

ALIMENTAZIONE

## ESTATE E SALUTE: INFEZIONI TRASMESSE DAGLI ALIMENTI



Da quando ci sono i frigoriferi, conservare gli alimenti anche d'estate non dovrebbe essere un problema perché le basse temperature (4-5° C) evitano alla maggioranza degli agenti patogeni di moltiplicarsi e di causare il deterioramento dei cibi.

Attenzione però, **il freddo non distrugge tutti i microorganismi**, ne esistono alcuni che riprendono a moltiplicarsi a partire da 10-12° C e le temperature estive possono aiutare la loro proliferazione. Il cibo deteriorato **è solo una delle cause** delle tossinfezioni alimentari, infatti i casi maggiori sono generati da batteri già presenti negli animali che contaminano gli alimenti derivati e si **trasmettono all'uomo o dall'uomo agli alimenti**. Le tossinfezioni note al mondo sono circa 250 e sono causate dall'ingestione di cibi contaminati da sostanze tossiche o da agenti patogeni in quantità sufficiente da provocare un'infezione.

### Rischio di tossinfezioni

**D'estate il rischio di contrarre tossinfezioni aumenta perché si consumano più piatti freddi** a base di carne o pesce crudi (o appena scottati), oppure di verdure "colte e mangiate" per cui può succedere che l'eventuale contaminazione di questi alimenti non venga eliminata (o solo parzialmente eliminata) **in quanto non lavati con le giuste precauzioni o non cotti sufficientemente o non conservati in modo corretto** come nel caso di molti prodotti insaccati o industriali.

Anche se nel nostro Paese i casi di tossinfezione sono inferiori alla media europea grazie ad un ottimo sistema di sorveglianza sulla sicurezza alimentare, non va mai dimenticato che chi è colpito da infezione alimentare può anche essersi imbattuto in agenti patogeni difficili da eliminare. Pertanto mai sottovalutare sintomi quali nausea, vomito, diarrea, febbre, reazioni cutanee, calo di peso, disidratazione causa di conseguenze gravi per la salute (a volte mortali) e rivolgersi subito al proprio medico.

## Le cause più comuni

Le tossinfezioni più note sono quelle determinate da veleni come quelli contenuti in alcune specie di funghi o la **tossina botulinica** (o botulino) entrambe pericolosissime e causa di morte se non rapidamente diagnosticate e curate. Il *Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute* ci ricorda che la contaminazione dei cibi può avvenire in molti modi, spesso subdoli, cioè non visibili o accertabili né durante l'acquisto né durante la preparazione o il consumo, come ad esempio:

- Microorganismi che sono presenti negli intestini di animali sani che vengono in contatto con le loro carni durante la macellazione.
- Frutta e verdura contaminata durante l'irrigazione o il lavaggio con acqua in cui sono presenti feci animali o umane.
- Le uova il cui guscio può essere contaminato dalla Salmonella dopo aver infettato il sistema ovarico delle galline.
- I batteri di genere Vibrio presenti nelle acque che vengono filtrate dai frutti di mare come ostriche e mitili.
- Infezioni trasmesse al cibo dagli operatori durante la fase di preparazione degli alimenti, come nel caso del batterio Shigella, del virus dell'epatite A e di molti altri patogeni a causa del contatto diretto o con strumenti di cucina utilizzati con altri alimenti contaminati.
- Da una falla della catena del freddo che può aver provocato una proliferazione dei batteri nel cibo contaminato a causa della permanenza dell'alimento fuori dagli ambienti refrigerati anche per brevi periodi.

## Agenti patogeni: dove si trovano e come si evitano

Le infezioni più note sono quelle causate dai batteri *Campylobacter*, *Salmonella*, *Escherichia coli* e dai virus del gruppo dei *Calicivirus*, oltre allo *Staphylococcus aureus*.

### Campylobacter

Genera febbre, crampi addominali ed è la causa più frequente di diarrea al mondo. Si trova soprattutto nella **carne di pollame e volatili**, si elimina con la **cottura** che deve riguardare tutta la carne, anche le parti interne, quindi è bene che sia prolungata e a temperatura superiore ai **60-70** gradi centigradi.

### Salmonella o Salmonelle non tifoidee

È il più diffuso dei batteri che dà origine alle tossinfezioni alimentari. Si trova negli intestini di rettili, uccelli, mammiferi e in galline infette. I sintomi della salmonellosi sono diarrea, vomito e crampi addominali, ma in soggetti immunodepressi può causare condizioni anche molto serie. Il contagio può essere dovuto anche alle **microparti di feci** della gallina che si attaccano alle uova.

### Escherichia coli

Produce agenti patogeni (VTEC o STEC) che si trasformano in una potente tossina responsabile di numerose forme morbose nell'uomo, dalla diarrea acquosa alla colite emorragica e altre **patologie gravi in particolare nei bambini**. I VTEC sono considerati agenti zoonotici in quanto trasmissibili dagli animali all'uomo, in particolare bovini, pecore e capre sono portatori asintomatici. L'infezione all'uomo avviene con l'ingestione di alimenti o acqua contaminati o per contatto diretto con gli animali. Anche in questo caso il pericolo lo si evita **cuocendo molto bene la carne** e sottoponendo gli alimenti a processi di pastorizzazione. Altra fonte di trasmissione possono essere i vegetali (frutta, ortaggi, germogli e derivati come i succhi non pastorizzati) se sono stati irrigati (o concimati con la tecnica di fertirrigazione) con acqua contaminata da reflui zootecnici. Un'altra via d'infezione è quella tra **uomo e uomo** che avviene soprattutto attraverso uno stretto contatto oro-fecale, quindi più spesso la si riscontra in ambito **famigliare o nelle scuole** d'infanzia e comunità.

### Calicivirus

Sono molto comuni ma non facilmente diagnosticabili in quanto non ci sono test di laboratorio disponibili. Causano acute **infezioni gastrointestinali** con vomito più che diarrea, che si concludono nel giro di un paio di

giorni. Si ritiene che questi virus si passino principalmente da **persona a persona** o mediante **contaminazione dell'ambiente** e quindi un cuoco o un operatore infetto che lavora in cucina può facilmente contaminare il cibo che tocca.

### **Staphylococcus aureus**

Questo batterio si può trovare nel cibo contaminato durante la fase di manipolazione degli alimenti in cui originariamente **non erano presenti gli agenti patogeni** e produrre una tossina che s'introduce consumando l'alimento (così come il batterio Shigella e il virus dell'epatite A e altri parassiti). Lo Staphylococcus aureus (di color oro da cui prende il nome) può essere **trasmesso** da una persona già infetta attraverso **le vie aeree trasportato da micro goccioline di saliva** emesse con uno starnuto o un colpo di tosse, o a contatto diretto con le mani o gli oggetti contaminati dal portatore. Questa caratteristica fa sì che si trasmetta facilmente **dall'uomo agli alimenti**, anche in casa un **alimento in tavola** può essere contaminato, riposto nel frigo e successivamente consumato contagiando altre persone. L'infezione può interessare la pelle, le ghiandole, i linfonodi e l'apparato urinario e gastrointestinale fino a provocare infezioni pericolose come **la polmonite o l'endocardite**. Si può trovare in molti alimenti e anche in questo caso la tossina si neutralizza con trattamenti termici come la **pastorizzazione**, la bollitura e **la cottura accurata degli alimenti**.

## **Le 10 regole della sicurezza**

### **Carne**

- Acquistare le carni solo dagli **esercizi autorizzati** alla vendita, in quanto tutta la filiera, compresa la salute degli animali e la macellazione è controllata dalle autorità competenti che fanno rispettare severe norme igieniche. **Cuocere molto bene la carne** in quanto le alte temperature eliminano la maggior parte dei germi responsabili delle infezioni da alimenti. La cottura delle carni deve essere tale da permettere che **al centro venga raggiunta la temperatura di almeno 69°C**. Attenzione a cotture al sangue o incomplete quali la cottura **alla griglia** che cuoce la carne all'esterno, ma spesso la lascia cruda all'interno.

### **Pescato**

- Anche in questo caso l'acquisto deve assolutamente avvenire in esercizi di fiducia, **sicuri e autorizzati**. Anche il **pesce** deve **essere ben cotto**: bollito, al vapore, in forno o alla griglia, assicurarsi comunque che sia cotto anche all'interno. Se volete mangiare pesce crudo, o poco cotto, assicuratevi che sia stato "abbattuto" perché nel pesce possono esserci agenti patogeni neutralizzabili con il freddo. L'abbattitore è uno strumento che consente di portare l'alimento a **bassissime temperature (-20/-40°C) per un tempo tra le 24 ore e i 7 giorni**. Con questo trattamento batteri e parassiti molto pericolosi per la salute (come l' anisakis) vengono neutralizzati. Se consumate il pescato crudo al ristorante domandate sempre se è stato abbattuto e fate la stessa domanda al pescivendolo quando avete intenzione di preparare pesci crudi in casa. Ricordate che contrariamente ad altri agenti patogeni **le larve dell'anisakis possono essere pericolose anche se il pesce è ben cotto**. I frutti di mare **sono sicuri se certificati** (leggere il cartellino sulla confezione: provenienza e bollo sanitario) in caso contrario non vanno mangiati crudi o poco cotti, ricordate che non è vero che il limone abbia il potere di eliminare gli eventuali batteri o virus presenti.

### **Latte e derivati**

- Preferire il latte pastorizzato e fate attenzione a conservare bene i latticini freschi perché il loro maggiore

contenuto di acqua (mediamente il 60%) li espone ad un più rapido deterioramento. Se non siete sicuri della rivendita alimentare meglio acquistare prodotti confezionati dall'industria (in vasetto, bottiglia o incartati). Tra i formaggi **quelli stagionati hanno minori problemi di conservazione**, in particolare alcuni tra quelli duri come il Grana Padano DOP. La stagionatura di questo tradizionale formaggio elimina gran parte dell'acqua (ne contiene mediamente il 32%) e grazie alla tecnologia di produzione, alla prolungata maturazione, alla composizione, ad un contenuto proprio di microrganismi lattici e ad un contenuto in acqua libera, in tutta la pasta del formaggio viene **impedita la proliferazione di microrganismi patogeni** fonte di tossinfezione.

### Verdura e frutta

- Lavate sempre molto bene tutti i vegetali e **scartate il prodotto deteriorato** anche solo parzialmente. È sempre bene aggiungere all'acqua del bicarbonato o altri disinfettanti alimentari. Prima di riporre in frigorifero le verdure assicuratevi che siano ben asciutte.

### Acqua

- Verificare sempre che l'acqua sia potabile quando si beve da fontane. Nel dubbio, preferire acqua in bottiglia.

### Uova

- Acquistatele presso esercizi commerciali autorizzati, **lavarle bene prima di romperle** sulle preparazioni (tegamino o sulla farina, ecc.) in quanto sul guscio potrebbero esserci piccolissime e quasi invisibili **parti di feci della gallina contaminate dalla salmonella** che potrebbero staccarsi dal guscio e cadere sull'alimento.

### Dolci e gelati

- Per questi alimenti, molto sensibili al deterioramento è importante che l'acquisto venga fatto in esercizi di fiducia. I dolci e i gelati sono ambienti perfetti per le culture batteriche. Se li acquistate confezionati preferite che la scadenza sia oltre la data in cui intendete consumarli e verificate che la confezione sia integra e ben conservata. Non teneteli mai fuori dal frigo se non per consumarli e in ogni caso non conservate per più di 1-2 giorni i dolci a base di creme e uova anche se conservati in frigo a una temperatura di 5°C o inferiore. I gelati debbono essere conservati in freezer, ma se sono stati in tavola fino a diventare quasi liquidi non ricongelateli. È una pessima abitudine, estrarre una vaschetta, consumarne un po' e rimetterla in freezer per più volte. Fate uscire dal freezer solo il gelato che consumate.

### Regole generali

- Evitate di **conservare gli alimenti** a temperatura ambiente, anche per poco tempo; se intendete consumarli fuori casa per un picnic utilizzate borse refrigeranti e mangiateli in breve tempo. Gli sportelli del ghiaccio o refrigeratori non sono veri e propri congelatori, di solito raggiungono una temperatura massima di **-18°C**, è quindi consigliabile conservare gli alimenti per un periodo che va dai **3 giorni** (frigorifero a 1 stella) fino al **massimo di 30** (frigorifero a 2 stelle). Un'altra precauzione è quella di preferire tra due prodotti che appaiono simili quelli **contraddistinti dal marchio DOP** perché questi prodotti hanno l'obbligo di seguire scrupolosamente il disciplinare che prevede numerosi controlli.

### Igiene

- Come detto spesso è l'uomo a trasmettere batteri ai cibi, le norme igieniche più comuni vanno sempre rispettate anche se si è sani, o in un ambiente considerato pulito. **Lavatevi sempre le mani** con sapone liquido, prima e dopo aver toccato del cibo in particolare cibo crudo; **usate i guanti** se avete ferite o lesioni sulle mani; tenete gli **animali domestici** lontani dalla cucina e dalla tavola poiché potrebbero essere portatori di microrganismi dannosi; pulite con il **detersivo e l'acqua calda gli utensili di cucina** e le superfici sulle quali cucinate (soprattutto nella preparazione di cibi diversi); in estate vi sono **molti insetti che potrebbero contaminare gli alimenti** perciò tenete coperto il cibo sulla tavola ed evitate per quanto possibile che mosche o altri insetti possano toccarlo; conservate il cibo in **frigorifero dentro**

**a contenitori chiusi** ermeticamente e separati per genere alimentare. In casa mettete tutto in frigorifero, anche lo scatolame aperto, e fate attenzione che i cibi sottolio siano sempre coperti dall'olio.