SPECIALE SANA ALIMENTAZIONE



Piramide Alimentare della Salute ASL Napoli 2 Nord elaborata sulle indicazioni fornite dall' INRAN - III Conferenza Internazionale del Ciiscam. Si riferisce ad una popolazione adulta dai 18 ai 65 anni

Tutte le "virtù" della dieta mediterranea

Abbondante utilizzo di vegetali (frutta, verdura, patate, pane e cereali, fagioli, noci e semi), prodotti locali, freschi e di stagione, proteine animali in quantità limitata (latte, yogurt, formaggi e carni rosse), pesce azzurro, pollame, vino consumato ai pasti con oculatezza e olio extravergine di oliva come unico grasso di condimento. Erano questi i capisaldi dell'alimentazione di gran parte delle popolazioni dell'Italia meridionale degli anni '60, meglio nota come dieta mediterranea. Ebbene, a circa mezzo secolo di distanza, secondo acclarati studi scientifici internazionali tale regime alimentare, unitamente allo svolgimento quotidiano di un'attività fisica moderata, rappresenta il metodo migliore per combattere le malattie del benessere (diabete, obesità, cardiopatie, ipertensione) e garantirsi una vita lunga e sana. Ed è proprio su questi assunti fondamentali che l'Asl Napoli 2 Nord ha recentemente realizzato un progetto specifico, denominato 'La piramide alimentare della salute' e rivolto a persone comprese nella fascia d'età tra i 18 e i 65 anni. Questo lavoro, messo a punto dal dipartimento di prevenzione diretto dal dottor Armando Orlando, è stato portato a compimento nelle ultime settimane. Partendo dalle indicazioni provenienti dalla 3^ conferenza internazionale del CIISCAM, tenutasi a Parma il 3 novembre scorso, meeting durante il quale è stata presentata da alcuni scienziati la nuova piramide alimentare per la dieta mediterranea moderna, i responsabili dell'Asl Napoli 2 Nord, in considerazione della ricchezza di prodotti tipici presenti nel nostro territorio, hanno sostituito i cibi consigliati dall'INRAN durante la conferenza di Parma con quelli tipici dell'area campana. E così è venuto fuori un prospetto estremamente accessibile per una vasta fascia di popolazione. *"In pratica* - afferma il dottor Orlando - *la piramide alimentare rappresenta, in forma grafica, lo schema di una corretta alimentazione. Alla sua base ci sono, naturalmente, i cibi e comportamenti più sani da seguire"*.

Parte la *Task-Force* contro i panificatori abusivi

L'ASL Napoli 2 Nord ha avviato la campagna "da Natale in poi, pane buono e sano", mirata da un lato a rafforzare i controlli sulla vendita di pane abusivo e dall'altro a sensibilizzare la popolazione circa una maggiore consapevolezza sul consumo alimentare nel rispetto delle normative.

In particolare, la delibera aziendale "linee di indirizzo in tema di produzione e commercializzazione abusive di pane" definisce le attività inerenti la lotta alla produzione e vendita di pane "di contrabbando", incaricando determinate unità operative dell'Asl di "intensificare le attività di controllo in tema di sicurezza alimentare, in sinergia con tutte le altre Autorità competenti in materia, condividendo procedure e modalità di applicazione sulla base delle risorse disponibili". Lo stesso atto invita tutte le Autorità competenti a promuovere autonomamente azioni utili a combattere il fenomeno della vendita di pane abusivo. Parallelamente prenderà il via anche una campagna di comunicazione sul territorio, volta ad evidenziare i rischi derivanti dal consumo di pane non controllato.

In relazione a questo importante tema, ecco quanto ha dichiarato il commissario dell'Asl Napoli 2 Nord, dottor Franco Nardone: *"Abbiamo voluto prendere quest'iniziativa per far fronte a un fenomeno di illegalità che può avere risvolti sanitari importanti sulla salute dei cittadini. L'Azienda Sanitaria deve fare tutto quanto è nelle sue competenze, diventando parte attiva nella promozione sia della legalità che della salubrità degli alimenti. Ancor più questa decisione assume una valenza simbolica in considerazione del periodo in cui essa si viene a collocare. Durante le feste natalizie, infatti, il cibo diventa parte sostanziale dei festeggiamenti familiari. Quindi, consumare del pane illegale in questo contesto è un segno di degrado che dobbiamo combattere"*.

TOPSERVICE
SERVIZI PRESSO
Tribunale - Camera di Commercio - Equitalia Polis
Agenzia delle Entrate - Agenzia del Territorio
Conservatoria - Certificati
INOLTRE
Pony Express
80014 Giugliano in Campania
Via Aniello Palumbo, 90
Tel. 081.894.17.67
Fax 081.330.29.22
e-mail: topservice1969@libero.it
www.topservicesas.it

VALLETTA PARRUCCHIERI
tagliati X il successo
(Dentro i limiti, fuori dalle regole)
C.so Europa, 308 - VILLARICCA (NA)
Tel. 081.506.80.68

Nuova PUBBLICITA' by NOVIELLO
insegne striscioni segnaletica
Pubblicità Esterna
Promozioni pubblicitarie
MARANO - tel. e fax 081.5873015 -347.6537686

S.S.M. COSTRUZIONI GENERALI
Lavori edili • Impianti termo-idraulici • Impianti elettrici • Pitturazioni • Ristrutturazioni • Movimentazione terra •
S.S.M. COSTRUZIONI GENERALI
Via Licola Mare, 180
80014 Giugliano in Campania
Tel./Fax 081.894.32.63
e-mail: ssmcostruzioni@alice.it
P.iva 04997411212
Mario 335.66.28.555

VREDESTEIN ULTRAC SESSANTA
F. C. PNEUMATICI
di Fabio e Gaetano Corso
Convenzionato:
ARVAL - SAVARENT - LEASYS
DRIVE SERVICE - LEASEPLAN - LOCAUTO
C.so Vittorio Emanuele, 1 - Villaricca (Na)
Tel. 338.5366796


Caffé Tabacchi
BAIANO
Ricariche per cellulari
Lotto
Superenalotto
Totocalcio
Totogol - Tris
Corso Europa, 66 - 69 Marano (Na)
Ricevitoria Tel. 081.586.65.70 - Bar 081.742.63.00

MELITO Sma GRUPPO RINASCENTE
PER NATALE E CAPODANNO RISPARMIA CON NOI
Iniziativa valida fino al 31 dicembre '09
upim Gruppo Rinascente MELITO
Melito di Napoli - S.S. 7 bis - Km. 20,086, n. 560 - Tel. 081.710.17.90 - Fax 081.710.17.91

Farmacia Autore

SERVIZIO NOTTURNO
Sanitari - Dietetici - Cosmetici
Fitoterapia- Articoli per bambini
Preparazioni galeniche
Omeopatia - Infanzia - Veterinaria
corso Italia, 51 - Marano (Na)
tel. e fax 081.742.04.42

FARMACIA NAZZARO s.n.c.

Dottori M. & A. Nazzaro
SERVIZIO NOTTURNO
www.farmacianazzaro.it
C.so Campano, 284 - Qualiano (Na)
Tel. 081.818.16.53 - Fax 081.818.93.37

Farmacia Chiefalo
Dott. G. De Stasio

ARTICOLI SANITARI - DIETETICA
OMEOPATIA - LINEA BABY
Via Napoli, 284 - Mugnano (Na)
Tel. e Fax 081.742.61.17

FABBRICA LAMPADARI E ARREDO BAGNO
LAMPADARI CHIANESE s.n.c.
dal 1970
PRODUZIONI
IN STILE
CLASSICO
E MODERNO
SHOW ROOM
in Corso Italia, 350 - Villaricca (Na)
Tel. 081.330.27.89