

L



Notiziario dell'Associazione Cattolica Operatori Sanitari 

CORSIA



Sommario

Feed Back	pag. 2	Caregiving: il peso del prendersi cura.....	pag. 9
Gestione post-operatoria nella chirurgia endoscopica endonasale	pag.3	L'etichettatura degli alimenti.....	pag.11
Una gita con nuovi amici	pag. 7	Appuntamenti associativi	pag. 14

ET APERTIS THESAURIS SVIS OBTULERVT EI AVRVM THVS 7 MIRRAM. MACTEL. I. C.
LNIOVE EGFRVT INFILIOS IVDA EFFYDERVT SANGVINE INOCENTE INTERRA SVA. IOLL. IIII. C

“Feed Back”

Giuseppe Marcianò



E' frequente incontrare in Internet la richiesta di mandare un “*feed back*” dopo aver visitato un sito web o utilizzato un programma informatico: si tratta dell'invito a fornire un nostro parere (approvazione, disapprovazione, critiche, suggerimenti) al fine di migliorare o modificare il prodotto offerto.

Feed back è un'espressione inglese che associa un verbo e un avverbio: *to feed* significa 'alimentare', *back* 'all'indietro'. In ambito scientifico il *feed back* rappresenta un processo molto più complesso che è alla base dell'equilibrio dinamico che consente l'armonioso svolgersi dei meccanismi che sono alla base della vita. Noi, con un pò di irriverenza verso questo processo che è il timoniere dell'esistenza, ci serviremo dello “sciacquone” degli impianti igienici per gabinetti al fine di avere un'idea dei meccanismi messi in gioco quando si parla di *feed back*. Ogni volta che noi tiriamo la catenella dello sciacquone vi è lo svuotamento veloce dello stesso per la pulizia del wc; la mancanza di acqua nello sciacquone fa abbassare il galleggiante e permette lo scorrere dell'acqua fino a quando il suo livello non abbia sollevato il galleggiante al punto di chiusura del tubo che la eroga. Quest'azione retroattiva dell'acqua che blocca l'acqua si chiama *feed back* e, in questo caso, si aggiunge l'aggettivo *negativo* perchè il processo di aumento del volume di acqua nello sciacquone viene bloccato.

Sembra una banalità, ma le funzioni vitali nell'organismo vengono regolate alla stessa maniera. Tutti noi abbiamo fatto l'esperienza dell'incremento della frequenza cardiaca e respiratoria durante e immediatamente dopo una corsa: quest'incremento è dovuto all'abbassamento del contenuto di ossigeno nel sangue per il maggior consumo a livello muscolare. Una volta che ci siamo fermati, la frequenza cardiaca e respiratoria ritornano pian piano a livelli normali poichè l'incremento di ossigeno nel sangue fa gradatamente rallentare l'attività dei centri respiratori. Questo *feed back* negativo dell'ossigeno sui centri respiratori è uno dei parametri che i medici che si occupano di ossigenoterapia a lungo termine tengono

nella dovuta considerazione sapendo che un eccesso di erogazione di ossigeno determina un blocco dei centri respiratori con conseguenze che possono essere anche molto gravi per i pazienti in insufficienza respiratoria. Anche nel caso dell'ossigeno diciamo quindi che vi è una modulazione dei centri del respiro tramite un *feed back* di tipo negativo: l'incremento dell'ossigeno nel sangue determina un rallentamento della frequenza respiratoria che può arrivare al blocco della stessa.

Possiamo spostarci a livello di Universo per capire l'altra faccia di questo processo: il *feed back positivo*.

Tutti noi abbiamo sentito parlare, ultimamente a Roma per il G20 ed a Glasgow per la Conferenza sul clima, del riscaldamento globale del pianeta. I rischi sono molteplici e gli scenari che si presentano sono catastrofici: incremento del livello degli oceani con scomparsa di isole e città, mutazioni della flora e della fauna, siccità e così di seguito. L'incremento della CO₂ e del metano presenti nell'atmosfera hanno determinato l'incremento della temperatura a un livello tale da comportare una notevole riduzione dei ghiacciai nell'Artico che in quest'ultimo periodo si è riscaldato sei volte più velocemente rispetto al 1992. Il ghiaccio e la neve con il loro colore bianco riflettono i raggi del sole e quindi impediscono l'eccessivo riscaldamento. L'assenza di ghiaccio e neve, per lo scioglimento provocato dall'innalzamento della temperatura, porta allo scoperto il suolo che tende ad assorbire il calore e quindi ad accelerare ulteriormente lo scioglimento dei ghiacciai. Questo tipo di processo che tende a mantenere ed amplificare la variazione piuttosto che regolarla, va sotto il nome di *feed back positivo*.

Anche noi con la nostra vita diamo a chi ci sta attorno dei *feed back* che aiutano o meno a costruire l'armonia nella società, basta ricordare un proverbio popolare “Dimmi cosa fai e ti dirò chi sei” o meglio, come ebbe a dire Rosario Angelo Livatino: “Quando moriremo, nessuno ci verrà a chiedere quanto siamo stati credenti, ma credibili.”

Buon Natale!

Gestione post-operatoria nella Chirurgia Endoscopica Endonasale

Cesare Biagini, Antonio Romano, Alessia Giorli

UOC OTORINOLARINGOIATRIA

Azienda Ospedaliera Universitaria Senese

www.farmacovigilanza.eu

Nel nostro centro la chirurgia endoscopica endonasale costituisce oramai da circa 30 anni il gold standard nel trattamento della patologia disventilatoria e infiammatoria cronica del naso e dei seni paranasali. Nel tempo ha trovato indicazioni sempre più estensi-

ve consentendo approcci endonasali per il trattamento della patologia stenotica della via lacrimale e della patologia neoplastica benigna ipofisaria.

Se da un lato è acclarata l'indiscutibile l'efficacia della chirurgia endoscopica, è altresì evidente come la gestione post-operatoria costituisca un elemento di assoluta rilevanza ai fini dell'ottenimento di un buon esito a lungo termine.

Come siamo soliti dire ai nostri pazienti, la mucosa nasale è una struttura che "ha molta voglia di cicatrizzare": la continua secrezione di muco, i meccanismi di riparazione, nonché uno stato mucosale di flogosi cronicizzata dovuta alla disventilazione, creano le condizioni per un possibile fallimento del risultato chirurgico nonostante un atto operatorio correttamente eseguito da un punto di vista del rispetto delle strutture anatomiche e dei meccanismi fisiologici.

Pertanto, lo scopo principale del trattamento post-operatorio deve essere quello di favorire una corretta guarigione della mucosa operata, limitando risposte cicatriziali esuberanti che potrebbero inficiare i risultati a medio e lungo termine. Nella fattispecie ciò che dobbiamo evitare nel post-operatorio è il ristagno di secrezioni mucose che porterebbero alla formazione di sinechie tra la parete settale e la parete laterale della fossa nasale, oltre alla cat-





tiva cicatrizzazione degli osti sinusali con conseguente ricomparsa della disventilazione delle cavità.

In quest'ottica, nel post-operatorio, abbiamo predisposto un accurato protocollo terapeutico domiciliare che viene gestito dallo stesso paziente. A questo affianchiamo uno stretto follow-up che prevede controlli endoscopici ambulatoriali cadenzati in funzione del tipo di chirurgia praticata.

Interventi di turbinoplastica inferiore, settoturbino-plastica, FESS (functional endoscopic sinus surgery)

Questi interventi, mirati alle patologie funzionali del distretto naso-sinusale per il trattamento dell'ostruzione respiratoria nasale e della terapia infiammatoria cronica dei seni paranasali, necessitano di una gestione post-operatoria attenta.

Nei primi giorni i pazienti presentano ancora i tamponi nasali, ma una volta rimossi, deve subito essere iniziata la terapia intranasale.

In primis, sono fondamentali i lavaggi nasali, rigorosamente con soluzione fisiologica. Raccomandiamo ai nostri pazienti di eseguirli almeno una volta all'ora nel periodo diurno irrigando le cavità con una siringa da 20ml priva dell'ago, metà contenuto per fossa nasale, così da lavare abbondantemente ed imprimendo al getto una discreta pressione. Subito dopo il lavaggio il paziente deve soffiare il naso con forza senza timori, avendo cura di non distorcere la piramide nasale, per eliminare le secrezioni e la fibrina in eccesso.

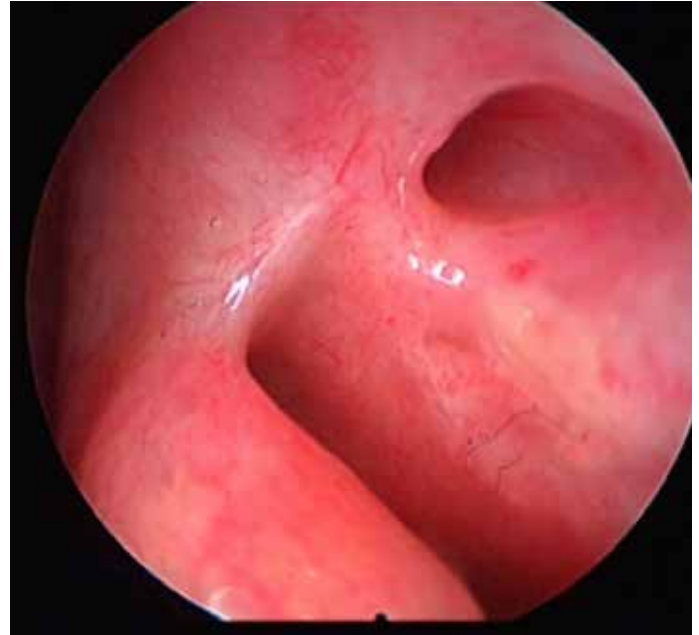
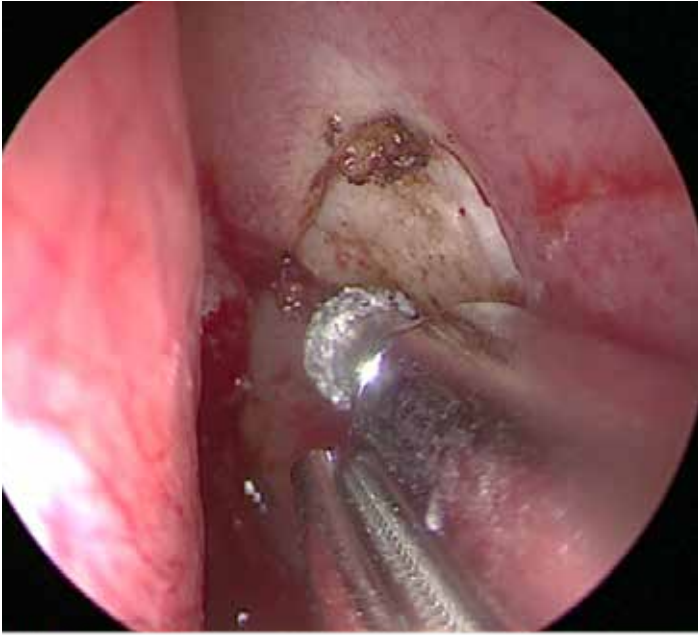
Al fine di migliorare l'efficacia dei lavaggi, consigliamo di instillare nelle fosse nasali una sostanza emolliente, tipo olio gomenolato o soluzioni simili, più volte al giorno (3/die).

Altro strumento fondamentale nella gestione post-operatoria è la doccia nasale micronizzata che garantisce la permeazione delle cavità paranasali e la loro toilette.

A tal fine consigliamo l'impiego del Rinowash con il quale somministriamo un corticosteroide topico (flunisolide) e un mucoregolatore (ambroxolo) con aggiunta di soluzione fisiologica. Il trattamento viene ripetuto due volte al giorno fino al primo controllo in quindicesima giornata.

In questa occasione i pazienti vengono controllati a livello ambulatoriale endoscopicamente e seguiti in maniera personalizzata in base alle esigenze del caso.





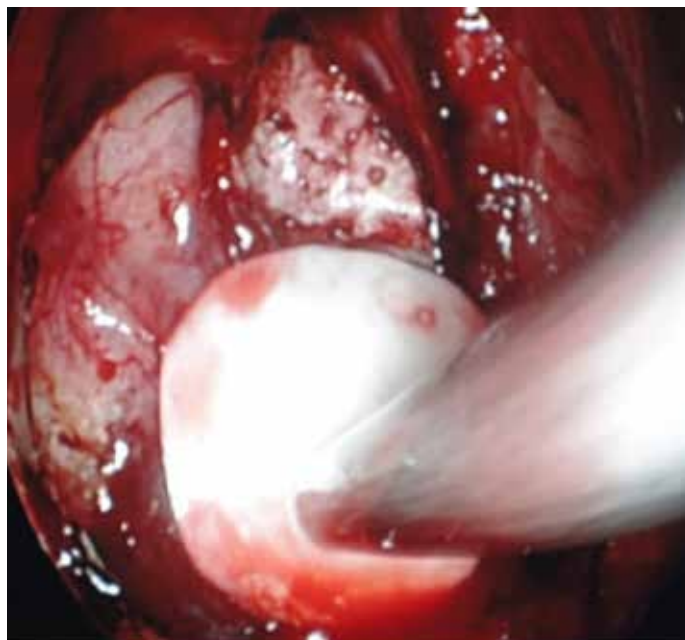
Interventi di dacriocistorinostomia endoscopica endonasale (DCR)

La terapia chirurgica delle stenosi del terzo inferiore della via lacrimale prevede anch'essa la suddetta terapia post-operatoria per i motivi già elencati.

In più questi interventi richiedono un più stretto follow-up a cadenza settimanale nel primo mese post-operatorio, periodo in cui la medicazione endoscopica è fondamentale a contrastare i tentativi fisiologici di cicatrizzazione nella neostomia.

Interventi di chirurgia endoscopica ipofisaria

Trattandosi di interventi effettuati in equipe con i neurochirurghi, dobbiamo tenere conto di alcune possibili complicanze che possono essere evitate con la corretta gestione post-operatoria del paziente. Prima di tutto, raccomandiamo di non mobilizzare nei primi giorni i pazienti e di farlo soltanto dopo un con-



trollo endoscopico che assicuri la stabilizzazione della chiusura della breccia sellare. Dopodiché, tutto ciò che può indurre una manovra di Valsalva deve essere evitato, compreso il soffiare il naso. Pertanto, questi pazienti devono essere controllati endoscopicamente molto frequentemente all'inizio per medicare le cavità nasali e tenerle pulite da crostosità e secrezioni che possano inficiare la cicatrizzazione. Solo dopo la completa guarigione della breccia, il paziente potrà effettuare lavaggi nasali e soffiare il naso.

Questi semplici accorgimenti che abbiamo messo a punto in decenni di chirurgia endoscopica sono risultati essenziali per garantire un decorso post-operatorio corretto.

Il relativo impegno che viene richiesto al paziente è ampiamente ripagato dai risultati a lungo termine ma anche dal più precoce raggiungimento del benessere soggettivo del paziente stesso.

Fondamentale è quindi garantirsi la compliance del paziente per una buona aderenza al protocollo: a tal fine spendiamo alcuni minuti nel colloquio preoperatorio per enfatizzare quello che sarà il suo ruolo, essenziale per la riuscita dell'intervento.

Una gita con nuovi amici 30 ottobre 2021

Giovanna Caporali



Per caso giovedì ho incontrato una mia amica in un negozio, che mi ha detto tutta felice, che il prossimo sabato sarebbe andata in gita a Poggia a Caiano a visitare una villa medicea.

L'ho bonariamente rimproverata, perché non mi aveva coinvolta, ma a sua giustificazione mi ha detto che mi sapeva molto impegnata e pensava che non mi fosse possibile partecipare.

Ho rimuginato questa notizia, mi sono detta che era troppo tardi per iscrivermi, poi però ho pensato che prima di arrendermi dovevo provare. Le ville medicee mi interessano, la storia dei Medici mi ha sempre appassionata, dovevo tentare. Ho telefonato e mi hanno comunicato che, sempre per caso, una partecipante si era ritirata, così potevo unirmi al gruppo.

Il problema era proprio il gruppo, io ho difficoltà a entrare subito in sintonia con le persone che non co-

nosco, rischio di non integrarmi, di finire per sentirmi un corpo estraneo, però dovevo tentare

Per fortuna il clima tra i partecipanti si è mostrato subito cordiale.

Abbiamo iniziato il viaggio con la preghiera, questo mi ha accomunato agli altri. Ho provato la stessa sensazione che avvertivo quando entravo nelle chiese in Spagna, ero lontana da Siena, ma comunque ero a casa.

Un altro problema poteva essere rappresentato dal fatto che eravamo uno per sedile per colpa del covid e non era facile parlare tra di noi, però appena partiti si è avvicinata Donatella, perché dovevo pagare la mia quota. Mi ha apostrofata dandomi del tu, la cosa mi è piaciuta, mi sono sentita in famiglia, se mi avesse dato del lei e mi avesse chiamata signora, si sarebbe creata tra noi una certa distanza. Si comincia bene, mi sono detta.



Poi il viaggio è stato piacevole, il tempo era bello, evento questo particolarmente positivo, se consideriamo che era la fine di ottobre.

Arrivati a Poggio a Caiano mi sono meravigliata di come la villa fosse “assediate” fino alle mura di cinta dalle abitazioni, dai negozi, dalle fabbriche, mi aspettavo una costruzione immersa nel verde della campagna, come era in origine, ma non era così. Chissà come mai noi cosiddetti civili, tecnologici, non siamo capaci di generare bellezza, ma solo ciò che ci è utile, ciò che ci serve, senza tener conto del lato estetico.

Comunque superato il cancello ci siamo immersi in un'altra realtà.

Ad aspettarci c'era la nostra guida, la gentile signora Laura Aretini che ci ha trasmesso il suo sapere, la sua passione per la famiglia dei Medici.

Ci ha illustrato quello che vedevamo, ma ha anche accennato a ciò che non potevamo visitare, come le cucine della villa, che non sono accessibili per mancanza di custodi. A tutti è venuto spontaneo pensare che avremmo pagato volentieri un biglietto d'ingresso di cinque euro e poter prostrarre la visita alla villa oltre i sessanta minuti precisi, che vengono concessi ai visitatori, e poter accedere anche a tutti i locali.





Purtroppo dopo un'ora e mezzo circa siamo saliti di nuovo sul pullman per andare al ristorante. Il pranzo è stato ottimo e abbondante, dagli antipasti al dolce. Guardando in giro ho visto che i salumi avanzati dai vassoi venivano messi in un unico piatto, allora dopo una rapida consultazione con gli altri commensali, mi sono avvicinata al cameriere e ho chiesto che fine avrebbero fatto quelle pietanze. Mi ha risposto che tutto ciò che avanzava finiva nell'immondizia. Mi sono allora fatta coraggio e ho chiesto se poteva metterlo in appositi contenitori, dal momento che sapevamo chi avrebbe gradito tutto quel ben di Dio. A fine pasto ci aspettavano due borse con dentro sia gli affettati sia l'arrosto avanzato. Sono stata felice di aver fatto un'azione che non costava niente a nessuno, ma che era utile a qualcuno.

Poi il viaggio è proseguito verso la chiesa dell'autostrada, dedicata a S. Giovanni Battista. Lì Don Vincenzo, il sacerdote, ci ha spiegato l'architettura veramente singolare e le varie sculture che si trovano prima dell'ingresso.

E' seguita la S. Messa celebrata da don Brunetto. Siamo poi ripartiti alla volta di Siena.

Questa esperienza è stata positiva e spero di partecipare ad altre iniziative.

Però la realtà è questa, forse l'Italia ha troppe cose belle da tutelare.

Poi forzando un po' la mano a Donatella ci ha fatto fare un rapido giro nei giardini, una parte all'italiana, una parte all'inglese.



Caregiving: il peso di prendersi cura

Sara Pazzi

“Caregiver”: termine che indica “colui che si prende cura”, e si riferisce a tutti i familiari che assistono un congiunto malato o disabile.

Definizione sterile e fin troppo semplice per descrivere il “peso” e la reale difficoltà di chi si trova a vestire i panni di familiare, amico, confessore, sostenitore ma anche infermiere, medico piuttosto che giudice o difensore. Una sola persona con tanti diversi ruoli e compiti. Una sola persona che difficilmente può permettersi di sbagliare o abbassare la guardia davanti agli occhi di chi sta già soffrendo per combattere la propria battaglia e trova sostegno e sfogo davanti a questa figura.

Quando qualcuno volontariamente o per caso si trova ad assumere l’impegno di fornire aiuto e supporto ad una persona malata nel percorso di recupero fisico, mentale, affettivo oppure offre il suo appoggio per l’accompagnamento lungo una strada che non vede recuperi, non vede discese ma solo sofferenza e attesa per qualcosa di aspettato; si fa carico di un compito difficile e gravoso ma molto importante.

Se pensiamo all’assistenza ad un malato siamo portati a pensare alle azioni, all’insieme di quei gesti che prevedono la cura del corpo nelle varie attività della vita quotidiana.. in realtà è solo una minima parte. Quando il corpo si ammala si ammala anche l’anima, e viceversa se l’anima si ammala si ammala anche il corpo.. il familiare in difficoltà fisiche piuttosto che psicologiche richiede molto aiuto da entrambi i lati e soprattutto chiede vicinanza e comprensione. Penso a quei figli che da un giorno ad un altro si trovano con un genitore colpito da un ictus o con una demenza in stato avanzato.. persone che improvvisamente diventano dipendenti nella cura di se stesse, incapaci di

esprimersi, imprigionate dentro ad una bolla di sapone, con basse probabilità di far capire al mondo di cosa abbiano bisogno in quel determinato momento o semplicemente far capire il loro stato d’animo.

Penso a questi figli e penso a come la loro vita cambia da un secondo all’altro... si trovano di fronte a qualcuno che devono imparare a lavare, a vestire nel modo più opportuno, a nutrire con le dovute precauzioni, a movimentare.. qualcuno con cui devono “r-imparare” a relazionarsi, qualcuno che fino ad allora conoscevano ma che adesso è irrimediabilmente cambiato e devono riscoprire un modo nuovo e diverso per comprendere ed aiutare il proprio familiare.





Capita spesso di sottovalutare il peso dei caregiver, di dire che questo o quel parente sia troppo invadente e che ci fa perdere tempo nelle attività di lavoro... però difficilmente ci fermiamo a pensare a cosa sta vivendo, a cosa sta sopportando, come lo ha cambiato questa sofferenza... e ancor meno ci fermiamo a pensare a cosa è possibile fare per loro, come nel nostro piccolo possiamo essergli di aiuto. Il peso che investe questi figli, nipoti, genitori è troppo grande per poter essere alleviato.. ma molto spesso quello di cui hanno bisogno è semplicemente un attimo di attenzione in più, una parola aggiuntiva di spiegazione, vedere un nostro sorriso, capire che siamo lì per il proprio caro ma anche per loro.

Nel percorso del prendersi cura arriva ad un certo punto per il familiare quel momento in cui il carico assistenziale è troppo vasto da poter gestire al proprio domicilio e allora deve prendere la difficile decisione di “affidare” a strutture sanitarie competenti il proprio parente, che rappresenta per loro un affetto, un pezzo di cuore.. questa decisione può essere molto difficile e per alcuni figli è vista come “non essere in grado”, con la paura di essere giudicati e accusati di abbandono. Ti parlano in modo apprensivo, preoccupati ed avvolte si anche un po’ troppo puntigliosi.. ma non ci deve sfuggire che stiamo parlando di esseri umani che si sono sentiti riempire la testa di parole clinico/mediche dai significati non sempre conosciuti, esseri umani che spesso si sentono impotenti di fronte alla malattia, che vorrebbero trovare quel “miracolo” o semplicemente

in modo ingenuo si illudono che ci sia una cura o una semplice soluzione.

Li vedi arrivare in struttura con gli occhi spenti, dall’aspetto stanco e trasandato... ma si accendono come per magia alla vista di quella carrozzina, prendono vita improvvisamente perché per le ore che passano con chi per loro rappresenta un motivo per andare avanti; non vogliono dare l’apparenza di chi soffre, diventano forti anche se dentro si sentano lacerare. Avvolte mi fermo ad osservare e mi stupisco ogni volta che un figlio di ospiti apparentemente assenti, lontano da questo mondo... parla al padre o alla madre come se ricevessero una risposta, gli mettono la crema, la lacca... semplicemente li curano in modo spontaneo e naturale.

“Non dimentichiamo mai che il vero potere è il servizio. Bisogna custodire la gente, avere cura di ogni persona... di coloro che sono più fragili e che spesso sono nella periferia del nostro cuore” (Papa F. Bergoglio).

Siamo sanitari e la prima cosa tra tutte è che siamo al servizio delle anime, di tutte quelle anime bisognose di calore umano, di ascolto, di comprensione e non solo di cure fisiche. Ricordiamoci di questi “caregiver” e se possiamo fare qualcosa che li faccia sentire compresi facciamolo.. perché in fondo con un sorriso, un abbraccio, una stretta di mano o una semplice parola possiamo donare qualcosa che a noi sembra banale ma che per qualcun altro può essere tutto!

L'Etichettatura degli alimenti

<https://www.regione.toscana.it>

<https://www.salute.gov.it>

Per il consumatore l'etichetta è il biglietto da visita di un prodotto alimentare.

Nel Reg (UE) 1169/2011 il legislatore comunitario ha definito i requisiti delle etichette dei prodotti alimentari per fornire al consumatore informazioni certe, chiare e leggibili, utili a favorire scelte consapevoli e sane.

Gli aspetti disciplinati dal Regolamento europeo 1169/2011 sono:

- la presentazione e la pubblicità degli alimenti
- l'indicazione corretta dei principi nutritivi e del relativo apporto calorico degli alimenti trasformati
- le informazioni sulla presenza di ingredienti che possono provocare allergie.

Presentazione e pubblicità degli alimenti

Le indicazioni che devono essere obbligatoriamente presenti in etichetta sono:

- la denominazione dell'alimento
- l'elenco degli ingredienti
- qualsiasi ingrediente o coadiuvante tecnologico (vedi l'elenco nell'allegato II) o derivato da una sostanza o un prodotto elencato in detto allegato che provochi allergie o intolleranze usato nella fabbricazione o nella preparazione di un alimento e ancora presente nel prodotto finito, anche se in forma alterata)
- la quantità di taluni ingredienti o categorie di ingredienti
- la quantità netta dell'alimento
- il termine minimo di conservazione o la data di scadenza
- il nome o la ragione sociale e l'indirizzo dell'operatore del settore alimentare (di cui all'articolo 8, paragrafo 1)
- le condizioni particolari di conservazione e/o le condizioni d'impiego
- il paese d'origine o il luogo di provenienza ove previsto all'articolo 26
- le istruzioni per l'uso, per i casi in cui la loro omissione

ne renderebbe difficile un uso adeguato dell'alimento

- per le bevande che contengono più di 1,2 % di alcol in volume, il titolo alcolometrico volumico effettivo
- una dichiarazione nutrizionale.

È obbligatorio riportare in etichetta in modo chiaro la presenza di ingredienti che possono provocare allergie. Questi ultimi, infatti, devono essere evidenziati in modo chiaro nella lista degli ingredienti, adottando anche accorgimenti grafici. La norma si estende agli esercizi di somministrazione e preparazione degli alimenti (ristoranti, bar, mense collettive, ecc)

Sostanze che possono procurare allergie o intolleranze

- cereali contenenti glutine: grano, segale, orzo, avena, farro



- crostacei e prodotti a base di crostacei
- uova e prodotti a base di uova
- pesce e prodotti a base di pesce
- arachidi e prodotti a base di arachidi
- soia e prodotti a base di soia
- latte e prodotti a base di latte
- frutta a guscio: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia e i loro prodotti
- sedano e prodotti a base di sedano
- senape e prodotti a base di senape
- semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo
- anidride solforosa e solfiti
- lupini e prodotti a base di lupini
- molluschi e prodotti a base di molluschi

Il Ministero della Salute ha pubblicato un prezioso e pratico opuscolo che raccoglie tutto ciò che dobbiamo sapere sulla etichettatura degli alimenti, un prezioso aiuto alla nostra salute.

Ne riportiamo di seguito alcuni passaggi invitandovi a prenderne visione nel sito segnalato sul link al termine dell'articolo.

La scelta di alimenti e bevande condiziona la nostra dieta in termini di apporti ed equilibrio nutrizionale. Leggere e comprendere le etichette degli alimenti è importante perché ci consente di fare scelte più sane e consapevoli. L'etichetta riporta informazioni sul contenuto nutrizionale del prodotto e fornisce una serie di indicazioni per comprendere come i diversi alimenti concorrono ad una dieta corretta ed equilibrata. Il Regolamento (UE) 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori aggiorna e semplifica le norme precedenti sull'etichettatura degli alimenti. Lo scopo di tale innovazione è quello di tutelare ulteriormente la salute dei consumatori e assicurare un'informazione chiara e trasparente. Il Regolamento introduce alcune importanti novità. Altro aspetto importante dell'etichettatura degli alimenti sono le indicazioni nutrizionali e sulla salute (claims), disciplinate dal Regolamento (CE) 1924/2006 relativo alle indicazioni nutrizionali e sulla salute fornite sui prodotti alimentari. Il Ministero della Salute con questo opuscolo desidera fornire uno strumento che permetta al consumatore di comprendere le "nuove" etichette e di fare scelte informate.

Cos'è l'etichetta?

“è qualunque marchio commerciale o di fabbrica, segno, immagine o altra rappresentazione grafica scritto, stampato, stampigliato, marchiato, impresso in rilievo o a impronta sull'imballaggio o sul contenitore di un alimento o che accompagna tale imballaggio o contenitore.” (Art. 1 Reg. 1169/2011)

Denominazione dell'alimento. Accanto alla denominazione deve essere indicato lo stato fisico nel quale si trova il prodotto o lo specifico trattamento che ha subito (ad esempio «in polvere», «ricongelato», «liofilizzato», «surgelato», «concentrato», «affumicato»). Per i prodotti congelati prima della vendita e che sono venduti scongelati sarà obbligatorio riportare, accanto alla denominazione del prodotto, l'indicazione «scongelato».

Elenco degli ingredienti È l'elenco di tutte le sostanze impiegate nella produzione, in ordine decrescente di



peso. Una delle novità più importanti riguarda l'indicazione degli allergeni che deve essere evidenziata con carattere diverso rispetto agli altri ingredienti per

dimensioni, stile o colore, in modo da permettere di visualizzarne rapidamente la presenza. Anche i prodotti sfusi devono riportare obbligatoriamente l'indicazione della presenza degli allergeni che troveremo segnalata anche sui prodotti somministrati nei ristoranti, mense, bar ecc. Nel caso di presenza di "oli vegetali" o "grassi vegetali" ci sarà un apposito elenco che ne indicherà l'origine specifica (es. olio di palma, olio di cocco, grassi idrogenati ecc.)

Durabilità del prodotto Distinguiamo due indicazioni che possiamo trovare sulla confezione del prodotto. • **Data di scadenza:** nel caso di prodotti molto deperibili, la data è preceduta dalla dicitura "Da consumare entro il" che rappresenta il limite oltre il quale il prodotto non deve essere consumato. • **Termine minimo di conservazione (TMC):** nel caso di alimenti che possono essere conservati più a lungo si troverà la dicitura "Da consumarsi preferibilmente entro il" che indica che il prodotto, oltre la data riportata, può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche come il sapore e l'odore ma può essere consumato senza rischi per la salute. Conoscere la differenza tra data di scadenza e TMC può essere utile per evitare che un prodotto venga gettato quando ancora commestibile, riducendo gli sprechi.

Condizioni di conservazione ed uso Le condizioni di conservazione devono essere indicate per consentire una conservazione ed un uso adeguato degli alimenti dopo l'apertura della confezione.

Paese d'origine e luogo di provenienza Questa indicazione, già obbligatoria per alcuni prodotti (carni bovine, pesce, frutta e verdura, miele, olio extravergine d'oliva), viene estesa anche a carni fresche e congelate delle specie suina, ovina, caprina e avicola.

Dichiarazione nutrizionale Sono obbligatorie indicazioni su: • valore energetico • grassi • acidi grassi saturi • carboidrati • zuccheri • proteine • sale La dichiarazione nutrizionale può essere integrata con l'indicazione su acidi grassi monoinsaturi, acidi grassi polinsaturi, polioli, amido, fibre. L'indicazione del valore energetico è riferita a 100 g/100 ml dell'alimento, oppure alla singola porzione. Il valore energetico è espresso come percentuale delle assunzioni di riferimento per un adulto medio ossia circa 2000 kcal al giorno.

Che cos'è un'indicazione nutrizionale

qualunque indicazione che affermi, suggerisca o sottintenda che un alimento abbia particolari proprietà nutrizionali benefiche, dovute all'energia (valore calorico) che apporta, apporta a tasso ridotto o accresciuto o non apporta; e/o alle sostanze nutritive o di altro tipo che contiene, contiene in proporzioni ridotte o accresciute o non contiene. (Art. 2 Reg. 1924/2006)

Indicazioni Complementari Ecco alcuni esempi: • I prodotti con un quantitativo di caffeina superiore a 150 mg/l che non siano tè o caffè, oltre all'indicazione "tenore elevato di caffeina", riporteranno la dicitura "Non raccomandato per bambini e donne in gravidanza o nel periodo di allattamento". • Gli alimenti con aggiunta di fitosteroli e fitostanoli riporteranno la dicitura "addizionato di steroli vegetali" o "addizionato di stanoli vegetali". Sarà evidenziato che l'alimento è destinato esclusivamente a coloro che intendono ridurre il livello di colesterolo nel sangue. Inoltre, verrà indicato che il prodotto potrebbe non essere adeguato per le donne in gravidanza, in allattamento e i bambini di età inferiore a cinque anni. • I dolci o bevande ai quali viene aggiunta la liquirizia ad una concentrazione pari o superiore a 100mg/kg o 10mg/l, riporteranno la dicitura "contiene liquirizia" subito dopo l'elenco degli ingredienti.

Cosa sono le indicazioni nutrizionali e sulla salute?

L'etichetta degli alimenti, oltre a fornire informazioni necessarie relative al prodotto commercializzato, può essere utilizzata dal produttore come mezzo per valorizzare i propri prodotti e dal consumatore per fare scelte più attente e in linea con le sue necessità. Il Regolamento (CE) 1924/2006 armonizza i cosiddetti "claims", ossia indicazioni nutrizionali e sulla salute fornite sui prodotti alimentari, allo scopo di garantire ai consumatori l'accuratezza e la veridicità delle informazioni

https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_215_allegato.pdf



Santa Messa degli AUGURI DI NATALE

Basilica dell'Osservanza

domenica 19 dicembre alle ore 16.00

**celebrazione della Santa Messa e
scambio degli auguri di Natale.
nell'occasione potrà essere rinnovata la quota associativa.**

Non mancare



Gita Associativa Gubbio e Città di Castello

mercoledì 29 dicembre

prenotazioni entro il 15 dicembre

disponibilità presso SEDE ACOS Siena nei giorni

30 novembre orario 16-17

6 - 9 - 10 dicembre

orario 10-11 e 15-16

Non mancare

29 Dicembre 2021 GUBBIO e...l'albero di Natale più GRANDE del mondo !!!



A.C.O.S.
Associazione Cattolica
Operatori Sanitari



...Umbria dei presepi...

Ritrovo dei signori partecipanti alle h. 07,25 presso *Nannini Massetana Romana*. Partenza in direzione dell'UMBRIA ed arrivo h. 10.00 a **CITTA' di CASTELLO**. Tempo a disposizione per una breve passeggiata libera nelle principali vie del centro con addobbi di e luci, colori. Proseguimento del viaggio in direzione di **GUBBIO**, tra le più antiche città dell'Umbria, capolavoro della civiltà medievale. Pranzo in ristorante centrale con il seguente menù: antipasto, primo, secondo, contorno, dessert, bevande, caffè. A termine pranzo incontro con la guida e passeggiata nel suggestivo centro storico con spiegazioni esterne di **Piazza Quaranta Martiri** con la loggia dei tiratori della lana, **Piazza Grande, Palazzo dei Consoli, Palazzo del Podestà, Cattedrale**. Tempo libero per visitare le "vie del presepe" situate nel quartiere di San Martino con vista del magnifico **ALBERO di NATALE**, illuminato da circa 800 sorgenti luminose che ogni anno, alla vigilia dell'Immacolata, si accende sulle pendici del Monte Ingino, simbolo della città di Gubbio che quest'anno festeggia il 40° anno dalla prima accensione. In serata, ritrovo in luogo prestabilito e rientro a Siena. Arrivo previsto per le h. 21,00.

Iscrizioni e prenotazioni entro il 15 Dicembre o fino ad esaurimento posti disponibili e saldo all'iscrizione presso:

Donatella Coppi 349 12 76 509

presenza in sede ACOS nei giorni:

30 novembre ore 16-17;

6-9-10 dicembre ore 10-11 e 15-16

Organizzazione tecnica VIAGGI SENESI
Via Garibaldi 23 Tel. 0577 272025

La quota comprende: 1) Viaggio in pullman -
2) Pranzo in ristorante - 3) Visita guidata Gubbio - 4) Auricolari per visita guidata - 5) Assicurazione base medico bagaglio.

La quota non comprende: Tutto quanto non specificato alla voce la "quota comprende", definito libero, facoltativo, gli eventuali ingressi non specificati, le mance e gli extra personali.

Prima della partenza verranno effettuati i seguenti accertamenti: controllo temperatura, autocertificazione, green pass. Mascherina obbligatoria a bordo pullman.





SEGNATI LA DATA

29 DICEMBRE 2021



Gita a Città di Castello e Gubbio

Vedremo due famose città umbre, con importanti centri storici; a Gubbio, famosa per il Lupo di San Francesco, visiteremo il suggestivo centro storico, e le vie del Presepe; potremo ammirare inoltre il più grande albero di Natale, illuminato con oltre 800 lampadine che risplendono su tutta la fiancata del Monte Ingino.

Una bella occasione per stare insieme e vedere luoghi belli e suggestivi.

Prenotazioni entro il 15 dicembre

LACORSIA
Notiziario dell'Associazione Cattolica Operatori Sanitari

Direttore responsabile:

Giuseppe Marcianò

Comitato di Redazione:

Donatella Coppi, Marina Bossini

Progetto grafico e impaginazione:

Daniele Capperucci

Collaborazioni:

Daniela Fabbri, Marcello Boscagli

Direzione:

Piazza Abbadia, 6 - 53100 Siena

Stampa:

Venti Media Print

Numero chiuso il 14 novembre 2021.

Spedizione in A. P.

Legge 662/96 art. 2 comma 20/C Fil. di Siena

Reg. Tribunale di Siena n. 276 del 15/11/1965

ACOS - Piazza Abbadia, 6 - 53100 Siena

Carissimo,

l'adesione all'Acos è importante perché è attraverso di essa che possiamo riaffermare il nostro impegno di operatori sanitari cattolici e portare un contributo di idee e di presenza nel mondo sanitario odierno. L'Acos non ha risorse economiche ed è solo grazie al contributo di tutti e anche tuo che ci dai questo appoggio che riusciamo tutti insieme a portare avanti, nello spirito dello statuto, i valori per i quali operiamo. Il rinnovo dell'adesione è rimasto invariato ed è come lo scorso anno di Euro 25,00. Il periodico "La Corsia" è un sussidio inviato gratuitamente agli iscritti, che si propone come mezzo di informazione, formazione e collegamento tra gli aderenti. Non ti nascondo le difficoltà economiche che si presentano ogni volta per realizzare un numero, ma coscienti della sua importanza ci impegniamo nel realizzarlo; ogni contributo di idee, articoli, suggerimenti è ben accetto, sia da abbonati, simpatizzanti o lettori. Per trasmetterli oltre al servizio postale puoi utilizzare il nostro recapito e-mail: acos-siena@libero.it.

Con l'occasione ricordiamo che il rinnovo delle quote per l'anno 2022:

quota ordinaria: € 25,00

sostenitori: € 50,00

quota simpatizzante: € 20,00

studenti: € 12,00

Chi rinnova la propria associazione e presenta un nuovo socio avrà uno sconto di € 5,00 su ogni quota.

Il rinnovo potrà essere fatto direttamente in sede associativa o attraverso CCP 10591535 intestato a ACOS Siena.