

ALIMENTAZIONE

## CORONAVIRUS: CIBI E CUCINA IN SICUREZZA



L'igiene in casa e in cucina è **sempre necessaria** perché non sono rare le infezioni dovute alla **preparazione dei cibi**, anche se hanno spesso conseguenze non drammatiche. La fonte di contagio più frequente sono le **manipolazioni** che avvengono durante tutta la filiera e dopo l'acquisto: in pratica, i **batteri** e i **virus** che si possono trovare sugli alimenti derivano dall'uomo che è venuto in contatto con il cibo.

Le autorità sanitarie mondiali sostengono che i virus, compreso il nuovo **coronavirus** (SARS-CoV-2), potrebbero **contaminare la cucina e gli alimenti**, anche se è sicuramente molto più frequente la contaminazione batterica. È ancora presto per affermare con certezza quanto possa diffondersi il nuovo virus in casa e in cucina, ma certo è che ha dimostrato di avere **numerose opportunità di contagio** ed essere molto più trasmissibile di un normale virus influenzale. Le mani possono toccare varie superfici infette e con quelle stesse mani possiamo trasportare il virus contaminando anche gli alimenti, le superfici della cucina e viceversa. Gli studi eseguiti fino ad ora sono preliminari e riportano risultati differenti tra loro, ma ci dicono anche che **la prudenza non è mai troppa**. Per evitare il contagio dobbiamo quindi detergere spesso le mani e sanificare le superfici, ma anche preparare il cibo con la dovuta attenzione.

### Dove e quanto resiste il nuovo virus

- Uno studio del *National Institutes of Health* nel Montana, Stati Uniti, afferma che il SARS-CoV-2 può sopravvivere su superfici in metallo e in plastica per un massimo di **3 giorni**, consentendo potenzialmente la trasmissione tramite treni, autobus, metro, tram, attrezzature ospedaliere e, ovviamente, attraverso tante superfici della casa.
- Studi epidemiologici preliminari effettuati a Wuhan (Cina) segnalano che la permanenza del nuovo virus sulle superfici è soggetta a fattori variabili, come il **tipo di superficie** e la **temperatura**: a 37°C, il virus potrebbe resistere **da 2 ore a 3 giorni** su superfici di vetro, metallo, plastica, carta e tessuti.
- Secondo il CDC (*Center for Disease Control and Prevention*) la distanza di sicurezza tra le persone dovrebbe essere di circa **2 metri** (181 cm), anche se ci si trova all'aperto.
- Da **uno studio** pubblicato sul *Journal of Hospital Infection* dell'Healthcare Infection Society si evince che i

coronavirus (un'ampia famiglia a RNA) possono resistere sulle superfici anche **fino a 9 giorni**, ma non si conoscono esattamente in quali condizioni di temperatura e umidità possano persistere e se queste condizioni si possano attribuire al SARS-CoV-2.

- Uno studio dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) evidenzia la permanenza del virus SARS (un coronavirus RNA) sulle **pareti plastificate** e sulle superfici di **laminati plastici** per **36 ore**, sulla **plastica** e sull'**acciaio inossidabile** per **72 ore**, mentre sul **vetro** anche per **96 ore**. Se consideriamo che tutti gli schermi di uso quotidiano (es. gli smartphone) sono fatti in vetro, è chiaro che **il telefono** può essere **una formidabile fonte di contagio** e andrebbe **disinfettato** con la stessa frequenza con cui ci si lava le mani. Sono di vetro anche le superfici di **orologi**, **bottiglie** e tanti altri oggetti comunemente usati.
- Studi cinesi e americani hanno evidenziato che, in alcuni casi, il coronavirus può trovarsi anche nelle feci dei pazienti infetti, quindi, vi è l'ipotesi che, in rari casi, la trasmissione del virus possa avvenire anche per via oro-fecale.

### Come pulire e disinfettare oggetti e superfici

- Per piatti, bicchieri e stoviglie varie il miglior metodo di sanificazione consiste nell'utilizzare la **lavastoviglie a 60°**. Se non si ha la lavastoviglie, è possibile lasciarli in ammollo in acqua molto calda e usare il sapone.
- Le superfici possono essere lavate con una semplice soluzione a base di acqua e sapone, ma per essere sicuri di eliminare eventuali virus e batteri è bene utilizzare **detergenti a base di alcool, ipoclorito di sodio** (es. Amuchina, Candeggina) o **cloruro di benzalconio** (es. Lysoform).

### Pulizia e cottura degli alimenti

Anche se le evidenze scientifiche non sempre sono concordi tra loro e confermate da studi più approfonditi, l'attenzione che normalmente si dovrebbe porre per **l'igiene in cucina** e **la sicurezza degli alimenti** al fine di evitare la contaminazione da parte dei batteri è la via più sicura per evitare ulteriori e possibili contagi.

Gli alimenti possono essere contaminati da batteri come la Salmonella, l'Escherichia coli, lo Staphylococcus aureus o Campylobacter e i virus del gruppo dei Calicivirus oppure anche, come non si è escluso, dal SARS-CoV-2. È quindi necessario trattare il cibo con molta attenzione, del resto dovremmo farlo sempre per evitare le **tossinfezioni** alimentari.

Ecco quindi **3 regole fondamentali** da seguire in cucina:

1. **Mantenere norme igieniche precise.**
2. **Preparare gli alimenti in sicurezza.**
3. **Cuocere bene ogni alimento.**

- **Conservazione**

Tenere il frigorifero pulito e gli alimenti a temperature idonee per evitare la proliferazione batterica.

- **Preparazione**

Ogni tipo di alimento richiede un'attenzione particolare, come un lavaggio accurato. Clicca [qui](#) per sapere come pulire bene gli alimenti ed evitare contaminazioni crociate.

- **Cottura**

La cottura, sia a vapore che al tegame o piastra, deve essere completa. Questo significa che l'alimento deve essere **cotto anche all'interno**: evitare mezze cotture e cotture al sangue (es. bistecche, tonno scottato).

### 14 semplici regole per alimenti sicuri

1. **Mani e superfici**

Prima di tutto lavarsi sempre le mani con acqua calda e sapone. Lavare accuratamente il lavello e ogni superficie che entra in contatto con il cibo. Con le mani lavate prelevare piatti, bicchieri, coltelli, etc. direttamente dalla lavastoviglie. Ogni sera passare una spruzzata di detergente igienizzante sulle superfici

della cucina.

## 2. **Carne rossa**

Lavare la carne non serve a rimuovere tutti gli eventuali batteri che si trovano nelle fibre interne: durante il lavaggio, potrebbero in parte fuoriuscire dall'alimento e contaminare il lavandino e le altre stoviglie. Per essere sicuri di aver eliminato i batteri dalla carne occorre **cucinarla completamente ad alte temperature**, controllando che sia **cotta anche all'interno** (raggiungere 60°-70° all'interno e 140° all'esterno).

## 3. **Pollo**

Il pollo crudo è spesso viscido e può venir voglia di lavarlo, ma **non è una buona idea**. Se nella carne ci sono batteri, lavandolo, possono accumularsi nel lavandino o contaminare altri oggetti in cucina, come strofinacci e stoviglie. Si può anche inavvertitamente contaminare altri alimenti. È più sicuro estrarre il pollo dalla carta o confezione e metterlo direttamente in padella o a cuocere: **la cottura eliminerà eventuali batteri e virus**.

## 4. **Pesce**

Il pesce ha le stesse caratteristiche batteriche del pollame e della carne rossa: lavandolo, i batteri possono diffondersi in cucina. Occorre invece cuocerlo ad almeno 70°. Ricorda che se lo mangi **crudo** dopo essere stato abbattuto, non è detto che gli eventuali virus presenti siano stati eliminati dal freddo. Infatti, se l'abbattitore non è sceso sotto i 20°, **i virus possono sopravvivere** anche per 2 anni. Assicurarsi che l'abbattitore sia tra quelli veloci con temperatura a - 40°.

## 5. **Molluschi**

Bisogna **lavare a fondo cozze, vongole, ostriche e molluschi vari**, eliminando quelli rotti o non vivi. Per pulirli da sabbia e alghe, è necessario riporli in uno colapasta e tenerli a bagno in un profondo recipiente con acqua e sale per circa 2 ore. L'importante è che non tocchino il fondo perché la sabbia potrebbe rientrare. Potrebbe essere necessario un risciacquo.

## 6. **Uova**

Proprio prima che la gallina deponga l'**uovo**, intono al guscio si forma una **pellicola** sottile e impercettibile. Questa pellicola non permette ai batteri eventualmente presenti nelle feci e all'esterno di entrare nei piccoli pori del guscio. Lavare le uova elimina la pellicola protettiva e gli eventuali batteri potrebbero entrare nell'uovo. **Non lavare le uova** che i produttori hanno già pulito accuratamente, si possono invece spazzare via eventuali residui visibili. Tenere sempre le uova in frigorifero e cuocerle accuratamente.

## 7. **Verdure**

Le verdure hanno superfici (struttura o buccia) che rendono più difficile la presenza di microorganismi patogeni. Tuttavia, virus e batteri possono essere presenti nella terra. Dopo aver mondato tutte le parti annerite, immergere le verdure intere in acqua fredda per almeno 2 minuti: cavolfiori, broccoli, **carciofi**, finocchi e cespi di lattuga, insalata, radicchio etc. Se non si è sicuri che l'acqua sia pulita, aggiungere un cucchiaino di Amuchina, poi risciacquare sotto l'acqua corrente.

## 8. **Insalata prelavata**

Spesso si crede che rilavare l'insalata in busta sia più sicuro. Controllare bene che sulla confezione ci sia la dicitura "prelavata e pronta da consumare". In questo caso, l'insalata è lavata con un triplo sistema che rimuove i detriti naturali e **non è necessario rilavarla**. Lavandola, potremmo essere noi stessi a contaminarla. Occorre metterla subito in tavola e consumarla. Se non c'è la scritta sulla confezione, trattare l'insalata come se non fosse confezionata.

## 9. **Pane e prodotti da forno**

Tagliare o spezzare il pane con strumenti o mani assolutamente pulite, non spezzare il pane con le mani per darlo ad altri. Evitare di prendere cracker, grissini, biscotti etc. direttamente dalla confezione: mettere l'alimento su un piatto e prelevare solo quello che si ha intenzione di consumare, senza toccare il resto. Se

possibile, utilizzare una posata.

#### 10. **Noccioline, olive, patatine, popcorn**

Nei bar e nei pub sono sempre serviti dentro ciotole e solitamente si prendono con le mani, toccando inevitabilmente quelli che rimangono nel recipiente. Prelevare la quantità che si ha intenzione di mangiare solo con un cucchiaino o una forchetta. È bene ricordare che questi contenitori e alimenti sono **una grande fonte di contagio**.

#### 11. **Funghi**

I **funghi** sono “piccole spugne” che assorbono acqua e, con essa, probabilmente anche alcuni batteri. I funghi coltivati dovrebbero essere sicuri se il produttore ha osservato le regole del Ministero della Salute, che consiglia comunque di lavare tutti i prodotti che non riportano la dicitura “prelavato” sulla confezione. Pulire invece i funghi acquistati al supermercato con un panno umido e rimuovere ogni traccia di terra, cucinandoli poi rapidamente. Non è consigliabile mangiare funghi crudi poiché non sono sicuri, né controllati dall’ASL. Se si raccolgono funghi, immergerli in acqua tiepida salata per 30 minuti. Quindi sciacquare con acqua pulita fino a quando tutti i residui non verranno eliminati.

#### 12. **Avocado, meloni, patate, verdura e frutti da sbucciare**

La **buccia** di questi alimenti non si mangia, quindi spesso si pensa che non sia necessario lavarli. Questa operazione è invece indispensabile poiché, quando si sbuccia l’alimento o lo si taglia a fette, alcuni batteri presenti sulla buccia possono essere trasferiti nella polpa. I meloni, in particolare, crescono nel terreno e hanno una buccia a rete che intrappola batteri, parassiti, microrganismi e fertilizzanti, quindi vanno lavati con accuratezza prima di tagliarli.

#### 13. **Bevande in lattina**

Di solito si apre la lattina e si beve direttamente il contenuto senza però tenere conto di chi può averla maneggiata o dove è stata conservata. È meglio versare la bevanda in un bicchiere ma, se si preferisce bere direttamente dalla lattina (o bottiglietta), è consigliabile prima lavarla con acqua e sapone.

#### 14. **Tovaglie e tovaglioli**

In momenti di elevato rischio di contagio è bene utilizzare solo tovaglie, tovaglioli e fazzoletti di carta usa e getta. Nel caso in cui si usino elementi in tessuto, è opportuno lavarli frequentemente in lavatrice a una temperatura superiore a 60° e utilizzare un prodotto igienizzante.

Collaborazione scientifica:

**Dott.ssa Erica Cassani**, medico specializzato in Scienze dell’Alimentazione

**Pubblicazioni**