

A tavola in sicurezza

Le malattie alimentari, o tossinfezioni, sono causate da cibo contaminato da microrganismi, tossine naturali o agenti chimici. Come prevenirle?

A cura di
Gruppo
Dipartimentale
Gestione Malattie
Trasmesse da
Alimenti,
Ausl di Reggio
Emilia

Sebbene i consumatori esprimano preoccupazioni per le condizioni di igiene nei luoghi di ristoro pubblici, in Europa il 40% dei focolai di malattie di origine alimentare si verifica in ambiente domestico (Secondo report EFSA ed ECDC, 2019).

La percezione del rischio di contrarre un'infezione alimentare a casa è bassa e si ritiene che questo fenomeno sia sottostimato in quanto quasi due terzi della popolazione non si è mai chiesto se un componente del nucleo familiare con sintomi "simil-influenzali" potesse effettivamente avere una malattia di origine alimentare causata da alimenti preparati in casa.

I sintomi

I sintomi tipici di un'intossicazione alimentare sono diarrea, dolore o crampi allo stomaco e vomito insieme a nausea, febbre e brividi, classici sintomi "simil-influenzali". Insorgono, generalmente, da poche ore ad alcuni giorni dopo l'ingestione dell'alimento e possono variare da

lievi a gravi, durare da poche ore a diversi giorni. La maggior parte delle persone presenta manifestazioni lievi, ma alcune infezioni possono richiedere un ricovero in ospedale dovuto a complicanze.

Fonti di contaminazione

Sono ben note le diverse fonti da cui i microrganismi possono essere trasferiti agli alimenti. Qualsiasi oggetto presente in cucina, che possa ospitare microrganismi trasferibili agli alimenti in qualunque fase della preparazione, può costituire una fonte di contaminazione. La contaminazione può verificarsi in ognuna delle varie fasi della preparazione, dagli alimenti e ingredienti crudi, al processo di cottura o preparazione, fino alla manipolazione e conservazione degli alimenti cotti.

Le fonti di contaminazione includono: le mani, i fluidi corporei o gli indumenti indossati dalle persone che preparano gli alimenti; strofinacci e utensili da cucina non puliti, animali domestici, ecc. I livelli di contaminazione più elevati sono

stati riscontrati sulle attrezzature di pulizia: spazzole per piatti, strofinacci e spugne. La concentrazione di microrganismi cresce con la lunghezza del periodo di utilizzo degli stessi.

È ormai ampiamente riconosciuto che molti episodi di malattie di origine alimentare sono causati dalla manipolazione e dalla preparazione inadeguata degli alimenti in cucina.

La maggior parte dei batteri associati alle malattie alimentari viene uccisa se esposta a temperature elevate. Se l'alimento non viene cotto in maniera uniforme, i contaminanti possono rimanere nell'alimento. Nel caso degli alimenti consumati crudi (es. verdure), è opportuno adoperare altre tecniche di pulizia (vedi BOX). In generale i rischi di contaminazioni che possono dar luogo a infezioni derivano da inadeguato lavaggio delle mani con detergenti e poca attenzione alla conservazione degli alimenti e al mantenimento della catena del freddo.

Chi è più a rischio?

Il rischio legato alle scorrette pratiche igieniche in cucina coinvolge tutti. Tuttavia, l'incidenza delle malattie di origine alimentare è più elevata negli anziani a causa della loro maggiore suscettibilità, oltre che nei bambini, nelle donne in gravidanza e nelle persone immunodepresse.

Queste persone devono porre particolare attenzione alla manipolazione non sicura degli alimenti: ad esempio non lavarsi le mani dopo aver maneggiato uova o pollo crudo può dar luogo ad una "contaminazione crociata" che si definisce come il trasferimento di microrganismi dannosi da alcuni cibi ad altri, mediante manipolazione, superfici e utensili. Sebbene gli anziani affermino di essere consapevoli di questi rischi tendono tuttavia a sottovalutarli.

L'incidenza delle malattie di origine alimentare è più elevata negli anziani, oltre che nei bambini, nelle donne in gravidanza e negli immunodepressi

Occhio al biologico

La fase di lavaggio di frutta e verdura è essenziale

Lavare accuratamente gli alimenti per allontanare i germi dalla loro superficie esterna è fondamentale per i vegetali, soprattutto quelli dichiarati "biologici", dal momento che è molto probabile che siano stati esposti a **concimi organici** (letame). Quando possibile, le verdure vanno sbucciate (es. cetrioli e carote) dopo un accurato lavaggio.

Quelle che non si sbucciano o quelle a foglia devono essere lavate con acqua corrente (fare attenzione a lavare foglia per foglia), poi possono essere immerse in acqua clorata per 10-15 minuti (un misurino da 20 ml di Amuchina concentrata in un litro di acqua). Questa ulteriore precauzione non è strettamente necessaria se il lavaggio viene effettuato come si deve, ma è raccomandato per le persone più a rischio, come le donne in gravidanza.



Norme fondamentali per l'igiene in cucina

Come trattare gli alimenti in 4 fasi

La pulizia è un fattore importante nella prevenzione delle malattie di origine alimentare: tutto ciò che tocca gli alimenti deve essere pulito. Le quattro raccomandazioni fondamentali per mantenere gli alimenti sicuri sono:



Pulire

Pulire scrupolosamente superfici ed utensili è fondamentale per ridurre il rischio di infezioni



Separare

Separare i cibi crudi da quelli cotti riduce il rischio di contaminazioni



Cuocere

Una cottura adeguata garantisce la riduzione della carica batterica degli alimenti



Refrigerare

Non interrompendo la catena del freddo si preservano le proprietà e la qualità degli alimenti

Come preservare correttamente il cibo

6 Indicazioni di igiene per la manipolazione degli alimenti



Lavare spesso le mani, pulire frequentemente tutte le superfici e i materiali che vengono a contatto con gli alimenti (utensili, piccoli elettrodomestici, piani di lavoro, frigorifero e congelatore, strofinacci e spugnette).



Cuocere bene gli alimenti seguendo le indicazioni del produttore riportate in etichetta tenendo in considerazione le variabili tempo e temperatura.



Sanificare il frigorifero procedendo alla detersione con un prodotto sgrassante e successiva disinfezione con prodotti idonei a superfici destinate al contatto con gli alimenti.



Non preparare con troppo anticipo gli alimenti da consumarsi previa cottura (in caso contrario conservarli in frigo e riscaldarli prima del consumo).



Rispettare la temperatura di conservazione riportata in etichetta e conservare in frigorifero gli alimenti crudi, cotti e pronti al consumo in modo separato e all'interno di contenitori chiusi.



Porre particolare attenzione ad alimenti crudi per quanto riguarda persone fragili quali anziani, bambini, donne in gravidanza e soggetti immunocompromessi.