

- comunicato stampa -

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

Dopo il recente caso di intossicazione di Sharm El Sheik, l'Associazione di Dietetica e Nutrizione clinica ricorda alcuni consigli di igiene e conservazione dei prodotti per evitare intossicazioni alimentari, soprattutto nei giorni di calura estiva.

Roma, 7 luglio - 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 recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte di un bambino a Sharm El Sheik.

"Le malattie dovute ai cibi contaminati costituiscono forse uno dei problemi di salute pubblica più diffuso nel mondo contemporaneo - dichiara **Barbara Paolini**, presidente della sezione Toscana di ADI, Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica - 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".

"L'apparato più coinvolto dalle tossinfezioni alimentari è quello gastrointestinale con sintomi come nausea, vomito, crampi addominali e diarrea che si manifestano in un arco di tempo relativamente breve da ore a giorni - spiega **Carmela Bagnato**, segretario ADI - Nel caso di ingestione di alimenti contaminati viene colpita solitamente la prima parte dell'apparato gastroenterico e i sintomi si manifestano in tempi più brevi. Nel caso delle tossinfezioni provocate da microrganismi che tendono a diffondersi anche nel sistema sanguigno i tempi di incubazione possono essere più lunghi, i sintomi più frequenti sono diarrea, febbre e brividi. Tuttavia, vi sono casi in cui i sintomi interessano altri apparati corporei e il decorso della malattia è molto diverso".

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 sigillati e riposti 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, se i sintomi persistono contattare il medico.

"A tutti può capitare un'intossicazione alimentare, gli effetti, però, si manifestano maggiormente sulle persone fragili, sugli anziani e sui bambini – aggiunge **Rocco Luigi Eletto**, presidente ADI Basilicata - L'insorgenza dei sintomi è variabile a seconda del microrganismo responsabile della MTA. I cibi più a rischio sono in generale quelli crudi, poco cotti o preparati con latte crudo, tra cui formaggi freschi, gelati, le verdure crude, i carpacci a base di carne o pesce e i cibi contenenti uova. La prevenzione, pertanto, è l'arma principale e più efficace contro le tossinfezioni, da attuare anche nella propria cucina, per evitare la contaminazione degli alimenti. D'estate in particolare, sono fondamentali le modalità di trasporto e conservazione degli alimenti, è necessario tenere il meno possibile i cibi a temperature comprese tra i 5 e i 65 gradi, poiché queste sono le temperature ideali per il rapido moltiplicarsi dei microrganismi".