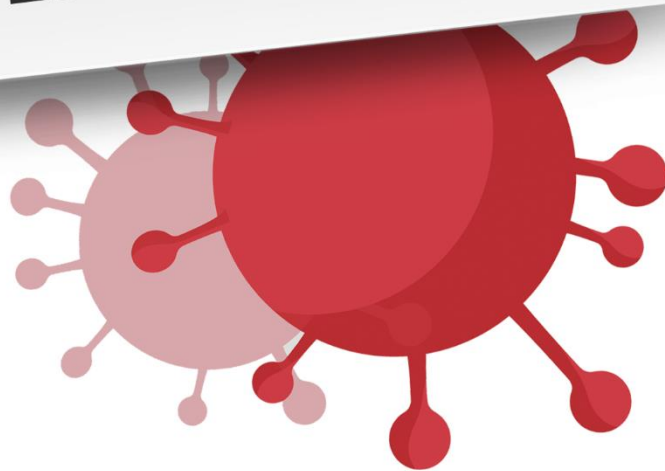




SANA E SICURA ALIMENTAZIONE AL TEMPO DEL **COVID-19**



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

ATS della Città Metropolitana di Milano
Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria
UOC Igiene Alimenti e Nutrizione

Maggio 2020

Premessa

Il virus SARS-CoV-2 è un virus respiratorio che si diffonde principalmente attraverso il contatto diretto con le goccioline del respiro, tramite starnuti o tosse o con le secrezioni respiratorie, delle persone infette oppure mediante contatti diretti personali o contatti con superfici contaminate.

La malattia respiratoria causata dal virus SARS-Cov-2 è chiamata COVID-19.

A seguito delle valutazioni effettuate dall'OMS e dall'Agenzia Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA), è altamente improbabile contrarre COVID-19 manipolando gli alimenti; allo stato attuale, non ci sono evidenze che il cibo e le confezioni alimentari/imballaggi siano fonte o veicolo di trasmissione del virus e che lo stesso possa essere presente e sopravvivere sugli alimenti e infettare le persone; infatti, nonostante la vasta diffusione della pandemia, finora non è stato segnalato alcun caso di trasmissione attraverso il consumo di alimenti.

Nulla dimostra che, in relazione al COVID-19, gli alimenti rappresentino un rischio per la salute pubblica.

Anche in fase epidemica benessere e salute dipendono da una buona alimentazione, dall'abitudine ad una dieta equilibrata e dalla consapevolezza da parte di ognuno dei rischi connessi all'igiene domestica delle proprie preparazioni alimentari, con conseguente assunzione di responsabilità nell'utilizzo di prodotti sicuri e di buona qualità e adozione di corretti comportamenti nella cucina di casa.

Il presente documento fornisce suggerimenti sui comportamenti utili a garantire la sicurezza degli alimenti per sé e per i propri familiari e indicazioni per scelte alimentari sane anche nel corso dell'epidemia da SARS-CoV-2.

ALIMENTAZIONE SICURA

In questa situazione di pandemia, il momento dell'acquisto alimentare si connota necessariamente come un potenziale rischio, determinato dalla compresenza di più persone all'interno di spazi delimitati, con potenziali implicazioni rispetto ai requisiti di distanziamento e di contaminazione da contatto per dispersione accidentale di SARS-CoV2 sui prodotti alimentari esposti.

E' necessario pertanto da parte del consumatore affiancare al rispetto delle buone pratiche igieniche nelle fasi di preparazione e cottura – sempre applicabili per evitare le tossinfezioni alimentari - precauzioni aggiuntive onde garantire la sicurezza degli alimenti per sé e per i propri familiari.

In cucina è altrettanto importante applicare rigorosamente quelle norme igieniche che in genere proteggono dalle tossinfezioni alimentari. Per la corretta gestione degli alimenti in ambiente domestico sono sufficienti pochi concetti pratici di buona prassi igienica.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha pubblicato e diffuso delle direttive per cibi più sicuri, attraverso la “**strategia delle 5 chiavi**”: 5 semplici azioni che tutti possono seguire durante la preparazione e il consumo degli alimenti (all.1):

1. Mantenere mani e superfici pulite
2. Separare gli alimenti crudi da quelli cotti:
3. Cuocere bene gli alimenti:
4. Mantenere gli alimenti alle idonee temperature:
5. Usare acqua e materie prime sicure:

Di seguito indicazioni e suggerimenti per i consumatori sui comportamenti più idonei da adottare

QUANDO FAI LA SPESA

- A casa prepara una lista dettagliata di quello che ti serve, organizzando l'elenco in funzione del percorso da compiere nel supermercato: questo ti permette di ottimizzare i tempi all'interno dell'esercizio commerciale.
- Mantieni sempre la distanza di almeno 1 metro con le altre persone che sono in coda o fanno la spesa e con il personale del punto vendita.
- Indossa la mascherina coprendo naso e bocca sia quando sei in coda, sia quando fai la spesa
- All'ingresso dell'esercizio commerciale utilizza sempre il gel sanificante per le mani
- Nei reparti con vendita di alimenti sfusi (es. ortofrutta), utilizza sempre i guanti monouso messi a disposizione dagli esercenti. Se già indossi dei guanti, sovrapponili a quelli indossati.
- Evita di toccare i prodotti in esposizione se non quelli che intendi acquistare.

QUANDO SEI A CASA

- Non appoggiare le borse della spesa su superfici che verranno a contatto con alimenti, e lasciale preferibilmente a terra.
- Lava periodicamente le borse della spesa riutilizzabili.
- Prima di sistemare la spesa e dopo averla riposta, lava con cura le mani con acqua calda e sapone. Le mani devono essere lavate anche se sono stati utilizzati i guanti (fig.1).
- Disponi ciò che hai acquistato secondo le corrette prassi di conservazione degli alimenti (chi prima entra, prima esce) e in frigorifero rispetta il principio di separazione tra i prodotti crudi e i prodotti cotti. (N.B: non si ravvisa la necessità di una disinfezione delle confezioni alimentari).

- Durante la manipolazione e la preparazione dei cibi freschi e cotti rispetta sempre le seguenti buone pratiche igieniche:
 - Utilizza coltelli ed utensili diversi per alimenti crudi e alimenti cotti o, quanto meno, lavali con cura con detersivo ed acqua calda tra un uso e l'altro.
 - Fai attenzione alla cottura degli alimenti, in particolare di carni, pollo, pesce ed uova, che deve essere uniforme e completa.
 - Mantieni gli alimenti alle giuste temperature.
 - Prima del consumo lava bene verdura e frutta con acqua corrente, con l'accortezza di tenerle a bagno per alcuni minuti.
 - Prima e dopo aver cucinato, lavati accuratamente le mani e pulisci le superfici di lavoro, igienizzandole (alcol al 75% o soluzione a base di cloro 0,1%) e risciacquandole accuratamente.

Ricorda: rimani a casa se

- Hai febbre > 37,5°C, tosse secca, congiuntivite, sintomi simil-influenzali o difficoltà respiratoria; contatta il tuo medico curante e segui le sue indicazioni
- Sei sottoposto alla misura della quarantena

Figura 1



UNA SANA ALIMENTAZIONE PER MANTENERE L'EFFICACIA DIFENSIVA DEL NOSTRO SISTEMA IMMUNITARIO

L'emergenza sanitaria causata dal Covid-19 ha cambiato le abitudini di vita, non ultime anche quelle alimentari: dal consumare in fretta il pasto portato da casa sul luogo di lavoro, oppure in mensa, al bar/ristorante, si è passati a essere tutti riuniti in famiglia intorno ad un tavolo tutti i giorni per tutti i pasti.

La necessità di cucinare quotidianamente per tutti è diventata quindi un'occasione per migliorare la propria alimentazione, sperimentando nuove ricette e proponendo il consumo di quegli alimenti "più sani" magari poco accettati e che spesso richiedono più tempo di preparazione. Non perdiamo questa opportunità!

Occorre porre attenzione alla qualità e alla quantità degli alimenti, in quanto l'impossibilità o difficoltà a svolgere una adeguata attività fisica non permette di smaltire le eventuali calorie in eccesso.

L'obiettivo di questa sezione è di offrire uno strumento utile a fare delle scelte orientate alla sana alimentazione e al mantenimento di un buono stato di salute.

Ricordiamoci infatti che una sana alimentazione, selezionata nelle scelte, ricca di composti bioattivi, può ridurre uno stato infiammatorio cronico associato alle patologie cronico-degenerative, mantenendo l'efficacia difensiva del sistema immunitario nei confronti degli agenti patogeni esterni.

Il sistema immunitario è inoltre strettamente legato al microbiota intestinale, cioè quell'insieme di microrganismi che regolano molte funzioni e generano una risposta anti-infiammatoria contro i patogeni. Circa l'80% delle cellule immunitarie si trova nell'intestino e la loro efficienza dipende prevalentemente dalla qualità delle nostre scelte alimentari.

QUALI SCELTE PER MANGIARE SANO

Il nostro modello di riferimento è la DIETA MEDITERRANEA con i suoi principi base:

- Consumo prevalente di alimenti di origine vegetale
- Consumo quotidiano di frutta e verdura
- Consumo ad ogni pasto di cereali preferibilmente integrali, diversificando la scelta (pasta, riso, farro, orzo, grano saraceno, ecc.).
- Consumo regolare di legumi, pesce soprattutto di piccola taglia, frutta oleosa a guscio (mandorle, semi di girasole, noci, nocciole),
- Utilizzo di olio extra vergine di oliva come principale condimento

Per approfondimenti: Saper mangiare: uno stile di vita – Indicazioni nutrizionali per la popolazione adulta – “, ATS Città Metropolitana di Milano – https://www.ats-milano.it/Portale/Portals/0/AtsMilano_Documenti/Opuscolo%20Sana%20Alimentazione%20-%20Sett%202018%20Rev_0_9_fd183e41-a81e-4c58-ad06-31449d17c8bf.pdf

Ma se da un lato sappiamo e conosciamo quali sono le raccomandazioni di una sana alimentazione, dall'altro facciamo fatica a metterle quotidianamente in pratica, soprattutto quando, andando a fare la spesa, dobbiamo scegliere tra le diverse proposte. Questa emergenza sanitaria che ci limita nel movimento e ci costringe a razionalizzare gli acquisti per evitare di affollare negozi e supermercati, può essere un'opportunità per cambiare abitudini alimentari e acquisirne di nuove più attente alla nostra salute.

DIAMO RITMO ALLA NOSTRA GIORNATA ALIMENTARE

Ognuno di noi, con le proprie abitudini si è costruito nel tempo un suo “orologio biologico”: il funzionamento del nostro intestino ad esempio ne è la dimostrazione.

Per ottenere una digestione e un assorbimento efficace dobbiamo cercare di sincronizzare l'assunzione quotidiana di cibo con i ritmi biologici dell'organismo. Il “quando si mangia”, infatti, influisce sulle funzioni fisiologiche del corpo: è pertanto importante organizzare la propria giornata alimentare e mantenerla “di massima” anche in periodi come questo in cui può essere modificato il proprio quotidiano.

Ricordiamo che “cosa”, “quanto” e “quando” mangiamo determina il valore della nostra glicemia e la relativa risposta insulinica.

L'organizzazione ottimale dei momenti alimentari è composta dai tre pasti principali (colazione, pranzo e cena), associati a 1-2 spuntini giornalieri.

Dopo il riposo notturno, con tante ore di digiuno, occorre ripartire con una adeguata colazione che condiziona i meccanismi di fame-sazietà, ma che è soprattutto un importante contributo alle necessità energetiche e nutrizionali, essenziali per affrontare adeguatamente la giornata sia dal punto di vista fisico che mentale.

In questo periodo nel quale i bambini/ragazzi sono a casa da scuola, abituiamoli a fare colazione tutte le mattine dedicandole un tempo adeguato, in modo che quando riprenderanno la loro regolare attività scolastica la buona abitudine alla colazione possa rimanere come parte integrante della loro giornata.

Uno o due spuntini nell'arco della giornata, a distanza di circa due ore dai pasti principali, in concomitanza con il calo fisiologico dei livelli glicemici, migliorano il controllo del senso di fame così da arrivare a pranzo e a cena con il giusto appetito.

Per approfondimenti su spuntini e snack: “L'health corner: vending e promozione della salute – Note di indirizzo per la distribuzione automatica di prodotti alimentari”- ATS Città Metropolitana di Milano



GLI ALIMENTI CHE CI PROTEGGONO

Verdura e frutta: la natura ci insegna che l'insieme vale più della somma dei singoli componenti



Diversi studi epidemiologici hanno evidenziato che diete ricche in frutta e verdura svolgono un effetto protettivo nei confronti delle principali patologie croniche quali ad es. le malattie coronariche e neoplastiche, rallentandone o prevenendone l'insorgenza, mantenendo la capacità dell'organismo di difendersi da agenti patogeni.

L'azione protettiva di frutta e verdura è attribuibile soprattutto all'azione congiunta e sinergica dei diversi composti bioattivi presenti

(antiossidanti e immunostimolanti), molti dei quali ancora da individuare.

Nessuno studio infatti per ora ha dimostrato che l'assunzione dei singoli componenti sotto forma di integratori determini gli effetti benefici che sono associati all'ingestione delle quantità consigliate di frutta e verdura.

La varietà a tavola è il metodo più semplice per garantire un corretto equilibrio tra nutrienti: più colori di alimenti vegetali sono presenti nel piatto e maggiori saranno le possibilità di assumere quantità significative, in differenti combinazioni, di nutrienti e composti bioattivi.

E' importante consumare 5 porzioni al giorno di frutta e verdura rispettandone la stagionalità (2-3 frutti, 2-3 porzioni di verdura – circa 80g per insalata a foglia e 200g per pomodori, zucchine, melanzane, ecc.).
 Prepara la verdura in funzione della sua durabilità nel tempo: vegetali a foglia per i primi giorni della settimana, pomodori, zucchine, melanzane, asparagi, finocchi, carote per i giorni successivi; consumala cruda o cotta per poco tempo, a vapore o in poca acqua per ridurre al minimo eventuali perdite di nutrienti.
 Per aumentare la disponibilità oltre alla verdura gelo, puoi farti aiutare dai prodotti sottovuoto già pronti: le barbabietole ad esempio sono un'ottima fonte di fitocomposti, nello specifico antociani, ad azione antiossidante.

In allegato il "Decalogo" della frutta e verdura redatto dal Ministero della Salute volto a dare alle famiglie ed al consumatore in generale, una serie di indicazioni pratiche per incrementare il consumo di frutta e verdure.

Di seguito i 5 colori della frutta e della verdura, i composti bioattivi presenti e le loro proprietà





Pesce: il “grasso” che ci piace

Partiamo da 2-3 porzioni alla settimana per incrementarle quando il contesto ci aiuterà, con una maggiore disponibilità di prodotti e un più facile accesso. Alimento ricco di grassi essenziali polinsaturi omega3, soprattutto il “pesce azzurro”, ha una forte azione preventiva nei riguardi delle patologie cronico-degenerative in particolare quelle cardio-vascolari.

Oggi il mercato offre tante opportunità anche sul pesce surgelato, ottima soluzione in questo momento di limitazione degli accessi; la scelta di tipologie di pesce intero o a filetti è infatti sempre più ampia: cernia, rana pescatrice,

gallinella, rombo, dentice, ecc.

Ricordiamoci di inserire nel nostro menù settimanale, almeno una volta, il “pesce azzurro” (sardine, sgombri, alici, aguglie, pesce spatola, ecc.).

Ecco qualche idea:

Per un primo piatto veloce e saporito fate saltare in padella con olio e aglio qualche pomodorino e mettete alla fine qualche filetto di gallinella: aggiungete degli spaghetti al dente, una spruzzata di prezzemolo e il piatto in 20 minuti è pronto.

Per dare sapore ai filetti di merluzzo surgelato metteteli al forno con pangrattato, una spolverata di pecorino stagionato e granella di pistacchi o mandorle.

Se avete più tempo e volete coinvolgere i bambini nella preparazione della pasta fresca, potete provare a fare dei ravioli di pesce con filetti di branzino e merluzzo, aromi (timo e maggiorana) e una patata per legare, conditi con un leggero sugo di pomodoro.

Infine “alici impanate al forno” o “filetti di sgombro olio, limone e prezzemolo” possono essere dei buoni ed economici secondi piatti da presentare sulla vostra tavola



Cereali: torniamo all’antico



Acquistate non solo pasta o riso integrali e di varie tipologie (es: pasta di farro, riso basmati o riso venere), ma aggiungete nel carrello anche cereali alternativi quali miglio, orzo, farro, grano saraceno, quinoa. Provate inoltre a fare pane o pizza in casa utilizzando farine meno raffinate o integrali, di grano duro, di farro, di grani antichi; i prodotti da forno con farine raffinate (pane bianco, panini al latte, pane da toast, ecc.) presentano un indice glicemico* più alto.

Molte delle sostanze benefiche dei cereali si trovano nel germe e nella crusca e comprendono amidi resistenti, oligosaccaridi, inulina, lignani, fitosteroli, antiossidanti, quali flavonoidi. Il valore aggiunto dei prodotti integrali e dei cereali alternativi pertanto risiede nelle diverse proprietà, metaboliche e funzionali dei nutrienti in essi contenuti; tra queste ricordiamo l’importanza della fibra alimentare nel mantenimento di un equilibrio della salute del nostro intestino, con effetto protettivo nei confronti delle patologie cronico-degenerative.

** L’indice glicemico di un alimento misura la velocità con la quale i carboidrati o zuccheri in esso contenuti entrano in circolo, determinando un aumento della glicemia rispetto ad una pari quantità di glucosio.*

Il consumo abituale di alimenti ad alto indice glicemico (in particolare zuccheri) causa iperglicemia (alti livelli di glucosio nel sangue), con il conseguente aumento di insulina che è deputata a mantenere nel sangue un ottimale livello di glucosio. L’aumento continuo di questo ormone può determinare l’inizio di un processo infiammatorio cronico che favorisce l’insorgenza delle malattie cronico – degenerative, quali obesità, diabete, ipertensione, malattie cardiovascolari interessando l’attività del sistema immunitario.

Olio extra vergine di oliva (EVO): l'oro del Mediterraneo



Utilizzato da 5 millenni (da 3500 A.C.) nella nostra alimentazione è il pilastro della dieta Mediterranea; è composto da acidi grassi monoinsaturi, vitamina E e polifenoli che gli conferiscono il sapore amaro e piccante. Non può mai mancare nella nostra dispensa, meglio se DOP o IGP. Numerosi studi evidenziano come l'olio EVO riduca la risposta infiammatoria dell'organismo proprio per la presenza di composti bioattivi vegetali quali i fenoli.

Legumi: una miniera di nutrienti

E' questa l'occasione per sperimentare piatti e preparazioni a base di legumi: freschi, secchi, surgelati. I prodotti secchi si conservano per lunghi periodi e richiedono solo una programmazione per essere preventivamente reidratati e per essere cucinati. Possono essere utilizzati per preparare gustosi sughi per condire pasta o riso, o per minestre e zuppe o come secondi piatti per fare polpette o tortini. Tra le farine di legumi, quella di ceci, può essere utilizzata per preparare la "farinata" o per cucinare "frittate" diverse con le verdure (zucchine, asparagi, spinaci,...) evitando o riducendo le uova.



Si consiglia di cucinare i legumi con erbe aromatiche (alloro, rosmarino, salvia, ecc.) che, oltre ad insaporirli, contribuiscono a renderli più facilmente digeribili.

Dal punto di vista nutrizionale sono alimenti estremamente protettivi; oltre a fornire proteine vegetali, e pertanto essere considerati dei "secondi piatti", sono ricchi di fibra solubile e insolubile: inseriti all'interno di un pasto ne riducono l'indice glicemico e pertanto la risposta insulinica. Contengono inoltre buone quantità di ferro che viene maggiormente assorbito se associato con alimenti contenenti Vitamina C (es: limoni, fragole, kiwi, arance, radicchio verde, ecc.). Ricordiamo infine che per l'alto contenuto di fibra solubile e di steroli vegetali sono in grado di ridurre il colesterolo.

Abbinati ai cereali costituiscono dei validi piatti unici, con un buon profilo nutrizionale, in quanto sono presenti carboidrati, proteine dei cereali e dei legumi, che si compensano raggiungendo un alto valore biologico, fibra, vitamine e sali minerali.

La storia insegna: senza averne la consapevolezza scientifica, i nostri antenati avevano capito l'importanza salutistica di questa coppia perfetta, che per millenni ha costituito la base dell'alimentazione dei popoli di tutto il mondo.

Semi oleosi: gli integratori naturali



Il consumo frequente di semi di girasole, lino, sesamo, zucca, chia, canapa o 3-4 mandorle o noci, 10 nocciole sono sufficienti per ottenere benefici per il nostro organismo, grazie alla presenza di proteine, vitamine, sali minerali, grassi essenziali, fibre. Il loro valore aggiunto è rappresentato dalla qualità dei grassi presenti (insaturi e polinsaturi, in particolare omega-3 e omega-6) che hanno importanti azioni

preventive a livello metabolico e cardiovascolare con funzione anti - infiammatoria, di riduzione del colesterolo nell'organismo e di protezione delle arterie dall'aterosclerosi.

Aggiungiamo qualche gheriglio di noce nella preparazione di una l'insalata mista, qualche cucchiaino di semi misti nell'impasto del pane e il risultato acquisterà sapore e salute.

Un cucchiaino di semi di girasole leggermente tostati con una fetta di pane integrale può essere una soluzione alternativa ad una merenda pomeridiana per i nostri ragazzi.

Alimenti fermentati per mantenere in salute il nostro intestino

I più comuni sono lo yogurt, il kefir, i crauti e il tempeh che sono un valido aiuto nel mantenere sano il nostro microbiota intestinale, il sistema digestivo e immunitario.

Iniziamo alla mattina con uno yogurt (*Streptococcus thermophilus* e *Lactobacillus bulgaricus*), rigorosamente bianco o con del kefir (*Lactobacillus acidophilus* e *Saccharomyces kefir*) con l'aggiunta di frutta fresca e semi tritati per riequilibrare il nostro intestino.

Il tempeh, ricavato dai semi di soia gialla fermentata, è un alimento tipico della cucina orientale. Ricco di proteine vegetali, questo alimento si presta a essere utilizzato in varie preparazioni come secondo piatto o finemente tritato come ragù vegetale.



Curcuma e zenzero: le radici dell'Oriente



Le radici di curcuma e zenzero da secoli vengono utilizzati nella cucina orientale per insaporirne i piatti. La curcuma è la spezia principale del curry.

La curcuma ha una azione antiossidante dato dal suo composto bioattivo principale chiamato curcumina e lo zenzero è un antinfiammatorio naturale; è anche un ottimo digestivo e viene utilizzato per ridurre le nausea da viaggio (mal di mare, mal d'auto, ecc.).

L'aggiunta della curcuma o dello zenzero alle varie preparazioni (ad esempio un risotto con zucchine e curcuma) può essere una idea per cucinare piatti sfiziosi.

La radice di zenzero si presta ad arricchire in sapore moltissimi piatti e bevande: dal semplice the ad un piatto di pesce cotto al vapore o lessato e condito con dell'olio Extra Vergine di Oliva.

In commercio è possibile trovare le radici fresche.

Ricordiamo che gli effetti benefici sono determinati dal loro consumo in aggiunta alle preparazioni dei piatti e non dall'assunzione dei singoli composti bioattivi sotto forma di integratori.

ORGANIZZAZIONE DELLA SPESA

Il primo passo da intraprendere è quello della programmazione settimanale dei pasti; variamo il menù ogni giorno, così da poter assicurare tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno, includendo i diversi gruppi alimentari nel rispetto delle frequenze di consumo raccomandate (tabella 1) per assicurare per sé e per tutta la famiglia un'alimentazione equilibrata e varia nel rispetto delle proprie preferenze e tradizioni.

Tabella1 - frequenza settimanale dei vari alimenti sui 14 pasti principali: le fonti proteiche in verde possono essere aumentate riducendo le altre.

Alimenti	Verdura e frutta	Cereali	Olio extra vergine di oliva	legumi	Pesce	Carne	Uova	Formaggi
Frequenza settimanale su 14 pasti	Tutti i pasti	Tutti i pasti	Tutti i pasti	3-4 volte a settimana	2-3 volte a settimana	3-4 volte a settimana	3 volte	2 volte

Sulla base delle frequenze e di quanto evidenziato in precedenza dal punto di vista qualitativo, in linea con il modello della dieta mediterranea, è stata elaborata una proposta di un menù settimanale comprensiva anche di colazione e spuntini. All'interno sono stati inseriti 5 pasti a tinta unita per fare il pieno di colore (verde, blu/viola, rosso, arancio e bianco) e un pasto "arcobaleno" che li comprende tutti. Alcuni piatti proposti che utilizzano cereali alternativi, semi oleosi e legumi sono volutamente inusuali per stimolare la vostra curiosità in cucina e invitarvi a sperimentare nuovi alimenti e nuove ricette. Si fa presente che il condimento da utilizzare per piatti e preparazioni è esclusivamente l'olio Extra Vergine di Oliva (EVO).

Per quanto riguarda le bevande si raccomanda di bere acqua in abbondanza e di aggiungere durante la giornata a piacere the, the verde, tisane, infusi a base di frutta senza l'aggiunta di zucchero.

Da quel menù è stata creata una lista della spesa inserendo gli alimenti effettivamente necessari per la preparazione dei piatti evitando pertanto scorte eccessive e eventuali sprechi alimentari.

A seconda delle proprie abitudini, gusti ed esigenze, e nel rispetto delle frequenze settimanali previste ognuno di voi potrà modulare il menù e creare la propria lista della spesa utilizzando lo schema in bianco di seguito allegato. Come dall'esempio presentato anche nel vostro elenco verdura, frutta e cereali dovranno essere gli alimenti maggiormente rappresentati, in linea con il modello della dieta Mediterranea.

MENU' SETTIMANALE

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
Yogurt bianco con fragole, mandorle tritate e fiocchi d'avena	Una tazza di latte Pane ai cereali con crema di nocciole	Centrifuga di frutta Kefir con miele e cereali	Una tazza di latte Fette biscottate integrale con composta di frutta	Yogurt di capra con pezzetti di prugne secche, noci e mix di cereali	Una tazza di latte Pane integrale con crema di mandorle	Kefir con frutta fresca e fiocchi d'avena
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Risotto con riso semintegrale e asparagi Uova sode con radicchio verde	Penne al farro con salmone affumicato, avogado e zenzero Zucchine saltate con semi di girasole	Pasta con pomodorini e filetti di gallinella Peperonata rossa	Mezze penne con zucchine, piselli e curcuma Polpette ricotta e spinaci	Farro con verdure di stagione e dadini di caciotta di pecora Insalatina primavera con ravanelli	Spaghetti integrali al pesto con fagiolini e patate Frittata con spinacini Insalata verde	Risotto alle fragole Filetto di sgombero con limone e zenzero Pinzimonio di verdura con tzatziki
Kefir con composta di frutti rossi	Frullato di fragole	Yogurt di capra con mix di cereali e semi	Yogurt bianco con frutta fresca	Frullato con frutti di bosco	Centrifugato di frutta Galletta di mais	Yogurt bianco con composta di frutti rossi
Orzo e fagioli Polpette di pesce e verdura Melanzane al funghetto	Riso venere con humus di ceci e barbabietola Erbette colorate in padella con aglio e alici	Hamburger di manzo con patate al forno Insalatona mista con carote, mais, mele e noci	Crema di porri con crostini Merluzzo al forno gratinato con le mandorle e avena Cipolline al forno	Riso basmati al curry e farinata di ceci Carote saltate con zenzero	Cus-cus integrale con verdure (peperoni rossi , verdi e gialli , melanzane , cipolla, carote , ecc.) e pollo al curry	Pizza margherita (con mix di farine di cereali integrali) Insalatona con primizie primaverili (ravanelli, cetrioli, ecc.) e noci

LISTA DELLA SPESA

VERDURA E TUBERI	FRUTTA	CEREALI/FARINE	FRUTTA SECCA / DISIDRATATA / SEMI	LEGUMI	PESCE	GRASSI DA CONDIMENTO
<input type="checkbox"/> Aglio <input type="checkbox"/> Asparagi <input type="checkbox"/> Barbabietola <input type="checkbox"/> Carote <input type="checkbox"/> Cetrioli <input type="checkbox"/> Cipolla <input type="checkbox"/> Erbette colorate <input type="checkbox"/> Fagiolini <input type="checkbox"/> Insalata verde <input type="checkbox"/> Melanzane <input type="checkbox"/> Patate <input type="checkbox"/> Peperoni gialli <input type="checkbox"/> Peperoni rossi <input type="checkbox"/> Peperoni verdi <input type="checkbox"/> Pomodorini <input type="checkbox"/> Porri <input type="checkbox"/> Radicchio verde <input type="checkbox"/> Ravanelli <input type="checkbox"/> Sedano <input type="checkbox"/> Spinaci <input type="checkbox"/> Zucchine	<input type="checkbox"/> Albicocche <input type="checkbox"/> Avogado <input type="checkbox"/> Banane <input type="checkbox"/> Ciliegie <input type="checkbox"/> Fragole <input type="checkbox"/> Frutti di bosco <input type="checkbox"/> Limoni <input type="checkbox"/> Mele <input type="checkbox"/> Melograno <input type="checkbox"/> Melone <input type="checkbox"/> Nespole <input type="checkbox"/> Pesche <input type="checkbox"/> Prugne ERBE AROMATICHE <input type="checkbox"/> Basilico <input type="checkbox"/> Erba cipollina <input type="checkbox"/> Origano <input type="checkbox"/> Maggiorana <input type="checkbox"/> Prezzemolo	<input type="checkbox"/> Cus-cus integrale <input type="checkbox"/> Farina di farro <input type="checkbox"/> Farina di grano duro <input type="checkbox"/> Farina integrale <input type="checkbox"/> Farina tipo 1 <input type="checkbox"/> Farro <input type="checkbox"/> Fette biscottate int. <input type="checkbox"/> Fiocchi d'avena <input type="checkbox"/> Gallette di mais <input type="checkbox"/> Mix di cereali <input type="checkbox"/> Orzo <input type="checkbox"/> Pane ai cereali <input type="checkbox"/> Pane integrale <input type="checkbox"/> Pasta <input type="checkbox"/> Pasta integrale <input type="checkbox"/> Pasta al farro <input type="checkbox"/> Riso basmati <input type="checkbox"/> Riso carnaroli <input type="checkbox"/> Riso semintegrale <input type="checkbox"/> Riso venere	<input type="checkbox"/> crema al 100% mandorle <input type="checkbox"/> crema al 100% nocciole <input type="checkbox"/> crema al 100% sesamo - tahin <input type="checkbox"/> Mandorle <input type="checkbox"/> Nocciole <input type="checkbox"/> Noci <input type="checkbox"/> Pinoli <input type="checkbox"/> Pistacchi <input type="checkbox"/> Prugne secche <input type="checkbox"/> Semi di girasole <input type="checkbox"/> Sesamo SPEZIE <input type="checkbox"/> Curcuma in polvere <input type="checkbox"/> Curry <input type="checkbox"/> Radice di zenzero	<input type="checkbox"/> Ceci secchi <input type="checkbox"/> Fagioli borlotti secchi <input type="checkbox"/> Farina di ceci <input type="checkbox"/> Piselli freschi o gelo LATTICINI <input type="checkbox"/> Caciotta fresca di pecora <input type="checkbox"/> Kefir <input type="checkbox"/> Latte <input type="checkbox"/> Mozzarella <input type="checkbox"/> Parmigiano Reggiano <input type="checkbox"/> Ricotta <input type="checkbox"/> Yogurt bianco <input type="checkbox"/> Yogurt bianco di capra <input type="checkbox"/> Yogurt greco	<input type="checkbox"/> Alici sott'olio <input type="checkbox"/> Filetto di gallinella <input type="checkbox"/> Filetto di merluzzo <input type="checkbox"/> Filetto di nasello <input type="checkbox"/> Filetto di sgombero <input type="checkbox"/> Salmone affumicato <input type="checkbox"/> CARNE <input type="checkbox"/> Macinata di manzo <input type="checkbox"/> Petto di pollo UOVA <input type="checkbox"/> Uova biologiche	<input type="checkbox"/> Olio extra vergine di oliva DOP (EVO) ALTRO <input type="checkbox"/> Composta di frutti rossi <input type="checkbox"/> Lievito di birra <input type="checkbox"/> Miele <input type="checkbox"/> Polpa di pomodoro

Cinque punti chiave per alimenti più sicuri



Abituatevi alla pulizia

- ✓ Lavatevi le mani prima di manipolare gli alimenti e riflavatevele spesso mentre lavorate in cucina
- ✓ Lavatevi le mani dopo essere stati al bagno
- ✓ Lavate e disinfettate tutte le superfici da lavoro e i materiali che entrano in contatto con gli alimenti
- ✓ Tenete lontano gli insetti, i roditori, e gli altri animali dagli alimenti e dalla cucina

Perché?

Sebbene la maggior parte dei microrganismi non causi malattie, i microrganismi pericolosi sono ampiamente presenti nel suolo, nell'acqua, negli animali e nelle persone. Questi microrganismi sono veicolati da mani, strofinacci ed utensili, specialmente i taglieri, ed un contatto, ancorché minimo, può trasferirli sul cibo e provocare malattie.



Separate gli alimenti crudi da quelli cotti

- ✓ Tenete la carne, il pollame ed il pesce crudo separati dagli altri cibi
- ✓ Usate attrezzature e utensili (come coltelli e taglieri) separati per manipolare prodotti crudi
- ✓ Conservate gli alimenti in contenitori idonei per prevenire il contatto tra cibi crudi e cibi preparati

Perché?

Gli alimenti crudi, specialmente carne, pollame e pesce e i rispettivi liquidi di sgocciolamento, possono contenere microrganismi pericolosi, che potrebbero essere trasferiti su altri prodotti durante le fasi di preparazione o stoccaggio.



Fate cuocere bene gli alimenti

- ✓ Cuocete completamente gli alimenti, soprattutto la carne rossa, il pollame, le uova ed il pesce
- ✓ Portate ad ebollizione alimenti quali zuppe e stufati, per essere sicuri di raggiungere temperature superiori ai 70°C. Per carni rosse e pollame assicuratevi che il siero di cottura sia chiaro e non rosso o rosato. L'ideale sarebbe l'uso di un termometro idoneo
- ✓ I cibi cotti precedentemente devono essere riscaldati completamente prima del consumo

Perché?

Una cottura adeguata può uccidere quasi tutti i microrganismi pericolosi. Studi hanno dimostrato che cuocere i cibi a temperature superiori ai 70°C aiuta a garantire che tali alimenti siano sicuri per il consumo. I cibi che richiedono particolare attenzione, sono carne trita, rolate, carni di grossa pezzatura e pollame intero.



Tenete gli alimenti alla giusta temperatura

- ✓ Non lasciate i cibi cotti a temperatura ambiente per più di due ore
- ✓ Raffreddate velocemente tutti gli alimenti cotti o deperibili (preferibilmente al di sotto dei 5°C)
- ✓ Mantenete bollenti i cibi cotti (più di 60°C) prima di servirli
- ✓ Non conservate troppo a lungo gli alimenti, anche se in frigorifero
- ✓ Non scongelate i prodotti a temperatura ambiente

Perché?

I microrganismi possono moltiplicarsi molto velocemente negli alimenti stoccati a temperatura ambiente. Mantenendo una temperatura inferiore ai 5°C o superiore ai 60°C, la crescita dei microrganismi è rallentata o fermata. Alcuni microrganismi patogeni, tuttavia, possono ancora crescere a temperature inferiori ai 5°C.



Utilizzate solo acqua e materie prime sicure

- ✓ Usate acqua sicura o trattatela per renderla tale
- ✓ Scegliete cibi freschi e sani
- ✓ Preferite alimenti che abbiano subito trattamenti per renderli sicuri, come ad esempio il latte pastorizzato
- ✓ Lavate frutta e ortaggi, specialmente se da consumare crudi
- ✓ Non utilizzate alimenti la cui data di scadenza è superata

Perché?

Le materie prime, inclusi l'acqua e il ghiaccio, potrebbero essere contaminati da microrganismi o da sostanze chimiche pericolosi. Inoltre in alimenti alterati o ammuffiti potrebbero formarsi sostanze chimiche ad azione tossica. La cura nella selezione delle materie prime e semplici accorgimenti quali il lavaggio e la sbucciatura, possono ridurre il rischio.

Decalogo per il consumo di Frutta e Verdura

1. Cinque porzioni cinque: ogni giorno mangia “almeno” 5 porzioni di frutta e verdura, compresa quella pronta al consumo senza sale e/o zucchero aggiunti; varia la scelta dei colori e preferisci quelle di stagione.
2. Mai senza! Tieni sempre a portata di mano frutta e verdura in modo da averne sempre una scorta, ben in vista in frigo o nel surgelatore.
3. Chi l’ha detto che le verdure devono essere solo “contorno”?! Prova finocchi, carote, sedano, pomodorini e tanti altri ortaggi come snack: ne guadagni in salute e metti la fame a posto!
4. Studi o lavori? Scegli l’energia della frutta fresca e riparti con la giusta carica!
5. Cosa mangi oggi? Un bel primo con un’abbondanza di verdure: così hai una gustosa occasione per consumare una delle 2-3 porzioni di verdura della giornata.
6. Peccati di gola? Sì ogni tanto ma sempre con l’aggiunta di frutta alle preparazioni di dolci fatti in casa: saranno più gustose e sazianti.
7. Non si butta niente! Usa ogni parte dei prodotti vegetali: con i gambi della verdura fai brodi e zuppe, dal frullatore/estrattore recupera il “residuo” della polpa dei frutti e aggiungilo alla bevanda che hai preparato. Vitamine e fibra insieme!
8. Fai centro con un bel piatto unico! 2-3 volte alla settimana: una buona zuppa a base di cereali (ad es.: pasta, riso, farro, pane integrali, etc) e legumi, e il buon nutrimento è assicurato.
9. La verdura dà il meglio di sé “croccante”. Cerca di non farla cuocere troppo: manterrai meglio i suoi nutrienti e ti sentirai più sazio.
10. Dai il buon esempio! Comincia tu per primo a mangiare davanti ai bambini frutta e verdura e sarai più convincente.



BIBLIOGRAFIA

- ATS Città Metropolitana di Milano: “L’health corner: vending e promozione della salute – Note di indirizzo per la distribuzione automatica di prodotti alimentari –”, 2019
- ATS Città Metropolitana di Milano: “Saper mangiare: uno stile di vita – Indicazioni nutrizionali per la popolazione adulta –”, 2018 - https://www.ats-milano.it/Portale/Portals/0/AtsMilano_Documenti/Opuscolo%20Sana%20Alimentazione%20-%20Sett%202018%20Rev_0_9_fd183e41-a81e-4c58-ad06-31449d17c8bf.pdf
- CREA Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione: “Linee guida per una sana alimentazione”, Revisione 2018
- IFMeD – International Foundation of Mediterranean Diet: “La piramide della Dieta Mediterranea”, 2016
- Ministero della Salute – Direzione generale per l’igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione: “Ufficio 5: nutrizione e informazione ai consumatori”, Report 2019
- Organizzazione Mondiale della Sanità: “Manuale – Cinque punti chiave per alimenti più sicuri-”, 2006
- Rapporto ISS COVID-19: “Indicazioni ad interim sull’igiene degli alimenti durante l’epidemia da virus SARS-CoV-2”, n. 17/2020