

Obiettivi: rendere noti a tutti i rischi sanitari per poterli ridurre Comunicazione del rischio: l'impegno dell'Orsa

Germana COLARUSSO*

Correlato al tema della sicurezza alimentare, vi è quello della comunicazione costante ed efficace.

Questo è l'obiettivo dell'Autorità competente, che, attraverso l'ORSA, predispone un sistema di comunicazione del rischio appropriato.

Un consumatore bene informato è anche un cittadino consapevole, ossia possiede gli strumenti culturali che gli consentono di valutare diverse fonti d'informazione sapendole soppesare, confrontare e utilizzare nelle quotidiane situazioni d'acquisto e di consumo.

I cittadini di fronte ad "emergenze alimentari" compiono scelte irragionevoli rivelando sfiducia nei confronti delle istituzioni, dei produttori e di tutto il mondo scientifico. In questo processo un ruolo centrale è svolto dai media che attribuiscono alle notizie un senso d'urgenza legato esclusivamente all'esigenza di fare "audience" ma che raramente riescono a trasferire un messaggio aperto e trasparente.

Descrivere la probabilità che l'assunzione di qualche tipo di alimento possa essere dannosa non è affatto facile. Non sempre è possibile convertire i risultati scientifici in semplici consigli e raccomandazioni che i non addetti ai lavori possano comprendere o seguire facilmente.

Per comunicare in modo adeguato è necessario mettere in campo una vera e propria strategia di comunicazione modellata il più possibile alla situazione in cui il rischio si manifesta. La comunicazione del rischio, affidata ad ORSA viene effettuata attraverso un'informazione preventiva, mirata alla promozione di comportamenti protettivi da adottare nella vita quotidiana ed un'informazione concreta e obiettiva in caso di emergenza. La comunicazione, pertanto, viene organizzata lungo due direttrici principali: verso l'interno e verso l'esterno. La comunicazione interna al Servizio Sanitario ha lo scopo di diffondere informazioni utili



sulle attività che vengono svolte e di informare il personale circa eventuali aggiornamenti di carattere scientifico/normativo.

La comunicazione esterna ha invece l'obiettivo di rendere noti alla popolazione ed alle altre categorie coinvolte i rischi sanita-

ri, i comportamenti atti a ridurli e l'attività che l'Istituzione svolge per tutelare la salute pubblica, con la finalità di consolidare il rapporto di fiducia con il pubblico e, nel contempo, di promuovere la propria immagine sul territorio.

*Orsa Campania

10 CONSIGLI PER UN'ALIMENTAZIONE SANA

Carla GAVINI

- 1) La colazione è una tappa importante. Bisognerebbe apportare al proprio corpo circa il 25% dei carboidrati giornalieri.
- 2) Cercare di intervallare i pasti, colazione, pranzo e cena, con spuntini leggeri a base di frutta o piccoli panini con verdure.
- 3) È preferibile iniziare il pasto con verdure, crude o cotte. Va bene anche la frutta.



- 4) Mangiate in un ambiente tranquillo, stando seduti.
- 5) Limitate il sale. Per insaporire i cibi si possono utilizzare le erbe aromatiche.
- 6) Moderate, ma non eliminate, i grassi. Bisogna sceglierli con cura dando preferenza a quelli vegetali, usando comunque con parsimonia.
- 7) Consumare più spesso le leguminose.
- 8) Tenere in casa solo gli alimenti e le bevande che avete deciso di inserire nella vostra dieta.
- 9) Fate la spesa seguendo una lista scritta, evitate gli acquisti di impulso.
- 10) Se avete poco tempo da dedicare alla cucina fate scorte di surgelati di verdure, zuppe e minestrone: (non salati o conditi) sono veloci da preparare e sono leggeri.

Presentata a Milano una doppia piramide alimentare che presenta benefici anche per l'ambiente

L'ANIDRIDE CARBONICA SI "METTE A DIETA"

Rosa FUNARO

Attenzione! Nella scelta del menu non contano solo le calorie, ma anche la "qualità" ambientale dei cibi. È ciò che emerge da un recente convegno tenutosi a Milano nel quale il Barilla Center for Food & Nutrition (Bcfn) ha presentato una doppia piramide alimentare che rivoluziona quella progettata nel 1992 per diffondere un modello di alimentazione equilibrato. La dieta mediterranea anche

stavolta è protagonista: chi la segue ha un'impronta ecologica di 12,3 m² ed immette in atmosfera 2,2 kg di CO₂, a dispetto di quella nordamericana (con grandi quantità di carne, dolci ed alimenti grassi) che ha un'impronta di 26,8 m² ed immette 5,6 kg di anidride carbonica nell'aria.

La doppia piramide, elaborata anche grazie alle intuizioni del fisiologo Ancel Keys - vero "supporter" negli anni '70 della dieta mediterranea - dimostra, ad esempio, che

LA SALUTE VIEN MANGIANDO



LA PREVENZIONE DELL'INFLUENZA INIZIA A TAVOLA

Roberta SCHETTINI

Vitamine, sali minerali, batteri lattici e altri elementi rinforzano il nostro organismo e agevolano la guarigione in caso d'influenza.

La vitamina C è la più nota in materia di prevenzione e cura dell'influenza, infatti, contribuisce al potenziamento del sistema immunitario e dei meccanismi di difesa delle vie respiratorie. La vitamina D (coinvolta nella produzione di catelicidina) ha rivelato, in studi recenti, un ruolo importantissimo nella lotta ai patogeni. Le vitamine A, E e B, poi, contribuiscono alla difesa del nostro organismo contro i malanni stagionali e le infezioni in genere. Per quanto riguarda i sali minerali, tra i più "utili" in questo periodo, ci sono il selenio (coinvolto nella produzione di linfociti ed interleuchina - si trova prevalentemente nelle uova, nel pollo, nel pesce e nelle patate), lo zinco (rafforza la mucosa delle vie respiratorie, stimola la produzione di anticorpi e la circolazione dei linfociti - ottime fonti: carne rossa, frutti di mare, pollame) e il ferro (fondamentale per la produzione di anticorpi - lo troviamo in carne, pesce e legumi). Nota a tutti, ormai, è anche l'importanza dei batteri lattici (nello yogurt e nei preparati oggi in commercio) che, rinforzando la microflora intestinale, svolgono un altro importante ruolo di difesa. Utile, ancora, si rivela l'uso di spezie e aromi come il peperoncino (per la capsaicina) e l'aglio (per l'alliina). In campo erboristico, infine, per prevenire e curare l'influenza e i suoi sintomi, sono molto usati l'echinacea, la rosa canina, il biancospino, l'uncaria, l'eleuterococco, il the verde, e la propoli, sotto forma di infusi, decotti e preparati vari.



gli alimenti per i quali è consigliato un uso più frequente, come frutta e verdura locali, sono anche quelli con minore impatto sull'ambiente.

Un nuovo modello alimentare da cui emerge la coincidenza di due obiettivi diversi ma conciliabili: salute e ambiente.