

Sicurezza e Salute alimentare

Le buone pratiche per crescere bambini sani in un ambiente più sano

Conduzione: Stefania Russo
Pediatra di famiglia, Napoli



In questa sessione è stato trattato un argomento nei confronti del quale negli ultimi 10 anni è aumentato l'interesse del medico e della popolazione: **la sicurezza degli alimenti nella duplice interpretazione:**

- **contaminazione** alimentare e potenziale rischio salute a essa collegato;
- **protezione** alimentare preservando quei nutrienti e quelle sostanze (i polifenoli) fondamentali per il benessere dell'organismo (una risposta in difesa al danno da stress ossidativo oggi strettamente legato a cause ambientali).

L'obiettivo è stato quello di fornire al Pediatria di famiglia i messaggi educativi e le buone pratiche da trasferire ai genitori con il fine di rafforzare la loro conoscenza, la capacità di scelta nell'acquisto e il trattamento degli alimenti con la conseguente riduzione del rischio salute riferito.

La contaminazione può essere schematicamente ricondotta a tre tipologie: microbiologica, fisica, chimica. Tralasciando la prima tipologia, decisamente più nota ai pediatri e alle famiglie nei paesi industrializzati o ad alto reddito e generalmente ben controllata, salvo sporadici incidenti coinvolgenti gruppi numerosi esposti accidentalmente a cibo avariato o involontariamente contaminato, le maggiori preoccupazioni sono concentrate soprattutto sulla contaminazione di tipo chimico e fisico. Su questo tema hanno puntato le prime due relazioni della sessione.

Il dott. **Paolo Stacchini** (Direttore del Reparto Sicurezza Chimica degli alimenti dell'ISS) ha trattato la contaminazione chimica ambientale e da attività umane, i possibili rischi per la salute da sostanze chimiche volontariamente aggiunte: agrofarmaci, pesticidi, antibiotici, additivi, metalli pesanti, diossine, PCB (policlorobifenili).

La dott.ssa **Maria Rosaria Milana** (Direttore del Reparto Esposizione e Rischio da materiali dell'ISS) ha affrontato il grande capitolo della contaminazione fisico/chimica da contenitori, il rischio salute derivante dai materiali in contatto con gli alimenti: i metalli (acciaio, alluminio), la plastica, la carta e il cartone ecc.

La dott.ssa **Vitalia Murgia** (Medico Pediatra del Gruppo FIMP Ambiente e Salute) ha invece trattato l'aspetto protezione alimentare prendendo in esame le strategie per evitare il decadimento dei contenuti in nutrienti e polifenoli degli alimenti.

Take Home Messages

Dal dott. Stacchini

- L'uso delle sostanze chimiche nelle produzioni alimentari è subordinato alla verifica di due condizioni: sicurezza tossicologica e necessità tecnologica.
- Il rischio derivante dall'esposizione a sostanze chimiche con la dieta è difficilmente rilevabile e prevalentemente a lungo termine.
- I problemi emergenti riguardano filiere particolari come gli integratori e pericoli trasversali come allergeni nelle filiere di trasformazione.

Dalla dott.ssa Milana

- Gli acquisti dei materiali e oggetti in contatto con gli alimenti (MOCA) devono essere cauti e mirati: meno oggetti ma più di qualità accertata (la certificazione non esiste).
- È bene leggere sempre le istruzioni d'uso e seguirle: esistono campi di impiego e modi d'uso sicuri e diversi per ogni materiale.
- Seguire solo fonti "science based" (no blogger o siti di sola opinione). Tenersi aggiornati sulle novità scientifiche e legislative.
- È necessario gettare o declassare i MOCA quando sono usurati facendo attenzione alle regole locali della raccolta differenziata.

Dalla dott.ssa Murgia

- I polifenoli sono molto importanti per il nostro organismo soprattutto per il potere antiossidante. È fondamentale mangiare frutta e verdura, cruda e cotta possibilmente biologica, anche se non è ancora chiara la quantità giusta da assumere per ottenere l'effetto utile (molte le variabili: assorbimento, biodisponibilità).
- I polifenoli sono facilmente degradabili, le moderne tecniche di coltivazione, conservazione e preparazione possono influenzarne pesantemente la composizione. Alcuni metodi di cottura casalinga (per tempi e modalità) potrebbero ridurne in maniera importante il contenuto.
- In generale sembra che la cottura a vapore e i tempi brevi (verdure di consistenza media/croccante) garantiscano una maggiore salvaguardia dei polifenoli e dei nutrienti in genere.

L'argomento trattato in questa sessione è stato oggetto di un importante Workshop del Gruppo FIMP Ambiente e Salute tenutosi in collaborazione con l'ISS nel gennaio 2020 a San Sepolcro. È in corso di elaborazione un vademecum riepilogativo destinato sia alla famiglia che per al Pediatra di famiglia.