

saniginforma



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

**LA TECNOLOGIA
PER LA SALUTE**

**ALLERGIE
ALIMENTARI:
NO A 13 TEST**

ALCOL E CANCRO

**ACRILAMMIDE:
RISCHI PER LA
SALUTE?**

Anno 18 n. 1 Marzo 2019

Copia omaggio

SOMMARIO



DISPOSITIVI DIGITALI AL SERVIZIO DELLA SALUTE

3

I dispositivi indossabili misurano il numero di passi, le calorie bruciate, la frequenza cardiaca e persino la glicemia e l'ossigenazione del sangue. Conosciamo meglio questi possibili alleati della nostra salute.



TEST PER LE ALLERGIE ALIMENTARI MOLTI PRIVI DI VALIDAZIONE SCIENTIFICA

6

Per diagnosticare correttamente un'allergia o un'intolleranza alimentare è necessario avvalersi di test validati scientificamente. Due recenti ed autorevoli documenti ci aiutano a fare chiarezza.



ALCOL E CANCRO AUMENTARE LA CONSAPEVOLEZZA

9

Nonostante siano da sempre sulle nostre tavole, è ormai dimostrato che le bevande alcoliche possono favorire lo sviluppo di tumori. E il rischio non riguarda solo i forti bevitori.



ACRILAMMIDE UN PERICOLO PER LA SALUTE?

12

Il tipico aspetto abbrustolito che rende particolarmente gustosi alcuni cibi cotti è dovuto alla presenza di acrilammide, una sostanza potenzialmente pericolosa per la salute, il cui consumo va tenuto sotto controllo.

LEGENDA



APPROFONDIMENTO
RILEVANTE



ATTENZIONE
PARTICOLARE



CONSULTA
CON PC



CONSULTA
CON SMARTPHONE



NUMERO
INFORMATIVO

Azienda Speciale Farmacie Comunali Riunite

Via Doberdò, 9 - 42122 Reggio Emilia - Tel. 0522/5431 - Fax. 0522/550146 - e-mail: sids@fcr.re.it

Le informazioni contenute in questa pubblicazione sono selezionate e validate da professionisti sanitari. Sono finalizzate a migliorare la conoscenza del lettore ma non devono sostituire il consiglio del proprio medico o del farmacista di fiducia.



DISPOSITIVI DIGITALI

AL SERVIZIO DELLA SALUTE

Con l'arrivo della bella stagione molti riprendono l'attività sportiva all'aria aperta, spesso accompagnati da un dispositivo "wearable" cioè "indossabile". I più comuni sono i bracciali e gli orologi (detti anche *smartband* e *smartwatch*), ma esistono anche occhiali, cerotti e addirittura pantaloni e magliette: una volta indossati consentono di monitorare alcuni parametri del nostro corpo allo scopo di migliorare lo stile di vita o addirittura curare e prevenire alcune malattie.

Secondo diverse indagini, sempre più spesso sono proprio le persone in buona salute ad utilizzare i *fitness wearable*, in cerca di uno stimolo per migliorare lo stile di vita e di un modo semplice e intuitivo per monitorare i propri progressi. Oggi un italiano su dieci ne possiede uno e il mercato è destinato ad aumentare nei prossimi anni.

Sono generalmente connessi ad applicazioni da scaricare sul telefono o sul tablet, da cui si possono controllare i valori regi-

strati, salvarli per monitorarne l'andamento nel tempo ed eventualmente condividerli con il proprio medico curante tramite applicazione, o, più semplicemente, con gli amici sui social network.

Le caratteristiche e le funzioni dei *wearable* variano a seconda degli impieghi per cui sono progettati: un conto infatti è parlare di strumenti per la misurazione dell'attività fisica, dove non sempre l'affidabilità è assicurata, un altro, invece, è il discorso sui sofisticati apparecchi certificati che vengono utilizzati in ambito medico per monitorare parametri importanti nella gestione di patologie complesse (vedi box *telemedicina*).

SMARTBAND E SMARTWATCH

Basta fare una piccola ricerca sui principali siti di vendita online per rendersi conto della smisurata offerta dei cosiddetti *smartband*, i bracciali intelligenti che, anche con una modica spesa a partire da 30 euro, sono in grado di misurare passi e km percorsi, piani saliti, calorie bruciate, frequenza cardiaca, attività fisica totale giornaliera, qualità del sonno, pressione arteriosa e saturazione di ossigeno. Il bluetooth garantisce una sincronizzazione continua con il telefono: il braccialetto può avvisare in caso di chiamate, messaggi, o notifiche perso-



nalizzabili che arrivano sul cellulare. Sono generalmente integrati con sistema GPS e possono essere utilizzati anche sott'acqua ma solo alcuni sono progettati per il nuoto. Gli *smartwatch* (orologi intelligenti) si differenziano dagli *smartband* per la maggiore complessità delle funzioni: oltre a quelle generiche per il fitness permettono infatti di rispondere ad una chiamata, inviare messaggi, ascoltare musica ecc.

Smartband e *smartwatch*, inoltre, possono essere sincronizzati con piattaforme complesse per il monitoraggio della salute con svariate funzioni, come ad esempio *Google fit* per il sistema Android o la corrispondente app *Salute* per il sistema Apple.

Ma come fanno questi strumenti a fornire informazioni così complesse?

Ciò è possibile grazie ai biosensori che si trovano all'interno dei dispositivi indossabili: questi microscopici rilevatori posti a contatto con la pelle riescono a rilevare

i parametri del nostro organismo. Per le funzioni di contapassi e km percorsi, ad esempio, i dispositivi *wearable* utilizzano un sensore detto accelerometro, che percepisce i movimenti in base all'oscillazione del braccio durante una camminata o una corsa. Naturalmente, per aumentare l'accuratezza del dato è sempre bene configurare il proprio dispositivo inserendo i dati corretti di peso, altezza, età da cui il sistema riesce a stimare la lunghezza media del passo. Alcuni, inoltre, sono dotati di GPS, il sistema che permette di conoscere la posizione geografica del dispositivo e di calcolare i percorsi effettuati.

Per rilevare il battito cardiaco invece i bracciali utilizzano un sensore ottico che rileva la quantità di sangue nei vasi sanguigni del polso e calcola di conseguenza la frequenza cardiaca e la pressione.

Da quanto detto si deduce facilmente che il prezzo del *wearable* dipende soprattutto dalla qualità e dal numero di sensori, ma anche dalla grafica dell'applicazione collegata e, non meno importante, dal formato e dalle caratteristiche estetiche del dispositivo.

...ma soprattutto, sono affidabili?

Dovrebbero esserlo, tuttavia al momento non sono molte le garanzie per gli utilizzatori. Alcuni studi hanno confrontato parametri della stessa persona misurati da dispositivi diversi e hanno ottenuto differenze notevoli, fino al 25%!

L'affidabilità rimane al momento un nodo irrisolto perché i fitness *wearable*, pur rilevando parametri legati alla salute, non necessitano degli stessi requisiti dei dispositivi medici.





Infine, un aspetto da non sottovalutare che riguarda sia i dispositivi per il fitness che quelli ad uso medico, è la gestione dell'enorme mole di dati personali che vengono registrati e raccolti e il rischio che queste informazioni sensibili possano essere utilizzate, ad esempio, per scopi commerciali. Secondo una recente indagine condotta dall'Istituto Mario Negri che ha raccolto le opinioni di utilizzatori e di associazioni di pazienti, la possibile violazione della privacy in realtà non costituisce particolare motivo di allarme, mentre preoccupa l'eccessiva medicalizzazione e la possibile compromissione del rapporto medico-paziente. Dalla ricerca emergono, per contro, diversi aspetti positivi: in particolare, questi dispositivi, consentendo un maggiore coinvolgimento delle persone nei processi che riguardano la propria salute, potrebbero avere un ruolo impor-

tante nella prevenzione delle patologie che possono essere causate anche da uno stile di vita scorretto, come diabete e patologie cardiovascolari.

Se dalle previsioni emerge un utilizzo sempre più diffuso e maggiori funzionalità è necessario tuttavia che anche la regolamentazione tenga lo stesso passo, in modo tale che se un dispositivo dichiara una funzione per la salute, debba avere i requisiti obbligatori dei dispositivi medici. Ben venga quindi la tecnologia a sostegno della salute, purché sia certificata e affidabile.

La telemedicina è l'insieme delle tecniche e degli strumenti che permettono di erogare servizi e informazioni di tipo sanitario a distanza, sia tra operatori del settore (ad esempio: scambio di dati o referti medici all'interno di ospedali), sia coinvolgendo i pazienti, allo scopo di effettuare prevenzione, diagnosi, cure o monitoraggio.

Il vantaggio principale è quello di favorire l'accesso alle cure e all'assistenza sanitaria ad un numero sempre maggiore di pazienti, in particolare quelli affetti da malattie croniche, che possono scambiare con il medico informazioni relative a parametri vitali, direttamente da casa, dalla farmacia o da qualunque punto assistenziale abilitato, anche senza la sua presenza fisica. Nell'ambito del telemonitoraggio, uno dei dispositivi più innovativi già in commercio in Italia è il cerotto che misura la glicemia senza bisogno di prelievo di sangue, mentre alcuni servizi offerti anche dalla farmacia, quali l'holter pressorio e l'elettrocardiogramma, sono importanti per la prevenzione secondaria nei soggetti ad alto rischio cardiovascolare.



TEST PER LE ALLERGIE ALIMENTARI

MOLTI PRIVI DI VALIDAZIONE SCIENTIFICA

A seguito della pubblicazione di due importanti documenti elaborati da esperti Sani&Informa torna ad occuparsi di allergie e intolleranze alimentari per aiutare i consumatori a non incappare in diagnosi errate che possono tradursi in comportamenti alimentari inadeguati.

Un nostro precedente articolo sui test non convenzionali utilizzati per la diagnosi delle allergie alimentari concludeva con l'invito a *"non farsi tentare da strani test che promettono risposte veloci e sicure ma che si rivelano del tutto inaffidabili"*.

Questa raccomandazione viene confermata e rafforzata da due importanti documenti pubblicati di recente.

Il primo è il **Decalogo per gestire le Intolleranze alimentari**, elaborato da esperti delle maggiori Società Scientifiche che si occupa-

no del problema e dalla Federazione Nazionale Ordine Medici Chirurghi e Odontoiatri (FNOMCeO). Scopo dichiarato del Decalogo (riportato integralmente nel *box*) è quello di stimolare l'attenzione della popolazione a questo problema per evitare che, come spesso accade, i cittadini si rivolgano al medico dopo avere eseguito test non validati e proposti da personale non sanitario.

Le allergie alimentari hanno un forte impatto sulla vita delle persone. Il dover costantemente controllare l'elenco degli ingredienti può causare ansia e incertezza, specialmente se il problema interessa un bambino, e spesso le famiglie non si sentono sufficientemente supportate. Per affrontare in modo corretto il problema delle allergie alimentari perciò è necessaria non solo una maggiore informazione ma anche che tutti gli operatori e i soggetti interessati diano informazioni "in sintonia".

Per questo, il secondo documento, **Allergie alimentari e sicurezza del consumatore**, pubblicato dal Ministero della Salute ed elaborato da un gruppo di esperti in varie discipline, è indirizzato in primo luogo agli operatori sanitari, ma contiene importanti informazioni per le ditte produttrici di alimenti e pasti, per i ristoratori, per le associazioni di consumatori e per i pazienti.



Decalogo per gestire le Intolleranze alimentari

- 1 Le intolleranze alimentari non sono responsabili di sovrappeso e obesità, che sono condizioni causate prevalentemente da uno stile di vita inadeguato. Le intolleranze alimentari "vere" sono poche e possono indurre disturbi gastrointestinali o di altro genere.
- 2 No all'autodiagnosi ed ai test effettuati direttamente presso i centri laboratoristici senza prescrizione medica. Se si sospetta una reazione indesiderata a seguito dell'ingestione di uno o più alimenti è necessario rivolgersi al proprio medico, che valuterà l'invio allo specialista medico competente.
Lo specialista è in grado di valutare quali indagini prescrivere per formulare la diagnosi più corretta.
- 3 Non rivolgersi a personale non sanitario e attenzione a coloro che praticano professioni sanitarie senza averne alcun titolo. Spesso i test non validati per la diagnosi di intolleranza alimentare vengono proposti da figure professionali eterogenee, non competenti, non abilitate e non autorizzate, persino non sanitarie. Non effettuare test per intolleranze alimentari non validati scientificamente in qualsiasi struttura, anche sanitaria. Solo il medico può fare diagnosi.
- 4 Diffidare di chiunque proponga test di diagnosi di intolleranza alimentare per i quali manca evidenza scientifica di attendibilità (vedi avanti per i test non validati).
- 5 Non escludere nessun alimento dalla dieta senza una diagnosi ed una prescrizione medica. Le diete di esclusione autogestite, inappropriate e restrittive, possono comportare un rischio nutrizionale non trascurabile e, nei bambini, scarsa crescita e malnutrizione. Possono inoltre slatentizzare disturbi alimentari. Quando si intraprende una dieta di esclusione, anche per un solo alimento o gruppo alimentare, devono essere fornite specifiche indicazioni nutrizionali, per assicurare un adeguato apporto calorico e di macro e micronutrienti.
- 6 La dieta è una terapia e pertanto deve essere prescritta dal medico. La dieta deve essere gestita e monitorata da un professionista competente per individuare precocemente i deficit nutrizionali e, nei bambini, verificare che l'accrescimento sia regolare.
- 7 Non eliminare il glutine dalla dieta senza una diagnosi certa di patologia glutine correlata. La diagnosi di tali condizioni deve essere effettuata in ambito sanitario specialistico e competente, seguendo le linee guida diagnostiche.
- 8 Non eliminare latte e derivati dalla dieta senza una diagnosi certa di intolleranza al lattosio o di allergie alle proteine del latte. La diagnosi di intolleranza al lattosio o allergie alle proteine del latte deve essere effettuata in ambito sanitario specialistico e competente, tramite test specifici e validati.
- 9 A chi rivolgersi per una corretta diagnosi? Al medico (dietologo, medico di medicina generale, pediatra di libera scelta, allergologo, diabetologo, endocrinologo, gastroenterologo, internista, pediatra).
- 10 Non utilizzare internet per diagnosi e terapia. Il web, i social network ed i mass media hanno un compito informativo e divulgativo ma non possono sostituire la competenza e la responsabilità del medico nella diagnosi e nella prescrizione.

Il documento sottolinea infatti come spesso il rischio di allergia alimentare non venga valutato in modo adeguato e uniforme, con la possibile conseguenza di sottovalutare o addirittura non diagnosticare correttamente la malattia.

Particolare importanza riveste a tal riguardo la bocciatura definitiva di 13 test diagnostici non convenzionali (*vedi box*) per i quali *"non è sufficientemente dimostrata l'efficacia o, peggio, è stata già dimostrata l'inefficacia diagnostica."*

Con l'utilizzo di questi test si espone il consumatore al rischio di diagnosticargli un'allergia inesistente. Nonostante tutto ciò sia noto ormai da tempo, *"alcuni di questi test trovano largo impiego e costringono le famiglie a sostenere costi inutili, ricevendo diagnosi errate"* con conseguenze molto serie, come l'adozione di una dieta di eliminazione in bambini che non sono allergici o di una dieta inadeguata dal punto di vista nutrizionale.

Quando si decide di sottoporsi ad un test diagnostico per una allergia alimentare, laddove non sia specificato di quale test si tratti, è consigliabile quindi informarsi,

soprattutto se ci si rivolge a centri non specializzati, così da valutare a ragion veduta se procedere o meno ed evitare pericolose scorciatoie diagnostiche.

I test privi di validazione scientifica

- Test citotossico di Bryant
- Test di provocazione e neutralizzazione sublinguale e intradermico
- Kinesiologia applicata
- Test del riflesso cardio-auricolare
- Pulse test
- Test elettrotermico o elettroagopuntura secondo Voll
- Vega test
- Sarmtest
- Biostrength test e varianti
- Biorisonanza
- Analisi del capello (Hair analysis)
- Ricerca delle Ig sieriche specifiche per alimento
- Test per la misurazione del BAFF (Fattore attivante i linfociti B) e del PAF (Fattore attivante le piastrine)



Per saperne di più

Usa lo smartphone e informati!





ALCOL E CANCRO

AUMENTARE LA CONSAPEVOLEZZA

Che il consumo eccessivo di bevande alcoliche faccia male alla salute è cosa nota, ma in pochi sanno che l'alcol può essere una causa importante di diversi tipi di tumore, anche facendone un uso moderato. È un'informazione che non deve toglierci il piacere di un brindisi, ma che dovrebbe indurre molte persone ad una maggiore attenzione nel consumo di alcolici.

Quando si pensa agli effetti dannosi del consumo di alcol la mente va subito allo "sballo" dei giovani in discoteca e all'aumento del rischio di incidenti stradali, a chi si ritrova con il fegato distrutto, oppure alle persone alcol-dipendenti che a causa di questo stato vivono spesso in una condizione di emarginazione sociale. Pochi però sanno che l'alcol può essere la causa di diversi tipi di cancro: si stima che solo il 10% circa della popolazione europea sia a conoscenza di questo problema. Nonostante siano passati tre decenni da quando l'alcol è stato riconosciuto come sostanza cancerogena, solo da qualche anno si è cominciato a diffondere informazioni su questo rischio attraverso iniziative specifiche quali la *Settimana per la consapevolezza dei danni legati all'alcol* promossa dall'ufficio europeo dell'OMS.

LE EVIDENZE SCIENTIFICHE

Globalmente, l'alcol è ritenuto responsabile del 5,9% di tutte le morti e 1 su 8 di queste morti è dovuta ad un tumore. Uno studio condotto nel 2011, a cui hanno partecipato quasi 364.000 persone di 8 paesi europei, tra cui l'Italia, indica l'alcol come responsabile di una quota oscillante tra il 25 e il 44% dei tumori di bocca, faringe, laringe, esofago; del 18-33% di quelli del fegato; del 4-17% dei tumori del colon e del 5% dei tumori al seno. Questo studio è stato confermato dai risultati di altre ricerche e ha indotto le Autorità sanitarie internazionali ad assumere iniziative per aumentare l'attenzione della società a questo problema.

I danni provocati dall'alcol possono essere causati da meccanismi diversi:



- si trasforma nell'organismo in una sostanza cancerogena chiamata acetaldeide. Normalmente il nostro corpo è in grado di trasformarla rapidamente in composti innocui, ma se la quantità di alcol ingerita è eccessiva, i meccanismi di eliminazione si saturano e l'acetaldeide ha tempo sufficiente per danneggiare le cellule. Questo è probabilmente il meccanismo più importante;
- è tossico per il fegato: causa cirrosi che può a sua volta degenerare in cancro epatico;
- ha azione irritante e può danneggiare per contatto le cellule della bocca, dell'esofago e dello stomaco;
- probabilmente l'effetto cancerogeno su altri organi, come il colon e il seno nella donna, è dovuto ad altri meccanismi, ancora non definitivamente chiariti.

CI SONO BEVANDE PIÙ SICURE DI ALTRE?

La risposta è no quando si consideri la quantità di alcol che si assume. Ovviamente, poiché la gradazione alcolica è diversa per i vari tipi di bevande, cambia il volume in cui questa stessa quantità di alcol è contenuta. L'unità di misura che viene adottata parlando di bevande alcoliche è pari a 10-12 g di alcol (*vedi box*). Anche se la cosa migliore sarebbe non bere affatto, come suggerito dal Codice Europeo contro il Cancro, per l'uomo è considerata relativamente sicura l'assunzione di non più di 2 unità al giorno (20-24 g), mentre per la donna una sola unità.

Se si bevono regolarmente quantità di alcol superiori a quelle indicate si provocano danni a diversi organi quali cuore e vasi, apparato riproduttivo, esofago, stomaco, intestino, pancreas, sistema nervoso centrale e si aumenta il rischio



Bevande standard: 10-12 grammi di alcol puro sono contenuti in 280-330 ml di birra, 150-180 ml di champagne, 30-40 ml di whisky o superalcolico, 60-80 ml di liquore e 100-120 ml di vino rosso.

di sviluppare un tumore.

Anche se si alternano periodi di astensione dall'alcol ad intermittenti bevute abbondanti con assunzione di 5 o più unità alcoliche (*binge drinking*), il rischio permane e può essere anche maggiore, in relazione alla quantità bevuta. Si stima che in Italia i comportamenti di consumo abituale superiore ai limiti o di *binge drinking* riguardino quasi 9 milioni di persone (pari al 16% della popolazione e al 25% dei consumatori). Sembra dunque che molti non siano a conoscenza dei rischi che corrono o che, pur conoscendoli, non ne vogliano tenere conto.

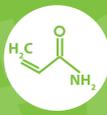
ALCOL + FUMO = ALCOL X FUMO

Il rischio complessivo per chi beve e fuma è molte volte superiore a quello di chi beve o fuma solamente: gli effetti dannosi non derivano dalla semplice somma dei rispettivi effetti, ma si moltiplicano molte volte tra di loro.

MA NON SI DICEVA CHE BERE VINO FA BENE AL CUORE?

Non sappiamo ancora se i modesti effetti benefici di piccole quantità di vino rosso sulle malattie coronariche o il diabete siano dovuti all'alcol o ad altre sostanze contenute nel vino. Quello che però si sa con certezza è che l'alcol aumenta il rischio di sviluppare molte altre malattie come la cirrosi epatica, l'ipertensione, numerosi tipi di cancro, oltre a provocare aumento di peso ed essere causa di molti incidenti stradali. Non ci sono ragioni quindi per superare le quantità giornaliere raccomandate, né per consigliare a chi è astemio di cominciare a bere.





ACRILAMMIDE

UN PERICOLO PER LA SALUTE?

 **A cura di: Michela Battista, Daniela Moscatelli, Roberta Filippi**
(Tecnici della Prevenzione, Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione – AUSL di Reggio Emilia)

Durante le cotture a temperature maggiori di 120°C, come frittura, cottura al forno e alla griglia, gli zuccheri e gli aminoacidi presenti in alcuni alimenti possono trasformarsi in acrilammide per un processo chimico chiamato “reazione di Maillard”. Questa trasformazione conferisce all’alimento il tipico aspetto di abbrustolito che lo rende più gustoso ma potenzialmente pericoloso per la salute.

In seguito a studi e campagne di monitoraggio iniziate nel 2007, a giugno 2015 l’EFSA (Agenzia Europea per la Sicurezza Alimentare) ha emanato un parere scientifico in cui conclude che l’acrilammide presente negli alimenti può aumentare il rischio di sviluppare il cancro nei consumatori di tutte le fasce d’età.

Tali conclusioni hanno portato all’emanazione dell’obbligo per ristoranti, attività artigianali ed industrie, di ridurre la quantità di acrilammide nei loro prodotti, intervenendo nei processi produttivi, in modo da non superare i livelli di riferimento considerati sicuri.

I cibi che possono contenere acrilammide in maggiore quantità sono pane, patate fritte, patatine, caffè, biscotti, fette biscottate, cereali per la prima colazione e biscotti per la prima infanzia.

Data la numerosità dei prodotti coinvolti, come possiamo evitare di cadere vittima di facili allarmismi? Cosa possiamo fare per abbassare la probabilità di rischio?

È vero che pane, biscotti, caffè e patate sono delle costanti nella nostra dieta, ma è altrettanto vero che esiste comunque un vasto numero di alimenti che non rientrano nella categoria di cibi a rischio: frutta, verdura, carne e pesce ne sono un valido esempio. Quindi, se si aumenta la quantità di tali alimenti e si diminuisce il consumo di snack, prodotti fritti o arrostiti, non solo si evita l’assunzione di alti



tenori di acrilammide, ma si fa del bene in generale alla propria salute! E questo è già un ottimo punto di partenza!

Inoltre, alcuni metodi di cottura non comportano la produzione di acrilammide: il più diffuso è la lessatura, cioè la cottura in acqua. La pasta quindi è preferibile per assumere carboidrati rispetto al pane, e il consumo di patate lesse, al posto delle patate arrosto o fritte, aiuta a ridurre l'esposizione all'acrilammide.

Infine, è utile sapere che l'acrilammide si forma nella parte esterna degli alimenti e non in quella interna. Con alcune accortezze in cucina, perciò, è possibile ridurre la percentuale di acrilammide a parità di peso di alimento consumato, ad esempio scegliendo un pane a pezzatura medio/grande rispetto a panini piccoli, non cucinando di nuovo i cibi già cotti ma, se necessario, riscaldarli con metodi che non alzino troppo la temperatura, come il microonde.

Osservare il colore ("imbrunimento") dell'alimento in fase di cottura o riscaldamento è già un accorgimento utile, in quanto più la superficie diventa scura, maggiore è la presenza di acrilammide.

ECCO ALCUNE RACCOMANDAZIONI

Per le patate:

- Conservarle a temperatura ambiente superiore a 8°C. A temperature inferiori, infatti, sviluppano in maggiore quantità zuccheri precursori dell'acrilammide. Al contrario, la percentuale di questi zuccheri diminuisce man mano che aumenta il grado di maturazione.
- Tagliarle in modo uniforme scartando eventuali residui e pezzi troppo piccoli che durante la cottura potrebbero scu-



rirsi più facilmente.

- Lavarle e lasciarle in ammollo preferibilmente per 30 minuti (fino a 2 ore) in acqua fredda o, in alternativa, immergerle per qualche minuto in acqua calda; successivamente sciacquarle in acqua pulita prima di friggerle. Sbollentando le patate prima della cottura al forno si riduce il contenuto di zuccheri e di conseguenza la quantità di acrilammide che potrebbe formarsi. Pertanto, ove possibile, è opportuno eseguire tale operazione.
- Per le patate al forno è consigliata una temperatura di 150-160°C per 30-40 minuti. Usare la carta forno per evitare che si brucino a contatto con la teglia

e disporle ben stese in modo che cuociano in maniera omogenea. Seguendo queste indicazioni si riduce la formazione di acrilammide e si ottengono patate dorate e croccanti.

- È consigliabile friggere a temperatura più bassa possibile, possibilmente inferiore a 175°C .
- Se si cucinano patate surgelate il contenimento dell'acrilammide si ottiene seguendo le istruzioni fornite dal produttore sulla confezione.
- Utilizzare per la frittura solo oli o grassi alimentari idonei a tale metodo di cottura, ovvero con punto di fumo alto (cioè più resistenti alle alte temperature), ad esempio: olio di oliva e oli raffinati di girasole, mais, arachide e soia. Provvedere ad una frequente sostituzione degli oli e dei grassi e controllare spesso la qualità dell'olio durante la frittura, tenendo presente che un olio molto usato si può già riconoscere dall'imbrunimento, dalla viscosità e dalla tendenza a produrre fumo durante la frittura.
- Filtrare l'olio usato, se ancora adatto

alla frittura. Tenere bene a mente che le croste carbonizzate, i residui oleosi viscosi o i resti di un olio vecchio accelerano l'alterazione dell'olio.

- Evitare tassativamente la pratica della "ricolmatura" (aggiunta di olio fresco all'olio usato) in quanto l'olio fresco si altera molto più rapidamente a contatto con quello usato, e conservare gli oli e i grassi in ambiente fresco e protetto dalla luce.

Per i prodotti da forno (pane, biscotti, torte...):

- Durante la cottura la farina di segale e quelle integrali producono maggiori quantità di acrilammide. Se si preferiscono i prodotti integrali il colore perciò deve essere appena dorato.
- Prediligere una lievitazione più lunga visto che i lieviti si nutrono degli zuccheri che si formano in seguito alla scissione dell'amido della farina. In questo modo diminuisce la quantità degli zuccheri responsabili della formazione di acrilammide.
- Optare per cotture più lunghe ma a





temperature più basse. L'acrilammide, infatti, si forma più velocemente a temperature superiori ai 180°C.

Il caffè e non solo...

L'aroma tipico del caffè è dovuto proprio alle molecole che si formano durante la torrefazione: il problema è che tra queste molecole c'è anche l'acrilammide. Il caffè che "brucia" nella moka non fa che peggiorare la situazione. Posto che una tazzina al giorno male non fa, è bene non esagerare, ricordando che ci sono anche altri modi per assumere caffeina,

ad esempio con il tè, che non è torrefatto e non contiene acrilammide.

Infine, è importante ricordare che cibi e bevande non sono l'unica fonte di esposizione all'acrilammide. Una delle fonti più importanti è infatti il fumo della sigaretta. La combustione del tabacco produce acrilammide che, oltre a finire nei polmoni, può essere ingerita aumentando l'esposizione proveniente dagli alimenti. Naturalmente questo vale tanto per il fumo attivo quanto per quello passivo.

Smettere di fumare, o evitare i posti frequentati da fumatori, è quindi uno dei primi passi da fare, ancora prima di pensare alla cucina, per ridurre l'esposizione da acrilammide. Proprio a partire da lì possiamo poi proseguire mettendo in atto tutte le regole che abbiamo visto prima, garantendoci così una bassa esposizione a questa pericolosa molecola.





**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**



Ottenersela
è facile!
Subito per te
**+30 PUNTI
BENESSERE**
di benvenuto!

Carta Benessere

Il Programma Fedeltà
che ti **premia** a ogni
acquisto!

-  Accedi a **promozioni e vantaggi** riservati ai soli Titolari di Carta Benessere
-  Accumuli **Punti Benessere**
1 punto ogni Euro in acquisti di prodotto di parafarmaco
-  Ottieni **Buoni Sconto** per i tuoi acquisti convertendo i tuoi punti a soglie progressive

Richiedila subito, è **gratuita**



Carta **Benessere** MOBILE APP

Scarica l'app **gratuita**, usufruisci di vantaggi esclusivi e accumula Punti Benessere anche sul tuo **smartphone!**

- ✓ Saldo punti aggiornato
- ✓ Lista dei tuoi movimenti
- ✓ Richiedi Buono Sconto
- ✓ Gestisci i tuoi buoni
- ✓ Il tuo profilo personale
- ✓ Notifiche promozioni
- ✓ Trova la tua farmacia



Riprendi il QR Code con il tuo smartphone per scaricare l'app



Farmacie Comunali
il Benessere che conviene.

PREZZO COPERTINA € 0,35