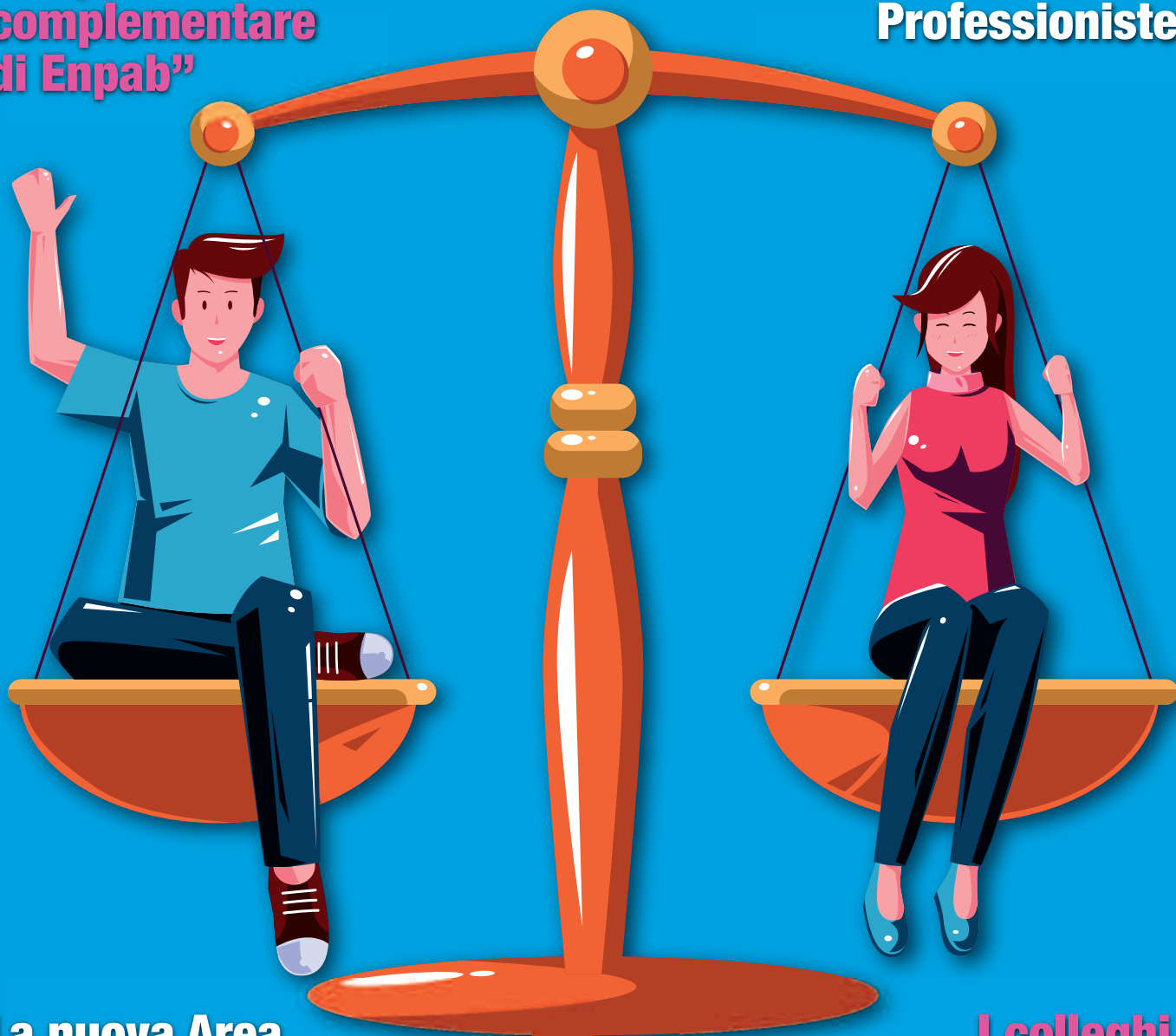


EnpabMAGAZINE

**“La pensione
complementare
di Enpab”**

**Libere e
Professioniste**



**La nuova Area
Riservata ENPAB:
Innovazione e Sicurezza
al vostro servizio**

**I colleghi
raccontano la loro
esperienza
professionale**

Seguici su:



Facebook



Instagram



Twitter



LinkedIn

Sommario

2 Opinione

La forza della IX Giornata Nazionale del Biologo Professionista Enpab? Aver portato in piazza il valore della nostra professione
Tiziana Stallone

4 Previdenza

“La pensione complementare di Enpab”
Luca Coppini

La nuova Area Riservata ENPAB: Innovazione e Sicurezza al vostro servizio
Michele Spanò

Enpab risponde

EnpabMAGAZINE

Notiziario Bimestrale della
Cassa di Previdenza dei Biologi

Anno 1 - Numero 3-4 Maggio/Agosto 2023
Iscritto in data 18 maggio 2023 al n. 74/2023
del Registro Stampa del Tribunale di Roma

Direttore Responsabile
Tiziana Stallone

Hanno collaborato
Luca Coppini, Michele Spanò,
Daria Ceccarelli, Vincenzo Sofia,
Valeria Laganà, Maurizio Tommasini.

Enpab
Via di Porta Lavernale, 12 - 00153 Roma
Tel. 06.4554.7011 - Fax 06.4554.7036
enpabmagazine@enpab.it • info@enpab.it
www.enpab.it

Grafica e impaginazione
Claudia Petracchi
claudia.petracchi@gmail.com

Copertina: Gianluigi Marabotti

Le immagini sono libere da copyright
e perlopiù tratte da Pixabay e Freepik

Stampa
Stabilimento Tipolitografico Ugo Quintily S.p.A
finito di stampare ottobre 2023



Associato all'USPI
Unione Stampa Periodica Italiana

12 Welfare

Il fotoracconto dei nostri biologi dalle 18 piazze italiane
Giornata Nazionale del Biologo Professionista 2023



‘Nutrizione e Metabolismo’,
Enpab a Spazio Nutrizione 2023

21 Eventi

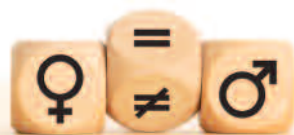


Nutrizione e cancro:
prima, durante e dopo la terapia

24 #Zerogap



Libere e Professioniste
Tiziana Stallone



Verso un'Unione dell'uguaglianza:
parità di genere 2020-2025,
la strategia dell'Europa
Daria Ceccarelli

32 Professione



CREA ed Enpab insieme
per uno studio sui consumi
alimentari in Italia

Vincenzo Sofia e Valeria Laganà

I benefici della
dieta FODMAP
nella cura della
Sindrome del
colon irritabile



Maurizio Tommasini



Biologo molecolare e
scrittore,
Abdou M. Diouf
ci racconta la sua
storia professionale
e di vita tra l'Italia
e il Senegal



Una Stp per la gestione dei rifiuti.
Simone Zecca ci racconta
la sua esperienza professionale

45 Recensioni

Italia 2045

Una transizione demografica
e razionale
Alberto Brambilla

Ristorazione collettiva

Roberta Graziano

Assurdità alimentari

Dalle fake news alla scienza
della nutrizione
Marco Capocasa e Davide Venier



Tiziana Stallone

Presidente Enpab

La forza della IX Giornata Nazionale del Biologo Professionista Enpab? Aver portato in piazza il valore della nostra professione

A conclusione della IX Giornata Nazionale del Biologo Professionista lo possiamo dire: è stata un'edizione speciale. Qualcuno potrà pensare che si tratti di una frase di circostanza, di un'affermazione che ripetiamo ogni volta. Non è così e voglio spiegarvi di seguito il perché.

Mai come quest'anno siamo riusciti a portare in piazza le diverse aree di competenza del biologo e a spiegare a chi è venuto a trovarci il valore della nostra professione. In quanti sapevano che il biologo si occupa ad esempio di seminologia, genetica, cosmetologia o beni culturali? Proprio questo è il senso della GNB: la sua capacità implicita di sostenere la professione in termini di visibilità e di affermazione della figura del biologo verso il cittadino.

Perché diciamo che è stata un'edizione speciale? Partiamo dai numeri: le piazze interessate quest'anno sono state 18, circa 600 i biologi che si sono messi al servizio dei cittadini, aiutandoci a realizzare un'importante indagine epidemiologica con un totale di 4.000 consulenze effettuate e 10.000 persone coinvolte.

La GNB da sempre ha come obiettivo la sensibilizzazione dei cittadini sull'importanza della prevenzione primaria e rappresenta per questo un vero e proprio servizio per il territorio. Offrire consulenze gratuite in maniera così diffusa, ci consente di raggiungere anche chi potrebbe avere difficoltà a permettersi un appuntamento da un professionista e questo ci aiuta nel lavoro di rallentamento delle possibili patologie.

Ma la sorpresa di quest'anno è stato il successo della parte dedicata alla fertilità, novità della IX edizione, attraverso delle consulenze realizzate da colleghi professionisti in questo settore con un questionario specifico e preziosi consigli personalizzati. Lo spazio dedicato alla sostenibilità è stato invece affidato alla creatività delle diverse piazze. Sono tornate le api, sentinelle dell'ambiente, durante un laboratorio didattico e quest'anno in piazza sono sbarcate anche le tartarughe nel corso di una lezione di biologia marina all'interno dei nostri stand. Con un corso di pilates all'aperto sul Lungomare di Salerno si è voluta invece sottolineare l'importanza dell'attività fisica per la salute.

La fila agli stand delle persone incuriosite è stata sempre nutrita e chi non ha usufruito di una consulenza, ha potuto approfondire i vari argomenti, grazie al materiale informativo studiato per la Giornata. Abbiamo preparato dei poster sulla sicurezza ali-

La nostra Giornata è cresciuta sempre di più in questi 9 anni e insieme continueremo a renderla ancora più speciale.

mentare, la riduzione degli sprechi, la protezione della fertilità, la sostenibilità e il risparmio economico, i disturbi della nutrizione e dell'alimentazione e i loro campanelli d'allarme.

Un'altra importante novità di questa edizione è stato lo spazio riservato alle attività per i bambini: dal gioco dell'oca sulle regole del mangiar sano, al canestro per imparare tutto sulla raccolta differenziata, al piatto sano da comporre e il frigo da riempire correttamente.



È stato bello vedere così tanti bambini partecipare attivamente alla nostra Giornata, mentre anche i genitori imparavano qualcosa in più grazie al cruciverba sulla sicurezza alimentare e la prevenzione cardiovascolare o il laboratorio sensoriale sulle spezie.

Le 18 piazze insomma si sono trasformate in villaggi della salute e della sostenibilità a cielo aperto, in ognuno dei quali siamo riusciti a centrare i principali obiettivi della nostra Giornata: trasmettere ai cittadini l'importanza della prevenzione primaria e il valore della nostra figura professionale, rafforzare il senso

di appartenenza ad Enpab, cementare l'amicizia e il legame tra i colleghi, orientare i numerosi studenti di biologia che hanno partecipato verso il futuro della professione. Senza dimenticare che da tutto questo deriva anche un accrescimento del lavoro e un consolidamento progressivo del reddito che, tradotto in effetti previdenziali, determina un miglioramento della prestazione pensionistica futura.

La nostra Giornata è cresciuta sempre di più in questi 9 anni e insieme continueremo a renderla ancora più speciale.

“La pensione complementare di Enpab”

Ovvero
la soluzione su
misura in casa
che non tutti gli
iscritti conoscono



“Il futuro è come il resto: non è più ciò che era” diceva Paul Valéry.

Questa frase assume un valore concreto se si osserva come la trasformazione demografica, economica e culturale della società abbia comportato la crisi del concetto di *stato sociale* - o *welfare state* - che ha accompagnato la vita di molti dei cittadini europei e degli italiani in special modo a partire dal secondo dopoguerra.

A seguito di tale trasformazione, molti dei sistemi previdenziali, che nel mondo per primi avevano ideato e abbracciato questa filosofia, hanno dovuto affrontare enormi difficoltà e sono stati costretti alle virate in senso restrittivo che negli ultimi decenni si sono potute osservare soprattutto nel campo della sanità e dei sistemi pensionistici.

Con particolare riguardo ai sistemi pensionistici, va detto che questi sembrano non essere più in grado di interpretare il classico concetto di previdenza, ovvero sostituire il reddito da lavoro con un altro ad esso comparabile: la pensione.



Essi appaiono, piuttosto, come entità deputate alla gestione di *risparmio obbligatorio fiscalmente agevolato*.

L'impatto di tale trasformazione è particolarmente rilevante per i più giovani, vittime di una doppia precarietà: la prima dovuta

al ritardo nell'accesso al mondo del lavoro e alla conseguente autonomia reddituale, la seconda rappresentata dal timore di non potere affrontare la vecchiaia con sufficienti risorse finanziarie.

Date queste premesse un professionista consapevole della situazione, interessato ad innalzare il livello della propria pensione allo scopo di salvaguardare la qualità della propria vita al momento della quiescenza, si rivolge, sovente, all'offerta di prestazioni complementari quali i fondi pensione, i piani individuali pensionistici e le polizze assicurative. Ciò avviene spesso, però, senza valutare con la dovuta attenzione gli strumenti che la propria Cassa previdenziale già mette a disposizione allo scopo.

Preme sottolineare che la finalità dell'analisi che segue non è quella di muovere critiche ad altre forme di risparmio previdenziale le quali, oltretutto, possono essere attivate contemporaneamente a quella proposta da Enpab, ma solo quello di informare gli iscritti illustrando il funzionamento e la capacità di tale strumento di raggiungere il livello di protezione desiderato. Enpab prospetta ai propri iscritti una soluzione estremamente adatta e interessante.

Essa si sostanzia nella facoltà di integrare la pensione attraverso lo strumento della modularità della contribuzione poiché ciascun iscritto può elevare, annualmente e in misura volontaria, la propria aliquota contributiva soggettiva obbligatoria (15%) scegliendo tra un minimo di 1 ad un massimo di 21 punti percentuali con un'aliquota massima complessivamente fissata pari al 36%.

La modularità contributiva descritta comporta che i versamenti volontari aggiuntivi generino un incremento della prestazione di base, poiché la pensione complessiva sarà composta dalla somma tra la quota finanziata dai contributi obbligatori e quella finanziata in misura volontaria.

L'intera pensione viene determinata con le medesime modalità, si ricorda in proposito che Enpab eroga prestazioni calcolate con il metodo contributivo.

- *I contributi versati* hanno una rivalutazione minima garantita (media quinquennale del PIL nominale) e, qualora l'andamento della gestione lo consenta, possono godere di ulteriori rivalutazioni;
- la somma di tutti i contributi corrisposti e rivalutati costituisce il *montante contributivo individuale*;
- l'importo della pensione è ottenuto moltiplicando il "*montante contributivo individuale*", maturato all'atto del pensionamento, per i "*coefficienti attuariali di trasformazione in rendita*" in uso presso l'INPS.
- Oltre al metodo di calcolo contributivo, Enpab è caratterizzata dal sistema finanziario di gestione a capitalizzazione, vale a dire che le prestazioni pensionistiche sono pagate dai montanti contributivi accumulati da ciascun pensionato e non dai contributi degli iscritti attivi.



Tramite la modularità contributiva descritta, Enpab consente a chi decide di incrementare volontariamente l'aliquota contributiva di:

- non subire incrementi dei costi di gestione poiché sono utilizzate le strutture decisionali, amministrative e informatiche già esistenti (si veda la successiva Tabella B punti 1, 2, 3);
- ottenere un favorevole calcolo della pensione a causa della diretta corresponsione della stessa da parte di Enpab che non deve avvalersi di soggetti esterni per la loro erogazione (Tabella B punti 4, 5, e 6);
- godere della rivalutazione della pensione in base al 100% dell'inflazione (Tabella B punto 7);
- usufruire di una maggiore ampiezza della deducibilità fiscale dei contributi versati rispetto ad altre forme previdenziali. Infatti, qualora il proprio versamento contributivo volontario ad Enpab fosse superiore al limite dei 5.164,57 euro previsto per l'adesione ad un fondo complementare, i contributi eccedenti godrebbero delle medesime agevolazioni fiscali di quelli obbligatori, senza limiti, se non quelli imposti dall'aliquota massima fissata dal Regolamento.

Tutto quanto precede contribuisce a rendere conveniente la prestazione modulare Enpab rispetto ad altri strumenti di previdenza complementare attualmente previsti dalla legge.

Inoltre, la volontarietà di adesione e la scelta del livello di contribuzione, modificabili annualmente, ben si adattano all'andamento ondivago dell'attività professionale.

Va, però, evidenziato che il regime fiscale durante l'erogazione della pensione è meno vantaggioso, inoltre, la prestazione modulare Enpab non consente di ricevere anticipazioni o quote sotto forma di capitale relativamente ai contributi volontari versati. Per apprezzare le differenze in termini economici tra l'impiego delle stesse somme presso Enpab piuttosto che presso un fondo complementare, si riportano di seguito i risultati sintetici di tre esempi che si riferiscono a tre diversi individui tipo, differenti per età e anzianità al momento dell'adesione.

Le caratteristiche dei tre esempi sono:

- **A** - età di adesione 25 anni; età al pensionamento 65 anni con 40 di anzianità di adesione;
- **B** - età di adesione 35 anni; età al pensionamento 65 anni con 30 di anzianità di adesione;
- **C** - età di adesione 45 anni; età al pensionamento 65 anni con 20 di anzianità di adesione.

Tabella A

IPOTESI GENERALI	
Media quinquennale del PIL nominale	3,0%
Tasso di inflazione	2,0%
Incremento annuale redditi	3,0%
Aliquota contributiva volontaria	10,0%
Reddito iniziale (in euro)	35.000





ALTRE IPOTESI		Fondo complementare	Enpab
1	Spese dirette una tantum (*)	5 euro	0 euro
2	Spese dirette annue (*)	15 euro	0 euro
3	Spese indirette annue (*)	0,32%	0,00%
4	Spese di erogazione (*)	1,80%	0,00%
5	Coefficienti di trasformazione in rendita (**)	4,169%	5,337%
6	Tasso tecnico dei coefficienti	1,00%	1,50%
7	Rivalutazione della pensione (***)	1,00%	2,00%

(*) Per ENPAB già incluse nel contributo integrativo a carico del cliente

(**) Per ENPAB quelli INPS con tasso 1,5%, invece, per l'ipotetico Fondo complementare quelli offerti dai principali operatori italiani al tasso dell'1% poiché non disponibili a tassi superiori. Per ragioni di confronto, visto che i coefficienti attuariali di trasformazione in rendita INPS sono indistinti per sesso, anche quelli del trattamento complementare sono riportati come media tra i due sessi.

(***) Per ENPAB pari all'inflazione (2,0%), per il Fondo complementare l'inflazione diminuita del tasso tecnico (2% -1% =1%)

Tabella B

I risultati sono riportati in alto a destra, per ciascun esempio, al netto del rispettivo prelievo fiscale.

In tabella si confronta la prestazione ottenuta da un generico fondo complementare con la corrispondente pensione volontaria Enpab considerando dapprima la prestazione all'atto del pensionamento e, successivamente, la stessa pensione rivalutata dopo dieci anni di erogazione.

Tabella C

I dati in basso, ottenuti utilizzando ipotesi ragionevoli e prudenziali, appare evidente come, a parità di contributi versati, l'adesione alla modularità contributiva prevista da Enpab comporti un incremento pensionistico a scadenza che, a seconda dell'esempio e dell'epoca di valutazione, oscilla da un minimo del 18 a circa il 33% rispetto alle attuali forme di previdenza complementare.

In conclusione, ritengo sia importante divulgare l'esistenza di questa opportunità che Enpab mette a disposizione dei propri iscritti ed i vantaggi che ne derivano, ai fini di aiutare i professionisti a costruire una quiescenza più serena visto che "tutti dovremmo preoccuparci del futuro poiché è dove dovremo trascorrere il resto della nostra vita" (Charles F. Kettering).

	CONFRONTO TRA LA PENSIONE VOLONTARIA EROGATA DA ENPAB ED UNA CORRISPONDENTE COMPLEMENTARE								
	ESEMPIO A			ESEMPIO B			ESEMPIO C		
	Fondo complementare	Enpab	Rapporto ENPAB/FC	Fondo complementare	Enpab	Rapporto ENPAB/FC	Fondo complementare	Enpab	Rapporto ENPAB/FC
Prima liquidazione netta	15.902,87	18.768,84	1,180	8.863,91	10.474,34	1,182	4.315,6	5.195,9	1,204
Dopo 10 anni netta	17.566,66	22.879,11	1,302	9.791,27	12.768,16	1,304	4.767,1	6.333,8	1,329

La nuova Area Riservata ENPAB: Innovazione e Sicurezza al vostro servizio

Progettata per offrire un'esperienza online più fluida e sicura, il 27 luglio scorso è stata 'lanciata', sul sito istituzionale Enpab, la **nuova Area Riservata**. Oltre alla riorganizzazione dei contenuti e alla scelta di un layout grafico più moderno e intuitivo, il portale è stato arricchito da una serie di innovazioni volte a soddisfare le esigenze degli iscritti in modo efficace e renderne più semplice lo stesso utilizzo. Inoltre l'Area riservata è diventata accessibile solo attraverso lo SPID. Un passaggio necessario per le disposizioni dettate dalle autorità competenti per garantire una sempre maggiore protezione nell'autenticazione di chi accede ai "sistemi" che raccolgono dati istituzionali di natura pubblicitaria e assicurare qualsiasi richiesta dei servizi disponibili online. Ecco tutte le novità:

Grafica Semplice e Moderna

Il nostro obiettivo principale è rendere la navigazione un'esperienza visivamente piacevole e intuitiva. Abbiamo adottato un design moderno con una grafica pulita e lineare, mantenendo al contempo i servizi al centro dell'attenzione. Ora sarà più semplice che mai trovare le informazioni di cui avete bisogno.

Struttura dei Contenuti

Abbiamo ripensato la struttura dei contenuti per renderla più logica e organizzata. Potrete accedere alle informazioni e ai servizi desiderati con pochi clic. Categorie e sottocategorie chiaramente definite vi guideranno attraverso il portale.

Maggiore Sicurezza

La sicurezza dei dati è per noi un punto fondamentale sul quale ci impegniamo quotidianamente. In questa ottica è stato sviluppato il nuovo portale, con le più moderne tecnologie web ed un monitoraggio continuo delle potenziali vulnerabilità.

Multibrowser e Responsive

L'Area Riservata ENPAB è ora completamente ottimizzata per l'utilizzo su diversi dispositivi e browser. Che siate su un computer desktop o su un dispositivo mobile, avrete un'esperienza di navigazione uniforme.

Assistente Virtuale

Abbiamo introdotto ENBY, che vi aiuterà a trovare risposte alle vostre domande più frequenti e a navigare nel sito in modo più efficiente.

Nuove funzionalità

Tra le prime novità che troverete ci sono:

- **Calendario**, strumento che vi permetterà di tenere traccia delle principali scadenze contributive e previdenziali;
- **Deleghe**, la possibilità di poter delegare un insieme di servizi ad una persona di fiducia o ad un professionista;
- **Comunicazioni**, un nuovo canale che sarà utilizzato da Enpab per tenerti sempre aggiornato.

Questo è solo l'inizio! Verranno introdotti gradualmente nuovi servizi e funzionalità con l'obiettivo di rendere sempre più digitali ed efficienti i servizi offerti da ENPAB.



Enpab risponde

Pubblichiamo di seguito la lettera di un nostro Collega, libero professionista iscritto all'Ente di previdenza, che muove delle osservazioni puntuali rispetto ad un articolo pubblicato sul numero 1-2/2023 di questo Magazi-

ne, che ancora rappresentano il sentimento di una minoranza di biologi che continuano a vedere il bicchiere 'mezzo vuoto'. Ovviamente la pubblicazione rispetta l'anonimato, per ovvi motivi di privacy.

Spett.le Redazione di Enpab Magazine,

sono un iscritto all'Enpab dal 2004 ed ho letto con interesse l'articolo, non firmato, pubblicato sul numero 1-2/2023 della vostra rivista intitolato: "Bilancio di un anno: dal consuntivo 2022 la fotografia di una professione 'in salute'".

In realtà, leggendo i dati riportati nell'articolo, si può di certo affermare che la professione del Biologo sia tutt'altro che in salute. A dire il vero non è la prima volta che leggo sulla vostra rivista articoli trionfalistici sulla situazione dei Biologi ed è per questo che mi sono deciso a scrivervi.

Se prendiamo il dato del reddito medio degli iscritti all'Enpab per l'anno 2021, pari a 21.593 €, ci si rende conto che si tratta di un reddito sicuramente basso, se poi ci focalizziamo sui redditi dei professionisti che si occupano di nutrizione (10.000 professionisti su un totale di 17.000 iscritti) vediamo che il reddito è addirittura bassissimo, pari a circa 15.000 €.

Con questi dati non mi spiego come si faccia a dire che la professione del Biologo goda di buona salute, anzi i professionisti che hanno un reddito medio di 15.000 € di sicuro stentano ad arrivare alla fine del mese e non si capisce come possano versare un contributo soggettivo superiore alla quota minima del 15% per incrementare la loro pensione futura.

Segue

La presenza di una quota di iscritti senior, o pensionati attivi, è anche questo un dato preoccupante e per niente rassicurante. A differenza di quello che scrivete nell'articolo, non penso che gli over 65 che rimangono nel mondo del lavoro lo facciano perché si sentono ancora giovani, ma piuttosto per una necessità economica, dettata dalla pochezza della pensione che percepirebbero.

Dalla relazione della Corte dei Conti sui bilanci dell'Enpab risulta che le prestazioni pensionistiche erogate dall'Ente nel 2021 sono state 2.063 per un ammontare medio di circa 3.600 €/anno; mi chiedo chi sarebbe in grado di vivere con una tale misera pensione, queste persone rientrano in una fascia di reddito che può essere certamente chiamata povertà.

I problemi della professione del Biologo sono tanti e mi aspetterei che la rivista dell'Enpab ne parlasse apertamente, io mi limito ad elencarne due:

- 1. basso reddito di coloro che svolgono la professione, con conseguente basso montante contributivo;*
- 2. bassi coefficienti di trasformazione dei montanti contributivi che di fatto consentono solo ai redditi molto alti di avere una pensione dignitosa.*

Non è questo il contesto opportuno per parlare delle ragioni che hanno reso e rendono tuttora così difficile vivere e farsi strada in Italia con la professione di Biologo, il mio auspicio è invece quello di avere da parte vostra una informazione che rappresenti la reale situazione della nostra categoria, soprattutto quando si parla di un argomento delicato come la pensione che per molti di noi rischia di essere soltanto un miraggio.

Distinti Saluti

Noi Biologi lo sappiamo bene: limitare un'analisi ai soli dati attuali senza considerare l'andamento evolutivo degli stessi dati già analizzati in passato rende la conoscenza 'parziale' ed interrompe sostanzialmente il 'progredire'. Non riusciremo mai a comprendere i passi avanti o i passi indietro da correggere se non analizziamo in maniera scientifica e comparativa le conoscenze di ieri con quelle di oggi. Questo principio lo voglio traslare alle osservazioni del nostro Collega che nega una evidenza, sconosciuta, perché limita la sua deduzione ai soli valori attuali trascurando gli evidenti ed obiettivi miglioramenti raggiunti rispetto a solo quattro-cinque anni fa, che - la perifrasi del bic-

chiere - confermano il 'mezzo pieno'. Ancora dobbiamo lavorare per riempire il bicchiere? Certo! Però partiamo dalla consapevolezza che la direzione delle politiche di welfare è quella giusta e che la categoria dei Biologi reagisce bene ed è in crescita.

Le osservazioni del collega partono dall'analisi del 2021: reddito medio pari a 21.593,00, e nello specifico per i nutrizionisti reddito medio di euro 15.000. Non ha però considerato l'analisi comparativa: il reddito medio dei nutrizionisti nel 2018 (cinque anni fa) si fermava a 11.500 euro mentre oggi è di 16.500 euro.

Quel 32% di crescita (che ricomprende anche il momento di fermo dell'attività per la pandemia) fa ritenere che la direzione delle azioni di sostegno alla professione e al reddito professionale adottate dall'Ente è quella giusta.

Anche l'analisi del nostro collega rispetto all'attività libero-professionale dei *biologi senior* va inquadrata nel più ampio discorso della inevitabile trasformazione demografica legata all'invecchiamento della popolazione che - ancora nell'ottica del bicchiere 'mezzo pieno' - ha determinato una serie di opportunità positive. Infatti, una delle maggiori preoccupazioni legate all'*ageing society* è che ci si aspetta che individui più vecchi siano anche meno produttivi: si tratta però di un assunto che ignora alcuni fattori essenziali come i livelli di educazione e di salute, per cui gli anziani di oggi sono sensibilmente più istruiti e più in salute degli anziani di ieri. Ciò conferma che di fatto, a 65-70 anni si è ancora attivi con la mente e con il corpo, e ciò determina sostanzialmente un completo rimodellamento del mercato del lavoro. Questa analisi porta a preconizzare un nuovo "**patto generazionale solidaristico invertito**", dove l'anziano che continua a lavorare potrebbe aiutare a sostenere il giovane collega attraverso i propri contributi. Infatti, in Enpab, una parte del gettito del contributo integrativo è destinato proprio al fondo dedicato anche per l'assistenza ed il welfare.

Entrando nel merito dell'adeguatezza delle prestazioni pensionistiche, certo è che il sistema di calcolo contributivo non è un sistema 'generoso'. Introdotto dalla riforma Dini dal 1° gennaio 1996, il sistema di calcolo contributivo della pensione è determinato esclusivamente in funzione dei contributi versati nell'arco della vita lavorativa rivalutati annualmente sulla base dell'evoluzione del prodotto interno lordo, per la precisione in base alla *media quinquennale del Pil*, a differenza del metodo retributivo che, invece, eroga(va) la prestazione sulla base delle ultime retribuzioni percepite. L'Enpab, nata assieme ad altre casse di previdenza con la legge 335/95, liquida le pensioni ai

propri iscritti applicando - e non potendo fare diversamente - il sistema di calcolo contributivo.

Se da una parte il sistema contributivo assicura l'equilibrio finanziario e la sostenibilità del sistema previdenziale, dall'altro genera pensioni più basse. Per questa ragione una attenta rilettura del sistema previdenziale accende i riflettori su altri aspetti non secondari, a cui Enpab è molto sensibile, come **il welfare e l'assistenza**.

Il nostro impegno è da sempre quello di **incrementare i montanti contributivi** degli iscritti e, quindi, garantire prestazioni accettabili e contestualmente **sostenere la professione** con attività formative sul campo, con nuovi strumenti digitali e politiche formative mirate a un '*upgrade*' continuo e qualificato della professione tramite numerose iniziative di welfare attivo, oltre a perseguire la diffusione della cultura previdenziale tramite incontri su tutto il territorio nazionale.

In questi anni abbiamo apportato importanti riforme Regolamentari che sollecitano, da un lato, il coinvolgimento responsabile degli iscritti e, dall'altro, interventi responsabili dell'Ente. È stata regolamentata la facoltà per ciascuno di versare una contribuzione soggettiva maggiore rispetto a quella dovuta così da poter 'costruire' la propria pensione, avvalendosi di un'aliquota fino al 36% del reddito professionale, dall'altra è stata approvata dai Ministeri vigilanti la proposta di istituzionalizzare un impegno dell'Ente di riconoscere ai montanti individuali una rivalutazione più alta di quella minima stabilita per legge. A tal proposito, proprio per l'anno 2021 i montanti contributivi non sarebbero stati rivalutati essendo negativo il coefficiente comunicato dai Ministeri. La nuova disposizione regolamentare ci ha consentito di mantenere fede all'impegno e trasformare in positivo il coefficiente di rivalutazione negativo: 8 milioni dei rendimenti finanziari sono stati ridistribuiti sui montanti individuali, diversamente gli stessi non sarebbero stati rivalutati.

Tiziana Stallone

Il fotoracconto dei nostri biologi dalle 18 piazze italiane



Giornata Nazionale del Biologo Professionista 2023

Dalle piazze di Roma

Desidero condividere con entusiasmo la mia esperienza straordinaria come coordinatrice delle piazze di Roma, Piazza dei Re di Roma e Piazza San Lorenzo in Lucina, nella Giornata Nazionale del Biologo Nutrizionista. Questo è stato il mio primo anno in questa veste, dopo aver partecipato come volontaria negli anni precedenti.



Roma

mo spirito di gruppo, dove abbiamo condiviso e sviluppato i poster e i laboratori da mettere poi in piazza.

Questo scambio di esperienze e conoscenze è stato il vero valore aggiunto dell'evento, arricchendo notevolmente il mio bagaglio professionale e personale.

Durante la giornata, abbiamo coinvolto attivamente i più giovani, permettendo loro di giocare e disegnare il proprio piatto nutrizionale ideale. Questo approccio ludico ha reso l'apprendimento divertente e interattivo, sensibilizzando i bam-

bini all'importanza di una corretta alimentazione sin da giovani.

Abbiamo dedicato parte del nostro tempo a informare giovani e adulti su temi cruciali legati alla nutrizione, al benessere psico-fisico e alla sostenibilità ambientale.

In conclusione, la Giornata Nazionale del Biologo Nutrizionista è sempre e comunque un'esperienza indimenticabile per il fantastico clima che si crea.

Marta Padovani



Fin dall'inizio dei preparativi per l'evento, mi sono sentita profondamente coinvolta nel progetto. Questa nuova responsabilità mi ha permesso di contribuire attivamente all'organizzazione e di vivere appieno ogni fase di preparazione.

Uno degli aspetti più preziosi di questa giornata è stata l'opportunità di incontrare e collaborare con colleghi provenienti da diverse regioni d'Italia. Condividere e creare rapporti con i responsabili di piazza è stato gratificante, si è creato subito un bellissi-

Dalla piazza di Bari

La Giornata è **Entusiasmo**, **Nascita** di nuove amicizie e collaborazioni, **Professionalità**, **Amore** e **Bellezza**. Quest'anno a Bari la maggior parte dei biologi ha partecipato per la prima volta e tutti sono stati felici di aver conosciuto nuovi colleghi e condiviso questa meravigliosa esperienza insieme.

Per altri è stata un'occasione per rivedere i colleghi già conosciuti in passato. Per molti è stata un'ottima opportunità di confronto e crescita, personale e professionale. C'è tanta soddisfazione nel vedere l'interesse e soprattutto il riconoscimento da parte dei cittadini, la loro gratitudine è linfa vitale. Ci tengo a ringraziare le responsabili di piazza, Marika e Marycarmen, e tutti i colleghi che hanno partecipato con curiosità, dedizione e instancabile impegno.



Mi auguro che, nel ricordo di questa bella esperienza, ci sia il desiderio di partecipare ogni anno a questo appuntamento speciale che ci unisce in nome della promozione di un corretto stile di vita e di un comportamento sostenibile.

Annamaria Nardone

Dalla piazza di Bologna

Il nostro stand della Giornata Nazionale del Biologo professionista quest'anno a Bologna era finalmente in Piazza del Nettuno, vero cuore pulsante di questa meravigliosa città. La posizione strategica e le giornate di sole ci hanno regalato un grande afflusso di visitatori. Moltissime le consulenze nutrizionali gratuite per i cittadini effettuate dai nostri nutrizionisti e vederli arrivare a sera senza voce la dice tutta sul loro entusiasmo e la loro dedizione a questo evento; il nostro primo "cliente" per le consulenze nutrizionali ad aprire l'attività dello stand nella giornata di sabato è stato l'assessore Daniele Ara (scuola, educazione ambientale, agricoltura, agroalimentare e reti idriche), particolar-



mente sensibile ai temi da sempre cari a noi Biologi. Abbiamo parlato con Lara Maistrello, entomologa ricercatrice e docente UNIMORE, delle possibilità lavorative per il biologo professionista nel campo dell'entomologia, settore che nel prossimo futuro promette interessanti sviluppi come quello degli insetti edibili per alimentazione umana e animale. Il collega Antonino Restuccia ha parlato della figura del genetista forense e del suo ruolo nelle cause di accertamenti e disconoscimenti di paternità o legate all'identificazione di resti e tracce biologiche. Il collega Simone Modugno, biologo marino e ricercatore, ha esposto in piazza la sua attrezzatura subacquea. Novità di quest'anno è stato lo spazio dello stand dedicato ai bambini, con giochi attraenti e colorati sui principi della corretta alimentazione che sono piaciuti anche agli adulti, aiutandoli ad avvicinarsi con maggior fiducia e a "rompere il ghiaccio" con i camici bianchi. Numerosi i cittadini che si sono complimentati con noi per l'iniziativa. La vera forza della GNBEP Enpab sono stati i colleghi che ho avuto in piazza, un grande esempio di professionalità e capacità di lavorare insieme in assoluta armonia. Onorata di avere coordinato questa edizione 2023. Grazie Enpab!

Mara Bignardi

Dalla piazza di Cagliari

La piazza è sempre la piazza, è il week end più stancante dell'anno ma anche quello che ti fa arrivare a domenica talmente tanto soddisfatta da sentirti come se avessi conquistato la cima di una montagna, che poi forse è stata davvero conquistata.

Ormai la piazza è diventata qualcosa di diverso rispetto a quando è nata, le consulenze nutrizionali ci sono sempre ma fanno da contorno a un qualcosa di più grande e più articolato, qualcosa con tante sfaccettature e significati che, sono sicura, muterà ancora e si evolverà in meglio.



Tutte le attività, in questa edizione, hanno creato un contatto con la popolazione differente, e ci hanno permesso di spiegare alle persone che si sono avvicinate ai nostri gazebo, portando l'intera famiglia, chi è il biologo e perché fa una professione che comprende così tanti aspetti della vita.

E poi c'è la piazza dei colleghi, quella parte davvero importante che fa capire a chi si sta affacciando alla professione, che non è solo, che c'è una rete di colleghi a cui fare riferimento, che ci sono delle regole da seguire e in piazza si scopre perché esistono queste regole e spesso si comprendono appieno, vivendole.

Ma non dimentichiamo gli studenti, che vivono un orientamento intensivo di due giorni e, a volte, scoprono che hanno un sacco di alternative. Sono onorata di aver traghettato la piazza in questa complessa ma bellissima trasformazione e sono sicura che il prossimo anno sarà un'edizione ancora più bella e soddisfacente, perché noi liberi professionisti non siamo solo nutrizionisti, i biologi sono tanti, tutti diversi, semplici e complessi, così come complessa è la vita che studiamo.

Francesca Spiga

Dalla piazza di Catania

Come tutti gli anni, la Giornata nazionale del biologo professionista si è rivelata all'altezza delle grandi aspettative. Centinaia di biologi liberi professionisti riuniti in piazza che mettono a disposizione la loro professionalità a beneficio dei cittadini che ogni anno dimostrano di avere sete di conoscenza. Un'occasione unica di confronto e di crescita personale e professionale per i biologi già affermati e di formazione per le nuove leve che si accingono ad avviare la professione.

La città di Catania ha accolto la manifestazione con grande entusiasmo mostrandosi molto interessata alle attività da noi proposte: dalle consulenze nutrizionali ai laboratori organizzati per i più piccoli. Un ringraziamento particolare va al nostro ente di previ-

denza, che ogni anno ci offre la possibilità di portare in piazza quello in cui più crediamo: l'amore per la biologia in tutte le sue sfaccettature.

GRAZIE ENPAB!

Silvia Micalizzi



Dalla piazza di Cosenza



Cosenza

Condivisione, passione, partecipazione sono stanti i punti di forza che hanno caratterizzato la nona edizione della GNBPN23. Tanti colleghi hanno prestato volontariamente e gratuitamente la propria professionalità al servizio della comunità facendo prevenzione primaria e sensibilizzando i cittadini verso tematiche importanti come la sostenibilità. Nei due giorni in Piazza dei Bruzi oltre alle consulenze nutrizionali si è parlato di api e biodiversità fondamentali per la vita sulla Terra. Attraverso un'arnia didattica si è potuto osservare come è strutturato un alveare e quali funzioni hanno le api nella salvaguardia dell'ambiente, grazie anche alle spiegazioni di esperti apicoltori come Fausto Bernardo. Interessante ed apprezzato è stato il lab delle spezie dove i colleghi hanno spiegato ai partecipanti le proprietà delle stesse, facendole riconoscere attraverso i sensi.

Saverio Bruni

Dalla piazza di Firenze

Firenze aveva bisogno del calore di Enpab! Sono stati due giorni pazzeschi, intensi e colmi di emozioni.



Firenze

A distanza di qualche giorno continuo ad assaporarne la piacevolezza.

Come dice una cara amica: "stessi geni, ali diverse", insieme si può costruire qualcosa di veramente grande e si può volare lontano.

La parola "insieme" ha scandito il tempo delle nostre giornate a Firenze, perché dove non arrivava l'uno arrivava l'altro ed eravamo tutti parte di un incastro perfetto. Siamo stati benissimo.

Ci siamo lasciati con un intento silenzioso ma condiviso: uniti in Piazza ma uniti anche per il nostro futuro che dobbiamo costruire, insieme, a piccoli grandi passi.

Francesca Moschi

Dalla piazza di Genova

L'esperienza della GNBPN è sempre unica, rappresenta un momento di scambio e confronto tra colleghi, permette a quelli più giovani di mettersi alla prova ma soprattutto dà modo ai cittadini e soprattutto ai giovani che si avvicinano al mondo dell'università di venire a conoscenza di quante potenzialità abbia la professione di biologo, troppo spesso ancora oggi sottovalutata.

Non da ultimo, permette a noi professionisti di sensibilizzare i cittadini sull'importante tema della prevenzione, sulla tutela della nostra salute tramite una corretta alimentazione e sulla salvaguardia dell'ambien-



Genova

te grazie a corretti comportamenti ecosostenibili che ognuno, nel proprio piccolo, dovrebbe osservare.

Francesca Argellati

Dalla piazza di Milano

Due giornate, tanti colleghi, decine e decine di idee. La giornata del Biologo Professionista è questo: unione, condivisione, partecipazione, entusiasmo!

Tendersi una mano tra colleghi, confrontarsi e abbattere la paura della competizione per permettere la costruzione di una solida rete di professionisti è fondamentale e tutto questo è racchiuso in due giornate in cui si lavora fianco a fianco per crescere, insieme!

Theodora Panni



Milano

Dalla piazza di Napoli

La Giornata Nazionale del Biologo Professionista è passione e aggregazione. Proprio sotto questi aspetti la piazza di Napoli si è confermata anche nel 2023 estremamente fertile.

ro dei tanti colleghi in piazza e al supporto di Davide Sammartino e Francesco Scrofano, rispettivamente responsabili dell'area nutrizione e dell'area sostenibilità.

E non sarebbe stato possibile se nel "lontano" 2014



Napoli

In Piazza Carità nei 2 giorni della GNPB sono state effettuate 617 consulenze nutrizionali, attività sulla sostenibilità ambientale per grandi e piccini, mini-talk scientifici, questionari sulla salute riproduttiva con particolare riferimento ai giovani e altre attività che hanno messo al centro tutte le professionalità dei biologi.

Tutto questo è stato possibile grazie al grande coordinamento nazionale di ENPAB, al prezioso lavoro

Tiziana Stallone non avesse avuto l'intuizione della Giornata nazionale. Senza quel sogno non avremmo mai vissuto le emozioni di questi 2 giorni. Fianco a fianco, come una cosa sola. Per questo Enpab è la Cas(s)a dei Biologi. Per questo non vediamo l'ora che venga il 2024, per vivere insieme la decima edizione della Giornata Nazionale del Biologo Professionista.

Luca Paladino

Dalle piazze di Padova

Le due giornate che a Padova sono state dedicate alla GNB2023 hanno visto come punto cruciale l'ambiente e la sostenibilità. Ho avuto piacere di collaborare con colleghi non strettamente legati al mondo della nutrizione e questo ha permesso uno scambio continuo di idee e conoscenza, i biologi ambientali ed esperti di sicurezza alimentare si sono sentiti per la prima volta realmente coinvolti come attori partecipi.

Tra le nostre proposte il successo più grande, oltre alle consuete consulenze nutrizionali, sono stati i giochi che hanno attratto i più piccoli ma che hanno permesso a noi di avvicinare le famiglie, sensibilizzandole ad un'alimentazione più consapevole ed anche sostenibile. I bambini dai 3 anni in su hanno voluto fare tutte le attività proposte senza stancarsi o annoiarsi, attenti e pronti ad imparare con il gioco, tanto che abbiamo consegnato centinaia di "diplomi" di cittadini eco consapevoli. Giocando con i bambini abbiamo coinvolto anche i più grandi!

Alessia Grillo



Padova

Dalla piazza di Pescara



Pescara

La giornata in Abruzzo, a Pescara, è stata all'insegna del sole, dell'allegria e della professionalità.

Ci sono stati molti volti nuovi che hanno partecipato con entusiasmo e orgoglio, hanno eseguito le consulenze lavorando in armonia.

Da coordinatore di piazza sono orgoglioso del gruppo creato e di poter mettere le basi per allargare una rete di colleghi giovani in tutta la regione.

Federico Iannucci

Dalla piazza di Palermo

La Giornata Nazionale del Biologo Professionista è stato un momento di confronto, collaborazione ed entusiasmo! La preparazione è stata condivisa e partecipata, sono felice di aver coordinato persone tanto intraprendenti ed entusiaste di far conoscere ognuna il proprio lavoro: laboratoristi, nutrizionisti, patologi clinici, embriologi, responsabili di sicurezza e igiene alimentare. Tutte e tutti con la grande voglia di divulgare la biologia e di far conoscere attraverso giochi, laboratori e questionari, la professione del biologo ai cittadini, ancora un po' diffidenti. Ringrazio chi ha partecipato, anche facendo diversi chilometri, per condividere la propria esperienza non solo con i cittadini ma anche con i col-

legli e futuri colleghi. Ringrazio le energiche e instancabili responsabili di piazza Anna Saitta e Valentina Pellegrino Prattella, all'anno prossimo!

Federica Barreca



Palermo

Dalla piazza di Salerno

Quest'anno Salerno ha dato l'opportunità di ricevere consigli non solo sulla nutrizione, ma anche su temi ambientali, fertilità e sport, sottolineando l'importanza dello stile di vita sano e attivo. Il comune di Salerno si è reso partecipe al fine di coinvolgere e investire sulle scuole e dunque sui ragazzi mettendo



Salerno

a disposizione due pullman per il trasporto dei bambini.

Professionalità ed entusiasmo hanno portato nella piazza di Salerno il coinvolgimento di numerosi cittadini, soprattutto tra i più piccoli curiosi dei nuovi giochi proposti. I giochi sono stati una grande risorsa per coinvolgere grandi e piccini: dal cruciverba sulla prevenzione alimentare al gioco della piramide alimentare. Con il gioco della piramide alimentare abbiamo cercato di trasmettere l'importanza dei vari alimenti e la frequenza con i quali andrebbero consumati e da qui l'attenzione per l'ambiente dovuto alla produzione e coltivazione di certi alimenti. Quest'anno abbiamo rivolto l'attenzione anche allo sport, coinvolgendo due scuole di pilates. Sono state proposte 2 lezioni di pilates che si sono svolte proprio sul Lungomare attirando l'attenzione di tanti cittadini curiosi di sport e salute.

Veronica Di Sessa

Dalla piazza di San Benedetto del Tronto

Anche la IX edizione si è conclusa superando ogni aspettativa, grazie all'entusiasmo e all'energia di professionisti e studenti. Alle consulenze nutrizionali si è affiancato il progetto sostenibilità. L'attenzione è stata focalizzata sull'ambiente e i temi affrontati hanno spaziato dall'importanza del riciclo alla spesa consapevole, dagli sprechi alimentari al risparmio economico, dallo spreco dell'acqua alla sicurezza alimentare, senza tralasciare neanche la fertilità. Nello specifico la Legambiente di Grottammare ha offerto il proprio contributo con laboratori didattici rivolti ai più piccoli cercando proprio di sensibilizzare al riguardo dell'ambiente sin dalla più tenera età.



San Benedetto del Tronto

La Giornata Nazionale del Biologo è stata dunque sia un valido servizio per la cittadinanza ma anche un momento di confronto e crescita per noi Biologi. Con gioia vi aspettiamo nella piazza delle Marche per la prossima edizione.

Roberta Caporelli

Taranto

Dalla piazza di Taranto

“Ci vediamo in piazza”.

Con questa frase semplice, ma chiara ed inequivocabile si comunica ad un amico che l'incontro avverrà nel solito posto. Ed io di amiche e amici biologi nella piazza di Taranto ne

ho incontrati molti. Laboratoristi, nutrizionisti, biologi marini, faunisti o, più semplicemente, Biologi con un'unica grande passione comune: l'amore per il proprio lavoro. Una passione che ho visto trasmettere agli ospiti del nostro stand, accolti e ascoltati con grande professionalità e umanità. E mentre le ore passavano tra un metro sfoderato e una bilancia utilizzata, si sono susseguite attività didattiche di ogni tipo a riprova di quanto bello e diversificato sia il nostro lavoro. Lasciatemi però fare un po' il sentimentalista. Voglio lasciare da parte i poster scientifici, o le formule chimiche e raccontarvi, invece, due dei



momenti che più mi hanno fatto capire quanto sia importante quello che facciamo. Il primo ricordo riguarda un bambino speciale i cui occhi in perenne movimento hanno avuto pace e gioia davanti a una piccola te-

stuggine: la natura, ed in particolare gli animali, rappresentano uno straordinario strumento di comunicazione capace di creare connessioni anche laddove sembra impossibile. Il secondo ricordo riguarda una mia collega nutrizionista che con grande sensibilità e umanità ha ascoltato con pazienza alcune persone anziane che, per sfuggire alla solitudine, hanno frequentato la nostra piazza. L'umanità dimostrata fa capire quanto il nostro lavoro sia fondamentale per la mente quanto per il corpo. Grazie Enpab per la bellissima esperienza che ci hai regalato!

Marco Dadamo

Dalla piazza di Torino

Questa edizione della Giornata Nazionale del Biologo Professionista mi ha lasciato, più delle precedenti, un forte senso del dovere, gratitudine e orgoglio. Orgoglio di essere una biologa, appartenente ad una categoria che mai come in queste occasioni si rende compatta, guidata da un Ente di Previdenza unico nel suo genere e capace di iniziative di questo calibro. Senso del dovere verso i cittadini che in piazza hanno raggiunto i gazebo mostrando curiosità e poi, dopo qualche scambio di informa-



Torino

zioni, riconoscenza per il nostro lavoro. E, infine, gratitudine verso i colleghi e futuri colleghi: nei loro occhi ho visto l'entusiasmo, nelle loro parole la voglia di raccontare e divulgare il lavoro e le loro conoscenze e di creare una base di scambio tra noi. A Torino, oltre alle consulenze nutrizionali che suscitano sempre interesse, forse per una maggiore attenzione da parte di tutti per la salute e la prevenzione in tutte le sue forme, abbiamo allestito lo spazio con attività ludiche. Tra queste, il laboratorio olfattivo volto a far conoscere il mondo delle spezie, il quiz sui falsi miti dell'alimentazione e il gioco della piramide alimentare che ha attratto grandi ma, soprattutto, i più piccoli, affascinati dai magneti colorati e pronti a mettersi in gioco e ad apprendere. In una parola, un vortice di colori che a distanza di giorni abbiamo ancora in mente: verde, rosso e giallo dei palloncini della nostra Cassa, il bianco del camice che ci contraddistingue, l'azzurro di una giornata per fortuna splendida.

Alessandra Miccono

‘Nutrizione e Metabolismo’, Enpab a Spazio Nutrizione 2023



Anche quest'anno Enpab ha partecipato a Spazio Nutrizione a Milano (Assago) - evento di riferimento in Italia sulla nutrizione giunto alla XIV edizione - registrando un grande successo di presenze e partecipazione: più di 600 i biologi che hanno seguito il congresso, tanti gli esperti in nutrizione e metabolismo che con i loro interventi hanno offerto autorevoli contributi scientifici animando tutta la giornata congressuale, e la presenza di rappresentanti del Ministero della Salute che anche quest'anno ha patrocinato l'evento. "Orgogliosi dei numeri raggiunti e del rinnovato riconoscimento da parte del Ministero della Salute - ha commentato emozionata la Presidente Tiziana

Stallone - siamo certi che questa giornata è stata un'occasione di confronto e formazione fondamentale per tutti i professionisti presenti: il legame tra nutrizione e metabolismo è un argomento ricco di spunti interessanti".

Infatti, proprio di 'Nutrizione e Metabolismo' si è parlato durante il congresso organizzato nella giornata del 14 ottobre scorso, un argomento che è stato declinato sotto vari aspetti: i preconcetti e le verità che ruotano intorno al metabolismo,



cercando di rispondere a diversi interrogativi e dubbi sul suo funzionamento; la dieta chetogenica e le strategie da adottare per affrontare le condizioni metaboliche che ostacolano la perdita di massa grassa; l'insulina resistenza e le disfunzioni tiroidee; il ruolo del microbiota sulle attività metaboliche; il potenziamento dei piani nutrizionali per contrastare un metabolismo 'difficile' e tanto altro, per arrivare a definire i vari ruoli del biologo nutrizionista in questo campo.

Nutrizione e cancro: prima, durante e dopo la terapia

Enpab e Istituto Pascale insieme nella terapia integrata per la cura dei pazienti oncologici

Lo stato nutrizionale ha un ruolo fondamentale nell'evoluzione di alcune patologie, tra cui i tumori. La malnutrizione ha un'incidenza variabile (40-80%) e colpisce circa il 15-20% dei pazienti oncologici alla diagnosi e fino all'80-90% dei pazienti in stadio avanzato, provocando una ridotta risposta alle terapie, una maggiore tossicità correlata al trattamento ed una peggiore qualità della vita. Proprio l'importanza della nutrizione per migliorare i risultati clinici e la qualità di vita dei pazienti oncologici è stato l'argomento dell'evento "NUTRIZIONE E CANCRO: PRIMA, DURANTE E DOPO LA TERAPIA", organizzato dall'Istituto Nazionale per lo Studio e la Cura dei Tumori "Fondazione Giovanni Pascale" di Napoli e l'Ente Nazionale di Previdenza e Assistenza dei Biologi (Enpab) che si è svolto a Napoli il 12 settembre scorso.

L'Istituto Pascale, in collaborazione con l'Enpab, nel 2021 ha avviato infatti un'attività di valutazione dello stato nutrizionale del paziente oncologico per definire i percorsi diagnostici e terapeutici assistenziali (PDTA) più adeguati per lui.



Il PDTA nutrizionale consente di studiare l'impatto della dieta sulla salute nella pratica clinica reale, con l'obiettivo di migliorare la terapia integrata per il cancro attraverso l'alimentazione.

Nel progetto sono state coinvolte diverse strutture interne all'istituto: i biologi nutrizionisti, i medici ed il personale della Struttura di Dietologia e Nutrizione artificiale, il personale della SC Epidemiologia, i coordinatori ed i *case manager* dei GOM (ovvero i Gruppi Oncologici Multidisciplinari, incaricati di definire i PDTA). L'obiettivo primario è stato valutare i casi di malnutrizione e il possibile rischio di sarcopenia nei pazienti oncologici, al fine di migliorare la qualità di vita e la prognosi del paziente con l'adozione di una dieta sana e idonea e l'attuazione di uno stile di vita globale più attivo.

Il percorso segue le seguenti fasi: il paziente viene discusso dal Gruppo Oncologico Multidisciplinare che decide l'iter terapeutico. Il *case manager* indirizza il paziente dal nutrizionista di riferimento che pianifica la visita durante la quale effettuerà uno screening nutrizionale per valutare la composizione corporea del paziente e quindi il suo stato nutrizionale. Laddove necessario il paziente viene indirizzato da uno specialista per altri trattamenti.



L'attenzione ai fattori legati agli stili di vita e l'opportunità che questi possano essere modificati anche con interventi educativi, possono costituire un momento importante nella presa in carico dei pazienti che accedono alle cure oncologiche: un intervento nutrizionale precoce infatti può prevenire e limitare l'impatto negativo di malnutrizione e sarcopenia sulla salute del paziente.

L'eccesso ponderale e l'aumentata massa grassa sono infatti tra i principali fattori di rischio per diversi tipi di tumore (ad esempio mammella,

prostata, endometrio) e questo dimostra che, oltre all'attività di screening del paziente oncologico su malnutrizione e sarcopenia, è sempre più necessaria ed urgente un'attività divulgativa sul ruolo della nutrizione in campo oncologico.

«Attraverso la collaborazione con l'Istituto Pascale - commenta la Presidente di Enpab Tiziana Stallone - stiamo dimostrando quanto sia importante l'integrazione della figura del biologo nutrizionista all'interno dell'equipe oncologica. Mostrare l'efficacia dell'interdisciplinarietà - aggiunge la Presidente Stallone - rientra nel nostro compito istituzionale volto a favorire il welfare attivo e il sostegno al lavoro, attraverso una formazione dedicata al biologo all'interno dell'ospedale, anche in funzione di un'integrazione futura dei liberi professionisti. Mi auguro che questo diventi un modello, da riproporre a livello di sistema sanitario nazionale».



«Attraverso la collaborazione con l'Istituto Pascale, stiamo dimostrando quanto sia importante l'integrazione della figura del biologo nutrizionista all'interno dell'equipe oncologica»



«Sempre più si va affermando l'idea del profondo legame tra aspetto nutrizionale e sviluppo e controllo della patologia tumorale - afferma il direttore generale del Pascale, Attilio Bianchi - Giornate come questa sono utili perché queste acquisizioni della scienza rappresentino sempre più un patrimonio condiviso tra i professionisti».



Libere e Professioniste

Esiste un'equità di genere all'interno del mondo delle libere professioni? Rispondiamo subito, ancora no. Eppure sempre più donne scelgono questa strada e sono i numeri a testimoniare. Dati emersi dal rapporto AdEPP "Focus Donne Professione", presentato lo scorso 12 luglio presso il Museo Ninfeo - Horti Lamiani (sede dell'Enpam), e che abbiamo analizzato insieme a illustri ospiti, come Mirja Cartia D'Asero, amministratore delegato del Sole24Ore, Antonella Polimeni, rettrice della Sapienza Università di Roma e Linda Laura Sabbadini, già direttrice del dipartimento Istat per lo sviluppo di metodi e tecnologie per la produzione e diffusione dell'informazione statistica.

Dal 2007 ad oggi la rappresentanza delle professioniste è notevolmente aumentata all'interno del sistema Casse, passando dal 30% del 2007 al 42% di oggi. Crescono nel numero e hanno un'età media più bassa rispetto ai colleghi di sesso maschile: 45 anni per le donne, 50 per gli uomini. Le donne hanno iniziato a investire nella libera professione con determinazione: il 54% dei neoiscritti alle casse di previdenza infatti oggi è donna.

Le donne sono di più, ma hanno redditi inferiori rispetto agli uomini. Si parte da un 5% in meno non appena si iscrivono alla cassa di appartenenza, percentuale che sale al 20% verso i 30 anni, al 37% tra i 30 e i 40 anni, per poi attestarsi mediamente intorno al 45%.

La comprensione di questo fenomeno rappresenta senza dubbio una delle sfide più grandi per gli Enti di previdenza dei professionisti, poiché redditi più bassi si traducono ineluttabilmente in pensioni più basse. Tuttavia ci auguriamo che un'attenta analisi del fenomeno possa consentirci di mettere in atto azioni "correttive".

Negli ultimi anni si sono moltiplicate le analisi volte a evidenziare il "gender pay gap". Se di norma ad essere tenuti in considerazione sono aspetti di natura prettamente reddituale, alimentando una preconcetta discriminazione, con questa ricerca abbiamo cercato di analizzare più specificatamente il fenomeno e le cause che possono essere all'origine delle disparità. Siamo andati ad interrogare direttamente gli iscritti, valutando e distinguendo delle variabili che sono proprie del mercato del lavoro libero-professionale.

Abbiamo così scardinato alcune idee preconcepite sul gap reddituale di genere, mettendo in evidenza le reali esigenze delle donne.

Le donne non hanno l'attitudine all'imprenditorialità, desiderano un posto fisso e ripiegano con la libera professione, non hanno la forma mentis per il management, scelgono la libera professione solo se non hanno l'indole alla maternità e sono capaci di "pensare come uomini". Sono solo alcuni esempi delle sciocchezze che alimentano i dibattiti sui temi di genere. La stessa convinzione che gli uomini non vivano essi stessi la questione di genere come un problema è un preconcetto da scardinare.

L'innovazione della ricerca AdEPP sta proprio nel passare da una mera lettura dei numeri all'analisi della voce diretta degli iscritti, riuscendo così a superare queste superficiali considerazioni.

Una su tutte: le donne non si sentono discriminate. Le voci dei nostri iscritti non ci hanno raccontato nessun senso di discriminazione, ma piuttosto hanno denunciato la mancanza di un sostegno infrastrutturale che permetta alle professioniste di affrontare situazioni di difficoltà oggettive, quali la genitorialità o la cura di parenti anziani o non autosufficienti. Le donne hanno redditi inferiori rispetto agli uomini non perché ricevono compensi più bassi, ma perché, riuscendo a dedicare meno tempo alla libera professione, guadagnano di meno. Dalla ricerca emerge infatti che, a fronte del 59% degli uomini che dedicano al lavoro più di 8 ore al giorno, le donne si fermano al 40%. Le donne da sempre rivestono il ruolo principale e fondamentale nella

Una libera professionista non considera la maternità come un ostacolo alla propria realizzazione

cura del nucleo familiare con una sensibilità più spiccata nei confronti dei familiari non autosufficienti e ciò inevitabilmente impatta sulle ore dedicate all'attività professionale.

Alla domanda "chi si occupa dei figli mentre lavori?", il 66% degli uomini ha risposto che è la compagna a farlo, riconoscendo, appunto, la questione di genere come un problema. La stessa domanda posta alle donne ha ricevuto solamente il 17% delle risposte riferite al proprio compagno.

La difficoltà di conciliare la gestione della famiglia con il lavoro rimane una delle principali problematiche per le donne, da cui spesso segue la scelta di svolgere l'attività libero professionale in maniera più simile ad un lavoro dipendente (spesso le donne sono libere professioniste in qualità di collaboratrici di un altro libero professionista). Il fatto che la disparità reddituale si manifesti sin dai primi anni dell'attività lavorativa dà adito all'interpretazione che le donne partano già con il freno a mano tirato, scegliendo la libera professione, che amano, senza investire in essa e per questo la abbandonano prima.

Vi è poi la variabile geografica. La maggioranza delle professioniste intervistate - sia con figli che senza figli, del Nord o del Sud - ha dichiarato che

l'urgenza da affrontare in maniera prioritaria per ridurre le disparità è quella legata all'area geografica in cui si esercita la professione. Di fatto ne emerge un problema su scala nazionale.

- Una professionista che esercita la sua attività al Nord ha a disposizione un maggiore supporto nella gestione della famiglia da parte di figure esterne all'ambito familiare - ad esempio babysitter, asili, centri ricreativi



per l'infanzia - ma i costi delle strutture sono spesso proibitivi. Al Sud, poiché le infrastrutture sociali sono meno presenti e inevitabilmente i servizi più carenti, l'aiuto della famiglia risulta ancora indispensabile per garantire la conciliazione vita-lavoro. Pertanto, un elemento determinante nell'aggravare la situazione occupazionale delle madri è l'inaccessibilità dei servizi educativi per la prima infanzia, sia per una carenza di strutture sia per questioni economiche. Non è un caso che a fronte del 15% degli uomini del Sud che si trasferisce al Nord e del 10% che si trasferisce al Centro, si registra una percentuale ben più elevata delle donne che cambiano regione: il 21% delle donne del Sud si spostano al Nord e il 18% al Centro. In sintesi, le donne si spostano più degli uomini.

La migrazione delle donne merita senza dubbio un'analisi più approfondita del fenomeno. Tuttavia la mobilità femminile sottende la necessità di identificare un contesto lavorativo di sostegno alle donne, sia che si tratti della presenza di infrastrutture sociali che del sostegno dei propri familiari.

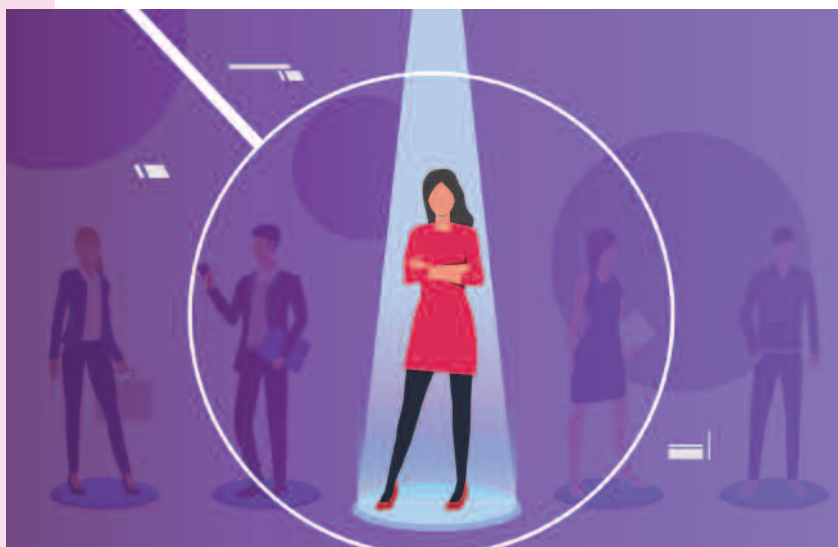
Un dato di estremo interesse emerso dalla nostra indagine è che, nonostante la genitorialità incida sullo svolgimento dell'attività lavorativa, i figli - sfatando un pregiudizio comune - non sono un fattore "disincentivante": una libera professionista non considera la maternità come un ostacolo alla propria realizzazione.

La presentazione del nostro "Focus Donne Professione" è stata un'occasione per mettere a fattor comune tutte le criticità di genere, utili per tracciare delle linee di indirizzo politico a livello di sistema. Tutto il sistema AdEPP d'altronde è estremamente sensibile al sostegno delle donne. Ne è testimonianza la declinazione del welfare delle casse sempre più ritagliato al sostegno alle professioniste e alla genitorialità. Le Casse di previdenza sono in prima linea per offrire alle donne l'aiuto di cui hanno bisogno con un welfare puntiforme, sartoriale, offrendo tante forme di assistenza legate alla nascita e ai primissimi anni di vita dei figli degli iscritti che in parte sopperiscono alle carenze legate al sistema Paese.

La nuova sfida è la copertura del welfare su tutta la vita lavorativa. Misure che non siano contestualizzate solo in alcuni momenti specifici della vita lavorativa, come la nascita di un figlio, perché le difficoltà delle professioniste si sviluppano durante tutto il percorso professionale, inclusa la cura dei genitori anziani. Abbiamo bisogno di infrastrutture che colmino il gap geografico, servono nuovi strumenti di lavoro digitali e aggregazioni professionali che generino alleanza. È necessario potenziare e trasferire agli iscritti nuovi strumenti, come ad esempio le piattaforme telematiche professionali specializzate, che consentano di svolgere l'attività anche da remoto con garanzie di alti standard di sicurezza, privacy e qualità del servizio. Immaginare nuove misure di sostegno da rimodellare proprio sulla base delle esigenze manifestate dai nostri iscritti.

Qui si aprono nuovi scenari e nuove domande: le tecnologie possono aiutare il momento della genitorialità? Creare nuove forme di lavoro interdisciplinare può aiutare le donne a continuare la libera professione? Tante sono le sfide, sfide che noi siamo pronti a cogliere per offrire alle professioniste tutto l'aiuto di cui hanno bisogno.

Con il contributo del Presidente AdEPP Alberto Olivetti, il Direttivo e l'Assemblea dei Presidenti, dei componenti del Centro Studi AdEPP, Walter Anedda, Filippo Petroni e Ottavia Trifilò e dell'ufficio stampa Paola Venanzi.





Verso un'Unione dell'uguaglianza: parità di genere 2020-2025, la strategia dell'Europa

“Nelle sue azioni l’Unione mira ad eliminare le ineguaglianze, nonché a promuovere la parità, tra uomini e donne”, art. 8 del Trattato sul funzionamento dell’Unione Europea (1° dicembre 2009).

Nonostante le disparità ancora esistenti, negli ultimi decenni l’UE ha compiuto notevoli progressi in materia di parità di genere, grazie a norme sulla parità di trattamento, all’inserimento della dimensione di genere in tutte le altre politiche (gender mainstreaming), a provvedimenti specifici per la promozione della condizione femminile. Sono state constatate alcune tendenze incoraggianti, fra cui un maggior numero di donne nel mercato del lavoro e i progressi compiuti nell’acquisizione di una migliore istruzione e formazione. Le disparità di genere, tuttavia, persistono, e nel mercato del lavoro

le donne continuano a essere sovrarappresentate nei settori scarsamente retribuiti e sottorappresentate nelle posizioni con responsabilità decisionali. **La strategia dell’UE per la parità di genere** tiene fede all’impegno della Commissione von der Leyen

per una **Unione dell’uguaglianza** e presenta gli obiettivi strategici e le azioni volte a compiere progressi significativi entro il 2025 **verso un’Europa garante della parità di genere** dove la violenza di genere, la discriminazione sessuale e la disuguaglianza strutturale tra donne e uomini non esistano più: questi i macro-obiettivi indicati nella **strategia 2020-2025**.



La Presidente della Commissione europea Ursula von der Leyen ha dichiarato: *“La parità di genere è un principio fondamentale dell’Unione europea, ma non ancora una realtà. Nel mondo degli affari, in politica e nella società nel suo complesso potremo raggiungere il nostro pieno potenziale solo utilizzando tutti i nostri talenti e la nostra diversità. Impiegare soltanto la metà della popolazione, la metà delle idee e la metà dell’energia non è sufficiente. La strategia per la parità di genere intende accelerare e incentivare i progressi verso la parità tra uomini e donne”*. Realizzare la parità di genere nell’Unione europea è una responsabilità congiunta che richiede la collaborazione e l’intervento di tutte le istituzioni dell’UE, degli Stati membri e delle agenzie dell’UE in partenariato con la società civile e le organizzazioni femminili, le parti sociali e il settore privato.

Gli **obiettivi principali** sono: porre fine alla violenza di genere; combattere gli stereotipi di genere; colmare il divario di genere nel mercato del lavoro; raggiungere la parità nella partecipazione ai diversi settori economici; far fronte al problema del divario retributivo e pensionistico fra uomini e donne; colmare il divario e conseguire l’equilibrio di genere nel processo decisionale e nella politica. Seppur incentrata su azioni condotte all’interno dell’UE, la strategia è coerente con la politica estera dell’UE in materia di pari opportunità e di emancipazione femminile.

Tra i primi risultati della strategia:

- il 4 marzo 2021 la Commissione ha proposto **misure vincolanti per la trasparenza retributiva**;
- l’8 marzo 2022 la Commissione europea ha adottato **una nuova proposta di direttiva a livello dell’UE per combattere la violenza contro le donne e la violenza domestica** che mira a garantire in tutta l’UE un livello di protezione minimo da tale violenza e a configurare come reato le forme più gravi di violenza contro le donne e di violenza online;
- il 22 novembre 2022, dopo 10 anni di negoziati, è stata adottata la **direttiva sull’equilibrio di genere nei consigli di amministrazione**, che intende migliorare l’equilibrio di genere nelle posizioni decisionali delle imprese nelle principali società quotate dell’UE;

- l’8 marzo 2023 la Commissione europea ha avviato una **campagna per combattere gli stereotipi di genere** che interessano gli uomini e le donne in vari aspetti della vita fra cui, quando si tratta di fare scelte professionali, condividere le responsabilità di assistenza e prendere decisioni. Si tratta di un obiettivo concreto della strategia per la parità di genere 2020-2025.

La Commissaria per l’Uguaglianza Helena Dalli ha dichiarato: *“Per ottenere l’uguaglianza non occorre togliere a qualcuno per dare a qualcun altro: l’uguaglianza è una risorsa infinita e ce n’è per tutti. La discriminazione, d’altra parte, costa cara a chi la subisce e alla società nel suo complesso, in termini di mancanza di riconoscimento personale, assenza di meritocrazia e perdita di talenti e innovazione. Con la strategia per la parità di genere ancoriamo saldamente questa componente al centro dell’elaborazione delle politiche dell’UE. Vogliamo far sì che le donne non debbano superare ostacoli supplementari per raggiungere ciò che è scontato per gli uomini e siano invece in grado di esprimere appieno il loro potenziale.”*

Parità di genere in Europa: un lento progresso

La parità di genere è un valore cardine dell’UE, un diritto fondamentale e un principio chiave del pilastro europeo dei diritti sociali. Rispecchia la nostra identità ed è inoltre una condizione essenziale per un’economia europea innovativa, competitiva e prospera. L’Unione europea è all’avanguardia nel mondo per la parità di genere: 14 tra i primi 20 paesi al mondo per l’attuazione della parità di genere sono Stati membri dell’UE. Grazie ad una legislazione e ad una giurisprudenza solide in

materia di parità di trattamento, agli sforzi intrapresi per integrare la prospettiva di genere nei diversi ambiti politici e a norme volte a sanare disuguaglianze specifiche, l’UE ha compiuto immensi progressi



sulla parità di genere negli ultimi decenni. Nel 2020, l'UE ha ottenuto un punteggio medio di 67,9 su 100 nell'indice sull'uguaglianza di genere, in particolare ha ottenuto punteggi più alti in materia di salute, denaro e lavoro. Un punteggio che è migliorato di soli 5,9 punti dal 2005. Nessuno Stato membro ha raggiunto la piena parità di genere e i progressi sono stati lenti. Uno studio del 2018, commissionato dal Parlamento Europeo, ha infatti evidenziato addirittura un arretramento dei diritti delle donne in ben sei paesi, ossia Austria, Italia, Polonia, Romania, Slovacchia e Ungheria.

Il divario di genere si sta colmando nel campo dell'istruzione, ma è ancora presente nel mondo del lavoro e a livello di retribuzioni, assistenza, poteri e pensioni. Il **divario di genere nell'UE in termini di retribuzione oraria è del 12,7%** e sale a circa il **30% per il reddito da pensione**.

La **Strategia per la parità di genere 2020-2025** prevede un impegno strategico dell'Unione Europea in **tre macro-aree principali**: contrasto alla violenza di genere e agli stereotipi di genere; incremento della partecipazione delle donne al mercato del lavoro e contrasto al divario salariale; promozione della leadership femminile.

Contro la violenza di genere e gli stereotipi di genere

Secondo un rapporto del 2015, il 33% delle donne nell'UE ha subito violenza fisica e/o sessuale, e di queste il 22% ha subito violenza

per mano del proprio partner. Ben il 55% delle donne ha invece subito molestie sessuali almeno una volta nel corso della propria vita.

Le restrizioni dovute alla situazione pandemica hanno

determinato un aggravamento di tali episodi. L'Agenzia delle Nazioni Unite per l'uguaglianza di genere ha riconosciuto la drammatica portata dell'emergenza e ha introdotto il termine di "*shadow pandemic*" (pandemia ombra) per descrivere **l'intensificarsi di abusi fisici o psicologici sulle donne** ad opera di partner, ex, parenti e conoscenti.

L'Unione Europea intende estendere la qualifica di "eurocrimini" a tutte le forme di violenza di genere



Tali abusi sono ancora considerati di minore rilevanza rispetto a quella che viene considerata "violenza vera e propria". Per questo l'Unione Europea intende estendere la qualifica di "**eurocrimini**" (ossia reati su cui la Ue ha competenza e che si annoverano tra le *«sfere di criminalità particolarmente grave che presentano una dimensione transnazionale»*) a tutte le forme di violenza di genere, comprese dunque le molestie sessuali, gli abusi a danno delle donne e le mutilazioni genitali femminili.

La salute delle donne, delle ragazze e delle bambine è una priorità assoluta per la Commissione Europea; uno degli obiettivi dell'Unione Europea per la parità di genere è quindi quello di eliminare pratiche come mutilazioni genitali femminili, aborto forzato, sterilizzazione forzata, matrimoni precoci e forzati, violenza perpetrata in nome del cosiddetto "onore".

La parola chiave è **prevenzione**. Tra gli obiettivi dell'Unione Europea per la parità di genere, si cita

lo **sradicamento della mascolinità tossica** ponendo l'attenzione sull'**educazione degli uomini e dei ragazzi** e puntando alla loro sensibilizzazione verso la tematica.

A tale scopo verrà avviata una rete dell'UE per la prevenzione della violenza di genere e della violenza domestica che riunirà gli Stati membri e le parti interessate al fine di pro-

muovere lo scambio di buone pratiche attraverso fondi per la formazione e il rafforzamento delle capacità e i servizi di supporto.

Gli **stereotipi di genere** sono una delle cause profonde della disparità di genere e interessano tutti i settori della società. Le aspettative stereotipate basate su un modello standardizzato di donna, uomo,

ragazza e ragazzo limitano le aspirazioni, le scelte e la libertà e devono pertanto essere smantellate. Gli stereotipi di genere **contribuiscono fortemente al divario retributivo di genere**. Sono spesso associati ad altri stereotipi, quali quelli basati sulla razza o l'origine etnica, la religione o le convinzioni personali, la disabilità, l'età o l'orientamento sessuale, e tale associazione può rafforzare gli effetti negativi. Consapevole del ruolo fondamentale rivestito dai mezzi di comunicazione e dai settori culturali, **la Commissione avvierà nei prossimi anni una campagna di comunicazione** a livello dell'UE per combattere gli stereotipi di genere che riguarderà tutti gli ambiti di vita con un approccio intersezionale focalizzato in particolare sui giovani.

Contro il divario di genere nel mercato del lavoro

Nonostante il **tasso di occupazione femminile** nell'UE sia in crescita, la **differenza con il tasso di occupazione maschile** rimane preoccupante e **si attesta intorno all'11,6%**. Uno degli obiettivi dell'Unione Europea per la parità di genere è eliminare questo divario.

Tuttavia, il Covid-19 ha peggiorato la situazione **colpendo il lavoro delle donne**. Carlien Scheele, direttore dell'EIGE (l'Istituto Europeo per l'Uguaglianza di Genere), ha spiegato che la ricaduta economica negativa dura più a lungo per le donne. Le donne sono impiegate nei settori che hanno subito le maggiori perdite di posti di lavoro come il commercio al dettaglio o il lavoro domestico.

L'accesso e la permanenza delle donne nel mondo del lavoro continuano dunque ad incontrare numerosi ostacoli, inoltre lo stereotipo della "donna angelo del focolare" è ancora ben radicato nella cultura di molti stati europei. Oltre 4 europei su 10 ritengono che per una donna il compito principale sia occuparsi della casa e della famiglia. Realizzarsi sul lavoro gestendo contemporaneamente le **responsabilità di assistenza familiare** è una sfida. Spesso le donne adeguano la loro decisione di lavorare e la modalità di lavoro alle loro responsabilità di assistenza e, nel caso, alla modalità di condivisione di tali compiti con un partner.

Migliorare l'equilibrio tra la vita professionale e la vita privata è dunque uno degli obiettivi dell'Unione Europea per la parità di genere fissati nella Strategia. Si ritiene infatti che **le responsabilità e i diritti in materia di assistenza familiare debbano essere equamente distribuiti tra i genitori**, in modo da permettere ad entrambi di realizzarsi personalmente e professionalmente.

Un'equa ripartizione delle responsabilità di assistenza a casa è fondamentale, analogamente alla disponibilità di servizi per l'infanzia, di assistenza sociale e domestica. **Investire nei servizi di assistenza** è quindi importante per favorire la partecipazione delle donne al lavoro retribuito e il loro sviluppo professionale e può portare alla creazione di posti di lavoro sia per le donne che per gli uomini.

Attualmente in Europa il fatto stesso di essere donna è un impedimento alla carriera e la maternità un ostacolo lungo la strada verso la realizzazione professionale. **La scelta di avere figli equivale per molte donne a un'uscita dal mercato del lavoro**, mentre viceversa la paternità non comporta alcuna limitazione o perdita.

Norme minime in materia di congedi per motivi familiari e modalità di lavoro flessibili sono state introdotte nel 2019 dalla direttiva sull'equilibrio tra attività professionale e vita familiare e la Commissione si impegna a far sì che tutti gli Stati membri le recepiscano e le attuino correttamente, introducendo politiche volte a garantire soluzioni efficaci in materia. Attraverso la **Garanzia per i giovani rafforzata**, la Commissione si occuperà delle donne che non hanno un lavoro né seguono un percorso scolastico o formativo, in modo da garantire pari opportunità.



Sin dal **1995** in Europa vige il **principio della parità retributiva** per uno stesso lavoro o per un lavoro di pari valore. Anche se recepito dal diritto UE, tale principio non ha trovato una concreta attuazione. **Le donne continuano a guadagnare in media meno degli uomini e di conseguenza ad avere pensioni più basse.**

Il divario retributivo di genere nell'UE è di circa il 13%, mentre il divario pensionistico di genere è circa del 30%. Pertanto, le donne europee sono esposte nell'arco della loro vita ad un maggiore rischio di povertà, anche in età avanzata.

Colmare questo **gender pay gap** è uno degli obiettivi dell'Unione Europea per la parità di genere attraverso misure vincolanti sulla **trasparenza retributiva**. Verrà rafforzato il diritto dei lavoratori ad ottenere informazioni più dettagliate sui livelli salariali e verrà promossa una consultazione ampia ed inclusiva tra parti sociali, cittadini e Stati membri.

Promozione della leadership femminile

Sebbene in Europa le laureate superino numericamente i laureati, le donne continuano ad essere sottorappresentate in gran parte delle professioni, soprattutto in quelle maggiormente remunerative, mentre nei lavori scarsamente retribuiti e negli inquadramenti di livello più basso la presenza femminile è superiore a quella maschile.

Le donne continuano a rimanere ben lontane dal vertice. **Solo 1 dirigente su 10 è donna.** Solo il 7,5% dei presidenti dei consigli di amministrazione e solo il 7,7% degli amministratori delegati delle maggiori società quotate in borsa sono donne. Anche nel settore pubblico si registra la stessa tendenza.



Le donne nelle posizioni dirigenziali, sia nelle istituzioni che all'interno di agenzie governative che in organi giurisdizionali, sono sottorappresentate.

Uno dei principali obiettivi dell'Unione Europea per la parità di genere è quindi **infrangere il cosiddetto soffitto di cristallo**, ossia quell'insieme di barriere sociali, culturali e psicologiche che impediscono la parità dei diritti. Per raggiungere tale obiettivo verrà promossa l'adozione di una direttiva inizialmente presentata nel 2012, riguardante il miglioramento dell'equilibrio di genere nei consigli di amministrazione attraverso la previsione di obiettivo minimo del 40% di presenza del sesso sottorappresentato fra i membri senza incarichi esecutivi nei consigli di amministrazione. Parallelamente la Commissione faciliterà lo scambio di buone pratiche riguardanti l'equilibrio di genere in modo da promuovere le pari opportunità. La Commissione stessa si impegna a dare l'esempio. Dovrà essere rispettata la parità di genere all'interno del Collegio dei commissari, che già ad oggi comprende il numero più elevato di commissarie nella storia dell'UE. **La Commissione intende raggiungere un equilibrio di genere del 50% a tutti i livelli dirigenziali del suo personale entro la fine del 2024** e garantire la presenza di una percentuale maggiore di donne nei ruoli dirigenziali all'interno delle agenzie europee.

La disparità di genere non riguarda solo l'Europa, è un problema mondiale.

La parità di genere e l'emancipazione femminile sono un obiettivo fondamentale dell'azione esterna dell'UE. È importante che le azioni interne ed esterne dell'UE in questo settore siano coerenti e si rafforzino reciprocamente. L'UE promuove la parità di genere e l'emancipazione femminile nei suoi partenariati internazionali, nei dialoghi politici e sui diritti umani con i paesi terzi, nella sua politica commerciale e nelle sue politiche di vicinato e di allargamento, anche nel contesto dei negoziati di adesione e del processo di stabilizzazione e di associazione. L'UE sostiene i diritti umani delle donne e chi li difende, la salute sessuale e riproduttiva delle donne e i relativi diritti e le azioni volte a contrastare la violenza sessuale e di genere ovunque nel mondo, anche in situazioni di fragilità, conflitto ed emergenza.



CREA ed Enpab insieme per uno studio sui consumi alimentari in Italia

I consumi alimentari sono in costante cambiamento nella popolazione mondiale. Lo stile di vita, la varietà dei prodotti alimentari presenti sul mercato, la demografia e l'influenza sociale determinano continuamente una variazione dei consumi stessi.

Per poter individuare i modelli di consumo alimentare e la loro evoluzione è necessario avere dati precisi ed aggiornati che interessino varie fasce di popolazione.

Solamente attraverso l'analisi e la raccolta di caratteristiche specifiche di popolazione riguardanti le scelte alimentari dei singoli individui, è possibile valutare l'adeguatezza di una dieta in termini di nutrienti, formulare le basi per le linee guida alimentari, orientare le scelte di politica alimentare e nutrizionale, progettare campagne di educazione alimentare adeguate, stimare l'esposizione degli alimenti alle sostanze chimiche presenti nella dieta, nonché valutare l'impatto ambientale dei diversi profili nutrizionali.

A tal proposito nel 2018, il Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione del CREA (Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria) ha avviato il IV Studio sui consumi alimentari in Italia (IV SCAI), sviluppando un sistema per condurre un'indagine campionaria finalizzata alla raccolta dei dati sui consumi alimentari della popolazione italiana, con le metodiche armonizzate raccomandate dall'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA).

Il CREA, facendo parte degli Enti della Cooperazione, come da Art. 36 della legge istitutiva dell'EFSA ha realizzato lo studio nell'ambito del programma EU-Menu (Rif. OC-EFSA-DATA-2014-02-Lot 1-CT03; Lot 2-CT05). I risultati dello Studio, attualmente, sono utilizzati per lo sviluppo di politiche alimentari che indirizzino all'adozione di stili di vita migliori e per la realizzazione delle linee guida per una sana alimentazione, anche nell'ottica della prevenzione di patologie croniche.

Il Ministero della Salute, l'Istituto Superiore di Sanità e il Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione del CREA hanno dunque sottoscritto una lettera di intenti, generando un percorso formativo innovativo, caratterizzato dall'attivazione di diversi livelli di apprendimento con una forte componente esperienziale a cui hanno partecipato tutti i rilevatori coinvolti nell'indagine: biologi nutrizionisti, medici, dietisti, pediatri. Lo studio si è svolto in due fasi distinte di raccolta dei dati di consumo alimentare: una riguardante i bambini dai 3 mesi ai 9 anni, l'altra rivolta alla fascia di età 10-74 anni. Entrambe le raccolte di dati (oltre 1000 bambini tra i 3 mesi e i 9 anni e circa 1300 tra adolescenti, adulti e adulti anziani della classe di età 10-74 anni) si sono concluse a fine 2020 nonostante la pandemia da Covid - 19.

Il personale formato e coordinato ha contattato telefonicamente le persone sorteggiate, per richiedere



l'adesione all'indagine e con il loro consenso ha effettuato degli incontri per raccogliere i dati sui consumi alimentari. Le informazioni riguardanti i bambini sono state registrate su due diari compilati dai genitori o tutori e successivamente inserite nel software web-based Foodsoft 1.0, mentre i dati di consumo di persone della classe di età 10-74 anni sono stati registrati mediante due interviste condotte con metodo ricordo delle 24 ore (24 hour recall), tecnica multi-pass guidata con il supporto della specifica funzione del software Foodsoft 1.0.

Il 5 aprile 2018, in avvio della II fase dello studio, che ha avuto come target gli adolescenti e gli adulti con età tra i 10 e i 74 anni, l'Enpab ha emesso un

bando per offrire la possibilità ai propri iscritti di partecipare, previa iscrizione e partecipazione alla formazione prevista. Tale specializzazione poteva essere acquisita completando l'intero percorso formativo accreditato (AGE.NA.S) organizzato dal CREA-Alimenti e Nutrizione, Ministero della Salute e Istituto Superiore di Sanità.

Un iter formativo che ha previsto un corso di Formazione a Distanza (FAD) e-learning (36 ecm), un corso FAD tradizionale per la conduzione di uno studio pilota (24 ecm), un corso di Formazione sul Campo (FSC) (20 ecm) che ha costituito lo studio vero e proprio, conferendo in totale l'accREDITAMENTO di 80 ECM nel biennio 2018 -2019.

Oltre a ricevere la qualifica di Rilevatore ad alta specializzazione, i biologi Enpab sono stati inseriti come gruppo di lavoro nelle pubblicazioni scientifiche.

Grazie a questa opportunità offerta da Enpab è stato possibile svolgere un percorso specializzante e di elevata caratura scientifica



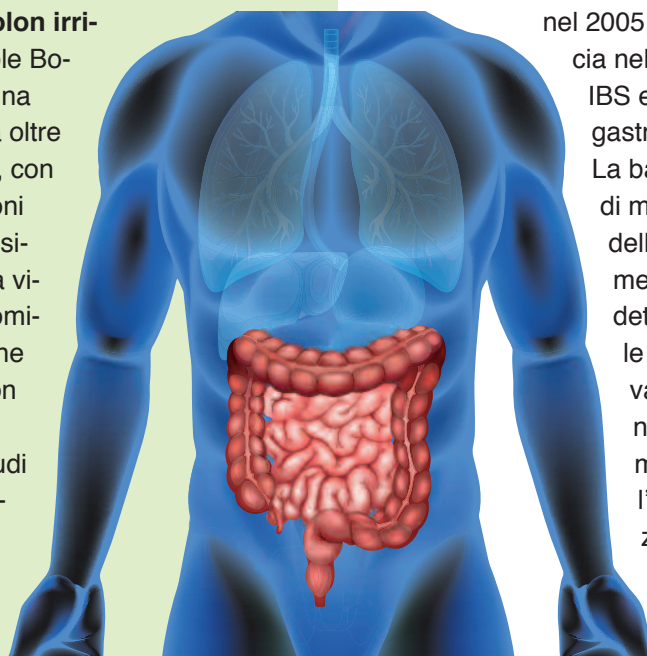
Il report "Italian national dietary survey on adult population from 10 up to 74 years old - IV SCAI ADULT" è stato pubblicato il 29 agosto 2022 dall'European Food Safety Authority (EFSA) con un articolo pubblicato anche sulla prestigiosa rivista e canale web *Frontiers in Nutrition*. L'indagine campionaria ha interessato tutta la popolazione italiana con coinvolgimento di varie regioni e territori, generando una collaborazione tra Enti, professionisti e popolazione che ha permesso ai biologi di interfacciarsi con gli individui selezionati e conoscere in maniera dettagliata le loro abitudini nutrizionali.

A tal proposito, per la regione Calabria, i biologi nutrizionisti rilevatori che hanno portato a termine lo studio, Valeria Laganà e Vincenzo Sofia, testimoniano come l'indagine condotta sulla popolazione abbia dato una visione più chiara delle abitudini alimentari dei singoli individui ed abbia permesso agli stessi professionisti di trasferire informazioni corrette e consapevolezza dell'importanza di una alimentazione corretta, bilanciata ed attenta nella scelta degli alimenti ai cittadini partecipanti.

Grazie a questa opportunità offerta da Enpab, è stato possibile svolgere un percorso specializzante e di elevata caratura scientifica che ha fornito al professionista competenze aggiuntive per trasmettere il messaggio di una corretta e sicura alimentazione anche quotidianamente, attraverso il proprio lavoro ambulatoriale e di assistenza nutrizionale. Il presente studio infatti sarà utilizzato come prototipo per promuovere un continuo sistema di sorveglianza che includa la comunità dei lavoratori sul campo come risorsa principale per effettuare regolarmente studi a livello nazionale sulla valutazione della dieta.

I benefici della dieta FODMAP nella cura della Sindrome del colon irritabile

La **sindrome del colon irritabile (IBS - Irritable Bowel Syndrome)** è una condizione che interessa oltre il 10% della popolazione, con una serie di manifestazioni che riducono in maniera significativa la qualità della vita: gonfiore e dolori addominali, flatulenza, alterazione del transito intestinale con diarrea o costipazione. Una cospicua mole di studi mostra che la dieta FODMAP, proposta da Peter Gibson e Susan Shepherd della **Monash University di Melbourne**



nel 2005, presenta una buona efficacia nel ridurre i sintomi legati a IBS e FGID (disturbi funzionali gastrointestinali). La base fisiologica per la genesi di molti dei fastidi caratteristici dell'IBS è la distensione del lume intestinale che non solo determina gonfiore addominale ma è spesso associata a variazioni del transito. In genere i problemi sono massimi nella parte terminale dell'intestino tenue e nella porzione ascendente del crasso. La distensione può essere causata da diversi tipi di materiali: solidi, in



particolar modo dalla massa di fibre ingerite; liquidi, la cui quantità è legata a fenomeni osmotici e di assorbimento; gas, prodotti soprattutto dai batteri intestinali attraverso processi fermentativi. Gli alimenti che possono contribuire allo sviluppo di questi fenomeni sono quelli ad elevato contenuto di FODMAP.

Cosa sono i FODMAP

Il termine **FODMAP** è un acronimo che sta per **Fermentable Oligo- Di- and Mono- saccharides And Polyols**, cioè *mono- di- oligo- saccaridi e polioli fermentabili*. Si tratta di un gruppo di carboidrati che comprende fruttosio, lattosio, fruttani, galattani e polioli come lo xylitolo, il sorbitolo e il mannitolo. Si tratta di sostanze che hanno tre caratteristiche in comune:

- sono scarsamente assorbite nell'intestino tenue;
- sono molecole piccole, quindi osmoticamente attive, in grado di richiamare acqua nel lume intestinale;
- sono rapidamente fermentate dai batteri intestinali, con produzione di gas.

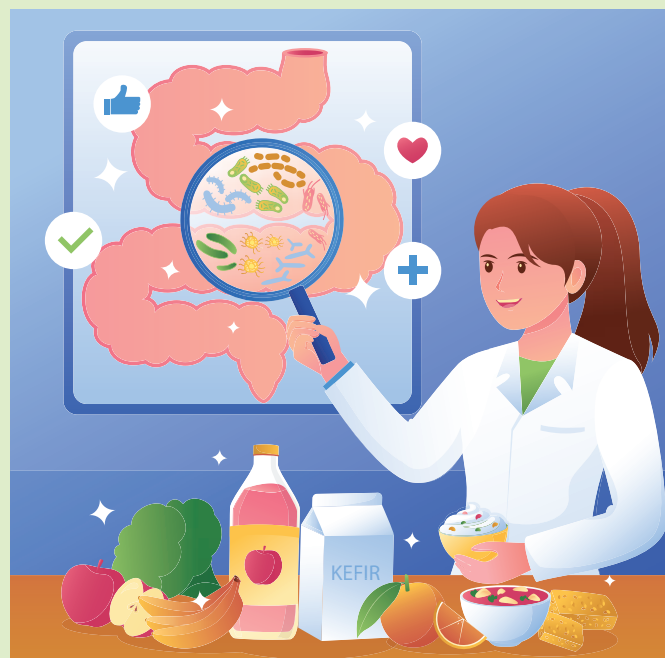
Numerosi studi hanno confermato che tutte le sostanze classificate come FODMAP condividono

queste proprietà; nel caso dei polioli, utilizzati come dolcificanti ipocalorici in molti cibi, si è addirittura ritenuto necessario indicare in etichetta il rischio di effetti lassativi connessi ad un consumo elevato.

La dieta FODMAP presenta una buona efficacia nel ridurre i sintomi legati a IBS e FGID

Il **fruttosio** è presente nel cibo sia libero sia legato al glucosio a formare saccarosio, il comune zucchero da cucina. L'assorbimento del fruttosio è migliore quando è presente il glucosio e varia in maniera rilevante da soggetto a soggetto. È abbondante nel miele, in molti frutti e come sciroppo è ampiamente utilizzato nella produzione di cibo industriale (bibite, dolci, prodotti da forno etc.).

I **fruttani** sono piccoli polimeri di fruttosio presenti come forme di deposito nei cereali - in particolar modo grano, orzo, farro e segale - in frutti (banana) e in molti vegetali (cipolla, aglio, carciofi). Il nostro intestino non ha gli enzimi per la digestione di questi



composti che quindi sono substrato per processi di fermentazione da parte dei batteri di ileo e colon.

Il **lattosio** è il disaccaride presente nel latte di tutti i mammiferi. La sua digestione dipende da un enzima che viene perduto durante la crescita. Solo una percentuale di soggetti - molto variabile a seconda della zona geografica - mantiene l'enzima e quindi la capacità di digerire questo zucchero nell'età adulta. Il malassorbimento del lattosio è facilmente identificabile con un semplice esame, il *breath test*.

I **galattani** sono polimeri del lattosio molto abbondanti nei legumi, alimenti che sono uno dei cardini delle diete vegetariane e vegane e sono molto utilizzati in diverse cucine etniche, e in diverse brassicacee, come cavolo e cavoletti di bruxelles.

I **polioli** sono dei carboidrati idrogenati quali sorbitolo, maltitolo e xylitolo, scarsamente assorbiti nel tenue e soggetti a processi fermentativi spesso dipendenti dall'entità della dose consumata. Il sorbitolo abbonda nei frutti ricchi di fruttosio mentre il mannitolo si trova soprattutto nei funghi. I polioli sono utilizzati come dolcificanti industriali e sono indicati dalle seguenti sigle: sorbitolo (420), xylitolo (967), mannitolo (421), maltitolo (965). Proprio per il loro blando effetto lassativo è obbligatorio indicarne presenza e possibili effetti collaterali nei cibi che li contengono.



L'efficacia della dieta FODMAP

La dieta FODMAP si basa sulla restrizione del consumo degli alimenti ricchi di queste sostanze per un periodo di tempo ben determinato, restrizione che dovrebbe consentire una regressione dei sintomi e un miglioramento del benessere gastrointestinale. Gli studi sull'efficacia terapeutica delle diete sono difficili da condurre, sia per la complessità di molti dei regimi proposti sia per le notevoli modifiche necessarie allo stile di vita dei partecipanti; negli ultimi anni si sono tuttavia susseguiti numerosi studi relativi alla bontà della dieta FODMAP che hanno mostrato sostanziali benefici e una elevata aderenza da parte dei pazienti.

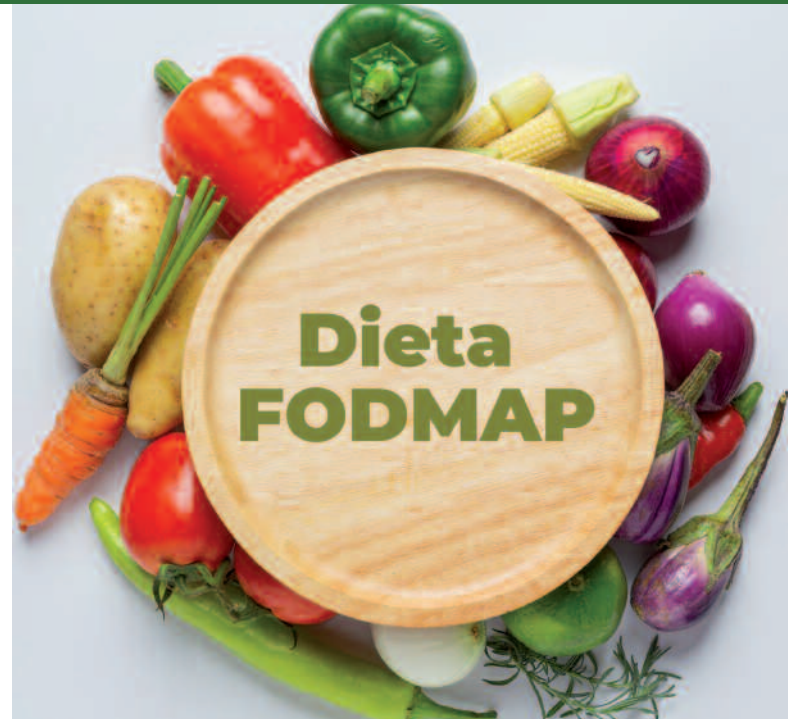
Un potenziale problema nello stilare diete a basso contenuto di FODMAP è dovuto all'assenza di dati precisi del contenuto di queste sostanze in cibi diversi e dalla difficoltà di stabilire dei valori di soglia di consumo, visto che **non è il contenuto di un singolo cibo ma il contenuto totale di FODMAP consumato nel pasto a determinare la comparsa o meno dei sintomi.**

Prima di iniziare un lavoro di questo tipo è bene valutare, facendo riferimento al medico curante o allo specialista di riferimento, se il paziente presenta intolleranza al glutine o problemi di malassorbimento per fruttosio, lattosio e sorbitolo. Tra gli alimenti ricchi di FODMAP sono infatti presenti tutti i cereali ricchi di glutine – una coincidenza tanto curiosa quanto gravida di possibili conseguenze - alimenti che non vengono consumati durante la fase di eliminazione, creando così una situazione che potrebbe portare ad un ritardo nella diagnosi di celiachia, se presente e non ancora riconosciuta.

Come funziona la dieta FODMAP

La dieta FODMAP è una dieta complessa ma non è particolarmente difficile da gestire, se si dispone delle conoscenze necessarie, e si articola in tre fasi ben distinte:

- **Eliminazione.** In questa fase viene ridotto al minimo - una eliminazione completa è impossibile - il consumo di alimenti contenenti FODMAP. Questa fase può avere una durata di 3-6 settimane e



permette di valutare se i sintomi che il paziente lamenta regrediscano in seguito alla decisa riduzione del consumo delle fastidiose sostanze;

- **Reinserimento.** Durante questa fase gli alimenti esclusi vengono reintrodotti in maniera graduale, in modo da individuare quali sono gli alimenti, le quantità e la frequenza di consumo che possono determinare problemi. Si tratta di una parte molto delicata ma necessaria per evitare esclusioni ingiustificate;
- **Mantenimento.** A seconda dei risultati avuti nella fase precedente si lavorerà per avere una dieta variata e ricca, per quanto possibile, facendo sempre attenzione alle quantità e alla frequenza con cui certi particolari alimenti, individuati appunto durante la reintroduzione, vengono consumati.

È cruciale sia chiara la dinamica con cui certi cibi possono determinare problemi, sottolineando come due fattori estremamente importanti nella genesi dei disturbi sono frequenza di consumo e quantità complessiva di FODMAP consumati.

Di seguito alcune indicazioni di base per un'ottima aderenza alla dieta:

- evitare di consumare cibi in cui il contenuto di fruttosio è superiore a quello di glucosio;
- scegliere cibi in cui il glucosio è più abbondante rispetto al fruttosio;



- limitare comunque il consumo complessivo di fruttosio;
- ridurre il consumo di fruttani e galattani;
- nel caso si abbiano risultati positivi al *breath test* per il lattosio ridurre il consumo di cibi ricchi di lattosio;
- evitare il consumo di polioli, riducendo il consumo di alimenti con dolcificanti e di frutti come susine, pesche, prugne etc.

Si tratta di una dieta che non può essere improvvisata e deve essere seguita secondo le indicazioni di un professionista che abbia confidenza e pratica con questo tipo di regime alimentare, in modo da fornire al soggetto informazioni dettagliate sui cibi da evitare completamente, su quelli da consumare con attenzione e su quelli che è invece possibile consumare liberamente. È necessario, infatti, fare attenzione e non escludere determinati cibi senza che se ne abbia una reale necessità. Nello stesso tempo, visto che è il contenuto totale di FODMAP a creare problemi è bene pianificare con attenzione il consumo di certi alimenti e, nel caso i risultati non fossero quelli sperati, sarà necessario valutare la bontà dell'aderenza alla dieta e il concomitante consumo di altri cibi come amido resistente, fibre, additivi chimici, grassi etc. che potrebbero contribuire alla sintomatologia evidenziata.

Se nel corso della dieta si è verificata una **riduzione dei disturbi**, dopo un periodo che va dalle due alle sei-otto settimane, si potrà cominciare a **reinserire** in maniera attentamente

controllata i vari alimenti ricchi di FODMAP: lo scopo è di determinare quali cibi, in quali quantità e con quale frequenza di consumo, siano in grado di scatenare i sintomi. Ovvio che gli alimenti così identificati andranno consumati con molta attenzione e in quantità misurate.

È importante sottolineare che un ruolo molto importante nello sviluppo dei disturbi potrebbe essere dovuto anche ad alterazioni della flora batterica intestinale con riduzione delle specie di *bifidobacterium* e *lactobacillus*, aumento di *clostridium* in grado di fermentare i FODMAP e sovracrescita batterica nel tenue che potrebbe anche causare rallentamento del transito intestinale. In alcuni casi è possibile suggerire una supplementazione con probiotici selezionati al fine di correggere questi squilibri nella popolazione batterica intestinale.

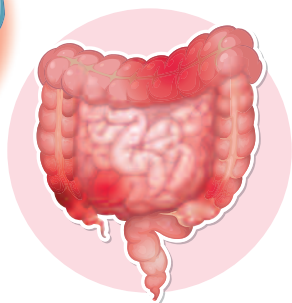
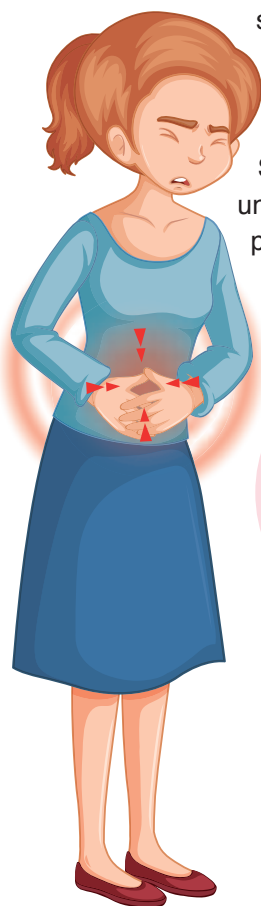
È importante pianificare la dieta in modo da mantenere un contenuto adeguato di fibre e di amido per evitare un'eccessiva riduzione dell'introito di materiale prebiotico e potenziali problemi relativi alla motilità, soprattutto dell'intestino crasso, e alla potenziale genesi di lesioni cancerose.

La dieta FODMAP è efficace?

La dieta FODMAP non è una panacea per la cura della Sindrome del Colon Irritabile, si tratta di un regime alimentare il cui fine è di ridurre i sintomi legati a certe patologie. Ha mostrato una buona efficacia, oltre il 75% dei soggetti che la seguono registra decisivi miglioramenti e, dopo la fase di reintroduzione, spesso permette di alzare la **soglia di tolleranza** nei confronti di cibi scatenanti.

Non si tratta ovviamente di una dieta alla moda ma di uno strumento che va utilizzato soltanto in soggetti con diagnosi di IBS per i quali sia stata esclusa o accertata la presenza di intolleranza o patologie intestinali.

Gli studi più recenti dimostrano comunque che si tratta di un valido strumento per aiutare quei soggetti afflitti da ricorrenti disturbi gastrointestinali di cui non si sia riusciti a identificare uno specifico fattore causale, e come tale il suo utilizzo meriterebbe di essere esplorato e valutato in maniera più ampia e dettagliata.





	Oligosaccaridi (Fruttani e GOS)	Fruttosio in eccesso	Lattosio	Polioli
Frutti		Mela, pera, mango, cocomero, frutta essiccata		Pesche, albicocche, susine e altri frutti con nocciolo duro
Verdure	Aglione, cipolle, scalogno, carciofi	Carciofi, asparagi, taccole		Funghi, cavolfiore, taccole
Pane e cereali	Tutti i prodotti contenenti frumento, farro, orzo e segale: farine, pane, pasta, cereali da colazione, couscous, etc			Mais in chicchi
Legumi	Fagioli, piselli			
Noci e semi	Anacardi, pistacchi			
Latticini			Latte, crema, latte condensato, gelati, yogurt	
Dolcificanti		Miele, sciroppo di glucosio-fruttosio		Prodotti senza zucchero dolcificati con polioli
Altro		Succhi di frutta		

Fonte dei dati: Monash University, Melbourne, Australia

I cibi a più alto contenuto di FODMAP

In questa tabella riassuntiva i cibi con contenuto di **FODMAP molto elevato**. Durante la fase di eliminazione questi alimenti andrebbero evitati, mentre quelli con contenuto moderato possono essere consumati in piccole quantità, non molto frequentemente.

Un aiuto nella gestione della dieta

La dieta FODMAP nasce dal lavoro di un gruppo di ricercatori della Monash University di Melbourne, Australia, e proprio da questo istituto arriva una pratica *app* che può essere utilizzata per gestire la dieta. La *app* riporta, assieme a numerose e utili informazioni, un elenco di tutti gli alimenti finora testati e utilizza un sistema tanto pratico quanto semplice per indicare il contenuto in FODMAP dei vari cibi in funzione della porzione consumata, basato sui colori del semaforo. Il colore verde indica una porzione con un contenuto ridotto di FODMAP, una quantità che si dovrebbe poter consumare senza alcun problema, il colore arancio indica una porzione con un

contenuto moderato, da consumare con attenzione e non molto di frequente, mentre il colore rosso indica porzioni con un contenuto elevato dei fastidiosi zuccheri, da non consumare durante la fase di eliminazione.

Utilizzando la *app* si scoprirà che anche per molti degli alimenti più ricchi di FODMAP è in realtà possibile consumare porzioni modeste che non dovrebbero creare particolari problemi, però molto spesso si tratta di quantità decisamente ridotte, così ridotte da essere virtualmente equivalenti ad una eliminazione assoluta.

Per il professionista della nutrizione la *app* è un riferimento importante che viene costantemente aggiornato: le liste cambiano nel tempo, man mano che vengono raccolti nuovi dati ed è importante rendere disponibili ai pazienti questi dati aggiornati. Un aspetto da considerare è che questi dati fanno riferimento ad alimenti e prodotti disponibili in quella parte del mondo, fatto che potrebbe determinare alcune discrepanze con quanto disponibile in Italia.

Biologo molecolare e scrittore, Abdou M. Diouf ci racconta la sua storia professionale e di vita tra l'Italia e il Senegal

Dopo la laurea in Biologia Molecolare, nel 2017, l'obiettivo era di iscrivermi ad un master in Genetica Forense e Criminologia per inseguire il sogno di lavorare nel RIS. In questa occasione ho conosciuto la dottoressa Marina Baldi, con cui è nato un legame di amicizia e stima che ancora ci accompagna. Tuttavia l'idea del master non era perseguibile perché non avrei avuto comunque la possibilità di realizzare il mio sogno, infatti, nonostante avessi fatto tutte le scuole in Italia e vivessi in Italia dall'età di 5 anni, non avevo ancora la cittadinanza italiana e questo mi precludeva la possibilità di partecipare a molti concorsi pubblici, tra cui quello per l'accesso al RIS. Cambio piani, come spesso succede quando ti ritrovi di fronte a situazioni in cui non basta la determinazione per risolverle. Così, coniugando la mia passione per la biologia con quella per la scrittura e la comunicazione decido di iscrivermi al Master in giornalismo e divulgazione scientifica presso l'Università La Sapienza di Roma. La cittadinanza italiana è arrivata quattro anni dopo, nel 2021.

Durante gli anni universitari ho continuato a coltivare la mia passione per la pallavolo che poi, per un periodo della mia vita è diventato il mio lavoro: sono stato giocatore professionista nella serie B nazionale. Questa esperienza mi ha permesso non solo di sostenere gli studi dal punto di vista finanziario, ma



anche di avere più tempo libero rispetto ad un 'classico' orario lavorativo (mi allenavo tre ore al giorno). Tempo libero che ho dedicato allo studio, ma anche alla scrittura di racconti e piccole avventure autobiografiche di vita quotidiana viste dal mio punto di vista: quello di un figlio di immigrati. Racconti e aneddoti divertenti che condividevo su una pagina Facebook, "Accettare con serenità che certe cose non le accetterai mai con serenità". Grazie a questi racconti sono stato contattato da alcune case editrici per trasformarli in un libro e da qui è nata la mia collaborazione con la casa editrice goWare di Firenze. Il primo libro, "È Sempre Estate" è stato pubblicato nel 2016 e nel 2020 è uscito il mio secondo romanzo, intitolato "Il Pianista del Tiranga". Entrambi i testi sono stati adottati come libri di narrativa da alcune scuole medie e superiori.

Nel 2019, invece, l'anno in cui è scoppiata la pandemia e molte attività sono state interrotte, ho avuto modo finalmente di riflettere sulla laurea conseguita due anni prima e sul mio futuro professionale.



Durante questo periodo ho deciso di lasciare la pallavolo professionistica e cercare opportunità nel campo della biologia scontrandomi subito con la realtà. Mentre con la pallavolo avevo la certezza ogni anno di trovare una squadra in cui giocare, il mondo del biologo mi è parso subito un mondo difficile, soprattutto perché il biologo può fare davvero tante cose, più cercavo “cosa può fare un biologo?” e più mi si confondevano le idee. Alla fine mi sono orientato verso l’ambito più “conosciuto”: quello dei laboratori di analisi cliniche. La prima vera offerta di lavoro mi è arrivata a dicembre 2020, al mio rientro da un periodo di vacanza in Senegal, come biologo laboratorista in una clinica privata. Esperienza molto utile e formativa che, però, si è conclusa, dopo tre anni. Una problematica riscontrata in questo campo sicuramente riguarda le tipologie di contratti che vengono proposte ai giovani. Contratti con partita iva dove però sei tutto tranne che un libero professionista dal momento che il tuo tempo e il tuo lavoro sono subordinati alle esigenze e agli orari dettati dall’azienda. Questo, dopo un po’, ti porta a riflettere su tre scelte: fare gli orari da dipendente in un laboratorio, ma con un contratto a partita iva e quindi senza le tutele di un dipendente, ma con la stessa routine; fare effettivamente il libero professionista ed essere, quindi, padrone del tuo tempo e del tuo lavoro; cercare finché non trovi qualcuno che ti offra un contratto da dipendente con tutte le tutele e le garanzie che un dipendente deve avere. Mentre pensi alla scelta da fare un altro giovane che ha bisogno di un’occupazione ha già accettato di lavorare al tuo posto scegliendo la prima opzione. Sebbene abbia amato molto la mia prima esperienza lavorativa in un laboratorio di analisi cliniche, non ho voluto continuare ad alimentare questa criticità che ho riscontrato: la mancanza di una netta diffe-

renziamento tra un contratto di collaborazione da libero professionista e un contratto da dipendente. E quando rinunci ad un lavoro in cui manca questa netta differenziazione spesso si riassume con “I giovani non hanno voglia di lavorare.” Io, invece, penso che non sia questione di voglia, ma questione di garantire ai giovani le giuste condizioni contrattuali. Nel frattempo ho continuato a incrementare la mia formazione personale attraverso corsi, master e progetti di collaborazione e soprattutto ho sempre coltivato l’idea di un **progetto con il Senegal**, la terra natale dei miei genitori: un progetto che parte da molto lontano, ma che si è trasformato in qualcosa di concreto solo alla fine dello scorso anno, a novembre 2022. Dopo un incontro a Pontedera con gli studenti senegalesi di seconda generazione, in cui oltre a parlare dei miei romanzi, ho affrontato un tema a cui tengo molto, quello dell’istruzione, rientrando verso casa, ho preso appuntamento a Firenze con il mio professore di Genetica, Renato Fani, attualmente Presidente dell’Ordine dei Biologi di Toscana e Umbria. Mentre eravamo seduti davanti ad un caffè, è venuta fuori una vecchia domanda che gli facevo sempre quando preparavo la tesi con lui: “Facciamo qualcosa con il Senegal?”. Nel 2012 era una domanda che iniziava e finiva lì. Non ero molto convinto, era più un sogno il mio, il sogno di poter andare qualche mese a studiare in Senegal e di vedere qualche studente senegalese venire a studiare nella mia facoltà. Dieci anni dopo, invece, la mia domanda era più convinta e decisa. “Facciamo qualcosa con il Senegal? Con il Senegal, non per il Senegal. Con” e la risposta del professore questa volta è stata altrettanto convinta e decisa: “Domani sento l’ufficio internazionalizzazione dell’Università di Firenze per sapere se ci sono alcuni progetti in corso!”.

Qualche giorno dopo è venuto fuori che esisteva già un **accordo culturale e scientifico** tra l’**Università degli Studi di Firenze** e l’**Università senegalese Cheikh Anta Diop di Dakar**, siglato nel 2017 dai

Mi piace pensare a un futuro per la cooperazione in cui l’idea parta sempre da “facciamo qualcosa con”





due rettori che comprendeva, però, solo le facoltà di Pediatria e Scienze della Salute. Una collaborazione ispirata a criteri di reciprocità e sviluppata attraverso scambi di visite tra docenti e ricercatori delle strutture promotrici allo scopo di favorire lo svolgimento di seminari, cicli di lezioni, convegni, conferenze e di svolgere ricerche comuni; scambi di pubblicazioni ed informazioni sulle ricerche fatte; scambi di studenti per soggiorni di studio e di ricerca; scambi di personale tecnico e amministrativo. Il passaggio ulteriore è stato estendere l'accordo anche al settore della Biologia, della Genetica, della Microbiologia, della Zoologia e della Botanica generale e partecipare successivamente al **bando Erasmus Plus 2023** partendo dal progetto di ricerca della dottoranda Giulia Semenzato.



Il dipartimento di Biologia con cui mi sono laureato si occupa da tantissimi anni di studi sulle piante medicinali, sugli estratti e gli olii essenziali che si ottengono da queste piante e sui batteri che vivono al loro interno. L'Africa, oltre ai farmaci, da sempre utilizza le piante medicinali in ambito medico. Piante che curano, ma di cui spesso non si sa quali siano effettivamente i principi attivi. Piante che in Europa non si trovano, interessanti per noi, ma anche piante che in Africa non si trovano, quindi, interessanti per loro. Il progetto si inserisce in un ambito di grande interesse scientifico, quello della resistenza agli antibiotici e alla riscoperta del mondo vegetale e microbico

per la ricerca di nuove molecole bioattive in grado di contrastare la diffusione di patogeni multi-resistenti. L'identificazione di nuove molecole antimicrobiche potrebbe avere un impatto molto elevato non solo a livello locale e nazionale, ma anche internazionale nel combattere la sempre maggiore diffusione dell'antibiotico-resistenza dovuta alla continua somministrazione e all'uso talvolta scorretto di molecole ad azione antibiotica in ambito medico, veterinario e agricolo. Per questo motivo la ricerca si sta orientando verso nuove fonti di antibiotici naturali e le piante medicinali offrono una validissima alternativa. Lo scopo comune è approfondire gli studi su queste piante e scambiare idee, conoscenze e competenze relative a questo tipo di ricerca biomedica.

Prima ancora di sapere l'esito del bando, insieme al professor Fani e alla dottoranda Semenzato, abbiamo deciso di fare un viaggio conoscitivo in Senegal di circa due settimane. Abbiamo partecipato ad un ciclo di incontri con le Università, organizzati dall'Ambasciata italiana a Dakar.

E mentre, con ammirazione, guardavo i professori e gli studenti scambiarsi idee e conoscenze parlando la stessa lingua, quella della biologia, mi è tornata in mente una frase di G. Bernard Shaw: "Se tu hai una mela, e io ho una mela, e ce le scambiamo, allora tu ed io abbiamo sempre una mela ciascuno. Ma se tu hai un'idea, ed io ho un'idea, e ce le scambiamo, allora abbiamo entrambi due idee". Mi piace pensare a un futuro per la cooperazione in cui l'idea parta sempre da "facciamo qualcosa con", dal confronto può nascere uno scambio proficuo e solidale.

Un'idea però, per quanto un'idea sia buona, ha bisogno di fondi. Al ritorno dal viaggio in Senegal, con il gruppo del progetto eravamo in attesa di una risposta, l'esito del bando. Il risultato tardava ad uscire, finché è apparso un comunicato stampa sul sito dell'Università: "Per la prima volta, l'Università degli Studi di Firenze, ha ottenuto il finanziamento in relazione a tutti i paesi proposti, un "en plein" che vale circa 850mila euro destinati alla mobilità internazionale di studenti, docenti e personale amministrativo da e verso i paesi selezionati".

E qui un sorriso è scappato, il mio e di tutti quelli che hanno creduto possibile questa collaborazione.

Una Stp per la gestione dei rifiuti

Simone Zecca ci racconta la sua esperienza professionale



Con una laurea in Valutazione di Impatto Ambientale e Certificazione Ambientale e un dottorato di ricerca in Ecologia Fondamentale conseguiti presso l'Università del Salento, mia terra d'origine, ho scelto tra le possibilità offerte dal mio percorso formativo, di iscrivermi all'Albo dei Biologi. Nel 2010 insieme a Marco Dadamo, biologo e mio compagno di studi, e Augusto Merico, architetto, abbiamo fondato Studio Sigma, Società tra professionisti iscritta all'ordine dei Biologi e ad EN-PAB e all'Ordine degli Ingegneri. Lo studio opera in tutta la Puglia e attualmente ci lavorano altri tre biologi (Ornella Accoto, Gianluca Abatelillo, Lorena Basso), due architetti, un ingegnere, un disegnatore CAD, un agrotecnico e due laureati in scienze ambientali. Come biologi, ci occupiamo di progettazione e gestione dei servizi di igiene urbana e smaltimento rifiuti per gli Enti Pubblici, effettuiamo valutazioni ambientali nel settore della pianificazione territoriale e della conservazione e valorizzazione della biodiversità.

Collaboriamo attivamente con gli altri colleghi dello Studio negli aspetti ambientali che riguardano la progettazione di interventi di efficientamento energetico di immobili pubblici e privati o nella progettazione di opere pubbliche.



Nell'ordine, da sinistra: Marco Dadamo (Biologo), Augusto Merico (Architetto), Simone Zecca (Biologo)

Il mio ruolo nello studio è principalmente quello di coordinare il gruppo di persone che lavora nella gestione dei rifiuti.

Ho scelto di specializzarmi nei servizi di consulenza ambientale esclusivamente dedicati alla Pubblica Amministrazione, sia per gli Enti Locali che per le strutture della Regione Puglia. Quello che mi chiedono i clienti è un supporto concreto per raggiungere dei risultati in termini di riduzione della produzione dei rifiuti, ottimizzazione delle attività di raccolta differenziata dei rifiuti, riduzione dei conferimenti negli impianti di smaltimento e discarica ed ottimizzazione dei costi.

Se vi chiedete com'è fatta una tipica giornata lavorativa nel nostro settore, immaginateci quotidianamente interloquire con Uffici, Amministratori, Gestori dei servizi di raccolta, cittadini e portatori di interesse in generale. È fondamentale, per accertarsi di eventuali criticità, effettuare sopralluoghi sul campo e presenziare alle analisi merceologiche presso gli impianti di conferimento per comprendere cosa i cittadini realmente conferiscono nella loro raccolta differenziata. Anche con i cittadini il dialogo e l'interazione sono cruciali, perciò ci occupiamo di coordinare le attività di informazione e comunicazione con le famiglie, con le utenze non domestiche, con le scuole e con i turisti. Il territorio in cui operiamo, la Puglia, d'estate accoglie numerose presenze turistiche ed uno degli indicatori più evidenti del turismo è proprio la produzione di rifiuti.

Il Metodo tariffario rifiuti (MTR) definisce il perimetro dei servizi che devono essere coperti obbligatoriamente con la tariffa rifiuti (TARI). È stato adottato dall'Autorità di regolazione per energia reti e ambiente (ARERA) a cui la Legge di Bilancio del 2018 ha affidato il compito di regolare – aggiungendolo all'energia elettrica, al gas e all'acqua - anche il settore dei rifiuti, per migliorare il servizio, valutando i rapporti costo-qualità all'adeguamento gestionale ed infrastrutturale.

Il metodo tariffario introduce una stretta coerenza tra il costo e la qualità del servizio e prevede un sistema di copertura dei costi in grado di incentivare un miglioramento continuo della gestione integrale dei rifiuti.

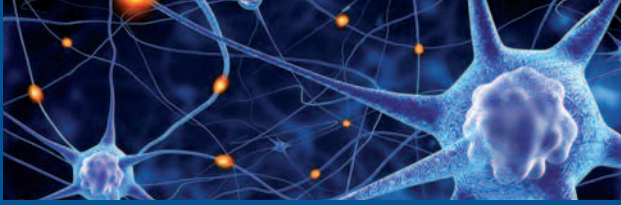
Il nuovo Metodo Tariffario di ARERA (MTR) è stato strutturato con l'obiettivo di garantire l'adeguamento dei sistemi per la gestione del ciclo integrato dei rifiuti agli obiettivi fissati dalle direttive europee, nel rispetto del principio "chi inquina paga", con visione che pro-

muove lo sviluppo dell'economia circolare.

Fondamentale è anche una gestione oculata delle finanze locali nonché una massima trasparenza nei confronti del cittadino quale contribuente TARI.

Il Biologo ha una formazione che gli permette di poter analizzare compiutamente molteplici aspetti in campo ambientale





Pensate anche alla ricca programmazione di eventi estivi, ad esempio, per due anni consecutivi ho coordinato le attività di raccolta dei rifiuti in occasione del grande concerto della Notte della Taranta di Melpignano (LE).

Il Biologo ha una formazione che gli permette di poter analizzare compiutamente molteplici aspetti in campo ambientale. Pertanto, il settore dei rifiuti rappresenta un ambito lavorativo in cui potersi cimentare. Occorre, però, acquisire una importante esperienza sul campo, trovare Amministrazioni Pubbliche disposte ad ospitare giovani per attività di tirocinio formativo. Solo affrontando concretamente le problematiche quotidiane si riesce ad acquisire una preparazione tale da poter poi essere spendibile sul mercato del lavoro. E come nella professione del Biologo in generale, il continuo aggiornamento professionale, lo studio, l'analisi della normativa in continua evoluzione, rappresentano una costante in tutta la carriera lavorativa.

La gestione dei rifiuti negli Enti Pubblici rappresenta un settore cruciale per il buon governo di una Pubblica Amministrazione.

La sostenibilità ambientale, ma anche l'ottimizzazione della spesa, sono oggi tematiche imprescindibili che richiedono un gran numero di professionalità soprattutto in considerazione del fatto che nella pianta organica dei Comuni, non esistono figure con una formazione specifica nel campo della gestione dei rifiuti.

Una sfida affascinante è quella di poter provare ad "esportare" le buone pratiche e le esperienze positive raggiunte in alcuni dei Comuni che supportiamo. Pertanto, stiamo lavorando a delle azioni di cooperazione internazionale nell'ambito dei bandi comunitari Interreg Italia-Grecia, Italia-Albania. L'obiettivo è quello di applicare i sistemi di raccolta differenziata e gestione sostenibile dei rifiuti in alcune isole della Grecia ed in alcuni Comuni Albanesi.

La gestione dei rifiuti è un ambito lavorativo in cui hanno quasi sempre operato ingegneri. Il Biologo, però, con i suoi molteplici studi compiuti in campo ambientale, oltre alle competenze, ha anche la sensibilità per poter approcciare in maniera ottimale un ambito lavorativo che richiede una visione non esclusivamente ingegneristica.

Normativa di riferimento

Il **Decreto legislativo 3 aprile 2006, n. 152 "Norme in materia Ambientale"** è entrato in vigore in data 29 aprile 2006 e successivamente più volte aggiornato. Detto anche "Codice Ambientale" è articolato in 6 parti e 318 articoli e disciplina valutazione di impatto ambientale, difesa del suolo e tutela delle acque, rifiuti e bonifica dei siti inquinati, tutela dell'aria e risarcimento del danno ambientale. La parte IV del codice contiene le norme sulla gestione dei rifiuti.



L'approccio normativo in materia di rifiuti, non più basato sullo smaltimento ma sulla gestione dei rifiuti, è regolamentato e disciplinato nella sua complessità dal Codice Ambientale. I principi di riferimento sono quelli di precauzione, prevenzione, sostenibilità, proporzionalità, responsabilizzazione, cooperazione tra i soggetti coinvolti nella filiera gestionale dei rifiuti e del principio "chi inquina paga"; a tal fine, la gestione è effettuata secondo criteri di efficacia, efficienza, economicità, trasparenza, fattibilità tecnica ed economica, nonché nel rispetto delle norme in materia di partecipazione e di accesso alle informazioni ambientali. Elementi fondamentali disciplinati dalla norma sono la protezione dell'ambiente e della salute umana, la prevenzione o riduzione degli impatti negativi della produzione e della gestione dei rifiuti.



Italia 2045

Una transizione demografica e razionale

di Alberto Brambilla, Guerini e Associati Ed. 2023, 192 pp., 18,00 euro

Nel 2045 saremo in meno ma più felici e meno stressati.

Culle vuote, immigrati, chi lavorerà nel 2045? Chi pagherà le pensioni e la sanità? Sono i falsi allarmi di chi non vuole «la transizione razionale».

Siamo una società a misura d'uomo o una macchina al servizio dei consumi e del profitto? Stiamo superando i limiti che il Pianeta ci concede? Il mito della perenne crescita è compatibile con la preservazione della nostra casa comune, la Terra? Queste sono le domande fondamentali che tutti ci dobbiamo porre: siamo di fronte alla più grande transizione demografica che l'umanità abbia mai sperimentato, nascono meno bambini, si muore di meno e si vive più a lungo. Contemporaneamente siamo chiamati alla maggiore transizione ecologica che l'uomo conosca: lo sfruttamento intensivo delle risorse naturali e animali, uno stile di vita frenetico e il surriscaldamento globale sono il prezzo da pagare (ma che stiamo ignorando) per una crescita dai ritmi insostenibili.

Alberto Brambilla ripercorre la storia dal secondo dopoguerra fino ai nostri giorni indagando demografia, economia, scienza e ambiente per comprendere meglio il presente, programmare il futuro che ci aspetta e saldare il nostro debito verso il Pianeta. Dopo 78 anni di continua crescita demografica ed economica ('grande accelerazione') accompagnata da un eccessivo sfruttamento delle risorse naturali che ha segnato il passaggio dal periodo geologico dell'Olocene all'Antropocene, è iniziato un progressivo e inesorabile rallentamento. Oggi assistiamo al calo delle nascite e alla riduzione della popolazione: **la più grande transizione demografica della storia umana**, e quindi l'invecchiamento della popolazione, almeno **da qui al 2045, è ormai già scritta e definita, non si può modificare**. Un nuovo periodo di decelerazione demografica comporterà una riduzione del tasso



di sviluppo, del Pil mondiale, dei consumi, della globalizzazione e la fine dell'illusione del benessere infinito.

Bisogna affrontare la demografia con buon senso: beneficiando del rallentamento o 'transizione razionale' (ossia il periodo che intercorre tra il nostro oggi e un ipotetico 2030-2050) potremo cominciare a riparare i danni arrecati al Pianeta ('transizione ecologica'), organizzare la società, la produzione, la distribuzione e i consumi e, forse, avremo una Italia più saggia, con maggiore senso del dovere e meno consumismo. Nel 2045 forse avremo in Italia meno abitanti (circa 4/5 milioni in meno) e ci sarà meno PIL complessivo, ma magari avremo un PIL pro capite maggiore, con più occupati e redditi più alti

e potremo avere **una società più tranquilla e felice**. La vera sfida sarà **invecchiare attivamente**, lavorando anche dopo i 67 anni e facendo molta prevenzione per affrontare in buona salute l'ultima parte della nostra vita. E poi chi l'ha detto che dobbiamo continuamente crescere con una popolazione che consuma al di sopra della sostenibilità della Terra? Siamo sicuri che rallentare non possa essere un bene per tutti? Per le donne, delle quali sostenere *in primis* emancipazione e parità (dopodiché ogni misura a favore della natalità è benvenuta), ma anche per l'economia, oggi viziata da un capitalismo deviato che basa la sua esistenza sull'aumento della popolazione per aumentare i consumi. Senza dubbio, occorrerà superare il binomio collettivismo-capitalismo, imboccando una "terza via", quella del **capitalismo sociale e solidale**, fondamentale per garantire la sopravvivenza collettiva. Una grande sfida da affrontare, intrecciata a quella demografica e ambientale, ma per la quale non sono utili né l'(eco)ansia né l'eccessiva superficialità. Con la 'grande decelerazione' è iniziato un nuovo ciclo, **l'era della responsabilità**.



Ristorazione collettiva

Scolastica, ospedaliera, militare, commerciale, aziendale, turistica

di Roberta Graziano, EPC ed. 2023, 272 pp., euro 25,00

La ristorazione collettiva è un settore della ristorazione rivolto a comunità di persone (militari, studenti, lavoratori, degenti ospedalieri) che per diverse necessità usufruiscono di questo tipo di servizio. Nella ristorazione collettiva è di fondamentale importanza mantenere un buon livello qualitativo dei pasti, facendo particolare attenzione alla sicurezza igienica, alla qualità nutrizionale e organolettica, al corretto utilizzo degli alimenti, favorendo scelte alimentari nutrizionalmente corrette attraverso i menù proposti. Lo scopo di questo libro è quello di aiutare gli addetti alla ristorazione collettiva a organizzare un buon sistema di ristorazione per le varie comunità che scelgono di usufruire di questo tipo di ristorazione oltre a dare indicazioni sulla stesura di menù appropriati alle varie esigenze dell'utenza.

Il modo di alimentarsi nel nostro Paese ha subito delle profonde trasformazioni nel corso degli ultimi decenni. Da un sistema basato prevalentemente sul consumo dei pasti preparati a livello domestico con la cottura di varie materie prime, si è andata affermando la ristorazione collettiva che utilizza soprattutto alimenti trasformati.

I recenti e profondi cambiamenti dello stile di vita delle famiglie e dei singoli hanno determinato per un numero sempre più crescente di individui la necessità di consumare almeno un pasto fuori casa, utilizzando la ristorazione collettiva (scolastica, ospedaliera, aziendale, commerciale). Nella ristorazione collettiva è, dunque, di fondamentale importanza sia elevare il livello qualitativo dei pasti (mantenendo saldi i principi di sicurezza igienica, di qualità nutrizionale e organolettica, di corretto utilizzo degli alimenti) sia, allo stesso tempo, favorire scelte alimentari nutrizionalmente corrette tramite interventi di valutazione dell'adeguatezza dei menù e la promozione di alcuni piatti/ricette.



L'OMS e l'UE, alla luce della notevole incidenza e prevalenza delle patologie cronic-degenerative a carattere nutrizionale, hanno sinergicamente pianificato una politica internazionale finalizzata all'adozione di abitudini di vita salutari da parte della popolazione. Rientrano tra le principali iniziative: promozione di attività di comunicazione, accordi, interventi mirati a gruppi di popolazione ad alto rischio, nonché l'adattamento dei sistemi sanitari per garantire cure efficaci e continuità assistenziale.

Altra tematica di rilievo e grande attualità è la ristorazione ospedaliera e assistenziale. Il Consiglio d'Europa ha recentemente ribadito

che la ristorazione ospedaliera è parte integrante della terapia clinica e che il ricorso al cibo rappresenta il primo e più economico strumento per il trattamento della malnutrizione. La ristorazione in ospedale deve divenire un momento di educazione alimentare e di cura vera e propria. Per questo occorre sensibilizzare e formare il personale delle cucine e dei reparti di degenza e renderlo consapevole della delicatezza della materia.

In tutto questo certamente la **figura del Biologo** è di fondamentale importanza non solo nella stesura di piani alimentari, adeguati a tutte le situazioni normali e patologiche, per ogni fascia di età e nei vari settori in cui l'azienda ristoratrice opera, ma anche nel controllo di qualità e nella sicurezza alimentare, nella comunicazione e educazione alimentare, ed ancora nella progettazione di una gara d'appalto, nella gestione di una mensa e nella formazione del personale. Per far ciò necessariamente occorre una stretta collaborazione non solo con gli altri operatori dell'azienda, ma anche lavorare a fianco degli utenti e degli Enti preposti allo studio, sviluppo e vigilanza del settore allo scopo ultimo di promuovere la salute ed i corretti comportamenti alimentari.



Assurdità alimentari Dalle fake news alla scienza della nutrizione

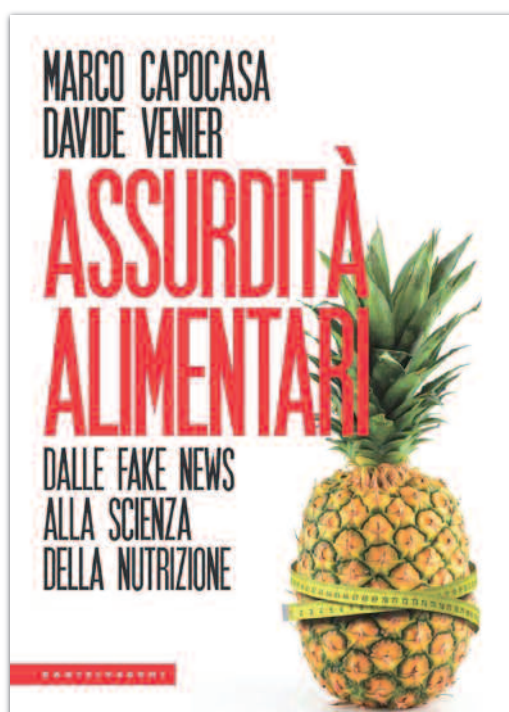
di Marco Capocasa e Davide Venier, Castelvecchi Editore 2023, 96 pp., euro 13,50

Dimagrire, avere corpi muscolosi, sconfiggere gli inestetismi sembrano essere gli imperativi odierni per obbedire ai quali ci affidiamo a “verità” alimentari che ci raggiungono tramite canali di (dis)informazione. Tutto il clamore che si genera attorno alle tendenze alimentari ci fa dimenticare che la nutrizione è innanzitutto una questione di salute. *Assurdità alimentari* è un agile *vademecum* realizzato con l'intento di proporre i temi dell'alimentazione e della nutrizione umana e per contrastare la “mitologia alimentare”, ossia tutte quelle credenze, mode dell'ultima ora e *fake news* scientificamente

infondate che, acquistando sempre più credito, rischiano di promuovere uno stile di vita dannoso.

Il libro, con la prefazione del dottore Carlo Chiarla, docente di dietetica presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma, è strutturato in quattro parti: la prima, *'Passato, presente e futuro'*, è un breve excursus storico-evolutivo riguardo al ruolo dell'alimentazione e della nutrizione nell'evoluzione umana e sulle strategie di sussistenza che la nostra specie ha sperimentato nel corso della sua storia, dai cacciatori-raccoglitori del paleolitico alla transizione neolitica legata alla coltivazione dei campi e all'addomesticamento del bestiame e dei conseguenti cambiamenti nelle abitudini alimentari, per poi inoltrarci nella storia più recente della nutrizione umana: dagli studi sul metabolismo a quelli sulle vitamine, giungendo infine ai recenti sviluppi della nutrigenetica e della nutrizione.

La seconda parte del libro, *'Nutrizione, evoluzione, disinformazione'*, è una riflessione sul rapporto tra evoluzione umana e nutrizione e sulla sovrapposizione



tra i piani della natura biologica e culturale degli esseri umani, per poi giungere ai giorni nostri e alla rapida diffusione delle cosiddette “bufale alimentari”: dagli albori della nostra storia evolutiva, contrassegnati dai numerosi cambiamenti nella cosiddetta “nicchia alimentare” che il genere *Homo* ha dovuto affrontare, allo sviluppo delle pratiche agricole e dell'allevamento del bestiame, fino ad arrivare a raccontare i cambiamenti economici e sociali legati al passaggio, a partire dal XVIII secolo, delle società umane da preminentemente agricole a industriali fino a giungere ai mutamenti culturali legati alla globalizzazione,

dalla seconda metà del secolo scorso.

La terza parte del libro, *'Assurdità alimentari'*, è dedicata alle 'fake news' diffuse dai mass media e alle false credenze che possono essere fuorvianti e allontanarci da uno stile di vita realmente sano: un'esplosione della “mitologia alimentare” attraverso un percorso fatto di tante 'microstorie' come quella che “i carboidrati la sera fanno ingrassare” o l'altra sul vantato effetto depurativo dell'acqua e limone, per non parlare di quelle sull'ananas brucia-grassi allargando la discussione anche ad altri aspetti mitizzati non direttamente legati a specifici alimenti, ma che riguardano particolari regimi alimentari come le diete detossificanti e dei gruppi sanguigni.

Il volume si conclude con una sezione dedicata all'approfondimento, *'Per saperne di più'*, con un percorso bibliografico esplicito e un breve Glossario per fornire qualche elemento aggiuntivo “a portata di mano” utile a facilitare ulteriormente la comprensione del testo.

Organi Consiliari 2020-2025

C.d.A. Enpab

**SERENA
CAPURSO**
Vicepresidente



**MARIA GRAZIA
MICIELI**
Consigliere



**TIZIANA
STALLONE**
Presidente



**ILARIA
ORTENSI**
Consigliere



**SANTINO
ALTOMARI**
Consigliere

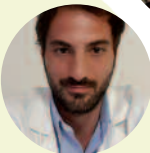


C.I.G. Enpab

MARINA BALDI
Coordinatore



SALVATORE ERCOLANO
Segretario



ORNELLA MUTO



SIMONA BRIGANDI'



SONIA CROCI



ROSA LENOCI



ENRICO LA MURA



ROBERTO CASACCIA



MICHELE ETTORRE



LAURA CUTINI



ANNA LUCIA NUTINI



MARIA CRISTINA DORE



GIOVANNI RUVOLO



MASSIMO SORRENTI



NICOLA TAFURI



ANGELINA ZAMBRANO



Per contattare gli uffici, sia telefonicamente che di persona, è necessario accedere al **software di prenotazione chiamate** all'interno dell'Area riservata.

Centralino 06.45547011

Fax 06.4554.7036

Vuoi pubblicare su Enpab Magazine? Scrivi a ufficiostampa@enpab.it

Seguici su:  Facebook  Instagram  Twitter  LinkedIn