siano stati complessivamente 30.000, pari al 7% del totale dei 427.752 veicoli



coinvolti in incidenti stradali rilevati dalle forze di polizia.

"Diversamente dal comune pensare per cui ciò che accade in strada è una fatalità su cui non si può intervenire, va ribadito che azioni appropriate possono ridurre sensibilmente il numero degli infortuni stradali". Ad affermarlo è Giorgio Ghedini, responsabile per l'Ausl di Bologna di un progetto pilota sulla sicurezza stradale che punta sulla realizzazione di un percorso aziendale per la riduzione del numero degli infortuni professionali e degli incidenti su strada, abbassando conseguentemente i costi della sinistrosità, accrescendo la produttività e migliorando la reputazione delle

aziende, in un settore, quello dell'autotrasporto, guardato in maniera critica dall'opinione pubblica.

Il progetto è stato sviluppato da Fondazione ANIA (Associazione Nazionale Imprese di Assicurazione), Federtrasporti (consorzio nazionale di 55 imprese, 1.000 soci, 3.000 camion), con l'apporto scientifico di AUSL Bologna, Polizia Stradale, Osservatorio per la Sicurezza Stradale ed Assessorato alla Formazione della Regione Emilia Romagna.

"Il nocciolo della questione è la convinzione che l'intervento formativo, efficace ed approfondito, contribuisce a ridurre notevolmente il rischio di incidenti. - riprende Ghedini -

Per prima cosa, quindi, sono state monitorati ed analizzati gli incidenti verificatisi, anche attraverso l'ascolto degli autisti. Questo ha permesso di individuare le maggiori fonti di rischio. Quindi è stato analizzato il bisogno formativo. L'alleanza con il mondo assicurativo ha permesso di mettere in campo strumenti (franchigie ed incentivi) utili per accrescere l'interesse verso gli aspetti economici (risparmio di costi) all'interno delle aziende di autotrasporto, dei suoi dirigenti e del personale maggiormente esposto al rischio. Quindi è cominciata la formazione teorico-pratica, basata su 4 aree fondamentali: regole (norme e comportamenti corretti), mezzi (conoscenze tecniche), condizioni psicofisiche e l'area dell'abilità (guida sicura).

È stato inoltre identificato e formato una figura stabile di responsabile della sicurezza e tutor aziendale che agisce egli stesso da formatore per i colleghi.

I primi risultati di questo percorso hanno superato le nostre aspettative, con una riduzione dei sinistri dell'8,6% tra il 2003 ed il 2004,

migliorata di un ulteriore 5% tra il 2004 ed il 2005. Inoltre, le prime proiezioni sulla frequenza sinistri nel 2006 evidenziano un ulteriore miglioramento, stimato attorno al 4%. Abbiamo quindi dimostrato che il rischio stradale è contenibile con azioni appropriate. Il modello è oggi a disposizione delle Istituzioni per lavorare verso il contenimento del numero degli incidenti in itinere e in orario di lavoro.

"L'idea nasce dalla constatazione che un errato stile di guida rende vano ogni espediente tecnico sulla sicurezza a bordo - spiega Sandro Vedovi responsabile sicurezza ANIA - Ovvero, azioni volte solo al miglioramento degli standard di sicurezza degli autoveicoli hanno prodotto risultati inferiori alle aspettative: l'attenzione rivolta all'educazione del conducente le ha invece amplificate".

Sono state installate 1.000 scatole nere "Clear Box", messe a disposizione da Fondazione ANIA per la ricostruzione della dinamica di incidente e la raccolta dati nei mezzi di 55 imprese partecipanti all'iniziativa.

I risultati si sono visti subito: sono scesi sia la frequenza dei sinistri sui mezzi, sia il rapporto sinistri/premi, così come il numero complessivo dei sinistri denunciati - continua Vedovi - I risparmi per le aziende di Federtrasporti nel biennio 2004-05 ammontano a 1.700.000 euro a fronte di investimenti per 350.000 euro, con risparmi medi per azienda che variano tra i 15.000 e 100.000 euro. I dati dimostrano come il modello pilota costruito in questa attività biennale, oltre a mettere a disposizione delle imprese di autotrasporto una serie di linee guida e procedure per la riduzione del rischio stradale, possa essere utile a tutte le istituzioni per lavorare verso il contenimento del numero degli incidenti su strada da lavoro" ●

a.b.

Pillole

PASSI AVANTI



Svolge qualche attività fisica per almeno 10 minuti? In auto mette la cintura di sicurezza quando è seduto sui sedili posteriori? Quante volte mangia la frutta in un giorno? Quante volte beve

succhi di frutta confezionati? Quando è stata l'ultima volta che ha fatto un test per la ricerca del sangue occulto? Sono alcune delle domande che a partire da fine aprile e per almeno i prossimi due anni operatori sanitari delle Aziende USL della Provincia di Bologna rivolgeranno ad un campione rappresentativo di centinaia di cittadini residenti nei 60 comuni del territorio provinciale. La sorveglianza permanente, infatti, prevede interviste telefoniche distribuite nei vari mesi dell'anno: questo permetterà di analizzare ed approfondire i comportamenti dei Bolognesi e definire così veri e propri andamenti.

Si tratta dell'indagine "Passi per l'Italia: progressi delle aziende sanitarie per la salute in Italia" condotta dalle Aziende USL di Bologna e di Imola in collaborazione con la Regione Emilia Romagna e con l'Istituto Superiore di Sanità. Lo scopo è da un lato avere una fotografia degli stili di vita della popolazione, per prevenire malattie croniche come tumori, malattie cardiovascolari e obesità, dall'altro individuare indicatori che consentano di valutare l'efficacia degli interventi sanitari. L'indagine è cominciata nel 2005 e i primi risultati sono stati ampiamente pubblicati dal nostro giornale. Per chi volesse saperne di più sullo stato di salute dei bolognesi tel. 051- 6224423.

DIABETE, UNA MALATTIA SUBDOLA PUÒ ACCOMPAGNARCI PER MOLTO TEMPO ANCHE SENZA SINTOMI

In Italia sono ben 2.000.000 i pazienti affetti da diabete: il 90% è affetto da diabete di tipo 2, cioè quello che si può prevenire. Come? Con un'attività fisica regolare, strutturata, una alimentazione corretta che comporti una riduzione delle calorie introdotte e degli zuccheri semplici e in generale stili di vita in grado di ridurre il peso in eccesso.

Va tenuto sotto controllo il livello di glucosio nel sangue, la glicemia, eseguendo anche determinazioni periodiche dell'emoglobina glicosilata, un test che ci svela se il compenso glicemico è stato adeguato o meno nell'arco degli ultimi mesi.

Una malattia subdola, si stima che oltre 1.000.000 di persone in Italia abbiano un diabete non ancora diagnosticato, il diabete infatti può accompagnarci per molto tempo senza sintomi perciò non sottovalutiamo anche modeste alterazioni della glicemia quando eseguiamo questo esame di laboratorio.



INIZIA AD APRILE LA LOTTA ALLA ZANZARA TIGRE. Come combatterla

- Non disperdere nell'ambiente rifiuti e non accatastare all'aperto oggetti e materiali nei quali possa raccogliersi acqua piovana.

- Eliminare tutte le raccolte d'acqua entro i contenitori dei giardini, annaffiatoi, secchi, sottovasi e mantenerli al riparo dalle piogge; ove possibile i sottovasi non devono essere utilizzati.

- Attenzione agli orti: se l'irrigazione avviene mediante acqua accumulata in bidoni, questi devono essere accuratamente chiusi con coperchi ermetici o con zanzariere integre e ben tese.

- Introdurre pesci rossi (predatori delle larve zanzara) nelle vasche dei giardini.

- Svuotare nel terreno e non nei tombini i sottovasi delle piante in cui vi sia ristagno d'acqua.

- Pulire i tombini di raccolta dell'acqua almeno una volta all'anno, all'inizio della primavera.

- Controllare ogni anno che le grondaie non siano ostruite da foglie.

- Effettuare, da aprile a ottobre, nei tombini posti all'interno della proprietà, trattamenti antisetticidi efficaci contro le larve di zanzara.

- Se abitate in condomini, assicuratevi che l'amministratore prenda tutte queste necessarie precauzioni.



PER FAMILIARI DI PERSONE AFFETTE DA DETERIORAMENTO COGNITIVO

Uno spazio condiviso tra i familiari di persone affette da demenze e professionisti che se ne occupano per affrontarne insieme i problemi più salienti nella quotidianità: continua il ciclo di incontri organizzati da ARAD e l'Azienda USL di Bologna - Centro Esperto Disturbi Cognitivi e della Memoria dell'Ospedale Maggiore. La partecipazione è libera e gratuita.

I prossimi appuntamenti

Wandering, affaccendamento e ripetitività-15 maggio 2007

L'alimentazione nell'anziano. La risposta ai fabbisogni: dalla teoria alla pratica -19 giugno 2007

La cura della persona - 18 settembre 2007

Le barriere architettoniche: come cambia la propria casa - 16 ottobre 2007

Le fatiche del familiare - 20 novembre 2007

Gli incontri hanno luogo dalle 15:00 alle 17:00 presso l'Istituto Giovanni XXIII, viale Roma 21, Bologna

Per Informazioni

Centro Esperto Disturbi Cognitivi e della Memoria - 051 6478069

ARAD - 051 465050

Più facile e conveniente per i celiaci fare la spesa

Buoni spesa spendibili anche nei supermercati.

Gli oltre 1300 celiaci residenti nel territorio dell'Azienda USL di Bologna potranno spendere i 36 buoni spesa settimanali forniti dal Servizio Sanitario Regionale, utilizzabili da aprile a dicembre 2007, non solo nelle farmacie del territorio ma anche in 6 punti vendita della grande distribuzione alimentare. In particolare: Coop S. Ruffillo; Caab Bologna, Coop San Giovanni in Persiceto, Iper-Coop Centro Borgo, Iper-Coop Centro Nova; Iper-Coop Centro Lama.

Oltre a rappresentare una rete più capillare e diffusa dove comprare i prodotti, la grande distribuzione consente l'immissione sul mercato di un maggior numero di marche con diverse fasce di prezzo permettendo così una maggiore scelta.

La celiachia è un'intolleranza genetica e permanente al glutine. Quando una persona affetta da questa malattia ingerisce alimenti contenenti glutine, si scatena una reazione autoimmune, che può colpire vari organi e tessuti, dall'intestino, al cervello, alla pelle, alle ossa. In Italia la celiachia colpisce una persona ogni 100-

150 abitanti, con un rapporto femmine-maschi di 2 a 1. Secondo l'Associazione Italiana Celiaci (AIC) vi sarebbero circa 400 - 500.000 celiaci, dei quali però solo 55.000 diagnosticati. Ogni anno vengono eseguite circa 5.000 nuove diagnosi e nascono 2.800 nuovi bambini celiaci.

La celiachia può nascondersi dietro i più svariati sintomi. Diarrea, steatorrea (grassi indigeriti nelle feci) e calo ponderale sono stati considerati per molti anni nell'adulto le classiche modalità di presentazione della celiachia. Nei bambini, invece, i sintomi della celiachia si manifestano con il rallentamento della velocità di crescita o la perdita di peso. Le cause esatte della celiachia sono sconosciute. Quello che si sa per certo è che si è pre-

disposti geneticamente e può verificarsi a qualsiasi età. Dalla celiachia non si guarisce e quindi è una malattia che accompagna la persona nell'intero arco della propria vita. Se per altre malattie croniche una persona deve convivere con la consapevolezza di un progressivo peggioramento, per il celiaco il prezzo da pagare è la dieta, con le conseguenti limitazioni sociali, ma non vi è una progressione della malattia.

Attualmente l'unica terapia rimane una rigida dieta senza glutine, che va protratta per tutta la vita per garantire un sano stato di salute. Ci sono comunque molti alimenti in natura come riso, mais, patate, che possono sostituire quelli vietati, inoltre esistono ottimi prodotti senza glutine, comprese particolari farine con cui è possibile cucinare pane, pasta, pizza e dolci.

Il progetto, promosso dall'Assessorato alle Politiche per la Salute della Regione Emilia Romagna, è stato attivato in via sperimentale nelle Ausl di Bologna, Imola, Ferrara e Modena ●

f.b.



La 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 quasi 3 milioni e 300 mila 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 coinvolge anche gli Istituti Ortopedici Rizzoli e la refezione scolastica dei comuni di Bazzano e Loiano.

Il nuovo servizio di ristorazione ospedaliera dell'Azienda USL di Bologna, affidato a CIR FOOD di Reggio Emilia che se ne è aggiudicata la gara per la gestione per 9 anni, offrirà prodotti biologici come latte, legumi, frutta e verdura, pasta di semola, riso, omogeneizzati e pollo, prodotti DOP (Denominazione di Origine Protetta) della regione Emilia Romagna come Parmigiano Reggiano, prosciutto, coppa e salami e prodotti IGP (Indicazione Geografica Protetta) come la pera di Romagna, mele, pesche e scalogno, prodotti del commercio equo solidale come le banane, e menù dedicati alle diverse etnie e confessioni religiose.

L'Azienda USL di Bologna, attraverso il lavoro dei suoi professionisti esperti del settore e a conoscenza delle numerose e varie realtà in cui gli ospedali si articolano, garantisce che venga sempre posta massima attenzione agli aspetti nutrizionali alle diete speciali ed al servizio alberghiero, nonché ad interventi di promozione della salute che intendono promuovere un'alimentazione salutare presso pazienti, loro parenti e operatori.

Il percorso di riorganizzazione della ristorazione aziendale si snoda lungo 5 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 e per l'ambiente.

Secondo quanto indica la Comunità europea, le Pubbliche Amministrazioni, e quindi anche l'Azienda USL di Bolo-

Fresco di Giornata

Alimentazione, ambiente, solidarietà: la riorganizzazione del servizio di ristorazione ospedaliera dell'Azienda USL di Bologna

gna, 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 trasporto dei pasti, maggiore attenzione al volume e tipologia degli imballaggi, 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.

PROMOZIONE DELLA SALUTE

Il progetto sarà occasione per sviluppare ed integrare iniziative di informazione e di educazione alla salute finalizzate a favorire la diffusione di corretti stili di vita con particolare riferimento ai temi della nutrizione e la sensibilizzazione verso comportamenti consapevoli verso l'ambiente. Gli interventi si realizzeranno sia all'interno della struttura ospedaliera sia sul territorio in collaborazione con gli enti e le istituzioni coinvolte (in primis enti locali e scuole). Sono inoltre previste iniziative di promozione e di sensibilizzazione civile che vedono il cibo come importante strumento di cultura etica

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.

In autunno partirà il progetto di formazione Master per 30 operatori dell'Azienda USL, organizzato da Slow Food. Sono inoltre previsti Laboratori del Gusto per gli operatori e nel 2008 il Laboratorio del Gusto sarà aperto agli ospiti delle strutture sanitarie e a tutti i cittadini.

Il progetto prevede momenti di teoria e pratica dell'utilizzo di prodotti e procedimenti, con una formazione specifica per il personale di cucina e occasioni di educazione al gusto anche per il resto del personale e degli ospiti.

ALIMENTI IN VIA DI ESTINZIONE

Sono sempre di più i prodotti che rappresentano un patrimonio culturale, oltre che gastronomico e nutrizionale, a rischio di estinzione.

Va quindi salvaguardata la biodiver-

sità utilizzando prodotti biologici, tipici e tradizionali nella ristorazione collettiva.

La riorganizzazione del servizio di ristorazione ospedaliera dell'Azienda USL di Bologna prevede, infatti, l'introduzione nel menu di prodotti tradizionali, in sostituzione di quelli convenzionali, per 10 giorni al mese.

SOLIDARIETÀ

Il progetto prevede la partecipazione sistematica dell'Azienda USL di Bologna all'interno dei percorsi di solidarietà già esistenti nella realtà metropolitana bolognese, valorizzando e rendendo disponibili prodotti alimentari non consumati a favore di persone svantaggiate.



FILIERA CORTA

Prima sperimentazione all'Ospedale Simani di Loiano. La CIR FOOD di Reggio Emilia si impegna, per il territorio di Loiano, a utilizzare i prodotti locali (carni di vitellone, pecorino stagionato, ricotta di pecora, ciliegie ect.) 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 organici, trasformati in composti da utilizzare per concimare

Ecologico? Ce ne assumiamo la responsabilità

Gli enti pubblici, specialmente quelli di grandi dimensioni, possono influenzare il mercato in senso ecologico partendo proprio dalla loro posizione di grandi acquirenti di beni e servizi.

di **Francesco Bianchi**

Il Green Public Procurement (GPP) serve a "rendere verdi" gli acquisti pubblici adottando criteri ambientali nelle procedure d'acquisto degli enti locali e della Pubblica Amministrazione. Il settore degli approvvigionamenti pubblici rappresenta mediamente il 12% del PIL dell'Unione Europea, ma raggiunge il 17% in Italia e addirittura il 19% in alcuni Stati membri come la Francia: queste cifre mettono in evidenza la grande importanza quantitativa del settore. L'applicazione del GPP su vasta scala potrebbe modificare i comportamenti d'acquisto di soggetti che comprano beni e servizi. Il GPP è uno degli strumenti principali che gli enti locali e la Pubblica Amministrazione hanno a disposizione per mettere in atto strategie di sviluppo sostenibile mirate a ridurre gli impatti ambientali dei processi di consumo e produzione, attraverso una gestione più responsabile delle risorse naturali e dei rifiuti.

L'integrazione degli aspetti ambientali nei processi di acquisto si basa su una visione d'insieme di tutto il ciclo di vita di un prodotto, permettendo così di prendere in considerazione

non solo gli aspetti attribuibili alla produzione, all'uso e allo smaltimento del prodotto, ma anche i costi effettivi, non solo economici ma anche sociali e "ambientali", che tale prodotto ha per la collettività. Lo scopo è quello di creare un circolo virtuoso per promuovere lo sviluppo di un mercato più "ecologico" promuovendo strategie che stimolino la domanda e l'offerta di beni e servizi così detti verdi. Alla base c'è la constatazione che un intervento sul mercato possa agevolare notevolmente il conseguimento di obiettivi ambientali in sinergia con le altre politiche ambientali.

Gli acquisti pubblici verdi, infatti, favoriscono la diffusione di modelli di consumo e di acquisto sostenibili anche presso le aziende private e i singoli cittadini, attraverso il ruolo di esempio che le Amministrazioni Pubbliche possono rivestire nei confronti dell'opinione pubblica; favoriscono inoltre la razionalizzazione della spesa pubblica, attraverso una considerazione del costo totale di un bene/servizio da acquistare, includendo, accanto al prezzo, anche i costi indiretti (connessi all'utilizzo e allo smaltimento del prodotto stesso)

LA RISTORAZIONE IN NUMERI

La CIR FOOD di Reggio Emilia si è aggiudicata per nove anni il servizio di ristorazione ospedaliera dell'Azienda USL di Bologna, degli Istituti Ortopedici Rizzoli e della refezione scolastica dei comuni di Bazzano e Loiano. LA CIR FOOD, che dal 1° febbraio gestisce il servizio di ristorazione ospedaliera dell'Azienda USL di Bologna, produrrà, a regime, quasi 3 milioni e 300 mila pasti all'anno. Circa 3 milioni verranno prodotti interamente nelle cucine dell'ospedale Maggiore (800.000 colazioni e 2 milioni e 200 mila pasti tra pranzi e cene) destinati a Bologna (compreso l'Istituto Ortopedico Rizzoli) e a tutta l'area Nord, mentre saranno 300.000 (di cui circa 248 mila tra colazioni, pranzi e merende) quelli prodotti nelle cucine degli ospedali di Bazzano, Vergato e Loiano, che andranno a vantaggio di tutta l'area Sud, offerte alla refezione scolastica dei comuni di Bazzano e Loiano. Verranno utilizzate le strutture già esistenti, aggiornando locali mensa, cucine e tecnologie.

in modo da effettuare scelte d'acquisto efficienti dal punto di vista economico-finanziario; favoriscono l'integrazione delle considerazioni ambientali nelle altre politiche dell'ente, coinvolgendo in modo trasversale settori che tradizionalmente non si occupano di ambiente ma che possono incidere notevolmente sulle performance ambientali, ad esempio trasporti, infrastrutture ed edilizia; in fine favorisce la diffusione di una cultura ambientale sia nel mercato dell'offerta che della domanda.

Il Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare sta perfezionando il Piano Nazionale per il GPP con l'obiettivo di promuoverne la diffusione, presso tutti gli enti pubblici.

In Italia il GPP (Green Public Procurement) si è sviluppato soprattutto per alcune tipologie di prodotti, ad esempio alimenti provenienti da agricoltura biologica, alimenti provenienti dal mercato equo e solidale nei settori della ristorazione collettiva.

Nonostante l'impatto positivo che hanno sull'ambiente gli acquisti pubblici verdi sono ancora rari i casi di un sistema integrato e coordinato di acquisti ecologici. Un ostacolo allo sviluppo di questi acquisti consiste nella scarsa disponibilità di informazioni e procedure per integrare gli aspetti ambientali nelle specifiche tecniche per le gare. La chiave di volta però è conosciuta ed è la certificazione: in un bando di gara che riguarda un servizio di ristorazione possono essere chieste ai fornitori certificazioni della serie ISO 14001, standard riconosciuto a livello mondiale, certificazioni del Sistema Qualità secondo la ISO 9001/2005, e alla stessa stregua si possono essere richiesti requisiti di carattere ambientale come: riduzioni di consumi energetici e delle emissioni climalteranti, riduzione delle emissioni atmosferiche, riduzione delle emissioni del rumore, riduzione dei consumi idrici, riduzione dei consumi di materie prime, riduzione dei consumi di legname da foreste non coltivate in maniera non sostenibile, riduzione del consumo e di emissioni di sostanze pericolose e tossiche, riduzione della produzione dei rifiuti ed aumento della riciclabilità e uso di materiale riciclato, aumento della quota di prodotto derivante dal commercio di prodotti equi e sostenibili.

Per quanto riguarda il settore specifico della ristorazione possiamo aggiungere tra gli elementi di sostenibilità l'impiego di tecnologie di trasformazione e di conservazione e di cottura che richiedono bassi consumi energetici, come cotture a pressione ove possibile, e riduzione degli olii di frittura attraverso cotture a forni ventilati, e preferire siste-

mi di distribuzione con metodi tradizionali riducendo il più possibile tecniche di conservazione che richiedono elevati consumi energetici.

Nella definizione degli standard di prodotto da inserire come requisito nelle gare d'appalto si può inoltre richiedere che questi abbiano marchi di qualità ambientale. Sono ecologici quei prodotti dotati di uno dei marchi specifici che lo attestano, ad esempio la margherita, riconosciuta in tutta Europa, stampata in genere su fazzoletti di carta, lavastoviglie, compost, materassi, pitture e vernici da interni, calzature, prodotti tessili, personal computer, detersivi, carta per fotocopie, lampadine, frigoriferi e lavatrici.

La certificazione oggi riguarda innumerevoli campi e ogni certificazione è regolata da una legge specifica: i prodotti biologici (Regolamento Comunitario CEE 2092/91 integrato dal Regolamento CEE/UE 1804/99), prodotti energeticamente efficienti (normative 94/2/CE), prodotti del commercio equo e solidale certificati da specifici marchi di rilevanza nazionale (Transfair, Max Havelar e Fairtrade) e così via.

In Italia la legge incoraggia notevolmente gli acquisti verdi pubblici superando in vigore spesso anche la normativa comunitaria. La legge che regola la materia è il D.Lgs. 12 aprile 2006 n. 163. In particolare, l'art. 2 Comma 2 ha introdotto la possibilità di subordinare il principio di economicità a criteri ispirati a esigenze sociali, alla tutela dell'ambiente e della salute e alla promozione dello sviluppo sostenibile; Il settore alimentare, oggi, è valutato tra i settori che generano i maggiori impatti ambientali e quindi prioritario: l'Azienda USL di Bologna nella riorganizzazione generale dei propri servizi di ristorazione ha tenuto presente tutti questi aspetti e rappresenta al momento sicuramente il primo caso in Italia ●



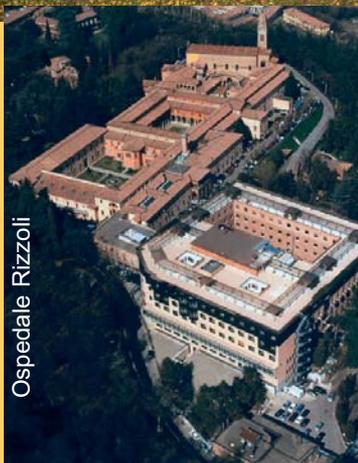
Ospedale di Loiano



Ospedale di Bazzano



Ospedale Maggiore



Ospedale Rizzoli

NUOVO
progetto
di ristorazione
dell'Azienda USL di Bologna

Questione di gusti

Come diventare consumatori consapevoli nei confronti di ciò che mettiamo sulle nostre tavole.

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 nella bottega 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. "Oggi la questione è, dice Valeria Cometti di Slow Food, quella di essere il più consapevole possibile nei confronti di ciò che mettiamo sulle nostre tavole. Facendo attenzione dunque non solo a ciò che mangiamo e al suo sapore, ma anche alla qualità intesa a 360 gradi: dai modelli produttivi alla coltivazione, all'allevamento, fino alla valorizzazione, al confezionamento, e alla distribuzione.

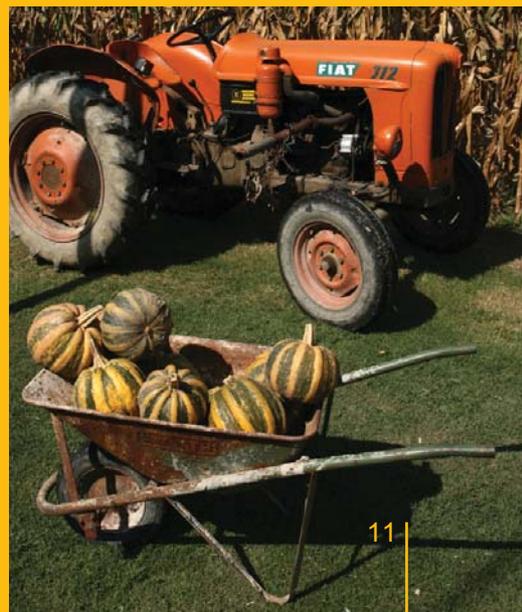
Questi sono i valori e le informazioni che ci proponiamo di trasmettere ai frequentatori dei corsi Master of Food previsti per gli operatori dell'Azienda USL di Bologna che partecipano alla preparazione dei pasti per gli utenti degli Ospedali e per i dipendenti". I primi tre corsi, dedicati ai formaggio, alla carne e ai cereali, sono rivolti principalmente al personale di cucina, alle capo sala e ad ai dietisti. Il corso si articolerà con una parte teorica dedicata all'approfondimento del valore culturale, dei metodi produttivi e della trasformazione, propedeutica alla degustazione e alla conoscenza sensoriale e al riconoscimento delle differenze esistenti tra alcuni prodotti previsti nel capitolato di appalto della mensa. Questo, affinché i partecipanti conoscano a fondo ciò che viene utilizzato nelle preparazioni dei piatti. Verranno inoltre presentati alcuni Presidi, scelti in collaborazione con la Condotta Slow Food Bolognese, partendo dalle produzioni del territorio e da quelle presenti nella regione. Nel contempo, il personale ospedaliero parteciperà ad una serie di Labora-

tori del Gusto dedicati a prodotti locali e regionali di qualità, ed imparerà a gestire queste attività ludico-educative in modo da favorire la diffusione della cultura gastronomica nell'ambito ospedaliero, in prima battuta all'interno del personale, per poi arrivare anche ai pazienti e alle loro famiglie (che, in un secondo momento, avranno la possibilità di partecipare ad altri Laboratori del Gusto). I prodotti in degustazione nei tre Laboratori del Gusto saranno definiti in base agli argomenti affrontati nei tre Master of Food - Formaggio, Carne e Cereali e si svolgeranno con la loro classica impostazione: un docente Master of Food condurrà il viaggio alla scoperta dei prodotti proposti, prevedendo l'intervento di produttori che racconteranno il loro lavoro e ciò che sta alla base dei campioni in assaggio. Ogni Laboratorio del Gusto, inoltre, verrà arricchito e completato con l'intervento di un operatore dell'Azienda USL, già discente dei corsi Master of Food, a cui verrà assegnata la relazione sugli aspetti nutrizionali dei vari prodotti.

"filiera corta" si comincia in montagna

Ospedale Simiani di Loiano. Un ospedale di piccole dimensioni, in ambito montano e decentrato rispetto all'ambito territoriale dell'Azienda USL di Bologna.

Qui è cominciata un'esperienza pilota concreta di filiera corta. Alla base c'è un accordo di collaborazione tra Azienda USL e Comune di Loiano, Giovanni Maestrami sindaco di Loiano ci illustra il progetto.



Quale è stato il punto di partenza?

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 con alcune difficoltà perché la cucina è piccola.

La novità consiste 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 che modo?

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". CIR FOOD di

Reggio Emilia si impegna, per il territorio di Loiano, a utilizzare i prodotti locali (carni di vitellone, pecorino stagionato, ricotta di pecora, ciliegie ect.) attraverso convenzioni con fornitori della zona. 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 organici, trasformati in composti da utilizzare per concimare.

Quali sono i vantaggi per il consumatore?

Considerato che il nostro obiettivo primario è quello di garantire un ottimo prodotto sano e genuino, per un consumatore molto delicato come appunto i

bambini delle nostre scuole e i ricoverati dell'ospedale e che il metodo di produzione locale deve essere sicuramente biologico, il vantaggio è senza dubbio quello di avere sempre sott'occhio il prodotto, dalla produzione alla tavola. Non si tratta semplicemente di tracciabilità, in molti casi la patata che mangia l'utente dell'ospedale Simiani, sarà prodotta da una persona da lui conosciuta, e che sa come lavorare. Una forma di controllo eccezionale. Inoltre tuteliamo il prodotto locale, altra garanzia per il consumatore. Prodotti locali di alta qualità ma che nel mercato così detto "globale" spesso non trovano una loro collocazione perché più cari rispetto ad anonimi e impersonali prodotti industriali. *f.b.*

In cucina

CIR food, è una delle maggiori aziende italiane ed europee di ristorazione. Sviluppa la sua attività in tutti i segmenti di mercato: ristorazione collettiva (ristorazione aziendale, scolastica, sociosanitaria, per militari e per comunità), ristorazione commerciale (ristoranti Pastarito-Pizzarito, self service RITA, pizzerie-focaccerie Piazza del Sole, snack bar Flash Café), buoni pasto con la sua divisione Bluticket, Banqueting con il marchio Gargantuà, progettazione servizi educativi con la società Progettare Zerosei.

Il Gruppo CIR food è presente in 16 regioni italiane ed ha sedi ed uffici in 19 città; la sede nazionale è a Reggio Emilia. Fuori dai confini italiani, è presente in Belgio, Croazia, Bulgaria, Grecia, Spagna, Stati Uniti, Turchia, Cina e Vietnam.

CIR food nel 2006 ha prodotto in Italia 52 milioni di pasti, fatturato 297 milioni di Euro. Ha 7.250 dipendenti, 857 gestioni/locali produttivi, 226 locali Pubblici esercizi di cui 108 franchising. Ha venduto 9 Milioni di buoni pasto. I Soci dipendenti sono 3.461

Dal 1997 CIR food è in possesso di un Sistema Qualità certificato secondo la norma internazionale UNI EN ISO 9001, in versione Vision 2000 dal 2003, anno in cui CIR food ha raggiunto la certifi-



cazione del sistema di gestione ambientale UNI EN ISO 14001 e la certificazione per l'uso e la produzione di prodotti biologici in alcune sedi produttive.

"L'alimentazione rappresenta un fatto culturale e come tale è espressione di storia, tradizioni, identità ma anche rapporto tra uomini e natura. Afferma Lorella Vignali, Vice Presidente del Gruppo CIR food. Gli obiettivi che CIR food si pone in ogni struttura che gestisce sono: la promozione della salute e del rispetto per l'ambiente, l'attenzione al benessere, al gusto e ai piaceri della tavola, la valorizzazione del legame con il territorio attraverso l'introduzione di piatti, prodotti e modalità di preparazione dei cibi tradizionali"

Avalendosi di uno staff nutrizionale altamente qualificato, formato apposi-

tamente per lavorare in strutture ospedaliere, CIR food è in grado di analizzare, pianificare e fornire in materia di dieto-terapia, menù e suggerimenti necessari alle diverse situazioni fisiologiche e patologiche, sempre rispettando le varie esigenze espresse dalla committenza. Saranno 130, a regime, i dipendenti CIR food in forza al servizio di ristorazione presso l'Ospedale Maggiore di Bologna, di cui 10 i responsabili che compongono lo staff qualificato di dietiste, responsabili organizzazione gestionale, responsabili aree servizi.

NUOVO
progetto
di ristorazione
dell'Azienda USL di Bologna

IL RUGBY



di **Francesco Bianchi**

Sport, per eccellenza, di combattimento collettivo. Il rugby è uno sport molto duro e pesante è caratterizzato da un numero relativamente alto di eventi traumatici, soprattutto a carico delle gambe; vigono, però, principi altamente educativi che hanno una grande importanza nel formare il carattere, specialmente in fase di crescita.

A chi è consigliato

Il rugby determina una buona sollecitazione cardiovascolare a tutte le strutture corporee, anche dell'arto superiore e della colonna vertebrale e determina un dispendio calorico piuttosto elevato. Per la pesantezza del gioco è consigliato a chi ha una buona struttura osteo-articolare e un discreto sviluppo muscolare. Di norma si inizia a 12 anni, ma, a scopo propedeutico si può iniziare anche prima, a 8-9 anni, attenzione però ad adottare specifici modi di gioco adatti ad un'età così giovane: non è consentito il placcaggio diretto e occorre appena toccato dall'avversario,

lasciare andare la palla.

Il modo migliore di praticarlo

La pratica del rugby, a causa del traumatismo che caratterizza questo sport, richiede necessariamente una preparazione adeguata in quanto si susseguono gesti di forza statici uniti a blocchi meccanici (mischia, rimessa laterale), repentini mutamenti di postura e posizioni obbligate. Per questo è necessaria una preparazione basata sulla resistenza aerobica ma anche sulla forza muscolare. Queste caratteristiche di gioco favoriscono l'insorgenza di alterazioni del circolo venoso degli arti inferiori, per cui è importante adottare ogni necessario accorgimento per evitare malattie varicose o edemi venosi e linfatici agli arti inferiori. Tra questi ricordiamo contrazioni ritmiche della muscolatura della gamba ed uso di una adeguata elastocompressione.

La dieta

Il rugby viene inquadrato come sport di tipo aerobico-anaerobico alternato dove è necessario esprimere azioni di forza e velocità di

breve durata alternate a ridotti tempi di recupero tra una azione e l'altra che necessitano grande capacità di resistenza.

Per questo occorrerà una distribuzione equilibrata tra glucidi (55-60%), grassi (20-25%) e proteine (15-20%) per supportare queste richieste energetiche. A ciò si associa l'esigenza, anche in questo sport, di bere dopo uno sforzo allo scopo di compensare le perdite di liquidi dovute alla sudorazione. Insieme all'acqua, dato lo sforzo intenso che questo sport comporta, è bene assumere sali minerali, sodio, potassio, magnesio.

I benefici

Essendo uno sport di squadra favorisce la socializzazione, integrazione, reciprocità del rapporto tra individui che viene enfatizzato e amplificato dalle caratteristiche intrinseche del gioco. Inoltre questo sport è quello che più si accosta alla realtà della vita. I placcaggi con l'avversario abitano il rugbista ad incassare i colpi ed alla formazione di un carattere virile. I benefici fisici complessivi sono rappresentati da uno sviluppo armonico del corpo, dallo sviluppo muscolare sia degli arti superiori che degli arti inferiori nonché della colonna vertebrale e dallo sviluppo di capacità aerobiche specifiche. Le qualità richieste dalla sollecitazione del gioco concorrono quindi alla formazione psicofisica del giovane. Sono la forza, la resistenza, il coraggio e l'agilità, la coordinazione e la destrezza.

I rischi

Durante la pratica del rugby, i rischi potenziali sono connessi alla elevata traumatologia intrinseca di questo sport.

Infine anche in questo sport, potenzialmente, aleggia lo spettro del "doping", però non risulta esserci una pratica abituale e continuativa come viceversa si è potuto riscontrare in altri sport ●

Tempo per correre

Quale relazione tra condizioni meteo, sport e malattie delle vie aeree?

di Vito Patrono

P revisioni del tempo: giornata soleggiata, temperatura min. 5°C max 15°C, vento da 5 a 12 Km/h. Consigli per chi fa sport all'aria aperta, specialmente per gli atleti non professionisti, che si allenano irregolarmente nei ritagli di tempo libero: evitare di correre sotto i portici dove c'è una maggiore concentrazione di smog; per chi è allergico ai pollini evitare attività sportiva ai Giardini Margherita.

I meteorologi con l'aiuto di qualche sanitario, dovrebbero aggiungere, nelle previsioni del tempo, particolari consigli per chi fa sport all'aria aperta, infatti, le vie aeree, dal naso ai bronchioli, sono un ottimo bersaglio per gli stimoli infiammatori ed irritanti trasportati nell'aria. L'iperventilazione, che spesso accompagna l'attività sportiva, può concentrare gli inquinanti atmosferici, ad esempio i pollini, nelle mucose respiratorie, con conseguenze gravi nell'allergico e nell'asmatico. Chi si allena nel Sud Italia, inoltre, trova un clima più favorevole ed inala una miscela di aria più calda, mentre nella pianura padana l'aria è più fredda e spesso anche più inquinata.

"Alcune malattie dell'apparato respiratorio, asma e rinite ad esempio - afferma Cristina Cinti, medico della Pneumologia dell'Ospedale Bellaria Azienda USL di Bologna - determinano un ostacolo (ostruzione) del flusso aereo (l'aria che entra ed esce dal polmone ad ogni atto respiratorio) ed influiscono inevitabilmente sulla qualità della respirazione specie durante l'esercizio fisico. L'ambiente nel quale viene fatta l'attività sportiva, dovrebbe essere, quindi, sempre controllato sia per ottimizzare le prestazioni sia per gli effetti a distanza di tempo. L'atleta deve essere istruito ad evitare i possibili contatti con allergeni ed irritanti, in particolare il fumo di sigaretta, ed a scegliere adeguatamente le sedi di allenamento e, possibilmen-

te, delle competizioni sportive. La condizione di allenamento non ottimale provoca un'iperventilazione più marcata che in alcune persone può indurre spasmo (chiusura) dei bronchi, come la presenza di piccolissime concentrazioni di anidride solforosa nella miscela di aria inalata (derivata dalla combustione del gasolio). Fondamentale è l'informazione mirata degli insegnanti di educazione fisica, istruttori, preparatori atletici, allo scopo di individuare precocemente i soggetti a rischio di malattie respiratorie e per instaurare, il più presto possibile, i provvedimenti specialistici diagnostici, preventivi e terapeutici del caso".

L'ostruzione delle vie aeree può avvenire a qualunque livello, del naso ai bronchi, e vi sono stretti legami tra rinite ed asma, con incidenze in sicuro incremento specie nelle età giovanili quando generalmente si inizia l'attività sportiva. L'ostruzione del naso determina anche un mancato condizionamento dell'aria che arriva ai bronchi a più bassa temperatura favorendo, nelle persone predisposte, il broncospasmo da esercizio fisico (detta anche asma da sforzo). La rinite può avere anche un effetto scatenante sulla reattività bronchiale che da latente, nei rinitici, può diventare manifesta negli asmatici.

A S M A

L'asma bronchiale grave o non grave che sia è una malattia infiammatoria cronica delle vie aeree che causa broncoostruzione (difficoltà del passaggio di aria nei bronchi) e sintomi respiratori tipici (respiro sibilante, tosse irritativi, fatica a respirare). Le persone a rischio di asma sono soggetti con mucosa bronchiale ipersensibile che di fronte a stimoli innocui o poco lesivi per i bronchi (esposizione a sostanze allergizzanti come pollini e polveri, inquinanti ambientali e/o fumo, infezioni respiratorie virali o batteriche) manifestano in modo acuto i sintomi dell'asma.

Chi ha l'asma può certamente fare sport, anche ad alto livello (anche alle Olimpiadi partecipano atleti asmatici) ma deve applicare opportuni accorgimenti, farmacologici e non, per controllare la malattia. Gli attuali presidi terapeutici consentono un ottimo trattamento locale della rinite, e dell'asma, ma è doveroso ricordare che esistono vincoli terapeutici da rispettare, legati alle sostanze considerate "dopanti" e quindi non utilizzabili. Tra i farmaci antiasmatici sono permessi alcuni broncodilatatori inalatori (salbutamolo, terbutalina e salmeterolo) e cortisonici che devono essere dichiarati nel certificato di idoneità sportiva.



I consigli del farmacista

A cura di Federfarma Bologna e AFM. S.p.A.

Sono già in agguato le allergie ai pollini !

Si chiama Pollinosi ma è conosciuta da tutti come l'allergia o raffreddore "da fieno" e a primavera colpisce il 10% della popolazione, soprattutto giovani. L'allergia è una reazione anomala del sistema immunitario scatenata dal contatto con sostanze estranee all'organismo, normalmente innocue, che si chiamano allergeni. Questi possono essere rappresentati da sostanze molto diverse: i pollini, la polvere domestica, spore, muffe ma anche determinati tipi di cibo, alcuni materiali, acari e altri insetti. Quando gli allergeni sono i pollini ci troviamo di fronte a un insieme di sintomi respiratori che un tempo si chiamava "raffreddore da fieno". In questo caso i responsabili sono i pollini di alcune specie vegetali "allergizzanti" che fioriscono a primavera, come le Graminacee, oppure in autunno come l'Ambrosia. Si sta meglio solo se si vive al mare o in montagna sopra i 2000 metri, dove la concentrazione del polline è molto inferiore.

I primi segnali della pollinosi, come ben sa chi ne soffre, riguardano gli occhi che si arrossano, prudono e iniziano a lacrimare e a seguire starnuti a ripetizione con una sensazione di bruciore al naso. Dopo poco compaiono la rinorrea acquosa e l'ostruzione nasale che può essere così intensa da costringere a respirare con la bocca e, in casi più gravi, può dare luogo a veri e propri attacchi d'asma. Che cosa si deve fare quando si è allergici ai pollini?

La prima cosa è rivolgersi al proprio medico o all'allergologo, che eventualmente potrà sottoporvi a test per identificare l'allergene e prescrivere una terapia adeguata. L'unica cura riconosciuta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità è il vaccino specifico per ogni allergene. Esistono però farmaci in grado di alleviare i sintomi. Alcuni sono venduti senza ricetta (SOP), altri devono essere prescritti dal medico. Un loro uso corretto è importante per ottenere il massimo beneficio ed evitare effetti collaterali per l'interazione con altri farmaci o alimenti. È il caso di ricordare che per le forme con sintomi imponenti e/o con durata dei sintomi superiore a 90

giorni è prevista la prescrizione dei medicinali a carico del SSN. Infine, abitudini, sani stili di vita e alimentazione possono aiutare a rendere la pollinosi meno fastidiosa. Ecco alcuni suggerimenti:

- Chiudere i vetri quando si va in automobile e preferire l'aria condizionata munita di filtri di aerazione anti-pollini
- evitare i luoghi in cui l'erba è stata tagliata di recente
- Evitare gite in campagna, meglio il mare o la montagna.
- Tenere chiuse le finestre delle camere da letto.
- Durante il periodo di fioritura evitare le lenti a contatto. I granuli di polline possono rimanere intrappolati tra la lente e l'occhio
- Le condizioni del tempo influiscono sulla concentrazione dei pollini nell'aria: quest'ultima aumenta nelle giornate ventose e secche,
- controllando il bollettino dei pollini esposto in molte farmacie, si possono evitare le ore di maggior concentrazione.
- È utile anche cambiarsi gli abiti con cui si è stati all'aperto, fare la doccia e lavare i capelli ogni giorno, far asciugare il bucato in casa, tenere puliti i filtri del condizionatore e, eventualmente, dedicarsi al giardinaggio muniti di mascherina con filtro antipollini.

Pollini e alimenti: una "reazione crociata" spesso ignorata

Alcune persone che soffrono di pollinosi avvertono prurito e gonfiore alle labbra, al palato e alla gola subito dopo l'ingestione di alcuni alimenti vegetali in concomitanza con il periodo di fioritura delle famiglie polliniche alle quali risultano allergici.

I sintomi possono presentarsi anche dopo pochi minuti dall'ingestione dell'alimento e possono essere locali con risoluzione in 30-60 minuti o avere una progressione con evoluzione in dolori addominali, diarrea, congiuntivite, rinite, asma, prurito cutaneo diffuso, orticaria fino a episodi gravi.

Questa particolare sintomatologia è stata definita "Sindrome Orale Allergica" o SOA e può comparire qualora un individuo allergico ingerisca ad esempio mele, pere, albicocche, kiwi durante la fioritura della Betulla, oppure chi è sensibilizzato all'ambrosia può avere brutte sorprese con melone e banana.

La Sindrome Orale Allergica si verifica perché alcuni alimenti vegetali presentano antigeni in comune con i pollini e questa situazione concomitante determina una vera e propria "reazione crociata" tra pollini ed alimenti.

I test allergologici possono risultare negativi ed è solo la storia raccontata dal paziente che permette di fare diagnosi di SOA.

Alcuni esempi di possibile reattività tra pollini ed alimenti

POLLINE	ALIMENTI
Polline in genere	miele
Graminacee	melone, anguria, arancia e agrumi, kiwi, pomodoro, frumento e cereali, prugna, pesca, albicocca, ciliegia, mandorla, arachidi
Compositae	melone, banana, castagna, lattuga, cicoria, tarassaco, camomilla, margarina, sedano, finocchio, carota, prezzemolo, pepe verde, miele, olio di girasole, anguria, mela, zucca
Urticacee	more di gelso, basilico, piselli ortic a, melone, ciliegia
Betulacee Corilacee	mela, pera, pesca, albicocca, prugna, noci, nocciole, ciliegia, banana, nespola, arachide, lampone, fragola, kiwi, mandorla, pistacchio, carota, patata, finocchio, sedano, prezzemolo



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.