

E ora cosa metto nel piatto? - Parte Prima

I consigli della nutrizionista per **difendersi** da un **ambiente tossico**

In caso di incendio, il principale rischio per la salute è nella dispersione di **polveri sottili** e sostanze come **diossine e solventi**.

Le polveri sottili (o **PM10**) entrano nell'organismo soprattutto tramite la respirazione, aumentando il rischio di **asma** e **complicazioni cardiovascolari**.

Altre sostanze invece possono entrare nella **catena alimentare** ed entrare nel **nostro piatto**.

Sono sostanze comuni a molte condizioni di **inquinamento ambientale** perciò è praticamente **impossibile evitarle completamente**.

Spesso troviamo sostanze analoghe o più tossiche anche nell'**ambiente domestico**, perché vengono **rilasciate** da materiali usati in passato (come Eternit) o inconsapevolmente per proteggerci (come vernici speciali) o da **sostanze plastiche** che usiamo come **contenitori** o da trattamenti che sono stati fatti a **mobilio o tappeti**.

Altre sostanze possono essere introdotte nell'**alimentazione animale** o nelle aziende che **producono o lavorano i nostri alimenti** oppure in fase di **confezionamento**.

Allora non possiamo mangiare più nulla?

Ma noi dobbiamo aiutarlo!

Dobbiamo proteggere soprattutto le donne in gravidanza, i bambini e le persone con malattie croniche

La sostanza entra nell'organismo attraverso i cibi o a causa di una scarsa igiene

viene metabolizzata dal fegato: può essere detossificata oppure attivata, questo dipende dalla sostanza o dall'efficienza del fegato

quello che rimane viene eliminato attraverso l'intestino o i reni

Il nostro organismo può difenderci

si distribuisce nell'organismo grazie agli alimenti in cui è contenuta e grazie al processo digestivo

danneggia alcuni tessuti o organi oppure può accumularsi nel grasso



E ora cosa metto nel piatto? Parte seconda

I consigli della nutrizionista per **difendersi** da un **ambiente tossico**

**Un'occasione
per scegliere
una nuova
direzione**

Alimenti, non semplici prodotti

- Controllo da dove vengono
- Limito il consumo di prodotti industriali
- Imparo a capire "come sono fatti"
- Vario spesso
- Scelgo prodotti stagionali
- Cerco la qualità e non la quantità

Sicurezza vuol dire igiene

- Lavaggio accurato di frutta e verdura per eliminare le sostanze depositate
- Conservazione ottimale per evitare la formazione di muffe
- Pulizia in cucina e nel frigorifero per non mettere in contatto

Le vitamine hanno effetto antiossidante

- Proteggono dai danni cellulari e rallentano il percorso di formazione dei tumori.
- Migliorano la funzionalità degli organi e quindi aumentano la capacità di rispondere ai danni delle sostanze tossiche o dell'età.

Le troviamo principalmente in frutta e verdura.

L'acqua aiuta ad eliminare le sostanze tossiche: bere regolarmente almeno 6 bicchieri al giorno

L'acqua potabile dell'acquedotto viene controllata regolarmente.

Potrebbero esserci problemi per alcuni tipi di contaminazioni (per esempio l'arsenico) soprattutto per chi usa l'acqua del pozzo.

Evitare quella in bottiglie di plastica, soprattutto se rimangono al sole o al caldo.

Le fibre aiutano a far funzionare correttamente l'intestino, mentre grassi animali favoriscono l'accumulo di sostanze tossiche

Perciò un'alimentazione ricca di frutta e verdura e povera di carne e latticini favorisce l'eliminazione di scorie e metaboliti tossici.

Controllare sovrappeso ed evitare obesità.

Alimenti che aiutano il fegato:

- Cavolfiori, cavoli, broccoli, cime di rapa, biette
- Carote
- Te verde
- Limone
- Aglio e cipolla
- Mele
- Noci e frutta in guscio
- Olio d'oliva

Spezie e odori più utili :

- Basilico e prezzemolo
- Timo e rosmarino
- Zenzero
- Curcuma
- Pepe
- Cannella

E ora cosa metto nel piatto? Parte terza

I consigli della nutrizionista per **difendersi** da un **ambiente tossico**



Verdure e cereali assorbono in misura minima diossine, PCB e altre sostanze inquinanti

Analisi effettuate in passato hanno mostrato che **raramente** le verdure assorbono queste sostanze.

Perciò vengono considerate, in genere, sicure rispetto a questi tipi di inquinanti.

Diossine e PCB, in genere, si fermano sulla superficie di verdure e frutta

Un **lavaggio accurato** è sufficiente per eliminarne la maggior parte

Nel caso della frutta è importante **non consumare la buccia**

Anche gli ortaggi che crescono sotto la terra (carote, rape, patate,...) devono essere **lavati** accuratamente e **pelati**.

L'unica eccezione sono le **cucurbitacee** e la **lattuga**

Zucchine, zucca, melone, cocomero sembrano assorbire queste sostanze disperse nel terreno e sono state trovate nella polpa.

Alcune analisi hanno riportato la presenza anche nella **lattuga** o in verdure a foglia larga.

Carne, latticini e pesce sono gli alimenti più contaminati da PCB e diossina

Analisi effettuate sugli alimenti in tutta Europa hanno confermato quello che già si temeva.

Per quanto riguarda i **bovini**, la contaminazione viene dall'alimentazione, per questo motivo sono stati fissati limiti di concentrazione nel foraggio. Mentre i controlli sugli ovini (**capre e pecore**) sono meno regolari.

Ci sono limiti di legge anche per quello che riguarda il **latte** e i **latticini**.

Ovviamente è meno semplice avere informazioni sul **pesce**: sia per la grande varietà di specie disponibili, sia per la difficoltà di tracciare l'effetto di spostamenti dei banchi e delle correnti. Per il pesce dei nostri mari, le informazioni sono più rassicuranti.

La dispersione nell'ambiente sta diminuendo

Le analisi effettuate nel corso degli anni in tutta Europa mostrano una progressiva diminuzione negli alimenti.

Segnale che la riduzione della produzione e il controllo della dispersione stanno funzionando.



Attenzione a latticini, carne e pesce

Maggiore attenzione per i bambini nella scelta di carne, latticini e pesce

Queste sostanze si accumulano progressivamente nell'organismo, perciò nel caso in cui l'aspettativa di vita sia lunga, aumenta la possibilità di raggiungere nel corso della vita valori pericolosi.

Vista l'importanza che hanno questi alimenti, il criterio è scegliere alimenti di qualità e diminuire il consumo.

Ovviamente queste precauzioni sono da applicare più rigidamente solo nei confronti dei prodotti provenienti da zone ad inquinamento sicuro. L'impatto del rischio, inoltre, diminuisce se l'alimentazione è varia.