

info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

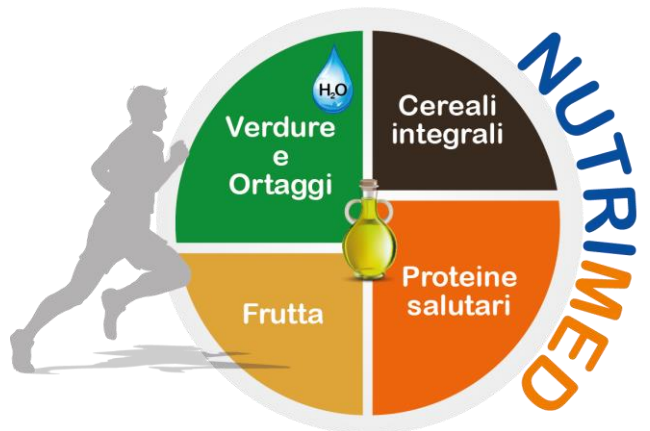
NUTRIMED

TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)



Ordine
Nazionale
Biologi



GESTIONE

DEGLI

ALLERGENI

UOVA SENAPE
FRUTTA ARACHIDI
A GUSCIO PESCE
ANIDRIDE SOLFOROSA
SEDANO
GLUTINE
SESAMO MOLLUSCHI
LATTE CROSTACEI



SE SEI ALLERGICO O INTOLLERANTE
AD UNA O PIU' SOSTANZE,
INFORMACI

E TI INDICHEREMO I PIATTI E BEVANDE PRIVI
DEGLI SPECIFICI ALLERGENI.

IF YOU ARE ALLERGIC OR INTOLERANT TO ONE OR
MORE SUBSTANCES, PLEASE LET US KNOW, AND WE
WILL TELL YOU WHICH DISHES AND BEVERAGES DO
NOT CONTAIN THE SPECIFIC ALLERGENS.

SE LO DESIDERI POTREMO FORNIRTI MAGGIORI
INFORMAZIONI

IF YOU NEED, WE CAN GIVE YOU MORE
INFORMATIONS.





LE NOSTRE PROCEDURE HACCP TENGONO CONTO DEL RISCHIO DI CONTAMINAZIONE CROCIATA ED IL NOSTRO PERSONALE E' ADDESTRATO PER OCCUPARSI DI TALE RISCHIO. OCCORE SEGNALARE, CHE LE ATTIVITA' DI PREPARAZIONE E SOMMINISTRAZIONE DI ALIMENTI E BEVANDE POSSONO COMPORTARE LA CONDIVISIONE DI AREE ED UTENSILI. PERTANTO ESISTE LA POSSIBILITA' DI CONTAMINAZIONE CROCIATA TRA PRODOTTI ALIMENTARI E ALLERGENI.



info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

NUTRIMED

TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)

OUR HACCP PROCEDURES TAKE INTO ACCOUNT THE CROSS CONTAMINATION RISK AND OUR STAFF IS TRAINED TO DEAL WITH THIS RISK. NEVERTHELESS, IT SHOULD BE POINTED OUT THAT IN SOME CASES, DUE TO OBJECTIVE NEEDS, THE PREPARATION AND SERVICE OPERATIONS OF FOOD AND BEVERAGES MAY INVOLVE SOME SHARED AREAS AND UTENSILS. SO, THE POSSIBILITY THAT FOOD HAS COME INTO CONTACT WITH OTHER FOOD PRODUCTS, INCLUDING OTHER ALLERGENS, CAN NOT BE EXCLUDED.



info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

NUTRIMEDTECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)**GESTIONE**

DEGLI

ALLERGENI

UOVA
FRUTTA A GUSCIO
ANIDRIDE SOLFOROSA
LUPINI

ARACHIDI
PESCE
SEDANO
GLUTINE
SESAMO
LATTE

SENAPE
CROSTACEI
MOLLUSCHI

«Elenco dei 14 Allergeni» Reg. (UE) n. 1169/2011

Si avvisa la gentile clientela che negli alimenti somministrati possono essere presente uno o più «Allergeni»

CHIEDETE AL RHACCP - OSARI E VI FORNIREMO TUTTA LA DOCUMENTAZIONE IDONEA

N	ALLERGENI Reg (UE) 1169/2011
1	CEREALI CONTENENTI GLUTINE GRANO - SEGALE - ORZO - AVENA - FARRO - KAMUT E I PRODOTTI DERIVATI
2	CROSTACEI E PRODOTTI A BASE DI CROSTACEI
3	UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA
4	PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE
5	ARACHIDI E PRODOTTI A BASE DI ARACHIDI
6	SOIA E PRODOTTI A BASE DI SOIA
7	LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE
8	FRUTTA A GUSCIO: MANDORLE - NOCCIOLE NOCI COMUNI - NOCI DI ACAGIU' - NOCI PECAN NOCI DEL BRASILE - PISTACCHI NOCI DEL QUEENSLAND E PRODOTTI DERIVATI
9	SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO
10	SENAPE E PRODOTTI A BASE DI SENAPE
11	SEMI DI SESAMO E PRODOTTI A BASE DI SEMI DI SESAMO
12	ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI IN CONCENTRAZIONE SUPERIORE A 10 mg/kg - 10 mg/l espressi come SO ₂
13	LUPINI E PRODOTTI A BASE DI LUPINI
14	MOLLUSCHI E PRODOTTI A BASE DI MOLLUSCHI

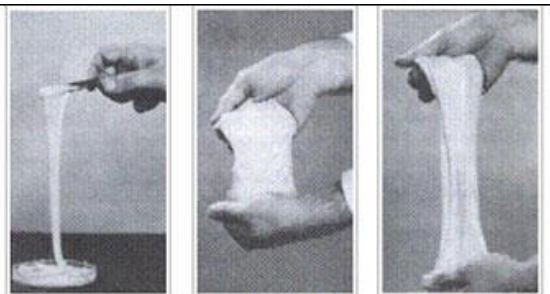
CONTENGONO GLUTINE

FRUMENTO - KAMUT - COUS-COUS

FARRO - ORZO - BULGUR

SEGALE - SPELTA

TRITICALE: SEGALE + GRANO DURO



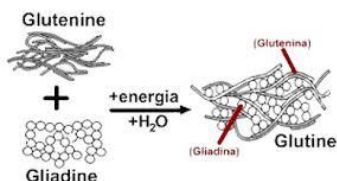
GLIADINE
estensibilità
viscosità



GLUTENINE
elasticità
tenacità



GLUTINE
(GLIADINE + GLUTENINE)
viscoelasticità



NON CONTENGONO GLUTINE

RISO - MAIS - MIGLIO

MANIOCA - AMARANTO - QUINOA

GRANO SARACENO - SORGO - TEFF

SEMI DI SESAMO/ZUCCA/CHIA

LEGUMI - CURCUMA - ZENZERO



AZIONE SVOLTA
DALL'ENZIMA
LATTASI
PERFETTAMENTE
FUNZIONANTE



ASSORBIMENTO DI
GLUCOSIO E
GALATTOSIO



QUANDO L'ENZIMA
LATTASI NON E'
SINTETIZZATO O E'
MALFUNZIONANTE

IL LATTOSIO VIENE
FERMENTATO DALLA FLORA
BATTERICA INTESTINALE

METEORISMO,
DIARREA, STIPSI,
DOLORI ADDOMINALI,
FLATULENZA, NAUSEA,
MAL DI TESTA



info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

NUTRIMED

TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)

CONTENGONO LATTOSIO
PUO' CONTENERE TRACCE DI PROTEINE
DEL LATTE E DI LATTOSIO

LATTI, FORMAGGI, CREME DI FORMAGGI

FARINE LATTEE, PASTA E BISCOTTI AL LATTE,
BRIOCHES CON CREME

FRATTAGLIE, POLPETTINE, COTOLETTE DI
CARNE

CARNE E PESCE AFFUMICATO E INSCATOLATO

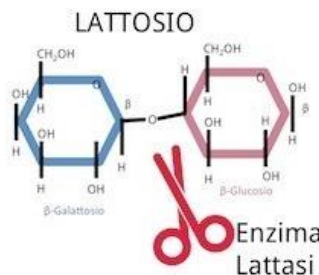
SALUMI CON POLVERE E DERIVATI DEL LATTE

PISELLI, FAGIOLI SECCHI, BARBABIETOLE,
PURE'

MAIONESE, BESCIAMELLA

CIOCCOLATO, GELATO, PANNA, DOLCI,
CREME A BASE DI LATTE, BEVANDE CON LATTE

Latte	Yogurt	Formaggi stagionati
6 g di lattosio (1 bicchiere - 125 mL)	5 g di lattosio (1 vasetto - 125 g)	Tracce di lattosio (50 g) (togliere)

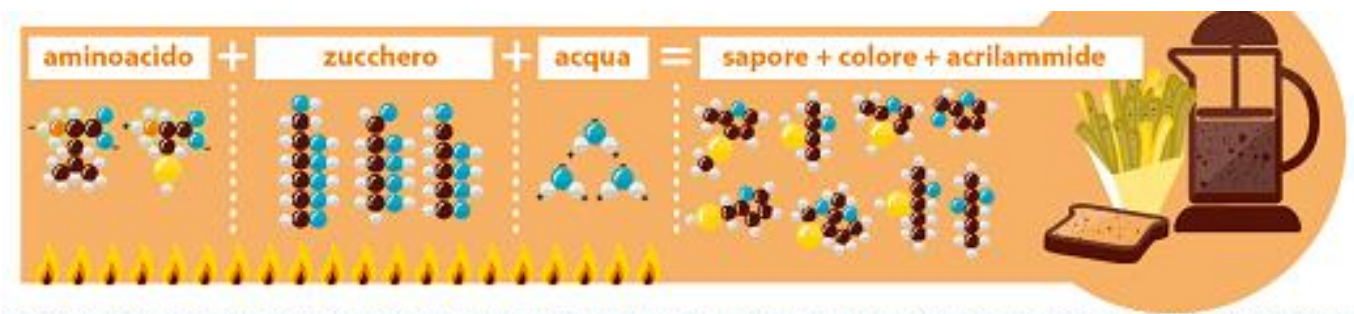


COME DIFENDERSI
DALL'ACRILAMMIDE:

MOLECOLA
CANCEROGENA



ACRILAMMIDE



info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

NUTRIMED

TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)





info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

NUTRIMED

TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)

Come lavarsi le mani con acqua e sapone?

LAVA LE MANI CON ACQUA E SAPONE, SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE! ALTRIMENTI, SCEGLI LA SOLUZIONE ALCOLICA!



Durata dell'intera procedura: **40-60 secondi**



Bagna le mani con l'acqua



applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani



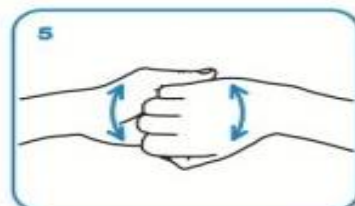
friziona le mani palmo contro palmo



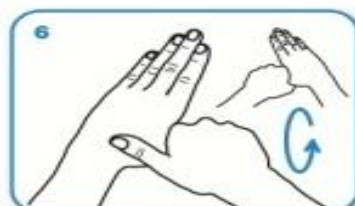
il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



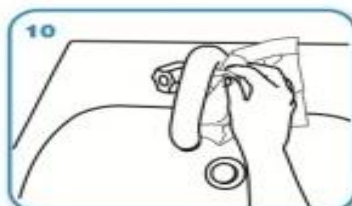
frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



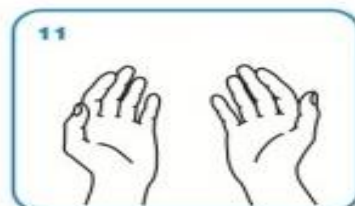
Risciacqua le mani con l'acqua



asciuga accuratamente con una salvietta monouso



usa la salvietta per chiudere il rubinetto



...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.



info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

NUTRIMED

TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)



Come frizionare le mani con la soluzione alcolica?

**USA LA SOLUZIONE ALCOLICA PER L'IGIENE DELLE MANI!
LAVALA CON ACQUA E SAPONE SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE!**



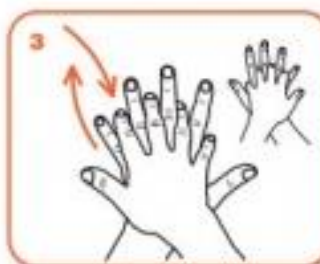
Durata dell'intera procedura: **20-30 secondi**



Versare nel palmo della mano una quantità di soluzione sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani.



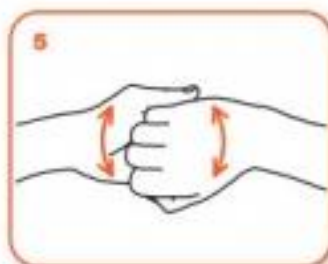
frizionare le mani palmo contro palmo



il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



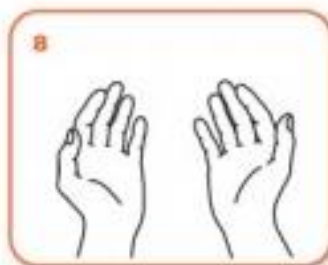
dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.



di Gianluca Tiberino

NUTRIMED

TECNOLOGO ALIMENTARE

Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)

REGOLAMENTO CE 853/2004

CIRCOLARE MINISTERO DELLA SALUTE 17/02/2011

**I PRODOTTI DELLA PESCA CHE VANNO CONSUMATI
CRUDI, SONO SOTTOPOSTI A CONGELAMENTO A UNA
TEMPERATURA NON SUPERIORE A -20°C IN OGNI
PARTE DELLA MASSA PER ALMENO 24 ORE E IL
TRATTAMENTO VIENE ESEGUITO SUL PRODOTTO
CRUDO O SUL PRODOTTO FINITO.**

NUTRIMED DI TIBERINO GIANLUCA
TECNOLOGO ALIMENTARE - BIOLOGO NUTRIZIONISTA
VIA I° TRAVERSA A. DE GASPERI, 21 - 84016 - PAGANI -(SA)
Tel/Fax 081/3590438 - 081/18818196 - CELL. 3288978236
SITO: gianlucatiberino.it - Email: gianluca.tiberino@libero.it



di Gianluca Tiberino

NUTRIMED

TECNOLOGO ALIMENTARE

Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)

REGOLAMENTO CE 853/2004

CIRCOLARE MINISTERO DELLA SALUTE 17/02/2011

**I PRODOTTI DELLA PESCA CHE VANNO CONSUMATI
CRUDI, SONO SOTTOPOSTI A CONGELAMENTO A UNA
TEMPERATURA NON SUPERIORE A -20°C IN OGNI
PARTE DELLA MASSA PER ALMENO 24 ORE E IL
TRATTAMENTO VIENE ESEGUITO SUL PRODOTTO
CRUDO O SUL PRODOTTO FINITO.**

NUTRIMED DI TIBERINO GIANLUCA
TECNOLOGO ALIMENTARE - BIOLOGO NUTRIZIONISTA
VIA I° TRAVERSA A. DE GASPERI, 21 - 84016 - PAGANI -(SA)
Tel/Fax 081/3590438 - 081/18818196 - CELL. 3288978236
SITO: gianlucatiberino.it - Email: gianluca.tiberino@libero.it



di Gianluca Tiberino

NUTRIMED

TECNOLOGO ALIMENTARE

Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)



INFORMAZIONI AL CONSUMATORE PER UN CORRETTO

IMPIEGO DI PESCE E CEFALOPODI FRESCHI

(SEPIE-CALAMARI-POLPO-MOSCARDINO).

IN CASO DI CONSUMO CRUDO, MARINATO

O NON COMPLETAMENTE COTTO

IL PRODOTTO DEVE ESSERE PREVENTIVAMENTE

CONGELATO PER ALMENO 96 ORE A -18°C

IN CONGELATORE DOMESTICO CONTRASSEGNA TO CON

TRE O PIU' STELLE.

ART. 8 COMMA 4 - D.L. 13/09/2012, N° 158 → CONVERTITO: D.L. 8/11/2012, N° 189

NUTRIMED DI TIBERINO GIANLUCA
TECNOLOGO ALIMENTARE - BIOLOGO NUTRIZIONISTA
VIA I° TRAVERSA A. DE GASPERI, 21 - 84016 - PAGANI -(SA)
Tel/Fax 081/3590438 - 081/18818196 - CELL. 3288978236
SITO: gianlucatiberino.it - Email: gianluca.tiberino@libero.it



di Gianluca Tiberino
NUTRIMED
TECNOLOGO ALIMENTARE
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)



PREVENZIONE E CONTROLLO DELL'ANISAKIS

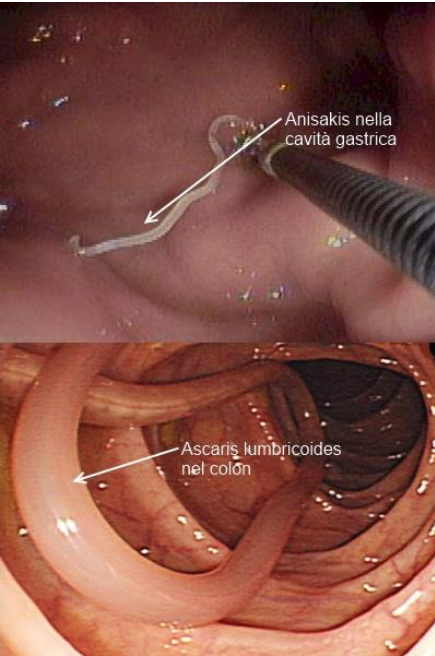
EDUCAZIONE ALIMENTARE

EVITARE ASSUNZIONE DI
PESCI/CEFALOPODI
CRUDI/POCO COTTI

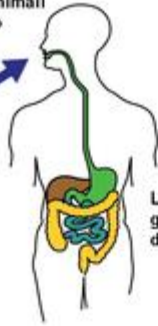
EVISCERAZIONE
SUBITO DOPO
LA PESCA PER EVITARE LA MIGRAZIONE
DELLE LARVE NEL MUSCOLO

TRATTAMENTO DEL PRODOTTO ITTICO PER DEVITALIZZARE LE LARVE

ALTE TEMPERATURE	70°C - 1 SECONDO 50°C - 15 MINUTI 45°C - 78 MINUTI
BASSE TEMPERATURE	-35°C - 15 ORE -20°C - 24/48 ORE -10°C - 7 GIORNI
AFFUMICATURA	28°C - 87,5% SOPRAVVIVENZA 40°C - 14,4% SOPRAVVIVENZA 60°C - DEVITALIZZAZIONE TOTALE
MARINATURA 4% ACIDO ACETICO + 6% NaCl	SOPRAVVIVENZA 26 GIORNI
SALAGIONE 20° BAUME' (DENSITA' SALINA)	DEVITALIZZAZIONE TOTALE IN 14 GIORNI
ACETO	DEVITALIZZAZIONE IN 14 GIORNI
MOSTARDA DOLCE	DEVITALIZZAZIONE IN 4/7 GIORNI
SALSA DI SOYA	DEVITALIZZAZIONE IN 21 GIORNI



7 L'uomo diviene ospite accidentale mangiando animali marini crudi o poco cotti.



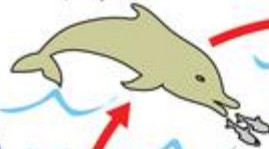
La diagnosi di anisakidosi avviene tramite gastroscopia, durante la quale le larve di 2 cm possono essere rimosse. **d**

Anisakidosi

(*Anisakis simplex*, *Pseudoterranova decipiens*)

i = Stadio Infettivo
d = Stadio Diagnostico

6 Quando pesci, seppie e calamari con larve L3 sono ingerite dai mammiferi marini, le larve hanno due mute e divengono vermi adulti che producono uova, disperse dai mammiferi marini.



1 I mammiferi marini espellono le uova non fecondate.



2a Le uova sono fecondate nell'acqua e internamente si formano le larve L2.



2b Dopo lo sviluppo le larve L2 escono dall'uovo e nuotano liberamente.

5 Pesci, seppie e calamari trattengono le larve L3, infettive per uomini e mammiferi marini. **i**



4 I crostacei infetti sono mangiati da pesci, seppie e calamari. Alla morte dell'ospite le larve migrano subito ai tessuti muscolari, e con la predazione passano da pesce a pesce.

3 Le larve libere L2 sono ingerite dai crostacei e maturano in larve L3.



info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

NUTRIMED

TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)



TABELLA DESCRITTIVA DEI PRINCIPALI SINTOMI CORRELATI AI DIVERSI LIVELLI DI CONCENTRAZIONE ALCOLEMICA

(Art. 6 del decreto-legge 3 agosto 2007 n. 117 convertito in legge, con modificazioni, dall'art. 1, della legge 2 ottobre 2007, n. 160)

LIMITE LEGALE DEL TASSO ALCOLEMICO PER LA GUIDA: 0,5 GRAMMI per LITRO

Concentrazione di alcol nel sangue (g/L)	Sensazioni più frequenti (*)	Effetti progressivi e abilità compromesse (*)
0	Nessuna	Nessuna
0.1-0.2	Iniziale sensazione di ebbrezza Iniziale riduzione delle inibizioni e del controllo	Affievolimento della vigilanza, attenzione e controllo Iniziale riduzione del coordinamento motorio Iniziale riduzione della visione laterale Nausea
0.3-0.4	Sensazione di ebbrezza. Riduzione delle inibizioni, del controllo e della percezione del rischio	Riduzione delle capacità di vigilanza, attenzione e controllo Riduzione del coordinamento motorio e dei riflessi Riduzione della visione laterale Vomito
0.5 g/L : LIMITE LEGALE DEL TASSO ALCOLEMICO PER LA GUIDA		
0.5-0.8	Cambiamenti dell'umore Nausea, sonnolenza Stato di eccitazione emotiva	Riduzione della capacità di giudizio Riduzione della capacità di individuare oggetti in movimento e della visione laterale Riflessi alterati Alterazione delle capacità di reazione agli stimoli sonori e luminosi Vomito
0.9-1.5	Alterazione dell'umore Rabbia Tristezza Confusione mentale, disorientamento	Compromissione della capacità di giudizio e di autocontrollo Comportamenti socialmente inadeguati Linguaggio mal articolato Alterazione dell'equilibrio Compromissione della visione, della percezione di forme, colori, dimensioni Vomito
1.6-3.0	Stordimento Aggressività Stato depressivo Apatia Letargia	Compromissione grave dello stato psicofisico Comportamenti aggressivi e violenti Difficoltà marcata a stare in piedi o camminare Stato di inerzia generale Ipotermia Vomito
3.1- 4.0	Stato di incoscienza	Allucinazioni Cessazione dei riflessi Incontinenza Vomito Coma con possibilità di morte per soffocamento da vomito
Oltre 4	Difficoltà di respiro, sensazione di soffocamento Sensazione di morire	Battito cardiaco rallentato Fame d'aria Coma Morte per arresto respiratorio

(*) A parità di quantità di alcol assunto, sensazioni ed effetti sono estremamente variabili da soggetto a soggetto, con possibilità di manifestazioni anche opposte tra di loro; in tabella sono riportati sensazioni ed effetti più frequentemente rilevati.

Allegato n. 2

TABELLA PER LA STIMA DELLE QUANTITÀ DI BEVANDE ALCOLICHE CHE DETERMINANO IL SUPERAMENTO DEL TASSO ALCOLEMICO LEGALE PER LA GUIDA IN STATO DI EBBREZZA, PARI A 0,5 GRAMMI PER LITRO

(Art.6 del decreto legge 3 agosto 2007 n. 117 convertito in legge, con modificazioni, dall'art. 1 della legge 2 ottobre 2007 n. 160)

La Tabella contiene I LIVELLI TEORICI DI ALCOLEMIA RAGGIUNGIBILI DOPO L'ASSUNZIONE DI UNA UNITÀ ALCOLICA

UNITÀ ALCOLICA DI RIFERIMENTO (in cc) (Bicchieri, lattina o bottiglia serviti usualmente nei locali)			
Birra	330 cc	Superalcolici	40 cc
Vino	125 cc	Champagne/spumante	100 cc
Vini liquorosi-aperitivi	80 cc	Ready to drink	150 cc
Digestivi	40 cc	MIX	sommare i componenti

I valori di ALCOLEMIA, calcolati in base al sesso, al peso corporeo e all'essere a stomaco vuoto o pieno, sono solo indicativi e si riferiscono ad una assunzione entro i 60-100 minuti precedenti

Se si assumono più unità alcoliche, per conoscere il valore di alcolemia raggiunto è necessario sommare i valori indicati per ciascuna unità alcolica consumata **

DONNE

STOMACO VUOTO								STOMACO PIENO							
BEVANDA	Gradazione alcolica (Vol. %)	Peso corporeo (Kg)						BEVANDA	Gradazione alcolica (Vol. %)	Peso corporeo (Kg)					
		45	55	60	65	75	80			45	55	60	65	75	80
		Livelli teorici di alcolemia								Livelli teorici di alcolemia					
birra analcolica	0,5	0,06	0,05	0,04	0,04	0,03	0,03	birra analcolica	0,5	0,03	0,03	0,02	0,02	0,02	0,02
birra leggera	3,5	0,39	0,32	0,29	0,27	0,24	0,22	birra leggera	3,5	0,23	0,19	0,17	0,16	0,14	0,13
birra normale	5	0,56	0,46	0,42	0,39	0,34	0,32	birra normale	5	0,32	0,26	0,24	0,22	0,19	0,18
birra speciale	8	0,90	0,73	0,67	0,62	0,54	0,50	birra speciale	8	0,52	0,42	0,39	0,36	0,31	0,29
birra doppio malto	10	1,12	0,92	0,84	0,78	0,67	0,63	birra doppio malto	10	0,65	0,53	0,48	0,45	0,39	0,36
vino	12	0,51	0,42	0,38	0,35	0,31	0,29	vino	12	0,29	0,24	0,22	0,20	0,18	0,17
vini liquorosi-aperitivi	18	0,49	0,40	0,37	0,34	0,29	0,28	vini liquorosi-aperitivi	18	0,28	0,23	0,21	0,20	0,17	0,16
digestivi	25	0,32	0,26	0,24	0,22	0,19	0,18	digestivi	25	0,20	0,16	0,15	0,14	0,12	0,11
digestivi	30	0,39	0,32	0,29	0,27	0,23	0,22	digestivi	30	0,24	0,19	0,18	0,16	0,14	0,13
superalcolici	35	0,45	0,37	0,34	0,31	0,27	0,25	superalcolici	35	0,27	0,22	0,21	0,19	0,16	0,15
superalcolici	45	0,58	0,47	0,43	0,40	0,35	0,33	superalcolici	45	0,35	0,29	0,26	0,24	0,21	0,20
superalcolici	60	0,77	0,63	0,58	0,53	0,46	0,43	superalcolici	60	0,47	0,38	0,35	0,33	0,28	0,26
champagne/spumante	11	0,37	0,31	0,28	0,26	0,22	0,21	champagne/spumante	11	0,22	0,18	0,16	0,15	0,13	0,12
ready to drink	2,8	0,12	0,10	0,09	0,08	0,07	0,07	ready to drink	2,8	0,07	0,06	0,06	0,05	0,04	0,04
ready to drink	5	0,24	0,20	0,18	0,17	0,17	0,14	ready to drink	5	0,15	0,12	0,11	0,10	0,09	0,08

** Esempi: donna, peso 45 Kg, ha assunto a stomaco vuoto 1 birra leggera ed 1 aperitivo alcolico. Alcolemia attesa: $0,39+0,49 = 0,88$ grammi/litro; donna, peso 60 Kg, ha assunto a stomaco pieno 2 superalcolici (60°). Alcolemia attesa: $0,35+0,35 = 0,70$.

UOMINI

STOMACO VUOTO							STOMACO PIENO								
BEVANDA	Gradazione alcolica (Vol. %)	Peso corporeo (Kg)					BEVANDA	Gradazione alcolica (Vol. %)	Peso corporeo (Kg)						
		55	65	70	75	80			90	55	65	70	75	80	90
		Livelli teorici di alcolemia							Livelli teorici di alcolemia						
birra analcolica	0,5	0,04	0,03	0,03	0,01	0,01	0,01	birra analcolica	0,5	0,02	0,02	0,02	0,01	0,01	0,01
birra leggera	3,5	0,25	0,21	0,19	0,18	0,17	0,15	birra leggera	3,5	0,14	0,12	0,11	0,10	0,10	0,09
birra normale	5	0,35	0,30	0,28	0,26	0,24	0,22	birra normale	5	0,20	0,17	0,16	0,15	0,14	0,12
birra speciale	8	0,56	0,48	0,44	0,41	0,39	0,35	birra speciale	8	0,33	0,28	0,26	0,24	0,22	0,20
birra doppio malto	10	0,71	0,6	0,55	0,52	0,49	0,43	birra doppio malto	10	0,41	0,34	0,32	0,30	0,28	0,25
vino	12	0,32	0,27	0,25	0,24	0,22	0,20	vino	12	0,18	0,16	0,15	0,14	0,13	0,11
vini liquorosi-aperitivi	18	0,31	0,26	0,24	0,23	0,21	0,19	vini liquorosi-aperitivi	18	0,18	0,15	0,14	0,13	0,12	0,11
digestivi	25	0,20	0,17	0,16	0,15	0,15	0,12	digestivi	25	0,12	0,10	0,10	0,09	0,08	0,08
digestivi	30	0,24	0,21	0,19	0,18	0,18	0,15	digestivi	30	0,15	0,13	0,12	0,11	0,10	0,09
superalcolici	35	0,28	0,24	0,22	0,21	0,19	0,17	superalcolici	35	0,17	0,15	0,14	0,13	0,12	0,11
superalcolici	45	0,36	0,31	0,29	0,27	0,25	0,22	superalcolici	45	0,22	0,19	0,17	0,16	0,15	0,14
superalcolici	60	0,48	0,41	0,38	0,36	0,33	0,30	superalcolici	60	0,30	0,25	0,23	0,22	0,20	0,18
champagne/spumante	11	0,24	0,19	0,18	0,17	0,16	0,14	champagne/spumante	11	0,14	0,11	0,11	0,10	0,09	0,08
ready to drink	2,8	0,08	0,06	0,06	0,06	0,05	0,05	ready to drink	2,8	0,05	0,04	0,04	0,03	0,03	0,03
ready to drink	5	0,15	0,13	0,12	0,11	0,10	0,09	ready to drink	5	0,09	0,08	0,07	0,07	0,06	0,06

** Esempi: uomo, peso corporeo 75 Kg, ha assunto a stomaco vuoto 2 birre speciali. Alcolemia attesa: $0,41+ 0,41 = 0,82$ grammi/litro; uomo, peso corporeo 55 Kg, ha assunto a stomaco pieno 1 birra doppio malto ed 1 superalcolico di media gradazione (45°). Alcolemia attesa: $0,71+0,36 = 1,07$ grammi/litro.

AVVERTENZE PER UNA CORRETTA LETTURA DELLA TABELLA

La tabella fornisce informazioni volte a favorire una autovalutazione dei livelli di alcolemia (concentrazione di alcol nel sangue) conseguenti all'assunzione delle più comuni bevande alcoliche; lo scopo principale è quello di contribuire ad identificare o calcolare le quantità di alcol che determinano il superamento del limite legale fissato per la guida e di promuovere una guida sicura e responsabile.

- A tal fine è importante sapere che:
 - esiste un legame diretto tra livelli crescenti di alcolemia (concentrazione di alcol nel sangue) e rischio relativo di causare o essere coinvolti in un incidente grave o mortale;
 - le alterazioni delle capacità alla guida sono direttamente influenzate dalla quantità di alcol consumata e si manifestano con l'assunzione di tutti i tipi di bevande alcoliche, senza distinzione;
 - tutte le quantità di alcol, anche quelle minime e moderate, pongono l'individuo in una condizione di potenziale rischio;
 - a parità di quantità di alcol consumate, individui differenti possono registrare variazioni anche notevoli nei livelli di alcolemia, in funzione: del genere (con differenze tra maschi e femmine), dell'età, della massa corporea (magrezza o obesità), della assunzione o meno di cibo (se a stomaco pieno o a digiuno), della consuetudine con cui si assume alcol, della presenza di malattie o condizioni psico-fisiche individuali o genetiche, della assunzione di farmaci anche di uso comune (es. aspirina, antistaminici, anticoncezionali, antinfiammatori, antipertensivi, anticoagulanti, antibiotici, farmaci per il sistema nervoso).
- Di conseguenza, a fronte delle molteplici variabili che possono influenzare il livello individuale di alcolemia, è nella pratica impossibile calcolare con precisione la quantità esatta di alcol da assumere senza superare il limite legale di alcolemia dello 0,5 grammi/litro.

Non esistono livelli di consumo alcolico sicuri alla guida.

Il comportamento più sicuro per prevenire un incidente alcolcorrelato è di evitare di consumare bevande alcoliche se ci si deve porre alla guida di un qualunque tipo di veicolo.

NOTA BENE: i valori di alcolemia riportati in tabella non hanno una validità legale, rappresentano solo una stima della concentrazione di alcol nel sangue conseguente all'assunzione di un'unità di bevanda alcolica e forniscono un valore puramente indicativo che non può essere in alcun modo acquisito come garanzia di sicurezza o/o di idoneità psico-fisica alla guida.

Come si calcola il contenuto di alcol etilico

Se il vino consumato riporta in etichetta Alcol 12% Vol., significa che su 100 ml di vino sono presenti 12 ml di alcol etilico.

La quantità in g di alcol etilico consumato si valuta con la seguente operazione:

$$12 (\% \text{ Vol.}) \times 0,79 (\text{densità dell'alcol}) = 9,48 \text{ g}$$

Per calcolare i g di alcol etilico contenuti in una bottiglia di 750 ml, si procede come segue:

$$100 : 9,48 = 750 : x$$
$$x = \frac{9,48 \cdot 750}{100} = 71,10 \text{ g di alcol etilico}$$



Se a questo punto si vuole sapere quante sono le calorie dell'alcol, è sufficiente fare:

$$71,10 (\text{g di alcol etilico}) \cdot 7 (\text{kcal per ogni g di alcol}) = 497,7 \text{ kcal}$$

apportate complessivamente dal vino della bottiglia.

Per dosi diverse di vino dello stesso grado è sufficiente precisare la quantità di vino bevuta (in ml) e procedere con il calcolo descritto precedentemente.

N.B.: la quantità calorica giornaliera proveniente da bevande alcoliche non deve mai superare il 10% del fabbisogno calorico totale dell'individuo adulto. Ad esempio se un individuo adulto ha un fabbisogno giornaliero di 2500 kcal, la quantità massima di alcol etilico da bevande non deve mai superare le 250 kcal.

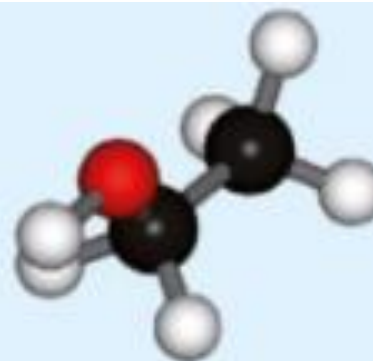


Unità alcolica

Secondo l'**INRAN** (oggi **CRA-NUT**) il parametro di riferimento per il consumo di bevande alcoliche è l'**unità alcolica (UA)**:

$$1 \text{ UA} = 12 \text{ g di etanolo}$$

In linea generale è ritenuto moderato il consumo di **2-3 UA** al giorno per l'**uomo** e di **1-2 UA** per la **donna**.



Molecola di alcol etilico o etanolo.



info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

NUTRIMED

TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)

Birra
330 ml



oppure

4,5°

Vino
125 ml



oppure

12°

Aperitivo
80 ml



oppure

18°

Cocktail
alcolico
40 ml



36°

0,5 g/l di alcol,
pari a circa 2 unità,
è il limite massimo per la guida
di moto ed autoveicoli.
(nuovo codice della strada, art. 186)

1 bicchiere = 1 unità = 12 grammi di alcol

Sei a rischio per la salute

se il consumo giornaliero è superiore a :

0 Unità
fino ai 16 anni



1 Unità
tra i 18 e i 20 anni
ed oltre i 65 anni



1-2 Unità
per le donne



2-3 Unità
per gli uomini

Se il consumo è zero non corri alcun rischio



Etanolo C_2H_5OH
15% vol. = 120 g/l
1 ml = 0.8 g
1 g = 7 kcal



Birra
bicchiere
330 ml

=



Vino
bicchiere
125 ml

=



Aperitivo
bicchiere
80 ml

=



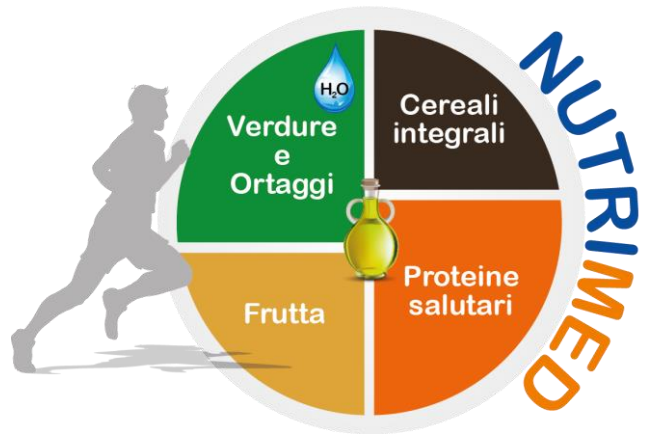
Superalcolico
bicchiere
40 ml

=



Unità
alcolica
(circa 12
grammi di
alcol)

1 BICCHIERE = 1 UNITÀ = 12 GRAMMI DI ALCOL



info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

NUTRIMED

TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)



Ordine
Nazionale
Biologi

