

# Salute e Sicurezza Alimentare come difendersi nelle emergenze



**ADICONSUM**

**PUGLIA**

[WWW.ADICONSUMPUGLIA.IT](http://WWW.ADICONSUMPUGLIA.IT)

# **Salute e Sicurezza Alimentare come difendersi nelle emergenze**

***A cura dell'Adiconsum di Puglia***

**Associazione Difesa Consumatori e Ambiente di Promozione Sociale** promossa dalla Cisl, che dal 1987 si batte contro gli abusi e i soprusi a danno dei Consumatori e a scegliere con consapevolezza in un mercato di prodotti e servizi che sia sempre più sostenibile dal punto di vista economico, sociale ed ambientale. Dal 1998 Adiconsum gestisce, unica Associazione consumatori, su incarico del Ministero dell'Economia e delle Finanze, il Fondo di prevenzione del sovraindebitamento e dell'usura.

## **Prefazione**

La tutela dei consumatori, durante questo periodo caratterizzato da incertezze e disagio, assume quanto mai un carattere preminente nelle politiche della Regione Puglia. La programmazione regionale in materia, oltre a sostenere le attività delle associazioni dei consumatori, è incentrata sui temi della sostenibilità dei consumi riconoscendo fondamentale il diritto dei cittadini alla corretta formazione ed informazione quale prima forma di tutela preventiva.

In questo contesto si inserisce il presente lavoro svolto con entusiasmo e professionalità dall'Adiconsum Puglia che ha focalizzato l'attenzione su temi fondamentali nella tutela dei consumatori quali il diritto alla salute indissolubilmente legato alla corretta alimentazione. Un insieme di approfondimenti e riflessioni, ricca di contributi e di analisi, che rappresentano non solo un utile strumento di gradevole lettura ma anche un'ottima base per proseguire un percorso di collaborazione e di sussidiarietà tra tutti i soggetti a vario titolo coinvolti.

Questa pubblicazione, per affrontare il tema dello sviluppo sostenibile e dell'alimentazione corretta e rispettosa dell'ambiente, si avvale di professionalità diverse offrendo, sia dal punto di vista legale che da quello del professionista della ristorazione quale nuova figura di alleato ed amico della salute, risposte utili al crescente bisogno informativo del consumatore utente.

*Dott.ssa Giulia De Marco - Regione Puglia  
Assessorato Sviluppo Economico  
Sezione Attività Economiche Artigianali e Commerciali  
Posizione Organizzativa "Camere di Commercio e iniziative a favore dei consumatori"*

## **Introduzione**

La pandemia da covid-19 ha cambiato radicalmente il nostro stile di vita, le nostre abitudini, le nostre scelte, il nostro rapporto con il cibo. Il Covid-19 ha cambiato il nostro mondo. Il lockdown nel nostro Paese e, più in generale, a livello internazionale e la sospensione di gran parte dell'attività civica, commerciale e lavoristica, ha fatto da rappresentazione sul funzionamento dei nostri sistemi economici, sociali e politici e ha forzato l'inizio di una disputa globale su come questi dovrebbero modificarsi. Il Covid-19 ha rivelato le traballanti fondamenta su cui è costruito gran parte di ciò che diamo per scontato nel mondo sviluppato. Che riguarda il sistema sanitario, della finanza, delle relazioni tra i popoli e nell'ambiente domestico.

È probabile che tutti noi stiamo vivendo l'imposizione del lockdown o di altre forme restrittive, come uno shock. Per cui come individui, abbiamo dovuto apportare dei cambiamenti alla nostra vita quotidiana. Anche se fisicamente distanti, internet e i social media ci permettono di entrare nelle case degli altri e di connetterci con loro. In questo senso le relazioni sociali per molti sono state meno sofferte. Il lockdown ci ha permesso di esplorare hobby e interessi che forse non avevamo mai avuto prima. Pur essendo enormemente dirompenti e dolorose, le crisi alimentano inevitabilmente anche l'emergere di grandi obiettivi comuni, di solidarietà, di creatività e di sperimentazione di novità. E i social media hanno aperto piccole finestre per condividere e confrontarsi con gli altri rispetto ai diversi meccanismi di reazione alla crisi. La difficoltà nel reperire semplici prodotti di consumo, o l'impossibilità di andare a fare la spesa nei negozi, o forse solo il fatto che molti di noi hanno più tempo a disposizione, ha sviluppato doti di creatività e di intraprendenza che sono state ampiamente condivise online. Questo cambiamento si è manifestato in modi diversi. Molti di noi ora si stanno prendendo molto più tempo per cucinare e dedicano più attenzione all'alimentazione. Altri hanno preso l'abitudine di dedicarsi all'orto, a coltivare frutta e verdura, o semplicemente erbe aromatiche nel proprio giardino o sul balcone di casa.

Abbiamo riscoperto attività e abitudini che si erano perse a causa della frenetica vita moderna: realizzare cose esclusivamente per se stessi, e rendersi conto di quanto ciò possa essere profondamente soddisfacente e appagante. Partendo da queste brevi considerazioni, abbiamo voluto dare un contributo su uno dei grandi temi che attiene le nostre abitudini: l'alimentazione. Partendo da alcuni consigli sulla sana e corretta alimentazione quale risorsa della medicina e prevenzione durante le emergenze sanitarie, come quella del covid-19 che stiamo vivendo, guardando a quelle che sono le frodi nel sistema alimentare che si perpetrano e su alcuni strumenti di tutela legislativa. A tal proposito ringrazio gli esperti che, con la loro collaborazione hanno permesso di realizzare questa raccolta di elaborati che mettiamo a disposizione dei consumatori.

Così come ringrazio la sezione Attività Economiche Artigianali e Commerciali della Regione Puglia, che ha permesso la realizzazione del progetto a vantaggio dei consumatori nell'emergenza da covid-19, nell'ambito delle attività finanziate dal Ministero Sviluppo Economico ai sensi del DM 10 agosto 2020.

*Emilio Di Conza*

*Presidente Adiconsum Puglia*

*Associazione Difesa Consumatori e Ambiente di Promozione Sociale*

# **ALIMENTAZIONE E SALUTE**

## **Il cuoco portatore di salute**

**(Associazione Provinciale Cuochi Gargano e Capitanata)**

L'alimentazione è il tema della vita perché riferito alla vita stessa. Da sempre si parla di alimentazione e molto si è scritto in merito, sotto tutti gli aspetti, quello scientifico, quello nutrizionale, quello salutistico e via discorrendo. Di sicuro ne hanno parlato chi era titolato a farlo, e, ne abbiamo apprezzato tutte le informazioni utili a farci stare bene, già bene, si quel benessere che include i diversi aspetti dell'alimentazione, tra verità miti e leggende. Il cibo e il modo di alimentarsi hanno conquistato sempre grandi spazi, si pensi ai cibi creduti miracolosi da alcune popolazioni, altri magici, altri afrodisiaci capaci di amplificare i piaceri della vita, e molti altri intoccabili per credo religioso, e anche nei momenti in cui alimentarsi voleva dire arrangiarsi con quello che si aveva a disposizione, poiché povertà ed eventi negativi influenzavano fortemente l'alimentazione, molto si era costretti a fare per un po' di cibo per garantirsi la sopravvivenza. Con il benessere economico sono arrivate anche le mode ad influenzare il nostro modo di alimentarci, e, sappiamo che non sempre le mode hanno influito in modo positivo sulla nostra alimentazione e di conseguenza sulla nostra salute, soprattutto quando le influenze di ingredienti e prodotti esteri erano lontani dalle nostre abitudini e dai nostri equilibri nutrizionali. Oggi pur vivendo la globalizzazione e quindi avendo più ingredienti a disposizione si è più propensi a prestare attenzione al prodotto, attraverso una ricerca che evidenzia la qualità piuttosto che la quantità, questo anche grazie a campagne di informazione e ad una politica che ha favorito la tracciabilità dei prodotti e la rintracciabilità su tutta la filiera produttiva. Questo ci permette di acquistare prodotti garantiti, qualora si fregiassero di Marchi di Qualità Europei, ma, anche semplicemente di trarre informazioni dalle etichette dove possiamo trovare ciò che le aziende comunicano per rendere più agevole la scelta e la consapevolezza di ciò che stiamo acquistando. Alimentarsi si, quindi, ma sempre facendo attenzione alla salute. Fare scelte sbagliate nel momento in cui si acquistano gli alimenti crea dei problemi legati al cibo e all'alimentazione. Chiunque, cuochi e appassionati di cucina quando scelgono gli alimenti non devono fermarsi in superficie, ma approfondire la conoscenza del prodotto per non finire con il commettere errori pericolosi per la salute ma viverlo come un investimento personale, salutare e per la salvaguardia dell'ambiente. E' in questo contesto che si è inserito, sin dalle origini, la figura del cuoco che, da trasformatore di cibo è passato a portatore di salute acquisendo, nel tempo, consapevolezza che attraverso la manipolazione, la trasformazione e la cura del cibo si decide l'alimentazione altrui, e non solo, abbiamo visto che il Cuoco, da semplice lavoratore sporco in fucine scure, disordinate e con precarie condizioni

igieniche, ha indossato la giacca bianca e la Toque altezzosa, quasi a voler riscattare da subito quel ruolo, oggi ben riconosciuto, quello di portatore di Salute, ed ecco allora che si capisce l'importanza del cibo e dell'alimentazione percepita non come semplice nutrimento ma soprattutto, quando è corretta, fonte di benessere psicofisico. Il Cuoco è chiamato quindi a molteplici responsabilità legati allo studio, alla conoscenza e alle tecniche di preparazione e trasformazione degli alimenti, da questi fattori dipendono molti risultati, infatti, conoscere a fondo un alimento ci permette di apprezzarne appieno le qualità e i nutrienti, è in questo momento infatti, che si possono esaltare le qualità di un prodotto o sviluppare sostanze dannose per la salute. Molto importante è la scelta della tecnica e della temperatura, accortezze che possono fare una differenza sostanziale sul risultato finale. È un piacere osservare un Cuoco al lavoro con i suoi gesti quasi rituali infonde gioia e ci predispone positivamente al gusto di quei piatti studiati con molta attenzione e cura, la stessa cura che mette nella gestione dei collaboratori e del "laboratorio". Si perché è così che oggi si definisce una cucina, anche se un po' freddo come termine, fa capire che quella cura è dedicata ugualmente agli ambienti e alle attrezzature, sempre in ordine e pulite in modo da garantire la sicurezza alimentare, a tal proposito, ricordiamo che garantire la sicurezza alimentare non fa parte solamente della etica professionale di un cuoco ma è un obbligo per chi manipola e trasforma alimenti, tutto questo è specificato nella legislazione alimentare e riportato da ogni azienda nel proprio piano di autocontrollo H.A.C.C.P., questo per garantire i consumatori ma anche i lavoratori. Una attenzione particolare va data alla conservazione, una fase spesso sottovalutata, ma fondamentale perché capace di cambiare in positivo e in negativo le proprietà di un alimento. Conservare bene gli alimenti, in attesa di utilizzarli, significa mantenere al meglio ciò che abbiamo acquistato o trasformato ed evitare sprechi di cibo prezioso. Alimentarsi oggi assume diverse forme e significati, questo anche in base ai propri bisogni ma anche a specifiche necessità ed esigenze, a volte si è costretti a "nutrirsi" forzatamente con alimenti specifici perché ritenuti funzionali cioè che vanno a compensare o a giustificare specifiche esigenze dovute a patologie genetiche o a semplici disfunzioni; proprio per questi motivi il cuoco, ha dovuto informarsi e documentarsi attraverso corsi di formazione continua in materia di cibo sano da proporre come elemento fondamentale per la salute.

Torna, quindi in campo il cibo come elemento di cura e salutare, inteso non solo come forma di nutrizione basale ma anche come elemento

curativo perché utilizzato come elemento funzionale. È fondamentale, quindi conoscere gli alimenti e le loro caratteristiche nutrizionali per farne un utilizzo corretto e per sviluppare piatti bilanciati in modo da soddisfare le diverse richieste che possono eventualmente giungere dagli ospiti della ristorazione, bisogna, inoltre, garantire la sicurezza alimentare e una sana e corretta alimentazione per favorire una efficace e funzionale vita sociale ed essere un vero cuoco portatore di salute.

**LA DIETA MEDITERRANEA**  
**Risorsa della medicina e prevenzione**  
**durante l'emergenza covid-19**  
**(dott.ssa Maria Motole - Biologa Nutrizionista)**

La pandemia di COVID-19 ha cambiato notevolmente e rapidamente le nostre abitudini costringendoci, in pochissimo tempo, a riadattare il nostro stile di vita.

Le domande che in tanti si stanno ponendo in questo periodo circa l'alimentazione sono:

- Come ci dobbiamo comportare nella nostra alimentazione e quali sono i maggiori fattori di rischio?

- Esiste una dieta che ci aiuta a difenderci dall'infezione del nuovo coronavirus?

- Deve cambiare la nostra dieta e in che modo?

Intanto, va detto che la nutrizione non è una moda, ma è una scienza. Sembra un fatto scontato, ma è bene precisarlo e puntualizzarlo perché spesso questo campo si considera alla mercé di tutti.

Purtroppo al momento non conosciamo bene questo virus e sappiamo poco delle sue caratteristiche e degli alimenti che potrebbero prevenirlo e combatterlo.

Tuttavia possiamo aiutare il nostro sistema immunitario attraverso l'assunzione di nutrienti specifici o di alimenti ricchi di nutrienti funzionali. In particolare, per alcune vitamine (Vit. A, C, E e D), per alcuni micronutrienti (zinco e selenio) e per i probiotici sono state dimostrate proprietà immuno-stimolanti, come vedremo meglio in seguito .

Quello che abbiamo capito in questi drammatici mesi è che in caso di contagio, l'aggravamento è provocato da uno stato di infiammazione profonda che altera il sistema immunitario.

Mantenere un corpo in salute, quindi, ci aiuta non solo ad evitare di esporlo o destinarlo nell'arco della vita a patologie cronico-degenerative, causate da infiammazione sistemica, come diabete, ipertensione, insufficienza renale, obesità, cancro, ma ci permette di averlo efficiente in caso di infezione da patogeni, come da Coronavirus . Per fare questo abbiamo delle armi micidiali, armi di prevenzione primaria, di cura, di sostegno alle altre terapie e di prevenzione terziaria: gli alimenti. Un'arma a doppio taglio però. L'alimentazione bisogna saperla usare, proprio come un bisturi. Alcuni alimenti sono salutari, altri meno, altri sono dannosi. Per questo è una scienza e non una moda, l'alimentazione. Mai come ora necessitiamo di una corretta nutrizione, scegliendo i cibi più utili per la nostra salute. Le molecole contenute negli alimenti ci devono servire a prevenire e a curare le patologie di cui sopra. E quindi, oltre al rigido rispetto delle regole e delle norme igieniche, quello che possiamo fare è cercare di rafforzare il nostro sistema immunitario, che è

strettamente legato al microbiota intestinale, ovvero quell'insieme di microrganismi, che possiamo chiamare 'batteri amici', che regolano molte funzioni e generano una risposta anti-infiammatoria contro i patogeni.

Il 70-80% delle cellule immunitarie del corpo si trova proprio nell'intestino e, quindi, l'efficienza di questa attività dipende dalla varietà di alimenti e dalla qualità dei nutrienti che appunto introduciamo con il cibo. Certo, poi ognuno è diverso e quindi l'aspetto nutrizionale va personalizzato. Per esempio: gli agrumi sono una importante fonte di vitamina C, ma se soffro di gastrite li devo evitare e sostituire con qualcos'altro.

Lo stato nutrizionale ha una profonda influenza sulla resistenza alle infezioni: se nei paesi in via di sviluppo sono i piccoli malnutriti ad avere un sistema immunitario indebolito, nei paesi sviluppati del mondo, è principalmente un problema per le persone anziane o con uno stato di infiammazione generalizzato.

La resistenza alle infezioni (che possono essere causate da virus o batteri) può essere quindi migliorata fornendo all'organismo antiossidanti. Gli antiossidanti sono molecole che aiutano a difendersi dall'attacco di agenti nocivi e dallo stato di stress ossidativo (processo che porta alla formazione di radicali liberi ovvero molecole dannose).

Gli antiossidanti più potenti sono:

• **Glutazione:**

prodotto dal nostro organismo, si trova anche in alcuni vegetali tra cui l'asparago, l'avocado, gli spinaci, le pesche e le mele. Ci sono poi alimenti in grado di stimolare la produzione di Glutazione tra cui quelli ricchi di Selenio: aringhe, sarde, tuorlo d'uovo e senape, aglio, cipolla, frutta e verdura di colore rosso, latte e carne;

• **Vitamina C:**

è un micronutriente che non possiamo sintetizzare e supporta vari meccanismi di difesa cellulari. Un buono status della vitamina C contrasta le infezioni virali comuni come le malattie respiratorie ed evita lo sviluppo di complicanze. È importante assumerla con la dieta, mangiando ad esempio 2 kiwi al giorno, un'arancia, una ciotola di fragole o di ribes rosso . E' contenuta anche nel peperone rosso, cavolo nero, nei broccoli, spinaci, lattuga, rucola, cavolo rosso crudo. Poiché è una vitamina che si ossida facilmente e si perde con la cottura ad alte temperature, è preferibile cuocere a vapore e gli agrumi andrebbero tenuti in frigo e mangiati o bevuti subito, in caso di spremute;

• **Vitamina E:**

ne sono ricchi gli olii vegetali (arachidi, mais, girasole, olio extravergine di

oliva), avocado, nocciole, arachidi, cereali integrali, semi di girasole, mandorle, curry, origano, avocado, kiwi;

#### • **Vitamina D:**

è oggi ritenuta un ormone per il ruolo importante che svolge anche a livello immunitario. Gli alimenti di origine animale più ricchi sono l'olio di fegato di merluzzo, i pesci grassi (sgombro, sardina, tonno e salmone), gamberi, tuorlo d'uovo, formaggi e burro. I funghi rappresentano l'unica fonte vegetale; mentre è l'esposizione alla luce solare la maggiore fonte.

La quantità di vitamina D che si riceve dal sole dipende da molti fattori:

- 1) l'ora del giorno (la pelle ne produce di più quando è al sole a metà giornata);
- 2) la quantità di pelle esposta (più pelle espone una persona, più vitamina D produce il corpo, l'esposizione della schiena, ad esempio, consente al corpo di produrre più vitamina D rispetto alle mani e al viso;
- 3) colore della pelle: quella pallida assorbe più rapidamente delle pelli di colore più scuro.

Il modo migliore per ottenere abbastanza vitamina è attraverso l'esposizione al sole non protetta da filtri solari, ma questo può causare gravi problemi, soprattutto nei soggetti con pelli chiare e tendenti ad avere molti nei. Quindi occorre valutare i fattori di rischio personali. In generale un'esposizione frequente al sole e per tempi brevi, evitando di scottarsi, è da ritenersi salutare. In caso di carenza è raccomandabile l'integratore a base di vitamina D3 (colecalfiferolo), affidandosi ad una figura professionale che ne stabilirà il dosaggio giornaliero adeguato;

#### • **$\beta$ -Carotene (precursore della Vitamina A):**

si trova maggiormente nell'olio di fegato di merluzzo, fegato, peperoncino, carote, albicocche secche, zucca, prezzemolo, pomodori maturi, broccolo e cavolo verde".

Ci sono poi anche altri micronutrienti utili a mantenere il sistema immunitario efficiente e pronto a reagire alle "aggressioni" esterne, ovvero:

#### • **Zinco:**

È un minerale essenziale che si trova in tutti gli organi, i tessuti e i fluidi corporei e dopo il ferro è il secondo oligominerale più abbondante. Una sua carenza è stata associata a molte condizioni patologiche, tra cui malattie da raffreddamento, e polmoniti. È presente a diverse concentrazioni sia nei cibi animali che vegetali. Un bisogno che può essere coperto con 10 alici, oppure due seppie o calamari, una coscia di tacchino, un tuorlo d'uovo, oppure circa 200 g di fesa di manzo. Le ostriche ne contengono in assoluto la maggiore quantità, ma non sono un

alimento che consumiamo facilmente. Tra le migliori fonti vegetali, invece il germe di grano, semi oleosi di canapa, seguiti da semi di zucca, sesamoe girasole. Lo troviamo nei legumi, pinoli, noci, mandorle e nocciole, mentre tra i latticini la fonte migliore è il parmigiano.

• **Magnesio:**

Una sua carenza è associata ad uno stato di infiammazione cronica. Il fabbisogno giornaliero può essere coperto mangiando 4 cucchiaini di legumi secchi, spinaci crudi, noci brasiliane, riso integrale.

•  **$\beta$ -glucani:**

Si trovano nella parte esterna del chicco di orzo e avena, nei funghi e nelle alghe. Una volta introdotti con la dieta, i beta-glucani sono capaci di stimolare l'attività dei fagociti (particolari globuli bianchi che hanno il compito di "mangiare" virus, parassiti e batteri). Il porridge, alimento a base di avena, è una ottima colazione.

• **Acido Folico :**

Stimola la formazione di globuli, contenuto in asparagi, fagiolini, spinaci, bietole o un piatto di scarola, cavolfiori, cavolo cappuccio, fagioli, ceci, lenticchie o piselli.

• **Selenio:**

ostacola la formazione dei radicali liberi, proteggendo le cellule dai danni dell'ossidazione. Interviene nel funzionamento del sistema immunitario e nel metabolismo degli ormoni tiroidei. Il fabbisogno giornaliero si assume con mezzo piatto di polpo, 6 gamberi o un filetto di rombo. Tre 3 cucchiaini di semi di chia forniscono un terzo del fabbisogno giornaliero.

• **Polifenoli:**

Sono dei modulatori epigenetici del microbiota. Ne contengono in assoluto la quantità più elevata i frutti rossi come more e mirtilli, lamponi, ribes e le verdure crude. Poi the verde, riso integrale, riso nero, miele, origano, rosmarino, basilico, maggiorana e cannella. Una buona quantità di polifenoli si può assumere con 3 cucchiaini di un buon olio extravergine di oliva, che ha un potere anti-infiammatorio paragonabile a quello dell'ibuprofene.

• **Ferro:**

Una carenza determina un indebolimento del sistema immunitario e le donne hanno un fabbisogno maggiore dell'uomo. Alimenti vegetali ricchi di ferro sono legumi, crescione o cavolo riccio. I legumi però contengono i fitati (e assunti in grandi quantità hanno controindicazioni), pertanto è fondamentale eliminarli con l'ammollo. Quattro cucchiaini di avena e 4 cucchiaini di legumi forniscono circa il fabbisogno di ferro giornaliero. Invece l'alimento di origine animale che ne contiene di più, dopo il fegato bovino, sono le vongole.

Gli Alimenti fermentati aumentano la salute del microbiota intestinale, del sistema digestivo e immunitario. I più comuni alimenti fermentati sono yogurt, kefir, miso, crauti e tempeh.

Bisogna ricordare che troppo sale a tavola riduce le difese immunitarie, e quindi la possibilità di contrastare le infezioni batteriche. Bastano 6 g in più al giorno per mandare in tilt una parte fondamentale del sistema immunitario. Stesso meccanismo avviene introducendo troppi zuccheri, l'effetto sul sistema immunitario è immediato, iniziando 30 minuti dopo il consumo di zucchero, e può durare fino a cinque ore. Il consumo di alcol sopprime il sistema immunitario e altera il microbiota intestinale. Se assunto in modo persistente nel tempo riduce le capacità dei globuli bianchi di circondare e distruggere batteri pericolosi.

Non meno importante la regolare attività fisica anche blanda ha un'azione benefica sul nostro sistema immunitario, attraverso la produzione di molecole anti infiammatorie, con riduzione di quelle pro infiammatorie.

In conclusione, tutte le linee guida generali appena indicate fanno immediatamente pensare al nostro modello dietetico di tipo Mediterraneo.

La dieta mediterranea, patrimonio mondiale dell'Unesco, resta il modello alimentare migliore caratterizzato dall'abbondanza di alimenti vegetali (pane, pasta, verdure, legumi, frutta e frutti secchi, olio di oliva), un moderato consumo di pesce, di carne bianca, di latticini e uova, moderate quantità di carne rossa e modesto consumo di vino durante i pasti.

Se poi ogni tanto si beve un bicchiere di vino o si mangia una fetta di salame non succede nulla. A tavola, come nella vita, anche la trasgressione ha un impatto positivo sullo stato di benessere, che a sua volta dà un buon contributo al sistema immunitario.

**LA LEGISLAZIONE ALIMENTARE**  
**Criteria di applicabilità nelle emergenze**  
**(Avv. Antonella Russo)**

Negli ultimi anni è affermata una dimensione etica dell'alimentazione, che ha portato ad una maggiore attenzione alle modalità di produzione e di consumo del cibo, nel rispetto della tutela della salute, della qualità degli alimenti e delle dinamiche commerciali europee ed internazionali. Dal lato dei consumatori si è diffusa una coscienza di acquistare prodotti che riducano al minimo i danni alla salute ed un forte timore nei confronti delle nuove forme di intervento dello sviluppo tecnologico in tale settore. Dal lato dei produttori alimentari è stata avvertita una maggiore attenzione nella cura dell'intero percorso dell'alimento, dalla produzione secondo "Buone Pratiche Agricole", alle modalità di approvvigionamento, di lavorazione nelle fasi di condizionamento, fino alla conservazione, trasformazione ed alla distribuzione attraverso la "tracciabilità di filiera". Tale obiettivo ha portato ad un incremento dell'impegno nella vigilanza, nella valutazione dei rischi e nella revisione delle sostanze utilizzate. La presenza di un sistema normativo multilivello (fonti internazionali, dell'Unione Europea, nazionali e regionali) ha reso problematica l'attuazione di un equilibrio tra gli interessi meritevoli di tutela delle imprese produttrici di alimenti e dei consumatori. Al riguardo, è necessaria la massima cooperazione dei Paesi coinvolti, al fine di ridurre le forme di protezionismo ed attuare il libero scambio dei prodotti alimentari nell'Unione Europea. Inoltre, occorre porre degli argini agli effetti dirompenti dell'innovazione tecnologica nell'ambito alimentare, valutare le posizioni espresse dai gruppi di pressione ed al contempo lasciare spazio al cambiamento delle abitudini dietetiche e delle tradizioni alimentari.

L'art. 32 della Costituzione presenta un duplice oggetto di tutela della salute, attraverso la previsione di situazioni di vantaggio sia individuali che collettive. Il secondo comma dell'art. 32 della Cost., secondo cui "La legge non può in nessun caso violare i limiti imposti dal rispetto della persona umana", consente di bilanciare le situazioni di vantaggio della persona con altri interessi della collettività.

In tale contesto, l'art. 41 della Costituzione prevede che la libertà economica non può essere in contrasto con la sicurezza della persona e che la legge determina "i programmi e i controlli opportuni perché l'attività economica pubblica e privata possa essere indirizzata e coordinata a fini sociali". In riferimento ai consumatori, la politica europea ha sostenuto ed integrato le politiche nazionali, a tutela della sicurezza alimentare e della salute. Al riguardo, la Carta dei diritti fondamentali dell'uomo, pur riconoscendo all'art. 16 la libertà d'impresa, conformemente al diritto dell'Unione ed alle legislazioni e prassi nazionali, tutela altri interessi,

quali la salute, recitando all'art. 35 che "Nella definizione e nell'attuazione di tutte le politiche ed attività dell'Unione è garantito un livello elevato di protezione della salute umana", ed i consumatori, sancendo all'art. 38 che "Nelle politiche dell'Unione è garantito un livello elevato di protezione dei consumatori".

Nella normativa prevista dal Trattato sul Funzionamento dell'Unione Europea, la salute è tutelata al pari dell'impresa e del consumatore. Al riguardo, l'art. 3 prevede che l'Unione europea "Si adopera per lo sviluppo sostenibile dell'Europa, basato su una crescita economica equilibrata e sulla stabilità dei prezzi, su un'economia sociale di mercato fortemente competitiva, che mira alla piena occupazione e al progresso sociale, e su un elevato livello di tutela e di miglioramento della qualità dell'ambiente". L'art. 168 del TFUE (ex art. 152 del TCE) prevede al primo comma che nell'attuazione delle politiche ed attività dell'Unione Europea è garantito un livello elevato di protezione della salute umana, attraverso la prevenzione delle malattie ed affezioni e l'eliminazione delle fonti di pericolo. Secondo tale disposizione, "L'azione dell'Unione, che completa le politiche nazionali, si indirizza al miglioramento della sanità pubblica, alla prevenzione delle malattie e affezioni e all'eliminazione delle fonti di pericolo per la salute fisica e mentale. Tale azione comprende la lotta contro i grandi flagelli, favorendo la ricerca sulle loro cause, la loro propagazione e la loro prevenzione, nonché l'informazione e l'educazione in materia sanitaria, nonché la sorveglianza, l'allarme e la lotta contro gravi minacce per la salute a carattere transfrontaliero".

Una tappa fondamentale della legislazione alimentare comunitaria è costituita dal regolamento n. 178/2002 del Parlamento europeo e del Consiglio del 28 gennaio 2002 che "Stabilisce i principi e i requisiti generali della legislazione alimentare e fissa procedure nel campo della sicurezza alimentare". Il reg. n. 178 del 2002 persegue il fine di contemperare la libera circolazione degli alimenti con i principi di sicurezza alimentare, ispirati alla ricerca di un elevato livello di tutela della salute e degli animali ed al controllo della circolazione di alimenti e di mangimi lungo l'intera filiera del prodotto agricolo, "from farm to table". In particolare, tale regolamento ha previsto una riforma della legislazione sulla produzione e commercializzazione di alimenti, in riferimento alla sicurezza dei prodotti alimentari e nei processi produttivi. Nel rapporto tra la normativa sulla sicurezza generale dei prodotti destinati ai consumatori (la direttiva n. p ' 2001/95) ed il regolamento n. 178/2002 e le altre fonti relative alla legislazione alimentare, l'art. 1 della direttiva n. 2001/95 prevede che "ciascuna delle sue disposizioni si applica nella misura in cui

non esistano, nell'ambito della normativa comunitaria, disposizioni specifiche aventi lo stesso obiettivo che disciplinano la sicurezza dei prodotti in questione" (38). In particolare, la previsione dei principi della legislazione alimentare nel reg. n. 178 del 2002 ha consentito l'emanazione di ulteriori regolamenti, direttive e decisioni, a disciplina di aspetti della sicurezza alimentare. In riferimento specifico alla sicurezza alimentare, la legislazione europea non ha escluso l'intervento normativo degli Stati membri. Al riguardo, il Reg. CE n. 178 del 2002 ha richiesto un'azione di organizzazione di ogni singolo Stato membro del proprio sistema in conformità al sistema di food safety . Inoltre, l'attuale art. 117, comma 3, della Costituzione assegna le materie dell'alimentazione e della tutela della salute alla competenza concorrente di Stato e Regioni. A tale stregua, lo Stato predispone la normativa di principio, mentre le Regioni dovrebbero fissare le norme di attuazione .

Il regolamento n. 178 del 2002 costituisce, secondo quanto disposto dall'art.1, la base nel settore alimentare di un elevato livello di tutela della salute e degli interessi dei consumatori ed al contempo del funzionamento del mercato interno. A tale stregua, l'analisi del pericolo e dei punti critici del sistema di produzione e di distribuzione dei prodotti alimentari trova una disciplina attraverso le regole tecniche mutuata dal sistema HACCP.

Al riguardo, tale regolamento prevede l'obbligo, in capo ai produttori ed ai distributori dei prodotti alimentari, di immettere sul mercato prodotti conformi ai requisiti di sicurezza predeterminati, quali l'analisi del rischio (art. 6), il principio di precauzione (art. 7), la tutela degli interessi dei consumatori (art. 8), la trasparenza nell'elaborazione della legislazione alimentare (art. 9), l'informazione del consumatore (art. 10), gli obblighi di sicurezza per gli operatori del settore (artt. 11-20), l'istituzione dell'Autorità europea per la sicurezza (artt. 22-49) e le procedure relative alle situazioni di emergenza alimentare (artt. 50-57). In primo luogo, secondo quanto previsto dall'art. 2 del Reg. CE n. 178 del 2002, l'alimento è qualsiasi sostanza o prodotto trasformato, parzialmente trasformato o non trasformato, destinato ad essere "ingerito" dagli esseri umani. La norma non risolve la questione relativa alle differenti denominazioni previste negli Stati membri. La Corte di Giustizia e parte della dottrina hanno applicato il criterio del mutuo riconoscimento, che attribuisce l'equivalenza alle norme nazionali di produzione e di presentazione dei prodotti alimentari nel commercio intracomunitario. In secondo luogo, occorre distinguere gli alimenti per l'uomo (food) dai medicinali, che secondo la Direttiva 2001/83/CE sono i prodotti ad effetto terapeutico e quelli che, pur non avendo tali effetti, si presentano come tali.

**LA FRODE NEL SETTORE ALIMENTARE**  
**Quali strumenti a tutela della salute del**  
**consumatore**

Il diritto alimentare è composto da un insieme disomogeneo di disposizioni e fonti molto spesso non armonizzate tra loro, al pari della relativa tutela del consumatore che si cercherà qui di sintetizzare e inquadrare. La frode alimentare costituisce una delle attività criminose più radicate da sempre nella vita sociale. Nell'antico Egitto la commestibilità delle carni macellate veniva certificata da appositi pubblici funzionari e la sanzione per il "truffatore alimentare recidivo" era addirittura la morte; e nell'antica Grecia era cattiva abitudine trattare il vino con sostanze specifiche che ne alterassero la composizione per spacciare il novello per vino d'annata. A parte l'exkursus storico, in Italia solo con il Codice Penale "Rocco" (artt. 439-444), si definirono alcuni reati contro l'incolumità pubblica, prevedendo la punizione di chi avvelena o adultera alimenti (specialmente se in modo pericoloso per la vita o la salute delle persone) e chi immette in commercio alimenti adulterati, e fu prevista anche la punizione della sola detenzione finalizzata al commercio. Due le forme di inganno del consumatore cristallizzate sino ai più recenti orientamenti giurisprudenziali in relazione alla produzione ed alla vendita dei prodotti alimentari: la frode sanitaria e la frode commerciale, a seconda della probabilità o certezza di procurare un danno alla salute del cittadino, ovvero del favorire illeciti profitti a danno del consumatore a prescindere dall'immediato nocimento alla salute pubblica.

Quanto alla materialità della condotta del soggetto agente, le frodi alimentari avvengono per "sostituzione", "adulterazione", "alterazione" e "contraffazione", e vanno a colpire in maggior misura, statisticamente, vino, pesce, olio, mozzarelle, latte, pane e pasta, carni.

Sotto il profilo sanzionatorio, ad una serie di figure di illecito amministrativo e contravvenzionale, fanno capo, con ben più gravi sanzioni, le figure delittuose previste all'interno del Codice Penale, rimaste sostanzialmente invariate dal 1930 ad oggi (seppur da "adattare ai tempi" mediante il costante e quotidiano lavoro della dottrina e della giurisprudenza), composte da due diversi gruppi, collocati rispettivamente nel titolo VI (appunto afferente i delitti contro l'incolumità pubblica e nel titolo VIII (Dei delitti contro l'economia pubblica, l'industria e il commercio), ed in particolare le previsioni punitive di cui agli artt. 439, 440, 442, 444, 452, 515, 516, 517 e 517-quater Codice Penale. Il bene giuridico tutelato è l'incolumità pubblica (artt. 440 ss.) o l'industria e il commercio (artt. 515 ss.) e le pene variano a seconda della previsione normativa potendo raggiungere anche i 10 anni di reclusione e superare tale limite a seconda delle aggravanti da applicarsi al caso concreto e

soprattutto dell'esito della condotta sulla salute dei consumatori-vittime della stessa. Con l'Art. 515 il Codice Penale sanziona invece la frode nell'esercizio del commercio, andando ad intaccare la sfera giuridica patrimoniale del consumatore, e punendo chi trae un illecito profitto ai suoi danni, senza necessariamente alterare l'alimento in sé (ad esempio: vendita del formaggio Emmenthal bavarese al posto dell'Emmenthal svizzero; vendita di formaggio "tipo" Fontina al posto della Fontina valdostana; vendita di bevande contenenti saccarina invece di zucchero; vendita di prodotto congelato al posto di quello fresco ecc..). Successivamente, con il D. Lgs 283 del 1962 il bene tutelato diventa il consumatore ed il pericolo per la sua salute, e la tutela viene "anticipata": non è più necessaria la dimostrazione della pericolosità concreta per la salute pubblica, bastando una pericolosità astratta (principi di "prevenzione" e "centralità del consumatore"). Vengono altresì previste distinte fattispecie che sanzionano ad ampio raggio ogni possibile condotta illecita che attenga alla "genuinità", "conservazione", "insudiciamento, "illecito trattamento di sostanze alimentari" Di particolare rilevanza i casi previsti dall'art. 5 del ridetto Decreto Legislativo, che sanziona le condotte che hanno attinenza con l'alimento in sé in quanto non genuino, invaso da parassiti, "insudiciato" o comunque contaminati da additivi chimici o fitofarmaci, nonché all'"habitat" della sostanza alimentare, vale a dire all'ambiente nel quale l'alimento viene detenuto o comunque conservato. In tale ultimo caso non importa se la sostanza sia o meno contaminata: ad integrare il reato basta la sua cattiva conservazione che si manifesta soprattutto: nel mancato rispetto delle temperature prescritte normativamente, nelle oggettive situazioni di sporcizia o carenza di igiene (come nel caso di locali sporchi, frigoriferi sporchi, cantine umide o malsane, recipienti sporchi ecc..); nella esposizione delle sostanze - anche durante il trasporto o la conservazione- ad agenti atmosferici tali da comprometterne la genuinità o le caratteristiche organolettiche, quali, ad esempio, l'esposizione ai raggi solari (detenzione di acque minerali e bibite esposte all'aperto all'aria e agli agenti atmosferici). Uno scrupoloso piano di "autocontrollo" può escludere la colpa e quindi la responsabilità penale dell'imprenditore ed in particolare: previsione ed effettuazione di analisi, controllo dei dipendenti, scelta di fornitori che garantiscano la tracciabilità del prodotto dalla sua origine sino all'effettiva vendita etc. Con il D.Lgs. 507/99 c'è stata una parziale depenalizzazione con contestuale inasprimento delle sanzioni amministrative e previsione anche della chiusura dello stabilimento e revoca della licenza (responsabilità dell'ente che sarà poi consacrata nel D.Lgs. 231/01).

Giunti all'"era dei prodotti biologici", anche questi non sono esenti purtroppo dalle frodi alimentari.

La normativa principale in materia è quella contenuta nel Regolamento della Comunità europea n. 834/2007. Dal 2010 esiste un marchio UE, che indica che il prodotto contiene almeno il 95% di ingredienti biologici. Inoltre, i prodotti biologici devono indicare i paesi di origine delle materie prime (sull'etichetta è, perciò, presente il logo, il numero di codice dell'autorità o dell'organismo di controllo e l'origine delle materie prime).

Le aziende "bio" sono sottoposte a un'ispezione (da organismi di controllo che rilasciano apposite certificazioni all'azienda richiedente e che a loro volta sono sottoposti alla vigilanza statale e regionale) prima dell'avvio delle coltivazioni, e a controlli periodici volti a verificare il rispetto dei dettami normativi imposti nei processi di coltivazione e produzione.

Il "boom" dell'agricoltura biologica, ormai più redditizia di quella "convenzionale" espone infatti il settore a condotte di tipo fraudolento finalizzate a massimizzare i profitti.

Il meccanismo di controllo da parte di privati assoldati dalle aziende (seppur controllati da enti pubblici) potrebbe generare "false certificazioni" e problematiche connesse anche alle importazioni di prodotti agricoli spacciati per biologici da paesi terzi dove non vige un sistema di controlli strutturato come quello europeo.

Il settore dell'agricoltura biologica si presta, infine, anche all'illecita percezione di finanziamenti pubblici destinati all'avvio e allo sviluppo di colture biologiche, con conseguenti danni all'erario.

Per concludere, il miglior strumento per la tutela della salute del consumatore è la conoscenza: il consumatore ha il compito di interessarsi e approfondire l'argomento per poter segnalare ogni condotta ritenuta illecita alle Associazioni dei Consumatori, che a loro volta potranno innescare nelle Autorità e negli Enti competenti ogni procedura mirata al controllo, alle verifiche e ad elevare tutte le sanzioni previste per reprimere i fenomeni criminosi.

# **INDICE GENERALE**

## **PREFAZIONE**

Dott.ssa Giulia De Marco

Regione Puglia Assessorato Sviluppo Economico

Sezione Attività Economiche Artigianali e Commerciali

Posizione Organizzativa "Camere di Commercio e iniziative a favore dei consumatori"

## **INTRODUZIONE**

Emilio Di Conza

Presidente Adiconsum Puglia

Associazione Regionale Consumatori e Utenti

## **ALIMENTAZIONE E SALUTE**

Il cuoco portatore di salute

Associazione Provinciale Cuochi Gargano e Capitanata

## **LA DIETA MEDITERRANEA**

Risorsa della medicina e prevenzione durante l'emergenza covid-19

dott.ssa Maria Motole - Biologa Nutrizionista

## **LA LEGISLAZIONE ALIMENTARE**

Criteri di applicabilità nelle emergenze

Avv. Antonella Russo

## **LA FRODE NEL SETTORE ALIMENTARE**

Quali strumenti a tutela della salute del consumatore

Avv. Leopoldo Di Nanna



**ADICONSUM**

**PUGLIA**

*[WWW.ADICONSUMPUGLIA.IT](http://WWW.ADICONSUMPUGLIA.IT)*



Realizzato con i fondi Ministero Sviluppo Economico - riparto 2020