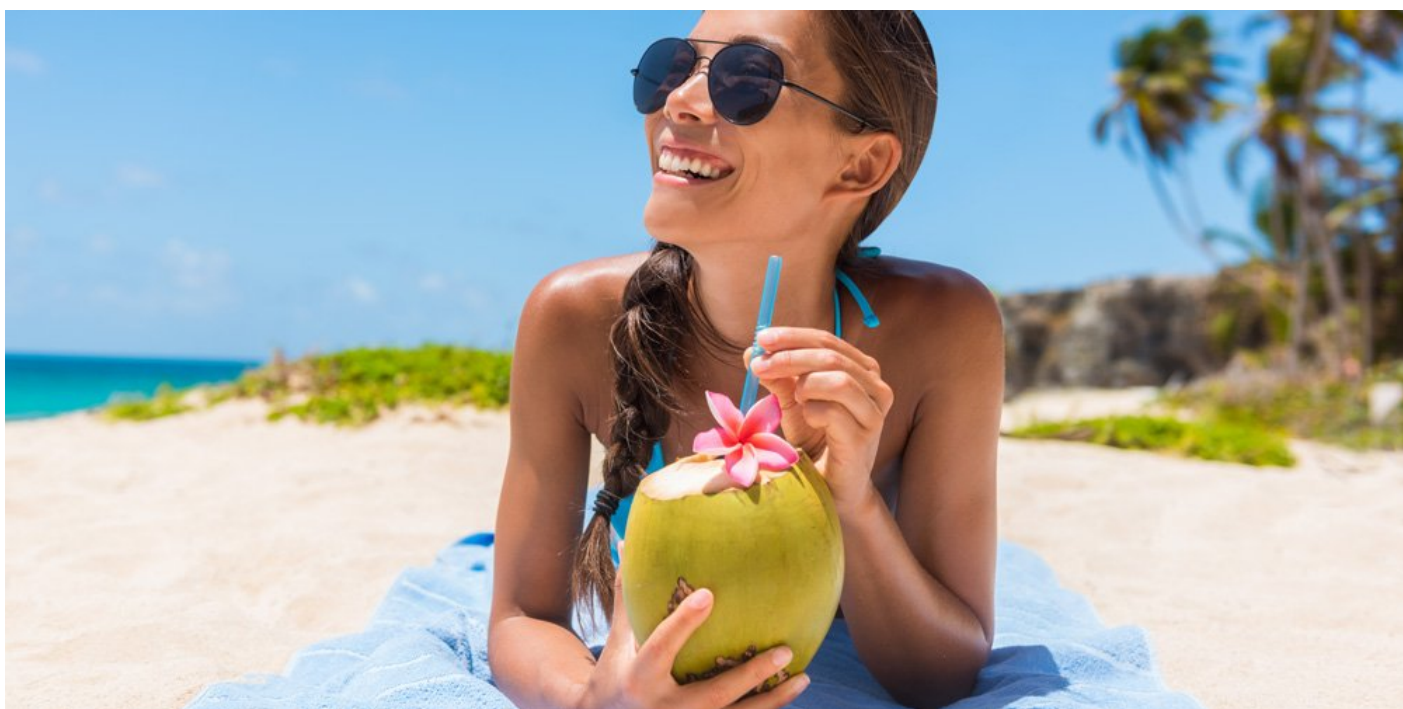


ALIMENTAZIONE

## VACANZE AI TROPICI? OCCHIO A COSA MANGI E BEVI



Viaggi di lavoro, di relax, di cultura oppure di avventura: tante possono essere le motivazioni che ci spingono a fare le valigie e a partire per mete anche molto lontane e con abitudini e usanze diverse dalle nostre. Tuttavia, prima di mettersi in viaggio, è fondamentale raccogliere le informazioni specifiche sul Paese ospitante e rivolgersi alle strutture sanitarie preposte alla prevenzione delle malattie dei viaggiatori. Infatti, specialmente nelle zone tropicali, le caratteristiche ambientali e la persistenza di condizioni igienico-sanitarie precarie hanno spianato la strada alla diffusione di molte malattie infettive, alcune trasmissibili anche attraverso cibi e bevande. Nonostante in Italia molte di queste malattie siano state debellate da tempo, è comunque necessario proteggersi e cercare di evitarle attraverso vaccinazioni specifiche e seguendo alcune semplici regole alimentari e comportamentali: scopriamo insieme quali.

### La diarrea del viaggiatore

Le malattie che più frequentemente colpiscono i viaggiatori sono quelle di tipo gastro-intestinale, causate spesso da acqua o alimenti contaminati e favorite da uno stato di stress generale (stanchezza da viaggio, jet lag, adattamento ambientale, ecc.). In particolare, la **diarrea del viaggiatore** è il disturbo più comune che, nella maggior parte dei casi, tende a risolversi in 3-4 giorni senza la necessità di una terapia con farmaci specifici, ma solo attraverso un'adeguata reidratazione (clicca [qui](#) per scaricare la dieta per la diarrea). Tuttavia nei soggetti più a rischio, come bambini, anziani e donne **in gravidanza**, può avere serie conseguenze per la salute (es: **disidratazione**), oltre che rovinare la **vacanza**. Per le persone soggette a disturbi gastrointestinali è consigliabile portare con sé un farmaco conosciuto, per esempio antibiotici-antimicrobici intestinali.

### 10 regole per un viaggio senza imprevisti

1. **Non fidarti dell'apparenza.** Un alimento che ha un bell'aspetto sicuramente cattura la nostra

attenzione e stimola il nostro gusto, specie se si tratta di una pietanza o di un frutto esotico che non abbiamo mai assaggiato, ma bisogna fare attenzione perché una bella “faccia” non costituisce necessariamente una garanzia di cibo sicuro e privo di **contaminazioni**. Spesso, infatti, la presenza di microrganismi patogeni non si accompagna a segni evidenti sul cibo, anzi, gli alimenti contaminati possono anche mantenere il colore, l'odore e il sapore quasi del tutto inalterati.

2. **Bevi acqua sicura (microbiologicamente e tossicologicamente pura).** Evita di bere acqua direttamente dal rubinetto e presta particolare attenzione anche a quella servita nelle caraffe, spesso di dubbia provenienza. Utilizza solo ed esclusivamente **acqua** minerale sigillata perché l'imbottigliamento prevede un controllo di igiene e sicurezza che è sinonimo di garanzia, valutando attentamente anche l'integrità del tappo. Attenzione anche al consumo di acqua o altre bevande che contengono ghiaccio in cubetti: il ghiaccio è acqua in forma solida quindi, se è impura, lo sarà in ogni sua forma. Se hai dei dubbi su dell'acqua che desideri bere, falla bollire per almeno 3-5 minuti prima di utilizzarla.
3. **Sbuccia sempre la frutta.** Alcune sostanze come additivi, pesticidi o semplicemente sostanze inquinanti casuali possono depositarsi sulla buccia e penetrare all'interno del frutto, pertanto è buona regola sbucciare sempre la **frutta** per ridurre il rischio di ingerire tali sostanze. Prima di consumarla e dopo ogni manipolazione, sciacquala con abbondante acqua (chiaramente pura, non contaminata) e prodotti specifici.
4. **Le verdure meglio cotte.** Per lo stesso motivo del punto 3 è preferibile bollire le **verdure** perché, grazie alle alte temperature raggiunte dall'acqua in ebollizione (100°C), gli agenti patogeni muoiono e quindi la cottura rappresenta una maggiore garanzia di sicurezza. Se desideri consumare verdura cruda, sciacquala abbondantemente con acqua sicura e, se non si è certi della purezza dell'acqua usata nei luoghi di ristorazione, consumala solo dopo la bollitura o mediante l'aggiunta di un qualche disinfettante alimentare.
5. **Non mangiare carne cruda.** La carne può deteriorarsi facilmente a causa dei nutrienti contenuti in essa che possono far proliferare i microrganismi patogeni. Per **distruggere batteri e virus** la carne va cotta ad una temperatura di 60°-70°C, stando ben attenti che si cuocia anche al centro ed evitando la cottura al sangue. Una volta cotta, è opportuno mangiare la carne abbastanza velocemente per impedire che si ricostruisca la flora microbica.
6. **Non mangiare pesce o frutti di mare crudi.** I molluschi - o mitili - (cozze, vongole, ostriche, ecc.) sono animali che per nutrirsi “filtrano” l'acqua in cui vivono e, se l'acqua è inquinata, trattengono anche le sostanze o gli **organismi patogeni** presenti in essa. Inoltre, il caldo aumenta il rischio di tossinfezioni alimentari: le alte temperature favoriscono la proliferazione dei microrganismi presenti negli alimenti e solo la cottura permette di eliminare o attenuare il rischio di intossicazioni. Attenzione: il limone non è un disinfettante, marinare i mitili con il succo di questo agrume non mette al riparo dalle tossinfezioni.
7. **Non bere latte non pastorizzato.** La pastorizzazione serve ad aumentare il tempo di conservazione e a distruggere gran parte dei microrganismi presenti nel **latte**. In questo modo l'alimento conserva, in linea di massima, il valore nutrizionale d'origine, ma è più sicuro e commestibile. Anche in questo caso è bene consumare il latte solo dopo la sua bollitura. Se ti trovi al supermercato e desideri acquistare quello a lunga conservazione, preferisci il latte di origine europea perché nell'UE vi sono controlli severi, come quelli eseguiti sui prodotti a Denominazione di Origine Protetta. Per esempio, sul Grana Padano DOP sono effettuati oltre 2000 controlli qualità ogni anno per garantire la salubrità e la qualità dei suoi nutrienti.
8. **Attenzione ai venditori ambulanti.** Talvolta, le norme igieniche più elementari non vengono rispettate e alcune situazioni risultano più “a rischio” di altre, anche perché spesso mancano i mezzi necessari affinché l'ambiente in cui si manipola o conserva l'alimento sia asettico. Per questi motivi occorre prendere precauzioni con ogni cibo o bevanda che si intende consumare, perfino quelli serviti in ristoranti o hotel che ci sembrano di buona qualità.
9. **Cura la tua igiene personale.** Utilizza acqua potabile anche per l'igiene personale (es: lavarsi i **denti**), lavati sempre le mani con acqua e sapone prima dei pasti, dopo l'uso dei servizi igienici e dopo il contatto diretto con persone malate, bambini e animali. Se il sapone non è disponibile, utilizza disinfettanti a base di alcool. Una buona idea è portare con sé gel disinfettanti da usare anche dopo il lavaggio con acqua del luogo.
10. **Da mettere in valigia.** I fermenti lattici possono aiutare nella prevenzione della diarrea e sarebbe meglio averne sempre alcuni con sé, così come prodotti antiemetici (contro il vomito) in grado di bloccare gli episodi acuti e **sali minerali**, spesso purtroppo dimenticati, che risultano molto utili per contrastare la spossatezza provocata da questi disturbi.

