

COMUNICATO STAMPA

ATTENTI ALLA SALUTE 2013 II parte

Cibo sano e spesa intelligente

MARTEDI' 10 DICEMBRE 2013 A ORBASSANO ALLE ORE 17,30 PRESSO LA SALA DEL MUTUO SOCCORSO POPOLARE DI VIA ROMA,17 SI TERRA' IL QUATTORDICESIMO (E PENULTIMO) INCONTRO DEL PROGRAMMA DI ATTENTI ALLA SALUTE 2013.

NEI PAESI INDUSTRIALIZZATI 3.000.000 DI MORTI OGNI ANNO POTREBBERO ESSERE EVITATE CON UNA ALIMENTAZIONE CORRETTA - LA PUBBLICITA'INFLUISCE FORTEMENTE SULLA SCELTA DEI CIBI E SUI GUSTI DELLE PERSONE

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, nei paesi industrializzati, un terzo delle malattie cardiovascolari e dei tumori potrebbero essere evitati con una equilibrata e sana alimentazione.

Il "compratore" e consumatore finale dei cibi, riveste un ruolo fondamentale quando sceglie che cosa mette nel carrello.

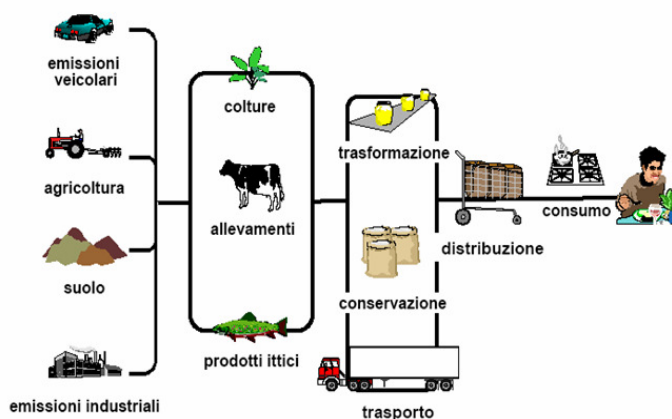
Sulle etichette vengono riportate TUTTE le indicazioni obbligatorie che descrivono gli alimenti anche in relazione alla loro provenienza. che in questo momento di forte globalizzazione deve essere attentamente controllata vista la sempre più complessa composizione delle catene alimentari.

Oltre alle qualità dei cibi che si acquistano, è importante la preparazione e la conservazione. Infatti il consumatore finale riveste un ruolo determinante anche per la prevenzione delle MTA (malattie a trasmissione alimentare) dal momento in cui sceglie e acquista l'alimento a quando lo trasporta a casa e poi lo conserva e lo

prepara. I casi di MTA infatti si verificano più frequentemente per pasti in ambito domestico rispetto ai pasti consumati fuori casa.

Questi i temi che saranno trattati il **10 dicembre a Orbassano alle ore 17,30 presso la Società del Mutuo Soccorso Popolare** dalla **dr.ssa Fiorella Vietti** Responsabile del servizio SIAN e dalla **dr.ssa Rita Valfrè** il servizio che, fra l'altro, svolge nello specifico attività finalizzate a garantire nella popolazione di riferimento la possibilità di assumere alimenti **equilibrati dal punto di vista nutrizionale** ed esenti da sostanze o fattori che possano causare **malattie infettive ed intossicazioni** ossia MTA (malattie a trasmissione alimentare) mediante il controllo dei requisiti dei locali destinati alla preparazione alla somministrazione alla vendita degli alimenti, la verifica delle caratteristiche di idoneità delle acque potabili e minerali, il controllo della commestibilità dei funghi, la verifica della correttezza degli aspetti nutrizionali dell'alimentazione in generale ed interventi di educazione verso i cittadini.

LA CATENA ALIMENTARE



REGOLE D'ORO PER LA PREPARAZIONE DI ALIMENTI SANI

- 1) Preferire alimenti che abbiano subito trattamenti che ne garantiscono l'innocuità.
- 2) Cuocere a fondo e per un tempo sufficiente.
- 3) Consumare gli alimenti subito dopo la cottura.
- 4) Conservare gli alimenti cotti che non si consumano subito con grande cura.
- 5) Riscaldare a fondo gli alimenti cotti conservati.
- 6) Evitare contatti tra alimenti cotti e crudi.
- 7) Lavarsi frequentemente le mani.
- 8) Verificare che in cucina tutto sia adatto alla preparazione di alimenti.
- 9) Proteggere gli alimenti da topi, insetti e altri animali.
- 10) Utilizzare acqua batteriologicamente pura.

Oltre a fare la spesa in modo intelligente, occorre **imparare a degustare il cibo** evitando gli alimenti che si “mangiano” solo con gli occhi e, poiché il cibo, oltre all'aspetto esclusivamente nutritivo riveste anche molti altri valori come quello estetico, conviviale, non si deve dimenticare il piacere della “cucina gustosa”. Anche se il gusto è influenzato da fattori, genetici, influenze socio-culturali, comportamenti alimentari familiari, può essere educato e rieducato preferendo alimenti con poco sale ed evitando i cibi resi più appetibili con l'aggiunta di sale e grassi e di aromi e additivi: sostanze che sono aggiunte agli alimenti per prolungarne la durata e/o per renderli più gradevoli. Un ruolo importante per arricchire il gusto è costituito dall'utilizzo di erbe aromatiche che contribuiscono ad allargare il numero di gusti “palatabili” evitando l'impiego di aromi di sintesi.

Inoltre la variegata disponibilità di cibi “globalizzati” fa sì che, di fronte ad un panorama alimentare mutevole, i cittadini abbiano sempre più l'esigenza di avere un bagaglio informativo ricco e per conoscenze e il più possibile di facile fruizione pertanto durante l'incontro saranno sperimentate alcune **letture di etichette e codici a barre** e condivisi alcuni sapere su **aromi e additivi alimentari** ed additivi finalizzati a facilitare la spesa intelligente adatta alle esigenze famigliari e corretta dal punto di vista dei costi.



PROSSIMO E ULTIMO INCONTRO

12 dicembre 2013 ore 20,30

ALZHEIMER, PARKINSON. Invecchiamento cerebrale
COLLEGNO - centro civico B. Centeleghe v. Godetti 2
Emilio Luda di Cortemiglia - S.C. Neurologia Pinerolo e Rivoli