

Storie e Interviste

VOCI DA DIETRO IL BANCO



di **Giulio Francesco Valeriano**,
farmacista, operatore di nutrizione olistica
e aromaterapia, naturopata, amministratore di Pharmaddicted

Proseguiamo il nostro viaggio all'interno delle molte sfaccettature delle quali è composta la professione del farmacista. In un momento storico nel quale la nostra figura professionale sta attraversando un inevitabile cambiamento.

In molti tendono a vedere la farmacia di fronte ad un bivio da imboccare, una sorta di scelta senza ritorno tra la farmacia dei servizi e la cosiddetta farmacia commerciale.

Molti tra i nostri colleghi hanno specializzazioni e professionalità che portano all'interno della farmacia, oppure collaborano in modo attivo con altri professionisti sanitari per offrire al pubblico risposte più ampie e complete.

In questa rubrica vogliamo dare voce ad alcuni di loro, proponendo via via esperienze ed idee personali differenti.

INTERVISTA A CATERINA FEDELE, Tecnologo alimentare

Chi è il tecnologo alimentare e cosa fa?

Il Tecnologo Alimentare è il professionista che esprime competenze e pareri di tipo tecnico, legislativo e gestionale nel settore agro-alimentare. È esperto di qualità, sicurezza, igiene e della sostenibilità del sistema agro-alimentare.

Ha la responsabilità nella conduzione e nel controllo dei processi di trasformazione, nella progettazione di nuovi alimenti ed impianti, nonché nell'analisi degli aspetti economici e ambientali delle filiere stesse, al fine di gestire la complessità di tutto il sistema agro-alimentare. Generalmente, il tecnologo alimentare occupa ruoli direttivi e operativi nelle imprese produttive e commerciali, progetta laboratori di produzione, verifica impianti di depurazione e recu-

però dei sottoprodotti, gestisce laboratori di analisi e di ricerca-sviluppo, dirige aziende che producono ingredienti, materiali, impianti e attrezzature, prodotti chimici per il settore alimentare, esercita attività di consulenza per enti pubblici e imprese. È auditor dei sistemi di gestione qualità-igiene-sicurezza-ambiente, come docente o ricercatore, come esperto dei servizi di ristorazione commerciale e collettiva, come specialista della vigilanza sull'igiene degli alimenti e come perito tecnico nei tribunali.

Conoscere le tecnologie e le tecniche di produzione, lavorazione, conservazione degli alimenti è di interesse per la comunità, per poter scegliere consapevolmente cosa acquistare e consumare; lei cosa ne pensa?

Produzione e tecnologia vanno di pari passo. Il rapporto è evidente in una filiera agroalimentare, che ha un impatto notevole sulla produzione primaria (agricoltura), ma anche sui successivi passaggi di trasformazione e somministrazione. Proprio per quanto concerne il processo di trasformazione, sono state implementate una serie di impianti ingegneristici e tecnologici con trasformazioni sempre più sicure, con processi che aumentano il livello di igiene e sicurezza. Le trasformazioni sono effettuate con una conseguente logica di consumo più razionale delle risorse, nelle quali i prodotti mantengono le medesime caratteristiche, ma allo stesso tempo richiedono minor quantità di energia e risorse. Oggi siamo di fronte ad un consumatore molto più attento ed esigente, quindi fornire delle informazioni dettagliate e veritiere su un alimento, rende la scelta più sicura. Allo stesso tempo la vita frenetica ai giorni d'oggi ci fa vivere con ritmi sempre più ristretti. Ecco perché spesso si opta per cibi trasformati o semilavorati. Quindi bisogna che il prodotto arrivi in modo sempre più vicino e sicuro, determinando un grosso impatto sullo stile di vita del consumatore stesso.

Saper scegliere cosa acquistare e la conoscenza di tecniche di cottura e conservazione del cibo, può essere di notevole aiuto per risparmiare acquistando in maniera oculata, conservando gusto e salute, lei come la vede?

È fondamentale una corretta gestione delle risorse: la filiera agroalimentare stessa deve essere razionalizzata, evitando le perdite attraverso un suo possibile riutilizzo.

Questo serve per migliorare il bilancio globale della filiera e ricercare processi con basso impatto ambientale.

Permettere al consumatore una scelta ampia e consapevole, è l'obiettivo principale. La conoscenza di ciò che si acquista è fondamentale per evitare lo spreco alimentare. Il cibo serve per nutrirsi, non per alimentarsi e

basta. Se si parte da questo concetto, la scelta del consumatore sarà più oculata e attenta. Spesso siamo abituati ad acquistare ingenti quantità di prodotti solo perché "in offerta", per poi consumarne meno della metà. È importante quindi scegliere in base alle reali esigenze ed in caso optare per cibi a lunga conservazione, per evitare che poi finiscano in pattumiera. Con una buona organizzazione si possono ottimizzare tempi e scelte. Quando si cucina, ad esempio, basta dosare gli alimenti e mettere da parte le porzioni non utilizzate, fare una spesa che opti maggiormente per alimenti freschi da utilizzare in parte tal quali e in parte in momenti successivi dopo averli cotti, congelati o surgelati. Ovviamente bisogna prestare attenzione alla conservazione: un alimento mal conservato può alterarsi non solo nel gusto, ma può essere fonte di proliferazione microbica o ancor peggio di tossine rischiose per la salute. La conservazione quindi si prefigge lo scopo di preservare le proprietà intrinseche dell'alimento permettendone l'utilizzo dilazionato nel tempo. In questo ambito la conservazione è una tecnologia adottata per rendere fruibile l'alimento tal quale in un arco temporale che va da pochi giorni ad alcuni anni. Si pensa spesso che la cottura riduca sempre le proprietà nutrizionali degli alimenti, ma tutto dipende dal tipo di cottura scelto, dal tempo di esposizione al calore e dalla temperatura utilizzata. A volte la cottura può addirittura moltiplicare la biodisponibilità di alcuni componenti; si pensi al licopene, contenuto nel pomodoro che viene assorbito più facilmente se cotto. Esistono numerosi metodi di cottura, alcuni dei quali sono necessari per rendere gli alimenti commestibili, altri per apprezzarne il gusto o per renderli sicuri dal punto di vista igienico. A seconda del tipo di cottura utilizzato infatti si possono esaltare odori e sapori differenti dello stesso alimento, ma soprattutto per evitare rischi di infezioni e tossinfezioni. Indipendentemente dal metodo di cottura impiegato, occorre rispettarne tempi e temperature, per evitare l'ossidazione degli acidi grassi e alla formazione di sostanze non salutari.

