

Attenzione!

Le informazioni della presente pubblicazione sono ottenute dalla valutazione della letteratura scientifica e dalla consultazione di esperti e non sono da ritenersi esaustive.

Progetto realizzato in collaborazione tra:

Dott.ssa **Franca FAGIOLI**

Direttore Oncoematologia Pediatrica e Centro Trapianti
A.O.U. Città della Salute e della Scienza di Torino -
Ospedale Infantile Regina Margherita

Dott.ssa **Maria CAMELLI**

Direttore f.f. Istituto Zooprofilattico Sperimentale del
Piemonte, Liguria e Valle d'Aosta

Dott. **Bartolomeo GRIGLIO**

Coordinatore Ce.I.R.S.A. ASLT05 Chieri (TO)

Edizione aggiornata a Ottobre 2014

Consigli di comportamento per i bambini immunocompromessi



**S.C. ONCOEMATOLOGIA
PEDIATRICA E CENTRO TRAPIANTI**





APPUNTI

Assistenza veterinaria



- Portare l'animale dal veterinario di fiducia per un check-up completo almeno una volta l'anno e ogni volta che sviluppa diarrea o si ammala.
- Ogni nuovo animale che viene introdotto in casa deve essere visitato dal veterinario.
- Effettuare le vaccinazioni annuali consultando il veterinario per stabilire il miglior protocollo per la propria zona.



RACCOMANDAZIONI

Possono essere mantenuti in casa animali domestici quali cani e gatti se già presenti, mentre è sconsigliata l'introduzione di nuovi animali, specie se cuccioli.

I cuccioli hanno infatti maggiore probabilità rispetto agli animali adulti sani di veicolare malattie per cui un bambino immunocompromesso dovrebbe evitare di prendere in casa un cucciolo e preferire animali sopra i nove-dodici mesi di età.

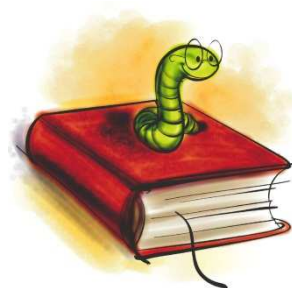
Gli animali da evitare

Devono essere evitati del tutto alcuni animali che rappresentano un alto rischio infettivo quali:

animali randagi, animali con diarrea, rettili (tartarughe, lucertole e serpenti), anfibi, alcuni animali domestici quali furetti, conigli, roditori (criceti, gerbilli) e uccelli (compresi piccioni, pulcini, anatroccoli e pappagalli).

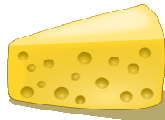


Evitare inoltre visite a maneggi e cascine.



Questo libretto è di

Consigli di comportamento ..



nei confronti degli alimenti :

★ *Principali pericoli biologici*



★ *Alimenti: quali sicuri e quali evitare?*

★ *Buone pratiche di comportamento*

★ *Alimenti etnici*

★ *5 regole da non dimenticare*

★ *Principali pericoli chimici*



nei confronti degli animali domestici :

★ *Principali pericoli*

★ *Norme igieniche*

★ *Assistenza veterinaria*

★ *È meglio evitare*

Le principali norme igieniche



- Lavare spesso le mani, specialmente prima di mangiare.
- Evitare il contatto con fluidi corporei dell'animale domestico come vomito, feci, urine o saliva; in caso di contatto, lavare accuratamente le mani e disinfettare il pavimento.
- Tenere la lettiera lontana dalla cucina e dalle aree in cui si mangia.
- Fare in modo che sia un soggetto non immunocompromesso ad occuparsi della pulizia quotidiana e disinfezione mensile della lettiera.
 - Il bambino non deve venire a contatto con l'acqua contenuta nell'acquario nè manipolare pesci o anfibi.
 - Non camminare a piedi scalzi o a contatto con terreno o sabbia dove è più probabile trovare feci di animali.
- Non lasciare che l'animale beva acqua non sicura o mangi carne cruda o poco cotta.
- Non lasciarsi leccare, specie se presenti ferite.
- Mantenere il manto dell'animale sano; utilizzare prodotti indicati dal veterinario per controllare le infestazioni da pulci.
- Mantenere corte le unghie dell'animale in modo da evitare graffi.
- Lavare con acqua e sapone e disinfettare i morsi o graffi immediatamente. Se si viene morsi rivolgersi al medico.
- Scoraggiare l'animale quando tenta di graffiare o mordere. Evitare di giocare in modo violento.
- Tenere l'animale in casa in modo che non riesca a predare topi, uccelli o altri animali che possono rappresentare un veicolo di malattie trasmissibili.

CONSIGLI DI COMPORTAMENTO NEI CONFRONTI DEGLI ANIMALI DOMESTICI

Gli animali domestici rappresentano un potenziale rischio di trasmissione di infezioni in special modo per i pazienti immunocompromessi.

La trasmissione può avvenire mediante la via orale (ingestione di saliva, urine, feci, latte), via aerea o per contatto diretto (graffi e morsi)



I principali pericoli biologici

Ascaridi	Cani, gatti
Bartonella henselae	Gatti
Campylobacter jejuni	Cani, gatti, animali di fattoria, cavalli
Cryptococcus neoformans	Piccioni
Cryptosporidium	Cani, gatti, animali di fattoria, cavalli, furetti
Giardia lamblia	Cani, furetti
Mycobacterium marinum	Pesci
Chlamydia psittaci	Uccelli
Salmonella	Cani, gatti, galline, uccelli, palmipedi, pesci, conigli, cavalli, rettili (tartarughe)
Toxoplasma gondii	Gatti

I rischi legati alla trasmissione di malattie dall'animale all'uomo possono essere tuttavia minimizzati seguendo alcune norme igieniche di base.

CONSIGLI DI COMPORTAMENTO NEI CONFRONTI DEGLI ALIMENTI

Igiene e Terapia Oncologica

L'igiene ha un ruolo di primo piano per i bambini sottoposti a terapie oncologiche in quanto le funzionalità del sistema immunitario vengono temporaneamente diminuite.

Per evitare di contrarre infezioni è essenziale seguire semplici norme igieniche che assumono una particolare rilevanza per i bambini affetti da leucemia, linfoma e tumori solidi.

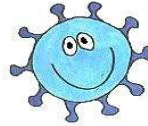
Le infezioni contratte attraverso gli alimenti possono essere provocate da svariati agenti patogeni quali batteri, virus, miceti,...

La maggior parte di queste infezioni derivano da una impropria conservazione o manipolazione dei cibi per cui possono essere evitate con alcune semplici misure di prevenzione.

Un generale rispetto delle indicazioni riportate nella guida, senza ricorrere ad un'estesa proibizione di interi gruppi di alimenti, fornisce sufficienti garanzie nei bambini sottoposti a trattamenti chemio- e/o radio-terapici.

Per bambini sottoposti a trattamenti più intensivi, come il trapianto di cellule staminali o nelle fasi di neutropenia severa, è necessario seguire indicazioni più rigide ed in particolare assumere solo cibi cotti.

I principali pericoli biologici



APPUNTI

<i>Agente</i>	<i>Alimenti associati / fonti</i>
<i>Anisakis</i>	<i>Pesce crudo, marinato, sott'olio, affumicato a freddo</i>
<i>Bacillus cereus</i>	<i>Riso, pasta, vegetali, prodotti lattiero-caseari se non correttamente conservati dopo la cottura</i>
<i>Campylobacter termotolleranti</i>	<i>Acqua, latte crudo e prodotti derivati, carne di pollo e frutti di mare crudi o poco cotti</i>
<i>Cryptosporidium</i>	<i>Acqua (anche piscina o lago), alimenti crudi</i>
<i>Clostridium botulinum</i>	<i>Conserven domestiche (conserven di verdura, prodotti sott'olio, confetture e marmellate, pesto) Miele nei bambini sotto l'anno d'età oppure in pazienti con patologie gastroenteriche croniche</i>
<i>Escherichia coli produttori di verocitossine o VTEC (O157 e altri sierogruppi)</i>	<i>Carni bovine poco cotte (es. hamburger), latte crudo, succhi di frutta non pastorizzati (es. sidro di mele), gelati artigianali, prodotti lattiero-caseari a base di latte crudo (formaggi, burro e panna), frutta e verdura crude</i>
<i>Epatite A</i>	<i>Acqua, pesce e frutti di mare crudi o poco cotti, verdure crude o poco cotte e frutta non da sbucciare (in particolare frutti di bosco)</i>
<i>Listeria monocytogenes</i>	<i>Formaggi molli/semimolli con crosta e muffe (es. gorgonzola, brie), hot dog, piatti pronti al consumo, latte crudo, pesce crudo, prodotti ittici affumicati</i>
<i>Norovirus (e altri calicivirus)</i>	<i>Frutti di mare, acqua (anche fontane e piscine in contesti comunitari quali case di riposo, scuole, strutture alberghiere e navi da crociera), alimenti pronti al consumo (es. insalate, panini, macedonia di frutta) contaminati dalla manipolazione di personale infetto</i>

Riponi in frigorifero:

*i prodotti aperti ...
e consumali entro breve tempo!*

*gli alimenti cotti ...
entro due ore dalla
preparazione!*

Lava con acqua calda e sapone:

*le mani ...
prima di cucinare!
dopo aver maneggiato alimenti!
spesso!*

*gli utensili e le superfici ...
dopo contatto con cibi crudi!*

*periodicamente il frigo ...
alcuni batteri sono in grado
di moltiplicare a temperatura
di refrigerazione!*



*Non utilizzare ...
prodotti scaduti!
frutta e verdura non lavata e non sbucciata!
mai per i cibi cotti ... utensili usati per i cibi crudi!*

5 regole da non dimenticare !

Tieni sempre separati:

*Pollame!
Prodotti della pesca!
Carni crude!*

Cibi cotti dai cibi crudi!

Cuoci e riscalda bene:

*Carne!
Uova!
Pollame!
Prodotti della pesca!*

*fai bollire ...
zuppe e ragù!*

*riscalda una volta sola
gli avanzi e in modo
uniforme!*

I principali pericoli biologici

Agente

Alimenti associati / fonti

Salmonella spp.

Uova crude o poco cotte e prodotti derivati (es. maionese, casalinga e tiramisù), salami poco stagionati, prodotti a livello familiare, latte crudo e prodotti derivati, gelati artigianali, frutti di mare crudi, verdure crude

Staphylococcus aureus

Formaggi a latte crudo e d'alpeggio, piatti pronti al consumo (es. vitello tonnato, insalata russa, panini), pasticcini e torte con creme o panna

Toxoplasma gondii

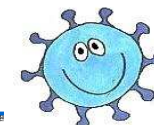
Carni crude ed affumicate, salumi freschi poco stagionati, frutta da piante erbacee (fragole, lamponi, mirtilli...) e verdure crude (anche se lavate con soluzioni clorate), insalate già pronte al bar o in gastronomia, panini con verdure fresche (insalata, pomodori)

Vibrio spp.

Pesce e frutti di mare crudi o poco cotti

Yersinia enterocolitica

Carne di suino, latte crudo e verdure crude



Alimenti: quali sicuri e quali evitare?

Nella tabella presentata nella pagina a seguire, gli alimenti sono stati classificati in 2 categorie:

alimenti sicuri :

per i quali non sono evidenziate controindicazioni



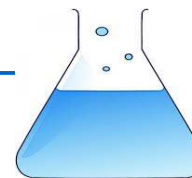
alimenti da evitare :

sono ritenuti non adatti per il consumo durante il trattamento chemio- e/o radio-terapico



Per approfondire visita www.izsalimento.izsto.it/palimenti





Principali pericoli chimici

Tutte queste sostanze possono dare luogo ad effetti tossici a lungo termine e quindi costituire un rischio per la salute umana

In generale per diminuire l'esposizione ai diversi pericoli chimici è bene seguire una dieta variata in modo da ridurre l'accumulo di sostanze nocive eventualmente presenti negli alimenti.

La Tabella seguente riporta un indicazione di associazione fra potenziali pericoli chimici e alimenti

Pericoli chimici	Alimenti associati
Contaminanti di origine industriale e ambientale (metalli pesanti, diossine, radionuclidi, policlorobifenili, ecc.)	Pesce, grassi animali, molluschi, funghi, cibi in scatola, vegetali
Sostanze tossiche intrinseche (tossine prodotte da funghi, istamina, alcaloidi, ecc.)	Cereali, arachidi, noci, latte, cacao, spezie, molluschi, pesci, formaggi
Residui di pesticidi e farmaci ad uso veterinario	Carni, frattaglie, latte e derivati, pesce, vegetali, uova
Sostanze prodotte durante la trasformazione degli alimenti (idrocarburi policiclici aromatici, nitrosoamine, ecc.)	Cottura alla brace, salagione, stagionatura, frittura

ALIMENTO	TIPOLOGIA		CONSIGLI DI CONSUMO
Cereali	In fiocchi	😊	OK
	Pasta, riso, orzo...	😊	OK – refrigerare prontamente dopo cottura se non consumati subito
Torte	Pre-confezionate (farcite e non)	😊	OK
Biscotti	Farcite di produzione casalinga	🚫	DA EVITARE
Merendine			
Snack salati		😊	OK
Miele	Tutti i tipi	🚫	Evitare nei bambini sotto l'anno di età e nei pazienti con patologie enteriche
Panini	Farcite con verdure crude oppure con prodotti da salumeria crudi o con formaggi con crosta e muffe (es gorgonzola, brie)	🚫	DA EVITARE
Piadine	Farcite con prodotti cotti	😊	OK

Principali pericoli chimici

Tutti gli alimenti, la materia vivente e perfino il nostro organismo sono costituiti da sostanze chimiche. Molte delle sostanze chimiche presenti negli alimenti sono naturali e, in buona parte, costituiscono le sostanze nutritive quali carboidrati, proteine, grassi, fibre e numerosi altri elementi e composti. Alcune sostanze chimiche, pur essendo naturali, possono però essere dannose per la salute (es. micotossine originate dalle muffe o le tossine dei funghi, ecc.).

Le sostanze chimiche che vengono aggiunte o che vengono a contatto nella produzione di alimenti, possono svolgere un importante ruolo positivo ma anche dare origine a residui potenzialmente pericolosi. Alcune di queste sono impiegate per combattere le malattie negli animali d'allevamento o nelle colture. Altre, come gli additivi alimentari, sono utilizzate per consentire la conservabilità degli alimenti o renderli più attraenti, o appetibili. Anche i materiali e i contenitori delle confezioni quali bottiglie, tazze e piatti, sono realizzati con sostanze chimiche come la plastica.

Il cibo pertanto contiene, sia naturalmente sia per aggiunta volontaria o involontaria, una grande varietà di sostanze xenobiotiche, cioè estranee all'organismo.



I pericoli chimici associati agli alimenti derivano dunque dalla presenza di contaminanti di diversa origine: sostanze tossiche naturali, contaminanti ambientali e industriali, sostanze prodotte durante la trasformazione degli alimenti, residui di pesticidi e di farmaci ad uso veterinario.

ALIMENTO	TIPOLOGIA		CONSIGLI DI CONSUMO
Latte Yogurt Gelati	Latte fresco pastorizzato o a lunga conservazione (UHT), yogurt, gelati confezionati	😊	OK
	Latte crudo da distributore e di capra, yogurt e gelati non confezionati	🚫	DA EVITARE
Frutta Verdura Erbe aromatiche	Frutta e verdura fresche	😊	Ben lavata e sbucciata, con eventuale ausilio di soluzioni clorate per diminuire la carica microbica
	Frutta in scatola	😊	OK
	Frutta congelata (es. frutti di bosco)	😊	Consumare previa bollitura di 2 minuti
	Verdure in busta prelavate e confezionate	😊	Consumare dopo accurato lavaggio
	Verdure congelate	😊	OK
	Insalate pronte al bar o in gastronomia	🚫	DA EVITARE
	Erbe aromatiche	😊	Consumare previa cottura

ALIMENTO	TIPOLOGIA		CONSIGLI DI CONSUMO
Carni	Cotte – di tutte le specie	😊	Cuocere bene e consumare ancora calde
	Crude macinate o a fette (es carpaccio)	🚫	DA EVITARE
	In scatola	😊	Consumare subito dopo l'apertura e evitare la conservazione
	Affumicate	🚫	DA EVITARE
Prodotti di salumeria	Carni salate stagionate (es: prosciutto crudo, speck, bresaola)	🚫	DA EVITARE
	Salami stagionati (es: salame Milano)		
	Salami freschi (es: salsiccia) o poco stagionati		
	Carni salate cotte (es: prosciutto cotto, mortadella, porchetta)	😊	OK, da conservare in frigo ben protette per evitare la conservazione prolungata
Prodotti della pesca	Cotti	😊	OK pesci di piccole dimensioni
	Pesce crudo o affumicato, molluschi crudi	🚫	DA EVITARE

Consigli di comportamento



Consumare i piatti a base di:

- carne (es. pelmeni, beefstroganoff, pirozhki),
- verdura (es. borsh)
- pesce (es. pirozhki)

ben cotti e quando ancora ben caldi. Evitare di consumare gli avanzi del pasto precedente.

Consumare le zuppe con verdure cotte.

Consumare piatti a base di uova (es. bliny, oladi) ben cotti.

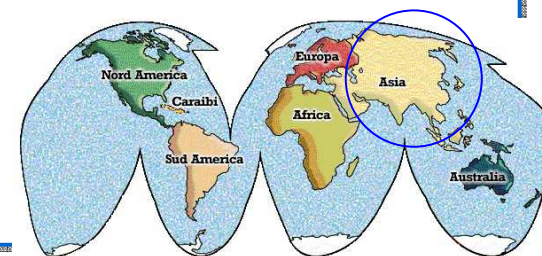
Attenzione al riso bollito: evitare di lasciarlo a temperatura ambiente, ma consumarlo appena preparato.



Evitare il consumo di piatti a base di pesce crudo.

Porre attenzione al consumo di piatti a base di latte (es. kefir): evitare prodotti a latte crudo.

Evitare le salse a base di radici (es. cren) verdura o frutta crude.



DIETA ASIATICA

Possono essere consumati ad ogni pasto

Frutta (albicocche, banane, cocco, kiwi, mango, mandarini, melone, lici, arance, papaia, pere, mandarini, longan, ananas, rambutan, datteri, frutto del drago, mangostano)

Verdure (broccoli, cavoli, carote, rape, peperoncini, melanzana, broccoli, porro, spinaci, mostarde, cime di rapa, cavolo, cavolfiori, lattuga, zucca, funghi, citronella, peperoni, radici di loto, daikon, scalogno, taccole, alga marina, patate, castagne d'acqua, radice di taro, galangal)

Cereali (orzo, riso, miglio, grano saraceno, pane, gnocchi)

Frutta secca & Legumi (mandorle, anacardi, nocciole, sesamo, arachidi solo se confezionate - tofu, lenticchie, fagioli, miso, tempeh)

Possono essere consumati a rotazione

Prodotti della pesca (anguilla, tinca, carpa, polpi, spigola, gamberi.)




Uova (gallina, quaglia e anatra)

Pollame (pollo e anatra)

Formaggi (paneer), **burro** (ghi) & **Yogurt** (chaas, Lassi)

Carni (suino, manzo)

Dolci (budino indiano di riso, patate dolci candite, budino al mango e cocco)

ALIMENTO	TIPOLOGIA		CONSIGLI DI CONSUMO
Uova	Cotte		OK
	Crude (es: maionese, creme, tiramisu) o poco cotte (es: coque, occhio di bue)		DA EVITARE
Formaggi	Stagionati (es: parmigiano, grana padano)		OK
	Molli/semimolli con crosta e muffe (es: gorgonzola, brie) o d'alpeggio		DA EVITARE
	Mozzarella e spalmabili confezionati (es: stracchino, crescenza, philadelphia)		OK
Conserve	Conserve (es: sott'oli, sottaceti) industriali		OK se all'apertura il barattolo non è sottovuoto NON consumare
	Conserve domestiche		DA EVITARE

Buone pratiche di comportamento

DURANTE E DOPO LA SPESA ...



- acquistare i prodotti refrigerati e i surgelati al termine del giro della spesa
- porre gli alimenti refrigerati (oppure i surgelati) a contatto tra loro in modo da garantire una miglior conservazione. E' opportuno munirsi degli appositi sacchetti termici in grado di prevenire lo scongelamento durante il trasporto
- acquistare piatti caldi (es. pollo arrosto, pizze calde) al termine del giro della spesa, tenerli separati dai prodotti da frigo e dai surgelati, e consumarli entro breve tempo
- controllare che le carni e i prodotti della pesca freschi appena acquistati siano contenuti all'interno di sacchetti chiusi e impermeabili così che i liquidi non possano contaminare altri alimenti
- evitare di lasciare i sacchetti della spesa nell'auto esposta al sole

E' bene ricordare che ...



i prodotti da frigo devono essere mantenuti a temperatura $< 4^{\circ}\text{C}$

i surgelati a temperatura $\leq -18^{\circ}\text{C}$

i banchi frigo aperti possono presentare una linea, di solito rossa, che indica il limite massimo di carico e che non deve essere oltrepassata dai prodotti

Consigli di comportamento

Consumare cous cous e bulgur appena preparati: attenzione alle preparazioni a base di cereali cucinate e lasciate a temperatura ambiente.



Consumare i piatti a base di:

- carne (es. tajine, tabuleh)
- pesce, verdura e formaggio
(es. falafel, kofta, zighini)

ben cotti e quando ancora ben caldi. Evitare di conservarli per il giorno successivo.

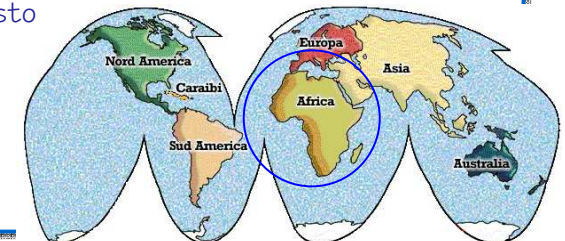


Evitare le salse a base di verdura o frutta crude (es. harissa).

Evitare il consumo di piatti a base di pesce crudo.

Attenzione alle salse a base di uova: consumarle solo se prodotte con uova pastorizzate.

Kebab: consumare sul posto il prodotto ben caldo, evitare il take-away.



DIETA NORDAFRICANA

Possono essere consumati ad ogni pasto

Frutta (avocado, banana, fichi, datteri, mele, pompelmo, limoni e lime, mango, melone, papaia, arance, mandarini, melograno, ananas, tamarindo, anguria, guava)

Verdure (broccoli, spinaci, tarassaco, mostarde, cime di rapa, cavolo, cavolfiori, lattuga, okra, aglio, carote, bietole, fagiolini, ravanelli, cipolle, asparagi, melanzane, zucca, spinaci, zucchini, pomodori)

Tuberi (patate, manioca)

Cereali (orzo, cous cous, mais, miglio, riso, sorgo, amaranto)

Frutta secca & Legumi (noci, mandorle, anacardi, arachidi, semi di zucca e di girasole solo se confezionati - fagioli, piselli, lenticchie)

Possono essere consumati a rotazione

Prodotti della pesca (orata, pagro, pesce gatto, merluzzo, trota, sgombrò, pesce persico, sardine, gamberetti, gamberi)

Uova & Pollame (pollo e tacchino)

Altra carne (agnello e manzo)

Olio (cocco, oliva, palma, karitè, arachidi, sesamo)

Latte (soia, mandorla, riso)

Dolci (torte, torte a base di frutta, creme cotte, noci e cereali)

Alimenti da non acquistare

- Cartoni, pellicole plastiche e scatolame aperti o rotti o bollati
- Confezioni gonfie o bombate
- Prodotti da frigo o surgelati tenuti al di sopra dei limiti di carico dei frigoriferi o a temperature non idonee



- Surgelati ricoperti da uno strato di brina che indica che hanno subito sbalzi termici.
- Prodotti scaduti

UNA VOLTA A CASA ...

- sistemare subito i surgelati e i prodotti da frigo!
- non riempire troppo il frigorifero: raffredderà meno e i prodotti potrebbero avere una conservabilità minore rispetto a quella attesa
- non lasciare a temperatura ambiente per più di due ore i piatti preparati in anticipo. Nelle giornate calde refrigera prontamente
- non lavare frutta e verdura prima di metterla in frigo, l'umidità favorisce la crescita di muffe e la moltiplicazione dei batteri
- tenere in frigorifero i cibi cotti e crudi in contenitori separati



E' bene ricordare che ...



la temperatura del frigorifero di casa dovrebbe essere $<5^{\circ}\text{C}$
la zona più fredda è la mensola più bassa sopra il cassetto per le verdure, quelle più calde sono lo sportello e il ripiano più alto

IN CUCINA ...

Senza bambini...

procedere al lavaggio con detersivo delle superfici (banco di lavoro, eventuali taglieri), degli utensili e delle spugnette



ricordarsi di cambiare spesso gli strofinacci da cucina e le spugnette!

lavare bene le mani all'inizio e al termine della preparazione

fare attenzione alla manipolazione di alimenti crudi quali carni, pesce, verdure e frutta non lavate!



Nel caso i bambini vogliano aiutare durante la preparazione dei pasti è bene :

- far indossare, se possibile, un paio di guanti usa e getta per manipolare gli alimenti crudi
- evitare di toccarsi il viso, la bocca e i capelli con i guanti
- lavare bene le mani all'inizio e al termine della preparazione
- lavare bene le mani dopo ogni eventuale pausa toilette

Consigli di comportamento

Consumare bevande a base di frutta pastorizzata.



Consumare piatti a base di :

- carne (es. empanadas argentine, coxinha, fajitas di pollo, chili con carne, enchiladas)
- pesce (es. empanadas)
- formaggio e verdure (es. nachos, quesadilla, burritos con verdure)

ben cotti e quando ancora ben caldi. Evitare di consumare gli avanzi del pasto precedente.

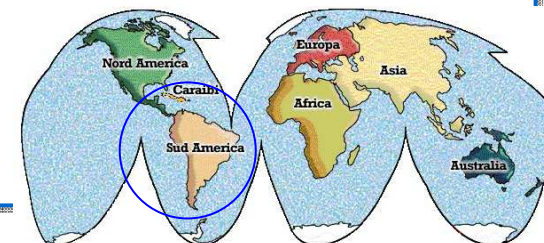


Porre attenzione ai piatti a base di pesce: se preparati con pesce crudo (es. cheviche) evitare.

Evitare le salse a base di verdura e frutta crude (es. salsa messicana, guacamole).

Evitare preparazioni a base di alimenti crudi.

Porre attenzione alle uova:
consumarle ben cotte.



DIETA LATINO-AMERICANA

Possono essere consumati ad ogni pasto

Frutta (agave, avocado, banana, cacao, cocco, mele, pompelmo, limoni e lime, mango, melone, papaia, arance, mandarini, melograno, ananas)

Verdure (cavolo, lattuga, kale, carote, chayote, nopales, bietole, peperoncini, cipolle, aglio, zucca, melanzane, spinaci, zucchini, okra, pomodori)

Tuberi (patate, manioca, jicama)

Cereali (riso, mais, quinoa, pane, pasta, tortillas, amaranto, arepas)

Frutta secca & Legumi (mandorle, anacardi, arachidi, semi di zucca solo se confezionate - fagioli e lenticchie)

Possono essere consumati a rotazione

Prodotti della pesca (gamberi, gamberetti, polpi, merluzzo e branzino)

Pollame (pollo, anatra, oca, tacchino, piccione, faraona)

Uova (pollo, quaglia e anatra)

Latte, formaggi & yogurt (asadero, cojita, mine, reggianito)

Carni (manzo, capra, agnello, suino)

Dolci (biscotti, cioccolato, torte, caramelle, creme cotte)

PER IL CONSUMO ...



- scegliere una dieta nutriente e varia:
verdura, frutta, cereali, pasta e pane, olio (ogni giorno)
pesce, latticini, carne bianca, carne rossa e uova (a rotazione)
- assumere molti liquidi
- consumare solo alimenti freschi ben cotti
- non mangiare alimenti in luoghi dove ci siano dubbi riguardo l'igiene della loro preparazione o della loro conservazione

Ridurre l'assunzione di sale!

L'eccessivo consumo di sale, in particolare in concomitanza con la terapia cortisonica, aumenta il rischio di ipertensione.



- non aggiungere sale a piatti già conditi
- non eccedere nel consumo di alimenti molto salati
- preferire pane e craker senza sale e altri prodotti a basso contenuto di sodio

Ridurre l'assunzione di zuccheri!

Durante la terapia cortisonica, l'azione dell'insulina può divenire insufficiente causando un aumento degli zuccheri nel sangue e portando ad un vero e proprio diabete.



- limitare il consumo di alimenti ad alto contenuto di zuccheri semplici quali caramelle, gelatine, sciroppi, miele e biscotti!

Alimenti etnici

Cosa sono?

Sono prodotti alimentari legati ad una determinata "etnia" o popolazione e solitamente sono costituiti dalle materie prime presenti sul territorio.



Quali sono i rischi legati al consumo?

Come per tutti i prodotti alimentari, i rischi sono principalmente correlati a:

- pericoli biologici (batteri, virus, miceti, ...)
- pericoli chimici (residui di fitofarmaci e di contaminanti ambientali)

Il rischio correlato ai pericoli sopra indicati è strettamente correlato a:

- materie prime che compongono l'alimento
- fattori culturali: comportamento e comprensione dei principi di igiene da parte degli operatori adibiti alla produzione/preparazione degli alimenti

E' bene ricordare di ...

Seguire le indicazioni di consumo riportate nella tabella "Alimenti: quali sicuri e quali evitare"

Non consumare alimenti in luoghi dove ci siano dubbi riguardo all'igiene della loro preparazione o conservazione

Evitare i piatti a base di alimenti crudi quali:

- verdure
- frutta non da sbucciare
- pesce / carni



Preferire il consumo di piatti appena preparati ed evitare il take-away

Nelle pagine a seguire sono riportati gli alimenti principali e i consigli di comportamento relativi a diverse diete e in particolare:

- dieta latino-americana
- dieta nordafricana
- dieta asiatica

