

# il calendario Dei consumatori

2  
0  
1  
2



...quella che...

i consumatori  
li vuole in...forma(ti)!



## **Perchè l'ADOC Puglia per il 2012 parla di alimentazione**

Con questo calendario, l'Adoc Puglia intende fornire dodici suggerimenti necessari per agire sugli stili di vita e le abitudini alimentari dei cittadini e i consumatori che ne entreranno in possesso.

Infatti, gli argomenti trattati indicano azioni che evitano gli eccessi alimentari; quindi, suggerendo nozioni nutrizionali. È un contributo serio che al solito l'Associazione dei consumatori Adoc intende fornire per evitare di ingrossare le fila dei diabetici e degli obesi o di chi è in sovrappeso.

A tal proposito è sufficiente immaginare come un bambino che mangia un doppio cheeseburger, più patatine e bevanda zuccherata raccoglie 1500 calorie, cioè l'equivalente di un abbondante pasto. Da questi episodi nasce forse l'esigenza di inserire, tra le materie di insegnamento delle scuole elementari e medie inferiori, quella dell'educazione alimentare. In sostanza, l'intento dell'Adoc regionale è quello di diffondere dodici informazioni corrette che conseguono risultati scientifici e alcuni modelli alimentari con un occhio anche verso l'ambiente; e pertanto, non resta che augurare ai soci, ai cittadini e ai curiosi che entreranno in possesso di questo calendario, una buona lettura tanto da memorizzare e trasferire ad altri cittadini.

# quindici 2012



**01** DOM

## LA DIETA MEDITERRANEA

**02** LUN

Il termine dieta definisce le abitudini alimentari e l'organizzazione di più razioni alimentari nel tempo. Seguire una dieta significa trarre i massimi vantaggi in salute ed efficienza fisica dal cibo.

**03** MAR

**04** MER

Una dieta in sostanza è uno stile di vita, un modello alimentare che può essere portato avanti per tutta la vita senza problemi di organizzazione dei pasti e di salute.

**05** GIO

**06** VEN

La Dieta mediterranea rappresenta la cultura alimentare del popolo italiano ed è legata all'ambiente geografico e climatico, alle tradizioni e alle condizioni sociali ed economiche.

**07** SAB

**08** DOM

Fondamenti di questa dieta sono le verdure, la frutta, i legumi, l'olio extravergine di oliva e i cereali; tutti cibi naturali, senza additivi o conservanti chimici. Pertanto la dieta mediterranea non è abbondanza di pane e pasta.

**09** LUN

**10** MAR

Innanzitutto il pane è integrale e la pasta non solo di grano duro ma anche di vari cereali. La carne è poca e la preferenza viene data a quella bianca e al pesce. I grassi sono pochi ed il principale è l'olio extravergine di oliva. Insieme alla verdura e frutta fresca c'è la frutta a guscio e un po' di vino.

**11** MER

**12** GIO

Una ulteriore caratteristica è la grande varietà dei prodotti con la possibilità di abbinare un'infinita varietà di gusti e sapori, adattabili a tutte le esigenze. Un piatto tipico della dieta mediterranea è pasta con i legumi, tipica dell'alimentazione contadina dei tempi passati. In effetti questo piatto viene definito come "la carne dei poveri" per il suo contenuto proteico, in particolare completo di tutti gli amminoacidi essenziali.

**13** VEN

**14** SAB

Recenti ricerche hanno evidenziato che la dieta mediterranea, grazie alle sue peculiarità previene le malattie cardiovascolari e cardiache.

**15** DOM

**16** LUN

MAR **17**

MER **18**

GIO **19**

VEN **20**

SAB **21**

DOM **22**

LUN **23**

MAR **24**

MER **25**

GIO **26**

VEN **27**

SAB **28**

DOM **29**

LUN **30**

MAR **31**

**CONSUMATORI INFORMATI?? TUTELATI!**

# febbraio 2012



**01** MER

## L'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

**02** GIO

Uno dei simboli della dieta mediterranea è l'olio extra vergine di oliva, un prezioso e fondamentale nutriente, adatto ad ogni età.

**03** VEN

L'olio extra vergine di oliva, con le sue antiche origini, è il frutto della semplice spremitura delle olive che oggi, grazie agli studi della scienza medica, ha visto confermate le sue proprietà salutistiche e nutrizionali e, in linea con queste conferme, ha visto accrescere i consumi in tutto il mondo.

**04** SAB

**05** DOM

**06** LUN

L'olio extra vergine di oliva, grazie alla sua composizione, è un alimento altamente digeribile e questo lo rende particolarmente indicato per la nutrizione dei lattanti e bambini. Inoltre è ricco di antiossidanti, combatte i radicali liberi aiutando ad evitare l'invecchiamento dell'organismo.

**07** MAR

**08** MER

È anche un alimento adatto per gli sportivi, in quanto è in grado di soddisfare le elevate esigenze energetiche dell'atleta.

**09** GIO

**10** VEN

Ciò che rende davvero speciale l'olio extra vergine di oliva, è la sua funzione preventiva nei confronti di moltissime patologie (cardiovascolari, tumorali, ecc.).

**11** SAB

**12** DOM

Grazie al contenuto in antiossidanti, che diminuiscono la formazione di radicali liberi dell'ossigeno implicati nell'invecchiamento cellulare, e in acidi grassi monoinsaturi che riducono la concentrazione nel sangue del colesterolo LDL ("colesterolo cattivo"), aumentandone la concentrazione di quello "buono" HDL.

**13** LUN

**14** MAR

**15** MER

**16** GIO

VEN **17**

SAB **18**

DOM **19**

LUN **20**

MAR **21**

MER **22**

GIO **23**

VEN **24**

SAB **25**

DOM **26**

LUN **27**

MAR **28**

MER **29**

**CONSUMATORI INFORMATI?? TUTELATI!**

# MARZO 2012



**01** GIO

## IL VINO

**02** VEN

Il vino è il prodotto che si ottiene dalla fermentazione alcolica totale o parziale dell'uva fresca ammostata o del mosto d'uva. Il succo contenuto nell'acino si trasforma da liquido zuccherino a liquido alcolico tramite delle reazioni chimiche.

**03** SAB

**04** DOM

Il vino si compone di diverse componenti "antiossidanti" responsabili delle funzioni positive che un buon bicchiere di vino può svolgere nel nostro organismo. Gli antiossidanti più noti del vino sono il "resveratrolo" e la "quercitina" e appartengono alla classe dei "flavonoidi".

**05** LUN

**06** MAR

Moderate quantità di vino, pertanto, svolgono una funzione di stimolazione ed attivazione della digestione, contrastano l'insorgenza di calcoli biliari, stimolano la diuresi, migliorano la circolazione, riducono il colesterolo "cattivo" LDL favorendo la produzione del cosiddetto colesterolo "buono" HDL.

**07** MER

**08** GIO

**09** VEN

Inoltre, grazie alla presenza sia di alcol etilico che di antiossidanti (presenti in quantità maggiori nel vino rosso) il vino aiuta a fluidificare il sangue, a prevenire l'insorgenza di malattie cardiovascolari, a stimolare le difese immunitarie e l'invecchiamento cellulare.

**10** SAB

**11** DOM

Vista così sembrerebbe una bevanda miracolosa, ma bisogna fare attenzione alle quantità, per cui le quantità giornaliere consigliate sono 2 o 3 bicchieri per l'uomo e 2 per la donna.

**12** LUN

**13** MAR

Bere quantità eccessive di alcool provoca seri danni all'organismo ed in particolare al fegato che trasforma da solo circa l'80% dell'alcool ingerito. L'alcool ed il fumo insieme sono alleati per creare danni !

**14** MER

**15** GIO

**16** VEN

Un consiglio: se si beve, non si guida nessun mezzo di trasporto!!!

SAB **17**

DOM **18**

LUN **19**

MAR **20**

MER **21**

GIO **22**

VEN **23**

SAB **24**

DOM **25**

LUN **26**

MAR **27**

MER **28**

GIO **29**

VEN **30**

SAB **31**

**CONSUMATORI INFORMATI?? TUTELATI!**

# aprile 2012

**01** DOM

## SICUREZZA ALIMENTARE

**02** LUN

Ogni anno in casa avvengono migliaia di intossicazioni alimentari e, di conseguenza, di problemi intestinali causati da pratiche non sicure in cucina. L'intossicazione alimentare capita mangiando cibo contaminato da tossine, la maggior parte dei casi riguarda comuni batteri come lo Stafilococco o l'Escherichia Coli.

**03** MAR

**04** MER

Le intossicazioni alimentari tendono a verificarsi durante i pic-nic, nelle mense scolastiche e nelle grandi funzioni sociali. In questi casi, può capitare che il cibo venga lasciato fuori dal frigorifero troppo a lungo o che le tecniche di preparazione del cibo possano non essere igieniche.

**05** GIO

**06** VEN

Le infezioni alimentari più frequenti possono essere dovute a batteri quali Bacillus cereus, Clostridium Botulinum, Campylobacter, Escherichia Coli, Listeria Monocytogenes, ecc.

**07** SAB

**08** DOM

Il botulismo, a differenza delle altre intossicazioni che danno problemi di origine gastro-intestinali, è una grave forma di intossicazione alimentare tanto da poter essere fatale.

**09** LUN

**10** MAR

Per evitare intossicazioni alimentari bisogna adottare le seguenti misure durante la preparazione degli alimenti:

**11** MER

**12** GIO

**13** VEN

**14** SAB

**15** DOM

**16** LUN

- Lavarsi accuratamente le mani e pulire piatti e utensili;
- Utilizzare un termometro per la cottura. Cuocere le carni bovine ad almeno 71 gradi, pollame ad almeno 82 ed il pesce ad almeno 60;
- Non mangiare cibi vecchi, prodotti alimentari confezionati con un sigillo rotto, o lattine che sono ammaccate o bucate, o alimenti con odore insolito o di pessimo gusto;
- Tenere il frigo fisso a 4 gradi circa e il congelatore non oltre -17°C. Non mangiare carne, pollame o pesce conservato più di 2 giorni in frigo;
- Se si effettuano delle conserve alimentari in casa, assicurarsi di seguire le tecniche di inscatolamento corrette per prevenire il botulismo;
- Quando si viaggia in posti in cui la contaminazione è più probabile, mangiare solo cibo cotto e bere acqua solo se è stata bollita. Non mangiare verdura cruda o frutta senza buccia. In ogni caso, per prevenzione, molto prima della partenza, è consigliabile consultare il sito [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it).

MAR **17**

MER **18**

GIO **19**

VEN **20**

SAB **21**

DOM **22**

LUN **23**

MAR **24**

MER **25**

GIO **26**

VEN **27**

SAB **28**

DOM **29**

LUN **30**

**CONSUMATORI INFORMATI?? TUTELATI!**



maggio 2012

**01** MAR

## L'ACQUA

**02** MER

**03** GIO

**04** VEN

**05** SAB

**06** DOM

**07** LUN

**08** MAR

**09** MER

**10** GIO

**11** VEN

**12** SAB

**13** DOM

**14** LUN

**15** MAR

**16** MER

Nell'organismo umano l'acqua rappresenta un costituente essenziale per il mantenimento della vita ed è anche quello presente in maggior quantità. La sua presenza è indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici e le reazioni biochimiche che avvengono nel nostro corpo.

Inoltre, l'acqua entra nella struttura di varie sostanze e agisce da solvente per la maggior parte dei nutrienti (minerali, vitamine idrosolubili, aminoacidi, glucosio, ecc.), svolgendo un ruolo essenziale nella digestione, nell'assorbimento, nel trasporto e nella utilizzazione degli stessi nutrienti.

L'acqua è anche il mezzo attraverso il quale l'organismo elimina le scorie metaboliche ed è indispensabile per la regolazione della temperatura corporea. L'acqua viene persa e consumata continuamente, e quindi deve essere continuamente reintegrata dall'esterno.

Come comportarsi:

- Asseconda sempre il senso di sete e anzi tenta di anticiparlo, bevendo a sufficienza, mediamente 1.5-2 litri di acqua al giorno. Ricorda inoltre che i bambini sono maggiormente esposti a rischio di disidratazione rispetto agli adulti.
- Bevi frequentemente e in piccole quantità. Bevi lentamente, soprattutto se l'acqua è fredda: infatti un brusco abbassamento della temperatura dello stomaco può creare le condizioni per pericolose congestioni.
- Le persone anziane devono abituarsi a bere frequentemente nell'arco della giornata, durante e al di fuori dei pasti, anche quando non avvertono lo stimolo della sete.
- È sbagliato evitare di bere per il timore di sudare eccessivamente (sudare è fondamentale per regolare la temperatura corporea) o di ingrassare (l'acqua non apporta calorie).
- Durante e dopo l'attività fisica bevi per reintegrare prontamente e tempestivamente le perdite dovute alla sudorazione, ricorrendo prevalentemente all'acqua.
- In determinate condizioni patologiche che provocano una maggiore perdita di acqua (ad esempio gli stati febbrili o ripetuti episodi di diarrea), l'acqua perduta deve essere reintegrata adeguatamente e tempestivamente.

**GIO 17**

**VEN 18**

**SAB 19**

**DOM 20**

**LUN 21**

**MAR 22**

**MER 23**

**GIO 24**

**VEN 25**

**SAB 26**

**DOM 27**

**LUN 28**

**MAR 29**

**MER 30**

**GIO 31**

**CONSUMATORI INFORMATI?? TUTELATI!**



luglio 2012

**01** VEN

## GELATO COME SOSTITUTO DEL PASTO

**02** SAB

Il gelato è una miscela di varie sostanze molte delle quali sono dotate di un buon valore nutritivo: abitualmente gli ingredienti impiegati nella sua preparazione sono il latte, le uova, lo zucchero, il caffè, il cacao e la frutta. Pertanto è un alimento che apporta proteine, glucidi, grassi, sali minerali e vitamine e la composizione dei diversi tipi di gelato è molto varia, l'apporto calorico per 100 g di alimento si aggira intorno alle 140 - 300 calorie.

**03** DOM

**04** LUN

**05** MAR

## Ma si può pranzare solo con un gelato?

**06** MER

Crederne che un gelato possa sostituire un pasto, ma soprattutto le proprietà nutritive, è sbagliato e più che una regola può essere un'eccezione, un pagliativo per quei giorni che non abbiamo molto tempo per sederci a tavola.

**07** GIO

**08** VEN

Quindi ogni tanto, in via del tutto eccezionale, può andare bene ma a cena bisogna riequilibrare il fabbisogno alimentare con un pasto leggero ed equilibrato come ad esempio con delle verdure fresche di stagione condite con olio extra vergine (un cucchiaino da cucina), una porzione di pesce o carne bianca cotti alla piastra senza condimenti ed un panino integrale.

**09** SAB

**10** DOM

**11** LUN

## È vero che il gelato è un alimento poco calorico e quindi non fa ingrassare?

**12** MAR

100 gr. (un cono con 2 palline) di gelato forniscono dalle 170 alle 300 kcal a seconda del gusto. Ad esempio: il gusto fragola, che viene prodotto senza latte, fornisce 170 Kcal mentre il fior di latte 230 Kcal, quindi attenzione alla scelta dopo un pasto.

**13** MER

**14** GIO

Per concludere, un gelato è sì un "alimento" ricco di proteine nobili ma non bastano per dare al nostro organismo tutto il fabbisogno necessario. Pertanto, se si vuole sostituire un pasto con il gelato, deve essere un'eccezione di una volta a settimana.

**15** VEN

**16** SAB

DOM **17**

LUN **18**

MAR **19**

MER **20**

GIO **21**

VEN **22**

SAB **23**

DOM **24**

LUN **25**

MAR **26**

MER **27**

GIO **28**

VEN **29**

SAB **30**

**CONSUMATORI INFORMATI?? TUTELATI!**

# luglio 2012



**01** DOM

## MANGIARE PESCE FA BENE ALLA SALUTE

**02** LUN

Nessun alimento preso singolarmente può fornire tutti i nutrienti di cui necessita una persona, ma sicuramente consumare una maggiore quantità di pesce è uno dei metodi che permette di migliorare la propria alimentazione e la propria salute.

**03** MAR

**04** MER

Il motivo principale per cui medici e nutrizionisti consigliano di mangiare pesce è il suo alto contenuto in omega-3.

**05** GIO

**06** VEN

Gli acidi grassi omega-3 insieme agli omega-6 sono definiti "acidi grassi essenziali" in quanto il corpo umano, a differenza degli altri acidi grassi, non riesce a sintetizzarli, pertanto devono essere introdotti esclusivamente attraverso gli alimenti quali le noci, le mandorle e il tofu, in alcuni olii vegetali (come l'olio di semi di lino, l'olio di nocciole e l'olio di colza) e in pesci (in particolare salmone, sgombri, sardine e tonno) e crostacei.

**07** SAB

**08** DOM

Il consumo costante di questa particolare classe di acidi grassi è associato ad un abbassamento dei livelli ematici del colesterolo LDL detto "cattivo" e ad un miglioramento della fluidità del sangue con conseguente diminuzione del rischio legato all'insorgenza di patologie cardiovascolari.

**09** LUN

**10** MAR

**11** MER

Inoltre, ricerche sullo sviluppo cognitivo e comportamentale hanno evidenziato l'esistenza di uno stretto legame tra gli omega-3 ed i processi di sviluppo cerebrale infantile.

**12** GIO

**13** VEN

Il valore nutrizionale del prodotto ittico è molto buono non solo per la sua preziosa composizione in acidi grassi polinsaturi ma anche per la presenza di proteine ad alto valore biologico e facilmente digeribili, dunque adatte per ogni età.

**14** SAB

**15** DOM

Inoltre, non mancano sali minerali (soprattutto fosforo, iodio e calcio) e vitamine del gruppo B (B2, B6, PP particolarmente abbondante quest'ultima nel pesce azzurro) ma anche A e D (nei pesci grassi) che ben arricchiscono questi alimenti.

**16** LUN

MAR **17**

MER **18**

GIO **19**

VEN **20**

SAB **21**

DOM **22**

LUN **23**

MAR **24**

MER **25**

GIO **26**

VEN **27**

SAB **28**

DOM **29**

LUN **30**

MAR **31**

**CONSUMATORI INFORMATI?? TUTELATI!**

# agosto 2012



**01** MER

## COME E COSA MANGIARE DURANTE L' ESTATE

**02** GIO

Curare l'alimentazione è sempre importante, ma lo è particolarmente durante l'estate, quando il caldo si fa sentire. Alimentarsi in modo appropriato e corretto è fondamentale per conservare un buono stato di salute.

**03** VEN

**04** SAB

Innanzitutto, per contrastare la perdita di acqua e di sali minerali dovuta alla sudorazione particolarmente abbondante è indispensabile introdurre molti liquidi, in particolare acqua che, come è noto, è anche ricca di sali minerali quanto mai importanti per l'organismo.

**05** DOM

**06** LUN

Inoltre, è buona norma evitare le bevande alcoliche che aumentano la sudorazione e la sensazione di calore e limitare anche i caffè.

**07** MAR

**08** MER

Alle persone anziane bisogna prestare particolare attenzione in quanto rischiano più facilmente la disidratazione perché ad una certa età diminuisce lo stimolo della sete: è quindi necessario aiutarle a comprendere quanto sia importante per la loro salute bere frequentemente acqua durante la giornata, anche se non ne sentono il bisogno.

**09** GIO

**10** VEN

Dato che con il caldo anche i processi digestivi sono meno efficienti, si raccomanda il consumo di cibi leggeri, con un ridotto apporto di grassi, carni e fritti e di piatti troppo elaborati e/o piccanti, dando preferenza al pesce per l'alta digeribilità ed il minor apporto calorico.

**11** SAB

**12** DOM

**13** LUN

Una dieta estiva sana e ben bilanciata deve prevedere il consumo regolare di frutta e verdura e di alimenti che contengono molti liquidi, sali minerali e vitamine che contrastano efficacemente la disidratazione dovuta ad una sudorazione eccessiva e grazie all'elevato contenuto in fibre favorisce il buon funzionamento dell'apparato gastrointestinale.

**14** MAR

**15** MER

**16** GIO

VEN **17**

SAB **18**

DOM **19**

LUN **20**

MAR **21**

MER **22**

GIO **23**

VEN **24**

SAB **25**

DOM **26**

LUN **27**

MAR **28**

MER **29**

GIO **30**

VEN **31**

**CONSUMATORI INFORMATI?? TUTELATI!**

# settembre 2012



**01** SAB

## RISPETTARE L'AMBIENTE MANGIANDO

**02** DOM

Ogni giorno sulla nostra tavola finiscono frutta e verdura "freschi" che arrivano da migliaia di km e che contengono additivi e conservanti superflui. Il nostro organismo, invece, necessita di un apporto ottimale di tutte le sostanze vitali contenute nelle verdure e nella frutta, presenti in quantità notevoli nei veri prodotti freschi che sono, quindi, quelli di stagione.

**03** LUN

**04** MAR

**05** MER

Il modo più semplice per far qualcosa di buono per la nostra salute e per l'ambiente in cui viviamo è quello di scegliere frutta e verdura seguendo il loro andamento nelle stagioni e permettendo al nostro organismo di restare coerente con il clima e l'ambiente che ci circonda.

**06** GIO

**07** VEN

**08** SAB

**09** DOM

Guardando gli scaffali del supermercato spesso capita di non rendersi conto di quale sia la stagione in cui ci troviamo, dato che si trova di tutto, fragole e ciliege a Dicembre, arance ad Agosto e tutto ci sembra vicino e locale. Il consumo di cibo in generale impatta sull'ambiente con modalità differenti che dipendono dal ciclo di vita del prodotto. Coltivare in serra implica l'uso di combustibili fossili per riscaldare e poiché nel clima caldo umido di una serra si sviluppano più facilmente parassiti, si ricorre a fitofarmaci (pesticidi e diserbanti di vario tipo) per neutralizzarli.

**10** LUN

**11** MAR

**12** MER

**13** GIO

**14** VEN

**15** SAB

**16** DOM

Comprare frutta e verdura di stagione significa, quindi, inquinare di meno, ridurre il rischio di ingerire sostanze tossiche e limitare le emissioni di CO2 dovute ai trasporti e la produzione di imballaggi necessari per contenere e vendere gli alimenti.

Inoltre, comprare frutta e verdura di stagione significa mangiare meglio poiché il cibo sarà più saporito e manterrà intatte le sue proprietà nutritive; i prodotti di stagione contengono, infatti, meno acqua e più vitamine, che col passare del tempo si riducono anche per l'uso di conservanti.

Infine, dati i minori costi di gestione di una coltivazione non in serra o di un prodotto di provenienza non troppo lontana o, meglio ancora, della zona, anche i prezzi dei prodotti saranno più bassi, rendendo i prodotti di stagione positivi anche per il nostro portafoglio.

LUN **17**

MAR **18**

MER **19**

GIO **20**

VEN **21**

SAB **22**

DOM **23**

LUN **24**

MAR **25**

MER **26**

GIO **27**

VEN **28**

SAB **29**

DOM **30**

**CONSUMATORI INFORMATI?? TUTELATI!**

# ottobre 2012



**01** LUN

## INTEGRATORI PER DIMAGRIRE... FUNZIONANO?

**02** MAR

Perdere molti chili in breve tempo usando integratori alimentari è una "possibilità" che ha davvero grande fascino ma questi prodotti sono sicuri ed efficaci? Funzionano davvero? Alleggeriscono anche qualcos'altro, oltre al portafoglio di chi li acquista?

**03** MER

In farmacia, in erboristeria, al supermercato, su internet o addirittura in vendita dalla vicina di casa si possono trovare diversi integratori dimagranti in vendita senza ricetta ma per la maggior parte di questi prodotti non è stata dimostrata l'efficacia, mentre per alcuni è accertato che potrebbero rivelarsi estremamente pericolosi.

**04** GIO

Ci si chiede allora perché le aziende possono mettere in commercio indistintamente tutti i prodotti anche quelli potenzialmente pericolosi.

**05** VEN

La risposta è che gli integratori alimentari e i prodotti dimagranti non sono soggetti alle stesse regole rigorose a cui sono sottoposti i farmaci, quindi possono essere venduti senza che ne siano state dimostrate completamente la sicurezza o l'efficacia.

**06** SAB

Il prodotto, però, una volta messo in commercio, viene sottoposto a controlli di sicurezza dagli organismi nazionali ed internazionali che possono prendere provvedimenti per proibirne la vendita o per ordinarne il ritiro, se si dimostra pericoloso per la salute.

**07** DOM

Per questo motivo è importante documentarsi con attenzione prima di assumere qualsiasi integratore dimagrante da banco, leggere le etichette e consultare il proprio medico e/o nutrizionista.

**08** LUN

Bisogna ricordarsi di parlare prima con il medico, soprattutto se si hanno problemi di salute o si assumono dei farmaci, per cui si potrebbero verificare possibili effetti collaterali.

**09** MAR

In effetti molti farmaci dimagranti contengono gli ingredienti più disparati, ad esempio erbe, principi attivi vegetali, vitamine, sali minerali e persino caffeina o lassativi e se si assumono abitualmente farmaci o integratori erboristici o alimentari, aggiungere i farmaci dimagranti può essere rischioso.

**10** MER

La realtà è che non esiste la bacchetta magica che faccia automaticamente dimagrire, il modo più efficace per perdere peso e mantenere i risultati della dieta è cambiare radicalmente lo stile di vita: seguire una dieta sana, adottare un'alimentazione meno calorica, muoversi di più. Non è magia, ma funziona!

**11** GIO

**12** VEN

**13** SAB

**14** DOM

**15** LUN

**16** MAR

MER **17**

GIO **18**

VEN **19**

SAB **20**

DOM **21**

LUN **22**

MAR **23**

MER **24**

GIO **25**

VEN **26**

SAB **27**

DOM **28**

LUN **29**

MAR **30**

MER **31**

**CONSUMATORI INFORMATI?? TUTELATI!**

# novembre 2012



**01** GIO

## ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI

**02** VEN

Spesso si sente parlare di allergie ed intolleranze alimentari quasi come fossero sinonimi, mentre in realtà sono due patologie ben distinte, che tendono ad essere confuse, probabilmente, a causa di alcuni sintomi che talvolta possono essere simili.

**03** SAB

Si parla di ALLERGIA ALIMENTARE quando l'organismo reagisce in modo anomalo ad una sostanza contenuta in un alimento. In questa reazione viene coinvolto il sistema immunitario che, attraverso la formazione di anticorpi specifici (chiamati IgE), ha il compito di difendere l'organismo da ogni pericoloso invasore.

**04** DOM

**05** LUN

La formazione di anticorpi avviene alla prima ingestione dell'alimento; in occasione di una successiva esposizione, a seguito della reazione fra l'alimento "allergenico" e l'anticorpo, si libera una sostanza, l'istamina, che è la principale responsabile dei sintomi caratteristici di tutte le reazioni allergiche.

**06** MAR

**07** MER

LE INTOLLERANZE ALIMENTARI, invece, fanno parte di un più vasto gruppo di disturbi definiti come reazioni avverse al cibo: si parla di intolleranza alimentare quando la reazione non è provocata dal sistema immunitario. Esistono diverse tipologie di intolleranze alimentari. Le intolleranze più note e diffuse sono quelle enzimatiche determinate dall'incapacità, per difetti congeniti, di metabolizzare alcune sostanze presenti nell'organismo. L'intolleranza al LATTOSIO, infatti, si verifica in caso di deficienza dell'enzima lattasi che è l'enzima in grado di scindere il lattosio, il principale zucchero del latte, in glucosio e galattosio. Se non viene correttamente digerito, il lattosio che rimane nell'intestino viene fatto fermentare dalla flora batterica intestinale con conseguente produzione di gas e di diarrea.

**08** GIO

**09** VEN

**10** SAB

**11** DOM

**12** LUN

La CELIACHIA, invece, è un'intolleranza al glutine contenuto nel cibo, in particolare nel frumento e in altri cereali come segale, orzo e avena, che causa un danno alla membrana dell'intestino che a sua volta impedisce al cibo di essere digerito ed assorbito dal corpo in modo corretto. Il risultato è essenzialmente uno stato di malnutrizione cronica, con un apporto calorico insufficiente e carenza di nutrienti essenziali come le proteine, le vitamine e i minerali. Per le persone affette da celiachia, l'unico modo per riprendersi completamente è quello di seguire una dieta appropriata priva di glutine in quanto in questo modo la membrana intestinale gradualmente si ripara in modo spontaneo e riprende la normale funzionalità e, quindi, la scomparsa dei sintomi.

**13** MAR

**14** MER

**15** GIO

**16** VEN

SAB **17**

DOM **18**

LUN **19**

MAR **20**

MER **21**

GIO **22**

VEN **23**

SAB **24**

DOM **25**

LUN **26**

MAR **27**

MER **28**

GIO **29**

VEN **30**

**CONSUMATORI INFORMATI?? TUTELATI!**

# dicembre 2012



**01** SAB

## COME LEGGERE LE ETICHETTE ALIMENTARI

**02** DOM

Tra ingredienti, avvertenze, tabelle nutrizionali, simboli e marchi sulle etichette degli alimenti si crea una bella confusione!

**03** LUN

Tutte le informazioni presenti sono sempre importanti ma non sempre altrettanto chiare e veritiere.

**04** MAR

Un'etichetta alimentare a norma di legge (decreto legislativo n.109 del 27/01/1992) dovrebbe contenere:

**05** MER

- Denominazione di vendita: la descrizione del prodotto (es. pasta, farina 00, ecc.) in quanto gli può essere anche dato un nome di fantasia, ma deve comunque comparire la denominazione univoca (maionese, farina 00, ecc.) in modo che l'acquirente non sia tratto in inganno;

**06** GIO

**07** VEN

- Elenco degli ingredienti: le sostanze contenute nel prodotto (compresi additivi e acqua, se supera il 5%) devono essere indicati sull'etichetta in ordine di peso decrescente. La dicitura "in proporzione variabile" indica che nessun ingrediente è prevalente rispetto agli altri;

**08** SAB

**09** DOM

- Gli additivi: sono sostanze usate per diversi motivi (coloranti, emulsionanti, antiossidanti, edulcoranti) e sono identificati con una sigla costituita dalla lettera E e da un numero (es. E330 è l'acido citrico). Tutti gli additivi sono autorizzati dall'Unione Europea ma è sempre meglio preferire quei prodotti a più basso contenuto.

**10** LUN

**11** MAR

- Il quantitativo: sull'etichetta dev'essere riportato il peso o il volume netto del prodotto; nel caso di prodotti conservati in un liquido di governo deve essere indicato anche il peso sgocciolato;

**12** MER

**13** GIO

**14** VEN

- Termini di scadenza e modalità di conservazione e di utilizzo: la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro" indica che le caratteristiche del prodotto rimangono inalterate fino alla data indicata, dopodiché lo si può comunque consumare ma non se ne assicura l'integrità. La dicitura "da consumarsi entro", invece, indica una scadenza vera e propria, dopo la quale il produttore non garantisce più. Per i prodotti che hanno bisogno di una particolare conservazione (es. I surgelati) la modalità deve essere sempre indicata, così come il loro corretto utilizzo (es. La dicitura "consumare previa cottura");

**15** SAB

**16** DOM

- Chi ha fatto il prodotto, il lotto di appartenenza, la sua sede, l'impianto di produzione o di confezionamento devono sempre apparire in modo chiaro e leggibile sulle etichette.

LUN **17**

MAR **18**

MER **19**

GIO **20**

VEN **21**

SAB **22**

DOM **23**

LUN **24**

MAR **25**

MER **26**

GIO **27**

VEN **28**

SAB **29**

DOM **30**

LUN **31**

**CONSUMATORI INFORMATI?? TUTELATI!**

Il Calendario dei Consumatori è di proprietà privata, il cui utilizzo è stato concesso all'Adoc Puglia per l'anno 2012.

Viene distribuito gratuitamente a chi si iscrive o rinnova la tessera.

Tutti i dati e le informazioni riportate nel presente calendario sono state raccolte alla data del 30 novembre 2012.

La quantità degli argomenti trattati all'interno del calendario può riportare qualche inesattezza e/o imprecisione involontaria nei testi. O meglio, l'esclusione di modifiche intervenute successivamente alle materie trattate. Pertanto, oltre a scusarcene, chiediamo il conforto e la collaborazione di quanti, leggendo il contenuto, ritengono opportuno segnalarci e informarci di ogni variazione sull'applicazione delle norme.

Il "Calendario dei Consumatori" declina ogni responsabilità per eventuali errori e omissioni, per imprecisioni o malfunzionamento del sito, riservandosi il diritto di apportare modifiche senza preavviso.

A tutti, indistintamente, e fin d'ora, rivolgiamo il nostro sentito ringraziamento.

La scelta degli argomenti inseriti nel calendario è avvenuta dopo un'accurata selezione affidata a: Valeria Andriano, Valeria Varvara, Michele Fiorentino, Cinzia Ligustro, Giulia Procino e Aida Viti.

Il Calendario dei Consumatori è consultabile on line, all'indirizzo [www.ilcalendariodeiconsumatori.it](http://www.ilcalendariodeiconsumatori.it).

Realizzazione sito a cura di Azzurra Landriscina.

[www.adocpuglia.it](http://www.adocpuglia.it)

Sede regionale: Bari, Corso Alcide de Gasperi, 270  
Tel. 080.5025248 | Fax 080.5018967  
E-mail: [info@adocpuglia.it](mailto:info@adocpuglia.it)



...quella che... i consumatori li vuole in...forma(ti)!



Rivolgetevi al "PUNTO ASCOLTO E SOSTEGNO STALKING",  
telefonando allo 080.5025248 o inviando un e.mail a: [stalking@adocpuglia.it](mailto:stalking@adocpuglia.it)

# SEDI ADOC IN PUGLIA

## LEGENDA

- \* = sede regionale o provinciale
- S = sportello autorizzato
- PR = punto raccolta

### NELLA PROVINCIA DI BARI

- \* 70125 BARI - Corso Alcide De Gasperi, 270 - Tel. 080.5025248  
Fax 080.5018967 E-mail: info@adocpuglia.it
- PR 70126 BARI JAPIGIA - Via Borg Pisani, 20 - Tel. 080.5587698
- PR 70127 BARI PALESE - Via La Croce, 9 - Tel. 080.5305793
- S 70022 ALTAMURA - Piazza Unità d'Italia, 19 - Tel. 080.3214653  
E-mail: altamura.ba@adocpuglia.it
- PR 70020 BITRITTO - Via Gianturco, 3 - Tel. 080.3856011
- PR 70020 CASSANO MURGE - C.so V. Emanuele, 52 - Tel. 080.7751021
- PR 70013 CASTELLANA GROTTA - Via Telesio, 13 - Tel. 080.4965034
- PR 70014 CONVERSANO - Via Matteotti, 21 - Tel. 080.4952628
- S 70023 GIOIA DEL COLLE - Via Ricciotto Canudo, 17 - Tel. 080.3430738  
E-mail: gioia.ba@adocpuglia.it
- S 70054 GIOVINAZZO - Via Balilla, 5 - Tel. 080.9900723  
E-mail: giovinazzo.ba@adocpuglia.it
- PR 70010 LOCOROTONDO - Via Cavour, 77 - Tel. 080.4312290
- S 70056 MOLFETTA - Via Fiume, 13/A - Tel. 080.3349279  
E-mail: molfetta.ba@adocpuglia.it
- S 70043 MONOPOLI - Via Manghisi, 54 - Tel. 080.742672  
E-mail: monopoli.ba@adocpuglia.it
- S 70044 POLIGNANO A MARE - Via L. Longo, 27 - Tel. 080.4251191

### NELLA PROVINCIA DI BAT

- S 76123 ANDRIA - Via Enrico Dandolo, 77 A/B  
E-mail: andria.bat@adocpuglia.it
- S 70051 BARLETTA - Via XX Settembre, 97 - Tel. 0883.518809  
E-mail: barletta.bat@adocpuglia.it
- PR 70059 TRANI - Via Umberto, 254 - Tel. 0883.587805  
E-mail: trani.bat@adocpuglia.it

### NELLA PROVINCIA DI BRINDISI

- \* 72100 BRINDISI - Corso Umberto I, 85 - Tel. 083.523572  
Fax 0831.564252 - E-mail: brindisi@adocpuglia.it
- PR 72015 FASANO - Viale Unità d'Italia, 5 - Tel. 080.4425088
- PR 72017 OSTUNI - Via M. Ayroldi, 34 - Tel. 083.334743
- PR 72023 MESAGNE - Via Ruggero Normanno, 12 - Tel. 083.772117

### NELLA PROVINCIA DI FOGGIA

- \* 71121 FOGGIA - Via della Repubblica, 54 - Tel. 0881.700094  
Fax 0881.776976 - E-mail: adocfg@adocpuglia.it
- S 71121 FOGGIA - Piazza C. Battisti, 35 Tel./Fax 0881.776976  
E-mail: foggia@adocpuglia.it
- PR 71022 ASCOLI SATRIANO - Via Garibaldi, 1 - Tel. 0885.326539  
E-mail: ascolis.fg@adocpuglia.it
- PR 71010 CAGNANO VARANO - Corso Giannone, 130  
Tel./Fax 0884.80387 - E-mail vagnanov.fg@adocpuglia.it
- S 71036 LUCERA - Via L. Zappetta, 11 - Tel./Fax 0881.204109  
E-mail: lucera.fg@adocpuglia.it
- PR 71043 MANFREDONIA - Via S. M. delle Grazie, 25  
Tel/Fax 0884.785155 - E-mail: manfredonia.fg@adocpuglia.it
- PR 71045 ORTA NOVA - Via C. Alberto, 25 - Tel. 0885.791760  
Fax 0885.785155 - E-mail: ortanova.fg@adocpuglia.it
- PR 71013 S. GIOVANNI ROTONDO - Via P. Giannone, 6 - Tel. 0882.441119  
Fax 0882.452969 - E-mail: sangiovannir.fg@adocpuglia.it
- S 71019 VIESTE - Via Bari, 14 - Tel./Fax 0884.708653  
E-mail: vieste.fg@adocpuglia.it

### NELLA PROVINCIA DI LECCE

- \* 73100 LECCE - Via P. Palumbo, 2 - Tel. 0832.246667  
E-mail: lecce@adocpuglia.it
- S 73031 CAVALLINO - Via Bertolli, 11 - Tel./Fax 0832.9230361  
E-mail: cavallino.le@adocpuglia.it
- S 73013 GALATINA - Via F. De Mura, 22 - Tel. 0836.565417  
Fax 0832.315709 - E-mail: galatina.le@adocpuglia.it
- PR 73024 MAGLIE - Via S. Antonio Abate, 63 - Tel./Fax 0836.484040
- S 73025 MARTANO - Via A. Manzoni, 17 - Tel./Fax 0836.505357  
E-mail: martano.le@adocpuglia.it
- PR 73015 SALICE SALENTINO - Via Umberto I, 19 - Tel./Fax 0832.731638
- S 73010 SURBO - Via IV Novembre, 73 - Fax 0832.246665  
E-mail: surbo.le@adocpuglia.it
- S 73057 TAVIANO - Via Corsica, 40 - Tel./Fax 0833.919138  
E-mail: taviano.le@adocpuglia.it

### NELLA PROVINCIA DI TARANTO

- \* 74100 TARANTO - Via Emilia, 153 - Tel. 099.7354924  
E-mail: taranto@adocpuglia.it
- PR 74011 CASTELLANETA - Via Ospedale, 64 - Tel. 099.7369434
- PR 74024 MANDURIA - Via N. Bixio, 2 - Tel. 099.9796704
- PR 74015 MARTINA FRANCA - Via Olivieri, 13 - Tel. 080.4306242
- PR 74016 MASSAFRA - Piazza Garibaldi, 11 - Tel. 099.8803285
- PR 74019 PALAGIANO - Via Masella, 3 - Tel. 099.8885159



**cinquexmilleadoc**  
**INVESTI NELLA DIFESA DEI TUOI DIRITTI**

*Il 5x1000 all'Adoc non ti costa nulla e ci rende piu' forti, per aiutarti meglio quando ne avrai bisogno!*

Scrivi nell'apposita casella della dichiarazione dei redditi (mod.730 oppure mod.Unico)

**il nostro codice fiscale: 96112810583**