



1e2 ottobre 2022

VIII Edizione

**GIORNATA
NAZIONALE
DEL
BIOLOGO
PROFESSIONISTA**





Organizzatori:

Dott.ssa Tiziana Stallone – Presidente Enpab

Dott.ssa Serena Capurso – Vicepresidente Enpab

Dott. Salvatore Ecolano – Segretario Cig Enpab

Redattori:

Dott.ssa Sonia Croci – Coordinatrice della brochure – consigliere Cig Enpab

Dott.ssa Cristina Dore – consigliere Cig Enpab

Dott. Valerio Ciccolella – biologo nutrizionista

Dott.ssa Angela Giuliani – biologo nutrizionista

Dott.ssa Annamaria Nardone – biologo nutrizionista

Dott. Giuliano Parpaglioni – biologo nutrizionista

Dott. Luigi Sabbatella – biologo laboratorista

Dott.ssa Carmen Simone – biologo laboratorista

Chi è il Biologo Professionista?

È un laureato magistrale abilitato e iscritto all'Ordine professionale che per esercitare la libera professione si iscrive ad Enpab (la Cassa di previdenza dei Biologi).



Quali sono gli ambiti professionali

in cui opera il Biologo?

Il Biologo è colui che studia la vita in relazione all'ambiente nella sua interezza e complessità. Riconosce l'intima interconnessione tra la salute umana, la salute animale e la salute dell'ecosistema.

Attenendosi al quadro normativo vigente e partendo dall'articolo 3 della legge 396/67 istitutiva dell'Ordine, i principali ambiti professionali sono:

Ambiente

Settore biomedico e laboratoristico

(biochimica clinica, citologia, seminologia, ecc...)

Nutrizione

Igiene degli alimenti

Cosmetologia

Sicurezza, qualità, certificazioni

Forense

Beni Culturali

Il Biologo e l'emergenza sanitaria

Durante la pandemia "Covid-19", il Biologo ha avuto un ruolo importante nel supporto della popolazione lavorando in prima linea nella diagnostica di laboratorio, nell'esecuzione e nello sviluppo di tamponi, nella tracciabilità e nel controllo della diffusione del virus, nella messa a punto e nella produzione di DPI.

I biologi hanno contribuito al sequenziamento dell'RNA del coronavirus e alla produzione di vaccini. Contribuiscono al miglioramento dello stato nutrizionale e di salute delle persone che a loro si rivolgono sostenendone il sistema immunitario.



LA GIORNATA NAZIONALE DEL BIOLOGO PROFESSIONISTA (GNBP 2022)

Nasce nel 2014 con l'obiettivo di sensibilizzare verso un'alimentazione varia, sana e bilanciata e dal 2015 è patrocinata dal Ministero della Salute.

Nella sua ultima edizione pre-pandemica del 2019 l'iniziativa ha visto impegnati 600 biologi che hanno prestato volontariamente e gratuitamente la loro opera professionale all'interno di stand organizzati in più studi distribuiti in 24 piazze italiane.

La GNBP 2022 nella sua VIII edizione coinvolgerà tutti i biologi professionisti: nutrizionisti, ambientali, laboratoristi per aiutare i cittadini a migliorare il loro stile di vita e la loro salute nel rispetto della sostenibilità e dell'ambiente.

IL RUOLO DI ENPAB

L'Enpab (Ente nazionale di previdenza e assistenza a favore dei biologi) ha scelto di organizzare e investire sulla GNBP per promuovere il valore della professione di Biologo.

L'Enpab è legittimata a realizzare interventi di welfare in favore dei propri iscritti (Legge n. 99/2013) per il sostegno e la crescita della professione quale necessaria condizione per un adeguamento futuro delle prestazioni previdenziali.



LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

Il CREA Alimenti e Nutrizione nel 2018 ha aggiornato le linee guida per una sana alimentazione. Di seguito riportiamo un estratto:



Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

L'eccesso di peso (sovrappeso e obesità) rappresenta un rischio per la salute, soprattutto perché spesso associato con alcune malattie. L'esercizio fisico e l'attività fisica aiutano a mantenere un buono stato di salute

Più è meglio

Un maggiore consumo di frutta, verdura, cereali integrali e legumi, unitamente ad una adeguata idratazione costituiscono fattori protettivi per il mantenimento di uno buono stato di salute

Meno è meglio

Alimenti ricchi in grassi, zuccheri e sale, così come il consumo di bevande alcoliche possono rappresentare un serio rischio per la salute umana. Limitarne il consumo è una priorità per prevenire numerose patologie

Varia la tua alimentazione

Variare le scelte alimentari favorisce la copertura dei nutrienti indispensabili in tutte le fasce di età.

La scelta a favore del modello alimentare mediterraneo a basso impatto ambientale e ricco di biodiversità contribuisce a fare di più per la nostra salute e per la tutela dell'ambiente



Per approfondimenti: <https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>



IL PUNTO SU: LE DIETE IPERPROTEICHE

Il termine di dieta iperproteica viene generalmente utilizzato per identificare numerosi regimi dietetici commerciali a fini dimagranti (es. Atkins, Zona, Dukan, Tisanoreica, ect), molto popolari tra il grande pubblico.

La loro popolarità dipende in gran parte dalla pubblicità e dall'offerta continua di nuovi prodotti, particolarmente graditi da chi cerca una via facile per dimagrire e non è disposto a seguire una dieta "grammata".

Poiché la gran parte di questi regimi alimentari (ma non tutti) abbinano all'aumento della percentuale proteica la riduzione dall'apporto di alimenti a base di carboidrati il programma da seguire appare più semplice (rispetto alla dieta grammata) in quanto basato sulla esclusione di interi gruppi di alimenti (pasta, pizza, pane).

E' necessario ricordare che le diete iperproteiche non sono necessarie per perdere peso, richiedono spesso prodotti commerciali costosi ed hanno effetti collaterali a lungo termine.



Per approfondire: <https://sinu.it/category/punto-su/>



L'IMPORTANZA DELLA PRIMA COLAZIONE

È essenziale trovare e dedicare tempo alla prima colazione. Non esiste un'unica colazione ideale, dolce o salata che sia, l'importante è che comprenda diversi gruppi di alimenti in modo da risultare equilibrata in termini di energia, proteine, zuccheri, grassi, minerali, vitamine e fibra alimentare.

La prima colazione è infatti fondamentale ad ogni età e in ogni condizione di salute perché rompe il digiuno notturno e prepara alle attività quotidiane.

Ad esempio, nell'anziano, contribuisce a salvaguardare la salute dell'osso, a proteggere dall'osteoporosi e a conservare nel tempo la massa e la forza muscolare grazie soprattutto all'apporto di calcio e di proteine di elevata qualità presenti nei prodotti caseari.

In gravidanza contribuisce in misura importante alla copertura dei più elevati fabbisogni nutrizionali.

Nello sportivo è essenziale per garantire una buona performance.

Il primo pasto della giornata è quindi importante per tutti.

Per approfondire: https://sinu.it/wp-content/uploads/2019/06/Colazione_leaflet_formato-A4.pdf



NEL SANGUE, IL TERMOMETRO DELLA NOSTRA SALUTE



Vi sono diversi parametri che possiamo tenere sotto controllo con un prelievo di sangue.

I risultati che si discostano dai valori di riferimento rappresentano un segnale che deve spronarci a rivolgerci al medico e prenderci cura di noi.

È utile conoscere quali parametri sono più facilmente condizionabili dalle abitudini di vita proprio perché con una alimentazione e comportamenti salutari questi possono rientrare.

Vediamone insieme qualcuno:

Glicemia:

indica i livelli di zuccheri (glucosio) presenti nel sangue.

Mantenere un equilibrio glicemico è importante per prevenire l'insorgenza di diabete.

Trigliceridemia:

i grassi e gli zuccheri assunti con l'alimentazione vengono trasformati in trigliceridi che rappresentano una tipologia di lipidi che il corpo può immagazzinare. L'ipertrigliceridemia, rappresenta un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari per questo è necessario mantenerla nei parametri.

Colesterolemia:

serve a conoscere i livelli di grassi (colesterolo) presenti nel sangue se i livelli circolanti aumentano insorge il rischio di sviluppo di patologie cardiovascolari.

L'IMPORTANZA DELLO SPORT PER LA PREVENZIONE

Tutti dovrebbero limitare la quantità di tempo trascorso in comportamenti sedentari a favore di uno stile di vita fisicamente più attivo.

Chi riesce a superare i livelli di attività fisica raccomandati può ottenere ulteriori benefici per la propria salute.

Ma se si parte da una generale condizione di sedentarietà non bisogna scoraggiarsi: cercando di sfruttare ogni momento della giornata si può cominciare a essere fisicamente attivi e poi raggiungere i livelli raccomandati.

I vantaggi dello sport per la salute sono molteplici:

- migliora la tolleranza al glucosio e riduce il rischio di ammalarsi di diabete di tipo 2
- riduce i livelli di colesterolo e della pressione arteriosa
- diminuisce il rischio di sviluppo di malattie cardiache
- previene e riduce l'osteoporosi e il rischio di fratture, ma anche i disturbi muscoloscheletrici
- riduce i sintomi di ansia, stress e depressione
- previene, specialmente tra i bambini e i giovani, i comportamenti a rischio come l'uso di tabacco, alcol, diete non sane e atteggiamenti violenti e favorisce il benessere psicologico attraverso lo sviluppo dell'autostima, dell'autonomia e facilita la gestione dell'ansia e la diminuzione del rischio di obesità.

Praticare sport, in definitiva, fa bene al corpo e alla mente.



IL DECALOGO DELLA SOSTENIBILITA'

1. Ridurre il consumo di acqua

Dosare l'acqua del rubinetto, utilizzare elettrodomestici sempre a pieno carico, rendere efficienti tubi o rubinetti che perdono.

2. Usare meno l'automobile

Utilizzare di più i mezzi pubblici o la bici o camminare a piedi.

3. Non sprecare energia elettrica

Acquistare elettrodomestici ad alta resa energetica, staccare la presa di quelli non utilizzati e utilizzare lampadine a risparmio energetico. Cercare di autoprodurre l'energia di cui si necessita sfruttando fonti rinnovabili (ad es. pannelli fotovoltaici e batterie ad accumulo).

4. Ridurre il consumo di carne e pesce

Gli allevamenti intensivi e l'abuso di prodotti animali hanno un impatto negativo sull'ambiente.

5. Organizzare una buona raccolta differenziata e ridurre la plastica

Riutilizzare tutto ciò che può essere riutilizzato e non usare piatti e posate di plastica

6. Fare una "spesa intelligente"

Usare delle borse di tela per la spesa. Acquistare detersivi alla spina e prodotti sfusi.

Prestare attenzione al packaging e scegliere prodotti che generano meno rifiuti.

Scegliere frutta e verdura non imballate. Preferire i legumi secchi

e usa quelli in scatola sporadicamente.

Prediligere i prodotti a km 0 e di stagione. Riempi l'acqua alle fonti e usa acqua del rubinetto.

7. Usare la carta riciclata

Non stampare mail o altri documenti se non strettamente necessari.

Una volta stampati riutilizzali ad esempio per prendere appunti.

8. Riutilizzare capi d'abbigliamento

Usare i capi dismessi per la creazione di teli, buste per la spesa, stracci. In alternativa donali, quel che non ti serve più può fare la gioia di altri.

9. Ottimizzare il riscaldamento e il condizionamento

Evitare di tenere il riscaldamento della propria casa a una temperatura superiore ai 19°.

Sostituire i vecchi infissi e utilizzare la funzione deumidificatore.

10. Scegliere cosmetici e detersivi ecologici

Usare detersivi e cosmetici eco-bio senza parabeni e altre sostanze nocive per l'ambiente in quanto possono entrare nella catena alimentare



Un'alimentazione sostenibile



La sostenibilità ambientale è un tema a cui tutti noi dobbiamo prestare attenzione, e l'alimentazione può essere uno strumento molto importante a tal riguardo.

L'EUFIC, il consiglio europeo per l'informazione sull'alimentazione, stila alcune linee guida per un'alimentazione sana e sostenibile, molto pratiche, che possono tornarci molto utili. In particolare, le tre indicazioni principali sono:

ridurre i consumi, cosa che può aiutare anche a contrastare l'epidemia di sovrappeso e obesità;

ridurre gli sprechi, in particolare cerchiamo di fare una spesa oculata e di organizzare gli alimenti in ordine di scadenza nel frigo e nella dispensa, in modo che vengano consumate le cose più deperibili per prime; passare a **un'alimentazione soprattutto vegetale**, in modo da ridurre l'impatto ambientale che hanno gli allevamenti intensivi, tutt'altro che favorevoli alla sostenibilità.

A livello pratico, il suggerimento principale è quello di

mangiare il più semplice possibile:

quindi abbondiamo di frutta e verdura, scegliamo i legumi invece delle carni (soprattutto carne rossa), consumiamo i prodotti integrali che hanno una lavorazione meno dispendiosa dal punto di vista energetico ed evitiamo l'eccesso di imballaggi quando possibile.



Evitare gli sprechi con la cottura



Esistono molti modi di cuocere gli alimenti, e dal punto di vista ambientale è bene tenere sotto controllo l'energia che serve per i vari metodi. Anche lo spreco di risorse energetiche, come l'elettricità o il metano, è qualcosa da tenere in considerazione se si vuole condurre una vita più sostenibile.

Ed ecco quindi che, tra i metodi meno energivori in assoluto, troviamo la **frittura in pentola**: consuma poca energia elettrica e la durata della cottura è relativamente bassa. Se però si usa una friggitrice, le spese energetiche diventano quasi dieci volte superiori.

Un altro modo poco energivoro è la **pentola a pressione**, che per fortuna sta tornando di moda, a tutto vantaggio dell'ambiente.

Il **microonde** si piazza più o meno a metà classifica, perché dipende dalla potenza utilizzata e dal tempo di cottura, ma è comunque uno strumento abbastanza amichevole verso l'ambiente.

Dopo il microonde abbiamo i metodi classici di **lessatura, bollitura e cottura in padella**, che cominciano ad avere dispendi energetici poco efficienti dal punto di vista della sostenibilità.

In fondo alla classifica dei metodi più spreconi troviamo **la cottura al forno**, che è decisamente energivora e poco efficiente dal punto di vista dello spreco di risorse e la durata della cottura.

Per migliorare la situazione, è possibile cuocere gli alimenti in forno sottovuoto, dimezzando i consumi.



L'ACQUA: RISORSA PREZIOSA

L'acqua ha un ruolo fondamentale nell'assetto geologico e nell'equilibrio climatico nel nostro pianeta, rappresenta inoltre il componente principale di tutti gli organismi viventi.

Oltre a costituire elemento essenziale per la vita dell'uomo, è insostituibile per questo viene definita "Oro blu"

I cambiamenti climatici stanno determinando una riduzione della disponibilità della risorsa idrica, è quindi necessario contenere gli sprechi di acqua attraverso scelte consapevoli per valorizzare l'ambiente in cui viviamo. Secondo uno studio di "Cittadinanzattiva" gli Italiani sono i più grandi consumatori al mondo di acqua minerale in bottiglia, in media ogni anno ne consumano circa 220 litri a testa.

Questa purtroppo non è una scelta sostenibile in quanto:

C'è un aumentato consumo di plastica

per produrre le bottiglie

C'è bisogno di maggiore energia

per la produzione e lo smaltimento

C'è una maggiore produzione di CO₂

per il trasporto. Maggiori sono anche i costi

È consigliabile l'utilizzo dell'acqua del rubinetto, in quanto sicura, sostenibile e controllata dagli enti preposti e da noi biologi. Tutte le acque, infatti, vengono controllate attraverso analisi chimico - fisiche per garantire la salubrità.





MENU SOSTENIBILE

Zucca e fagioli tondini con peperone secco

½ kg di zucca gialla, 4 cucchiari di olio extravergine di oliva, 800 g di fagioli tondini freschi (o borlotti freschi), ¼ di cipolla, 1 rametto di rosmarino, sale, 4 peperoni dolci essiccati.

Lessate i fagioli. Tagliate a dadini la zucca, privata della buccia e dei semi e soffriggetela in padella con l'olio, la cipolla ed un rametto di rosmarino. Cuocete lentamente aggiungendo poca acqua e salando. Infine unite i fagioli scolati e poco sale. Soffriggete i peperoni secchi in poco olio girandoli di continuo.

Impronta ecologica per porzione:

185g CO₂ equivalente e 445 litri di acqua

Cotolette di alici al forno

1 kg di alici, 1 uovo, pangrattato, olio extravergine di oliva, sale
Aprite le alici già pulite e deliscate. Sbattete l'uovo con poco sale. Passate le alici all'uovo e al pangrattato e adagiatele su una teglia con carta da forno. Irrorate con olio, un po' di sale e infornate a 180°C per 15 min.

Impronta ecologica per porzione:

321g CO₂ equivalente e 785 litri di acqua

Croccante di mandorle

500 g di mandorle sgusciate, 200 g di zucchero, 2 cucchiari di miele
Spellate le mandorle prima messe a bagno in acqua tiepida. Sciogliete lo zucchero ed il miele insieme alle mandorle a fiamma molto bassa in un tegame dal fondo spesso mescolando di continuo. Quando il composto sarà ben dorato, toglietelo dal fuoco e adagiatelo in piccoli mucchietti in pirottini di carta.

Impronta ecologica per porzione:

108g CO₂ equivalente e 340 litri di acqua

Terra in Salute



Nel 2015, 193 paesi membri delle Nazioni Unite hanno concordato di poter cambiare il mondo.

Nasce l'Agenda 2030, un documento programmatico con 17 obiettivi, un piano d'azione per le persone, per il pianeta, un obiettivo temporale e un invito universale all'azione, per uno sviluppo sostenibile.

OBIETTIVI PER LO SVILUPPO SOSTENIBILE



C'è un rapporto profondo tra uomo, ambiente, vita e terra, la loro salvaguardia è intimamente interconnessa.

In un'ottica di collaborazione tra professioni e di condivisione delle competenze, il Biologo è cosciente del proprio ruolo sui temi della salute, degli stili di vita, dell'organizzazione sanitaria e dello sviluppo sostenibile.

Possiede le competenze per la comprensione e l'interpretazione delle nuove sfide, per guidare il cambiamento verso una

Terra in Salute.



Un sentito ringraziamento alla Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) e al CREA (Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria) Alimenti e Nutrizione per il contributo scientifico

Con il Patrocinio di:



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA