

Segue dalla pagina 1

### COME MANGIARE D'ESTATE

La possibilità di trascorrere all'aria aperta una parte della giornata, di incrementare l'attività fisica ad esempio con il nuoto, ecc., indubbiamente consentono di recuperare un certo benessere psicofisico con ripercussioni positive sul nostro corpo. Tuttavia per far sì che tali attività risultino benefiche è necessario tenere conto di alcune piccole ma fondamentali regole di igiene alimentare:

1. **produrre il consumo di alimenti ad alto contenuto di vitamine, sali minerali, ed acqua sia per la loro alta digeribilità sia per la necessità di garantire all'organismo un adeguato apporto di acqua e sali minerali per la facilitazione e la massima maggior solubilità, ed il trasporto di nutrienti che l'acqua regola dall'organismo, sottoposta a controllo batteriologico quotidiano. Ha una composizione in sali minerali tale da reintegrare le perdite connesse alla sudorazione; pertanto un qualunque alimento può contenere tale tipo di acqua nel quantitativo standard pari ad almeno due litri di acqua al giorno sottoforma di bevanda;**

2. **variare comunque sempre la propria alimentazione senza escludere nessuno dei principi nutritivi fondamentali (proteine, carboidrati, grassi, sali minerali, vitamine e fibre); evitare le diete drastiche per le ripercussioni negative che esse possono avere sulla salute e comunque non intraprendere una particolare dieta senza consiglio del medico;**

3. **distribuire e abbinare in maniera opportuna durante la giornata ed evitare un pasto abbondante e ricco di grassi e si pensa di immergersi in acqua si ricorda di dotarsi di un salvagente e un portante al torace il completamento del processo digestivo prima di bagnarsi al fine di evitare l'emergenza di una congestione (la digestione di solito avviene in un periodo variabile da soggetto a soggetto, da circa tre ore); la velocità del processo digestivo dipende anche dal tipo di alimenti consumati, ad esempio il consumo di frutta fresca, gelato, yogurt, ecc. assume una duplice funzione: porre, anche meno di due ore, il consumo di alimenti a ridotto contenuto di grassi determina una digestione molto più lenta;**

4. **si ricorda inoltre che molti alimenti devono essere necessariamente e costantemente mantenuti a corrette temperature di refrigerazione al fine di evitare il loro deterioramento ed una eventuale proliferazione di germi patogeni (sui cibi crudi in grado di determinare alcune malattie, anche gravi). Gli alimenti sopra menzionati sono tutti quelli a base di carne, pesce, latte e uova (uova sode, crudi, gelato, yogurt, formaggio, affettati, ecc).**

(Mr. Fi. - M.E. Fr.)

# (Estero)

## E' stato ufficializzato l'accordo con ASA per produrre medicinali Farmaci livornesi a L'Avana



ASA è da tempo attiva all'Esterò con varie iniziative. Cuba rappresenta la prima esperienza (1998) che si è consolidata negli anni nell'ambito del settore farmaceutico: recupero strutturale della farmacia

Principal Municipal Esculapio (già Johnson), trasferimento di know-how tecnico per la gestione, fornitura di medicinali, realizzazione e distribuzione di materiale di informazione sanitaria.

Nel quadro degli interventi di cooperazione internazionale coordinati dalle Nazioni Unite (Pdhl) ha, inoltre, preso il via la fase sperimentale di un progetto di coproduzione fra ASA e il Ministero de Salud Publica di undici medicinali nel laboratorio della Farmacia Principal Municipal Esculapio. Il presidente della Asamble Municipal del Poder Popular de La Habana Vieja Luis González Ricardo ha fatto visita alla città di Livorno, al fine di ringraziare personalmente ASA SpA ed il Comitato Livornese del Pdhl per l'apporto dato ai progetti attivati nel Municipio de La Habana Vieja "quale esempio imitabile di solidarietà e cooperazione con il popolo cubano".

La cerimonia di accoglienza si è svolta lo scorso 24 maggio 2002 presso la Sala Maggiore di Palazzo Civico a Livorno. Erano presenti per l'occasione il vice sindaco di Livorno Paola Bedarida, l'assessore alla Cooperazione Decentrata Alfio Baldi, il dirigente della Provincia di Livorno Lorena Caprai, il presidente di ASA Paolo Rotelli.

Luis Ricardo si è dichiarato felice di essere a Livorno ("Mi sento un po' a casa ma", ha detto), dati i rapporti fra il capoluogo labronico e la municipalità de L'Avana Vecchia, tanto da proporre in prospettiva un gemellaggio ufficiale tra le due città.

Il presidente Rotelli ha ripercorso le tappe delle iniziative attivate da ASA a Cuba, annunciando la firma dell'accordo per avviare la fase operativa del progetto di coproduzione dei medicinali. Questi i dettagli del documento siglato da Rotelli e Ricardo: dato il risultato positivo del controllo di qualità operato sul prodotto (Amoxicilina) dagli organi cubani preposti, le parti si sono impegnate ad elaborare congiuntamente uno studio sugli obiettivi della produzione dei singoli medicinali sulla base del fabbisogno della popolazione; ad individuare congiuntamente le necessarie dotazioni per l'avvio del processo produttivo (tali dotazioni, fornite da ASA SpA, saranno a carico della parte cubana; ASA SpA si impegna comunque a fornire, in donazione, alcune eventuali strumentazioni necessarie); elaborare congiuntamente un piano produttivo annuale; verificare trimestralmente la conformità degli obiettivi produttivi; far comparire il logo di ASA SpA e del Ministero de Salud Publica sulle confezioni dei farmaci. Ecco l'elenco completo dei medicinali oggetto dell'accordo di coproduzione: Amoxicilina, Nimesulide, Ranitidina, Ibuprofeno, Paracetamol con caffeina, Enalapril, Ketocanazol, Omeprazol, Ciprofloxacino o Cefalosporina orale, Diclofenaco, Pentoxifilina.

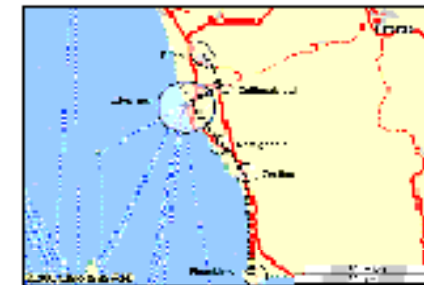
# (Tlc)

## Due aziende gestiranno rispettivamente infrastrutture e servizi Telefonia, ecco l'accordo ASA - Nodalis

Alla fine del 2001 è stato siglato l'accordo tra ASA e NODALIS, per il cablaggio dei territori nei quali la ex municipalizzata gestisce il ciclo integrale delle acque (Livorno e Bassa Val di Cecina). Un'area, questa, che potrà ampliarsi in virtù della nomina di ASA come gestore unico dell'Arbitrio Territoriale Ottimale (ATO) n. 5 - Toscana Costa, che comprende tutti i Comuni della Provincia di Livorno, insieme con altri delle Province di Pisa, Grosseto e Siena (per un totale di 34). In questo senso la presenza di ASA potrà, dunque, rafforzarsi, qualificandosi con l'offerta di ulteriori nuovi servizi nel settore della telefonia.

Gli aspetti dell'operazione prevedono, come già accaduto in altre realtà toscane, la creazione di due società: ASACABLE, controllata al 51% da ASA (con NODALIS al 49%) che si occuperà della costruzione delle infrastrutture telematiche e ASACOM, detenuta al 51% da NODALIS (con ASA al 49%) che invece gestirà l'offerta dei servizi. In entrambi i casi sarà comunque garantita, di fatto, una partecipazione paritetica, attraverso specifici accordi di joint venture: quorum qualificati saranno, infatti, previsti su questioni fondamentali come tariffe, business e marketing plan. La scelta di NODALIS come partner è stata compiuta da ASA in virtù di una valutazione approfondita dei soggetti più

autorevoli nel settore, con particolare riferimento ai progetti già attuati in Toscana. L'offerta di servizi, che sarà svolta attraverso ASACOM - dove ASA si porrà come interlocutore principale del cliente - è rivolta sia ad utenze business che residenziali. Con particolare attenzione alle prime, che necessitano di maggiori infrastrutture, rappresentando il servizio in questione un contributo importante alla competitività delle imprese. Ma anche i cittadini in genere potranno usufruire di servizi utili a prezzi vantaggiosi: sia nel loro rapporto con la pubblica amministrazione (e-government), sia nell'intrattenimento. Ciò a dimostrazione di un rinnovato approccio di ASA come azienda che cerca di essere sempre più customer oriented: cioè sempre più attenta e vicina alle reali esigenze dei propri utenti.



### L'ARCHITETTURA DI RETE

Il progetto presentato da Nodalis prevede un diverso tipo di intervento nell'area metropolitana di Livorno e nel rimanente territorio di riferimento di ASA:

per quanto riguarda l'architettura di rete della città di Livorno, è proposta la realizzazione di un anello principale nella zona più centrale della città (per interconnettere ASA ed i principali siti di interesse della pubblica amministrazione), e di quattro anelli secondari (per interconnettere i potenziali clienti e gli SGU di Telecom Italia);

per quanto riguarda l'area territoriale esterna alla città di Livorno, è proposto il cablaggio in fibra ottica di quattro zone industriali-artigiane ad alto potenziale di sviluppo: Collesalveti (area industriale di Stagno), Rosignano Solvay, Cecina, Piombino; le quattro isole così realizzate saranno interconnesse con Livorno tramite ponti radio o dorsali in fibra ottica, a seconda della capacità richiesta e dei tempi di realizzazione.

L'intervento al di fuori dell'area metropolitana di Livorno è previsto parallelamente all'acquisizione del ruolo di gestore unico del servizio idrico integrato nell'A.T.O. 5 Toscana Costa da parte di ASA.

## Gli interventi dureranno sino al prossimo mese SEMAFORI, CHECK-UP PER TUTTI GLI IMPIANTI Manutenzione al via dal ponte Genova fino a Quercianella

Semafori livornesi sotto la lente d'ingrandimento del personale ASA fino a settembre. L'Azienda Servizi Ambientali ha messo in cantiere una manutenzione programmata di tutti gli impianti semaforici cittadini, pedonali e veicolari, comprese le centraline di controllo, al fine di ottimizzare il funzionamento, prevenire guasti futuri e improvvisi e prolungati fermi d'impianto anche con eventuali successivi interventi. Un intervento di verifica sistematica, che prevede la sostituzione delle parti eventualmente non funzionanti o anche a rischio rottura. Alcuni numeri: sono interessati dai lavori 50 semafori, per un totale di circa 3000 lampade. Da nord a sud di Livorno: dall'incrocio

della via Aurelia con il ponte Genova sino al semaforo lampeggiante della frazione di Quercianella, con eccezione del semaforo del Maroccone (di pertinenza dell'Amministrazione Provinciale). Ad essere impegnate sono nel complesso 7 persone fra addetti e tecnici specializzati di ASA, che intervengono con mezzi e strumentazione apposita, avvalendosi della preziosa collaborazione del corpo della Polizia Municipale che provvede a regolare il traffico nel corso degli interventi di riparazione.

Il programma di manutenzione si completerà entro la fine del mese di settembre. ASA si scusa con i cittadini per gli eventuali disagi arrecati dall'effettuazione dei lavori.



Farmia, la società che raccoglie le farmacie di Livorno, Pisa e Firenze

## Riduzione del 10% sul prezzo dei solari

Primi passi concreti per Farmia, la società di ingresso di specialità medicinale costituitasi negli scorsi mesi dall'unione di due società di distribuzione intermedia (la Fardis di Firenze e la Cofapi di Pisa), una società di farmacisti livornesi (Farm-Li) e l'ASA SpA di Livorno. Di recente l'inaugurazione ufficiale della nuova sede centrale di via Crocchia delle Fate a Livorno, alla quale ha fatto visita in rappresentanza dell'Amministrazione comunale l'assessore Marco Bertini. Da alcuni giorni il via ufficiale in tutte le farmacie che aderiscono a Farmia (27 tra pubbliche e private nella sola città di Livorno) una iniziativa promozionale, che prevede uno sconto del 10% sul prezzo di acquisto dei prodotti solari. Un incentivo semplice, ma significativo ad abbronzarsi correttamente e senza esporti ad inutili e dannosi rischi per la propria salute.

Queste le finalità di Farmia: sviluppare la funzione ed il valore sociale della farmacia, quale primo presidio d'educazione e di servizio integrato, e rafforzare le strutture locali d'acquisto e di distribuzione dei medicinali nella loro capacità di presenza commerciale sul territorio. La missione di Farmia è proiettata dunque a "fare meglio" ed a realizzare un'efficace resistenza alle strutture che nel settore farmaceutico perseguono esclusive logiche di penetrazione degli spazi commerciali, tenendo presente, al tempo stesso, la crescente domanda di aggiornamento sanitario e l'evoluzione di temi importanti per il cittadino, quali la prevenzione e la tutela della salute.



Le Farmacie che espongono il marchio FARM in (le 9 Comuni più 18 privati), nel proporre uno sconto del 10% sul prezzo di acquisto dei solari, vi invitano a leggere il seguente semplice, ma efficace, promemoria. Abbronzarsi si può senza correre troppi rischi, pur nella consapevolezza che causano quantomeno un precoce invecchiamento della pelle, se avviene l'acortezza di seguirne delle buone norme: la prima è quella di evitare di esporti al sole nel momento di massima concentrazione di radiazioni, cioè dalle 12 alle 16, oppure, nel caso in cui si decida di rimanere, di cercare di proteggersi sia con mezzi fisici (vale a dire indumenti, cappelli ecc.) sia con filtri solari adeguati (creme, oli vari, sostanze con schermo riflettente). Oltre alla pericolosità intrinseca delle radiazioni ultraviolette, occorre però tenere anche conto della ricettività dei soggetti più esposti, soppianto tutti, infatti, che le persone a pelle e capelli

Consigli per abbronzarsi senza correre troppi rischi

## SOLE: Istruzioni per l'uso

A cura del Dott. R. Giorgini

chiari sono più sensibili ai danni solari rispetto a quelle con pelle e capelli scuri. Perciò coloro che rientrano nella prima tipologia dovranno proteggersi più accuratamente degli altri. In ogni caso il comportamento migliore da tenere da parte di tutti è quello di esporti al sole in maniera graduale: quindi non dobbiamo da subito starcene ore e ore sotto il sole. La protezione dovrebbe poi essere più elevata nell'orario critico e naturalmente alle prime esposizioni, per poi diminuirsi negli altri momenti della giornata e non meno che durante l'abbronzatura. Tutte queste precauzioni sono necessarie in modo particolare per i bambini: è importante infatti ricordare, specie da piccoli, i luoghi dell'abbronzatura in ombra o in un luogo dove il sole non è diretto perché le statistiche hanno dimostrato la possibile insorgenza di gravi danni in coloro che, in giovane età (entro i 3/4 anni), avevano avuto scottature solari. E' dunque indispensabile proteggersi, magari rivolgendosi al farmacista di fiducia per scegliere il prodotto ideale per la nostra pelle, senza cadere in false illusioni come il fatto che le nuvole non lascino passare le radiazioni.



# Aziende e studenti a confronto sul tema della responsabilità sociale

"La responsabilità socio-ambientale delle imprese: nuove prospettive di sviluppo". Questo tema della conferenza svoltasi il 15/04 al Palazzo dei Congressi di Pisa con la quale si voleva far nascere una profonda consapevolezza sociale, economica e ambientale tra manager del futuro (cioè gli studenti universitari di oggi) e le piccole medie imprese sull'importanza della tematica della responsabilità sociale d'impresa (Corporate Social Responsibility) e su quella di redigere un bilancio sociale e ambientale.

La conferenza è stata organizzata dall'Aisec ed ha visto la partecipazione di oltre 150 partecipanti tra studenti dell'ateneo pisano e rappresentanti di aziende locali, oltre ai partner dell'associazione e ai numerosi relatori che si sono avvicendati durante tutta la giornata. L'Aisec è la più grande associazione internazionale studentesca apartitica, senza fini di lucro e non governativa da sempre impegnata con numerosi programmi globali e locali, stage e scambi culturali, nella formazione e sviluppo professionale dello studente. La CSR è una delle focus area dell'associazione, che nell'agosto prossimo parteciperà al summit mondiale dell'ONU, Johannesburg 2002: the world summit on sustainable development per valutare il cambiamento globale dello storico UNCED (United Nations Conference on Environment and Development) del 1992 che culminò con il riconoscimento del fatto che la protezione ambientale e la gestione delle risorse naturali debbano essere integrate con i problemi socio-economici di povertà e

sottosviluppo. Aisec parteciperà al congresso mondiale con il rappresentante del mondo giovanile: è stata scelta proprio per l'impegno supremo che riversa sullo sviluppo delle nazioni e del potenziale umano, così come la dedizione dimostrata verso le tematiche sociali. A livello nazionale tutti i comitati italiani (sono presenti in 27 sedi universitarie, a Pisa presso la facoltà di economia) hanno sviluppato la tematica della responsabilità sociale con incontri e dibattiti



per sensibilizzare la società sul tema della CSR, cioè di come un'impresa risponde ai bisogni della collettività ed alle opportunità che la circondano, e contribuire allo sviluppo di concreti piani d'azione nel campo dello sviluppo sostenibile. Questo tema era ancora sconosciuto qualche decennio fa quando le aziende producevano ricchezza senza preoccuparsi dell'ambiente nel quale e sul quale intervenivano, e della collettività nella quale operavano.

Nella conferenza del comitato di AISEC Pisa, il tema principale dibattuto durante la mattina è stato quello del bilancio sociale, sul quale hanno esposto il loro punto di vista tra gli altri: l'amministratore delegato di La Magona d'Italia di Piombino che ha parlato dell'importanza di implementare la comunicazione all'interno dell'impresa e all'esterno con il territorio. Dopo l'intervento del professor Mauro Zavani sulle problematiche legate alla redazione di uno schema generale di bilancio sociale, il direttore dell'Associazione degli Industriali di Livorno, dottor Paoletti ha presentato il primo esempio in Italia di bilancio sociale aggregato, che riunisce il comparto chimico e petrolifero della provincia di Livorno. Nel pomeriggio, nel corso di quattro working groups sono stati affrontati gli argomenti degli infortunati sul posto di lavoro e del sistema di gestione ambientale di un'impresa con la presentazione di casi concreti di gestione da parte tra gli altri della Solvay S.A. e di La Magona d'Italia.

## ASA Card Le Convenzioni

Stagione Lirica e Concertistica 2001/2002 del Teatro La Gran Guardia: esenzione dal diritto di prevendita.  
Istituzione Scuola Comunale di Musica Clara Schumann: riduzione di legge sul biglietto d'ingresso e abbonamenti agli spettacoli nel cartellone alla "Bola Spettacolo di Collesalvetti".  
Colle Jazz: sconto 20% sul prezzo del biglietto.  
Bici Rent: sconti sul noleggio delle biciclette (1 ora euro 0,77 anziché euro 1,00; mezza giornata euro 3,1 anziché euro 4,13; una giornata euro 4,65 anziché euro 6,2).  
Istituto di Cultura Italo-Tedesca (ICIT): sconto del 20% sulle lezioni ai corsi di lingua, sconto del 30% sul costo dei biglietti dei concerti di musica classica.

- ALTRE SOCIETÀ E ASSOCIAZIONI CONVENZIONATE:
- CCP VOLLEY COLLEBALVETTI
  - PERONE SCHERMA LIVORNO
  - A.S. DON BOSCO
  - U.S. PALLACANESTRO LIVORNO
  - U.S. BASKET 5 ROBE ROBIANO
  - G.B. BASKET VENTURINA
  - C.B.V.F. VOLLEY TOME LIVORNO
  - CIRCOLO KARATE ROBIANO A.L.C.B.
  - CENTRO UISP ROBIANO
  - POLISPORTIVA VIGARELLO
  - A.S. JUNIOR CLUB TENNIS LIVORNO
  - ATLETICA LIVORNO
  - A.S. PALLAVOLO DONORATO
  - LIBERTAS NUOTO
  - ROBIANO VOLLEY
  - GINNASTICA ROBIANO
  - A.S. ROBIANO LA BRONE
  - A.S. LIVORNO CALCIO
  - MABO LIVORNO
  - JAZZ CLUB LIVORNO
  - ASSOCIAZIONE CORALE "PIETRO MARCAGNI"

Periodico di informazione dell'Azienda Servizi Ambientali SpA  
Via de' Gualfani, 1 - 57122 Livorno Tel. 0586243771 Fax 0586243728  
Direttore Responsabile, Dott. Andrea Vani  
Direttore Progetto Editoriale Ufficio Marketing e Finanziamenti  
Responsabile, Delta Sara Cremonesi

Chiusura in redazione il 20 Giugno 2002. Grafica, pro stampa stampa: CCM&E Editore - Tel. 0382 730040 - www.ccm&e.it

## L'EDIZIONE 2002 DI "IMPIANTI APERTI"

### Successo per le iniziative ASA

Le iniziative targate ASA in occasione dell'edizione 2002 di "Impianti Aperti" (la tradizionale kermesse promossa da Confevizi(Ciepi)) si sono arricchite di una proposta ambientale particolarmente significativa.

E non a caso tante persone, fra grandi e piccoli, si sono presentate alle visite agli impianti dell'Azienda Cistemone, Depuratore del Rivellino, Deferromanganiizzatore di Mortaiolo (Collesalvetti), Centrale teleoperativa e di telecontrollo dell'Azienda.

Rispetto alle visite organizzate nelle edizioni precedenti, quelle di quest'anno si sono prevedevano alcune novità con l'allestimento di una postazione della centrale di telecontrollo (in remoto) presso la

struttura del Cistemone, dove è stato sistemato anche un plastico funzionante in scala di una parte dell'acquedotto a sud della città.

I ritrovi, fissati direttamente in loco, erano nell'ordine: Cistemone, sede ASA (Rivellino), Centrale di Mortaiolo a Collesalvetti (Deferromanganiizzatore), ancora sede ASA (Telecontrollo).

La visita agli impianti era prevista nelle mattinate di venerdì 10 e sabato 11 maggio 2002 dalle ore 8.30 alle ore 12.30: fino alle ore 11 era riservata esclusivamente alle scuole (prenotate: Iti, Elementari De Amicis, Nido Zero Tre, Elementari Natali, Materna Agnoletti, Elementari Thourar, Media Mazzini, Elementare Cenaja), successivamente è, invece, stata aperta a tutta la cittadinanza.

Il giorno 12 maggio 2002 è stato dedicato dalle ore 11 alle ore 17 alla visita delle Sorgenti di Colognole: un'occasione particolarmente suggestiva di presentazione di una realtà poco conosciuta in città, costituita dal percorso delle condotte storiche. Un esempio di come, preservando la natura, le opere dell'uomo sono state realizzate senza interferire negativamente sull'ecosistema ambientale. Il ritrovo era fissato lungo la strada provinciale per Colognole in località Le Cave (apposite indicazioni erano, comunque, presenti in loco). Per l'occasione i presenti hanno potuto visitare, oltre alle sorgenti, anche i principali manufatti, costituiti dai vari caratteristici tempietti cilindrici, facenti funzione di coacervo di raccolta delle acque sorgive. Per allietare ulteriormente le visite, in appositi spazi lungo il percorso erano, inoltre, previsti interventi di improvvisazione musicale ispirati dall'ambiente naturale circostante.



AGENTE GENERALE  
**Paolo Bergamo**

Agenda Generale  
Via C. del. 21 Tel. 0586 1827411

Segreteria Confevizi-Ciepi  
Tel. 0586 1827-12  
Fax 0586 / 884893

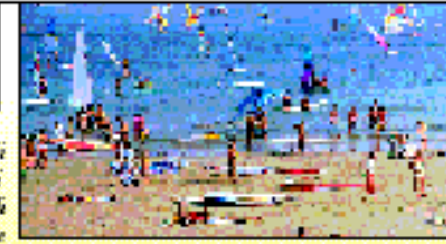
# ComunicAsa

Periodico di informazione dell'Azienda Servizi Ambientali SpA [anno VII • n. 2] Giugno 2002 - Distribuzione Gratuita

STAMPATO IN CARTA RICICCIATA

### Riduzione del 10% sul prezzo dei solari

Primi passi concreti per Farmin, la società di ingresso di specialità medicinali costituitasi negli scorsi mesi dall'unione di due società di distribuzione intermedia (la Fendis di Firenze e la Cofapi di Pisa), una società di farmacisti livornesi (Farm-Li) e l'ASA SpA di Livorno.



### Sole: istruzioni per l'uso

Le Farmacie che espongono il marchio FARM in (le 9 Comunali più 18 private), nel proporre uno sconto del 10% sul prezzo di acquisto dei solari, vi invitano a leggere il seguente semplice, ma efficace, promemoria.

## Frutto di una collaborazione fra ASA e Azienda Usl 6 di Livorno Nasce il "Progetto di Informazione Alimentare e Nutrizionale"

L'informazione su una corretta alimentazione riveste un ruolo primario per la prevenzione di molte malattie



cronico degenerative e di alcuni tumori, come testimoniato anche dalle indicazioni del Ministero della Salute, dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, della Regione Toscana. D'altra parte recenti dati statistici mostrano, nel nostro paese, un incremento del 25% di persone adulte obese nel periodo 1994-99 rispetto al quinquennio precedente, ed evidenziano che circa il 42% della popolazione italiana adulta è in condizione di sovrappeso/obesità. E' quindi essenziale promuovere nella "popolazione sana" l'adozione di corrette abitudini alimentari e la riscoperta di "modelli alimentari tipici della nostra tradizione alimentare". L'informazione nutrizionale e la promozione di scelte alimentari consapevoli possono contribuire alla riduzione del rischio di contrarre malattie cronico-degenerative, tumorali, dismetaboliche, ecc., anche attraverso il miglioramento della qualità dei diversi specifici canali informativi.

Il progetto nasce dalla collaborazione fra vari enti che a vario titolo possono interagire con larghe fasce di popolazione, quali l'ASA tramite l'Ufficio Ambiente Salute e Informazione sul Famaco, l'Azienda U.S.L. attraverso il Dipartimento della Prevenzione e l'Ordine dei Farmacisti.



### GLI OBIETTIVI PREFISSATI SONO:

1. offrire un servizio di informazione alimentare/nutrizionale;
2. fornire linee guida generali per il mantenimento e il miglioramento dello stato di salute, promuovendo scelte alimentari corrette, coscienti e consapevoli;
3. modificare abitudini alimentari scorrette, riducendo il consumo eccessivo di sale, di proteine e di grassi di origine animale.

Gli interventi dureranno sino al prossimo mese di settembre  
**SEMAFORI, CHECK-UP PER TUTTI GLI IMPIANTI**  
Manutenzione al via dal Ponte Genova fino a Quercianella

Articolo a pagina 3

Si è ritenuto quindi di ricorrere ad alcuni strumenti quali l'utilizzazione di uno spazio informativo nel presente periodico, l'apertura di sportelli informativi presso alcune farmacie pubbliche e private presenti sul territorio e presso la Unità Funzionale di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione di Borgo San Jacopo n.°59 Livorno cui l'utente può rivolgersi per colloqui individuali nei giorni di sabato dalle 11.00 alle 13.00 e il martedì dalle 15.00 alle 16.00 (ad eccezione dei giorni prefestivi).

DOTT. MAURO PIGNI  
DOTT. SANDRA AFFRESCANO

## COME MANGIARE D'ESTATE

L'arrivo della stagione estiva comporta sicuramente un cambiamento delle abitudini di vita, sia per coloro che iniziano un periodo di vacanza e quindi hanno la possibilità di trascorrere con tutta tranquillità delle giornate al mare, sia per coloro che dispongono solo di alcune ore della giornata da trascorrere sulla spiaggia.

Segue alla pagina 2

| SOMMARIO                               |  |  |  |
|--|--|--|--|
| PAGINA 2<br>Farmaci livornesi e L'Aera | PAGINA 3<br>Telefonici, ecco l'accordo ASA-Nodalis | PAGINA 4<br>Aziende e studenti a confronto | PAGINA 5<br>Produttori d'acqua pura Dolci in sintesi |
| Impianti Aperti 2002                   |  |  |  |