

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

"False credenze e nuove certezze"  
Reggio Emilia 22.11.2014



Il naturale è  
naturale ?

Paola Boni - Susanna Mantovani  
Tecnici della prevenzione

# Cosa significa naturale ?

**naturale** agg. [dal lat. *naturalis*].

- che riguarda la natura, che deriva dalla natura o che è conforme ai suoi principi,
- non artificiale, non alterato, genuino.

dal Dizionario Lingua Italiana Coletti

**Naturale non è sinonimo di salutare**

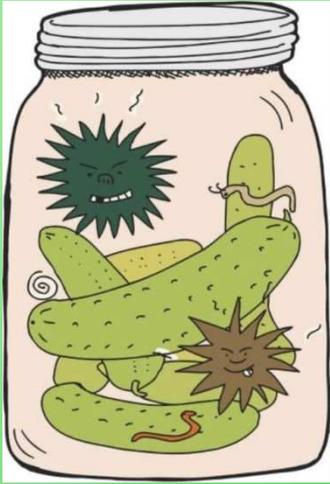


Reggio Emilia 22.11.2014



# Tossine

Batteriche ES BOTULINO, TETANO, ECC



Vegetali: miceti e funghi,  
piante - ricino, - robinia



Animali (serpenti, pesci,  
meduse, ragni )



Ragno delle banane

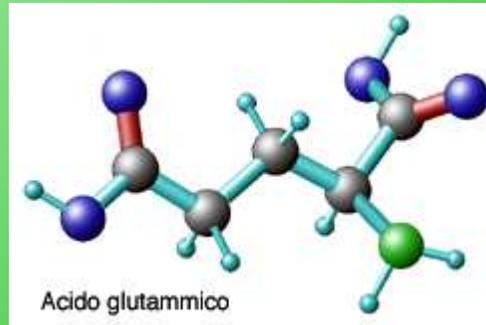
# Tutto ciò che è naturale è buono?

## Credenza che tutto ciò che è naturale è visto come:

- + buono
- + sano
- + sicuro
- + giusto

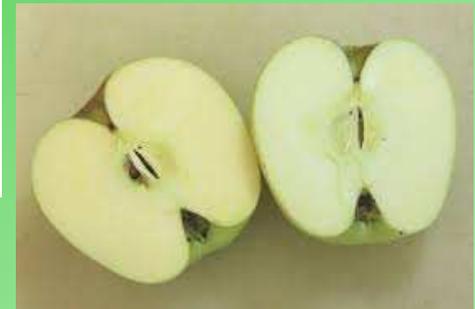
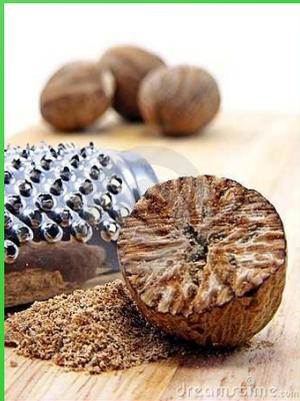


Reggio Emilia 22.11.2014



Il **glutammato** si trova in molti cibi che mangiamo quotidianamente. Lo ritroviamo nella **carne**, nel **pesce**, nelle **verdure**, nel pomodoro, nelle patate, nei cereali, nel **latte**, in diverse varietà di **formaggio**. Il **parmigiano** è quello che contiene la quantità maggiore di glutammato monosodico.





Reggio Emilia 22.11.2014

*è solo la dose che fa di una  
sostanza un veleno.*

*Paracelsus medico del 1500*



Reggio Emilia 22.11.2014

# L'intervento dell'uomo peggiora le cose?



Reggio Emilia 22.11.2014

# La moda del crudismo (raw food)



Stile di vita naturale in armonia con la natura

Sono ammessi solo cibi naturali: senza processi industriali, raffinazione, aggiunta di additivi e conservanti.

Fiamme e fornelli sono banditi:  
non si trattano i cibi a temperature superiori i 45°C  
gli alimenti vengono frullati, affettati, centrifugati,  
essiccati, massaggiati e marinati, ecc



Reggio Emilia 22.11.2014

# Crudismo onnivoro

Carne, frattaglie, uova non lavorate, latticini crudi, alimenti invecchiati, piatti fermentati a base di carne, pesce, frutti di mare, kefir, verdure, frutta, germogli, noci e miele



Reggio Emilia 22.11.2014

# Crudismo vegetariano, vegano

frutta, verdura, bacche, erbe, noci, semi, alghe e germogli



Reggio Emilia 22.11.2014

# PIRAMIDE CRUDISTA



# Cibo crudo vs. cibo cotto

Alimento crudo più **vivo** più ricco di principi nutritivi, restano intatti gli enzimi e i batteri, gli antiossidanti che favoriscono la digestione, irrobustiscono il sistema immunitario e contrastano l'invecchiamento.

La cottura migliora la biodisponibilità, rende più digeribile ed appetibile  
Garantisce una maggiore salubrità e una maggiore igienicità (è in grado di eliminare moltissimi microrganismi patogeni (es. salmonella, e. coli, clostridium botulino, ecc.) e parassiti.



Reggio Emilia 22.11.2014

# Benefici / Rischi

Alcuni sostengono che la dieta dei cibi crudi sia ottimale per preservare un buono stato di salute. Altri, invece, ritengono che sia un regime alimentare sbilanciato possa comportare una grave denutrizione .

## La verità sta nel mezzo



Reggio Emilia 22.11.2014

L'amore per il naturale porta a scegliere  
cibi biologici e/o biodinamici

**Cosa significa cibo biologico ?**



Reggio Emilia 22.11.2014

# Biologico

**Risultato finale di un processo di produzione nel rispetto:**

- ✓ dell'ambiente
- ✓ di Disciplinari di produzione
- ✓ della Normativa Europea e Nazionale

**Soggetti a:**

- ✓ Controlli di Metodo e di Prodotto da ente



# come si riconosce il biologico?

Etichetta prodotto mono ingrediente



Etichetta prodotto trasformato



peso netto

**500g e 17.64 oz.**

possibili allergeni presenti nel prodotto finito

modalità di conservazione

data di scadenza / termine minimo di conservazione

indicazioni obbligatorie per i prodotti bio

**LENTICCHIE VERDI biologiche**

Può contenere tracce di glutine, frutta a guscio e sesamo. Conservare in luogo fresco ed asciutto al riparo dalla luce solare. Si consiglia un controllo visivo del prodotto prima del consumo. Confezionato in atmosfera protettiva. **Tempo di cottura: 30 minuti senza ammollo.**

**GB - Green lentils. Organic.** May contain traces of gluten, nuts and sesame. Store in a cool dry place, out of direct sunlight. We recommend visual inspection of the product prior to consumption. Packed in a protective atmosphere. **Cooking time: 30 minutes without soaking.**

Da consumarsi preferibilmente entro: Best before:

Origine: Italia  
Country of origin: Italy



codi



Valori nutrizionali medi per 100 g Nutritional value for 100 g	
valore energetico - kcal energy value - kJ	332 1405
proteine - protein	24 g
carboidrati - carbohydrates	51 g
grassi - total fats	1,2 g

Confezionato per: Packaged for:



IT-BIO-003  
Agricoltura Italia  
Organismo di controllo autorizzato dal MiPAAF IT-BIO-003  
Operatore controllato n. K134



tabella nutrizionale

nome e indirizzo produttore e distributore

logo comunitario attuale

riferimenti organismo di controllo del produttore

indicazioni per la raccolta differenziata

Prima di consumare, si consiglia un controllo visivo del prodotto prima del consumo. Confezionato in atmosfera protettiva. **Tempo di cottura: 30 minuti senza ammollo.**

**GB - Green lentils. Organic.** May contain traces of gluten, nuts and sesame. Store in a cool dry place, out of direct sunlight. We recommend visual inspection of the product prior to consumption. Packed in a protective atmosphere. **Cooking time: 30 minutes without soaking.**

Da consumarsi preferibilmente entro:  
Best before:

carboidrati - carbohydrates	51 g
grassi - total fats	1,2 g

Confezionato per: Packaged for:



IT-BIO-003  
Agricoltura Italia  
Organismo di controllo autorizzato  
dal MiPAAF IT-BIO-003  
Operatore controllato n. K134

Origine: Italia  
Country of origin: Italy



## I dati indicati dalle frecce in rosso garantiscono che il prodotto è biologico

Marchio commerciale  
e/o nome dell'azienda



Denominazione di vendita  
(il termine "Biologico" è posto nella  
denominazione se almeno il 95%  
degli ingredienti di origine agricola  
è Bio, il restante 5% deve essere  
conforme all'All. IX del Reg.CE  
889/08)

### SALSA DI POMODORO E VERDURE BIOLOGICHE

Ingredienti

**Ingredienti:** pomodoro (70%)\* carota (10%)\* cipolla (10%)\*  
sedano (8%)\* sale marino  
*\*Biologico*

Contenuto 340 g e

Peso netto

Marchio unico europeo  
in vigore dal 01 luglio 2010



ORGANISMO DI CONTROLLO AUTORIZZATO DAL MIPAAF:	OPERATORE CONTROLLATO N.
IT BIO 003	XXXX
AGRICOLTURA UE	

Codice operatore

Sigla Italia

Indicazione dell'origine  
del prodotto UE/non UE

Codice di 3 numeri  
dell'Organismo di Controllo  
autorizzato dal Ministero

Nuova Campi srl - Milano  
Prodotto nello stabilimento  
di Via delle Rose, 55 - Torino

Produttore e confezionatore

Termine minimo  
di conservazione

Da consumarsi preferibilmente entro il XX - XX - XX  
Conservare il luogo fresco e asciutto.

Una volta aperto conservare in frigorifero  
e consumare entro pochi giorni

Modalità di conservazione



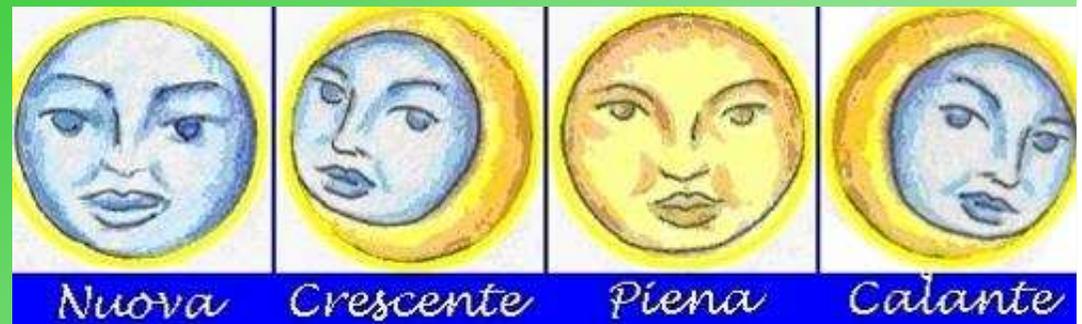


# Che cos'è l'Agricoltura Biodinamica?

Sottoposta allo stesso regime di controllo dell'Agricoltura Biologica  
Nasce nel 1924 fondatore Rudolf Steiner

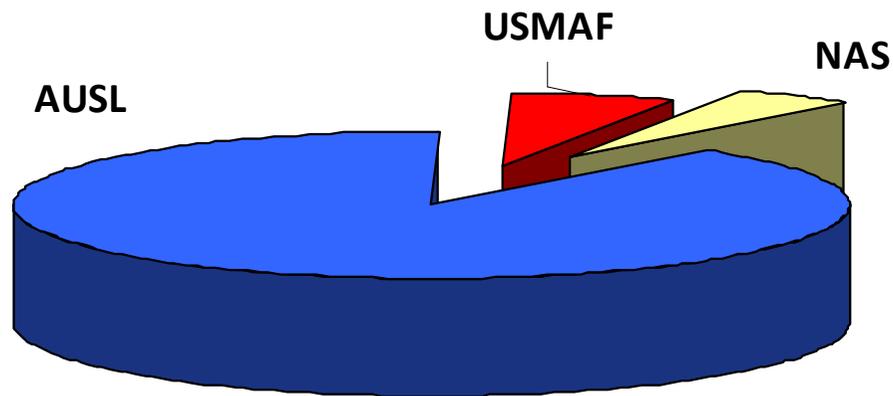


Reggio Emilia 22.11.2014



# Enti ufficiali

Enti e totale dei campioni anni 2003 - 2012



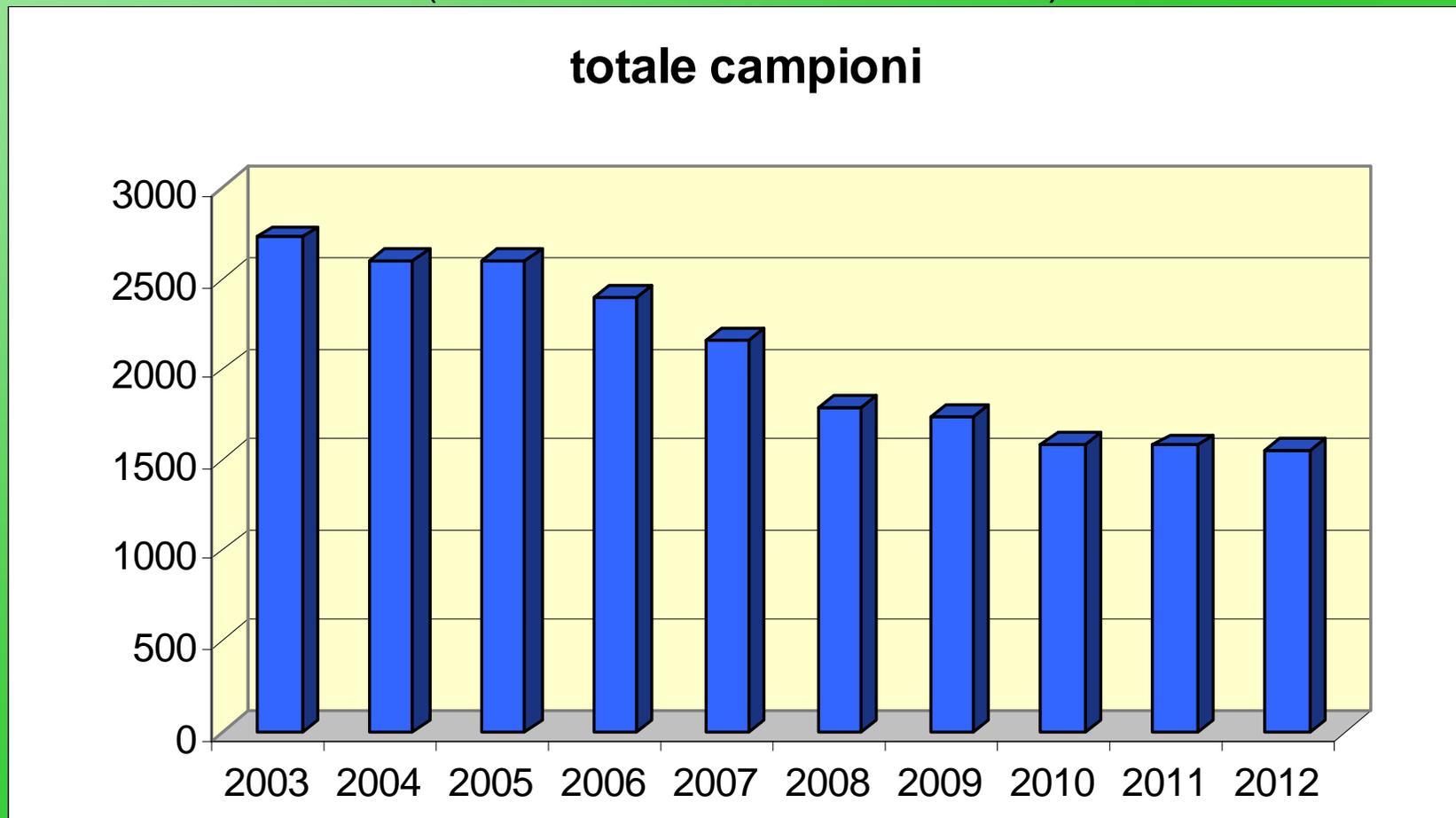
Piano controllo ufficiale alimenti della regione Emilia Romagna ARPA ER  
rev 6 del 03.04.2013



Reggio Emilia 22.11.2014

# Campioni effettuati

(matrici ortofrutticoli e alimenti)

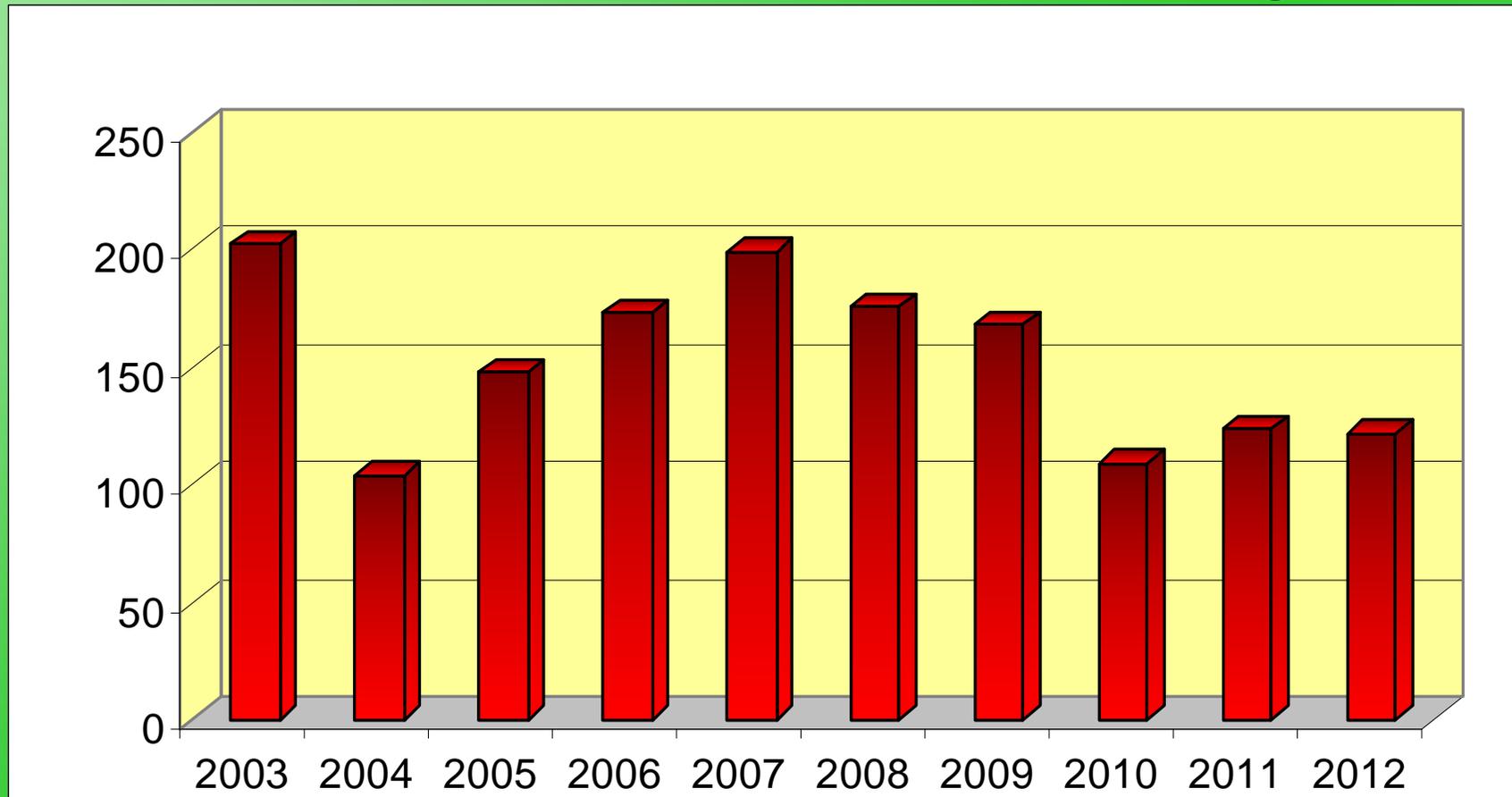


Piano controllo ufficiale alimenti della regione Emilia Romagna ARPA ER rev 6 del 03.04.2013



Reggio Emilia 22.11.2014

# Campioni di prodotti biologici

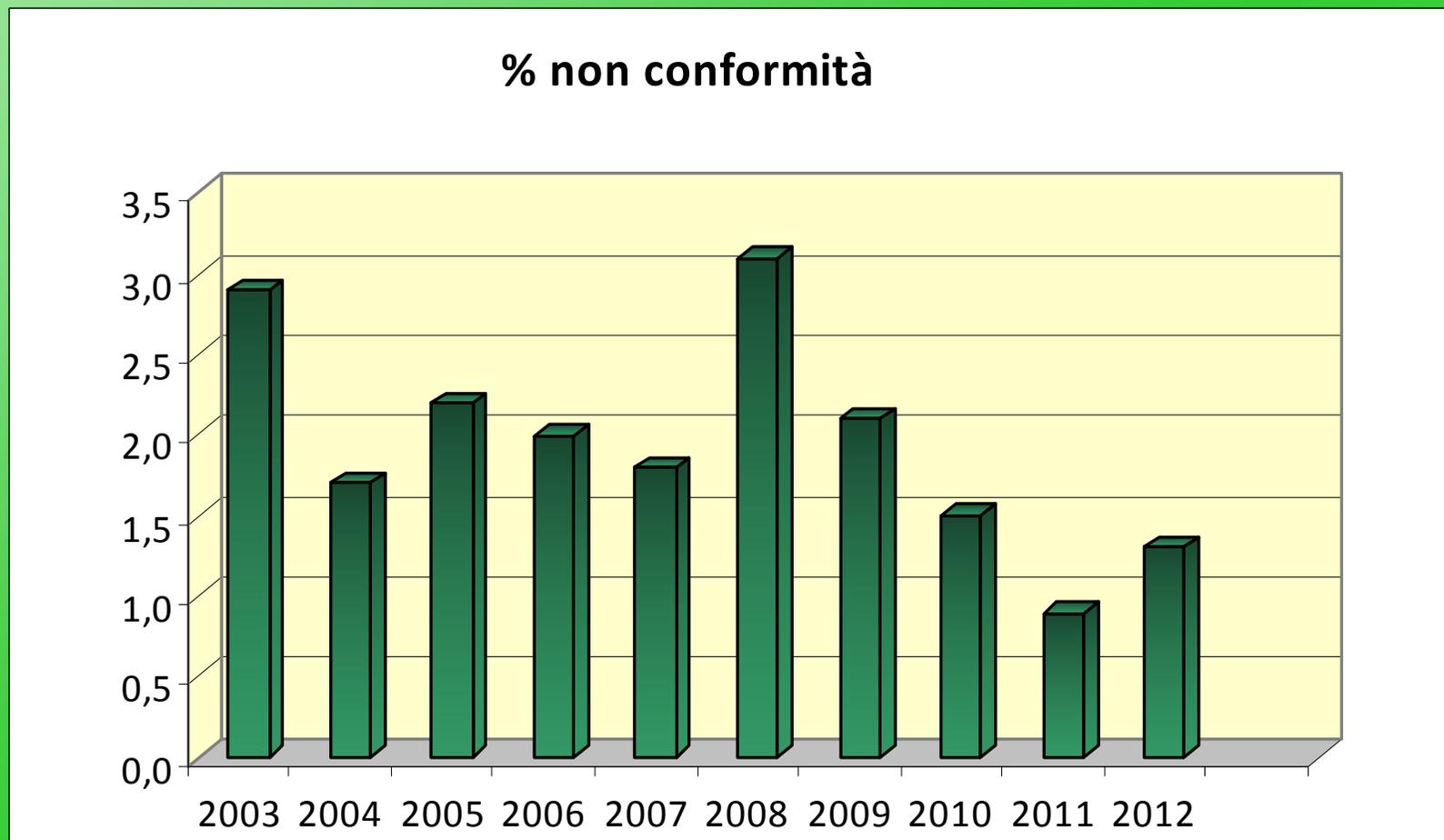


Piano controllo ufficiale alimenti della regione Emilia Romagna ARPA ER rev 6 del 03.04.2013



Reggio Emilia 22.11.2014

# Campioni irregolari totali (bio e non)

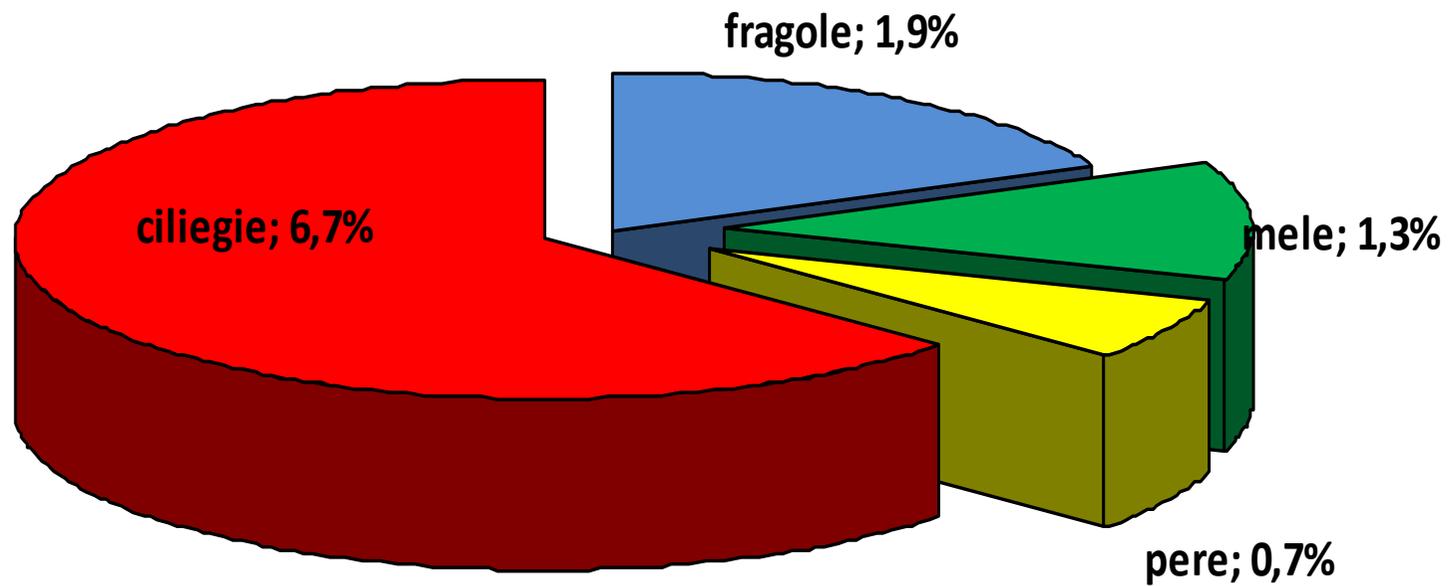


Piano controllo ufficiale alimenti della regione Emilia Romagna ARPA ER rev 6 del 03.04.2013



Reggio Emilia 22.11.2014

# principali irregolarità frutta

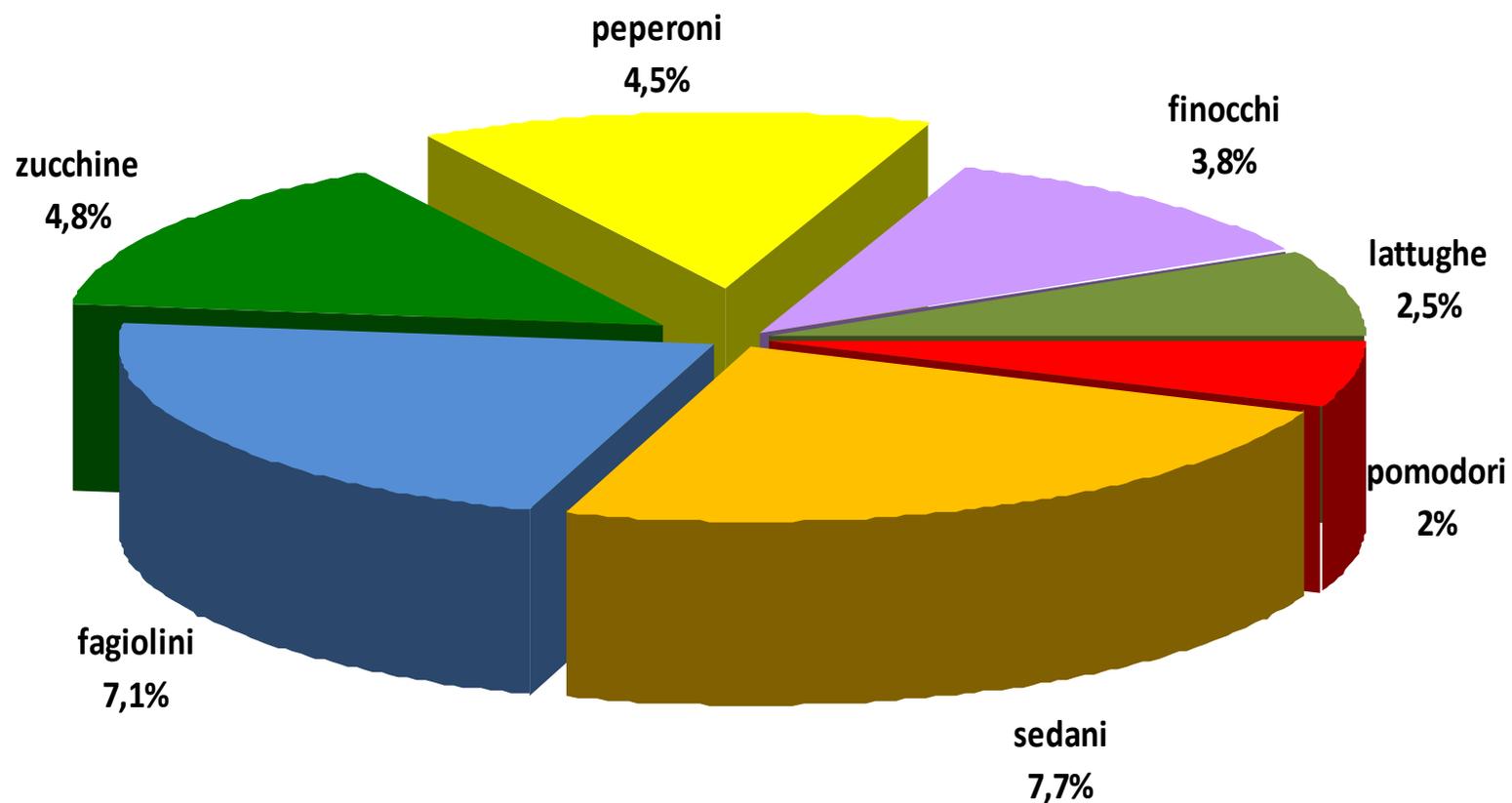


Piano controllo ufficiale alimenti della regione Emilia Romagna ARPA ER rev 6 del 03.04.2013



Reggio Emilia 22.11.2014

## principali irregolarità verdura

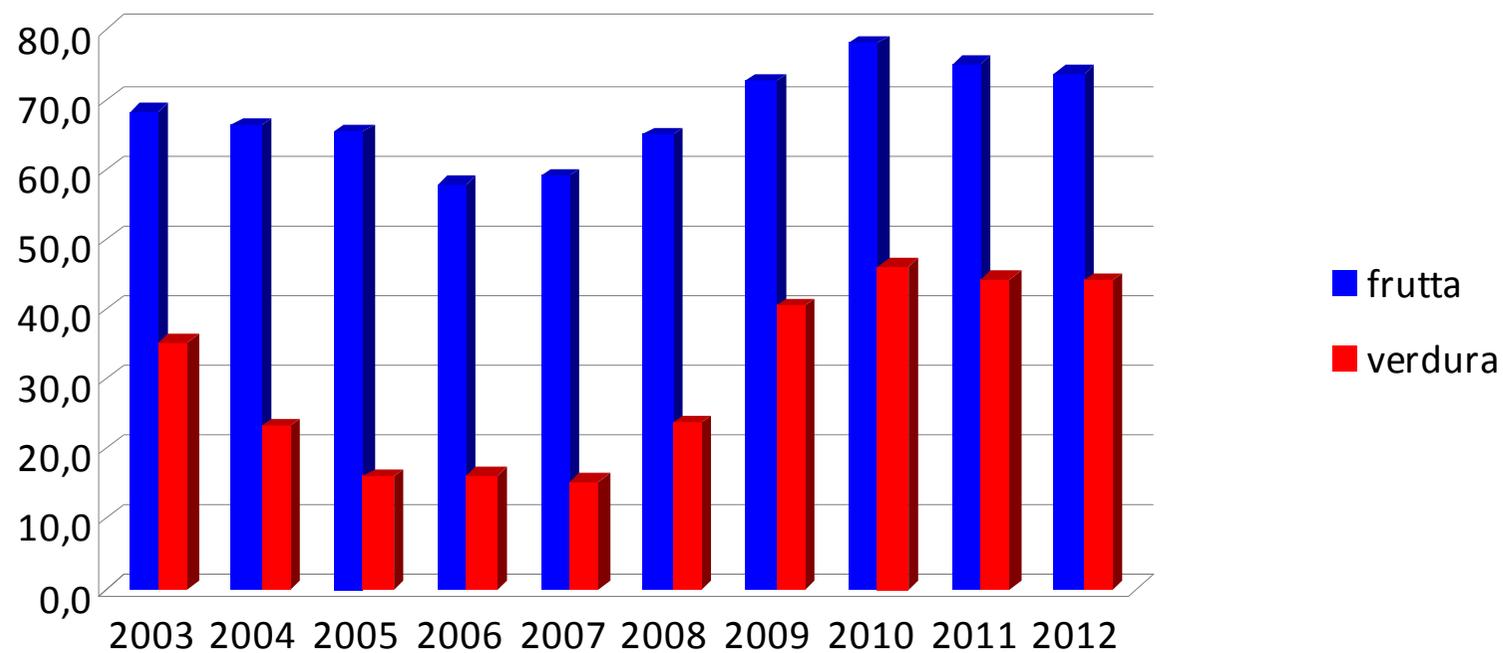


controllo ufficiale alimenti della regione Emilia Romagna ARPA ER rev 6 del 03.04.2013



Reggio Emilia 22.11.2014

## % campioni con residui regolari



Piano controllo ufficiale alimenti della regione Emilia Romagna ARPA ER rev 6 del 03.04.2013



Reggio Emilia 22.11.2014

# EFSA : Effetto cumulativo dei residui di PF

Necessità di raccolta dati supplementari  
Possibili tipi di tossicità congiunta delle  
sostanze chimiche negli alimenti

Sito internet: EFSA, relazione annuale sui pesticidi ...20.03.2013

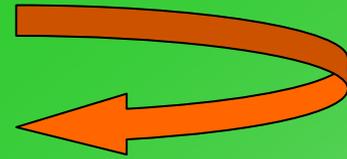


Reggio Emilia 22.11.2014

# Novità 2014

Direttiva CE 2009/128

PIANO D'AZIONE NAZIONALE



- Favorisce il processo di cambiamento delle pratiche di utilizzo dei prodotti fitosanitari verso strategie a basso impatto ambientale.
- Promuove l'applicazione della difesa integrata e dell'agricoltura biologica
- Si propone di raggiungere l'obiettivo di ridurre i rischi e gli impatti dei prodotti fitosanitari sulla salute umana e sull'ambiente



Reggio Emilia 22.11.2014

# BIO O NON BIO ? prodotti a confronto



Reggio Emilia 22.11.2014

# Convenzionale / Biologico

- Maggiore disponibilità sul mercato
  - Maggiore varietà disponibile
  - Costi inferiori
  - Minor rispetto dell'ambiente
  - Presenza di residui di fitosanitari
- Minore disponibilità sul mercato
  - Minore varietà disponibile
  - Costi maggiori
  - Maggior rispetto dell'ambiente
  - No residui fitosanitari
  - No OGM



I prodotti biologici sono più sani e nutrienti dei convenzionali?

## Scarsità di evidenze scientifiche (dati eterogenei)

Fonti

-*“Nutritional quality and safety of organic food. A review”* in *“Agronomy for Sustainable Development”* (2009) curata da Denis Lairon dell’università Aix Marseille.

-Review Università di Newcastle 26.06.2014 pubblicato British Journal of Nutrition



Reggio Emilia 22.11.2014

**Grazie!**

Paola Boni - Susanna Mantovani