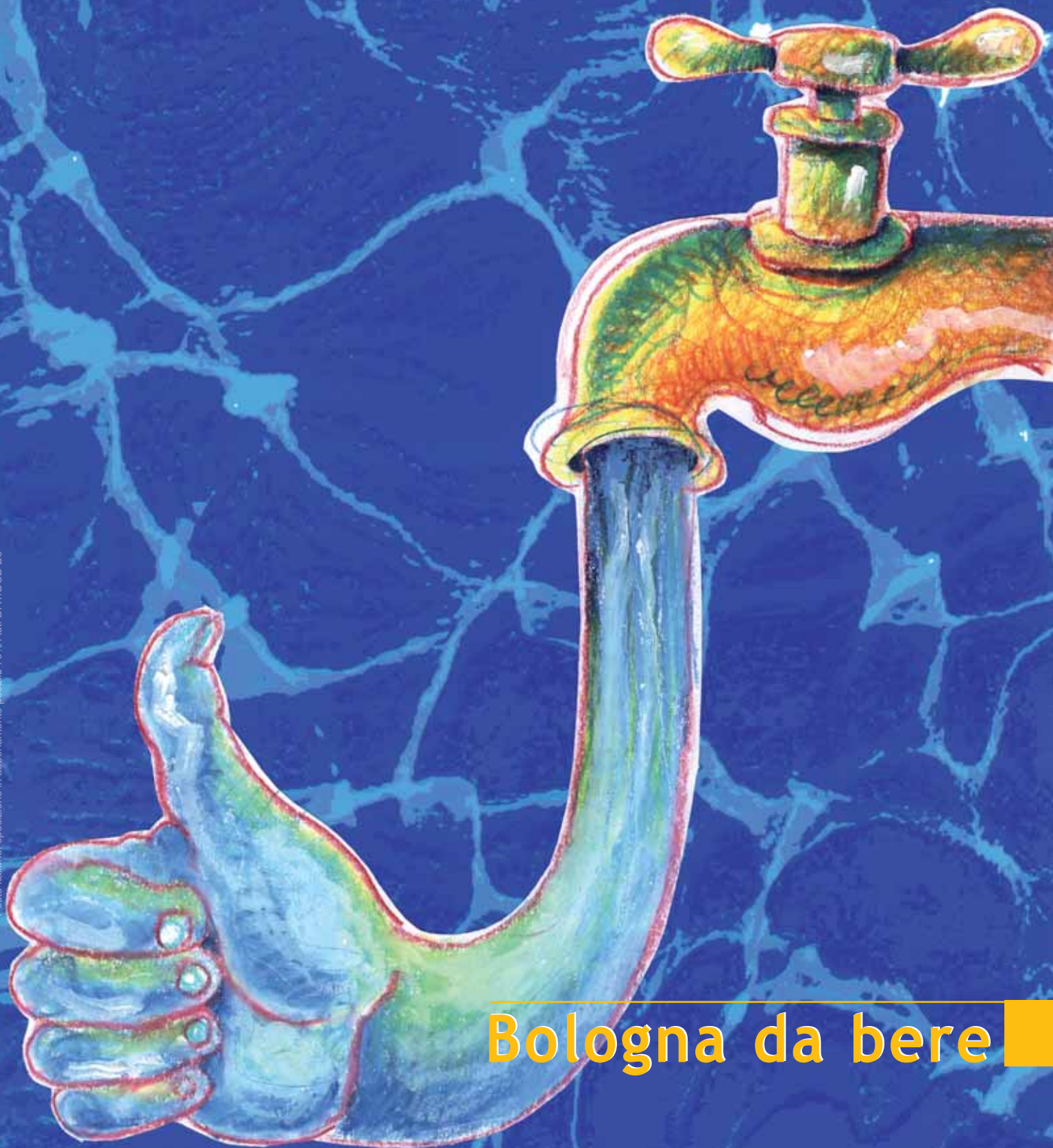


# StarMEGLIO

ANNO IX numero 71



Bologna da bere

4

UN GELATO AL GUSTO D'ARIA



**Emilia Guberti**

Specialista in Igiene e Medicina Preventiva e Medicina dello Sport. Da oltre 25 anni si occupa dei temi legati alla salute collettiva. Dirige il Servizio di Igiene Alimenti e Nutrizione del Dipartimento di Sanità Pubblica - Azienda USL di Bologna.

6

DONARE SANGUE FA BENE ALLA SALUTE...



**Paolo Zucchelli**

Direttore Dipartimento dei Servizi Azienda USL di Bologna.

8

BOLOGNA DA BERE



**Emilia Guberti**

Specialista in Igiene e Medicina Preventiva e Medicina dello Sport.



**Gabriele Peroni**

Medico, specialista in igiene e medicina preventiva con orientamento in sanità pubblica, dirige l'UOC Igiene e Sanità Pubblica dell'Ausl di Imola.



**Veraldo Valgimigli**

Tecnico della prevenzione negli ambienti di vita e del lavoro e micologo, opera presso l'UOC Igiene e sanità pubblica dell'Ausl di Imola.

14

Genitori +



**Stefano Gabusi**

Medico di Medicina Generale. Tutor per il corso di formazione in Medicina Generale. Membro del Direttivo Sindacale FIMMG. Fa parte del Gruppo regionale e dell'AUSL di Bologna FUMO.

**Nadia Torri**

Ostetrica dell'Azienda USL di Bologna e responsabile personale ostetrico del Distretto di Porretta Terme.

PER APPROFONDIRE GLI ARGOMENTI DI QUESTO NUMERO

UN GELATO AL GUSTO D'ARIA

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Igiene degli Alimenti e Nutrizione	051 6079831
AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Sportello per la Prevenzione	0542 604950

DONARE SANGUE FA BENE...

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Regione Emilia-Romagna	051 6397150/01
AVIS Emilia-Romagna	051 388280
FIDAS-ADVS Emilia-Romagna	0521 240832

BOLOGNA DA BERE

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Igiene degli Alimenti e Nutrizione	051 6079831
AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Sportello per la Prevenzione	0542 604950

GENITORI PIÙ

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Promozione della Salute	051 6224330
AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
URP	0542 604121

Se desiderate ricevere StarMEGLIO a casa gratuitamente, telefonate in Redazione, dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 17.00 tel. 051.6584847 - La rivista è anche online: [www.ausl.bologna.it](http://www.ausl.bologna.it) - [www.ausl.imola.bo.it](http://www.ausl.imola.bo.it)

## Leggere in corsia

“Il tempo per leggere, come il tempo per amare, dilata il tempo per vivere” Daniel Pennac

Una sala di lettura e la possibilità, per ricoverati, operatori e visitatori dell'ospedale Maggiore, di prendere a prestito un libro. È “Leggere in corsia”, un'iniziativa importante per umanizzare le strutture sanitarie e renderle un luogo di scambio e confronto. Ne parliamo con Paolo Pandolfi direttore dell'Area Epidemiologia, Promozione della Salute dell'Azienda Usl di Bologna, che è stato, assieme al Circolo Ravone, uno dei promotori dell'iniziativa.

### Come è nata l'idea di dedicare uno spazio dell'ospedale Maggiore alla sala di lettura e al prestito di libri?

“Chi mi conosce sa che, oltre alla mia attività professionale come epidemiologo, la passione per i libri mi ha portato a creare un circolo di lettura, Gli Amici di Sofia. Lo scopo è quello di diffondere la passione per i libri e creare uno spazio di discussione e confronto.

A ciò si è aggiunta la forte determinazione espressa da tempo dagli amici del Circolo Ravone che volevano allietare la permanenza in ospedale, spesso caratterizzata da un senso di impotenza nella gestione del proprio tempo, contrassegnata da noia, da fragilità e da una comprensibile vulnerabilità emotiva. Una sala di lettura ti dà la possibilità di voltare lo sguardo nuovamente verso la meraviglia. Il passaggio è stato breve.

‘Sapere che si ha qualcosa di bello da leggere prima di coricarsi è una delle sensazioni più piacevoli della vita’. Così diceva Vladimir Vladimirovič Nabokov. Per chi passa tanto tempo in un letto, questo, forse, è ancora più vero?

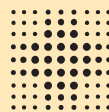
Credo proprio di sì. E la sala di lettura diventa un'opportunità che rinforza l'umanizzazione delle strutture sanitarie. Leggere non rappresenta solo un modo per utilizzare piacevolmente il tempo a disposizione, ma anche, e soprattutto, un modo per crescere, conoscere se stessi, vivere bene con gli altri. Far circolare le emozioni che ogni lettore vive leggendo un libro è il modo migliore per diffondere cultura, amicizia e, alla fine dei conti, benessere.

### Il motto di Lou Marinoff secondo cui Platone è meglio del Prozac è ormai diventato famoso. Si può guarire anche con un libro?

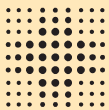
Senza esagerare sul potere taumaturgico della lettura, anche i medici fanno la loro parte, è sicuramente vero che il tempo dedicato ad un buon libro può aiutare ad affrontare problemi esistenziali che spesso si palesano in ospedale. In generale si può dire che la lettura diventa uno strumento di promozione del benessere e di crescita personale, elementi comunque fondamentali per affrontare un percorso di guarigione.

L'iniziativa rientra nel progetto Un libro per amico - Leggere in ospedale, promosso dal Dipartimento Igienico - Organizzativo dell'Azienda USL di Bologna, in collaborazione con il Circolo Aziendale Ravone e il Circolo di lettura Gli Amici di Sofia.

I titoli, a disposizione gratuitamente nella nuova sala di lettura, spaziano dai gialli all'avventura, dai classici alla narrativa, con una particolare attenzione per i libri per ragazzi. La sala di lettura è gestita dai volontari del Circolo Aziendale Ravone.



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA**  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA**  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Imola

**Autorizzazione del Tribunale di Bologna  
n.7097 del 19.2.2001**

Rivista mensile N. 71 anno 9, Luglio 2009  
a cura delle Aziende USL di Bologna e di Imola

#### **Direzione e Redazione**

Servizio Comunicazione e Relazioni con il Cittadino  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna  
via Castiglione 29, 40124 Bologna  
Tel 051 6584971 fax 051 6584822  
e-mail: starmeglio@ausl.bo.it

#### **Proprietà**

Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

#### **Direttore Responsabile**

Mauro Eufrosini

#### **Caporedattore**

Francesco Bianchi

#### **Comitato tecnico scientifico**

Patrizia Beltrami, Maria Benedettini, Laura Biagetti,  
Sergio Galante, Alberto Gerosa (coordinatore), Giorgio  
Ghedini, Emilia Guberti, Serena Lanzarini, Massimo  
Palmieri, Paolo Pandolfi, Piero Serra

#### **Redazione**

Alice Bonoli, Marco Grana, Vito Patrono, Orietta Venturi

#### **Segreteria di redazione**

Orietta Venturi

#### **Progetto grafico e impaginazione**

Ivano Barresi, Marco Neri

#### **Illustrazioni originali**

Bruno Pegoretti

#### **Foto**

Meridiana Immagini

#### **Stampa**

Cantelli Rotoweb S.r.l.

Si ringrazia ZANHOTEL  
per il contributo alla stampa  
della rivista.  
Si ringraziano per la  
collaborazione  
AFM, Federfarma.



# Un gelato al gusto d'aria

Dalle 100 calorie del sorbetto alle 300 del pralinato le possibilità nutrizionali offerte dal gelato sono molto varie.

di *Vito Patrono*

**S**ei da ore in giro per la città immerso in una calura insopportabile, hai voglia di una doccia e di un buon gelato. Ecco che il secondo desiderio è a portata di mano. Davanti a te si materializza un banco di gelati. È fatta. Una sensazione di freschezza ti fa già star meglio.

Secondo la Coldiretti ogni italiano consuma all'anno 15 Kg di gelato, in 600 gusti tra coppe, coni e vaschette.

Il 60% di tipo artigianale e il 40% industriale.

Scrivendo l'articolo, da ingordo divoratore di gelati, ho fatto una scoperta sensazionale: è l'aria che conferisce al gelato la consistenza che lo rende così appetibile.

Il gelato, infatti, viene definito dagli esperti "una miscela di liquidi diversi e aria, stabilizzata dal freddo". La presenza dell'aria impedisce che il composto di partenza si trasformi in un blocco di ghiaccio e contemporaneamente il movimento delle pale incorpora l'aria nella miscela a base di latte fresco, zucchero e altri ingredienti a seconda del gusto rendendo il gelato morbido e consistente. I gelati industriali, inoltre, risultano più leggeri e schiumosi per la maggiore presenza di aria.

La principale differenza tra il gelato artigianale e quello industriale è l'utilizzo nel primo di sole sostanze fresche con l'esclusione di conservanti che ne fa un prodotto abbastanza deperibile (al massimo tre o quattro giorni). Un'altra differenza riguarda le informazioni nutrizionali.

Nel gelato industriale, confezionato, in coppette, coni o vaschette, le informazioni sono riportate sulla confezione così come le ripartizioni in macronutrienti. Mentre è più difficile stimare l'apporto calorico dei gelati artigianali, dove le proporzioni degli ingredienti più calorici, come lo zucchero, il cacao o frutti come la banana, l'avocado o la frutta secca, dipendono di gran lunga dalla ricetta dell'artigiano che prepara il gelato.

A tal proposito, quando si entra in una gelateria artigianale, è bene far attenzione che la lista degli ingredienti usati sia ben esposta. Se così non fosse, visto l'obbligo di legge, è possibile richiederla al gelataio.

## I Gusti TOP secondo gli Italiani

Fonte IGI

(Istituto del Gelato Italiano)

- Cioccolato 27%
- Nocciola 20%
- Limone 13%
- Fragola 12%
- Crema 10%
- Stracciatella 9%
- Pistacchio 8%.



Nei gelati industriali si utilizzano, spesso, latte in polvere, succhi di frutta al posto della frutta fresca e altre sostanze, oltre ai conservanti, come coloranti, additivi per emulsionare meglio la miscela, stabilizzanti e aromi per sopperire alla mancanza di frutta e degli altri ingredienti base per rendere il prodotto più gustoso. Gli additivi più usati sono l'agar-agar (E 406), la gomma arabica (E 414) e l'alginato di propilenglicole (E 405); in genere nessuno degli additivi usati nei gelati industriali può defi-

nirsi pericoloso o anche solo sospetto.

Il vero problema dei gelati industriali è negli ingredienti: scartate quelli che fanno uso di margarina e di grassi/oli vegetali idrogenati. Dal punto di vista nutrizionale il gelato è un alimento molto variabile, con un apporto calorico che può andare da 100 calorie (i sorbetti, spesso confezionati con poco zucchero, più frutta, senza latte, sostituito da albume d'uovo montato a neve) a 250-300 calorie per quelli più calorici, generalmente a base di panna, cacao e con l'aggiunta di altri

## Il Gelato ideale :

- deve contenere poche calorie (alimenti più genuini meno calorie)
- tra i suoi ingredienti non devono assolutamente comparire margarina o grassi vegetali idrogenati
- se il gelato contiene "oli vegetali" senza specificarne il tipo, è molto probabile che si tratti di quelli idrogenati
- preferire i gelati che non contengono aromi, coloranti, addensanti ed emulsionanti generalmente segnalati dalla scritta "E" seguita dal codice corrispondente. L'eccessiva dolcezza, il sapore intenso ed il colore acceso sono tutti segnali che indicano la possibile presenza di additivi
- in caso di gelato industriale, oltre a leggere con cura calorie ed ingredienti, è importante valutare l'integrità della confezione. Se la carta è rovinata o il prodotto risulta avere perso la sua forma originale, molto probabilmente il gelato ha subito degli sbalzi termici.

### Quando mangiarlo:

- scegliete il momento giusto per mangiare il gelato. In particolare è consigliabile come merenda ma anche a fine pasto. Sarebbe invece meglio evitarlo durante la digestione perché il freddo potrebbe interferire con essa.
- per integrare un pasto troppo scarso è meglio un gelato che preveda anche latte ed eventualmente uova. In questo caso si tratta di un vero e proprio alimento che apporta, oltre agli zuccheri ed ai grassi, anche proteine, vitamine e calcio. Il gelato può anche essere un valido aiuto per integrare l'alimentazione di bambini e anziani inappetenti.
- a conclusione di un pasto, che non ha bisogno di essere troppo arricchito è preferibile un gelato al limone, decisamente meno calorico degli altri
- attenzione all'apporto calorico. Anche se il gelato è più leggero di tanti altri dolci (per il suo rilevante contenuto di acqua) il suo consumo va naturalmente pianificato per non eccedere con le calorie. Lo stesso vale anche per gli zuccheri, i grassi, compreso il colesterolo che può raggiungere valori significativi quando sono presenti le uova.

### Calorie per 100 g di gelato (cono medio)

Tipo/produzione	artigianale	confezionato
creme	220	200
cioccolato	340	180
panna	218	205
con biscotto		275
frutta	190	160
ghiacciolo		115
soia	102	
soia con frutta	99	

## Una breve guida per selezionare le gelaterie artigianali dove si lavora meglio

- prima di lasciarsi travolgere dalla gola, controllare se i bordi delle vaschette sono puliti e se non ci sono schizzi di gelato sul vetro del bancone.
- un indice di buona igiene è la presenza di una spatola di acciaio in ogni vaschetta. Le gelaterie abituate a utilizzare il dosatore a forma di semisfera per formare le palline non devono mai lasciare l'oggetto in un bicchiere colmo d'acqua fuori dal frigorifero, ma tenerlo pulito sotto acqua corrente. Bastano poche ore ai microrganismi per contaminare il liquido e i gelati.
- anche i colori hanno la loro importanza: il vero prodotto artigianale preparato con frutta fresca ha tonalità di colore delicate tendenti al pastello. Quello ottenuto da semilavorati mediocri presenta colori vivaci decisamente accattivanti.
- valutare il grado di pulizia dell'ambiente, dei grembiuli o delle divise degli addetti. Mosche e insetti sono ospiti sgraditi, quando sono troppi occorre utilizzare una lampada a raggi UV in grado di eliminarli.
- la lista degli ingredienti deve essere sempre esposta per evidenziare l'uso di prodotti genuini.



Dona sangue, perchè far bene fa bene

# Dona sangue, perchè far bene fa bene

Donare sangue fa bene alla salute della tua comunità e fa bene alla tua salute.

di *Marco Grana*

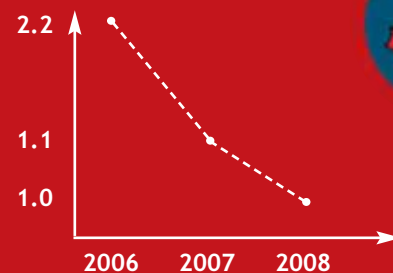
**D**onare sangue è utile e fa bene alla comunità, perché rende possibili cure e interventi chirurgici che non potrebbero essere effettuati senza la generosità dei tanti che offrono un po' del loro tempo e un po' del loro sangue. Fa bene alla comunità perché i comportamenti solidali innescano altri comportamenti solidali. Ma donare sangue fa bene anche a se stessi: non solo perché ad ogni donazione viene effettuato un vero e proprio check up del sangue del donatore, ma anche perché l'attività di donazione spinge il volontario a mantenere un corretto stile di vita: l'altruismo, l'amore per gli altri, spinge, cioè, a prendersi cura di sé e ad assumere abitudini sane, come fare del movimento, mangiare leggero, evitare fumo e alcol. Per questo Star Meglio, in collaborazione con AVIS, FIDASS, ADVS e il Centro per la Raccolta Sangue, dedica sei inserti alla descrizione del sistema di gestione del sangue nella Regione Emilia-Romagna. Uno dei sistemi di raccolta meglio funzionanti in Italia e probabilmente in Europa, ma di sangue non ce n'è mai abbastanza, quindi occorre incrementare sempre il numero dei donatori. Dona sangue perché far bene fa bene ●



## Fino all'ultima goccia

Un elemento fondamentale per valutare la qualità del sistema di raccolta è la quantità di sangue che non viene utilizzato, perché scaduto o non utilizzabile a scopo trasfusionale. La sfida è, da una parte, mettere a regime un "ritmo di raccolta" in sincrono con il "ritmo di utilizzo" in modo da ridurre al minimo la scadenza del sangue raccolto, e al tempo stesso ridurre al minimo le cause tecniche o sanitarie che rendono non trasfondibile il sangue raccolto. Il trend della nostra regione indica che si sta lavorando bene.

% di non utilizzo in regione 2006/08



## Raccolta sangue

### L'Emilia Romagna dona sangue anche ad altre regioni

La raccolta è la seconda delle sei fasi del sistema sangue nella nostra Regione. Gli altri cinque sono: la selezione del donatore, la preparazione degli emocomponenti, la validazione, la conservazione e distribuzione, l'emovigilanza.

Secondo l'OMS un Paese che volesse garantire a tutti i suoi cittadini il sangue per le operazioni e per tutti gli interventi medici per i quali è necessaria una trasfusione, dovrebbe avere un sistema di raccolta capace di rendere disponibili 40 unità di sangue ogni 1000 abitanti.

La Regione Emilia-Romagna ne raccoglie in realtà 59 e ne utilizza 56, Bologna e provincia ne raccoglie 64 e ne consuma 73.

Da questi semplici dati, oltre alla generosità dei donatori nella nostra Regione e al buon funzionamento del sistema complessivo, emergono anche però subito delle domande: che fine fanno le unità di sangue raccolte e non utilizzate in Regione? Perché a Bologna se ne raccoglie e se ne consuma molto di più di quello che indicherebbero le statistiche OMS?

L'Emilia Romagna è una terra generosa, e anche in fatto di sangue non si smentisce: il sangue che non viene utilizzato dalle strutture sanitarie emiliano romagnole viene infatti immesso nel circuito nazio-

nale e utilizzato dalle regioni che non sono autosufficienti (sono approssimativamente 10.000 all'anno le unità di sangue che vengono immesse nel circuito nazionale). Non solo: parte del sangue utilizzato nelle strutture sanitarie regionali dell'Emilia Romagna viene utilizzato per curare il gran numero di persone che arriva agli ospedali della nostra Regione dal resto d'Italia. Bologna a sua volta raccoglie una quantità di sangue di molto superiore a quella indicata dall'OMS ma ne consuma quasi il doppio: che sia sprecona? Al contrario, il sistema di raccolta bolognese è un sistema di eccellenza che funziona grazie alla grande generosità delle persone, all'importantissimo apporto del volontariato, in particolare AVIS e ADVS, e all'alto livello organizzativo e professionale del Centro di Raccolta Sangue. Questo sistema, di grande complessità tecnica, ma anche di grande impatto sul tessuto sociale della città, consente di approvvigionare di sangue tutte le strutture sanitarie specialistiche presenti nella nostra città: il Rizzoli, il Maggiore, tutta la rete intorno al Trauma Center, la cardiocirurgia di Villa Torri, e soprattutto il Sant'Orsola con il suo centro trapianti, che sono tutti grandi utilizzatori di sangue concentrati sul nostro territorio.

## L'ADVS va a scuola

### La donazione è prendersi cura di se stessi e degli altri

di Giovanni Zanoli, ADVS

Anche quest'anno l'ADVS è entrata nelle scuole bolognesi e ha incontrato 500 studenti in una ventina di classi di varie scuole bolognesi: Aldrovandi-Rubbiani, Liceo Copernico, Collegio San Luigi, Liceo Da Vinci, scuola media Guercino, scuole Manfredi-Tanari.

Lo scopo era di presentarci e capire quanto i ragazzi sanno del fenomeno della donazione. Discutendo degli aspetti generici del sangue (a cosa serve, quanto ne abbiamo, i gruppi) di quelli più pratici della donazione (dove andare, cosa fare, cosa sapere) e del significato di solidarietà, altruismo, responsabilità personale della salute abbiamo riscontrato un buon livello di informazione. Giusto qualche incertezza sulle questioni più "tecniche", ma credo che avrebbero messo in crisi molti tra i "grandi" e persino tra i donatori. Il clima che si respirava nelle classi è sempre positivo e ricettivo, (forse perché stavamo risparmiando un'interruzione?); i ragazzi hanno mostrato attenzione particolare proprio sugli

aspetti più problematici come i dati sul bisogno di sangue in Italia e in Provincia, l'insufficienza di plasma che oggi copre circa il 60% del bisogno nazionale, i cali impreveduti come per il virus Chikungunya nel 2007: tutte informazioni hanno ammesso di non avere.

Provocatoria abbiamo chiesto loro se può essere accettato un donatore che abbia fatto consumo sporadico di spinello, questo per fare chiarezza su un argomento ancora considerato tabù che però riguarda un certo numero di ragazzi. LA provocazione insisteva non tanto sull'aspetto restrittivo, ma sulla responsabilità personale del proprio stile di vita (che tra l'altro riguarda anche il consumo di alcolici, comportamenti sessuali ecc.) e della propria salute.

Comunque per i curiosi: è ammesso un donatore che abbia fatto uso di droghe leggere solo se è un fatto effettivamente sporadico e remoto nel tempo e comunque sempre dietro l'autorizzazione del medico.

Per aiutare e sostenere e partecipare alle iniziative dell'ADVS:  
e-mail: [giovannizanoli@libero.it](mailto:giovannizanoli@libero.it) - mobile: 320 977 6115

.....  
 L'acqua del sindaco, ovvero l'acqua potabile di rubinetto, è buona. A Venezia lo hanno già capito, tanto che è lo stesso Massimo Cacciari, sindaco della città lagunare, a pubblicizzarla, e niente meno che il New York Times gli ha dedicato una pagina intera.  
 .....

# Bologna da bere

a cura di **Francesco Bianchi**

**I**n effetti sembra proprio che non ci siano controindicazioni a bere l'acqua del rubinetto, non solo a Venezia ma anche a Bologna. Dati alla mano, quella che esce dalle nostre tubature è un'acqua di buona qualità. Almeno a giudicare dai controlli effettuati sui requisiti stabiliti dal D.Lgs. 31/2001, che per Bologna e provincia sono ampiamente rispettati.

“I controlli ci dice Emilia Guberti, direttore di Igiene Alimenti e Nutrizione dell'Azienda USL di Bologna vengono effettuati su tutto il percorso che l'acqua compie dal luogo da cui viene attinta e per tutta la rete di distribuzione. Ogni anno dai 138 acquedotti che servono gli oltre 964.000 abitanti di Bologna e provincia, vengono prelevati circa 4000 campioni di acqua per effettuare i debiti esami chimici e batteriologici alle fonti di approvvigionamento, centrali di trattamento, serbatoi, condotte, punti terminali.

Nella sola Bologna dal 1991 al 2009 i campioni raccolti sono stati 15.500 e si sono riscontrate irregolarità nello 0,7% dei casi generalmente da imputare ad una concentrazione superiore ai limiti di legge di ferro, che non comporta rischio per la salute; ad ogni modo sulle irregolarità si è intervenuto tempestivamente per far rientrare immediatamente tutti i parametri nei valori corretti”.

L'acqua che esce dai nostri rubinetti può essere di origine sotterranea, pozzi e sorgenti, o provenire da corsi d'acqua e bacini, ma in tutti i casi, per garantirne la potabilità nel tempo, viene trattata con sostanze a base di cloro.

Anche se a volte l'odore di queste sostanze può risultare poco gradevole, l'aggiunta controllata di sostanze clorate è fondamentale per garantire la qualità microbiologica dell'acqua lungo il percorso dell'intero





acquedotto che si sviluppa per molti chilometri. Il sapore dell'acqua, comunque, è determinato da diversi fattori: dai sali e dai gas che vi sono disciolti, dalla conformazione della rete di distribuzione. Per questo l'acqua che beviamo nei diversi punti del nostro territorio può avere sapori diversi.

Per quanto concerne la durezza totale dell'acqua i valori riscontrati si collocano entro valori medio-alti, comunque compresi fra i 150 ed i 500 mg/l di residuo fisso.

La durezza riscontrata nelle acque in distribuzione a Bologna ne rappresenta un valore aggiunto: la letteratura medico-scientifica attribuisce alle acque dure un effetto protettivo sull'apparato cardiovascolare e le assolve dall'accusa di contribuire alla calcolosi renale.

Pertanto dovrebbero essere "addolcite" non le acque destinate all'alimentazione, ma solo quelle che affluiscono agli impianti e agli elettrodomestici che vengono danneggiati dalle incrostazioni.

A questo proposito nel caso si preferisca bere acqua minerale, il consiglio è di variare spesso la marca: il consumo persistente di acqua a basso residuo fisso non è utile alla mineralizzazione ossea.

Tutti gli elementi conoscitivi attualmente disponibili evidenziano che le acque distribuite dall'acquedotto di Bologna e provincia per il consumo umano rientrano ampiamente entro i limiti microbiologici e chimico-fisici previsti dalle norme nazionali ed internazionali attualmente vigenti a tutela della salute di cittadini di tutte le età.

Un ultimo, importante, consiglio riguarda la manutenzione domestica degli impianti. Rubinetti e filtri vanno puliti e disincrostati accuratamente e periodicamente. Se il gestore deve garantire la qualità chimica e microbiologica dell'acqua che arriva nelle nostre condotte domestiche, sta ad ognuno di noi non comprometterla successivamente, ricordando che la rubinetteria e gli eventuali impianti necessitano delle stesse cure igieniche delle stoviglie di casa nostra ●



## Il cloro? Evapora

Nessun rischio, quindi, nel bere acqua del rubinetto, anche se il sapore talvolta non è apprezzato dai cittadini. Per lo più a causa del cloro che, per ulteriore sicurezza, viene aggiunto nelle acque. Anche se in piccolissime quantità (0,2 mg di cloro attivo per litro), questa sostanza si palesa all'olfatto e al gusto, fenomeno che ha una semplice soluzione: mettere l'acqua in una caraffa, depositarla in frigorifero e berla dopo circa due ore. Il cloro evapora e l'acqua è fresca, senza nulla da invidiare a molte minerali.

# Minerale?

.....  
 Le acque minerali naturali hanno ormai sostituito sulle nostre tavole l'acqua del rubinetto.  
 .....

*Naturale*, è la parola chiave attorno a cui ruota il mondo delle acque minerali, la cui definizione corretta è per l'appunto, acque minerali naturali, dove *naturale* sta ad indicare che l'acqua nella bottiglia che compriamo non è stata sottoposta a nessun trattamento di disinfezione. Per lo stesso motivo anche l'acqua gassata si definisce naturale, addizionata con anidride carbonica.

"Ciò che distingue le acque minerali naturali e le differenze in particolare dall'acqua potabile (del rubinetto) - ci dice Emilia Guberti, direttore di Igiene Alimenti e Nutrizione dell'Azienda USL di Bologna - è che quest'ultima può provenire da fiumi, laghi, mari, ed in genere deve essere trattata, mentre quella naturale deve necessariamente provenire da sorgenti ed essere batteriologicamente pura già all'origine.

Ad ogni sorgente corrisponde un'esclusiva composizione dell'acqua dovuta ai minerali presenti nella conformazione del terreno da cui sgorga che le conferiscono il suo specifico sapore."

Le acque minerali naturali sono dunque da preferire a quelle del rubinetto? "È principalmente una questione di gusto: perché l'acqua del rubinetto presenta una composizione simile alla maggior parte delle acque minerali naturali che troviamo in commercio. Solo alcuni tipi di acque minerali, da considerarsi coadiuvanti a terapie mediche, non possono essere paragonati alle acque potabili in quanto contengono concentrazioni diverse di alcuni specifici minerali, ad esempio sodio, magnesio e solfato.

Inoltre l'acqua potabile (del rubinetto) ha l'indiscusso vantaggio di costare molto meno rispetto a quella naturale, perché non caricata dei costi aggiuntivi: di un prelievo e imbottigliamento effettuati in particolare sicurezza in modo da garantire la purezza senza disinfezione, della confezione, che deve avvenire sul luogo del prelievo, e della pubblicità.

Per concludere un consiglio: visto che le acque minerali naturali, anche per la varietà di sapori che presentano, si trovano tutti i giorni sulle nostre tavole facciamo attenzione a come viene conservata: "al buio, in luogo fresco e comunque non soggetto a forti sbalzi di temperatura" ●



## L'etichetta:

semplice come bere un bicchier d'acqua

Devono sempre essere riportati:

**Autorizzazione del Ministero della Sanità**

**Residuo Fisso:** indica il contenuto di sali disciolti nell'acqua (corrisponde alla parte solida che rimane dopo aver evaporato alla temperatura di 180°C 1 litro di acqua)

Residuo fisso inferiore a 50 mg/l indica un'acqua minimamente mineralizzata, inferiore a 500 mg/l indica acque oligominerali, fino a 1500 mg/l indica acque minerali propriamente dette, più di 1500 mg/l indica acque fortemente mineralizzate.

**Componenti principali:** sodio, potassio, calcio, magnesio, cloruro, solfato, bicarbonati, nitrati. Ad eccezione dei nitrati per i componenti principali non esistono valori limite. Il valore dei nitrati non deve mai superare 45 mg/l (10 mg/l per le acque per l'infanzia) in quanto, introdotti nel nostro organismo possono essere trasformati in nitrosammine, sospette cancerogene.

**pH:** deve essere compreso tra 6,5 e 8,0.



## False credenze

**Non è vero** che l'acqua vada bevuta preferibilmente al di fuori dei pasti. Una adeguata quantità di acqua (non oltre i 6-700 ml) favorisce i processi digestivi, perché migliora la consistenza degli alimenti ingeriti.

**Non è vero** che occorra preferire le acque oligominerali rispetto alle acque maggiormente mineralizzate per mantenere la linea o "curare la cellulite". I sali contenuti nell'acqua favoriscono l'eliminazione di quelli contenuti in eccesso nell'organismo

**Non è vero** che il calcio presente nell'acqua non sia assorbito dal nostro organismo. La capacità dell'intestino umano di assorbire il calcio contenuto nelle acque (spesso presente in quantità consistente) è considerata addirittura simile a quella relativa al calcio contenuto nel latte

**Non è vero** che il calcio presente nell'acqua favorisca la formazione dei calcoli renali: anzi, anche le acque minerali ricche di calcio possono costituire un fattore protettivo contro i calcoli renali.

**Non è vero** che l'acqua gasata faccia male. Né l'acqua naturalmente gasata né quella addizionata con gas creano problemi alla nostra salute, anzi l'anidride carbonica migliora la conservabilità del prodotto. Solo quando la quantità di gas è molto elevata si possono avere lievi problemi in individui che già soffrono di disturbi gastrici e/o intestinali.

# Chiare e fresche sicuramente sì, che dire di quelle dolci?

La quantità di sali minerali (Calcio e Magnesio) disciolti nell'acqua ne determinano la «durezza», misurata in Gradi Francesi (°F). 1 grado francese corrisponde a 10 milligrammi per litro di idrocarbonato di calcio. La legge consiglia valori di durezza compresi tra 15 e 50°F; maggiore è questo numero e più alta è la concentrazione di sali.

**S**e un'acqua dura può essere tranquillamente bevuta ed utilizzata per cucinare, a lungo andare, può danneggiare gli impianti idrici e gli elettrodomestici (in particolare lavatrici, lavastoviglie e caldaie) ed aumentare il consumo domestico di energia, poiché i depositi di calcare rendono meno efficienti le resistenze elettriche.

“Per ovviare a questo problema oggi sono in commercio specifici addolcitori a sale - spiega Veraldo Valgimigli, tecnico della Sanità Pubblica dell'Azienda USL di Imola - che demineralizzano l'acqua fino a 0° francesi, ovvero fino ad una quasi totale assenza di residuo fisso. Quello che però molti non sanno è che l'acqua completamente demineralizzata non deve essere usata a scopo alimentare (da bere o per cucinare).

Gli addolcitori, infatti, eliminano ioni di calcio cedendo all'acqua ioni di sodio che, se introdotti in dose eccessive, possono essere dannosi per la salute, soprattutto per gli ipertesi.

Meglio, quindi, fare in modo che almeno un rubinetto di casa eroghi acqua per uso alimentare non trattata, prevedendo una doppia rete idrica o almeno un

tubo che bypassi l'addolcitore o che spilli acqua prima del trattamento”.

Altre apparecchiature per il trattamento domestico dell'acqua sono gli apparecchi “composti” che utilizzano membrane in grado di filtrare l'acqua, bloccando le sostanze presenti (chimiche o batteriche), al di sopra di una certa dimensione, variabile a seconda del tipo di filtro.

Tali filtri debbono essere autorizzati dal Ministero della Salute.

Se il filtro è molto serrato, come nel caso dell'osmosi inversa, l'acqua che ne deriva è molto demineralizzata ed è consigliata una miscelazione con acqua normale di rete per ripristinare un minimo di durezza, inoltre la presenza di filtri a carbone per eliminare i residui di cloro e preservare le membrane rendono necessaria una manutenzione accurata e trattamenti per evitare la proliferazione batterica. Infine, ultimamente si sente parlare di apparecchi in grado di “rivitalizzare” l'acqua tramite campi magnetici. Un'azione per cui attualmente non vi sono prove scientifiche.



# Come ti rendo potabile l'acqua

Nel corso delle trasformazioni subite dall'acqua durante il suo ciclo naturale (evaporazioni, condensazioni, precipitazioni) avvengono scambi di sostanze fra l'acqua e l'ambiente. Occorre pertanto procedere ad una serie di trattamenti, prima che possa essere potabile. Sono riportati di seguito i trattamenti riservati alle acque di origine superficiale ovvero corsi d'acqua superficiali come il torrente Setta che alimenta l'acquedotto di Bologna insieme ad una serie di pozzi profondi.

**Grigliatura:** l'acqua grezza passa attraverso un sistema di griglie sempre più strette che consentono di separare i materiali grossolani (ciotoli, foglie, legno e altri solidi)

**Presedimentazione:** avviene in questa fase una prima sedimentazione di sabbie e limi che, raccolti sul fondo di vasche, vengono inviati alla linea di trattamento fanghi

**Preozonizzazione:** è una prima fase di eliminazione di organismi dannosi alla salute e di ossidazione: si demoliscono con l'ossigeno le sostanze presenti.

**Chiariflocculazione:** tramite reagenti e microsabbie le sostanze colloidali vengono fatte coagulare al fine dell'eliminazione.

**Filtrazione a sabbia:** si eliminano i residui della fase precedente con filtri a sabbia

**Clorazione di copertura:** è la fase che chiude il trattamento. L'acqua viene trattata con biossido di cloro al fine di prevenire successive contaminazioni organiche o batteriche.



## Dal rubinetto o minerale, bevi ogni giorno acqua in abbondanza

- Bisogna sempre assecondare il senso di sete, meglio anticiparlo, bevendo a sufficienza, mediamente 1.5-2 litri di acqua al giorno.
- I bambini sono maggiormente esposti a rischio di disidratazione rispetto agli adulti.
- Le persone anziane devono abituarsi a bere frequentemente nell'arco della giornata, durante e al di fuori dei pasti, anche quando non avvertono lo stimolo della sete.
- È bene bere frequentemente e in piccole quantità.
- L'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo essenzialmente acqua. Bevande diverse, come aranciate, bibite di tipo cola, succhi di frutta, caffè, tè, oltre a fornire acqua apportano anche altre sostanze che contengono calorie o che sono farmacologicamente attive, ad esempio la caffeina.
- È sbagliato evitare di bere per il timore di sudare eccessivamente. Sudare è fondamentale per regolare la temperatura corporea.
- Durante e dopo l'attività fisica bisogna reintegrare prontamente e tempestivamente le perdite dovute alla sudorazione, ricorrendo prevalentemente all'acqua.
- In determinate condizioni patologiche che provocano una maggiore perdita di acqua, ad esempio gli stati febbrili o ripetuti episodi di diarrea, l'acqua perduta deve essere reintegrata adeguatamente e tempestivamente.



# Genitori Più: mادri e padri sempre più consapevoli



.....  
Una campagna promossa dal Ministero della Salute.  
.....

**G**enitori Più significa offrire ai propri figli più protezione, più salute, più sicurezza e più difese. Significa anche essere genitori che, insieme alle istituzioni, possono divenire più consapevoli delle proprie scelte, diventando protagonisti del benessere del proprio bambino.

Il progetto Genitori Più, promosso dal Ministero della Salute, ha l'obiettivo di aumentare l'informazione e soprattutto di incrementare le competenze dei genitori perché le loro scelte di salute siano più consapevoli e orientate al prendersi cura in modo complessivo dello sviluppo biologico, psicologico e sociale del proprio bambino.

Prima di tutto il progetto si propone di affrontare le cause principali di mortalità e di malattia nel primo anno di vita, quali le malformazioni congenite, la prematurità, la morte in culla, gli incidenti domestici e stradali, le malattie infettive.

In questo numero approfondiamo due dei sette temi del progetto: fumo e l'importanza dell'assunzione di acido folico durante la gravidanza ●

## Prevenire le malformazioni del feto: anche l'alimentazione ha un ruolo importante

Bietola, spinaci, verdure a foglia larga verde, legumi, cereali, lieviti, tuorlo d'uovo, succo d'arancio, fegato: cibi che, se mangiati durante la gravidanza, riducono in maniera significativa i rischi di malformazione nel feto. Contengono infatti acido folico, vale a dire vitamina B9, che come hanno dimostrato molti studi riduce del 50-70% il rischio di malformazione del tubo neurale nel feto (vale a dire spina bifida e anencefalia). Altre ricerche, dimostrano che un adeguato apporto di acido folico può ridurre anche il rischio di altre malformazioni congenite: cardiopatie, labiopalatoschisi, difetti del tratto urinario, ipo-agenesia degli arti. L'assunzione di un'adeguata quantità di acido folico nel periodo periconcezionale è una delle 7 azioni della campagna GENITORI PIÙ, campagna promossa dal Ministero della Salute che ha come obiettivo quello di aumentare l'informazione e soprattutto di incrementare le competenze dei genitori aiutandoli a fare scelte più consapevoli per la salute dei propri figli.

L'acido folico, con l'esposizione al calore e alla cottura, perde fino al 95% delle sue proprietà, va

consumato quindi preferibilmente nella verdura e nella frutta fresca.

È molto importante che un maggior apporto di acido folico sia disponibile all'embrione sin dal concepimento e fino alla fine del primo trimestre di gravidanza in quanto lo sviluppo della spina dorsale e del cervello del feto si completa entro le prime cinque settimane di gestazione.

Il fabbisogno giornaliero, per la maggior parte delle donne in gravidanza, corrisponde a 0.4 mg, la dieta normale non è sufficiente a coprire tale quantitativo, per cui è opportuno assumere un supplemento vitaminico di acido folico. La quantità aumenta a 5 mg al giorno per donne affette da diabete o epilessia, con storia familiare positiva per difetti del tubo neurale o che abbiano avuto dei bambini nati morti o con malformazioni.

È consigliabile, a tutte le donne in età fertile che non escludono la possibilità di una gravidanza, di prendere contatti con i professionisti sanitari di fiducia, per avere indicazioni precise sul dosaggio di acido folico da assumere in ogni specifica situazione.

## Messaggio ai genitori: volete un bambino debole e malaticcio? Fumate!

“Genitori più” non fumate, è questo invito rivolto ad entrambi i genitori.

Molti studi documentano i danni al feto e al bambino alla sua nascita che derivano dalla esposizione al fumo. Il fumo è nocivo, infatti, sia per il padre, in cui provoca una peggiore qualità degli spermatozoi, sia per la madre in cui sembra aumentare il rischio di gravidanze al di fuori dell'utero, e di aborti spontanei. L'esposizione al fumo attivo della madre induce basso peso alla nascita e aumento della mortalità perinatale (nel primo giorno di vita del neonato), specie nelle madri che fumano durante la gravidanza.

Se il bambino viene esposto al fumo passivo ci sono altre patologie all'orizzonte: in primo luogo malattie respiratorie, bronchiti, polmoniti, asma, tosse e difficoltà proporzionali alla quantità di fumo presente nell'aria respirata.

Nei bambini minori di 5 anni poi si riscontra un aumento di otiti ricorrenti e di infezioni delle vie aeree superiori con maggior necessità di ricorrere a tonsillectomie e adenoidectomie.

E anche nei bambini esposti al fumo si è evidenziato l'aumentato del rischio di cancro.

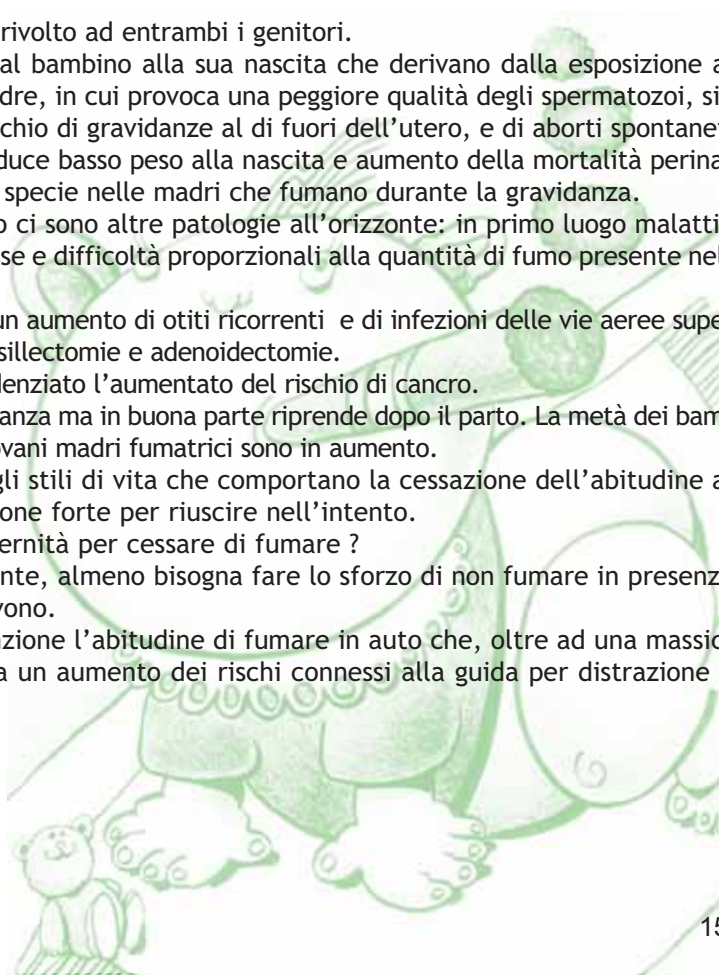
In Italia il 70% delle donne non fuma in gravidanza ma in buona parte riprende dopo il parto. La metà dei bambini ha almeno un genitore che fuma e le giovani madri fumatrici sono in aumento.

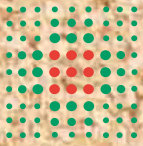
Tutte le campagne per il cambiamento degli stili di vita che comportano la cessazione dell'abitudine al fumo suggeriscono di trovare una motivazione forte per riuscire nell'intento.

Quale migliore della maternità e della paternità per cessare di fumare ?

Se è troppo difficile smettere completamente, almeno bisogna fare lo sforzo di non fumare in presenza dei bambini e negli ambienti in cui essi vivono.

A tal riguardo merita una particolare attenzione l'abitudine di fumare in auto che, oltre ad una massiccia esposizione al fumo passivo, comporta un aumento dei rischi connessi alla guida per distrazione e rallentamento dei riflessi del conducente.





SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA



un donatore  
di sangue lo Sa.  
l'estate  
non significa  
solo vacanza.

**DONARE SANGUE.**  
In estate è ancora più importante.

[www.donaresangue.it](http://www.donaresangue.it)

Numero Verde  
**800-033033**  
Servizio sanitario regionale

