

sanigⁱⁿ&forma



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

**LA TOSSE. UN MALANNO
DI STAGIONE**

**COSMETICI NATURALI
FACCIAMO CHIAREZZA**

**COMPUTER E
DISTURBI ALLA VISTA**

**LA PAUSA PRANZO
SANA ED EQUILIBRATA**

Anno 18 n. 4 Dicembre 2019

Copia omaggio

SOMMARIO



LA TOSSE

UNA SGRADITA COMPAGNIA INVERNALE

3

Generalmente è di breve durata, tanto che il più delle volte non ci si rivolge neppure al medico. Ma cosa fare se i sintomi sono molto fastidiosi? Quando invece è consigliabile una valutazione più approfondita?



COSMETICI NATURALI

FACCIAMO CHIAREZZA

6

Riconoscere un cosmetico di qualità non è sempre facile, soprattutto quando le etichette e i bolli sulle confezioni inducono a ritenere che ciò che è naturale è sempre buono.



COMPUTER E DISTURBI ALLA VISTA

CONIATA UNA PRECISA DEFINIZIONE MEDICA: SVC

9

La Sindrome da Visione al Computer interessa la stragrande maggioranza delle persone che passano molto tempo davanti ad uno schermo. Ecco alcuni accorgimenti per attenuare i sintomi.



LA PAUSA PRANZO

GUSTOSA, SANA ED EQUILIBRATA

12

Anche se il tempo a disposizione è poco, con alcuni accorgimenti è possibile consumare un pasto completo e sano che garantisca il giusto apporto di energia e nutrienti anche quando si è fuori casa.

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.



LA TOSSE

UNA SGRADITA COMPAGNIA INVERNALE

Tosse, raffreddore, mal di gola, i classici disturbi da raffreddamento, quasi inevitabilmente ci accompagnano durante l'inverno, alternandosi o susseguendosi fino alla primavera. È la tosse tuttavia che spesso desta qualche preoccupazione soprattutto quando perdura più di quanto ci si aspetterebbe. Per questo vale la pena di soffermarsi un po' su questo sintomo, anche se ben noto.

La tosse non è una malattia ma un sintomo. Quella che compare in autunno e in inverno è generalmente conseguenza di una infiammazione delle prime vie respiratorie ed è di solito associata o preceduta da sintomi come mal di gola, starnuti, congestione e scolo nasale, febbre e dolori muscolari, tipici del raffreddore o dell'influenza, infezioni invariabilmente causate **da virus**. In questi casi la tosse, pur se fastidiosa, in

genere guarisce da sola, anche se a volte occorre più tempo di quanto si sia disposti ad aspettare. Può infatti protrarsi anche sino a **3 settimane**.

Quando la tosse ha queste caratteristiche non desta preoccupazione: richiede solo un trattamento sintomatico e null'altro, **tantomeno un trattamento con antibiotici** che, come noto, non hanno alcuna attività sui virus.

CHE FARE

Le pratiche di idratazione e di umidificazione rimangono a tutt'oggi il caposaldo del trattamento della tosse e, con ogni probabilità, l'assunzione di farmaci influisce solo marginalmente sulla durata e sull'entità del problema. Quindi, oltre ovviamente ad evitare possibili fattori irritanti, in primo luogo il fumo di sigaretta, è utile:

- *bere molto*. Acqua, spremute di arance, latte o camomilla zuccherati, vanno tutti bene. Le bevande, meglio se calde e addizionate di emollienti come il miele, idratano e leniscono le prime vie respiratorie, riducendo l'irritazione della faringe, e rendono più liquide le secrezioni;
- *fare inalazioni di vapore caldo*. Allo scopo si possono utilizzare gli apparecchi per aerosol in vendita in farmacia, ma,





volendo, è sufficiente respirare i vapori sprigionati dall'acqua bollente contenuta in un recipiente coprendosi la testa con un asciugamano (i suffumigi di antica memoria); l'aggiunta di sostanze balsamiche li rende più gradevoli;

- *umidificare gli ambienti* mantenendo sempre piene di acqua le vaschette appese ai termosifoni o impiegare gli umidificatori elettrici.

Spesso prendere uno sciroppo per la tosse è una tentazione a cui è difficile resistere. L'assortimento di *espettoranti e mucolitici* in commercio è vasto, persino sproporzionato all'entità del problema ma, probabilmente, commisurato alla frequenza delle richieste. Il loro impiego è basato più sulla tradizione che sulla provata efficacia e non esistono ragioni che inducano ad acquistare l'uno o l'altro prodotto neppure sotto il profilo degli effetti indesiderati, perciò la scelta dipende solo dalle preferenze individuali. Unica avvertenza è per i pazienti **diabetici** che devono prestare attenzione

a quei prodotti che contengono quantità elevate di zucchero, optando preferibilmente per prodotti senza zucchero, oppure in compresse o in gocce.

Sopprimere la tosse non è sempre necessario né utile ma in caso di tosse insistente e fastidiosa che impedisce di dormire, ostacola le normali attività quotidiane, oppure potrebbe arrecare danni (come in caso di pazienti con malattie di cuore), il sedativo più consigliabile è il **destrometorfano**, disponibile in farmacia sotto forma di gocce, sciroppo e compresse. Se assunto in modo corretto possiede una buona azione calmante ed è ben tollerato. Unica controindicazione: nei pazienti con insufficienza respiratoria.

Le pastiglie emollienti e balsamiche non influiscono sulla tosse ma possono essere utili a lenire l'irritazione della gola.

Tutti i medicinali per la tosse sono semplici sintomatici. Non sono quindi una vera e propria cura, poiché non agiscono sulle cause della tosse (es. infiammazione o infezione).

Una tosse che persiste a lungo, anche fino a tre settimane, perciò non deve preoccupare

a meno che non sia accompagnata da:

- febbre elevata e persistente, con escreato purulento (giallo-verdastro) e dolore alla schiena;
- secrezioni contenenti tracce di sangue
- sibili, difficoltà a respirare, dolore (inspirando profondamente o tossendo) o bruciore al petto;
- improvviso abbassamento della voce
- dolori alla fronte e agli occhi.

In tutti questi casi è consigliabile una valutazione più approfondita da parte del medico, che andrà sempre contattato anche quando la tosse viene indotta da modificazioni della postura, in quanto può essere dovuta a malattie gravi (come ad esempio un ascesso polmonare).

Anche una tosse ricorrente richiede una valutazione medica soprattutto nei pazienti con più di 40 anni.

ALTRE POSSIBILI CAUSE

- Una tosse che compare quando ci si espone all'aria fredda o in seguito ad uno sforzo fisico, oppure una tosse secca notturna possono indicare la

presenza di asma.

- Una tosse notturna, accompagnata da difficoltà a respirare, potrebbe indicare la presenza di una congestione polmonare.
- La tosse, accompagnata da una sensazione di pressione toracica che si avverte al mattino, e che si attenua alzandosi, è caratteristica della bronchite cronica dei fumatori.
- La tosse può essere dovuta ad uno scolo irritante di muco dallo spazio retro-nasale nella sinusite. In questo caso, però, sono presenti anche dolore facciale, dolorabilità alla pressione e mal di testa.
- Una tosse stizzosa, resistente ai sedativi, potrebbe essere un effetto indesiderato di una classe di farmaci (ACE-inibitori) utilizzati come antiipertensivi. Può comparire anche a distanza di tempo dall'inizio dell'assunzione di questi farmaci ed è più frequente nelle donne.
- La tosse può essere indotta anche da stimoli esterni: il fumo è la causa più frequente ma il disturbo si può manifestare in seguito alla permanenza in un ambiente particolarmente secco, ad inquinamento atmosferico e a cambi repentini di temperatura.

La tosse nei bambini

Nei bambini al di sotto dell'anno di età la tosse deve sempre essere valutata dal medico. Nella fascia di età fra i 4 e gli 8 anni la tosse è frequentemente causata da un raffreddamento e si accompagna a faringite, tracheobronchite, rinorrea e, spesso, mal d'orecchi. Nonostante si presenti in modo ricorrente, in questo caso la tosse, per la sua benignità, richiede unicamente l'adozione di semplici misure di idratazione e umidificazione, limitando l'uso dei medicinali ai casi di reale necessità.

Una raccomandazione particolare va rivolta ai genitori: non fumate in casa o vicino ai bambini. I bambini figli di fumatori soffrono di un maggior numero di episodi bronchitici rispetto ai loro coetanei figli di non fumatori.



COSMETICI NATURALI

FACCIAMO CHIAREZZA

Il mercato dei cosmetici "green" in Italia è in costante crescita, segno che è sempre più alta l'attenzione dei consumatori agli ingredienti contenuti nei prodotti e alla loro sostenibilità ambientale. Tuttavia, quando si parla di cosmesi naturale ed ecologica, si fa ancora un po' di confusione: le aziende cosmetiche fanno a gara a presentare i propri prodotti come "green", "bio", "vegan", già a partire dal packaging e dalle diciture sulle confezioni. Ma è proprio vero che se un prodotto è naturale, allora fa sempre bene?

Come accade per gli alimenti, anche quando si acquista un prodotto cosmetico si è portati a pensare che la presenza di ingredienti naturali sia sinonimo di sicurezza e buona qualità, contrariamente alle sostanze sintetiche, prodotte attraverso i processi chimici che hanno, nel senso comune, una connotazione meno positiva se non addirittura dannosa. In realtà le sostanze naturali, in particolare quelle di

derivazione vegetale, in certi casi possono essere anche più pericolose delle sostanze chimiche. Innanzitutto perché un prodotto a base di sostanze vegetali richiede processi di preparazione molto più lunghi e complessi, e quindi più difficili da controllare, rispetto ad un prodotto con ingredienti di sintesi. Inoltre molti prodotti naturali contengono sostanze in grado di provocare reazioni allergiche. Sono infatti prevalentemente di origine naturale i 26 allergeni individuati dal Regolamento Europeo dei Cosmetici che le ditte devono evidenziare in etichetta, laddove contenuti nel loro prodotto.

Spesso poi capita che nel linguaggio comune si dia per scontato che ciò che fa bene alla pelle faccia bene anche all'ambiente e termini come "naturale, biologico, eco-bio, eco-friendly, vegan" vengano utilizzati come sinonimi, quando in realtà hanno significati diversi.

Una vera e propria definizione di che cos'è un cosmetico naturale non esiste, così come non esiste un prodotto che sia naturale al 100% (con l'eccezione degli oli e dei burri puri, ad esempio: olio di mandorle, burro di karitè ecc.). In ogni caso, se si accetta la definizione comune di cosmetici-





co "naturale" come un prodotto formulato prevalentemente con ingredienti di origine vegetale, bisogna ricordare che non è detto che sia anche "biologico", ovvero costituito da materie prime vegetali provenienti da agricoltura biologica.

Inoltre, per i cosmetici "bio", così come per i cosmetici "vegan", non esiste al momento uno standard univoco, ma tante diverse certificazioni di garanzia che fanno capo ad enti privati che non sempre applicano le stesse regole. Il **bollino di certificazione** apposto sulle confezioni indica che il prodotto rispetta gli standard di qualità di quel determinato organismo certificatore, ma per garantire davvero il controllo all'utilizzatore finale sarebbe necessario un unico ente di riferimento, o almeno che per tutti valessero le stesse regole.

Dal punto di vista della sicurezza per la salute o degli standard di qualità, un co-

smetico "eco-bio" non è migliore rispetto ad uno non certificato, poiché tutti i prodotti sono garantiti dal Regolamento Europeo. È però generalmente vero che un cosmetico "eco-bio" o "eco-friendly" dovrebbe essere prodotto con materie prime non dannose per l'ambiente, a cominciare dal confezionamento, preferibilmente in carta, vetro o materiale riciclabile.

Anche se al momento la mancanza di studi non consente di valutare in modo appropriato l'impatto ecologico dei cosmetici, il tema è indubbiamente attuale e anche la normativa italiana comincia a fare qualche passo in avanti. A partire da gennaio 2020 infatti sarà vietato commercializzare cosmetici da risciacquo ad azione esfoliante o detergente contenenti **microplastiche**. Significa quindi che scrub, detersivi e dentifrici non potranno più contenere

i cosiddetti *microbeads*, ovvero quelle piccolissime particelle solide di plastica non biodegradabili nell'ambiente marino, che saranno sostituite da molecole di cellulosa o frammenti naturali, derivati ad esempio dai noccioli della frutta. La nuova normativa, però, non prende in considerazione tutti i cosmetici non da risciacquo (ad esempio creme, protettivi solari e trucchi, in particolare quelli contenenti glitter), che potranno ancora contenere microplastiche.

COME RICONOSCERE UN BUON COSMETICO

Visto il crescente interesse dei consumatori per i prodotti green, diverse aziende cosmetiche si sono date da fare per creare un'immagine naturale o ecologica a prodotti che in realtà non lo sono. Questa pratica si chiama *greenwashing* (letteralmente: lavaggio verde) e consiste nell'applicazione di piccoli stratagemmi di marketing come ad esempio l'utilizzo di confezioni dai colori pastello, immagini di piante, oppure diciture fuorvianti che fanno apparire agli occhi del consumatore il prodotto "più naturale".



Di fronte ad uno scaffale di prodotti cosmetici, quindi, è bene non farsi ingannare dalle apparenze ma giudicare un prodotto per quello che effettivamente contiene, leggendo attentamente l'elenco degli ingredienti (INCI) riportato sulla confezione esterna. Poiché non sempre è facile riconoscere i nomi delle sostanze, per scegliere un cosmetico di buona qualità e adatto alle proprie esigenze è utile affidarsi all'aiuto di un professionista esperto come il farmacista.

Il Regolamento Europeo sui Prodotti Cosmetici, entrato in vigore nella sua completezza l'11 luglio 2013, rappresenta oggi la normativa di riferimento in materia e garantisce un'armonizzazione delle disposizioni fra i vari Stati Membri.

Uno dei principali obiettivi per i quali è stato creato il nuovo Regolamento sui prodotti cosmetici, è quello di garantire l'immissione sul mercato dell'UE di prodotti cosmetici sicuri, allo scopo di tutelare la sicurezza dell'utilizzatore finale, considerando vari aspetti (dal metodo di fabbricazione al controllo degli ingredienti, dall'obbligo delle informazioni da dichiarare in etichetta alle valutazioni eseguite da un esperto).



Per saperne di più



COSMETICI
Impariamo a leggere
l'etichetta



COMPUTER E DISTURBI ALLA VISTA

CONIATA UNA PRECISA DEFINIZIONE MEDICA: SVC

Ogni giorno, per molte ore, i nostri occhi sono incollati allo schermo di un dispositivo elettronico. Ecco quali sono i rischi.

Quando 60 anni fa la TV entrò nelle case degli italiani si temeva che fissare lo schermo potesse provocare danni agli occhi e alla vista. I più anziani ricorderanno una piccola lampada posta sul televisore che si teneva accesa durante la visione dei programmi, per mitigare il contrasto tra la luminosità dello schermo e il buio della stanza (la luce principale spenta per risparmiare!) e ai bambini si diceva di non stare troppo vicino allo schermo perché "faceva male agli occhi!".

Confrontare questi ricordi con il presente fa un po' sorridere: oggi nessuno fa più caso a quante ore i nostri occhi sono costretti a guardare uno schermo nelle condizioni più diverse: schermi enormi o piccolissimi, tenuti dritti di fronte o di sghimbescio sul palmo di una mano, stando alla luce diretta del sole o nel buio profondo della stanza da letto, mentre si è fermi in una postazione dedicata o ci

si trova su un mezzo di trasporto che fa vibrare continuamente l'immagine, guardando film, rilassati in poltrona o leggendo con concentrazione testi scritti con un carattere piccolissimo, fin dalla più tenera età e per tutta la vita. Per molte persone, l'utilizzo di un dispositivo elettronico per ore, ogni giorno, è indispensabile, essendo PC o tablet strumenti quotidiani di lavoro, ma ormai è dimostrato che anche i bambini stanno davanti ad uno schermo fino a 6 ore al giorno, per gioco o per studio.

Nonostante i progressi tecnologici, i rischi per gli occhi e la vista non sono scomparsi, tanto che è stata coniata una precisa definizione medica: **sindrome da visione al computer (SVC)** che interesserebbe, secondo le stime, il 75% delle persone che stanno di fronte ad uno schermo per 6-9 ore al giorno.

Quando si lavora al computer, gli occhi



si muovono continuamente avanti e indietro, dall'alto al basso e viceversa, con grande sforzo dei muscoli oculari. Inoltre, un contrasto troppo forte dello schermo o lo sfarfallio peggiorano la situazione. I moderni dispositivi elettronici, soprattutto quelli a LED, emettono raggi luminosi più ricchi di particolari radiazioni ("luce blu") rispetto alle normali lampadine. Potenzialmente queste radiazioni possono essere dannose per la retina, ma la quantità che se ne assorbe utilizzando dispositivi elettronici è molte volte inferiore a quella assorbita dalla luce solare e quale sia il rischio reale non è noto.

L'esposizione alla luce blu riduce anche la secrezione di un ormone, la melatonina, che favorisce il sonno: per questa ragione sarebbe buona norma smettere di guardare schermi luminosi almeno un'ora prima di andare a letto. In commercio inoltre sono disponibili lenti dotate di speciali filtri che assorbono una buona parte della luce blu emessa dagli schermi senza alterare sostanzialmente la percezione dei colori.

I SINTOMI DELLA SVC

Premesso che la SVC non provoca danni permanenti all'occhio, i sintomi possono essere di 4 tipi:

- affaticamento degli occhi, dolore alle palpebre, mal di testa, fotofobia;
- occhi rossi, secchi, irritati, con sensazione di sabbia dentro all'occhio;
- difficoltà nella messa a fuoco delle immagini o visione doppia;
- sintomi non oculari, come dolore al collo, alle spalle e alla schiena.

La secchezza agli occhi è certamente il sintomo più frequente e può essere dovuta alla insufficiente presenza della fase acquosa nel liquido lacrimale o alla carenza della fase grassa, che agisce da lubrificante, o ad entrambe le situazioni. Le persone con disturbi agli occhi che predispongono all'occhio secco, come la blefarite, sono ovviamente a maggior rischio. La secchezza oculare è un problema più fastidioso per chi porta lenti a contatto, perché una buona lubrificazione è importante per il comfort delle lenti. È stato dimostrato inoltre che lavorare concentrati continuamente al computer riduce la frequenza dell'ammiccamento, il meccanismo che garantisce la continua lubrificazione dell'occhio. Infine, ambienti troppo caldi e secchi favoriscono l'evaporazione del liquido lacrimale dalla superficie oculare, per cui occorre prestare attenzione anche alle condizioni ambientali.



La difficoltà a mettere a fuoco le immagini è causa di stress dell'occhio. Tipicamente, la distanza dello schermo di un PC dagli occhi dovrebbe essere pari a 70-80 cm, ma questa distanza può non essere ottimale per chi ha difetti alla vista, come la presbiopia. La persona con questi problemi dovrà continuamente aggiustare la distanza dallo schermo per vederlo nitidamente, assumendo spesso una postura non corretta che provoca, dopo molte ore di lavoro, fastidi muscolari a collo, spalle e schiena.

I dispositivi palmari (smartphone, tablet, e-reader) pongono altri problemi in quanto, a differenza degli schermi del PC, vengono tenuti molto vicini agli occhi e richiedono una loro maggiore convergenza. Quando questa è insufficiente, possono verificarsi episodi temporanei di visione doppia, che si risolvono rapidamente distogliendo lo sguardo dallo schermo e guardando lontano.

COME DIFENDERSI DALLA SVC

Come prima regola ci si dovrebbe accertare che la propria postazione PC, a casa e sul lavoro, rispetti alcuni requisiti fondamentali: lo schermo dovrebbe essere posto a una distanza di 70-80 cm (per uno schermo di 15-17 pollici); leggermente più in basso rispetto al livello degli occhi. Si deve evitare che fonti luminose esterne provochino riflessi e l'angolo formato tra PC e finestra dovrebbe essere di 90°. La luminosità e il contrasto dello schermo vanno regolate ad un livello confortevole, e l'illuminazione ambientale deve essere uniforme e non essere abbagliante. In secondo luogo è importante fare pause



regolari (es. 15 minuti ogni 2 ore o pause più brevi e più frequenti, secondo le possibilità), durante le quali si devono riposare gli occhi guardando l'ambiente circostante (e non approfittare della pausa per guardare lo smartphone!).

Se la secchezza oculare diventa un problema, si può ricorrere all'impiego di **lacrime artificiali** da applicare con una certa frequenza (es. ogni 4 ore circa).

Una visita oculistica è necessaria quando sono presenti disturbi della messa a fuoco o in caso di visione doppia: il medico potrà valutare la necessità di occhiali o di modificare quelli in uso, oltre a suggerire esercizi di rinforzo della muscolatura oculare. Una visita oculistica periodica di controllo è comunque consigliata per tutti coloro che usano continuativamente schermi elettronici e, soprattutto nelle persone di mezza età, per escludere patologie dell'occhio.



LA PAUSA PRANZO

GUSTOSA, SANA ED EQUILIBRATA

 **A cura di Milva Spadoni, Genni Bigliardi**
(Tecnici della Prevenzione, Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione – AUSL di Reggio Emilia)

Sono sempre di più gli italiani che per esigenze lavorative o di studio ogni giorno si trovano a consumare il pasto centrale della giornata fuori casa. Ma cosa si può mangiare nella pausa pranzo fuori casa che sia equilibrato e nello stesso tempo accontenti il palato?

La vita frenetica che si conduce al giorno d'oggi non consente lunghe pause pranzo, anzi di norma non si dispone di più di mezz'ora, a discapito della qualità del cibo che si consuma. Chi lavora o studia lontano da casa, infatti, si vede costretto a consumare frettolosamente il pranzo in mensa oppure al bar, al ristorante, o in pizzeria, dove spesso ci si trova a scegliere tra piatti eccessivamente calorici, poveri in vitamine e minerali e ricchi in sale e grassi.

Secondo il Rapporto ristorazione 2018 della FIPE (Federazione Italiana Pubblici Esercizi), consuma il pranzo fuori casa almeno una o due volte al mese ben il 66,7% delle persone intervistate. Di questi, l'11,3% pranza fuori casa tutti i giorni. È dimostrato che un'alimentazione equilibrata sia qualitativamente che quantitativamente aiuti a migliorare il rendimento sul

lavoro. Rappresenta inoltre uno dei principali fattori per prevenire l'insorgenza di obesità e di malattie croniche non trasmissibili quali ipertensione, diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari.

È necessario ricordare inoltre che una corretta alimentazione non è fatta solo di cibi sani ma anche di pasti regolari. La corretta ripartizione del fabbisogno calorico nei diversi pasti della giornata permette di evitare sia l'aumento di peso che una carenza nutrizionale. È quindi importante suddividere l'apporto

calorico giornaliero in 5 pasti (tre principali e due spuntini) dove il pranzo dovrebbe rappresentarne la fonte energetica maggiore. Allora, ecco qualche suggerimento per una pausa pranzo fuori casa che sia bilanciata dal punto di vista nutrizionale ma anche gustosa e di qualità.



Pausa pranzo sul posto di lavoro. Permette consumare un pasto cucinato personalmente, scegliendo gli ingredienti che più soddisfano le proprie esigenze e i propri gusti. Ciò non di meno è bene prediligere preparazioni leggere, puntando ad esempio sul piatto unico e su tanta verdura. Inoltre, soprattutto nel periodo estivo bisogna fare molta attenzione a mantenere la corretta temperatura degli alimenti sia durante il trasporto che durante la conservazione, fino al momento del consumo.

Pausa pranzo al bar. I panini che vengono proposti spesso sono costituiti da vari ingredienti, mentre la cosa migliore sarebbe quella di non associare in-

gredienti diversi (quali ad es. salumi e formaggi), e di utilizzare pane integrale e a basso contenuto di sale.

E le insalatone? Le insalatone, sempre più di moda, possono sembrare "piatti dietetici" ma spesso è il contrario perché sono costituite da tanti ingredienti variamente associati quali, tonno sott'olio e sott'oli in genere, formaggi, uova, salumi con aggiunta di condimenti come altro olio e sale.

La cosa migliore quindi è optare per verdura fresca di stagione, a cui aggiungere un'unica fonte proteica (tonno sott'olio o formaggio o salume o uova), condita con olio di oliva, poco sale e semmai con l'aggiunta di erbe aromatiche per insaporire.





Pausa pranzo in pizzeria. Anche la pizza può essere una alternativa, ma naturalmente non tutti i giorni e privilegiando quella al pomodoro, farcita con verdure o comunque condita in modo semplice.

Pausa pranzo al ristorante o mensa. Consente di scegliere fra diversi piatti. Il rischio è quello di farci prendere “dalla gola” e abbuffarci più del necessario. È bene limitarci nella quantità.

COSA SCEGLIERE FRA TANTE PROPOSTE?

L'ideale sarebbe il “piatto unico”, ovvero quei piatti della tradizione in cui sono contenuti tutti i principi nutritivi da assumere in un pasto, accompagnati da frutta e verdura possibilmente di stagione, come ad esempio pasta e fagioli, lasagne al forno, spaghetti allo scoglio, zuppe di cereali e riso, risotti con legumi o frutti di mare, ecc.

Ricordiamoci di privilegiare quelli che vengono realizzati con cotture semplici, a base di legumi e di verdure e a ridotto contenuto di grassi.

A livello europeo è nato un progetto (al quale ha partecipato anche l'Italia), per promuovere un'alimentazione equilibrata per la pausa pranzo e in diverse regioni sono nate iniziative rivolte ai pubblici esercizi di ristorazione per offrire ai propri clienti una maggiore disponibilità di piatti equilibrati dal punto di vista nutrizionale, favorendo così scelte alimentari sane.

In conclusione, perché il pasto fuori casa sia di qualità, gustoso e bilanciato non è necessario fare grandi ricerche o inventarsi chissà quale strategia, per-

ché basta seguire alcune regole che sono anche alla base del modello tradizionale della dieta mediterranea:

- privilegiare la qualità alla quantità;
- consumare verdura di stagione;
- la frutta, sempre di stagione, deve essere tal quale senza aggiunta di zucchero o liquore;
- privilegiare l'utilizzo di un solo ingrediente per volta (salume o formaggio ecc.) in insalate, panini e simili, accompagnato da verdure, evitando salse ricche di grassi come la maionese;
- consumare pane comune, meglio se integrale, a ridotto contenuto di sale
- privilegiare quelle preparazioni sottoposte a cotture leggere quali alla piastra, al vapore, al cartoccio, al forno, ecc. e per condire utilizzare olio extravergine di oliva;
- non mangiare sempre carne ma alternarla con piatti a base di legumi;
- limitare il consumo di sale, preferibilmente iodato e, per dare sapore, utiliz-



- zare erbe aromatiche; comunque prima di aggiungere il sale, assaggiare il cibo;
- limitare i dolci privilegiando quelli semplici come prodotti da forno, senza farcitura di creme e/o panna, oppure gelati alla frutta e/o yogurt;
 - bere solo acqua e non bibite.

Dai dati di un'indagine Doxa emerge che 1 persona su 4 che pranzano fuori casa, invece che recarsi in mensa, al bar o al ristorante resta a mangiare in ufficio. Questo di per sé non sarebbe un male, ma lo diventa se, magari nella convinzione di potersi avvantaggiare col lavoro o anche solo giocando o navigando in internet, si trascorre la pausa pranzo al computer.

Si tratta di una cattiva abitudine che può avere conseguenze in termini di salute sul lungo periodo. Di fatto, mangiando alla scrivania si tende a mangiare di più perché si mastica di meno e si ingerisce il cibo più velocemente. Privandosi del piacere di assaporare i cibi si resta insoddisfatti del pranzo e nel corso della giornata si sarà tentati di mangiare altro. Si tende così a ingrassare con più facilità anche perché passare troppe ore davanti allo schermo può portare a un'eccessiva sedentarietà. Un pasto veloce, direttamente al PC, ha inoltre un impatto anche sulla produttività: se non ci si stacca mai, l'attenzione può ridursi fino al 20%! Cambiare aria e stanza aiuta molto il cervello ad abbandonare per un pò le attività lavorative e aumentare la concentrazione nella seconda parte della giornata.



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

NOVITÀ!

FCR A CASA TUA!



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

Da oggi in **FCR** puoi **acquistare** farmaci e prodotti per il tuo Benessere e farteli **recapitare** comodamente **a casa** o al lavoro. **Effettua l'ordine di persona** o **al telefono** contattando le Farmacie Comunal Riunite FCR in cui il servizio è attivo.

SERVIZIO ATTIVO IN:

FCR Papa Giovanni XXIII

FCR Santa Croce

FCR Canalina

FCR Orologio

PROVA IL NUOVO SERVIZIO FCR

Puoi effettuare l'ordine anche dal tuo **smartphone**: seleziona **Farmacie Comunal Riunite FCR** online su www.pharmap.it oppure sull'app gratuita **Pharmap** disponibile sugli store Apple e Android.

www.fcr.re.it

Farmacie Comunal Riunite
il Benessere che conviene.

PREZZO COPERTINA € 0,35