

blab *magazine*

Focus

Franca Raucci e Giovanni Messina,
scienziati a confronto
sull'alimentazione infantile

Sicurezza alimentare

Cos'è cambiato dopo il Covid,
la UE risponde ai dubbi
di operatori e consumatori

**La popolare conduttrice racconta
a BLab Magazine perché del cibo
dei bambini ha fatto una crociata**

Francesca Romana Barberini ***educazione alimentare***

dolce lucano

gustalo crudo



Sapevi che...

... il **finocchio** ha dato il nome a un luogo **legendario**?

Ai tempi dell'antica Grecia il suo nome era "marathon", da cui deriva Maratona. Nella piana della famosa battaglia, infatti, il finocchio cresceva spontaneamente.

Furono proprio i Greci a portare il finocchio in Italia, dove ha trovato casa nella fertile piana di **Metaponto**.

In questa antica terra **Primo Sole** coltiva **Dolce Lucano**, un finocchio profumato e croccante da ottobre a maggio, ideale per il pinzimonio.

Dolce Lucano: gustalo crudo!



O.P. Primo Sole

Soc. Cons. Agr. Ar.L.
C.da Selva Piana SS175 - KM 30,500 SC
75024 Montescaglioso (Mt) Italy
Tel. e Fax +39 0835 201993
C.F. e P.Iva 01313520775

Follow us





Nel numero precedente
Cristina Bowerman
Ritroviamoci a tavola

Per la richiesta di arretrati
comunicazione@bonassisa.it

SOMMARIO



05

Editoriale

Un'agricoltura sana e robusta rende un Paese ancora più forte

06

Cover story

Educazione alimentare, ecco perché si dovrebbe insegnare

13

Focus

La vera minaccia dell'infanzia si chiama obesità

19

Focus

Disturbi dell'alimentazione giovanile al giorno d'oggi

24

Sicurezza alimentare

Il futuro della sicurezza alimentare, cosa ci sta insegnando l'emergenza

36

Lessico alimentare

Dizionario della sicurezza
Il calendario dell'orto

BLab magazine
Periodico di divulgazione scientifica sulla sicurezza alimentare
In attesa di registrazione
Anno 0 - Numero 3
Domanda inoltrata al Tribunale di Foggia il 10/1/20 ai sensi dell'Art. 5 Legge 8/2/1948 n.47 e dell'Art. 1 Legge 7/3/2001 n.62

EDITORE
Bonassisa Lab Srl
Foggia - Ferrara - Ravenna

PROGETTO GRAFICO
Sinkronia.it

STAMPA
Printek - Foggia

**COMITATO SCIENTIFICO
BLAB MAGAZINE**
Lucia Bonassisa *BLab - FG*
Emanuela Zavaglia *Golferia - RA*
Luciano Navarini *Illycaffè - TS*
Riccardo Calcagni *Besana - NA*
Angelo Visconti *già Consiglio Nazionale delle Ricerche*
Giancarlo Colelli *Univ. di Foggia*
Gianluca Giorgi *Univ. di Siena*
Giuseppe Calabrese *Univ. di Foggia*
Giovanni Mita *Istituto Scienze delle Produzioni Alimentari del Consiglio Nazionale delle Ricerche*
**DIRETTORE RESPONSABILE
E COORDINAMENTO REDAZIONALE**
Davide Grittani
comunicazione@bonassisa.it
bonassisa.it

blab[®]
Sicurezza alimentare.

Lucia Bonassisa
CEO

Leonardo Boschetti
Direttore commerciale

Luca Tommasi
Operation Manager

Giuliano de Seneen
Direttore amministrativo

Luca Tofani +39.340.8667302
Roberto Paris +39.392.7175507
Lucio Di Paola +39.328.8110250
Paola Cavallo +39.392.5662731
Fabio Buondonno +389.1150751
Luca Percuoco +39.392.7174532
Specialisti tecnico commerciali

SEDE PRINCIPALE
S.S. 16 km. 684,300
Zona Incoronata - A.S.I.
71122 Foggia
0881.339692
info@bonassisa.it

SEDI OPERATIVE
Via Traversagno, 33 - Int. 20
44122 Ferrara

Via dell'Industria 8 - Int. 1
48017 Fraz. Lavezzola
Conselice (RA)



Si collabora esclusivamente su invito della redazione.
I contenuti non sono riproducibili, salvo autorizzazione dell'Editore.
L'Editore resta a disposizione per eventuali crediti testuali e fotografici.
Contenuti commerciali inferiori al 20% della pubblicazione.



i sarti del Biologico

Da oltre 20 anni, il nostro lavoro è aiutarvi nella scelta del "vestito" migliore per i vostri prodotti.

Dalla fornitura di materia prima alla scelta del formato, film e forma del packaging, il core business di BMS è l'offerta di un servizio 100% personalizzato.

Proprio come dal vostro sarto di fiducia.



scopri di più su www.bmsorganic.com
BMS srl Via Sandro Pertini, 103, 06049 Spoleto (PG)
info@bmsorganic.com / tel. 0743 44120

Un'agricoltura sana e robusta rende un Paese ancora più forte



MASSIMILIANO GIANANTI |

Quando abbiamo immaginato il calendario di appuntamenti per celebrare questo lungo centenario, nessuno di noi pensava di imbattersi in una pandemia. Ciò nonostante, l'agricoltura italiana ha dimostrato di essere un forte settore dell'economia nazionale. E un'agricoltura sana e robusta, rende un Paese ancora più forte. Nei momenti più drammatici ci è stato chiesto di produrre di più, lo abbiamo fatto. Non è mai mancato nulla e sui banchi della grande distribuzione i consumatori hanno sempre trovato prodotti italiani da poter acquistare. Dico queste cose con la consapevolezza e l'orgoglio che appartengono a tutti noi, a tutti gli agricoltori. Confagricoltura è la più importante confederazione agricola del Paese. Dopo i conflitti mondiali le difficoltà che ne seguirono furono superate grazie all'aumento della produzione messo in campo per rispondere alla crescente domanda dei consumatori. Con quello stesso impegno, abbiamo risposto negli ultimi mesi alla sfida posta alla filiera agroalimentare dall'em-

genza sanitaria purtroppo ancora in atto, continuare a produrre per rifornire mercati e assicurare cibo agli italiani. È stato importante celebrare questo appuntamento (il centenario della confederazione, NdR) alla presenza delle più alte cariche dello Stato, perché a loro abbiamo potuto chiedere misure adeguate per rilanciare il settore dell'agroalimentare in un'ottica di produzione e competizione: nei mercati globali bisogna esserci, ma per l'appunto bisogna esserci in maniera competitiva, abbiamo bisogno di infrastrutture, aree portuali, aree infrastrutturali in generale, di sviluppo del digitale e della tecnologia applicata all'agricoltura, tutte cose grazie a cui potremmo raggiungere quell'autosufficienza alimentare che tutti chiedono. È necessario dare supporto alle nostre imprese, crescere è un impegno difficile per questo dobbiamo utilizzare al meglio le risorse messe a disposizione del governo italiano dall'Unione Europea.

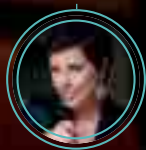
Uno dei nostri principali problemi è rappresentato dalla movimentazione del personale, poiché il lavoro in agricoltura è un lavoro part time: molti dei nostri collaboratori, al termine del loro impiego

stagionale, tornano nei loro Paesi di origine e lasciano le nostre campagne. Rispetto a queste dinamiche, ovviamente stiamo soffrendo molto i blocchi che si stanno registrando a causa delle misure di contrasto alla diffusione della pandemia da Covid-19, ma la speranza è che quanto prima si possa arrivare a una soluzione per offrire delle garanzie ai nostri operatori e produttori. E soprattutto per tornare a popolare le campagne, che rappresentano il vero valore aggiunto della nostra produzione.

PRESIDENTE CONFAGRICOLTURA
(IN OCCASIONE DEL CENTENARIO
DELLA CONFEDERAZIONE, PER GENTILE
CONCESSIONE DI CONFAGRICOLTURA)



EDUCAZIONE ALIMENTARE



FRANCESCA ROMANA
BARBERINI |

Si dovrebbe insegnare a scuola e imporre in famiglia, invece ai bambini facciamo mangiare di tutto. Così, nel BelPaese delle contraddizioni, convivono la miglior cucina al mondo e il triste record di nazione a forte rischio obesità infantile (terza in Europa).



Italia, patria del buon vivere e della Dieta Mediterranea. Della mozzarella e della pasta, della cucina più amata e imitata al mondo. Ma il nostro è anche il terzo Paese in Europa per obesità infantile, dopo Grecia e Cipro. Un Paese che non ha dedicato adeguata attenzione all'educazione alimentare, anzi alla nutrizione delle generazioni più giovani. Come mai? Perché stiamo trascurando il nostro futuro? Cosa possiamo fare per correre ai ripari? Come spesso succede, la soluzione è dentro la famiglia. La sensibilizzazione alla sicurezza alimentare dovrebbe andare di pari passo con l'evoluzione dell'informazione, ma media e moltiplicatori social continuano a trascurare un tema importante come l'alimentazione infantile, con risultati di retroguardia sotto gli occhi di tutti. Invece – adesso che cominciamo a capire l'importanza che l'alimentazione ha sull'uomo – non possiamo più permetterci una contezza così approssimativa su argomenti così importanti per la vita di tutti i giorni.

IL SENSO DEL GUSTO SI FORMA IN GRAVIDANZA

Sono mamma di Tommaso e Giacomo, due magnifici ragazzi che oggi hanno 14 e 9 anni. Mi sento una mamma fortunata, nel senso che i miei figli sono mangiatori curiosi, sempre alla ricerca di nuovi sapori ed emozioni a tavola. Insomma, per una come me – che del cibo ha fatto il proprio lavoro – questi ragazzi sono davvero una grande soddisfazione. Ma questo è il risultato di un'educazione alimentare nata prima della loro nascita, quando erano ancora nella mia pancia.



«Circa il 50% dei gusti, in fatto di cibo, sono ereditari. Derivano dalla dieta seguita dalla madre durante la gravidanza, dai sapori a cui sei stato esposto tramite il liquido amniotico. È dimostrato che, anni dopo lo svezzamento, il bambino preferisce quei sapori. Puoi influenzare in modo molto preciso quali saranno le preferenze di tuo figlio. Se vuoi che ami i broccoli, ti basta mangiare un sacco di broccoli, per esempio. Anche per questo è importante seguire una dieta bilanciata: probabilmente è la più grande influenza che puoi avere su di lui» scrive John Prescott, esperto della percezione olfattiva e gustativa dell'essere umano, nel suo libro "Taste Matters". Ad avvalorare questa tesi lo studio Early-Life Nutrition: l'importanza di una corretta nutrizione dal concepimento al bambino, del gruppo di lavoro della Società italiana di medicina perinatale, riporta come «una nutrizione appropriata e adeguata nel periodo

che va da prima del concepimento all'infanzia può provocare effetti significativi e incisivi sulla salute dell'individuo negli anni successivi. È ormai noto che lo sviluppo dell'individuo non è determinato solo dalla genetica, ma anche da una complessa interazione di quest'ultima con l'ambiente. Le curve di sviluppo che si delineano nelle prime fasi di vita influenzano la risposta stessa dell'individuo nel medio e lungo termine (Gluckman et al., 2010; Godfrey et al., 2010; Hanley et al., 2010; Lillycrop, 2011). La nutrizione è quindi un fattore determinante per proteggere la salute futura: alcune difficoltà durante lo sviluppo nelle prime fasi di vita, come carenze nutrizionali o esposizione a una nutrizione non bilanciata o a inquinanti, possono determinare variazioni nello sviluppo e nell'espressione genica. Gli adattamenti che ne derivano possono persino essere trasmessi alle generazioni future. Pertanto, il



rischio di malattie non è determinato solo da fattori genetici, ma dipende notevolmente dall'ambiente. Di tutti i fattori ambientali, la nutrizione è quello che ha una maggiore influenza sulla salute negli anni a venire (Darnton-Hill et al., 2004)». Le norme nutrizionali più appropriate, quelle che fonderanno la base degli stili alimentari di noi adulti, nonché la conoscenza del gusto del cibo, si apprendono quindi durante l'infanzia. In particolare nei primi due anni di vita.

QUEI MOMENTI IN CUI SI FORMA IL PALATO

Secondo una delle più note e accreditate studiosi di alimentazione infantile, Irene Axelsson, nella vita di ognuno esistono due grandi rivoluzioni alimentari, due momenti in

cui si decide il nostro "destino nutrizionale". Il primo è rappresentato dalla nascita: è il momento in cui, dopo 9 mesi di alimentazione per vena, si passa a un'alimentazione orale rappresentata dal latte (sia esso materno, sia formulato o la cosiddetta «alimentazione artificiale»). Il secondo stacco avviene a 6-7 mesi di vita, col divezzamento: in questo processo che dura circa un anno si passa progressivamente da un'alimentazione esclusivamente latte, monotona se si vuole, a una diversificata sia per consistenza che per composizione e stili. Sempre secondo la Axelsson, qualunque scelta alimentare si compia nelle diverse epoche, e per quanto radicale essa sia, non potrà mai rappresentare uno stacco tanto grande quanto le due sopra citate. Per un

bambino nutrirsi non significa solo soddisfare una necessità biologica, anzi è un momento ricco di valenze affettive, psicologiche e relazionali. Una corretta alimentazione, presupposto essenziale per una crescita armonica e ottimale, deve tener conto delle diverse fasi della vita, caratterizzate da esigenze nutrizionali e competenze fisiologiche e comportamentali in evoluzione. Nella prima infanzia iniziano a strutturarsi gusti e abitudini alimentari che formeranno lo stile alimentare dell'età adulta, per cui coltivare corrette abitudini alimentari da parte di tutti i componenti della famiglia è fondamentale per indirizzare il bambino verso uno stile alimentare salutare. Lo sviluppo delle abitudini alimentari è influenzato dalla struttura familiare, dal livello culturale e dalle interazioni



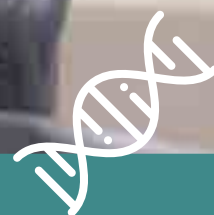
sociali. Se la famiglia coltiva abitudini alimentari corrette e relazioni interpersonali positive, si svilupperanno stili e comportamenti alimentari corretti, senza eccessi, carenze e ribellioni.

INSEGNARE A MANGIARE COME DISCIPLINA DI VITA

Quindi, cari genitori, insegnare a mangiare – e non intendo soltanto “stare composti a tavola” – è un nostro delicatissimo compito. Rifuggiamo dai ristoranti che propongono i “menù bimbi”, quelli che prevedono pasta al sugo, cotoletta e patatine fritte: un attentato alla crescita felice dei bambini, che spegne ogni curiosità del loro palato e nasconde ricordi che entreranno nella memoria olfattiva ed emozionale dei più piccoli, immagini e sapori da condividere con tutta la famiglia. Diamo il buon esempio: curiamo l’aspetto nutrizionale variando le proposte, sin dalla gravidanza, e quando siamo a tavola spieghiamo ai nostri figli cosa mangiano e perché, aiutandoli a creare il loro bagaglio di sapori e profumi. Non arrendiamoci al primo «no»! Non tutti i sapori né tutte

le consistenze convincono immediatamente: è una questione mentale, come spiega ancora Prescott: «È tutto nel cervello. Quando parliamo di gusti, parliamo quasi sempre del modo in cui entriamo in contatto con le cose. A molte persone è capitato di odiare un cibo, di trovarsi poi a mangiarlo perché lo mangiavano i loro amici, e di scoprire che alla fine gli piaceva. Non è una cosa strana. Il motivo di un tale cambiamento è il modo in cui entriamo in contatto con quel cibo. Esiste anche una differente percezione dovuta ad una componente genetica, come per il coriandolo: ci sono persone che hanno un gene che gli fa sentire il sapore del coriandolo in modo diverso. È una cosa piuttosto comune. Anche a chi non piace il maiale perché “sa di fango” sono persone che geneticamente percepiscono sensibilmente una molecola detta androsterone, un feromone dei maiali. Caso a parte il peperoncino, che non è un sapore, ma il risultato dell’azione di una molecola chiamata capsaicina, un agente irritante. Il calore che sentiamo quando mangiamo il chili è





prodotto dall'attivazione dei terminali del dolore, ma ovviamente è possibile imparare ad apprezzarlo».

Insomma siamo ciò che mangiamo, non soltanto dal punto di vista alimentare, ma anche dal punto di vista sociale ed emotivo. E tra le molte eredità che possiamo lasciare a un figlio, il bagaglio culturale legato al cibo è sicuramente uno dei più importanti. Forse il più importante di tutti.

GIORNALISTA, CONDUTTRICE TELEVISIVA,
ESPERTA DI COMUNICAZIONE DELL'ALIMENTAZIONE
E ALIMENTAZIONE INFANTILE



SOVRAPPESO E OBESO: LA DIFFERENZA

In età adulta il metodo più semplice per determinare l'eccesso di peso (ormai accettato a livello internazionale) è il rapporto peso/statura chiamato Indice di Massa Corporea (IMC = peso in Kg/statura in metri, elevata al quadrato). Pertanto: IMC superiore a 25: definisce una persona sovrappeso; IMC superiore a 30: definisce una persona obesa. Nei bambini e negli adolescenti la massa grassa non solo aumenta in valori assoluti con l'età, ma il suo rapporto con peso e altezza cambia fisiologicamente nel tempo e in maniera diversa fra i due sessi, rendendo la diagnosi di sovrappeso e obesità più complessa. Di conseguenza non esiste e non può esistere un unico valore che definisca il sovrappeso o l'obesità, indipendentemente dall'età e dal sesso, come avviene per gli adulti.

È sufficiente fare riferimento alle curve dei centili dell'Indice di Massa Corporea (IMC)

che ogni pediatra utilizza. Un dato superiore all'85° centile è indice di sovrappeso, se il dato è superiore al 97° centile è indice di obesità. Si può inoltre calcolare, in modo approssimativo, la percentuale di eccesso di peso facendo la differenza tra Indice di Massa Corporea reale e l'Indice di Massa Corporea di riferimento (50° centile delle curve di riferimento) e dividendo poi il dato per la statura al quadrato.

Per valutare in maniera più adeguata l'eccesso di grasso viene usato il plicometro (strumento che misura lo spessore del grasso sottocutaneo) o l'impedenziometro (determina l'acqua corporea e per differenza si valuta la massa grassa corporea).

In maniera più semplice, un aumento di una o due curve di centili del peso nel processo di crescita del bambino deve far porre l'attenzione del pediatra e dei genitori su una possibile evoluzione verso l'obesità.

BAMBINO GESÙ,
OSPEDALE PEDIATRICO - ROMA

25

25 anni di Marlene®
Insieme entusiasmiamo i consumatori.

Sono Marlene®

FIGLIA DELLE ALPI



Maturata
in un clima
alpino-mediterraneo



Controllata
con la
massima cura



Disponibile
tutto l'anno



Prodotto locale
coltivato in piccole
aziende familiari



Tante invitanti
varietà per tutti
i gusti

marlene.it



La freschezza non va mai per le lunghe

Ecco perché noi di APO SCALIGERA siamo ogni giorno a un passo da te, per garantirti prodotti sempre freschi, tracciati e controllati. Qualità, organizzazione, un servizio rapido e puntuale fanno del nostro marchio DIVA l'orgoglio del tuo reparto ortofrutta.

Fatti chiari, amicizia lunga.

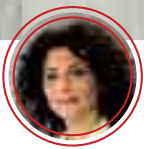
www.diva.aposcaligera.it



è un marchio

APO
SCALIGERA

LA VERA MINACCIA DELL'INFANZIA SI CHIAMA OBESITÀ: ECCO PERCHÉ



FRANCA RAUCCI |

*Fa che il cibo sia
la tua medicina
e la medicina
sia il tuo cibo.*

IPPOCRATE DI KOS, V SECOLO A.C.

Il progressivo aumento del sovrappeso e dell'obesità a livello mondiale rende ragione del termine *globesity*, coniato dall'Organizzazione mondiale della sanità per indicare una vera e propria emergenza planetaria che minaccia la salute della popo-

lazione (soprattutto occidentale). L'Italia non è immune da questo fenomeno: negli anni '30 la sotto nutrizione colpiva un terzo degli Italiani, oggi il sovrappeso riguarda circa il 60% dei nostri connazionali con un'incidenza di obesità pari al 21% (dati che pre-



occupano soprattutto per il crescente incremento dell'obesità in età prescolare e scolare). In Italia l'incidenza del sovrappeso e dell'obesità nei bambini è tra le più elevate in Europa, secondo i dati del Ministero della salute l'obesità infantile colpisce un bambino su quattro considerando obeso qualsiasi piccolo il cui peso supera del 20% quello ideale.

In un'ottica più moderna, il concetto di sana alimentazione nei giovani "di oggi" è legato alla prevenzione delle malattie cronico-degenerative che più incidono sullo stato di salute della popolazione adulta "di domani". Basti considerare che un bambino obeso su 20 ha la glicemia alta, condizione definita

di pre-diabete che però può ancora regredire. Inoltre più del 30% dei bambini obesi hanno valori elevati di trigliceridi e colesterolo, condizione che li espone a rischi di sindrome metabolica e alla comparsa di arteriosclerosi; grasso accumulato nel fegato, evidenze di un danno epatico iniziale che però può peggiorare nel tempo. Infine, più del 10% dei bambini obesi ha valori pressori superiori alla norma.

COSA MANGIANO I NOSTRI FIGLI?

Studi di popolazione recenti hanno evidenziato una bassa aderenza dei bambini in età prescolare, scolare e degli

adolescenti alla Dieta Mediterranea, laddove invece si evidenzia una diffusione di comportamenti che si discostano dalle raccomandazioni nutrizionali corrette.

Il consumo quotidiano di frutta e specialmente di verdure è molto basso, con scelte limitate a poche tipologie di cibi e insufficiente apporto di legumi, pesce e fibre. In generale le abitudini alimentari dei più giovani sono orientate verso un tipo di alimentazione "eccessiva" e "selettiva", basata cioè sull'abbondante consumo di determinate tipologie di cibi.

Inoltre, la quota di energia media proveniente dai vari macronutrienti presenta un apporto sovrabbondante di carboidrati complessi (come pasta, pane, pizza patate) Ma non è tutto. Ai bambini è generalmente fornita una dieta iperproteica associata a un'elevata introduzione di proteine, spesso fornite in un unico pasto. Tendenzialmente si osserva un eccessivo consumo di carni rosse e formaggi. Inoltre, l'abitudine quotidiana alla prima colazione è limitata e spesso insufficiente dal punto di vista nutrizionale, mentre di frequente la merenda di metà mattina o pomeriggio è eccessiva. Tra gli altri alimenti che i bambini e gli adolescenti consumano abitualmente, c'è il *junk food*, ossia cibo spazzatura. Si tratta di alimenti dall'alto contenuto calorico ma con scarso valore nutrizionale, ricchi di zuccheri e grassi, poveri di sali minerali e vitamine. Ad esempio si prendano le bibite gassate, che contengono un alto livello di zuccheri raffinati (in una lattina da 33cl di aranciata ci sono circa 40 grammi di zucchero, pari a circa 5 bustine). Numerose evidenze scientifiche dimostrano che il cibo spazzatura può anche ridurre i livelli di energia e la capacità di concentrazione per lunghi periodi e contribuisce ad aumentare il rischio d'insorgenza di malattie croniche già da bambini (esempio diabete infantile) oltre che in età adulta. Per questo motivo è estremamente importante abituare i bambini fin da piccoli a mangiare in modo corretto, evitando una serie di errori alimentari.

TRA PORZIONI E PASTI ECCO LA REGOLA DEL 5

Da quanto detto emerge la necessità d'intervenire con efficacia per promuovere nei più giovani uno stile di vita e abitudini alimentari equilibrate. Il buon esempio in famiglia è la prima regola, solo così i bambini cresceranno con delle corrette abitudini alimentari. Insegnare ai nostri figli una dieta equilibrata e varia, in cui si consuma tutto ma nelle giuste porzioni, è fondamentale per lo sviluppo della consapevolezza nella gestione del proprio senso di fame e sazietà. La regola principale per tenere lontani sovrappeso e obesità, valida a tutte le età della vita, è seguire un'alimentazione a bassa densità calorica, quanto più possibile varia, basata sui principi della Dieta Mediterranea, ovvero con almeno 5 porzioni tra frutta, verdura e ortaggi, pri-

vilegiando le fonti vegetali di proteine e ripartita in circa 5 pasti giornalieri. Più in dettaglio, il giusto compenso metabolico/nutrizionale dei più giovani deve contenere 55/60% di carboidrati, circa il 10/15% di proteine e il 30% di grassi. Per quel che riguarda l'apporto di carboidrati, è bene ricordare che sono indispensabili per una crescita sana e che forniscono quell'energia che consente di studiare e giocare durante la giornata. Preferire sempre fonti di carboidrati complessi: pasta e riso sono migliori se integrali perché a parità di apporto calorico, tendono a innalzare di meno il livello di glicemia e d'insulina nel sangue. Sì ai cereali in chicco decorticati, come orzo miglio e farro, e in generale a zuccheri semplici come il saccarosio e fruttosio. Non bisogna inoltre dimenticare il control-





lo degli spuntini che in genere sono troppo ricchi di zuccheri (esempio succhi di frutta e merendine) oppure troppo ricchi di sale e grassi (pizzette, cracker e affini). Il consumo di biscotti e dolci non va messo del tutto al bando; meglio però prepararli in casa con frutta e cereali integrali (una torta di mele fatta con farina integrale o una torta preparata con cacao amaro), il tutto dolcificato con succo di frutta essiccata, in modo da far apprezzare anche colazioni e merende in cui il gusto lo danno tutti gli ingredienti utilizzati. In merito all'apporto di proteine, la carne non dovrebbe

essere servita più di 2/3 volte a settimana. I salumi e le carni conservate, invece, non sono una fonte proteica di prima scelta e andrebbero evitati. Fonti importanti di proteine sono pesci e soprattutto legumi, il cui consumo va, invece, incoraggiato. Anche i grassi sono sostanze necessarie all'organismo per la costruzione delle membrane cellulari e non solo. Un bambino sano non deve però superare il 30% delle calorie giornaliere totali sotto forma di grassi. Tra questi i migliori sono

quelli insaturi presenti nell'olio extravergine di oliva, nel pesce, nella frutta secca e nei semi oleaginosi. Una piccola percentuale può essere anche rappresentata dai grassi saturi, prevalentemente animali, introdotti con latticini e un pochino di carne. Attenzione a panna, burro e agli alimenti fritti che troppo spesso sono imbevuti dell'olio di frittura. Tra i cibi maggiormente consumati dai bambini ci sono patatine fritte, che oltre a essere molto caloriche e ricche di sodio, sono dannose per la salute poiché contengono acrilammide, sostanza cancerogena che si forma durante la friggitura. Il consiglio in questo caso è di ridurre il consumo e prediligere, se proprio desiderato, la cottura a forno.



Tra gli errori più comuni che i bambini commettono mangiando, ce ne sono alcuni che potrebbero essere evitati da una sorveglianza alimentare più attiva da parte dei genitori. Eccoli: eccessivo introito calorico rispetto al fabbisogno quotidiano; dieta monotona; ripartizione non corretta delle calorie nei diversi pasti; assunzione di spuntini e merendine molto spesso ipercaloriche ma scarsi da un punto di vista nutrizionale; mancata assunzione della prima colazione; consumo eccessivo di proteine animali (specialmente di carni rosse e formaggi); consumo eccessivo di carboidrati ad alto indice glicemico (come gli zuccheri semplici); consumo regolare di bevande gassate, ricche di zuccheri e coloranti.

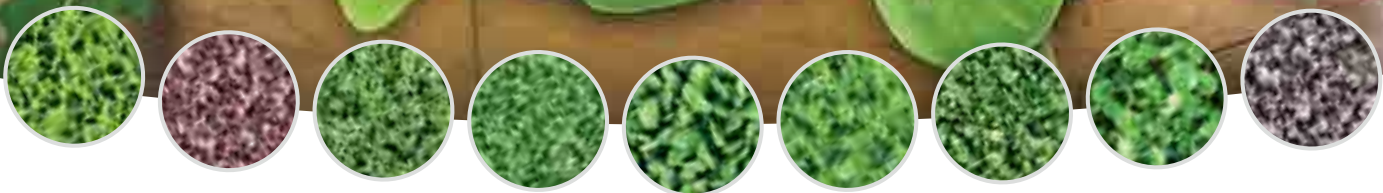
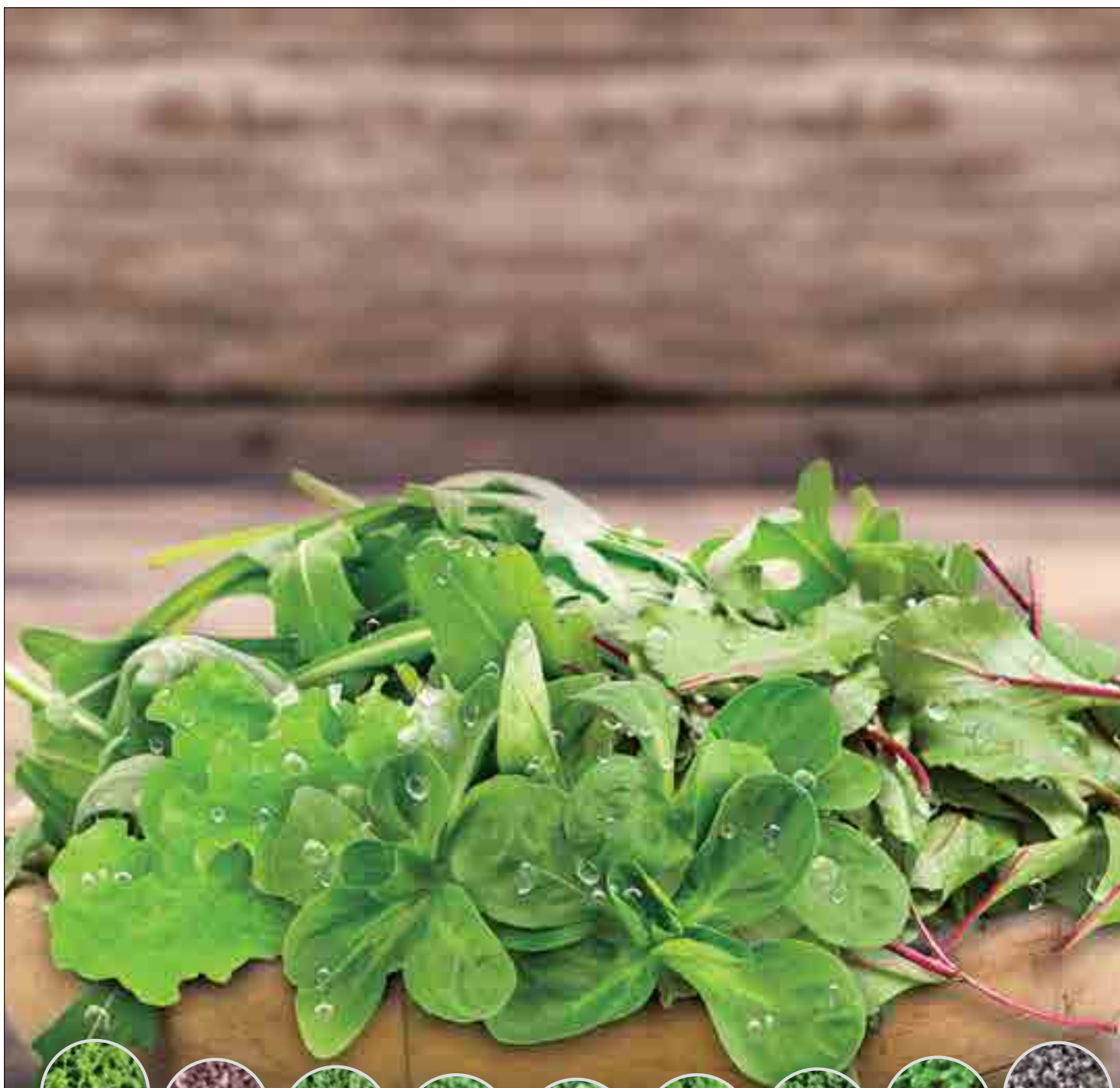


UN'ORA AL GIORNO (DI SPORT)

LEVA IL MEDICO DI TORNO

A questi consigli si deve aggiungere un'altra "regola d'oro": trascorrere almeno un'ora al giorno in attività fisica; i bambini che si mantengono attivi durante tutto il periodo della crescita avranno, da adulti, uno scheletro più robusto e, da anziani, saranno più difficilmente soggetti a osteoporosi. E' bene ricordare che il movimento non è solo sport ma è anche gioco. Quindi, promuovere l'attività fisica nei bambini non significa necessariamente coinvolgerli in qualche sport strutturato, ma avere uno stile di vita attivo (camminare a piedi, andare sul triciclo o in bicicletta, giocare all'aperto, fare le scale).

SCIENTIFIC PROJECT MANAGER IFOM - MILANO



PontiNatura s.c.a.
Insalatine a taglio - baby leaves

www.pontinatura.it

DISTURBI DELL'ALIMENTAZIONE GIOVANILE AL GIORNO D'OGGI



GIOVANNI MESSINA |

***Cosa sappiamo dei DCA
e come li affrontiamo,
l'impreparazione
di una generazione genitoriale
troppo presa da sé stessa
(per badare ai più piccoli).***

I disturbi del comportamento alimentare (DCA) rappresentano un problema di salute allarmante, inoltre i DCA non sono ancora del tutto compresi sia nel loro impatto socio-economico (soprattutto dal punto di vista della cosiddetta *public health*) che dal punto di vista epidemiologico (Miranda and Karlis, 2007; Walsh et al., 2000). Tali disturbi rappresentano un'emergenza in campo neuropsichiatrico,

soprattutto considerando l'abbassamento dell'età della loro insorgenza. Nell'ultimo ventennio si sono verificati un aumento dei casi in età prepubere e segnatamente nel sesso maschile, scardinando l'idea che fossero appannaggio esclusivo del sesso femminile e dell'adolescenza (Blinder et al., 2006). I DCA sono variegati e molteplici nella loro manifestazione clinica, questo capitolo della psicopatologia

spazia dal disturbo denominato "picacismo" (mangiare cose non commestibili) al "night eating" (un disturbo simil parasonnico in cui il soggetto deve mangiare per poterlo interrompere). Attualmente i DCA riguardano una fascia d'età che va abbassandosi, se prima quella che presentava disturbi legati al cibo riguardava giovani tra 15 e 25 anni, oggi vengono riscontrati casi anche nella seconda infanzia.



Questo fenomeno non riguarda più esclusivamente il sesso femminile, sta dilagando anche nella popolazione maschile e sembrerebbe non soltanto legato alla vigoressia (ossessione di un fisico prestante) ma soprattutto alla cosiddetta "anoressia nervosa" – ovvero il più distruttivo tra i DCA – (Bailey et al., 2014; Spigel and Gordon, 2019).

LA CAUSE PIÙ FREQUENTI NELL'ACCETTAZIONE DI SÉ STESSI

Essendo i DCA noti da sempre, numerose sono state le scuole di pensiero che hanno provato a spiegarne la causa, ma certamente sono prova di un profondo disagio che si manifesta con il rifiuto del cibo come prova di un controllo operato sull'istinto più primordiale come quello di nutrirsi, spesso anche sostenuto dalla associazione tra magrezza/bellezza/

successo tipica dei *social*, che facilitano confronti con modelli di bellezza irraggiungibili. Tra i DCA certamente i più noti sono l'anoressia nervosa e la bulimia, entrambi legati al controllo del peso (nel primo caso una restrizione patologica alimentare che porta a un forte dimagrimento, mentre nel secondo caso, si alternano assunzioni incontrollate di cibo a cui seguono condotte compensative quali vomito, abuso di lassativi/diuretici e sport estremo); tuttavia, molto frequenti tra i giovani adulti sono le forme miste, in cui si passa dall'anoressia nervosa alla bulimia nelle diverse fasi della vita e il disturbo da alimentazione incontrollata (*binge eating disorder*), una sorta di bulimia senza comportamenti di compenso che porta frequentemente all'obesità: in letteratura scientifica, si stima che circa il 30% degli obesi sia affetto da questo disturbo

(Hudson et al., 2007; Smink et al., 2012). Infatti, l'altra faccia della medaglia di questo tipo di patologie è rappresentato dall'obesità e dal sovrappeso ormai dilagante sin dall'infanzia con numerosi effetti anche non sempre noti come difficoltà cognitive, attentive, problemi cardiovascolari e metabolici anche in età pediatrica, spesso legati alla sindrome delle apnee ostruttive in sonno che alterano in modo irreversibile lo spessore della corteccia cerebrale in aree molto rilevanti anche nei bambini.

L'ANSIA DI DOVER ESSERE MIGLIORE DEGLI ALTRI E LA GENESI DI UN MALESSERE SOTTOVALUTO

I DCA sono influenzati sicuramente dallo stile di vita sempre più frenetico che oltre a provocare ansie e preoccupazioni, induce anche ad assumere comportamenti alimentari errati non soltanto per un disagio psicologico ma

anche per il poco tempo che si ha a disposizione da dedicare alla preparazione dei cibi, che porta a consumare e prediligere soprattutto cibi pronti e/o in scatola che non sono salutari (Fairburn et al., 2003; Tölgyes and Unoka, 2009). La componente psicopatologica e i disturbi correlati sono certamente anche legati alla disregolazione di *pathway* metabolici che intervengono nel controllo del cibo.

Sicuramente il controllo della fame e dell'assunzione di cibo è regolata da strutture cerebrali come l'ipotalamo, importante struttura dell'encefalo che prende posto appena sotto il talamo e che dirige l'attività dell'ipofisi, una ghiandola endocrina maggiore fondamentale alla vita e al benessere dell'essere umano. L'ipotalamo prende parte al mantenimento dell'omeostasi corporea, attraverso per esempio la regolazione della temperatura corporea o del senso di sazietà, e al rilascio di ormoni destinati a coinvolgere l'ipofisi. L'ipotalamo costituisce l'elemento anatomico di connessione tra il sistema nervoso e il sistema endocrino. Le aree cerebrali coinvolte nel controllo dell'introduzione degli alimenti sono: l'ipotalamo laterale, centro della fame, e l'ipotalamo ventromediale (Mayer, 2011; Val-Laillet et al., 2015). L'Oressina-A/Ipocretina1 è un neuropeptide sintetizzato nell'ipotalamo laterale, esistono due isoforme, Oressina A e Oressina B. Le Oressine influenzano numerose funzioni corporee tra cui l'assunzione di alimenti, comportamenti sessuali, ritmi sonno-sveglia e rapporti neuro-endocrini. La parola Ores-

sina deriva dal latino "Orexis" che significa appetito. Questo è un peptide oressinergico che regola il comportamento alimentare: infatti, un suo aumento causa una riduzione dei livelli ematici di leptina. Per questo motivo, l'oressina ha un ruolo importante nella regolazione dell'appetito, infatti una riduzione della concentrazione plasmatica di Oressina determina la ridu-

“

Le Oressine influenzano numerose funzioni corporee tra cui l'assunzione di alimenti, comportamenti sessuali, ritmi sonno-sveglia e rapporti neuro-endocrini.

zione dell'appetito, andando a regolare anche *pathway* metabolici su organi e tessuti differenti come il tessuto adiposo. Il paradosso però della anoressia nervosa è che i livelli di oressine sembrerebbero normali e non dissimili dai soggetti sani, spostando il focus su altre strutture cerebrali che regolano i comportamenti alimentari tra cui l'insula, la corteccia orbito-frontale e l'amigdala (Monda et al., 2020; Polito et al., 2018). D'altra parte anche il tessuto adiposo con la sua attività endocrina regola, attraverso la produzione di leptina e adiponectina il senso di fame. Ad oggi, sap-

priamo che nel soggetto obeso esiste un circolo vizioso in cui queste alterazioni metaboliche portano il soggetto ad "abbuffarsi" sempre più, senza avere un freno. Infatti, fra i disturbi del comportamento alimentare, oltre all'anoressia e alla bulimia, una terza patologia è ormai riconosciuta ufficialmente è quella del *binge eating*, il disturbo da alimentazione incontrollata che induce un'obesità grave nei soggetti affetti a causa dell'assunzione di cibo incontrollata, soprattutto nelle ore notturne.

"ABBUFFARSI PER NOIA" LO SPORT PIÙ PRATICATO

Un episodio di abbuffata viene descritto come l'ingestione di una quantità di cibo elevata in un periodo di tempo limitato (in genere meno di 2 ore) associato a sensazioni di perdita di controllo. Tra i principali sintomi comportamentali troviamo: l'incapacità di smettere di mangiare o controllare cosa si sta mangiando; l'atto di mangiare rapidamente grandi quantità di cibo; mangiare anche quando si è pieni; nascondere il cibo per mangiarlo successivamente in segreto; mangiare normalmente con gli altri, ma rimpinzarsi quando si è da soli; ed inoltre, mangiare continuamente durante il giorno, senza pasti programmati. Inoltre, alcuni studi scientifici hanno dimostrato che i soggetti affetti da *binge eating* hanno alterati livelli di oressine e di adipocitochine nel sangue che potrebbero avere un ruolo fondamentale nello sviluppo e/o trattamento di questo tipo di patologia. Inoltre, il *binge eating* sempre più diffuso tra i giovani, desta molte preoccupazioni ai medici che studiano

il fenomeno, in quanto per questo tipo di patologia la diagnosi è molto più difficile (Monda et al., 2019; Polito et al., 2020). Tra i disturbi alimentari, l'obesità è quello che ha una maggiore incidenza. L'OMS definisce l'obesità una patologia cronica caratterizzata dall'eccessivo accumulo di tessuto adiposo in misura tale da influire negativamente sullo stato generale di salute. L'obesità rappresenta uno dei principali problemi di salute pubblica a livello mondiale perché la sua prevalenza è in costante aumento non solo nei Paesi occidentali ma anche in quelli a basso-medio reddito: a dimostrazione di ciò è stato introdotto il termine di "globe-sità" (come indicato anche nel precedente contributo di Franca Raucci, Ndr). Sicuramente alla base dei vari disturbi del comportamento alimentare c'è una componente psicologica molto influente. Parlando di stili di vita, invece, notiamo una schizofrenia di fondo nella società, che rende assai ardua la sfida contemporanea contro l'epidemia di obesità e diabete. Sui media, le indicazioni nutrizionali corrette sono soverchiate dalle pubblicità di cibo spazzatura. Per ogni indicazione giusta ci sono dieci o dodici pubblicità di *junk food*. Nei media vengono proposti continuamente *contest* culinari di vario tipo, le aziende e la pubblicità presentano il cibo in maniera bulimica, mentre i medici si sforzano per promuovere stili di vita corretti, ma con pochi risultati. Inoltre, tra i giovani, c'è una sorta di dissociazione fra quello che si studia a scuola, dove si fanno meritevoli percorsi di educazione alimentare, e quello che

poi succede fuori dalla scuola, dove spesso si mangia male. Quando un soggetto è affetto da obesità grave non solo va messo a dieta bensì è tutta la famiglia che deve entrare in un meccanismo di controllo. Generalmente, il problema non è del singolo ragazzo, ma di tutta la sua famiglia che deve essere "ri-educata" a uno stile di vita salutare. Questo dovrebbe essere fatto anche dalla società, che dovrebbe essere rieducata ad uno stile di vita sano, partendo dalle scuole ma in qualsiasi altro tipo di ambiente in cui vivono i giovani. Anche nel corso della pandemia da COVID-19, spesse volte si è dimenticato l'aspetto fondamentale che l'attività sportiva e uno stile di vita attivo possono avere nella prevenzione dei DCA. Infatti, pur comprendendo le ragioni legate alla tutela della salute che inevitabilmente ha portato i vari governi ad applicare misure restrittive, il perdurare di stili di vita "non attivi" potrebbe generare nel prossimo futuro giovani affetti da DCA (Messina et al., 2020). In conclusione, i DCA e l'obesità rappresentano condizioni patologiche tipiche del nostro tempo che dovrebbero invitare il mondo scientifico e la comunità tutta a riflessioni serie di tutela della salute sin dai primi anni di vita: un miglioramento dello stile di vita e delle abitudini alimentari rappresenta inevitabilmente un investimento per il futuro di un mondo sano partendo dalla tavola.

ORDINARIO DI FISILOGIA
UNIVERSITÀ DI FOGGIA



BIBLIOGRAFIA

Bailey, A. P., Parker, A. G., Colautti, L. A., Hart, L. M., Liu, P., and Hetrick, S. E. (2014). Mapping the evidence for the prevention and treatment of eating disorders in young people. *J. Eat. Disord.* doi:10.1186/2050-2974-2-5.

Blinder, B. J., Cumella, E. J., and Sanathara, V. A. (2006). Psychiatric comorbidities of female inpatients with eating disorders. *Psychosom. Med.* doi:10.1097/01.psy.0000221254.77675.f5.

Fairburn, C. G., Cooper, Z., and Shafran, R. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: A "transdiagnostic" theory and treatment. *Behav. Res. Ther.* doi:10.1016/S0005-7967(02)00088-8.

Hudson, J. I., Hiripi, E., Pope, H. G., and Kessler, R. C. (2007). The Prevalence and Correlates of Eating Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Biol. Psychiatry.* doi:10.1016/j.biopsych.2006.03.040.

Mayer, E. A. (2011). Gut feelings: The emerging biology of gut-brain communication. *Nat. Rev. Neurosci.* doi:10.1038/nrn3071.

Messina, G., Polito, R., Monda, V., Cipolloni, L., Di Nunno, N., Di Mizio, G., et al. (2020). Functional role of dietary intervention to improve the outcome of COVID-19: A hypothesis of work. *Int. J. Mol. Sci.* doi:10.3390/ijms21093104.

Miranda, G. T., and Karlis, V. (2007). Eating Disorders in the Female Patient: Pathophysiology and Treatment Strategies. *Oral Maxillofac. Surg. Clin. North Am.* doi:10.1016/j.coms.2007.01.007.

Monda, V., Carotenuto, M., Precenzano, F., Iacono, D., Messina, A., Salerno, M., et al. (2020). Neuropeptides' Hypothalamic Regulation of Sleep Control in Children Affected by Functional Non-Retentive Fecal Incontinence. *Brain Sci.* doi:10.3390/brainsci10030129.

Monda, V., Sperandio, R., Maldonato, N. M., Moretto, E., Dell'Orco, S., Gigante, E., et al. (2019). "Oressinergic system: Network between sympathetic system and exercise," in *Smart Innovation, Systems and Technologies* doi:10.1007/978-3-319-95095-2_9.

Polito, R., Monda, V., Nigro, E., Messina, A., Di Maio, G., Giuliano, M. T., et al. (2020). The Important Role of Adiponectin and Orexin-A, Two Key Proteins Improving Healthy Status: Focus on Physical Activity. *Front. Physiol.* doi:10.3389/fphys.2020.00356.

Polito, R., Nigro, E., Messina, A., Monaco, M. L., Monda, V., Scudiero, O., et al. (2018). Adiponectin and orexin-A as a potential immunity link between Adipose tissue and central nervous system. *Front. Physiol.* doi:10.3389/fphys.2018.00982.

Smink, F. R. E., Van Hoeken, D., and Hoek, H. W. (2012). Epidemiology of eating disorders: Incidence, prevalence and mortality rates. *Curr. Psychiatry Rep.* doi:10.1007/s11920-012-0282-y.

Spigel, R., and Gordon, C. M. (2019). "Eating disorders," in *Building Youth for the Future: Suicide Prevention Aspects* doi:10.7748/phc.17.5.30.s21.

Tölgyes, T., and Unoka, Z. (2009). Cognitive behavior therapy in eating disorders. *Psychiatr. Hung.*

Val-Laillet, D., Aarts, E., Weber, B., Ferrari, M., Quaresima, V., Stoeckel, L. E., et al. (2015). Neuroimaging and neuromodulation approaches to study eating behavior and prevent and treat eating disorders and obesity. *NeuroImage Clin.* doi:10.1016/j.nicl.2015.03.016.

Walsh, J. M. E., Wheat, M. E., and Freund, K. (2000). Detection, evaluation, and treatment of eating disorders: The role of the primary care physician. *J. Gen. Intern. Med.* doi:10.1046/j.1525-1497.2000.02439.x.

DA STACCARE
E CONSERVARE

blab[®]

Sicurezza alimentare.

Bonassisa Lab è il laboratorio (privato e indipendente) di sicurezza alimentare Più grande del Centro-Sud Italia. Da quasi vent'anni facciamo chimica e biochimica, verifiche e controlli, per questo crediamo che il modo migliore per raccontarci sia lasciarlo fare ai numeri.

80
dipendenti

1
sede principale
(Foggia, 5000 mq)

2
sedi operative
(Ferrara e Ravenna)

18
tra certificazioni
e accreditamenti
ufficialmente riconosciuti

203
metodi accreditati al 2020
(15 per la sede di Ravenna)

+25%
campioni accettati
rispetto al 2018

+ di 50mila
campioni analizzati nel 2019

+ di 100mila
test eseguiti nel 2019

+40%
campioni accettati
rispetto al 2019

+ di 70mila
campioni analizzati nel 2020

+ di 150mila
test eseguiti nel 2020



LE NOSTRE CERTIFICAZIONI



BonassisaLab è "Accreditato n° 0328": Accredimento di conformità alle norme UNI CEI EN ISO/IEC 17025:2018



Estensione multisito terza sede operativa: elenco prove per l'esecuzione delle analisi microbiologiche riportate nell'elenco ufficiale di Accredia LAB n° 0328L Sede B



Conformità alla ISO 9001:2015 per il Sistema di Gestione Qualità

Conformità alla ISO 14001:2015 per il Sistema di Gestione Ambientale



Iscrizione nel registro di QS- (Fachgesellschaft Obst-Gemüse-Kartoffeln GmbH) dei laboratori approvati per l'esecuzione di analisi per il monitoraggio dei residui in frutta fresca, verdura e patate nell'ambito del sistema di qualità QS.



Laboratorio riconosciuto da BNN- (Bundesverband Naturkost Naturwaren) Monitoring (Germany) per il controllo dei residui in frutta e vegetali.



Iscrizione nell'elenco dei laboratori autorizzati FRUIT MONITORING per il programma di monitoraggio dei residui di pesticidi nei prodotti ortofrutticoli gestito da HDE.



Certificazione per l'esecuzione di analisi dei campioni prelevati durante i controlli in agricoltura biologica ai sensi del D.M. n. 2592 del 12 marzo 2014 e inserimento nell'elenco dei laboratori di prova dal Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali (laboratorio n° 19).



Autorizzazione del Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali ad eseguire analisi ufficiali nel settore vitivinicolo per l'intero territorio nazionale (Decreto di rinnovo dell'autorizzazione del 20 ottobre 2017, pubblicato nella G.U. n. 264 del 11 novembre 2017).



Autorizzazione del Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali a eseguire analisi ufficiali nel settore oleico per l'intero territorio nazionale (decreto di rinnovo dell'autorizzazione del 20 ottobre 2017, pubblicato nella G.U. n. 264 del 11 novembre 2017).



REGIONE PUGLIA

Inserimento nell'elenco della Regione Puglia con numero d'iscrizione 45/p del Registro dei Laboratori non annessi alle industrie alimentari che effettuano Analisi dell'Autocontrollo della Regione Puglia (Determinazione Dirigenziale n. 557 del 30/11/2011 pubblicato sul BURP n.6 del 12/01/2012).



REGIONE PUGLIA ASSESSORATO AMBIENTE

Personale del laboratorio iscritto nell'elenco regionale dei Tecnici competenti in acustica ambientale



Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca (MIUR) – Autorizzazione all'inserimento nell'albo dei Laboratori di ricerca di cui all'art. 14 del D.M. 593 del 2000 (11 Febbraio 2004).



Inserimento nell'elenco dei laboratori riconosciuto Coop Italia per l'esecuzione delle analisi di fitofarmaci e nitrati nei prodotti ortofruttili.



Inserimento nell'elenco dei laboratori riconosciuto Coop Italia per l'esecuzione delle analisi di microbiologia, chimica merceologica, micotossine, metalli pesanti, OGM.



Iscrizione nell'elenco dei laboratori autorizzati FRUIT MONITORING per il programma di monitoraggio dei residui di pesticidi nei prodotti ortofruttili gestito da HDE.



Autorizzazione del Ministero della salute per l'analisi dell'amianto (con tecnica MOCF) e inserimento nell'elenco della REGIONE PUGLIA (con validità a livello nazionale) dei laboratori accreditati per il controllo dei materiali contenenti amianto.



Autorizzazione del Ministero della salute per l'analisi dell'amianto (con tecnica MOCF) e inserimento nell'elenco della Regione Puglia (con validità a livello nazionale) dei laboratori accreditati per il controllo dei materiali contenenti amianto.



La certificazione GMP+ definisce i requisiti sulla sicurezza dei mangimi e sulla relativa gestione responsabile lungo tutta la filiera integrando le Good Practices ai principi HACCP e i requisiti ISO di qualità.

DICONO DI NOI

Se oggi BLab è una delle realtà imprenditoriali più stimate, intraprendenti e all'avanguardia dell'agroalimentare, lo deve a Voi.

Il nostro piano di sviluppo, oltre a prevedere un impegno sempre più concreto verso sostenibilità ambientale ed etica delle risorse, conta di esportare un modello d'impresa ritenuto unico.

In attesa di metterlo in atto, attraverso queste righe ringraziamo Dipendenti, Clienti, Produttori, Fornitori, Collaboratori, Stakeholder e Amici di BLab per quanto condiviso in un anno sofferto, confuso e molto faticoso. Grazie a Voi #andràtuttobene.

Blab è diventata un'azienda di riferimento per tutta l'agricoltura e i prodotti che in Capitanata venivano trasformati come semilavorati e venduti al Nord d'Italia e in Europa.

la Repubblica.it

Un'azienda ritenuta modello nel proprio settore, un esempio di come possano convivere profitti e welfare.

Rai News 24

Ce la invidiano tutti, al punto che si rivolgono a Bonassisa Lab per compiere analisi anche per forze armate e divisioni militari. Loro però lavorano in silenzio, dentro un rigore che non sembra italiano.

**CORRIERE
DEL MEZZOGIORNO**

Qui a Bonassisa Lab sanno cosa sia prendersi cura di ciò che mangiamo, lo fanno con una professionalità e una cura dei dettagli davvero ammirevoli.

Rai 3

Una delle eccellenze della Puglia che esporta sapere in tutta Italia, questa è Bonassisa Lab.

**LA GAZZETTA
DEL MEZZOGIORNO**

All'MS Food Day 2019 c'era anche un'azienda specializzata nei controlli sull'agroalimentare, il laboratorio di analisi privato più grande del Centro e Sud Italia.

Corriere Adriatico.it

A Ravenna, per esempio, la Golfera è una delle realtà industriali dell'agroalimentare italiano più importanti del mondo, e al suo interno si è installato uno dei laboratori di analisi più sviluppati e scrupolosi d'Italia: si chiama Bonassisa Lab e viene dal Sud. Fare sicurezza alimentare si può, farla bene anche.



Ecco l'esempio di un'impresa del Sud del tutto diversa dalle altre.

sky tg24

LETTURE UTILI

ORIENTARSI TRA DOVERI E CURIOSITÀ



PSICOPATOLOGIA DEI DISTURBI ALIMENTARI IN ADOLESCENZA

Giovanna Borsetto
 libreriauniversitaria.it, 2019;
 Pagg. 186 - Prezzo 16,90€

In un'ottica psicoanalitica e gruppo-analitica, l'autrice sostiene che per comprendere le patologie dell'adolescenza (soprattutto DCA e Hikikomori) è necessario considerare un analfabetismo relazionale che genera un "vuoto di vissuto". Impossibile prescindere dalla constatazione che i disturbi del comportamento alimentare siano conseguenza dell'interruzione del processo di sviluppo adolescenziale.



LE MANI IN PASTA RICONOSCERE E CURARE IL DISTURBO SELETTIVO DELL'ALIMENTAZIONE IN INFANZIA E PRIMA ADOLESCENZA

A cura di L. Dalla Ragione e P. Antonelli
 Il Pensiero Scientifico, 2018; Pagg. 230;
 Prezzo 20,00€

«Questo libro nasce da un'osservazione partecipante sull'interiorizza-

zione dei modelli e degli imperativi alimentari nell'infanzia e nella prima adolescenza. Si tratta di un lavoro importante, tanto più prezioso in un contesto, come quello contemporaneo, in cui il rapporto con il cibo diventa il grande trasduttore di codici, il *signifiant flottant* di un'inquietudine epidemica che ha nella tavola la sua scena primaria».



A TAVOLA CON FRANCESCA

Francesca Romana Barberini
 Modandori, 2011;
 Pagg. 230 - Prezzo 19,00€

Conduttrice e autrice televisiva, cuoca per passione, dopo il successo in tv Francesca Romana Barberini si è concessa al suo pubblico – ormai diversi anni fa – con un volume che presentava più di 200 ricette per tutte le occasioni. L'autrice proponeva 7 menu tematici: la tradizione rivisitata, sapori dal mondo, cucina vegetariana, a tavola con i bimbi, una cena romantica, idee nuove per un party e per una cena veloce. Ogni sezione diventava un prezioso contenitore di ricette, consigli e segreti - tramandati in famiglia o acquisiti con l'esperienza - per affrontare la cucina di tutti i giorni e le situazioni particolari con fantasia e buonumore.



NUTRIRSI BENE MANGIANDO GUIDA ALL'ALIMENTAZIONE DAL BAMBINO ALL'ADOLESCENTE

A cura di C. Agostoni e S. Scaglioni
 Franco Angeli, 2017
 Pagg. 186 - Prezzo 15,99€

Problemi e risposte alle domande con cui i genitori si confrontano quotidianamente. Due pediatri (con anni di esperienza diretta con bambini e adolescenti) forniscono informazioni e suggeriscono le strategie per un rapporto sereno, e allo stesso tempo corretto, con il cibo. Una corretta alimentazione assicura un'adeguata crescita, evita carenze nutrizionali e contribuisce a prevenire le malattie che trovano nella dieta, già a partire dai primi anni di vita, una delle maggiori cause (obesità, diabete, ipertensione e malattie cardiovascolari). Il ricavato delle vendite del libro è stato interamente devoluto alla Fondazione G. e D. De Marchi Onlus (il cui *payoff* è «ogni bambino che torna a sorridere è una battaglia che abbiamo vinto»).



Il futuro della sicurezza alimentare, cosa ci sta insegnando l'emergenza



DAVIDE GRITTANI |

Germania (12) e Francia (8) investiranno più di 20 miliardi della propria quota di Recovery Fund in protezione alimentare. E l'Italia? Come risponde a una crisi che minaccia soprattutto il Made in Italy?

Coldiretti ne ha segnalato l'assenza già da tempo, da quando (la scorsa estate) informazione e opinione pubblica erano impegnate a commentare l'importante successo tricolore nella suddivisione del *recovery fund* (209 miliardi, l'Italia è il Paese che si è aggiudicato la fetta più grande dei fondi di innovazione, finalizzati alla ripartenza dell'economia, messi a disposizione dall'Unione Europea). «In nessuno

dei progetti presentati, o che si avrebbe animo di presentare, c'è traccia di sicurezza alimentare e di nuove garanzie per il consumatore? In realtà non c'è proprio traccia – ammonì Coldiretti – di un piano strategico a tutela del patrimonio agro-alimentare italiano, come se non avessimo imparato nulla da quello che ci è successo. Invece gli altri... ». Invece gli altri hanno messo sul piatto quasi 20 miliardi,

limitandoci solamente alla Germania (12) e alla Francia (8). Qualcosa anche la Spagna, anche se molto meno. E persino la Grecia. Decisioni coraggiose che dimostrano come, appena al di là dei confini nazionali, l'attenzione verso le politiche alimentari sia molto più alta che in Italia. Eppure chi si gioca più di tutti siamo noi, l'Italia appunto. Il Paese in cui il food fattura oltre 330 miliardi di euro l'anno, 50 dei



quali grazie al Made in Italy. A cui vanno aggiunti altri 150 miliardi che rappresentano l'ammontare dell'italian food nel resto del mondo, *brand* universalmente osannato che forse proprio per questo subisce un danno da imitazioni e contraffazioni (il fenomeno dell'*Italian sounding*) stimato in altri 60 miliardi di euro l'anno. Solo il food italiano occupa 2 milioni di persone collocate in più di un milione di attività (di varia natura): se includiamo anche l'indotto, si arriva a 3 milioni di operatori. Insomma una delle voci produttive più importanti del Paese, da poco costretta a subire un'altra battuta d'arresto – dopo il *lockdown* della scorsa primavera – a causa della seconda ondata di contagi. Eppure di questo tesoro non c'è traccia

nei piani di innovazione che, invece, stanno così a cuore alla Comunità Europea. Tanto che, per attrarre l'attenzione su un tema così delicato, l'Organizzazione mondiale della sanità ha diramato le cifre su cui tarare ogni intervento progettuale ed economico per riscrivere le regole della sicurezza alimentare del futuro. Eccole, espresse in numeri e percezione dei bisogni, attraverso l'elaborazione di alcune interviste realizzate su campioni omogenei individuati tra Consumatori, produttori, operatori del settore, stakeholder e tecnici.

IL RISCHIO

Tutti i player mondiali dell'industria *food and beverage* sembrano ben consapevoli dell'importanza della sicurezza alimentare, al punto che "proteggere i Consumatori" risulta la missione più importante (88%), seguita dal "rispetto delle leggi e dei regolamenti vigenti" (69%) e dalle "richieste o necessità dei Clienti" (61%). Si può dire che da scrupolo occasionale, la sicurezza alimentare sia divenuta necessità non più emendabile: un obbligo dei produttori che diviene garanzia per gli utenti.

LE MINACCE

I "rischi operativi provenienti dall'esterno" sono di gran lunga considerati la principale minaccia relativa alla sicurezza

alimentare (77%). Subito dopo emerge un dato molto caro a Blab Magazine e alla crociata di sensibilizzazione verso il tema, ovvero "la mancanza di cultura della sicurezza alimentare" che viene stimata come lacuna molto sentita (31%), quindi la "compliance" (28%) e la "vulnerabilità rispetto alle frodi alimentari" (18%). C'è quindi, non trascurabile, una richiesta di maggiore informazione e una esigenza di maggiore protezione.

IL MERCATO

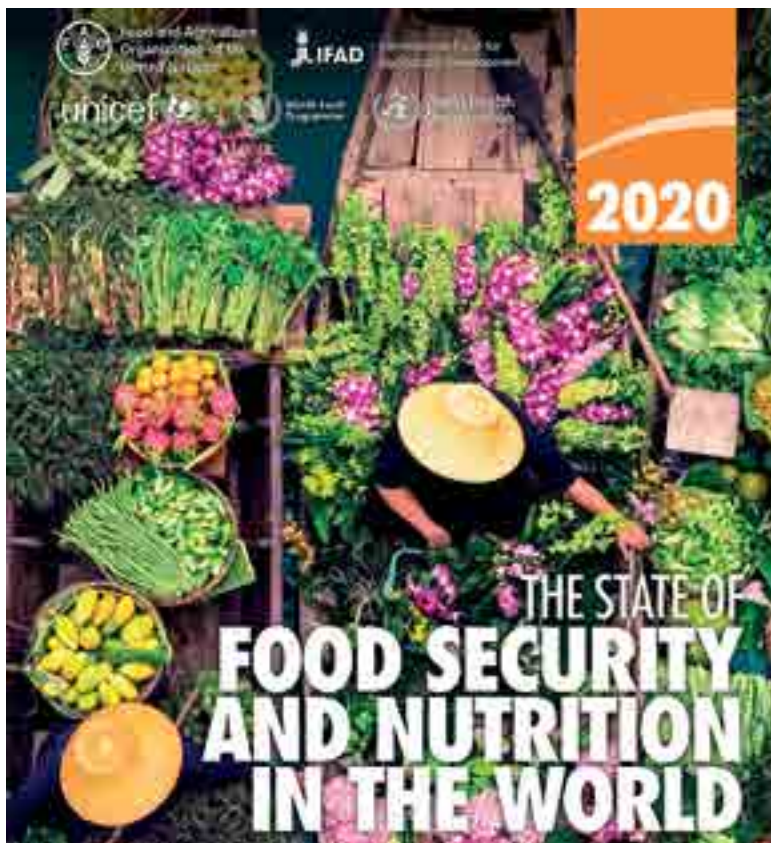
Le richieste dei "Clienti esistenti" (79%) e di quelli "nuovi" (46%) si collocano tra "le migliori motivazioni per certificare i sistemi di sicurezza alimentare". La certificazione è anche un modo per "migliorare i programmi di sicurezza alimentare" per il 54% degli intervistati dall'Organizzazione mondiale della sanità, che quindi punta a far emergere un dato di preoccupante disorganizzazione tra i governi dei Paesi occidentali (tranne qualche eccezione, che l'OMS individua soprattutto tra penisola Scandinava, e appunto Francia e Germania).

LA TECNOLOGIA

Meno di una su dieci delle aziende intervistate, sempre del settore *food and beverage*, ritiene che "le nuove tecnologie digitali contribuiscano a



**World Health
Organization**



migliorare la sicurezza alimentare” al giorno d’oggi. Un gap culturale che evidentemente va smontato prima che diventi una vera tendenza. Ecco perché si fatica a capire come, a fronte di investimenti così cospicui come quelli di Germania e Francia, l’Italia abbia deciso di scommettere così poco sull’innovazione al servizio della maggior tutela dei Consumatori dei prodotti alimentari. «Un dato, quest’ultimo, che si commenta da solo – aveva aggiunto Coldiretti – e che restituisce l’anno zero in cui si vorrebbe circoscrivere il processo di ammodernamento dell’agroalimentare». Un dato addirittura mortificante, se si tiene conto che – il resto degli intervistati dall’OMS – sostengono invece che nei prossimi 3 anni, sarebbero quasi 4 su 10 quelli che vedono “come imprescindibile la digitalizzazione a supporto della sicurezza alimentare”.

IL PARADOSSO

E pensare che il Paese che potrebbe pagare il prezzo più alto, a causa delle conseguenze della pandemia, potrebbe essere proprio l’Italia (inteso come valore intrinseco del food prodotto e consumato grazie alla diffusione della cultura del Made in Italy). Che stiamo facendo? Quali politiche stiamo adottando per proteggerlo? A leggere i progetti che dovrebbero accedere al *recovery fund*, poche per la verità. Tuttavia, con grande sorpresa per tutti, proprio attraverso i dati del settore si materializza uno straordinario paradosso: la pasta italiana, come certificato dall’Istat nel primo trimestre 2020, ha proseguito il trend di crescita che nel 2019 l’aveva portata al record di esportazioni con 2,6 miliardi di euro. Inoltre lo scorso marzo, in pieno *lockdown*, ha fatto registrare un balzo delle vendite all’estero del 21% con 97mila tonnellate

esportate in più rispetto all’anno precedente (72mila delle quali sui mercati comunitari).

LO SCENARIO

Una consolazione che però non tranquillizza affatto Coldiretti, che attraverso la voce del suo presidente Ettore Pandiani fa un discorso di prospettiva e affida tutto, invece, alla ricerca scientifica e all’innovazione applicata appunto alla sicurezza alimentare: «Negli Stati Uniti il presidente aveva annunciato aiuti per il settore agricolo di 19 miliardi di dollari, che si aggiungono ai 28 miliardi messi in campo per risarcire i produttori Usa delle perdite provocate dalla guerra commerciale con la Cina. Qual è il pericolo maggiore che vedo? L’Unione Europea, per effetto degli sconvolgimenti provocati dall’emergenza coronavirus, rischia di perdere il suo ruolo di principale esportatore mondiale di alimenti per un valore di 151,2 miliardi di euro, con un surplus commerciale nell’agroalimentare di 31,9 miliardi. Tutto ciò potrebbe andare a discapito anche della sicurezza alimentare, a meno che gli Stati membri decidano di potenziare in maniera veramente massiccia i loro investimenti in questa direzione. Come fatto da Francia e Germania, che evidentemente vedono l’agroalimentare come una vera risorsa per il futuro ...». Restiamo fiduciosi del fatto che, la sensibilità di chi rappresenta le politiche agricole italiane, si accorga rapidamente del delicato momento storico e della congiuntura che ne potrebbe scaturire. Vale a dire il futuro della sicurezza alimentare.

NOVELLE IODI'.
IL BUONO DELLA TERRA,
IL BENE DEL MARE.



UNA BONTÀ TUTTA NATURALE

Nelle *Novelle Iodi* trovi tutta la freschezza e la delicatezza delle patate di nuovo raccolto. In più sono una preziosa fonte di iodio, un importante elemento per una dieta bilanciata. Lo iodio viene assorbito dalla pianta durante la coltivazione, in modo naturale: nasce così un prodotto sano e gustoso, che garantisce in ogni ricetta il giusto equilibrio tra bontà e benessere.



Lo specialista italiano delle patate



La sicurezza alimentare dopo il Covid-19, indicazioni per scongiurare la beffa dopo il danno

Il “manuale d’uso” della direzione generale della Salute e della Sicurezza alimentare della Commissione Europea



COVID-19 and food safety

Questions and Answers

Il settore agroalimentare – dai piccolissimi produttori alle grandi catene *retail* – ha sostanzialmente tenuto testa alla grande crisi causata dalla pandemia, dimostrando di essere all’altezza di una situazione così critica e complessa grazie ai serrati controlli, alla professionalità degli operatori del settore e a un rigore davvero encomiabili. Per chi avesse ancora dubbi a riguardo, la “Gestione delle crisi nei settori alimentare, degli animali e delle piante - Igiene alimentare” della Commissione Europea



ha redatto questo documento composto da domande/risposte strettamente connesse tra loro, circa curiosità e interrogativi che ancora vengono posti a proposito del rapporto tra alimenti e pericolo di contagio. BLab Magazine ha selezionato 7 di queste indicazioni per i suoi Lettori, tuttavia la versione al completo si trova sul sito della Commissione Europea (ec.europa.eu) all'interno della piattaforma in lingua Italiana.

Qual è il rischio di contrarre l'infezione da Covid-19 dai prodotti alimentari?

Nonostante la vasta diffusione della pandemia, finora non è stato segnalato alcun caso di trasmissione attraverso alimenti. Come indicato dall'Autorità europea per la sicurezza alimentare, al momento nulla dimostra che il consumo di alimenti rappresenti un rischio per la salute pubblica. Si ritiene che la via primaria di

trasmissione rimanga quella da persona a persona, principalmente attraverso le goccioline del respiro che le persone infette diffondono con starnuti, tosse o attraverso espirazione.

Gli operatori del settore alimentare possono esigere garanzie dai loro fornitori?

No. Una certificazione "esente da virus" non sarebbe giustificabile in quanto nulla. In relazione al Covid-19, ribadiamo che niente dimostra che gli alimenti rappresentino un rischio per la salute pubblica. Eventuali richieste di questo genere sono quindi da ritenersi inaccettabili.

Qual è il rischio di contrarre il Covid-19 dagli imballaggi degli alimentari?

Anche se, secondo uno studio recente, l'agente eziologico

del Covid-19 (SARS-CoV-2) sopravviverebbe fino a 24 ore sul cartone e diversi giorni su superfici come acciaio e plastica in condizioni definite sperimentali (es: ambiente con umidità relativa e temperature controllate), non esistono prove che dimostrino la trasmissione dell'infezione da confezioni contaminate esposte a condizioni e temperature ambientali diverse tra loro. Di fronte alle preoccupazioni che il virus presente sulla cute possa riuscire a entrare nel sistema respiratorio (es: attraverso il contatto delle mani col volto), le persone che maneggiano gli imballaggi dovrebbero rispettare gli orientamenti delle autorità sanitarie pubbliche in materia di buone pratiche igieniche (che inclu-



dono il frequente ed efficace lavaggio delle mani).

L'industria agroalimentare sta adottando misure adeguate per evitare che gli alimenti, prodotti o distribuiti, siano contaminati dal virus?

Nell'UE la produzione alimentare è già disciplinata da rigorose norme igieniche, la cui attuazione è soggetta ai controlli ufficiali che tutte le imprese alimentari sono obbligate a rispettare. I controlli igienici che gli operatori del settore alimentare devono effettuare, mirano a prevenire la contaminazione degli alimenti da parte di agenti patogeni, quindi sono anche finalizzati a prevenire la contaminazione da parte del Covid-19. Tra le buone pratiche prescritte in ogni fase della produzione alimentare, sono particolarmente importanti pulizia e disinfezione di impianti e attrezzature di produzione, tra un lotto e l'altro; prevenzione della contaminazione incrociata tra categorie di alimenti (es: alimenti crudi e cotti);

igiene personale, come lavaggio e disinfezione delle mani; impiego di guanti e mascherine ove previsto; uso di calzature e abbigliamento igienici dedicati; astensione dal lavoro in presenza di sintomi di malattia.

Il lockdown potrebbe limitare i controlli sull'igiene adottata nelle imprese alimentari? Ciò comprometterebbe l'efficacia della sicurezza alimentare in generale?

I controlli ufficiali rientrano nell'ambito di una filiera (quella alimentare) più che sicura. Tuttavia non si ritiene che le limitazioni attuali (compreso il possibile rinvio, basato sul rischio, di alcuni controlli normati) incidano sulla sicurezza alimentare, che dipende prima di tutto dall'impegno e dall'elevata professionalità degli attori della filiera. La sicurezza alimentare viene conseguita soprattutto attraverso misure preventive (controlli a campione, analisi tecniche, chimiche e biochimiche, buone pratiche igieniche). Per cui il lockdown, anche nei casi in cui dovesse incidere sui controlli,

non potrebbe comprometterne la sicurezza. A questo proposito la Commissione Europea ha adottato un regolamento che consente agli Stati membri di eseguire controlli compatibili con le restrizioni finalizzate a contenere la diffusione del virus.

Che succede se un dipendente di un operatore alimentare contrae l'infezione?

Nell'industria di trasformazione alimentare sono stati introdotti protocolli specifici per tutelare la salute dei dipendenti. Queste misure comprendono: il distanziamento sociale sul luogo di lavoro; pannelli in plexiglas se non è possibile assicurare il distanziamento; l'assenza di contatti tra trasportatori e impianto alimentare; maggiore disponibilità di disinfettanti per le mani; lavoro a turni in modo che nell'impianto non sia presente un numero di addetti superiore a quello strettamente necessario; infine, se possibile, il telelavoro. In base alle raccomandazioni speciali in vigore per la pandemia da Covid-19, chiunque presenti sintomi riconducibili al virus è tenuto a restare a casa per prevenirne la diffusione. Anche per quanto riguarda le persone





che potrebbero essere infette pur non essendo (ancora) malate (portatori asintomatici del virus), la normativa vigente riduce al minimo il rischio che particelle virali vengano a contatto con i prodotti alimentari, poiché tutti coloro che lavorano in locali per il trattamento di alimenti devono mantenere un alto livello di igiene personale indossando tra l'altro indumenti idonei, puliti e, se necessario, protettivi e applicando sempre le buone pratiche igieniche (lavandosi regolarmente le mani ed evitando comportamenti non igienici, come starnuti o colpi di tosse, durante la produzione o la manipolazione degli alimenti).

Si può contrarre l'infezione se gli alimenti vengono manipolati da persone infette?

Secondo le agenzie per la sicurezza alimentare degli Stati membri dell'UE, è molto improbabile contrarre il Covid-19 manipolando alimenti.

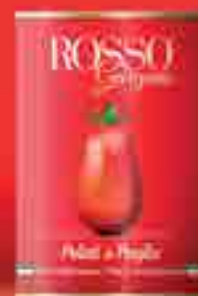
L'Agenzia europea per la sicurezza alimentare ha aggiunto che attualmente non ci sono prove che il cibo sia veicolo di trasmissione. Allo stesso tempo non vi sono finora prove che gli alimenti siano stati fonte di infezione, mentre non vi è alcun dubbio che le persone attualmente malate siano state contagiate a seguito del contatto con persone infette. In teoria, così come avviene per qualsiasi superficie di contatto (es: maniglia di una porta o altra superficie) contaminata da una persona infetta, anche gli alimenti, se toccati, potrebbero determinare una contaminazione indiretta.

Per questo motivo è opportuno che tutti si attengano alle raccomandazioni delle autorità sanitarie pubbliche relative al lavaggio delle mani. I commercianti al dettaglio sono consapevoli delle prescrizioni igieniche da seguire nella manipolazione degli alimenti. I lavoratori che devono manipolare alimenti (es: tagliare e affettare carne o prodotti lattiero-caseari, pulire pesce, confezionare frutta e verdura) indossano guanti e li sostituiscono di frequente o altrimenti provvedono a lavarsi frequentemente le mani.



**UN BRAND ORIGINALE,
UNA NARRAZIONE DEL GUSTO
CHE RIMETTE AL CENTRO
LA SENSIBILITÀ DI UNA TERRA**

In un territorio - quello del Nord della Puglia, patria del pomodoro lungo - nasce Rosso Gargano, frutto del lavoro dei suoi soci-coltivatori che hanno deciso di completare la filiera trasformando il prodotto per quella che viene definita "l'unica industria del pomodoro lungo a km zero in tutta Europa".



ROSSO[®] Gargano



Immagini Rosso Gargano, per gentile concessione.

PortFolio è un diario per immagini che BLab dedica alle aziende e ai produttori suoi Clienti. L'idea è raccontare la vita di un prodotto alimentare prima che arrivi a tavola.

NON SOLO MARKETING,
MA ANCHE LA COSTRUZIONE
DI UNA NUOVA
CONSAPEVOLEZZA DEL SAPORE





ROSSO
Gargano



Dalla nostra terra alla vostra tavola attraverso un percorso breve e continuamente monitorato. Sapori e profumi della Puglia si sprigionano nelle cucine di tutto il mondo, raccontando la ricchezza di questa regione.

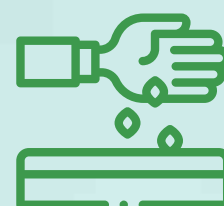


Immagini Rosso Gargano, per gentile concessione.

PortFolio è un diario per immagini che BLab dedica alle aziende e ai produttori suoi Clienti. L'idea è raccontare la vita di un prodotto alimentare prima che arrivi a tavola.

DIZIONARIO DELLA SICUREZZA

IL CALENDARIO DELL'ORTO



COSA SEMINARE

La semina richiede cura e conoscenza di ciò che si affida alla terra. Nel fitto calendario biologico che scandisce i tempi di semina, sono ben poche le finestre "di stasi" in cui la terra dev'essere lasciata "in pace" (come dicevano gli agricoltori di una volta). A parte novembre e dicembre in cui l'orto riposa, ogni mese c'è del lavoro da fare. Ecco tutte le semine possibili elencate nella loro naturale scansione temporale, in cui vanno incluse le attività svolte con l'ausilio della cosiddetta "atti-



vità intensiva” oppure direttamente in serra (per queste ultime la stagionalità può evidentemente subire notevoli differimenti).

Gennaio: melanzane, peperoni, cavoli, aglio, sedano, pomodoro, piselli e fave.

Febbraio: crescita, carote precoci, valerianella, barbabietola e bietola.

Marzo: meloni, sedano, basilico, peperoncino, lattuga, cetrioli e pomodori (al coperto); barbabietola, valerianella, aglio, bietola, insalate, erba cipollina, piselli, ravanelli, aneto, scalogni, carote e cicoria (all'aperto).

Aprile: sedano, basilico (al coperto); prezzemolo, erba cipollina, dragoncello, crescita, coriandolo, aneto, cerfoglio, zucchine, meloni, ravanelli, piselli, lattuga, barbabietola, bieta, carote, cetrioli, cicorie, fagiolini, fagioli, insalate, patate, peperoni e cipolle (all'aperto).

Maggio: zucchine, lattuga, ravanelli, cerfoglio, aneto, basilico, prezzemolo, bieta, cicoria, carote, cetrioli, fagiolini, fagioli, insalata, barbabietola, pomodori, melanzane, cardi e anguria (all'aperto).

Giugno: barbabietola, carote, bietola, prezzemolo, aneto, lattuga, insalata, cerfoglio, cetrioli, fagiolini, fagioli, cicoria, zucchine, crescita, broccoli, cavolfiori, cavolini, cavoli e finocchi.

Luglio: bietola, fagiolini, cicoria, rucola e piselli.

Agosto: cicoria, lattuga, bietola, cipolle invernali, rucola e ravanelli.

Settembre: prezzemolo, valerianella, cicoria, insalate, lattuga e crescita.

Ottobre: prezzemolo, valerianella, crescita, insalata, aglio e fave.

Novembre: cime di rapa, fave e piselli.

Dicembre: fave e melanzane.



COSA RACCOGLIERE

Il calendario della raccolta indica, mese per mese, quali verdure e prodotti dell'orto sono pronti ad affrontare il ciclo della filiera agroalimentare: dalla raccolta, per l'appunto, al trattamento, al confezionamento e al posizionamento sugli scaffali (per la vendita).

Gennaio: cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, rapa, indivia, radicchio, rucola, porro e zucca.

Febbraio: finocchi, carote, bietole, cavoli, porro e zucca.

Marzo: finocchio, porro, carciofo e zucca.

Aprile: cavolo, porro, carciofo, insalata, lattuga e radicchio.

Maggio: zuccina, peperone, melanzana, radicchio, insalata, rucola, carote, melone crescita e patate.

Giugno: ravanelli, bietole, melanzana, radicchio e carote.

Luglio: zuccina, peperone, melanzana, radicchio, insalata, rucola, carote, crescita e patate.

Agosto: pomodori, peperoni e peperoncini.

Settembre: zucchine, pomodori e basilico.

Ottobre: zucche, cetrioli, zucchine e crescita.

Novembre: cicoria e zucca.

Dicembre: cicoria e bieta.

Realizzato in collaborazione con Confagricoltura Italia.



Una certa idea di azienda

Business24, BLab tra le migliori

realità imprenditoriali d'Italia



Lo scorso 23 ottobre, Lucia Bonassisa è stata ospite degli studi televisivi di *Business24* (la più importante emittente televisiva italiana dedicata al mondo delle imprese e delle professioni) per raccontare la storia del successo imprenditoriale di BLab. La lunga intervista – in onda mercoledì 20 gennaio 2021, dalle 20,00 sul canale 821 di Sky – racconta delle origini dell'azienda foggiana che oggi vanta tre sedi in Italia, ma più in generale anche dell'importanza strategica, all'interno della filiera dell'agroalimentare, di una missione come quella di BLab. «La sicurezza alimentare, al giorno d'oggi, è diventata di fondamentale importanza, soprattutto alla luce degli eventi che si sono verificati in tutto il mondo. Disporre di una provenienza certificata, ma soprattutto potersi fidare ciecamente dei produttori di un dato bene di consumo, sono le garanzie che più comunemente chiedono i clienti – ha raccon-

tato Lucia Bonassisa –. BLab rappresenta un ideale anello di congiunzione, tra la richiesta di maggiore severità nei controlli e la necessità di doverli fornire per legge».

Lucia Bonassisa è stata ospite della trasmissione *Top Secret*, il format ideato dal direttore di *Business24* Matteo Valléro – poi affidato alla conduzione di Anna Li Vigni, già volto di *Tele Monte Carlo* – che racconta i segreti del successo di imprenditori ritenuti appunto "top", svelati direttamente da amministratori, manager e professionisti. Si tratta dell'approfondimento di *Business24*, come detto un'intervista di 20 minuti dedicata a un protagonista dell'impresa italiana per comprenderne, anche attraverso lato umano e prerogative personali, qual è il suo segreto. «Stiamo introducendo importanti novità, a fronte di considerevoli investimenti, dal punto di vista del welfare – ha aggiunto nel corso dell'intervista Lucia

Bonassisa –, perché resto convinta del fatto che la piena realizzazione di un dipendente, all'interno del proprio ambiente di lavoro, non possa che tradursi in una partecipazione più consapevole, e quindi più produttiva, all'interno delle dinamiche dell'azienda. Ma non lo faccio solo per questo, lo faccio soprattutto perché la mia azienda è, e deve restare, la cosa che in assoluto somiglia più a me. Un insieme di valori etici e al tempo stesso di significati profondi, come l'onestà e il senso della dedizione al lavoro». Lo stesso spazio dedicato a BLab, è stato – e continuerà a essere – riservato a realtà imprenditoriali che hanno contribuito a scrivere pagine importanti della storia dell'imprenditoria italiana e straniera, come Bosh, Pirelli, Novotel, Saclà, Ariete, Zeiss, Scavolini e Berlucchi. Appuntamento a mercoledì 20 gennaio.



Besana[®]
QUALITY NATURALLY

*Since 1921
A family history*



eat well feel better



Tutto il gusto della leggerezza



Scopri le ricette
su www.golfer.it

GOLFERA[®]
i nuovi salumi dal sapore antico

golfer.it

Golfetta, unico e originale.

Inconfondibile perchè fatto solo con le parti migliori e più magre del prosciutto, rigorosamente da carni italiane e senza glutine. Assaporare la sua fragrante leggerezza è concedersi il meglio, il segreto per rendere ogni occasione la più gustosa.

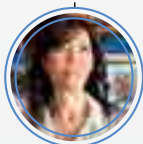
-60%
di grassi

A ridotto contenuto di grassi
rispetto alla media dei salami,
fonte INRAN 2009.

- ✓ SOLO CARNE ITALIANA
- ✓ CON SALE MARINO IODATO
- ✓ SENZA GLUTINE

Cosa abbiamo imparato

da quello che è successo?



LUCIA BONASSISA |

Difficile archiviare il 2020 dell'agroalimentare. Sull'onda dell'emotività verrebbe da emendarlo per intero, non solo per i tragici effetti della pandemia ma per le conseguenze socio-economiche che lascerà in eredità. Tuttavia, a volerli analizzare con maggiore lucidità e attenzione, i numeri registrati dal settore nel corso dell'anno ormai alle nostre spalle assumono varie tonalità e sfumature, né troppo bianche né eccessivamente fosche (tutto sommato, meno drammatiche di quelle fatte registrare da molti altri segmenti produttivi del Paese). Penso all'incremento del consumo di carboidrati per buona parte dell'anno, in netta controtendenza rispetto agli ultimi dieci anni.

E penso alla riscoperta della cucina tradizionale cui ci ha costretti il lungo *lockdown* della scorsa primavera, favorendo il consumo di generi di largo impiego e prima necessità che stavano segnando un po' il passo.

Non è stata una passeggiata, nel senso che sono state rimandate

o addirittura annullate tutte le fiere specialistiche causando danni evidenti; nel senso che non posso non solidarizzare con piccoli produttori, agricoltori, consorzi e realtà imprenditoriali di natura familiare duramente colpite dagli effetti – diretti e indiretti – della pandemia. Tuttavia, tra i settori produttivi, quello dell'agroalimentare è stato forse tra i meno colpiti, o comunque tra quelli colpiti ma per fortuna non affondati (altrove, invece, ci sono perdite semplicemente incalcolabili).

Allora proviamo a vedere se qualcosa l'abbiamo imparata da quanto successo. Ad esempio se abbiamo capito che dovremmo ambire a **un rapporto meno sfrontato, più equilibrato e rispettoso, verso la natura: non è tutto scontato, non sono concessioni quelle che fa, al contrario bisognerebbe preservarle elevandone il valore del dono il più possibile.** Non è un concetto astratto, ma semplice rispetto verso le persone che hanno sofferto di più e che hanno perso quasi tutto – anzi,

in alcuni casi proprio tutto. Potremmo aver imparato, ad esempio, che **alla natura dobbiamo chiedere il giusto, rinunciando a uno sfruttamento massivo che stressa il settore agroalimentare con l'inevitabile risultato di abbassare sempre più la qualità di determinati prodotti.**

L'azienda che dirigo si occupa dell'esatto contrario, vigilare sul mantenimento di una soglia inderogabile di qualità (per noi operatori del settore, ma soprattutto per i Consumatori). Ecco perché sono convinta che qualcosa di positivo, alla fine di tutto, resterà anche a noi. Sotto forma di lezione di vita, di insegnamento per le generazioni future, anche solo di speranza. Non possiamo dimenticare che è ciò che mangiamo che ci fa essere ciò che siamo, che quindi è alla natura (al suo ciclo infinito) a cui dobbiamo delle scuse.

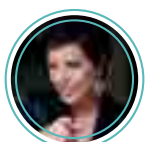
BIOLOGA, C.E.O. BONASSISA LAB
(FOGGIA, FERRARA E RAVENNA)



HANNO SCRITTO PER NOI



Massimiliano Giansanti, presidente di Confagricoltura. Romano, imprenditore impegnato a sostegno del progresso e dell'innovazione in agricoltura. Presiede l'agricola Giansanti e amministra il gruppo Di Muzio, che opera nelle province di Roma, Viterbo e Parma. A Parma, inoltre, produce Parmigiano Reggiano, mentre a Roma latte bovino di alta qualità per la Centrale del latte. È stato vicepresidente e componente della giunta esecutiva di Confagricoltura, presidente di Confagricoltura Roma e vicepresidente di Confagricoltura Lazio. È vicepresidente del Comitato organizzazioni agricole europee (COPA).



Francesca Romana Barberini (Roma, 1972), laureata alla LUISS in Economia e Commercio, inizia la carriera televisiva nel 1993 a *Sarà vero?* (Canale 5) condotto da Alberto Castagna. Un anno dopo si trasferisce per condurre *Disney Club* (Rai Uno). All'inizio del duemila, lasciata la *TV dei ragazzi*, diventa inviata di *Sereno Variabile* (Rai Due). Dal 2004 al 2014 è conduttrice di vari programmi per Gambero Rosso Channel, poi torna a Rai Due per una breve parentesi come conduttrice del programma *Voilà* (2016). Attualmente conduce vari programmi di cucina su Alma TV, tra cui *Cuochi e dintorni* e *Alice Club* (canale 221 DT, 51 TVSat, 809 Sky), collabora con *Trenta ore per la vita* e *Huffington Post*, *D Repubblica*. Vive nella campagna romana, nell'azienda agricola dov'è nata e cresciuta, coi

figli Tommaso e Giacomo. Conduce il programma *Segreti in Tavola* su Dimensione Suono Soft.

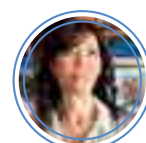


Franca Raucci (1975) laureata in Scienze biologiche alla II Università di Napoli. Appassionata di biologia della riproduzione e dello sviluppo, nel 2003 diviene ricercatrice in Processi biologici e biomolecole. Tra Philadelphia (Temple University) e Bethesda (Washington DC) conduce ricerche in Neuroendocrinologia della riproduzione e dello sviluppo presso il National Institutes of Health (tra le più importanti agenzie mondiali di ricerca scientifica), dal 2007 al 2014 si trasferisce a Lione come ingegnere di ricerca in Biologia delle cellule staminali e riprogrammazione genetica (prima all'Institut national de la recherche agronomique, poi all'Institut national de la santé et de la recherche médicale, infine al Centre national de la recherche scientifique). Nel 2014 rientra in Italia per continuare l'attività di senior scientist all'Istituto FIRC di oncologia molecolare di Milano (IFOM) dove conduce ricerche focalizzate all'individuazione di strategie terapeutiche per contrastare insorgenza, sviluppo e progressione di tumori. Dal 2017 è scientific project manager presso l'IFOM di Milano. Collabora con *Vallardi* e *MBenessere*.



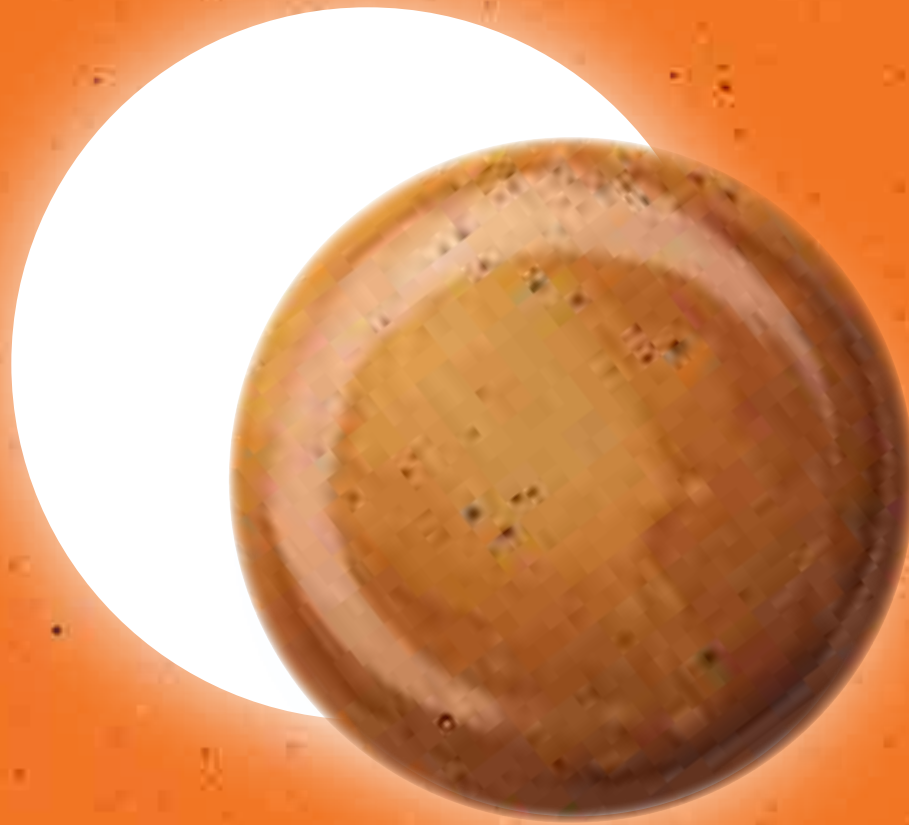
Giovanni Messina è ordinario di Fisiologia presso il dipartimento di Medicina clinica e sperimentale dell'Università di Foggia (dov'è anche delegato del rettore per la Terza Missione e il Trasferimento

tecnologico). Dirigente medico di primo livello presso la SSD di Medicina dello Sport dell'azienda ospedaliero-universitaria Ospedali Riuniti di Foggia, specialista in Medicina dello Sport e Scienze dell'alimentazione, dottore di ricerca in "Alimenti e Salute: metodologie e biotecnologie applicate alla fisiopatologia dell'apparato digerente". Autore di 165 pubblicazioni su riviste scientifiche internazionali impattate, con 3349 citazioni e un h-index di 41.



Lucia Bonassisa, originaria di Deliceto (Foggia), prima della laurea entra come stagista nell'Enea e lì prepara la sua tesi. Laureata in Biologia all'Università di Bologna (1994), sempre all'Alma Mater consegue la specializzazione in Ecologia prevista dal vecchio ordinamento. Studiando e documentandosi scientificamente presso importanti realtà produttive italiane, apprende la passione per la sicurezza alimentare, soprattutto quella per le analisi dei grani e degli sfarinati. Oggi è imprenditore tra i più stimati del settore agroalimentare italiano, nonché CEO di BLab (il più grande laboratorio privato di analisi – specializzato in sicurezza alimentare – del Centro Sud Italia). Due figli, appassionata e praticante di culture orientali, sostenitrice dell'impresa a misura d'uomo e del nuovo umanesimo industriale.

Si collabora esclusivamente su invito della redazione. I contenuti non sono riproducibili, salvo autorizzazione dell'Editore.



**IL GUSTO
CHE NON PASSA
IN OSSERVATO.**



facile farlo buono

*talvolta basta guardare più attentamente
per scorgere sorprese inaspettate.*

caffemotta.com



PASTA ARMANDO

LA CURA DEL GRANO

È RICERCA DELL'ECCELLENZA

Armando è il progetto che nasce **per coltivare in Italia il miglior grano duro**, grazie ad una Comunità di persone che si prendono cura del prodotto dal campo alla tavola, giorno dopo giorno.

È UNA FILIERA UNICA, DAL 2010

Un contratto di filiera diretto tra un produttore di pasta, De Matteis, e **oltre 1.500 agricoltori italiani che vivono di grano**. Un patto per difendere l'agricoltura italiana e dare un futuro alla coltivazione del grano nel nostro Paese.

È METODO, RICERCA E INNOVAZIONE

È sviluppo di pratiche agronomiche sostenibili per la Terra e sicure per le persone: l'unica pasta in Italia con una **certificazione terza di metodo ZERO residui di PESTICIDI e GLIFOSATO**.

È UNA STORIA VERA DI SOSTENIBILITÀ

Armando rispetta l'ambiente e pensa al presente e al futuro del pianeta: per questo ha scelto **un packaging totalmente smaltibile nella carta**.

È PRIMATO DELLE RELAZIONI

È una Comunità di persone, le famiglie del grano, che si uniscono per realizzare prodotti 'buoni' per gli altri. È riscoperta dei valori agricoli, della relazione tra Uomo e Terra, per difendere la genuinità di ciò che mangiamo e prendercene cura.



ARMANDO

PASTA DI GRANO DI FILIERA
100% ITALIANO