

>> il Farmacista Informa

Coldiretti, con crisi consumo frutta e verdura ai minimi dal 2000



Gli acquisti di frutta e verdura degli italiani nel 2013 sono crollati al minimo da inizio secolo con le famiglie che sono state costrette a tagliare gli acquisti e a mettere oltre 100 chili di ortofrutta in meno nel carrello, rispetto al 2000.

E' l'allarme lanciato in una nota da una analisi della Coldiretti in riferimento al Rapporto Osservasalute, dal quale si evidenzia un drammatico calo del 18 per cento nelle quantità consumate dalle famiglie che hanno portato sulle tavole appena 320 chili di ortofrutta nel corso del 2013. Un calo "preoccupante" per Coldiretti poiché la raccomandazione del Consiglio dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) per una dieta sana e quella di mangiare più volte

al giorno frutta e verdure fresche per un totale a persona di almeno 400 grammi. Ma - sostiene l'organizzazione di categoria - in Italia la quantità consumata è scesa purtroppo al di sotto, con situazioni più preoccupanti per i bambini.

Il numero dei bambini e adolescenti che mangia frutta e verdura a ogni pasto è sceso al 35 per cento a fronte del 37 per cento nel 2012, mentre quelli che la mangiano una volta al giorno sono passati al 35 per cento, contro il 39 per cento, e si registra anche un aumento di coloro che non l'assumono o lo fanno un massimo di 2 volte a settimana (31 per cento contro il 24 per cento).

La riduzione - sottolinea Coldiretti - ha riguardato sia il consumo di frutta (-17 per cento) sia, soprattutto, la verdura (-20 per cento), rispetto al 2000 ed è stata progressiva, ma con una forte accelerazione negli anni della crisi.

(Fonte: SaluteOggi - ASCA.it)

>> il Farmacista Informa

Pediatri Sitip, bimbi non esagerate con cioccolato e salame



Con la Pasqua aumentano le tentazioni alimentari: uova di cioccolato avvolte da carte luccicanti e colorate, colombe dai mille gusti, irresistibili per grandi e piccini. Ma le insidie per la salute sono in agguato: "Lasciamo al palato i suoi piaceri, ma con criterio e in sicurezza" avvertono gli specialisti della Società Italiana di Infettivologia Pediatrica (SITIP). "In questo periodo, per aiutare i nostri figli a restare in salute - sottolinea Susanna Esposito, Direttore dell'Unità di Pediatria ad Alta Intensità di Cura, Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico, Università degli Studi di Milano e Presidente della SITIP - non è necessario privarli dei gusti stagionali, ma è molto importante fare attenzione ai cibi che mangiano: negli alimenti possono essere presenti agenti patogeni (batteri, virus, parassiti) o tossine di origine microbica che a contatto con l'organismo umano possono risultare dannosi per la salute, dei bambini soprattutto.

Tali alimenti, una volta ingeriti, possono provocare tossinfezioni alimentari". Per garantire ai nostri bambini un'alimentazione sempre sana e varia, oltre a dolci e leccornie, proponiamo loro anche alimenti che forniscano un completo apporto di energia. Innanzi tutto vitamine e minerali, evitando così eccessi inutili di zuccheri e calorie. Le vacanze pasquali coincidono, poi, anche con un momento delicato, quello del cambio di stagione: le giornate iniziano ad allungarsi e con esse le ore che si possono trascorrere al sole.

In questo periodo si può assistere ad elevate escursioni termiche tra il giorno e la sera con inevitabili raffreddori e malanni che colpiscono i bambini, soprattutto i più piccoli. "L'inizio della primavera - prosegue Susanna Esposito - è sempre una stagione complessa per i bambini: cambiano a volte le abitudini, spesso a causa del cambio dell'ora, aumenta la voglia di giocare all'aria aperta, si preferisce

mangiare fuori casa magari durante viaggi ed escursioni, le temperature salgono e, spesso, si sottovalutano il primo sole e gli sbalzi di temperatura. Nel periodo delle vacanze scolastiche raccomandiamo sempre ai genitori di prestare molta attenzione non soltanto all'alimentazione dei loro figli ma anche alla prevenzione di eventuali raffreddori o episodi febbrili, avendo cura del loro abbigliamento ed evitando, per esempio, di scoprirli troppo al primo raggio di sole".

Ecco le raccomandazioni dei pediatri di SITIP, raccolte in un decalogo, per salvaguardare la salute dei nostri bambini durante le vacanze ormai alle porte:

1. Non esagerate con le uova di cioccolato: scegliete un uovo di buona qualità e, nel caso in cui il bambino abbia ricevuto in regalo tante uova, utilizzate il cioccolato per preparare budini e torte nelle settimane successive alla Pasqua. Tenete presente che in alcuni soggetti, soprattutto se atopici, il cioccolato, consumato in quantità eccessive, può dare reazioni allergiche.
2. Limitate il consumo di salame e insaccati vari che, insieme alle conserve di frutta e verdura fatte in casa, possono essere all'origine di intossicazioni importanti come il botulismo.
3. Fate attenzione alle uova crude e alle verdure non lavate: con questi alimenti uno dei rischi più frequenti è la salmonellosi, un'intossicazione caratterizzata da sintomi quali nausea, vomito, dolori addominali, diarrea e febbre.
4. Si ai gelati artigianali ma mangiateli sempre in posti da voi conosciuti: i derivati di uova crude come gelati e dolci alla crema, oltre alla maionese e salse varie, sono alimenti responsabili delle intossicazioni da *Staphylococcus aureus*.
5. Durante i pic-nic, abbiate sempre cura dell'igiene delle mani prima di mangiare e ricordatevi di utilizzare solo acqua potabile magari portando con voi acqua in bottiglia; fate attenzione ai cibi cotti molte ore prima e lasciati fuori per lungo tempo, preferendo appositi frigoriferi o contenitori termici.
6. Fate attenzione al pesce e ai molluschi crudi: il pesce crudo può essere portatore di un parassita, l'*Anisakis*, nocivo per l'essere umano perché può causare manifestazioni gastrointestinali (simili a volte a quelle dell'ulcera peptica e a volte a quelle dell'appendicite) o reazioni allergiche: una normativa del luglio 2013 indica, in caso di consumo di pesce crudo o marinato, la necessità di congelamento a -18° per almeno 96 ore in un congelatore domestico contrassegnato da tre o più stelle.
7. Scegliete un'esposizione al sole in sicurezza: utilizzate sempre creme solari ad altissima protezione proteggendo i bambini con cappellini e occhiali da sole.
8. Non coprite troppo i vostri bambini ma non abbiate neanche fretta di scoprirli velocemente al primo sole, meglio vestirli a strati.
9. Portate sempre con voi un kit di primo soccorso in caso di viaggi o di escursioni, includendo anche prodotti repellenti contro le punture di zanzare e zecche (queste ultime presenti soprattutto in montagna).
10. Non smettete di coinvolgere i vostri bambini nella lettura di libri o fumetti adeguati alla loro età ricordando però che le vacanze servono a fare una pausa anche...dai compiti per casa.

(Fonte: SaluteOggi - ASCA.it)