

- comunicato stampa -

SICUREZZA ALIMENTARE: DALL'ADI UN VADEMECUM PER EVITARE TOSSINFEZIONI IN VACANZA

Dopo i casi di contaminazione da listeria, l'Associazione di Dietetica e Nutrizione clinica ricordano alcuni consigli di igiene, conservazione e preparazione dei prodotti da seguire per evitare intossicazioni alimentari, soprattutto durante i giorni di calura estiva.

Con l'innalzarsi delle temperature, tipico dei mesi estivi, aumenta anche la percentuale di tossinfezioni alimentari, legata molto spesso al consumo di piatti freddi e a una cattiva conservazione e igiene dei prodotti. A questo proposito l'ADI - Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica ricorda alcune regole da osservare per non incorrere in malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti contenenti sostanze tossiche o batteri, come nel caso dei prodotti surgelati richiamati in Europa a causa di contaminazione da listeria.

“Le malattie dovute ai cibi contaminati costituiscono forse uno dei problemi di salute pubblica più diffuso nel mondo contemporaneo - dichiara **Barbara Paolini, vicesegretario ADI** - Si stima che ogni anno, nei soli Paesi industrializzati, il 30% della popolazione sia colpito da una tossinfezione alimentare, con circa 360 mila casi di denunce e 30.000 interventi per infezioni e intossicazioni alimentari. Oggi si contano al mondo più di 250 tossinfezioni alimentari che si manifestano con differenti sintomi e causate da diversi agenti patogeni che aumentano con il passare degli anni”.

Nel caso della listeria, ci troviamo di fronte a un batterio *Listeria monocytogenes* che proviene dal terreno e dalle feci animali e che prolifera soprattutto nei cibi freschi come salumi, carne cruda o poco cotta, formaggi a base di latte non pastorizzato, ortaggi e in diversi alimenti pronti o surgelati proprio perché a differenza di molti altri batteri di origine alimentare, tollera gli ambienti salati e le basse temperature (tra +2 °C e 4 °C).

“Le persone più a rischio di infezione da *Listeria monocytogenes* sono gli anziani, le persone con un sistema immunitario debole, donne in gravidanza e neonati - **spiega Barbara Paolini** - I focolai di listeriosi sono spesso associati con alimenti pronti al consumo e refrigerati come salumi, formaggi a pasta molle, latte o altri prodotti caseari. Per i formaggi a pasta morbida, il rischio di listeriosi per dose è stimato essere da 50 a 160 volte maggiore per quelli prodotti con latte non pastorizzato rispetto a quello pastorizzato. Bisogna comunque fare attenzione perché, nonostante la pastorizzazione uccida il batterio, molto spesso c'è il rischio di contaminazioni del latte e dei prodotti a causa di pratiche igieniche inadeguate dopo la pastorizzazione”.

Secondo gli esperti ADI le regole fondamentali per non incorrere in tossinfezioni alimentari sono:

- 1) **IGIENE** - Igienizzare i posti in cui si conservano i prodotti e gli utensili da cucina come posate, taglieri, piatti e contenitori. Lavare accuratamente le mani dopo aver toccato la frutta e la verdura acquistata o aver manipolato alimenti di diversa natura. Cambiare con frequenza i canovacci per le mani.
- 2) **IL FRIGO** - Riporre la spesa in modo corretto e nel ripiano adeguato del frigo è la base di una buona conservazione. Utilizzare contenitori in vetro o il sottovuoto per conservare gli avanzi, non lasciarli mai nei tegami di cottura. Mai riporre alimenti caldi o tiepidi nel frigo perché determinano un aumento della temperatura interna. Pulire con cura le superfici utilizzando

acqua e aceto (oppure bicarbonato di sodio) o in alternativa detersivi appropriati non abrasivi e senza schiuma, in modo da facilitarne il risciacquo.

- 3) FRUTTA E VERDURA** - Lavare sempre frutta e verdura prima della consumazione, preferibilmente con un cucchiaino di bicarbonato lasciandole in acqua per 15 minuti. Dopo il lavaggio è importante non refrigerare i prodotti, in quanto potrebbero sviluppare batteri patogeni contaminanti per il resto degli alimenti in frigo. Se si acquista verdure in busta, lavarle sempre anche se sulla confezione viene indicato che non è necessario. Frutta e verdura vanno riposte nei cassetti in basso e nei contenitori appositi e non lasciate libere o a contatto con altri alimenti.
- 4) LA CARNE** - va conservata in sacchetti per gli alimenti nei ripiani bassi, sopra i cassetti delle verdure, non va pulita sotto l'acqua. A seconda del tipo di taglio e composizione: deve essere consumata entro 24 ore se macinata, entro 48 ore se di pollo o tacchino, entro 3 giorni nel caso di affettati non confezionati e carne fresca in genere.
- 5) IL PESCE** - pulito e eviscerato va lavato sotto acqua corrente; ben asciugato, conservato in un contenitore ermetico o coperto con una pellicola e riposto nella parte bassa del frigorifero. Deve essere consumato entro le 24 ore.
- 6) LATTICINI E UOVA** - non vanno lasciati liberi in frigo, ma conservati in appositi contenitori nel ripiano centrale del frigo. Nel caso delle uova bisogna evitare di tenerle nel portauova dello sportello, a causa degli sbalzi termici dovuti all'apertura e chiusura.
- 7) IL FREZEER** - Per surgelare in maniera ottimale è consigliabile porzionare gli alimenti (carne e pesce) avvolgerli in pellicola o in busta alimenti o in contenitori resistenti. Lo scongelamento deve avvenire sempre nel frigorifero, mai a temperatura ambiente.
- 8) L'ETICHETTA** - Leggere sempre l'etichetta e la data di scadenza quando si fa la spesa, riponendo i cibi con scadenza ravvicinata disposti davanti in primo piano sia in dispensa che in frigorifero per essere consumati per primi.
- 9) LA COTTURA** - Per garantire l'eliminazione delle spore dagli alimenti è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C.
- 10) IN CASO DI INTOSSICAZIONE** è importante bere molta acqua per evitare la disidratazione legata al vomito, eventualmente integrare con elettroliti evitare di fare pasti troppo abbondanti o cibi pesanti elaborati.