

saniforma & Estate



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

**AUTOTEST
AL FEMMINILE**

**GAMBE
SENZA RIPOSO**

**ACNE: VERE E FALSE
CONVINZIONI**

**NUOVI INGREDIENTI
IN CUCINA**

Anno 22 n. 2 Estate 2023

Copia omaggio

SOMMARIO



AUTOTEST AL FEMMINILE

TRE DISPOSITIVI DIAGNOSTICI

3

Sempre più diffusi, i test "fai da te" consentono oggi di verificare in autonomia e con facilità diverse malattie e condizioni fisiologiche. Eccone tre destinati a differenti condizioni fisiologiche della donna.



GAMBE SENZA RIPOSO

UNA SINDROME SPESSO SOTTOVALUTATA

6

La causa rimane tuttora sconosciuta e non esiste una cura ma adottare alcune misure di autogestione è in genere sufficiente per non compromettere seriamente la qualità di vita di chi ne è affetto.



ACNE

VERE E FALSE CONVINZIONI

9

Frequentissima durante la pubertà, l'acne viene spesso vissuta dai giovani con disagio psicologico. Cerchiamo di sfatare le numerose convinzioni sbagliate che tuttora persistono.



NUOVI INGREDIENTI IN CUCINA

I VIAGGI DEL GUSTO

12

Ingredienti nuovi provenienti da culture e cucine lontane sempre più spesso vengono ad arricchire la nostra tavola portando nuovi sapori e maggiore varietà.

LEGENDA



APPROFONDIMENTO
RILEVANTE



ATTENZIONE
PARTICOLARE



CONSULTA
CON PC



CONSULTA
CON SMARTPHONE



NUMERO
INFORMATIVO

Azienda Speciale Farmacie Comunali Riunite

Via Doberdò, 9 - 42122 Reggio Emilia - Tel. 0522/5431 - Fax. 0522/550146 - e-mail: sids@fcr.re.it

Le informazioni contenute in questa pubblicazione sono selezionate e validate da professionisti sanitari. Sono finalizzate a migliorare la conoscenza del lettore ma non devono sostituire il consiglio del proprio medico o del farmacista di fiducia.



AUTOTEST AL FEMMINILE

TRE DISPOSITIVI DIAGNOSTICI

La pandemia di Covid-19 ha reso familiare il “fai da te” per la diagnosi di alcune malattie e condizioni fisiologiche. In commercio esistono ormai moltissimi autotest di facile esecuzione e affidabili anche se utilizzati da persone non esperte, che si possono acquistare in farmacia senza necessità di una prescrizione medica.

COS'È UN AUTOTEST DI CONTROLLO

Gli autotest di controllo (detti anche autotest di screening) sono dispositivi medico diagnostici che consentono di individuare rapidamente la presenza di una particolare sostanza in un campione biologico, costituito, a seconda dei casi, da urina, saliva, muco o sangue. La sostanza che si ricerca è detta “marcatore biologico” ed è specifica per una determinata malattia (es. infezioni da virus e batteri) o per uno stato fisiologico (es. gravidanza, menopausa).

Le sofisticate tecnologie analitiche che stanno alla base di questi autotest rendono estremamente semplici le procedure da seguire, cosicché anche persone prive di esperienza specifica riescono ad utilizzarli senza problemi, a condizione che si attengano scrupolosamente alle istruzioni fornite dal produttore.

In questo articolo vengono descritti tre esempi di autotest utili per diagnosticare tre differenti condizioni fisiologiche della donna.

TEST DI GRAVIDANZA

La disponibilità di autotest di gravidanza ha consentito alla donna di ridurre in modo significativo il tempo di attesa fra sospetto e conferma di essere o non essere incinta, con evidenti risvolti sanitari, psicologici e sociali. Rilevare la gravidanza durante il primo mese consente di adottare



tempestivamente misure correttive sugli stili di vita (alimentazione, cessazione del fumo, eliminazione dell'alcool o di farmaci potenzialmente pericolosi, sospensione di integratori alimentari o prodotti erboristici non strettamente necessari). Confermare precocemente la gravidanza consente inoltre di fissare rapidamente un appuntamento con un ginecologo e iniziare ad assumere farmaci o integratori alimentari dimostratisi utili durante la gravidanza (es. acido folico, vitamine, sali minerali come calcio e ferro).

In commercio esistono diversi tipi di test di gravidanza, ma tutti utilizzano come marcatore biologico la gonadotropina corionica umana (HCG), un ormone che viene prodotto solo dalle cellule da cui si svilupperà la placenta ed è pertanto specifico per indicare se una donna è incinta oppure no.

Poiché la produzione di questo ormone inizia subito dopo l'annidamento nell'utero dell'ovulo fecondato, la sua rilevazione è indicativa di gravidanza a partire dal giorno previsto per la comparsa delle mestruazioni. Il test può essere effettuato in ogni momento del giorno, evitando di bere molti liquidi nelle ore precedenti per non ridurre la concentrazione dell'ormone nell'urina.



Nelle condizioni ottimali di esecuzione, la sensibilità è superiore al 99%, cioè il test ha solo una probabilità inferiore all'1% di dare un risultato falso negativo (ossia la gravidanza è iniziata ma il test non l'ha rilevata).

Il test può anche essere eseguito in anticipo di alcuni giorni rispetto alla data prevista di inizio delle mestruazioni, utilizzando la prima urina del mattino, in cui la concentrazione dell'ormone è più elevata. In questo caso la sensibilità del test si riduce, perciò, se il risultato è negativo ma le mestruazioni non compaiono, è necessario ripetere il test dopo alcuni giorni, in quanto la gravidanza potrebbe essere iniziata ma la concentrazione dell'ormone potrebbe non essere ancora sufficiente per essere rilevata.

TEST DI OVULAZIONE

Il test di ovulazione è un test utile per conoscere quando è probabile che avvenga l'ovulazione e si entra nel periodo di massima fertilità del ciclo. Il test è quindi utile quando si vuole iniziare una gravidanza. In questo caso il marcatore biologico che viene misurato nell'urina mediante una striscia reattiva è l'ormone luteinizzante (LH), un ormone che nella donna ha il compito di stimolare l'ovulazione. La concentrazione di LH nell'urina inizia ad aumentare 24-48 ore prima dell'ovulazione, raggiungendo il valore massimo 10-12 ore prima che questa avvenga. Avere rapporti sessuali in quel momento e nel giorno successivo aumenta la probabilità di restare incinta. Prima di utilizzare il test, la donna dovrebbe avere un'idea approssimativa di quando avviene l'ovulazione. In media, quando il ciclo è di

28 giorni, l'ovulazione avviene attorno al 14° giorno dall'inizio delle mestruazioni. Tuttavia, questo evento può verificarsi in giorni diversi ed è necessario iniziare ad effettuare il test alcuni giorni prima (2-4) e ripeterlo fino a quando il risultato è positivo. Il test può essere effettuato in qualsiasi momento della giornata, ma è importante ripeterlo sempre alla stessa ora e, anche in questo caso, è necessario ridurre l'assunzione di liquidi nelle ore precedenti. Se il test non mette in evidenza l'insorgenza del picco della concentrazione di LH, può significare l'assenza di ovulazione, una condizione che può avere cause diverse che andranno accertate con il proprio ginecologo.

TEST DI MENOPAUSA

Il test di menopausa misura la quantità dell'ormone follicolo stimolante (FSH). Durante il periodo di fertilità della donna, la produzione di FSH aumenta temporaneamente ogni mese per stimolare le ovaie a produrre ovociti. Quando inizia la menopausa (periodo perimenopausale), normalmente fra i 45-50 anni di età, le ovaie smettono progressivamente di funzionare e i livelli di FSH aumentano. Nonostante il nome, il test non rileva in modo certo la condizione di menopausa, definita come sospensione delle mestruazioni per 12 mesi consecutivi, ma rileva solo se i livelli di FSH stanno aumentando. Questa informazione è comunque utile per capire se i sintomi che la donna avverte in questa fase della vita (es. cicli irregolari, vampate di calore, secchezza vaginale, disturbi del sonno) sono dovuti alla menopausa o ad altre cause. Un risultato positivo del test e la presenza

di sintomi particolarmente disturbanti possono suggerire trattamenti specifici, per cui è buona norma rivolgersi ad un medico. Un risultato positivo non deve essere considerato indicativo della fine del periodo fertile della donna e una gravidanza può ancora essere possibile se si sospendono eventuali pratiche anticoncezionali in essere. I meccanismi che regolano la concentrazione degli ormoni sessuali nella donna sono molto complessi e può anche verificarsi il caso in cui il risultato del test sia negativo ma siano presenti i sintomi della menopausa. Anche in questo caso è bene rivolgersi al proprio medico per effettuare eventuali ulteriori accertamenti.





GAMBE SENZA RIPOSO

UNA SINDROME SPESSO SOTTOVALUTATA

Anche se viene frequentemente liquidata come insignificante o trattata in modo inadeguato o non trattata affatto, può compromettere seriamente la qualità della vita di chi ne soffre. Di cosa si tratta? Come affrontarla?

Il bisogno irresistibile di muovere continuamente le gambe ne è il segno caratteristico, ma la *sindrome delle gambe senza riposo* è un disturbo neurologico caratterizzato da una sintomatologia molto varia localizzata alle gambe che comprende bruciore, prurito o formicolii, crampi, insensibilità o debolezza, a volte dolore. I sintomi si verificano comunemente nel tardo pomeriggio, o nelle ore serali e sono spesso più intensi quando si riposa e di notte durante il sonno. Possono comparire

anche dopo essere stati sdraiati o seduti per un lungo periodo, come in auto, in aereo o al cinema. Possono presentarsi con intensità diversa da persona a persona e anche nella stessa persona, scomparire per settimane o mesi, di solito durante le prime fasi del disturbo, per poi ripresentarsi diventando più gravi nel tempo. Di solito si manifestano su entrambi i lati del corpo e, raramente, oltre alle gambe anche alle braccia.

Chi soffre di questa sindrome può avere difficoltà ad addormentarsi e mantenere il sonno e di conseguenza sentirsi stanco e assennato durante il giorno. Se non si dorme abbastanza, le normali attività, come lo studio e il lavoro, possono risultare compromesse e si può iniziare a soffrire di depressione, ansia, sbalzi d'umore e altri problemi di salute.

Il disturbo si può manifestare a qualunque età, ma è più comune tra le persone con più di 50 anni, in particolare nelle donne. Si ritiene che possa interessare il 10-15% delle persone, ma si tratta di una stima approssimativa dal momento che spesso non viene diagnosticato o viene classificato impropriamente come una forma di nevrosi, trattato in modo inadeguato o non trattato affatto. A ciò contribuisce forse il fatto che a volte le persone che ne sono affette non lo riferiscono al medico perché lo sottovalutano o temono di non essere prese sul serio oppure descrivono quello che provano in



modo vago, pur se con il tratto comune di provare un desiderio irrefrenabile di muovere le gambe.

In molti casi il disturbo è ereditario e si riscontra in più membri della stessa famiglia. In questo caso è molto probabile che si manifesti prima dei 45 anni.

QUAL È LA CAUSA?

La causa della sindrome delle gambe senza riposo rimane tuttora sconosciuta. Tra le ipotesi, si pensa che possa essere correlata a una disfunzione di un particolare neuro-mediatore chiamato dopamina in quella parte del cervello che controlla il movimento: la dopamina funge da messaggero tra il cervello e il sistema nervoso per regolare e coordinare i movimenti. Se le cellule nervose vengono danneggiate, la quantità di dopamina nel cervello si riduce, causando spasmi muscolari e movimenti involontari. Inoltre, i livelli di dopamina diminuiscono naturalmente verso la fine della giornata, il che potrebbe spiegare perché i sintomi spesso peggiorano di sera e durante la notte.

Anche la carenza di ferro nel cervello sembra favorire l'insorgenza della sindrome delle gambe senza riposo. Questo può essere stimato in buona misura valutando la concentrazione di ferritina nel sangue: bassi livelli indicano una carenza di ferro e sono spesso associati ad un aumento della gravità del disturbo.

Questa incertezza sulle cause si riflette nella molteplicità delle condizioni con le quali questa sindrome è stata associata, dall'anemia da carenza di ferro, all'insufficienza renale, all'ipotiroidismo, al diabete, alla gravidanza: circa una donna su cinque



durante il terzo trimestre di gravidanza manifesta questa sindrome che potrebbe essere legata proprio ad una carenza di ferro. I sintomi di solito scompaiono entro quattro settimane dal parto.

Esistono inoltre numerosi fattori scatenanti che non causano la sindrome delle gambe senza riposo, ma possono peggiorarne i sintomi, come l'obesità, l'assunzione di caffeina o alcol in eccesso e il fumo.

Infine, possono aggravare i sintomi anche farmaci come gli antipsicotici, gli antidepressivi che aumentano la serotonina, il litio e alcuni farmaci per contrastare l'ipertensione.

COSA FARE?

La sindrome delle gambe senza riposo è generalmente una condizione permanente per la quale non esiste una cura, salvo quando sia la conseguenza di un'altra malattia o di un farmaco.

Muovere le gambe o camminare in genere allevia il disagio, ma le sensazioni spesso si ripresentano quando il movimento si interrompe. Quando i sintomi sono lievi e limitati a 1-2 volte alla settimana, sapere che non si tratta di una malattia pericolosa per la vita e adottare misure di autogestione è in genere sufficiente per consentire di convivere con questa condizione riducendo al minimo e/o prevenendo le sensazioni spiacevoli.

Sicuramente è d'aiuto adottare una buona igiene del sonno mantenendo innanzitutto

uno schema di sonno regolare. Può essere utile inoltre:

- fare un bagno o una doccia calda prima di dormire;
- evitare l'assunzione serale di caffeina o di bevande alcoliche che interferiscono con il sonno;
- regolare la temperatura della stanza da letto per evitare che vi sia troppo caldo;
- eliminare le distrazioni che rischiano di interferire con il sonno, come l'utilizzo del computer o del telefono prima di dormire e dedicarsi preferibilmente ad un'attività rilassante;
- massaggiare leggermente le gambe una volta a letto;
- se i sintomi si presentano nel corso della notte non insistere a rimanere a letto; è meglio alzarsi e fare due passi in casa o esercizi di stretching o di rilassamento e di allungamento delle gambe di intensità moderata.

Se le misure di autogestione non si dimostrano efficaci o i sintomi dovessero risultare fisicamente e psicologicamente invalidanti (1 caso su 5 secondo dati aneddotici) occorre rivolgersi ad un neurologo o ad un medico che si occupa di disturbi del sonno con esperienza specifica nel settore.

Le terapie possono minimizzare i sintomi e allungare i periodi di sonno riposante.

I farmaci più utilizzati sono quelli che aumentano la dopamina nel cervello e alcuni antiepilettici. Per trattare l'ansia, gli spasmi muscolari e l'insonnia possono essere prescritte le benzodiazepine (es. lorazepam).

Se si riscontrano bassi livelli di ferro nel sangue, il solo trattamento con ferro può essere sufficiente in alcuni casi a risolvere il problema.



Spesso considerata solo come un problema estetico, in realtà l'acne, detta anche acne volgare, è una malattia vera e propria e come tale deve essere affrontata.

Nella fase della pubertà ne soffre quasi il 90% dei ragazzi e l'80% delle ragazze, tanto che spesso viene definita acne giovanile, problema spesso vissuto con un evidente disagio psicologico nella vita di relazione coi coetanei. Nella maggior parte dei casi il problema è lieve ed esistono fortunatamente molti rimedi per combatterla; anche se non disponiamo ancora di un trattamento completamente risolutivo o "miracoloso", sono disponibili molti farmaci e le misure igieniche e i provvedimenti comportamentali consentono un rapido miglioramento dell'aspetto della pelle e perciò anche delle condizioni psicologiche di chi ne è affetto.

Se l'acne si presenta in forma più importante, allora va curata indirizzando le proprie scelte verso prodotti efficaci (es. benzoinperossido

e acido azelaico) o, a seconda della gravità, rivolgendosi al medico che prescriverà il farmaco più adatto.

Sull'acne si sono formate nel tempo molte convinzioni sbagliate che persistono nonostante oggi si disponga, molto più che in passato, di informazioni corrette sui fattori predisponenti e sulle cause.

NON È VERO CHE ...

- l'alimentazione, in particolare se ricca di grassi, cioccolato e salumi, può favorire l'insorgenza o il peggioramento dell'acne. Tale convincimento non è sostenuto da alcuna prova scientifica e va perciò ridimensionato: non serve quindi cambiare dieta, anche se ridurre l'apporto alimentare di grassi e zuccheri può giovare alla salute



sotto tanti altri aspetti;

- l'acne viene a chi ha una scarsa igiene personale, anzi! Proprio le persone che ne sono affette spesso hanno una attenzione persino eccessiva per la pulizia;
- i capelli unti che si appoggiano sulla faccia possono causare l'acne o peggiorarla. Anche i capelli risentono della condizione di eccessiva produzione di sebo da parte delle ghiandole sebacee, che si manifesta soprattutto durante l'adolescenza;
- stare al sole "asciuga" i brufoli e fa guarire l'acne. La luce solare viene oggi ritenuta meno importante di un tempo: può avere una certa utilità nel migliorare l'aspetto estetico dell'acne ed è comunque più attiva di quanto non lo siano i raggi ultravioletti artificiali (lampade e lettini UVA), purché l'esposizione non venga protratta

per periodi troppo lunghi e senza una adeguata protezione solare. In questo caso si rischia di aggravare la situazione per l'ispessimento e il conseguente indurimento della pelle, indotti dalle radiazioni solari, che provocano un'ulteriore ostruzione del follicolo pilifero. L'esposizione rischia inoltre di rivelarsi pericolosa (reazioni tossico-allergiche) se fatta in concomitanza di terapie con certi farmaci (es. antibiotici come le tetracicline o isotretinoina) o di aggravare ulteriormente la situazione quando si stanno impiegando sulla pelle particolari prodotti per l'acne (es. benzoilperossido);

- l'acne migliora se si hanno rapporti sessuali, né peggiora in loro mancanza.

È VERO INVECE CHE ...

- nelle donne l'acne può peggiorare in prossimità delle mestruazioni, mentre in gravidanza può avere un andamento imprevedibile;
- l'acne può essere influenzata da fattori climatici ed ambientali quali variazioni di temperatura e di umidità: l'acne può così migliorare nei periodi estivi o nei climi secchi e peggiorare in un clima caldo umido dove si suda molto;
- è probabile infine che lo stress possa contribuire al peggioramento delle condizioni della pelle in soggetti costituzionalmente predisposti all'acne, ma il suo ruolo esatto non è ancora ben definito.

ALCUNE SEMPLICI REGOLE

Nelle persone che soffrono di acne l'adozione di alcuni semplici provvedimenti consente un rapido miglioramento dell'aspetto della pelle. Innanzitutto è fondamentale il rispetto di rigorose norme igieniche:



- il viso va lavato delicatamente con saponi acidi liquidi, asciugandolo con un panno morbido senza frizionare. L'uso dei comuni saponi si rivela infatti controproducente dal momento che, essendo eccessivamente sgrassanti, in un secondo tempo stimolano una maggiore produzione di sebo;
- non si devono schiacciare i comedoni, rompere le pustole o togliere le croste. Se non effettuate da personale esperto, tali manovre non solo risultano scarsamente affidabili, ma rischiano addirittura di rivelarsi dannose perché possono causare infezioni e provocare la comparsa di cicatrici;
- per il trucco è preferibile indirizzarsi verso prodotti non comedogenici: esistono in commercio prodotti appositamente formulati che non aggravano l'ostruzione dei pori. Lo stesso dicasi per i prodotti da utilizzare per la detersione del trucco che deve essere regolarmente asportato.

Il mercato offre moltissimi prodotti cosmetici indicati per "pelli impure o a tendenza acneica". Alcuni sono semplicemente dei

detergenti non aggressivi, contenenti varie sostanze, che possono essere utilizzati per il lavaggio quotidiano; altri contengono disinfettanti ma, dato il breve tempo di contatto, è improbabile che si rivelino di qualche utilità. Gli scrub rimuovono le cellule morte dalla superficie della pelle: possono essere utili quando la condizione da trattare è così lieve da non richiedere ancora alcun intervento farmacologico. Sono da evitare invece quando l'acne richiede un trattamento specifico dal momento che, irritando la pelle, di fatto rendono impraticabile l'applicazione contemporanea di alcuni farmaci efficaci. Vanno comunque utilizzati con moderazione (non più di 2-3 volte alla settimana) per non risultare troppo aggressivi per la pelle. Le lozioni alcoliche, essendo eccessivamente sgrassanti, possono avere un effetto controproducente se usate a lungo. Sulle lesioni acneiche non vanno applicate preparazioni topiche a base di cortisonici.

Altre forme particolari di acne

Acne cosmetica. Talora sottovalutata, colpisce le donne tra i 20 e i 30 anni di età che fanno uso di cosmetici. Ne causano l'insorgenza alcuni componenti grassi delle creme di bellezza o dei prodotti per il trucco; sono ad es. altamente comedogenici (cioè in grado di favorire l'acne) l'olio di cocco, il burro di cacao e la cera d'api; assai meno la lanolina.

Acne da farmaci. Può presentarsi dopo l'assunzione di alcuni tipi di farmaci. Una causa frequente è rappresentata ad es. dalla vitamina B12 (che fa parte di quasi tutti i "ricostituenti"), da terapie con cortisonici, dall'uso di certe pillole anticoncezionali. Anche gli androgeni anabolizzanti utilizzati a scopo di doping da atleti e praticanti di body-building possono causare la comparsa di acne.

Acne meccanica. Compare nelle zone sottoposte con maggior frequenza ad attrito e frizione locale (vedi colletti, fasce tergisudore, indumenti aderenti).

Queste forme di acne non richiedono lo stesso tipo di trattamento dell'acne volgare, bensì la sospensione o l'allontanamento degli agenti responsabili.



NUOVI INGREDIENTI IN CUCINA

I VIAGGI DEL GUSTO

 A cura di Chiara Pellacani, dietista Gruppo Nutrizione, SIAN Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione AUSL Reggio Emilia

La cucina è il luogo perfetto per dare spazio alla propria fantasia e cucinare piatti sempre diversi mescolando ingredienti tipici della tradizione con ingredienti nuovi, originari di luoghi o culture lontane che possono consentire di rompere la monotonia e magari fare scelte più green e rispettose dell'ambiente che ci circonda.

L'utilizzo di nuovi ingredienti è una pratica culinaria diffusa: d'altro canto anche pomodoro, patate, mais, cacao e fagioli erano una novità quando furono introdotti sulle tavole europee dopo la scoperta dell'America da parte di Cristoforo Colombo!

Ogni ingrediente conferisce gusto alle preparazioni. Le erbe aromatiche e le spezie ad esempio sono utilizzate da secoli per dare più sapore ai cibi. A quelle più note come prezzemolo, basilico, aglio, peperoncino, pepe, ecc. oggi se ne aggiungono altre provenienti da culture e cucine lontane, come la

curcuma e lo zenzero, oppure si aggiungono veri e propri ingredienti nuovi per il mondo occidentale, ad esempio le alghe, gli edamame, l'avocado e il lievito alimentare, che oggi sono comunemente utilizzati soprattutto nella preparazione di piatti vegani ma non solo.

LA CURCUMA

Ingrediente del curry, la curcuma tradizionalmente molto utilizzata nella cucina indiana è presente ormai sulle tavole di tutto il mondo. La radice è la parte della pianta



dalla quale si ottiene la polvere dal caratteristico colore giallo-ocra, dato dalla curcumina, uno dei principali componenti. E' possibile, tuttavia, trovarla in commercio anche come radice intera e olio essenziale concentrato. Ha un sapore piccante, leggermente amarognolo, con un odore che ricorda la senape. Utilizzare la curcuma per aromatizzare insalate, vellutate, carne, pesce, salse, bevande ecc. o ancora utilizzarla per colorare salse o impasti è un ottimo modo per aumentare la varietà della dieta.

Spesso consigliata in caso di digestione difficile, meteorismo e gonfiore addominale, sembra avere anche proprietà antiinfiammatorie, antibatteriche e antiossidanti.

Alcuni studi, inoltre, indicano un possibile ruolo protettivo a livello cardiovascolare e sul sistema nervoso centrale, ma le quantità che si introducono attraverso l'alimentazione sono molto inferiori rispetto a quelle utilizzate negli studi e di certo non sortiscono questi effetti. Nessuno studio, invece, ad oggi conferma la capacità di "bruciare i grassi" e di favorire il calo ponderale. La curcuma è sconsigliata a chi soffre di problemi epatici, va consumata con moderazione in caso di ulcera peptica e reflusso gastroesofageo e non dovrebbe essere utilizzata in gravidanza e in allattamento per carenza di dati in queste condizioni.

LO ZENZERO

Lo zenzero è una pianta che appartiene alla stessa famiglia della curcuma, anch'essa originaria dell'Asia tropicale e dell'India. E' un ingrediente molto antico utilizzato in Cina da più di 2.000 anni. Come per la curcuma, la parte che si utilizza è la radice, marrone all'esterno e gialla all'interno, dal

sapore piccante con note che ricordano il limone e la citronella. Oltre che come radice fresca, lo zenzero si trova in commercio disidratato, candito, oppure sotto forma di polvere essiccata. In cucina lo zenzero si presta ad essere grattugiato fresco in insalate o utilizzato per infusi; la polvere essiccata può essere invece utilizzata in primi e secondi piatti per dare un tocco aromatico particolare e ridurre così l'utilizzo del sale.

La medicina tradizionale gli attribuisce effetti di tipo antinfiammatorio, antiossidante e antimicrobico, effetti che tuttavia devono essere verificati da studi adeguati sull'uomo. Ad oggi, gli studi sugli esseri umani confermano un moderato effetto anti-nausea, per cui viene consigliato per gestire soprattutto la nausea in gravidanza e quella da mal di movimento (cinetosi).





GLI EDAMAME

Gli edamame sono i semi della soia acerbi ancora racchiusi nel baccello. Questi legumi sono un alimento tradizionale delle cucine asiatiche: vengono lessati in acqua salata e serviti come spuntino o antipasto oppure mescolati con verdure e piatti di carne. Gli edamame sono ottime fonti di proteine vegetali, fibre, vitamine del gruppo B (in particolare folati), minerali e fitoestrogeni. Negli ultimi anni, la richiesta di edamame è aumentata e oltre a trovarli nei menu dei ristoranti cinesi e giapponesi, è possibile acquistarli facilmente come surgelati o in scatola cotti al vapore oppure freschi

in appositi negozi. Di colore verde brillante e sapore molto delicato, si prestano ad un utilizzo molto versatile in cucina: si possono utilizzare per comporre insalate, come condimento del primo piatto o ingrediente di zuppe oltre che come snack o aperitivo.

LE ALGHE

Le alghe sono organismi in grado di crescere rapidamente utilizzando in modo efficiente l'energia solare. L'interesse per il loro utilizzo alimentare è cresciuto a partire dagli anni '50, sull'onda del timore che l'aumento della popolazione mondiale potesse determinare una carenza alimentare. Così le alghe vennero viste come una fonte proteica a basso costo.

Oggi in cucina possiamo utilizzare le macroalghe, ingredienti tradizionali della cucina asiatica, come l'alga *Nori* utilizzata nel sushi, l'alga *Wakame* usata nelle insalate e l'alga *Kombu* usata nelle zuppe e spesso aggiunta all'acqua di cottura dei legumi per rendere la loro buccia più morbida e aumentarne la digeribilità.

Le microalghe, invece, sono poco utilizzate come ingrediente vero e proprio, ma piuttosto come integratore alimentare o per arricchire in proteine altri alimenti; ad esempio l'alga *Spirulina* può essere aggiunta a pane e lievitati. In tal senso, l'utilizzo delle microalghe può essere visto come una strategia per favorire le alternative proteiche sostenibili e nutrienti per l'uomo e il pianeta.

Oltre all'aspetto di alimento sostenibile e nutriente, vengono anche utilizzate in ambito nutraceutico, farmaceutico e nell'industria alimentare: agar, alginati e carragenine che si ricavano dalle alghe si utilizzano come agenti addensanti in marmellate, gelati-

ne, gelati, ecc. Le alghe sono inoltre un'ottima fonte di iodio: se ne sconsiglia infatti un eccessivo consumo proprio per evitare eccessi di iodio e metalli pesanti che possono contaminarle.

L'AVOCADO

La *Persea americana*, comunemente nota come avocado, è originaria dell'America centrale. Il Messico è il principale produttore di avocado, mentre in Italia la sua produzione è molto limitata, per cui viene principalmente importato da altri Paesi.

Dal punto di vista nutrizionale, l'avocado è particolarmente ricco di grassi mentre è povero di zuccheri semplici e contiene quantità moderate di proteine e fibre. Per tali ragioni viene considerato un frutto oleoso come cocco e olive. È particolarmente ricco di acidi grassi monoinsaturi (acido oleico), ovvero i grassi "buoni", ma se ne consiglia un consumo moderato dato il ricco apporto calorico. Tra le vitamine, in particolare, è fonte di vitamine liposolubili (vit. E e vit. A) mentre tra i minerali spicca il suo contenuto di potassio. Date le sue proprietà, può rappresentare un ottimo ingrediente per ricette dal sapore neutro o salato. Oltre ad utilizzarlo per preparare la famosa salsa guacamole, la sua polpa può essere schiacciata per ottenere una crema da usare come condimento o per comporre delle bruschette; se tagliato a pezzi, invece, può essere utilizzato per insalate o arricchire altri piatti.

IL LIEVITO ALIMENTARE

Il lievito alimentare altro non è che lievito di birra (*Saccharomyces cerevisiae*) disattivato che, per tale motivo, non consente di far lievitare e fermentare le preparazioni, ma può

essere utilizzato come insaporitore.

Dal punto di vista nutrizionale è ricco in proteine, potassio e zinco, ma occorre considerare che la quantità utilizzata nei piatti è piccola. In commercio lo si trova sotto forma di scaglie o fiocchi ed è molto utilizzato nella cucina vegana come sostituto del formaggio grattugiato, perché il gusto lo ricorda. Risulta quindi perfetto da sperimentare per condire i primi piatti, insalatone o come ingrediente in tortini salati.

Questi nuovi ingredienti associati agli ingredienti tradizionali ci consentono quindi di sperimentare in cucina ricette sempre nuove. Ricordiamoci però che per quanto un alimento possa contenere sostanze benefiche, il segreto (ormai svelato da tempo) è adottare un'alimentazione varia ed equilibrata fonte di tutti i macronutrienti, le vitamine, i sali minerali e composti con azione attiva e positiva per il nostro benessere.



EMERGENZA CALDO

Per aiutare le persone che rimangono in città nei giorni caldi e che possono avere bisogno di informazioni, di assistenza sociale o sanitaria o semplicemente di scambiare due parole al telefono, anche quest'anno il Comune di Reggio Emilia e l'Azienda USL di Reggio Emilia, con il contributo delle Associazioni di Volontariato, hanno attivato il centro di ascolto con il numero:

0522/320666

dal 5 GIUGNO al 10 SETTEMBRE 2023 dal lunedì al venerdì dalle 09:00 alle 12:00, festivi e prefestivi dalle 09:00 alle 18:00.



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

Il tuo Infermiere dedicato



Solo in Farmacia FCR

SERVIZIO A PAGAMENTO

- Iniezioni
- Medicazioni
- Rimozione punti
- Applicazione farmaci

SERVIZIO DISPONIBILE IN:

FCR Ospedale H24
viale Risorgimento 57/A

FCR Via Fratelli Cervi
via Fratelli Cervi 7/A

PRENOTA IN FARMACIA OPPURE ONLINE SU
www.agendaservizi.fcr.re.it

Il Benessere che conviene.