

# BAR SPRITZ

di Barbazeni Franca

CAFFETTERIA - GELATERIA

Via Custozza, 109  
Roverbella (MN)



Bar Gelateria Spritz



## SICUREZZA ALIMENTARE, I 5 PUNTI CHIAVE PER LA SALUTE

In occasione della giornata della salute un'anticipazione del lavoro che l'OMS presenterà ad ottobre



### HOW SAFE IS YOUR FOOD?

From farm to plate,  
make food safe

WORLD HEALTH DAY 2015  
#safefood | www.who.int/whd/food-safety



Sono tante le sostanze chimiche ma anche i batteri, i virus e i parassiti che minacciano la nostra salute attraverso l'alimentazione: sono circa 200 le malattie (dal più banale mal di stomaco al cancro) che possono essere trasmesse da cibo contaminato.

È qualunque cibo può esserlo, dalla carne alla frutta e alla verdura: alimenti non abbastanza cotti, ortaggi e legumi contaminati, pesci e crostacei inquinati. Solo le infezioni enteriche affliggono ormai quasi 600 milioni di persone nel mondo soprattutto in Africa e in Asia, ma nemmeno gli altri continenti sono immuni.

Il prossimo ottobre l'Oms renderà pubblica una delle più ampie ricerche mai realizzate sulle malattie di origine alimentare. Intanto, in occasione della Giornata della Salute, che è caduta il 7 aprile, ha fornito a tutti 5 punti chiave per rendere gli alimenti più sicuri.

**• IGIENE PRIMA DI TUTTO**  
Lavarsi le mani prima di mettersi a cucinare le pietanze e

sempre dopo che si è stati in bagno; tenere puliti gli utensili e i piani di lavoro che entrano in contatto con gli alimenti; lavare periodicamente il frigorifero con acqua ed un detergente adatto; cambiare spesso tovaglioli e strofinacci; lavare accuratamente frutta e verdura soprattutto se consumate crude.

**• SEPARARE E PROTEGGERE**  
Usare piani di lavoro e utensili differenziati per i cibi crudi e cotti; nella conservazione degli alimenti, evitare il contatto tra cibi cotti e crudi, usando contenitori separati; riporre nel ripiano più basso del frigorifero gli alimenti che potrebbero gocciolare.

**• CUOCERE ALLA GIUSTA TEMPERATURA**  
Portare sempre a cottura completa gli alimenti, in particolare il pollame, la carne rossa, il pesce, le uova e il latte crudo non pastorizzato; cuocere a temperature superiori ai 70°C i cibi, in particolare stufati, carni trite, rollè, carni di grossa

pezzatura e pollame intero. Controllare che il colore della carne sia chiaro e non rosso/rosato, non solo in superficie ma anche all'interno del prodotto.

**• CONSERVARE ALLA GIUSTA TEMPERATURA**

Non lasciar le pietanze cotte a temperatura ambiente ma consentire un loro raffreddamento rapido per poi riporle in frigo; non scongelare i prodotti a temperatura ambiente ma farli scongelare in frigorifero; riscaldare sempre ad alte temperature i cibi cotti in precedenza prima del consumo.

**• USARE SOLO MATERIE PRIME SICURE**

Usate acqua sicura o trattatela per renderla tale; scegliete cibi freschi e sani; preferite alimenti che abbiano subito trattamenti per renderli sicuri (ad esempio il latte pastorizzato); lavate frutta e ortaggi, specialmente se da consumare crudi; non utilizzate alimenti la cui data di scadenza è superata.

## COUNSELING NUTRIZIONALE

### Integrare gli approcci per perdere peso

Occuparsi solo degli aspetti alimentari può condurre al fallimento e alla frustrazione

Diversi studi epidemiologici sulle cause, decorso e conseguenze delle malattie, mostrano la limitata efficacia delle diete, soprattutto nel lungo termine: Più si è a dieta più si ingrassa! Si evidenzia dunque la necessità di tener conto dell'eziologia dei comportamenti alimentari dis-funzionali, che dipendono da una complessa interazione di fattori comportamentali, relazionali, motivazionali, psicosociali e ambientali.

L'approccio tradizionale alla gestione del peso corporeo è di tipo prescrittivo, caratterizzato dal riflesso a "correggere" gli sbagli del paziente: da un lato c'è un esperto che sa come risolvere il problema, dà informazioni, proibisce comportamenti e abitudini nocive, dall'altro c'è un paziente che si deve attenere puntualmente alle indicazioni fornite, altrimenti non raggiunge il risultato desiderato.

Questa modalità terapeutica crea passività nel paziente, impedendogli di usare le proprie risorse ed alimentando il disimpegno nell'affrontare le proprie difficoltà. La conseguenza più grave è il drop out, ossia la decisione unilaterale da parte del paziente di abbandonare il percorso terapeutico prima della sua conclusione. Il drop out ha conseguenze negative in quanto determina la cronicizzazione del problema, condannando il paziente alla continua ricerca di diete "miracolose", oppure alla convinzione dell'impossibilità di potercela fare a raggiungere l'obiettivo.

Ai limiti dei metodi diete-terapici tradizionali (es. i cambiamenti metabolici e il catabolismo proteico) spesso si associano caratteristiche individuali così come la presenza di psicopatologie associate, che ostacolano il raggiungimento del risultato: aspettative irrealistiche, negativa valutazione di sé, bassa autostima, senso di inefficacia-inadeguatezza, impulsività, rabbia e ostilità, vulnerabilità emotiva con deficit della regolazione delle emozioni.

Una risposta efficace ai limiti delle diete tradizionali e non, per coloro che agiscono comportamenti alimentari dis-funzionali, è rappresentato dal counseling nutrizionale che consente di passare dal ruolo di "paziente obbediente" a quello di "paziente che partecipa e decide": la persona, con i suoi bisogni e richieste, con le sue specifiche risorse e potenzialità, comincia a scegliere consapevolmente quali abitudini di vita voler acquisire.

Il counseling nutrizionale lavora sull'empowerment (saper fare) del paziente, motivandolo ad essere protagonista della cura, in

modo da acquisire un ruolo che gli conferisca il potere decisionale sul suo stile di vita: in pratica il paziente diventa il protagonista dell'autocontrollo, mentre gli operatori sanitari possono integrare con informazioni, consigli e rafforzare le motivazioni.

Cambia così la relazione fra medico e paziente, perché è il paziente l'esperto della sua patologia ed il responsabile della sua salute. Il paziente impara a valutare il suo problema e le sue difficoltà, riesce ad individuare le sue resistenze al cambiamento rispetto al trattamento, a formulare strategie realistiche per la modifica dei comportamenti a rischio e a ridurre il suo disagio emotivo. In altre parole, la persona diventa consapevole della sua relazione con il cibo e delle problematiche correlate a cibo-emozione-corporeità.

In un'atmosfera di accettazione, sostegno, fiducia nel paziente e nelle sue capacità di modificare i propri comportamenti, nel rispetto dei tempi di cui ha bisogno, la persona viene coinvolta in modo attivo. In questo modo riesce ad impegnarsi, diventare autonoma, competente e responsabile.

Ovviamente la scelta del momento in cui iniziare questo tipo di percorso è alla base del successo dell'intervento: si consiglia di iniziare quando c'è una forte discrepanza tra ciò che si è, in questo momento, e ciò che si vorrebbe essere.



**• COUNSELING NUTRIZIONALE**  
Dott.ssa Rossana Elena Cal  
Galleria Landucci, 6 - 46100 Mantova (MN)  
Tel.Uff. 0376 - 1812941 - Cell: 348 - 3210441  
Email: direzione@mievolve.it

## CENTRO FRUTTA

"La Valle dei Templi,"  
INGROSSO E DETTAGLIO dei Fratelli Alaimo

FRAGOLE DI MARSALA

ASPARAGI SICILIANI

MELE da € 4,90/Kg (a cassa)

ARANCE TARDIVE DI SICILIA € 10,00 (1 cassa)

MELONI DI SICILIA € 10,00 (a cassa)

MOZZARELLA DI BUFALA DI SALERNO € 11,90 1 KG

PECORINO SICILIANO PRIMO SALE € 9,90/Kg

PANE CASERECCIO



Via Brennero, 50 - Mantova - Tel. 340 4063860  
349 5856544 - alaimorenato@gmail.com



La Nuova  
**BOUTIQUE**  
di frutta e verdura  
**GASTRONOMIA**  
vegetariana e vegana

la qualità al giusto prezzo!!!!

Zucca & Limone: Via Verdi, 59 - MANTOVA (MN)

consegna a domicilio nel centro di Mantova

Dal Lunedì al Venerdì:

8.00-13.30 - 16.30-20.00

Sabato:

8.00-13.30 - 14.30-20.00

