

Escherichia Coli :le cinque regole per la prevenzione delle infezioni trasmesse da alimenti.

L'epidemia diffusasi a fine maggio in Germania, causata da un ceppo virulento di Escherichia coli, ha portato nuovamente all'attenzione la possibilità che gli alimenti possano essere veicolo di infezioni anche gravi. Al di là della difficoltà di individuare l'alimento o gli alimenti responsabili, questa circostanza è servita per ribadire ancora una volta l'importanza di una scrupolosa igiene nella preparazione dei cibi. Con un po' di attenzione e adottando alcune semplici regole è possibile scongiurare questo rischio.

Le intossicazioni alimentari sono per lo più benigne e in genere si guarisce rapidamente. A volte però possono risultare persino mortali. Sono particolarmente a rischio i bambini, gli anziani e le persone con un sistema immunitario indebolito, ma non si può escludere che anche persone adulte e sane possano soccombere ad una infezione particolarmente

virulenta. L'estate è il periodo più a rischio, perché caldo e umidità favoriscono la proliferazione dei germi pericolosi, proprio come l'escherichia o le salmonelle, per ricordare quelli

più comuni. Come sempre, con il buon senso ed un'adeguata informazione, mantenersi in buona salute è più semplice di quanto si creda.

L'igiene in cucina

I germi sono ovunque e la cucina non fa eccezione. Le nostre mani e gli alimenti crudi ne sono i principali veicoli.

Per la prevenzione delle infezioni alimentari...

la prima regola è quella di lavarsi accuratamente le mani con acqua calda e sapone prima e dopo aver manipolato alimenti crudi potenzialmente contaminati come carne di tutti i tipi, uova, frutta e verdura. Se non lo si fa, le mani contaminate possono trasferire germi pericolosi ad altri cibi, utensili (es. coltelli) o superfici (es. taglieri);

la seconda regola è quella di mantenere pulite le superfici della cucina sulle quali si appoggiano gli alimenti crudi e, soprattutto, ripulirle dopo la preparazione dell'alimento. Residui di parti animali o vegetali o di terriccio e gli eventuali materiali di confezionamento vanno rimossi dal piano di lavoro rapidamente. I cibi crudi e quelli pronti per essere mangiati dovrebbero sempre essere "lavorati" su taglieri diversi, utilizzando utensili diversi, per evitare contaminazioni crociate. La pulizia con acqua e detersivo è sufficiente ad abbattere la quantità di germi presenti e non è necessario impiegare disinfettanti. Spugne e strofinacci umidi sono i luoghi ideali per la moltiplicazione dei batteri se non vengono ben lavati e sostituiti periodicamente. I rifiuti vanno allontanati rapidamente dalla cucina per evitare che si sviluppino serbatoi di germi;

la terza regola da osservare è lavare accuratamente gli alimenti per allontanare i germi dalla loro superficie esterna. Questa operazione è essenziale 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 (dopo averle lavate foglia a foglia con acqua corrente) possono eventualmente 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. Poiché la frutta cresce sugli alberi, la sua contaminazione microbica è meno probabile;

la quarta regola evitare gli alimenti crudi come la carne, il pesce e i frutti di mare perché più a rischio di trasmettere infezioni come la salmonellosi, la toxoplasmosi, le epatiti e, per fortuna raramente, il botulismo. La cottura è la forma più efficace

per garantire la sicurezza dei cibi che mangiamo. Gli alimenti surgelati (es. carne, pollame, pesce ecc.) vanno scongelati tenendoli in frigo e non a temperatura ambiente, dove le parti superficiali rimangono esposte a temperature elevate per tempi sufficienti allo sviluppo di eventuali batteri. In alternativa possono essere scongelati nel forno a microonde appena prima della cottura, togliendoli dal loro confezionamento in vaschette. Particolare attenzione va riservata alla carne macinata che, per l'elevata superficie esposta e per la manipolazione già subita, è a maggior rischio di inquinarsi;

la quinta regola di ovvia importanza è conservare gli alimenti in frigorifero (o congelatore, quando la conservazione è protratta nel tempo). Ciò consente di evitare la proliferazione dei germi, compresa la Salmonella e il Clostridium botulinum. Nel caso di cibi in scatola che si trovano in commercio, vanno scartati quelli che presentano rigonfiamenti o perdite che indicano un possibile inquinamento.

Il botulismo

È una malattia presente in tutto il mondo a causa della ubiquità del batterio che ne è responsabile, il Clostridium botulinum, che è un germe pericoloso non di per sé ma per la tossina che produce. Il Clostridium produce spore che si trovano nel terreno e possono contaminare i prodotti alimentari; in assenza di ossigeno, le spore possono riprendere vita e produrre la tossina. Dopo 18-36 ore dall'introduzione della tossina compaiono i sintomi della malattia, solitamente nausea, vomito, dolori addominali e diarrea che precedono frequentemente sintomi a carico del sistema nervoso come ad esempio debolezza, difficoltà a parlare, visione doppia. Il pericolo per la vita deriva dalla paralisi del diaframma che impedisce la respirazione.

Le tossine vengono distrutte con la cottura, quindi gli alimenti fatti in casa a maggior rischio sono quelli non sottoposti a trattamento termico adeguato durante la preparazione e prima del

consumo, le conserve in particolare. Nella preparazione, i prodotti, puliti, posti in contenitori piccoli (max. 300-500ml), chiusi con i coperchi, devono perciò essere bolliti per almeno 10 minuti. I vegetali da conservare sott'olio o al naturale vanno cotti nella pentola a pressione per almeno 3 minuti. Nelle marmellate, lo zucchero deve essere almeno il 50% del peso della frutta già pulita, mentre nei prodotti in salamoia, il sale deve essere almeno il 10% del peso dell'alimento. La presenza di aceto e la conservazione dei vasetti in frigorifero, al di sotto dei 10°C, mettono al sicuro dal botulismo. Gli alimenti contenenti nitriti, nitrati o spezie, sono sicuri.

La salmonellosi

È una infezione che si contrae ingerendo alimenti contaminati da Salmonella. Si manifesta per lo più sotto forma di gastroenterite che compare da 12 a 48 ore dopo l'ingestione dei microrganismi, con nausea, dolori addominali seguiti da diarrea, febbre e talvolta vomito.

Gli alimenti che più frequentemente possono trasmettere l'infezione sono le uova e i derivati, crudi o non cotti a sufficienza: maionese, dolci all'uovo crudo, gelati prodotti con metodi inappropriati, pasta fatta in casa consumata prima della cottura. Le uova non vanno lavate dopo l'acquisto per non asportare la loro naturale "impermeabilizzazione" che impedisce ai microbi di penetrare all'interno. È consigliabile però lavarle immediatamente prima dell'uso quando si devono preparare cibi che non vanno cotti. Questa precauzione non va dimenticata soprattutto quando le uova sono di provenienza non controllata, come i piccoli allevamenti domestici non soggetti a sorveglianza sanitaria e se sono state deposte da almeno 15 giorni. Un quarto dei casi di salmonellosi inoltre è causata dall'assunzione di carni crude, specie se macinate, e frutti di mare crudi.

Poiché la diarrea provoca una ingente perdita di liquidi, il trattamento consiste essenzialmente nella reidratazione orale, assumendo abbondanti liquidi possibilmente zuccherati; in farmacia sono disponibili bustine di soluzione reidratante orale (es. Reidrax). Il medico potrà eventualmente prescrivere un trattamento antibiotico, in genere impiegato solo nelle forme gravi o negli anziani, bambini e pazienti immunodepressi.