

sanigⁱⁿ&forma



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

**ACIDO FOLICO
IN GRAVIDANZA**

**ACIDO
IALURONICO**

**MAL
DI SCHIENA**

I MOCA

Anno 16 n. 3 Settembre 2017

Copia omaggio

SOMMARIO



ACIDO FOLICO IN GRAVIDANZA PERCHÉ? QUANDO? QUANTO?

3

Assumere acido folico tutti i giorni prima e durante la gravidanza aiuta a ridurre il rischio di gravi malformazioni genetiche, ma ancora non tutte le donne lo sanno.



ACIDO IALURONICO UNA MOLECOLA DI GRAN MODA

6

Viene proposto e utilizzato in molte condizioni che interessano un numero crescente di potenziali consumatori. Ma quali sono le caratteristiche di questa sostanza?



MAL DI SCHIENA COSA FARE PER COMBATTERLO?

9

L'adozione di alcuni semplici accorgimenti di "risparmio" della schiena sul lavoro o nel tempo libero consente di prevenire o ridurre il rischio di mal di schiena: leggi quali.



I MOCA QUESTI SCONOSCIUTI

12

Si definiscono MOCA i materiali e gli oggetti destinati a venire a contatto con gli alimenti. Che caratteristiche devono avere? Come usarli in sicurezza?

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.



ACIDO FOLICO IN GRAVIDANZA

PERCHÉ? QUANDO? QUANTO?

Studi scientifici hanno dimostrato che assumere acido folico regolarmente prima del concepimento e per almeno i primi tre mesi di gravidanza, riduce il rischio di sviluppare malformazioni genetiche a carico del tubo neurale. I dati rivelano però che il suo impiego purtroppo è ancora poco diffuso.

COS'È E A COSA SERVE

L'acido folico, o vitamina B9, e i folati, le forme naturalmente presenti negli alimenti, sono vitamine del gruppo B che svolgono un ruolo fondamentale nei processi che regolano il metabolismo e la moltiplicazione delle cellule. Per questo sono importanti soprattutto durante la gravidanza, quando si sta formando l'embrione e in particolare il tubo neurale, la struttura da cui si formeranno il cervello, la colonna vertebrale e il midollo spinale. Lo sviluppo del tubo neurale inizia fin dai primi giorni dopo il concepimento. Perché lo sviluppo sia normale occorre che il tubo neurale si chiuda entro 30 giorni dal concepimento; se questo non accade, parte del sistema nervoso

centrale rimane scoperto e il bambino va incontro a gravi malformazioni congenite, complessivamente definite **difetti del tubo neurale**. Negli ultimi decenni, l'acido folico è stato riconosciuto come essenziale nella prevenzione di queste malformazioni congenite: anche se la sua carenza non ne è la sola causa di insorgenza, tuttavia un adeguato apporto potrebbe ridurre il rischio del 50-70%, il che significa, ogni anno, evitare malformazioni a più di 150 bambini italiani. Inoltre, l'acido folico è coinvolto in misura minore nella prevenzione di altre malformazioni congenite, come la labio-palatoschisi (comunemente nota come "labbro leporino") e alcuni difetti congeniti del cuore.



Il più frequente difetto del tubo neurale è la spina bifida, una malformazione che comporta gravi disabilità funzionali e ritardo psicomotorio. In genere, i bambini affetti da questo disturbo vengono operati nei primi giorni di vita. Purtroppo, però, molto spesso questi interventi non sono sufficienti. Un bimbo con spina bifida può vivere, ma ha bisogno di cure e assistenza costanti; per questo è bene fare di tutto, in termini di prevenzione, perché la patologia non si verifichi.



DOVE SI TROVA? QUANTO NE SERVE?

Il fabbisogno nutrizionale di acido folico per la popolazione generale è di 0,4 mg al giorno. Questa quantità la si introduce solitamente seguendo una dieta sana ed equilibrata. Alimenti particolarmente ricchi di folati sono le verdure a foglia verde (insalata, spinaci, broccoli), i legumi (fagioli, piselli), alcuni tipi di frutta (agrumi, fragole e frutta secca) e alcuni cibi di origine animale, come fegato, uova e alcuni formaggi,

questi ultimi, però, da assumere in porzioni limitate e non troppo spesso. La frutta e la verdura vanno consumate preferibilmente fresche, in quanto la cottura riduce il contenuto delle vitamine. Tuttavia per le donne, durante la gravidanza e l'allattamento, il fabbisogno aumenta rispettivamente a 0,6 e 0,5 mg al giorno e la sola alimentazione non è sufficiente a garantire un apporto adeguato: va perciò integrata.

Seguire una dieta bilanciata, ricca di frutta e verdura, e assumere ogni giorno una compressa di acido folico è importante fin da quando si inizia a pensare ad una gravidanza; l'embrione, infatti, deve avere a disposizione un adeguato apporto di acido folico fin dai primi giorni dopo il concepimento, periodo in cui inizia la formazione degli organi. Ci sono casi particolari, poi, in cui la dose raccomandata aumenta: donne che hanno avuto in precedenza un bimbo nato con malformazioni, oppure quelle che presentino fattori di rischio, come diabete o epilessia, devono assumere 4 mg di acido folico al giorno.

LA SUPPLEMENTAZIONE: QUANDO? COME?

Nonostante l'assunzione di acido folico in gravidanza sia raccomandata già da molti anni, i dati rivelano che il suo impiego purtroppo non è ancora diffuso come sarebbe auspicabile: anche se la maggior parte delle donne assume regolarmente acido folico a gravidanza iniziata, solo il 23% ini-

Una donna che preveda o che non escluda una gravidanza dovrebbe assumere una quantità aggiuntiva di 0,4 mg di acido folico al giorno, a partire almeno da un mese prima del concepimento e fino al terzo mese di gravidanza.



zia ad assumerlo nel periodo che precede il concepimento, forse a causa dell'elevato numero di gravidanze non programmate. Per questo è importante che una donna in età fertile, che non escluda attivamente una gravidanza, assuma preventivamente acido folico.

L'acido folico è disponibile sia come farmaco che come integratore, in forma stabile e facilmente assimilabile. Come farmaco, al dosaggio di 0,4 mg, è ottenibile a carico del Servizio Sanitario Nazionale, per la prevenzione delle malformazioni del tubo neurale in donne che stanno pianificando una gravidanza e fino a tre mesi dopo il concepimento. È sufficiente, quindi, la prescrizione da parte del medico curante per ottenerlo direttamente in farmacia.

Gli integratori che contengono acido folico sono moltissimi, dai supplementi vitaminici generici, agli integratori specifici per le donne che cercano una gravidanza. È importante verificare sempre l'esatta quantità contenuta nel prodotto, in modo da essere certi di assumerne un quantitativo corretto.

CHE COS'È LA FORTIFICAZIONE DEGLI ALIMENTI?

La fortificazione è il processo attraverso cui vengono aggiunti al cibo ulteriori nutrienti, in genere vitamine, minerali o altri composti che hanno un effetto benefico per la salute, come appunto l'acido folico. La fortificazione può essere obbligatoria, quando lo Stato dispone l'arricchimento di un alimento, oppure volontaria, se l'azienda alimentare decide di aggiungere ai suoi prodotti uno o più nutrienti benefici. Esempi di alimenti fortificati volontariamente in Italia sono i cereali per la prima colazione, arricchiti di vitamine e minerali, o il sale iodato.

La fortificazione obbligatoria con acido folico delle farine di frumento è stata introdotta in diversi Paesi nel mondo, a cominciare dagli USA nel 1998, con l'obiettivo di prevenire malformazioni congenite del tubo neurale. Sulla scia dei risultati positivi americani, anche in Europa si è cominciato a discutere di fortificazione obbligatoria con acido folico, tuttavia, fino ad oggi gli esperti hanno espresso pareri discordanti per i possibili rischi di assunzione oltre i livelli raccomandati. In Italia, inoltre, l'elevata presenza di folati nella dieta mediterranea contribuisce a ridurre l'incidenza di queste malformazioni, e ciò probabilmente rende il problema della fortificazione meno sentito.

OTTOBRE

È il mese che rappresenta, da ormai diversi anni, un appuntamento consolidato, nel panorama italiano e internazionale, per parlare di Spina Bifida: molte sono le iniziative messe in campo da ASBI Onlus (www.spinabifidaitalia.it) non solo per sottolineare l'importanza dell'acido folico nella prevenzione di questa malformazione ma anche per diffonderne la conoscenza e per migliorare la qualità della vita delle persone che ne sono affette e delle loro famiglie.



ACIDO IALURONICO

UNA MOLECOLA DI GRAN MODA

Colliri, creme cosmetiche e cicatrizzanti, iniezioni intra-articolari, integratori dietetici, soluzioni per aerosol... L'acido ialuronico è contenuto in tantissimi prodotti per la salute, la bellezza e il benessere. Cos'è e cosa ha di così speciale questa sostanza da consentirne un uso così ampio?



Il consumatore attento che legge gli ingredienti dei prodotti per la salute, la bellezza e il benessere avrà constatato la presenza dell'**acido ialuronico (AI)** in moltissimi prodotti e, forse, avrà la curiosità di saperne di più sulle proprietà di questa sostanza, largamente pubblicizzata anche dal web.

L'**AI** gode infatti di un florido mercato, essendo proposto e utilizzato in molte condizioni che interessano un numero crescente di potenziali consumatori, quali, ad esempio, anziani con problemi agli occhi e alle articolazioni, giovani sportivi che maltrattano le loro ginocchia, persone che non accettano la comparsa dei segni dell'invecchiamento sul loro viso.

L'**AI** è una sostanza naturale, presente nel tessuto connettivo, quel particolare tessuto che riempie lo spazio tra le cellule della pelle e degli altri tessuti; è presente nel liquido sinoviale, che serve per mantenere lubrificate le articolazioni e che funge da cuscinetto ammortizzatore; si trova nell'umor vitreo che riempie la camera interna dell'occhio.

L'**AI** che viene utilizzato in cosmesi e nei prodotti farmaceutici è ottenuto per estrazione e purificazione dalle creste di gallo o da particolari colture di batteri: conoscere l'origine dell'**AI** presente nel prodotto che si utilizza può essere importante per chi rifiuta l'impiego di materiali di origine animale, ma non sempre questa informazione è immediatamente disponibile.

Un settore della medicina dove l'utilità

dell'**AI** è ben documentata è l'oculistica: lo ritroviamo infatti frequentemente come componente delle cosiddette "lacrime artificiali", utilizzate in caso di secchezza degli occhi. Grazie alla sua azione idratante e lubrificante, quando instillato nell'occhio in soluzione diluita, l'**AI** favorisce lo scorrimento delle palpebre, eliminando la sensazione di bruciore o di prurito. L'elevato costo di questi colliri, non rimborsati dal SSN, fa sì che molte persone li utilizzino in modo molto parsimonioso, riducendone così la potenziale utilità.

Un secondo ambito in cui l'**AI** trova largo impiego riguarda le patologie delle articolazioni, es. l'osteoartrite del ginocchio, una condizione che si stima interessi circa 250 milioni di persone in tutto il mondo.

L'**AI** è normalmente presente nel liquido sinoviale delle articolazioni, dove, grazie alle sue particolari proprietà fisiche, svolge un'azione lubrificante e ammortizzatrice. In particolari condizioni, come nell'osteoartrite o nelle malattie reumatiche, la concentrazione dell'**AI** si riduce e la sua struttura si altera, perdendo parte della viscosità. La sommini-

strazione intra-articolare di **AI** mira in primo luogo a eliminare il dolore e, secondariamente, a migliorare la funzionalità dell'articolazione, effetto che, auspicabilmente, si dovrebbe protrarre per diversi mesi.

Al di là delle affermazioni entusiastiche che si possono trovare sul web sull'efficacia di questo tipo di intervento, a tutt'oggi la comunità scientifica non ha raggiunto un consenso unanime perché, fra i vari studi condotti, alcuni non hanno documentato benefici clinici sostanziali mentre altri hanno dimostrato solo una efficacia modesta sul dolore.

Il trattamento intra-articolare con **AI** dell'osteoartrite del ginocchio viene considerato generalmente dagli esperti una misura complementare da prendere in considerazione quando abbiano dato risultati non pienamente soddisfacenti altri provvedimenti come la riduzione del peso (intervento principale), il rafforzamento della muscolatura attraverso l'esercizio fisico, l'utilizzo di un tutore o di un bastone e come un'alternativa ai farmaci antinfiammatori.

L'iniezione intra-articolare di **AI** deve essere





praticata esclusivamente da medici esperti, in condizioni di rigorosa asepsi, per evitare infezioni. Un ciclo di trattamento prevede un numero variabile di somministrazioni (da 1 a 5, distanziate di una settimana) a seconda del prodotto che si utilizza. Normalmente i benefici, quando presenti, perdurano per 6-12 mesi.

Gli effetti indesiderati sono in genere modesti, come dolore nel sito di iniezione e gonfiore, ma sono possibili anche reazioni infiammatorie più importanti. Da sottolineare infine che il costo di questo trattamento non è trascurabile: considerando l'acquisto del prodotto e la prestazione del medico si arriva a spendere anche alcune centinaia di euro per ciclo di trattamento. Il bilancio fra il costo sostenuto e il beneficio atteso non può che essere fatto su base individuale e dopo aver avuto una informazione precisa.

Un altro settore di impegno dell'**AI** è quello della cosmesi, dove lo si utilizza per le sue proprietà idratanti in svariate tipologie di prodotti, soprattutto nei cosiddetti **dermal fillers** (letteralmente: riempitivi dermici), un mercato in rapida espansione in molti pae-

si. Questi prodotti vengono iniettati sotto la pelle per far scomparire temporaneamente le rughe superficiali e profonde, per rimodellare alcune parti del viso (es. labbra) o per correggere inestetismi dovuti a difetti congeniti o acquisiti. L'**AI** ha il vantaggio, rispetto ad altri filler, di essere biodegradabile ed avere un miglior profilo di sicurezza, a scapito però della durata d'azione che è limitata nel tempo. La disponibilità di prodotti che si differenziano per la loro viscosità consente di affrontare i differenti problemi estetici. La somministrazione va effettuata comunque sempre da medici esperti in chirurgia plastica: anche se spesso vengono definite banalmente "punturine", è necessaria una specifica preparazione e attenzione per non provocare danni seri e persistenti. I filler non sono autorizzati come medicinali bensì come dispositivi medici, il che li rende disponibili a chiunque attraverso molteplici canali: una ragione in più per rivolgersi a professionisti qualificati.





MAL DI SCHIENA

COSA FARE PER COMBATTERLO?

È una delle ragioni che più frequentemente conducono ad una visita medica e comporta elevati costi sanitari, economici e sociali per le giornate di lavoro perse. Ha spesso un andamento ricorrente con fasi acute, in genere per fortuna di breve durata. Cosa fare per combatterlo?

Il mal di schiena è una esperienza molto comune: il 90% delle persone lo sperimenta almeno una volta nella vita e il 15-20% ne soffre almeno una volta all'anno. Nella maggior parte dei casi, si manifesta a livello della zona lombare (la zona che corrisponde al giro vita): per questo viene definito anche lombalgia, ed è caratterizzato da dolore di varia intensità e difficoltà di movimento.

A volte si presenta improvvisamente e con intensità tanto forte da costringere all'immobilità: in questo caso si usa comunemente indicarlo col termine *colpo della strega*.

Ogni singolo componente della colonna vertebrale può subire danni più o meno consistenti: ad es. i legamenti e i muscoli dorsali sono soggetti a stiramenti, contratture e strappi; le articolazioni possono andare incontro a malattie di natura infiammatoria (artriti) o di natura degenerativa (artrosi). In una piccola percentuale di casi il dolore è dovuto alla fuoriuscita di un disco intervertebrale (ernia del disco) che va a comprimere le radici dei nervi e determina la comparsa di sciatica. In questi casi il dolore si irradia lungo il decorso del nervo sciatico nella parte posteriore della coscia fino alla parte

posteriore del ginocchio, con formicolii alle gambe e disturbi della sensibilità.

LE CAUSE DEL MAL DI SCHIENA

La comparsa di un dolore acuto spesso ha una causa "meccanica": un movimento scorretto, uno sforzo eccessivo o, più spesso, un uso scorretto della colonna vertebrale protratto nel tempo sia per chi svolge una attività in piedi sia per chi è costretto a stare seduto per molte ore.

Anche una pratica sportiva inappropriata (es. sollevamento di pesi eccessivi) o con modalità inadeguate (es. numerose flessioni della schiena) rientra in questa casistica. A volte infine il mal di schiena è un effetto secondario di altri disturbi come dismenorrea o colica renale.

COSA FARE?

La maggior parte degli episodi di mal di schiena di norma si risolve nell'arco di 2-4 settimane. In alcune persone dura più a lungo ma scompare comunque in un paio di mesi senza che se ne sia trovata la causa apparente. Se dopo tale periodo il dolore non si è attenuato, il medico potrà decidere di intraprendere un approfondimento diagnostico.



Una lombalgia che si protrae oltre 3 mesi viene definita cronica.

Le strategie di cura e prevenzione del mal di schiena devono basarsi da un lato sulla riduzione delle sollecitazioni alla colonna vertebrale e dall'altro sul rafforzamento delle strutture che la sostengono, attraverso un'attività fisica il più possibile regolare.

Contrariamente a quanto si può essere indotti a pensare, il miglioramento è più rapido se, compatibilmente con l'intensità del dolore, si mantengono le normali attività quotidiane e si evita di mettersi a letto. Se proprio non se ne può fare a meno, ad esempio in caso di dolore intenso o di sciatica, è comunque consigliabile ridurre al minimo (1-2 giorni) il riposo a letto: l'immobilità è controproducente per i muscoli.

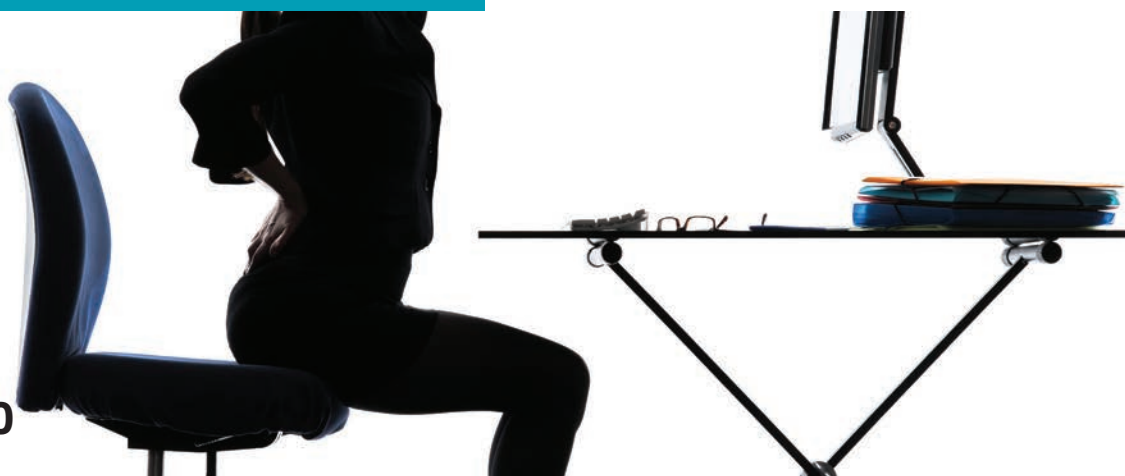
I farmaci possono aiutare a ridurre il dolore ma non intervengono sulle cause del mal di schiena: offrono quindi un beneficio sul breve periodo ma non impediscono che il dolore ritorni. Molte volte è sufficiente un analgesico semplice come il *paracetamolo* (es. Acetamol, Tachipirina), assunto a

È opportuno consultare il medico fin dall'esordio dei sintomi in caso di:

- **dolori che insorgono dopo un trauma (incidente o caduta)**
- **malessere generale e perdita di peso**
- **pregresse malattie di una certa gravità**
- **deficit motori progressivi o invalidanti**
- **età superiore a 55 anni**
- **dolore che peggiora anche a riposo**

intervalli regolari es. ogni 6-8 ore (non al bisogno!). Il *paracetamolo* è il farmaco di scelta in particolare per chi soffre o ha sofferto di ulcera gastroduodenale, in caso di asma o durante la gravidanza. Gli antinfiammatori/antidolorifici (come ad es. *ibuprofene*, *naproxene*, *diclofenac*) sono efficaci contro il dolore e la contrattura muscolare e si dimostrano utili soprattutto nella fase acuta. L'uso prolungato può comportare però effetti indesiderati a carico di stomaco, fegato e rene, sia che si impieghino compresse piuttosto che supposte o fiale. Le formulazioni per applicazione topica (creme/gel, schiume e cerotti) hanno una buona efficacia, un minimo rischio di comparsa di effetti indesiderati rispetto alle formulazioni sistemiche e potrebbero essere utilizzate in prima battuta. Pur essendo più sicure, tuttavia valgono anche per le preparazioni topiche le stesse controindicazioni (pazienti asmatici, con storia di ulcera, con problemi renali, ecc.) previste per la somministrazione sistemica. Durante il loro impiego inoltre bisogna evitare di esporsi al sole perché possono aumentare il rischio di reazioni cutanee da sensibilità alle radiazioni solari. Le creme a base di sostanze "revulsive", come capsico e canfora, agiscono producendo calore nella zona su cui vengono applicate; il calore generato attenua il dolore causato dall'infiammazione e riduce la rigidità articolare e la contrattura muscolare ma l'effetto è modesto e passeggero. Dopo qualsiasi applicazione topica occorre lavarsi bene le mani per evitare di trasferire il prodotto in altre parti del corpo.

Le numerose terapie fisiche (es. ultrasuoni, laserterapia, tecar) possono produrre qualche beneficio



soggettivo, più facilmente riscontrabile se associate ad altri interventi di maggiore efficacia. Gli studi disponibili non sono molti, spesso hanno prodotto risultati contraddittori e generalmente sono di bassa qualità metodologica. Per queste ragioni queste terapie non sono comprese nelle linee guida per il trattamento del mal di schiena di autorevoli società scientifiche italiane e internazionali. Come già ribadito, nella maggior parte dei casi il mal di schiena tende a ridursi e a scomparire spontaneamente nell'arco di breve tempo; questa sua breve durata è la spiegazione più plausibile della "guarigione" che a volte viene invece attribuita ad interventi di dubbia validità. Utile risulta invece la ginnastica riabilitativa: dopo aver superato la fase acuta, su indicazione del fisiatra o del fisioterapista, la corretta e costante esecuzione di alcuni esercizi di rilassamento, stiramento e potenziamento muscolare consente un miglioramento generale della funzionalità della schiena capace di dare un benessere più duraturo. Estrema importanza riveste infine l'educazione al movimento ed alla postura. L'adozione di alcuni importanti accorgimenti di "risparmio" della schiena anche nelle comuni attività della vita quotidiana, vale a dire i gesti e le posizioni del cor-

po che dobbiamo assumere sul lavoro o nel tempo libero, consente di prevenire o ridurre il rischio di mal di schiena. Impariamo a rispettare la nostra schiena evitandole di portare un carico eccessivo: il sovrappeso e l'obesità rendono più sedentari e aumentano il rischio di comparsa di mal di schiena. Una alimentazione sana ed equilibrata è sempre il punto di partenza per ottenere i migliori risultati: unita ad un regolare esercizio fisico adatto all'età e alle proprie condizioni di salute serve a mantenere una buona tonicità muscolare e a salvaguardare la struttura ossea.



EDUCAZIONE AL MOVIMENTO E ALLA POSTURA

- **Dovendo lavorare a lungo in piedi (ad esempio quando si stira), alzare il piano di lavoro per non stare a schiena curva, cambiando spesso il peso da un piede all'altro e appoggiando alternativamente un piede su un piccolo rialzo.**
- **Nel porre un oggetto in alto utilizzare uno sgabello o una scaletta, non inarcare e forzare la schiena.**
- **Se si deve sollevare un peso usare le gambe, piegando le ginocchia, anziché la schiena.**
- **Nelle attività domestiche, diversificare i lavori per non sottoporre a lungo la colonna vertebrale allo stesso sforzo (ad esempio non pulire in una sola volta tutte le finestre di casa).**
- **Nei momenti di studio o di riposo evitare di stare seduti con la schiena piegata e ingobbita; meglio se la colonna vertebrale resta ben dritta per cui è essenziale avere un buon sostegno; se lo schienale non lo consente, utilizzare un cuscino per migliorare l'appoggio.**
- **Mantenere anche in auto una corretta posizione regolando bene la distanza dai pedali, lo schienale e il poggiatesta cercando di appoggiare bene tutta la schiena e il collo, mantenendoli ben dritti.**
- **In caso di bagaglio a mano, piuttosto che una valigia pesante è meglio prepararne due più piccole e più leggere.**
- **La sollecitazione alla schiena causata da una pesante borsa della spesa può essere evitata utilizzando piccoli carrellini portaspesa con le ruote.**
- **Portare calzature comode; i tacchi dovrebbero essere alti non più di 5 cm: se sono molto alti costringono la colonna vertebrale ad una posizione forzata e possono provocare mal di schiena.**



I MOCA

QUESTI SCONOSCIUTI



A cura di G. Bigliardi, P. Boni, M. Spadoni

Tecnici della Prevenzione Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione AUSL RE

Oggi, quando pensiamo ad un alimento, è inevitabile immaginarlo in un contenitore. Attualmente la quasi totalità dei prodotti alimentari viene commercializzata in confezioni sia per motivi di sicurezza igienica che di praticità. Anche le modalità di consumo sono mutate nel tempo: basti pensare a quei cibi che si cuociono direttamente con l'involucro.

MOCA OVUNQUE



Tutti i materiali e gli oggetti destinati al contatto con gli alimenti si definiscono con l'acronimo MOCA (materiali e oggetti a contatto con gli alimenti).

Impossibile elencarli tutti; si va dai contenitori per il confezionamento del cibo (bottiglie, barattoli, sacchetti, vaschette) ai materiali per avvolgerlo (carte, pellicole, stagnole) agli utensili per la preparazione degli alimenti (pentole, coltelli, taglieri) all'attrezzatura per la lavorazione sia domestica che industriale (spremiagrumi, imbottigliatrici, impastatrici, grattugie, autocisterne e silos per il contenimento delle materie prime ecc). Perfino i guanti, indossati quando manipoliamo il cibo, sono MOCA così come le comode bustine del tè e le cialde del caffè!

QUALI MATERIALI?

La varietà dei materiali utilizzati è sempre più ampia: dai più noti e "datati" quali ceramica, vetro, metalli (es. alluminio, rame, acciaio) sino al sughero, ai tessuti, parti di animali (es. budello per gli insaccati) per finire poi nel mondo della carta e dei materiali plastici. Con le nuove tecnologie vengono sintetizzate molecole chimiche come ad es. il teflon, apprezzato per la sua inerzia chimica, che viene utilizzato per rendere antiaderenti le pentole.

IL FENOMENO DELLA MIGRAZIONE

Una caratteristica importante che devono possedere i MOCA è l'inerzia. Tuttavia nessun materiale è completamente inerte o insolubile perciò può avvenire una cessione di sostanze estranee dal materiale di cui è composto il MOCA all'alimento. Questo fenomeno viene definito con il termine di migrazione.

In alcuni casi la migrazione è un fenomeno voluto: si pensi all'invecchiamento del vino e degli aceti in botti di legno dove la cessione delle essenze legnose conferisce al prodotto finito caratteristiche organolettiche apprezzate. Questa la possiamo definire la buona migrazione.

In altri casi invece avviene il rilascio all'interno dell'alimento di sostanze indesiderate che potrebbero creare problemi per la salute. Per evitare questa cattiva migrazione solo alcuni tipi di materiali, dopo essere stati testati per valutare che non siano rischiosi per i consumatori, sono ammessi per il contatto con gli alimenti.

Il grado di migrazione delle sostanze dipende da diversi fattori quali la natura del materiale (es: vetro, ceramica, plastica, acciaio, ecc.), il tipo di alimento contenuto (se solido o liquido, se acido o grasso, ecc.), la superficie, il tempo e la temperatura di contatto: è facilmente comprensibile che il grado di migrazione di un contenitore sia diverso se



contiene un frutto con la buccia o un frutto trasformato in frullato così come una vaschetta di plastica darà una migrazione maggiore se utilizzata per conservare un ragù di carne bollente anziché della farina.

AL MOMENTO DELL'ACQUISTO

Assicurati che sia presente il simbolo o la dicitura "per alimenti" soprattutto per i materiali in plastica.

E' necessario verificare innanzitutto che sui MOCA siano presenti i simboli a garanzia dell' idoneità al contatto con gli alimenti o la dicitura " per alimenti": se ad es. devo acquistare una bacinella in plastica da utilizzare in cucina per preparare gli alimenti dovrà avere il simbolo o la dicitura sopra citati. Se non ce l'ha, significa che la bacinella è de-

stinata ad altri usi, come ad es. per lavare gli indumenti. Il simbolo potrebbe non essere riportato nel caso di posate, grattugie, colini, caffettiera ecc. in quanto queste attrezzature per loro natura e forma sono destinate ad essere utilizzate a contatto con gli alimenti.

UTILIZZIAMOLI IN SICUREZZA

Il simbolo per alimenti non vuol dire innocuità del materiale: ogni alimento ha i suoi contenitori ed è sempre necessario verificare le condizioni di utilizzo, che devono essere riportate sull'oggetto stesso o sulla confezione. Ad es. nel caso delle vaschette o dei fogli di alluminio, sulla confezione possiamo trovare

Evita imballaggi danneggiati o usurati. Controlla sempre le istruzioni riportate sulle confezione e rispetta le condizioni di utilizzo: ad es. nel microonde utilizza solo contenitori e pellicole compatibili.

- non idoneo al contatto con alimenti fortemente acidi o fortemente salati;
- destinato al contatto con alimenti a temperature refrigerate;
- destinato al contatto con alimenti a temperature non refrigerate per tempi non superiori alle 24 ore;
- destinato al contatto con gli alimenti a basso potere estrattivo a temperatura ambiente anche per tempi superiori alle 24 ore.

L'utilizzo con modalità diverse da quelle sopraelencate può rappresentare un pericolo perché aumenta la migrazione dell'alluminio verso l'alimento.

Nel caso del materiale plastico come vaschette con o senza coperchio, vaschette monouso, piatti, bicchieri, pellicole ecc. bisogna controllare che siano idonee per alimenti caldi o per alimenti grassi; se possono essere utilizzati in congelatore, in microonde o se è consentito il lavaggio in lavastoviglie. Esiste un sistema standard per indicare questi usi:

- una tazza e una forchetta significano che il contenitore è sicuro per la conservazione degli alimenti.
- delle onde radianti indicano che il contenitore può essere usato nel "microonde";
- un fiocco di neve che può essere riposto in "freezer"
- un piatto nell'acqua indica il lavaggio sicuro in "lavastoviglie".



ATTENZIONE A COSA METTIAMO NEI CONTENITORI

Alcuni contenitori monouso realizzati per contenere cibi preconfezionati a volte vengono riciclati senza chiedersi se hanno le caratteristiche idonee per contenere altri

alimenti, come ad es:

- i contenitori del mascarpone e del gelato;
- le bottiglie in plastica dell'acqua: poiché sono realizzate per contenere un liquido che può arrivare al massimo a temperatura ambiente, non danno garanzie in merito alla cessione di sostanze a bevande calde;
- i bicchieri monouso normalmente usati per acqua o bibite non è detto che siano adatti per servire il caffè bollente. A proposito di caffè, ricordiamo anche che il caffè è un prodotto leggermente acido, pertanto, una volta preparato, deve essere servito o conservato in un bicchiere di vetro, mai lasciato nella caffettiera.

In passato le nostre nonne che cucinavano in pentole di alluminio e rame non avevano conoscenze scientifiche in merito al fenomeno della migrazione ma sapevano benissimo quanto fosse pericoloso lasciar raffreddare

e conservare gli alimenti nelle pentole dove erano stati preparati.

Non conservare cibi acidi nella stagnola e non riutilizzare il monouso.

CONTROLLIAMO SE SONO DA BUTTARE

È molto importante infine controllare lo stato di usura dell'attrezzatura che utilizziamo nelle nostre cucine. Una padella antiaderente molto graffiata deve essere scartata in quanto è venuto a mancare quello strato di materiale isolante inerte che impediva la migrazione del metallo costituente il fondo della padella. Anche il lavaggio dei nostri utensili e contenitori deve essere effettuato con prodotti adeguati e senza l'utilizzo di spugnette abrasive che possono rovinare la superficie.





**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

f SEGUICI SU
FACEBOOK

TROVA LA TUA FARMACIA FCR
WWW.FCR.RE.IT

è tempo di premiarti!

Il Programma Fedeltà 2017 terminerà
il **30 settembre**. Hai tempo fino al **31 ottobre**
per utilizzare i tuoi punti salute ottenuti
e **richiedere i premi**.

Solo per te da
novembre 2017
il nuovo

PROGRAMMA
FEDELTA'
2018



TANTE NOVITÀ TI ATTENDONO!

PREZZO COPERTINA € 0,35

CHIEDI MAGGIORI INFORMAZIONI AL TUO FARMACISTA **FCR**