



Come evitare le tossinfezioni, vademecum dei nutrizionisti

venerdì, 08 luglio 2022

Come evitare le tossinfezioni, vademecum dei nutrizionisti

venerdì, 08 luglio 2022

Come evitare le tossinfezioni, vademecum dei nutrizionisti

07/07/2022 Tossinfezioni alimentari, quanto sono pericolose e come evitarle	LAREPUBBLICA.IT	4
07/07/2022 Tossinfezioni alimentari, quanto sono pericolose e come evitarle	LASTAMPA.IT	6
07/07/2022 Muore intossicato a Sharm El Sheik. Come proteggersi in vacanza	ILGIORNALE.IT	8
07/07/2022 Come evitare le tossinfezioni, vademecum dei nutrizionisti	(SITO) ADNKRONOS	10
07/07/2022 EGITTO: COME EVITARE TOSSINFEZIONI, IL VADEMECUM DELL' ADI	(AGENZIA) ADNKRONOS	12
07/07/2022 Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi	LIBEROQUOTIDIANO.IT	14
07/07/2022 Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi	ILTEMPO.IT	16
07/07/2022 Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi	ILFOGLIO.IT	18
07/07/2022 Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi	PAGINE MEDICHE	20
07/07/2022 Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi	NOTIZIE	22
07/07/2022 Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi	GIORNALE DITALIA	24
07/07/2022 Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi	MONEY	26
07/07/2022 Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi	IL DUBBIO	28
07/07/2022 Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi	CORRIEREDIRIETI.CORR.IT	30
07/07/2022 Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi	CORRIEREDISIENA.CORR.IT	32
07/07/2022 Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi	CORRIEREVITERBO.IT	34
07/07/2022 Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi	CORRIEREDIAREZZO.CORR.IT	36
07/07/2022 Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi	SASSARI NOTIZIE	38
07/07/2022 Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi	LASICILIA.IT	40
07/07/2022 Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi	IL SANNIO QUOTIDIANO	42
07/07/2022 Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi Con caldo estivo aumentano casi di intossicazioni per consumo di piatti freddi e cattiva conservazione e igiene dei prodotti	LA FRECCIA WEB	44
07/07/2022 Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi	RASSEGNA STAMPA NEWS	46

07/07/2022 Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi	OLBIA NOTIZIE	49
07/07/2022 Come evitare le tossinfezioni, vademecum dei nutrizionisti	ITALIA SERA	51
07/07/2022 Come evitare le tossinfezioni, vademecum dei nutrizionisti	STRANOTIZIE	53
07/07/2022 Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi	TISCALI	55
07/07/2022 Come evitare le tossinfezioni, vademecum dei nutrizionisti	YAHOO NOTIZIE	57
07/07/2022 Come evitare le tossinfezioni, vademecum dei nutrizionisti	SALUTE GREEN 24	59
07/07/2022 Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi	IL PORTAVOCE	61
07/07/2022 Come evitare le tossinfezioni, vademecum dei nutrizionisti	LIFESTYLE BLOG	63
07/07/2022 Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi	CORRIERE DELL'UMBRIA	65
07/07/2022 Come evitare le tossinfezioni, vademecum dei nutrizionisti	PRESS ITALIA	67
07/07/2022 Come evitare le tossinfezioni, vademecum dei nutrizionisti	MANTOVA UNO	69
07/07/2022 Come evitare le tossinfezioni, vademecum dei nutrizionisti	SBIRCA LA NOTIZIA	71
07/07/2022 Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi	TRENDONLINE	73
07/07/2022 Come evitare le tossinfezioni, vademecum dei nutrizionisti	IL CENTRO TIRRENO	75
07/07/2022 Come evitare le tossinfezioni, vademecum dei nutrizionisti	OLTREPO MANTOVANO NEWS	77
07/07/2022 Come evitare le tossinfezioni, vademecum dei nutrizionisti	UPDAY	79
07/07/2022 Come evitare le tossinfezioni, vademecum dei nutrizionisti	ALMANACCO DELLA SCIENZA	81
07/07/2022 Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi	LA SALUTE IN PILLOLE	83
07/07/2022 Come evitare le tossinfezioni, vademecum dei nutrizionisti	LA CRONACA 24	85
08/07/2022 Come evitare le tossinfezioni, vademecum dei nutrizionisti	PADOVA NEWS	87
08/07/2022 Come evitare le tossinfezioni, vademecum dei nutrizionisti	ALTO MANTOVANO NEWS	89
08/07/2022 Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi.	OGGI TREVISO	91
08/07/2022 Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi	TODAY	93

Tossinfezioni alimentari, quanto sono pericolose e come evitarle

I consigli dell' Associazione italiana di Dietetica e Nutrizione clinica, dopo il caso tragico di Sharm El Sheik

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. Batteri killer? Ecco le 8 mosse per evitare le tossinfezioni da alimenti freschi 01 Giugno 2011 "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". Sintomi gastrointestinali "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". Intossicazioni alimentari in vacanza, un decalogo per "salvarsi" di SIMONE VALESINI 03 Agosto 2018 Le regole da seguire Secondo gli esperti ADI le regole fondamentali per non incorrere in tossinfezioni alimentari sono: 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. 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. 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. 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. IL PESCE - Pulito ed 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. 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. 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. 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. LA COTTURA - Per garantire l' eliminazione delle spore dagli alimenti è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. In caso di intossicazione è importante bere molta acqua per evitare la disidratazione legata al vomito, eventualmente integrare con elettroliti, evitare pasti troppo abbondanti o cibi pesanti elaborati, se i sintomi persistono contattare un medico.

Tossinfezioni alimentari, quanto sono pericolose e come evitarle

I consigli dell' Associazione italiana di Dietetica e Nutrizione clinica, dopo il caso tragico di Sharm El Sheik

Di Simone Valesini

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". Sintomi gastrointestinali "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". di SIMONE VALESINI 03 Agosto 2018

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

- 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.
- 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.
- FRUTTA E VERDURA

403 ERROR
The request could not be satisfied.
Please contact the server administrator if you're having trouble accessing the page. If you're having trouble accessing the page, you may wish to contact your system administrator. To help diagnose the problem, please contact your system administrator. To help diagnose the problem, please contact your system administrator.

- 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. 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. IL PESCE - Pulito ed 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. 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. 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. 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. LA COTTURA - Per garantire l' eliminazione delle spore dagli alimenti è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. In caso di intossicazione è importante bere molta acqua per evitare la disidratazione legata al vomito, eventualmente integrare con elettroliti, evitare pasti troppo abbondanti o cibi pesanti elaborati, se i sintomi persistono contattare un medico.

Muore intossicato a Sharm El Sheik. Come proteggersi in vacanza

Dalla salmonella alla listeria: esistono oggi al mondo più di 250 tossinfezioni alimentari

Massimo Balsamo

Il dramma vissuto da una famiglia siciliana in vacanza in Egitto , a Sharm El Sheik , ha riacceso i riflettori sulle intossicazioni alimentari . Un bimbo di sei anni, Andrea Mirabile , è morto dopo aver accusato un malore, lo stesso patito dal padre Antonio e dalla madre Rosalia. Le cause della tragedia sono ancora da accertare, ma serviranno mesi prima di capire cosa sia successo veramente. Come evidenziato dall' Iss , esistono oggi al mondo più di 250 intossicazioni alimentari, che si manifestano con sintomi differenti e sono causate da diversi agenti patogeni . Le patologie possono manifestarsi a causa dell'infezione "con microrganismi patogeni che colonizzano le mucose intestinali oppure dall'ingestione di alimenti contaminati da questi microrganismi o anche dalla presenza nei cibi di tossine di origine microbica, che causano malattia anche quando il microrganismo produttore non c'è più" . Ma non solo. Il cibo può essere contaminato anche da sostanze chimiche ad azione velenosa, nonostante la severa regolamentazione di queste sostanze. Le intossicazioni alimentari rappresentano uno dei problemi di salute pubblica più diffusi nel mondo, ha

spiegato Barbara Paolini al Corriere . La vicesegretaria di ADI (Associazione italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica) ha evidenziato che ogni anno il 30 per cento della popolazione è colpito da una infezione, per un totale di 360 mila denunce e oltre 30 mila interventi. La contaminazione del cibo può avvenire in diversi modi. Alcuni microrganismi sono presenti negli intestini di animali sani e vengono in contatto con le loro carni nella fase della macellazione. Per quanto riguarda frutta e verdura, invece, la contaminazione può avvenire nella fase del lavaggio o dell'irrigazione con acqua contaminata da feci animali o umane. Una delle principali intossicazioni alimentari è la Salmonella - 'può contaminare le uova dopo aver infettato il sistema ovarico delle galline' , riporta l'Iss - ma questa non è l'unica: basti pensare ai batteri del genere Vibrio (legati ai cibi crudi come ostriche e mitili). La listeria, invece, proviene dal terreno e dalle feci animali, andando a colpire cibi freschi (salumi, formaggi, carne cruda o poco cotta) e alimenti surgelati. Per proteggersi dalle intossicazioni alimentari è fondamentale una corretta igiene , a partire dalla conservazione dai cibi, senza dimenticare l'attenzione da prestare agli utensili da cucini. Altro elemento importante è la conservazione degli alimenti nel frigorifero: mai lasciare le pietanze nei tegami di cottura, optare sempre per contenitori in vetro o per il sottovuoto. Particolare cura va destinata a frutta e verdura, da lavare sempre prima della consumazione (se possibile con un cucchiaino di bicarbonato, lasciando i cibi in acqua per un quarto d'ora). Altro dettaglio cruciale, non refrigerare i prodotti dopo il lavaggio: potrebbero sviluppare batteri patogeni contaminanti per il resto degli alimenti. Passando alla carne, tra i principali 'veicoli' di tossinfezione alimentare , va consumata entro 24 ore se macinata, entro 48 ore se di pollo o di tacchino,



entro 72 ore nel caso di affettati non confezionati e carne fresca. Il pesce, invece, va lavato sempre sotto acqua corrente e conservato in un contenitore ermetico o coperto con pellicola. La consumazione deve avvenire sempre entro le 24 ore. Va inoltre sempre monitorata l'etichetta, per quanto concerne la scadenza dei prodotti. I cibi cotti sono quasi sempre sicuri - i microrganismi non resistono a temperature superiori ai 60-70° - ma occhio sempre alla conservazione: potrebbero contaminarsi per contatto con cibi crudi. La catena del freddo interpreta un ruolo importante: questa, infatti, previene lo sviluppo e la moltiplicazione di alcuni agenti patogeni.

Come evitare le tossinfezioni, vademecum dei nutrizionisti

Con il caldo estivo aumentano casi di intossicazioni per consumo di piatti freddi e cattiva conservazione e igiene dei prodotti. Dopo il tragico caso del bambino morto a Sharm El Sheik l'Associazione italiana di dietetica e nutrizione ricorda le regole base per ridurre i rischi. 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. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l'Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all'igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. 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. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l' eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico. Le malattie dovute ai cibi contaminati costituiscono forse uno dei problemi di salute pubblica più diffusi nel mondo contemporaneo. "Si stima che ogni anno, nei soli Paesi industrializzati, il 30% della popolazione sia colpito da una tossinfezione alimentare, con circa 360mila casi di denunce e 30mila interventi per infezioni e intossicazioni alimentari. Oggi si contano al mondo più di 250 tipi di tossinfezioni alimentari che si manifestano con differenti sintomi e causate da diversi agenti patogeni che aumentano con il passare degli anni", dice Barbara Paolini, presidente della sezione Toscana dell' Adi "L' apparato più coinvolto dalle tossinfezioni alimentari - aggiunge Carmela Bagnato, segretario Adi - 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. Nel caso di ingestione di alimenti contaminati viene colpita solitamente la prima parte del sistema 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 organi e il decorso della malattia è molto diverso", conclude l' esperta.

ADNKRONOS / Take d'Agenzia

L'agenzia di stampa Adnkronos trasmette i propri notiziari via satellite direttamente e riservatamente ai clienti abbonati.

I clienti sono distinguibili in 3 grandi tipologie:

- A. **Istituzioni:** tutte le istituzioni, dalle più importanti come la Presidenza della Repubblica, fino alla PA centrale e alla PA territoriale sono abbonate e ricevono i notiziari Adnkronos, così come i decisori politici
- B. **Grandi aziende:** le 100 più grandi aziende del Paese sono abbonate ai notiziari Adnkronos e li consultano a livello dell'amministratore delegato, del direttore generale e degli uffici di comunicazione
- C. **Editoria:** tutti i principali soggetti editoriali del Paese e moltissimi territoriali sono abbonati ai notiziari Adnkronos e oltre 10.000 giornalisti professionisti li ricevono direttamente nell'ambito dei loro sistemi di produzione editoriale

EGITTO: COME EVITARE TOSSINFEZIONI, IL VADEMECUM DELL' ADI

Roma, 7 lug. (Adnkronos Salute) - 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. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l'Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all'igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. (segue) (Adnkronos Salute) - Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. Per surgelare



OGGETTO: COME EVITARE TOSSINFEZIONI, IL VADEMECUM DELL' ADI

STANDARD: 18/01/20

Adnkronos Salute - 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. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l'Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all'igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. (segue) (Adnkronos Salute) - Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. 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. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l' eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico.

Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi

Giorgio Carbone

07 luglio 2022 a a Roma, 7 lug. (Adnkronos Salute) - 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. Alcune regole, però, possono essere d' aiuto per evitare problemi, come ricorda l' Adi, l' associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all' igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. Per surlgelare 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. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l' eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico.

Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi

Luigi Salomone

07 luglio 2022 a a Roma, 7 lug. (Adnkronos Salute) - 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. Alcune regole, però, possono essere d' aiuto per evitare problemi, come ricorda l' Adi, l' associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all' igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. 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. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l' eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico.

Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi

Roma, 7 lug. (Adnkronos Salute) - 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. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l' Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all'igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. Per surgelare in maniera ottimale è consigliabile

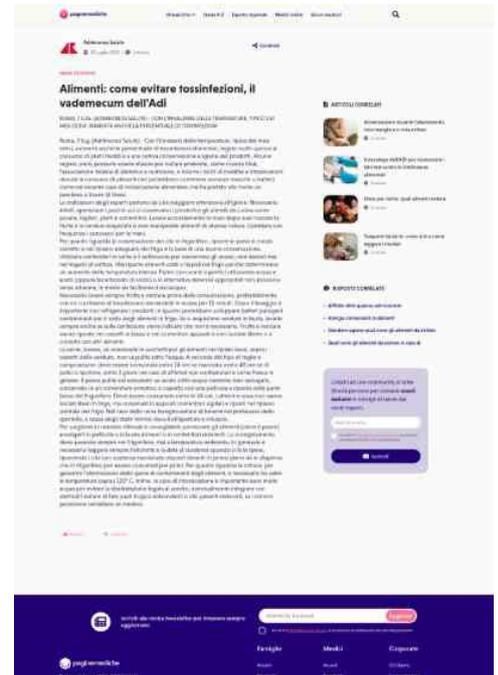


porzionare gli alimenti (carne e pesce) avvolgerli in pellicola o in busta alimenti o in contenitori resistenti. Lo scongelamento deve avvenire sempre nel frigorifero, mai a temperatura ambiente. In generale è necessario leggere sempre l' etichetta e la data di scadenza quando si fa la spesa, riponendo i cibi con scadenza ravvicinata disposti davanti in primo piano sia in dispensa che in frigorifero per essere consumati per primi. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l' eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico. I più letti di Adnkronos.

Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi

Roma, 7 lug. (Adnkronos Salute) - Con l'innalzarsi delle temperature, tipico dei mesi estivi, aumenta anche la percentuale di tossinfezioni

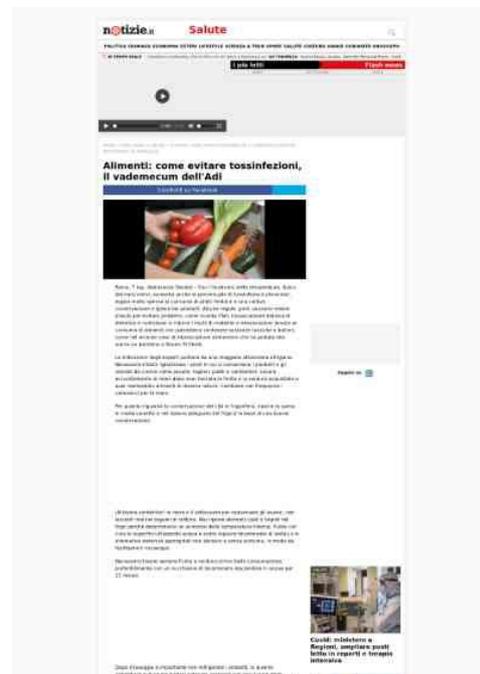
Roma, 7 lug. (Adnkronos Salute) - Con l'innalzarsi delle temperature, tipico dei mesi estivi, aumenta anche la percentuale di tossinfezioni alimentari, legata molto spesso al consumo di piatti freddi e a una cattiva conservazione e igiene dei prodotti. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l' Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all'igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. 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. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l' eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico. Mi piace Condividi (0)

Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi

Roma, 7 lug. (Adnkronos Salute) - 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. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l'Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all'igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. 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. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l'eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico. Seguici su [Notizie.it](https://www.notizie.it) è la grande fonte di informazione social. Attualità, televisione, cronaca, sport, gossip, politica e tutte le news sulla tua città. Per segnalare alla redazione eventuali errori nell'uso del materiale riservato, scrivetececi a media@contents.com : provvederemo prontamente alla rimozione del materiale lesivo di diritti di terzi.

Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi

Con caldo estivo aumentano casi di intossicazioni per consumo di piatti freddi e cattiva conservazione e igiene dei prodotti

Roma, 7 lug. (Adnkronos Salute) - 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. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l'Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all'igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. 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. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l' eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico.

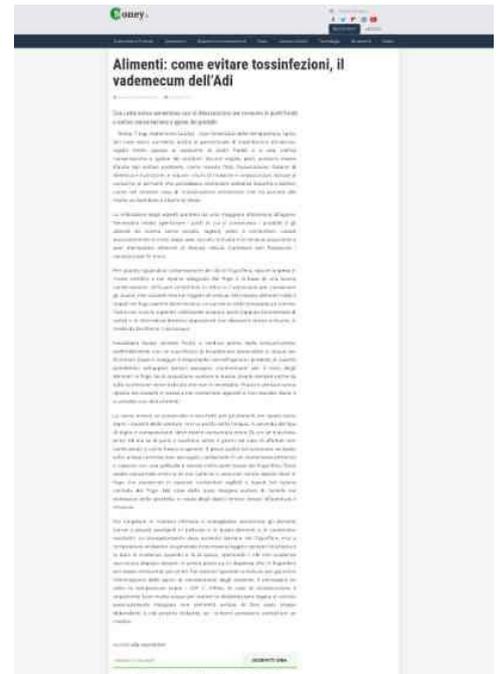
Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi

Con caldo estivo aumentano casi di intossicazioni per consumo di piatti freddi e cattiva conservazione e igiene dei prodotti

Roma, 7 lug. (AdnKronos Salute) - 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. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l' Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all'igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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

Redazione AdnKronos



causa degli sbalzi termici dovuti all' apertura e chiusura. 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. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l' eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico.

ADNKRONOS / Il Dubbio

Sono oltre 180 le properties digitali web che ricevono e pubblicano flussi Adnkronos. Questi vengono coordinati direttamente dalla redazione web dell'agenzia di stampa e possono collezionare fino a oltre 5 milioni di lettori unici complessivamente

Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi

Con caldo estivo aumentano casi di intossicazioni per consumo di piatti freddi e cattiva conservazione e igiene dei prodotti

Roma, 7 lug. (Adnkronos Salute) - 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. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l' Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all'igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. 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. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l' eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico.

Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi

07 luglio 2022 a a Roma, 7 lug. (Adnkronos Salute) - 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. Alcune regole, però, possono essere d' aiuto per evitare problemi, come ricorda l' Adi, l' associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all' igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. 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. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l' eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico.

Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi

07 luglio 2022 a a Roma, 7 lug. (Adnkronos Salute) - 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. Alcune regole, però, possono essere d' aiuto per evitare problemi, come ricorda l' Adi, l' associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte di un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all' igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. 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. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l' eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico.

Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi

07 luglio 2022 a a Roma, 7 lug. (Adnkronos Salute) - 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. Alcune regole, però, possono essere d' aiuto per evitare problemi, come ricorda l' Adi, l' associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte di un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all' igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. 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. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l' eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico.

Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi

07 luglio 2022 a a Roma, 7 lug. (Adnkronos Salute) - 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. Alcune regole, però, possono essere d' aiuto per evitare problemi, come ricorda l' Adi, l' associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte di un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all' igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. 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. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l' eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico.

Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi

Roma, 7 lug. (Adnkronos Salute) - 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. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l' Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all'igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. 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. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l'eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico.

Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi

Roma, 7 lug. (Adnkronos Salute) - 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. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l' Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all'igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. 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. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l' eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico.

Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi

Robot Adnkronos

Roma, 7 lug. (Adnkronos Salute) - 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. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l' Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all'igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. 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. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l' eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico.

Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi Con caldo estivo aumentano casi di intossicazioni per consumo di piatti freddi e cattiva conservazione e igiene dei prodotti

Agenzia Adnkronos 7 Luglio 2022 di Agenzia Adnkronos 7 Luglio 2022

Agenzia Adnkronos

Roma, 7 lug. (Adnkronos Salute) - 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. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l'Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all'igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. 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. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l'eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico.

Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi

Roma, 7 lug. (Adnkronos Salute) - 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. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l' Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all'igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. Per surgelare in maniera ottimale è consigliabile

Rassegna Stampa



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. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l' eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico. Roma, 7 lug. (Adnkronos Salute) - 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. Alcune regole, però, possono essere d' aiuto per evitare problemi, come ricorda l' Adi, l' associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all' igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. 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. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l'eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico.

Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi

AdnKronos

Roma, 7 lug. (Adnkronos Salute) - 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. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l' Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all'igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. 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. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l'eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico. Leggi anche.

Come evitare le tossinfezioni, vademecum dei nutrizionisti

(Adnkronos) - 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. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l'Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all'igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. Per surgelare in maniera ottimale è consigliabile porzionare gli alimenti (carne e pesce) avvolgerli

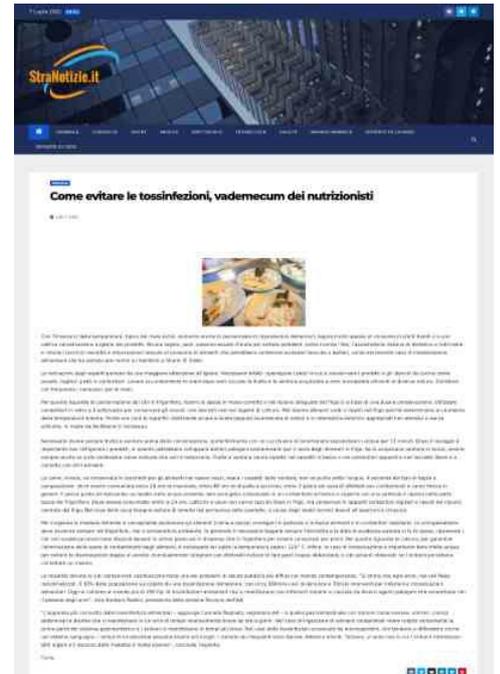


in pellicola o in busta alimenti o in contenitori resistenti. Lo scongelamento deve avvenire sempre nel frigorifero, mai a temperatura ambiente. In generale è necessario leggere sempre l' etichetta e la data di scadenza quando si fa la spesa, riponendo i cibi con scadenza ravvicinata disposti davanti in primo piano sia in dispensa che in frigorifero per essere consumati per primi. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l' eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico. Le malattie dovute ai cibi contaminati costituiscono forse uno dei problemi di salute pubblica più diffusi nel mondo contemporaneo. "Si stima che ogni anno, nei soli Paesi industrializzati, il 30% della popolazione sia colpito da una tossinfezione alimentare, con circa 360mila casi di denunce e 30mila interventi per infezioni e intossicazioni alimentari. Oggi si contano al mondo più di 250 tipi di tossinfezioni alimentari che si manifestano con differenti sintomi e causate da diversi agenti patogeni che aumentano con il passare degli anni", dice Barbara Paolini, presidente della sezione Toscana dell' Adi "L' apparato più coinvolto dalle tossinfezioni alimentari - aggiunge Carmela Bagnato, segretario Adi - 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. Nel caso di ingestione di alimenti contaminati viene colpita solitamente la prima parte del sistema 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 organi e il decorso della malattia è molto diverso", conclude l' esperta.

Come evitare le tossinfezioni, vademecum dei nutrizionisti

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. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l'Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione,

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. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l'Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all'igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. 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. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l' eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico. Le malattie dovute ai cibi contaminati costituiscono forse uno dei problemi di salute pubblica più diffusi nel mondo contemporaneo. "Si stima che ogni anno, nei soli Paesi industrializzati, il 30% della popolazione sia colpito da una tossinfezione alimentare, con circa 360mila casi di denunce e 30mila interventi per infezioni e intossicazioni alimentari. Oggi si contano al mondo più di 250 tipi di tossinfezioni alimentari che si manifestano con differenti sintomi e causate da diversi agenti patogeni che aumentano con il passare degli anni", dice Barbara Paolini, presidente della sezione Toscana dell' Adi "L' apparato più coinvolto dalle tossinfezioni alimentari - aggiunge Carmela Bagnato, segretario Adi - 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. Nel caso di ingestione di alimenti contaminati viene colpita solitamente la prima parte del sistema 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 organi e il decorso della malattia è molto diverso", conclude l' esperta.

Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi

Roma, 7 lug. (Adnkronos Salute) - 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. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l' Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all'igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. Per surgelare in maniera ottimale è consigliabile



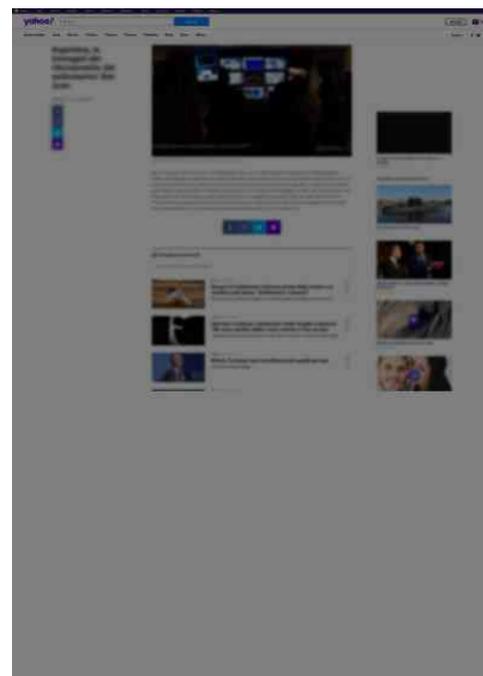
porzionare gli alimenti (carne e pesce) avvolgerli in pellicola o in busta alimenti o in contenitori resistenti. Lo scongelamento deve avvenire sempre nel frigorifero, mai a temperatura ambiente. In generale è necessario leggere sempre l' etichetta e la data di scadenza quando si fa la spesa, riponendo i cibi con scadenza ravvicinata disposti davanti in primo piano sia in dispensa che in frigorifero per essere consumati per primi. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l' eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico.

Come evitare le tossinfezioni, vademecum dei nutrizionisti

(Adnkronos) - 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. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l'Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri

Webinfo Adnkronos.Com

(Adnkronos) - 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. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l'Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all'igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. Continua a leggere La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. 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. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l'eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico. Le malattie dovute ai cibi contaminati costituiscono forse uno dei problemi di salute pubblica più diffusi nel mondo contemporaneo. "Si stima che ogni anno, nei soli Paesi industrializzati, il 30% della popolazione sia colpito da una tossinfezione alimentare, con circa 360mila casi di denunce e 30mila interventi per infezioni e intossicazioni alimentari. Oggi si contano al mondo più di 250 tipi di tossinfezioni alimentari che si manifestano con differenti sintomi e causate da diversi agenti patogeni che aumentano con il passare degli anni", dice Barbara Paolini, presidente della sezione Toscana dell'Adi "L'apparato più coinvolto dalle tossinfezioni alimentari - aggiunge Carmela Bagnato, segretario Adi - 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. Nel caso di ingestione di alimenti contaminati viene colpita solitamente la prima parte del sistema 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 organi e il decorso della malattia è molto diverso", conclude l'esperta.

Come evitare le tossinfezioni, vademecum dei nutrizionisti

(Adnkronos) - 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. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l'Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all'igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. 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. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l' eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico. Le malattie dovute ai cibi contaminati costituiscono forse uno dei problemi di salute pubblica più diffusi nel mondo contemporaneo. "Si stima che ogni anno, nei soli Paesi industrializzati, il 30% della popolazione sia colpito da una tossinfezione alimentare, con circa 360mila casi di denunce e 30mila interventi per infezioni e intossicazioni alimentari. Oggi si contano al mondo più di 250 tipi di tossinfezioni alimentari che si manifestano con differenti sintomi e causate da diversi agenti patogeni che aumentano con il passare degli anni", dice Barbara Paolini, presidente della sezione Toscana dell' Adi "L' apparato più coinvolto dalle tossinfezioni alimentari - aggiunge Carmela Bagnato, segretario Adi - 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. Nel caso di ingestione di alimenti contaminati viene colpita solitamente la prima parte del sistema 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 organi e il decorso della malattia è molto diverso", conclude l' esperta.

Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi

Roma, 7 lug. (Adnkronos Salute) - 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. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l'Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da

Roma, 7 lug. (Adnkronos Salute) - 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. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l'Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all'igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. 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. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l' eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico.

Come evitare le tossinfezioni, vademecum dei nutrizionisti

(Adnkronos) - Con l'innalzarsi delle temperature, tipico dei mesi estivi, aumenta anche la percentuale di tossinfezioni alimentari, legata molto spesso al

adnkronos

(Adnkronos) - 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. Alcune regole, però, possono essere d' aiuto per evitare problemi, come ricorda l' Adi, l' associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all' igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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.



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. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l' eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico. Le malattie dovute ai cibi contaminati costituiscono forse uno dei problemi di salute pubblica più diffusi nel mondo contemporaneo. "Si stima che ogni anno, nei soli Paesi industrializzati, il 30% della popolazione sia colpito da una tossinfezione alimentare, con circa 360mila casi di denunce e 30mila interventi per infezioni e intossicazioni alimentari. Oggi si contano al mondo più di 250 tipi di tossinfezioni alimentari che si manifestano con differenti sintomi e causate da diversi agenti patogeni che aumentano con il passare degli anni", dice Barbara Paolini, presidente della sezione Toscana dell' Adi "L' apparato più coinvolto dalle tossinfezioni alimentari - aggiunge Carmela Bagnato, segretario Adi - 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. Nel caso di ingestione di alimenti contaminati viene colpita solitamente la prima parte del sistema 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 organi e il decorso della malattia è molto diverso", conclude l' esperta.

Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi

07 luglio 2022 a a Roma, 7 lug. (Adnkronos Salute) - 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. Alcune regole, però, possono essere d' aiuto per evitare problemi, come ricorda l' Adi, l' associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all' igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. Per surgelare in maniera ottimale è consigliabile

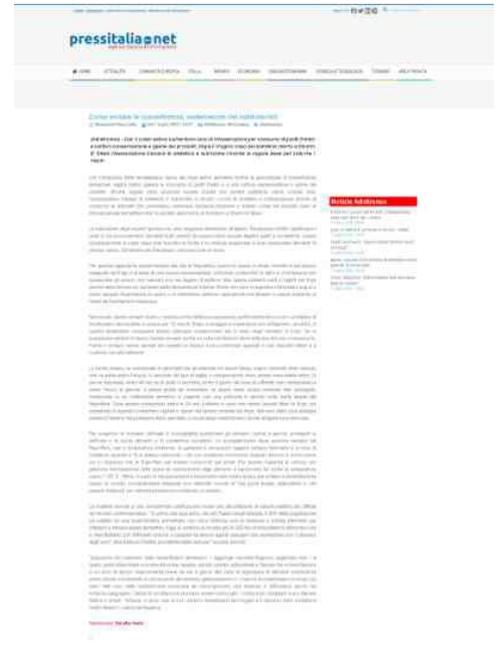


porzionare gli alimenti (carne e pesce) avvolgerli in pellicola o in busta alimenti o in contenitori resistenti. Lo scongelamento deve avvenire sempre nel frigorifero, mai a temperatura ambiente. In generale è necessario leggere sempre l' etichetta e la data di scadenza quando si fa la spesa, riponendo i cibi con scadenza ravvicinata disposti davanti in primo piano sia in dispensa che in frigorifero per essere consumati per primi. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l' eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico.

Come evitare le tossinfezioni, vademecum dei nutrizionisti

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. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l'Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all'igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. Per surgelare in maniera ottimale è consigliabile porzionare gli alimenti (carne e pesce) avvolgerli

Redazione Press Italia



in pellicola o in busta alimenti o in contenitori resistenti. Lo scongelamento deve avvenire sempre nel frigorifero, mai a temperatura ambiente. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l' eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico. Le malattie dovute ai cibi contaminati costituiscono forse uno dei problemi di salute pubblica più diffusi nel mondo contemporaneo. "Si stima che ogni anno, nei soli Paesi industrializzati, il 30% della popolazione sia colpito da una tossinfezione alimentare, con circa 360mila casi di denunce e 30mila interventi per infezioni e intossicazioni alimentari. Oggi si contano al mondo più di 250 tipi di tossinfezioni alimentari che si manifestano con differenti sintomi e causate da diversi agenti patogeni che aumentano con il passare degli anni", dice Barbara Paolini, presidente della sezione Toscana dell' Adi "L' apparato più coinvolto dalle tossinfezioni alimentari - aggiunge Carmela Bagnato, segretario Adi - 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. Nel caso di ingestione di alimenti contaminati viene colpita solitamente la prima parte del sistema 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 organi e il decorso della malattia è molto diverso", conclude l' esperta. AdnKronos: [Vai alla fonte](#) -

Come evitare le tossinfezioni, vademecum dei nutrizionisti

(Adnkronos) - 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. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l'Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i

redazione

(Adnkronos) - 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. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l'Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all'igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. 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. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l' eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico. Le malattie dovute ai cibi contaminati costituiscono forse uno dei problemi di salute pubblica più diffusi nel mondo contemporaneo. "Si stima che ogni anno, nei soli Paesi industrializzati, il 30% della popolazione sia colpito da una tossinfezione alimentare, con circa 360mila casi di denunce e 30mila interventi per infezioni e intossicazioni alimentari. Oggi si contano al mondo più di 250 tipi di tossinfezioni alimentari che si manifestano con differenti sintomi e causate da diversi agenti patogeni che aumentano con il passare degli anni", dice Barbara Paolini, presidente della sezione Toscana dell' Adi "L' apparato più coinvolto dalle tossinfezioni alimentari - aggiunge Carmela Bagnato, segretario Adi - 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. Nel caso di ingestione di alimenti contaminati viene colpita solitamente la prima parte del sistema 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 organi e il decorso della malattia è molto diverso", conclude l' esperta.

ADNKRONOS / Sbircia la Notizia

Sono oltre 180 le properties digitali web che ricevono e pubblicano flussi Adnkronos. Questi vengono coordinati direttamente dalla redazione web dell'agenzia di stampa e possono collezionare fino a oltre 5 milioni di lettori unici complessivamente

Come evitare le tossinfezioni, vademecum dei nutrizionisti

Adnkronos

) - 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. Alcune regole, però, possono essere d' aiuto per evitare problemi, come ricorda l' Adi, l' associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all' igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. 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. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l' eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico. Le malattie dovute ai cibi contaminati costituiscono forse uno dei problemi di salute pubblica più diffusi nel mondo contemporaneo. "Si stima che ogni anno, nei soli Paesi industrializzati, il 30% della popolazione sia colpito da una tossinfezione alimentare, con circa 360mila casi di denunce e 30mila interventi per infezioni e intossicazioni alimentari. Oggi si contano al mondo più di 250 tipi di tossinfezioni alimentari che si manifestano con differenti sintomi e causate da diversi agenti patogeni che aumentano con il passare degli anni", dice Barbara Paolini, presidente della sezione Toscana dell' Adi "L' apparato più coinvolto dalle tossinfezioni alimentari - aggiunge Carmela Bagnato, segretario Adi - 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. Nel caso di ingestione di alimenti contaminati viene colpita solitamente la prima parte del sistema 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 organi e il decorso della malattia è molto diverso", conclude l' esperta.

Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi

Con caldo estivo aumentano casi di intossicazioni per consumo di piatti freddi e cattiva conservazione e igiene dei prodotti

Roma, 7 lug. (Adnkronos Salute) - 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. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l' Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all'igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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



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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. 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. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l' eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico.

Come evitare le tossinfezioni, vademecum dei nutrizionisti

l'associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all'igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. 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. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l'eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico. Le malattie dovute ai cibi contaminati costituiscono forse uno dei problemi di salute pubblica più diffusi nel mondo contemporaneo. "Si stima che ogni anno, nei soli Paesi industrializzati, il 30% della popolazione sia colpito da una tossinfezione alimentare, con circa 360mila casi di denunce e 30mila interventi per infezioni e intossicazioni alimentari. Oggi si contano al mondo più di 250 tipi di tossinfezioni alimentari che si manifestano con differenti sintomi e causate da diversi agenti patogeni che aumentano con il passare degli anni", dice Barbara Paolini, presidente della sezione Toscana dell'Adi "L'apparato più coinvolto dalle tossinfezioni alimentari - aggiunge Carmela Bagnato, segretario Adi - 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. Nel caso di ingestione di alimenti contaminati viene colpita solitamente la prima parte del sistema 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 organi e il decorso della malattia è molto diverso", conclude l'esperta. Ho scritto e condiviso questo articolo Author: Red Adnkronos Website: <http://ilcentrotirreno.it/> Email: Questo indirizzo email è protetto dagli spambots. È necessario abilitare JavaScript per vederlo.

Come evitare le tossinfezioni, vademecum dei nutrizionisti

(Adnkronos) - 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. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l'Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i

redazione

(Adnkronos) - 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. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l'Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all'igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. 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. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l' eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico. Le malattie dovute ai cibi contaminati costituiscono forse uno dei problemi di salute pubblica più diffusi nel mondo contemporaneo. "Si stima che ogni anno, nei soli Paesi industrializzati, il 30% della popolazione sia colpito da una tossinfezione alimentare, con circa 360mila casi di denunce e 30mila interventi per infezioni e intossicazioni alimentari. Oggi si contano al mondo più di 250 tipi di tossinfezioni alimentari che si manifestano con differenti sintomi e causate da diversi agenti patogeni che aumentano con il passare degli anni", dice Barbara Paolini, presidente della sezione Toscana dell' Adi "L' apparato più coinvolto dalle tossinfezioni alimentari - aggiunge Carmela Bagnato, segretario Adi - 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. Nel caso di ingestione di alimenti contaminati viene colpita solitamente la prima parte del sistema 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 organi e il decorso della malattia è molto diverso", conclude l' esperta.

Come evitare le tossinfezioni, vademecum dei nutrizionisti

(Adnkronos) - 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. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l'Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i

(Adnkronos) - 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. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l'Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all'igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. 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. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l' eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico. Le malattie dovute ai cibi contaminati costituiscono forse uno dei problemi di salute pubblica più diffusi nel mondo contemporaneo. "Si stima che ogni anno, nei soli Paesi industrializzati, il 30% della popolazione sia colpito da una tossinfezione alimentare, con circa 360mila casi di denunce e 30mila interventi per infezioni e intossicazioni alimentari. Oggi si contano al mondo più di 250 tipi di tossinfezioni alimentari che si manifestano con differenti sintomi e causate da diversi agenti patogeni che aumentano con il passare degli anni", dice Barbara Paolini, presidente della sezione Toscana dell' Adi "L' apparato più coinvolto dalle tossinfezioni alimentari - aggiunge Carmela Bagnato, segretario Adi - 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. Nel caso di ingestione di alimenti contaminati viene colpita solitamente la prima parte del sistema 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 organi e il decorso della malattia è molto diverso", conclude l' esperta.

Come evitare le tossinfezioni, vademecum dei nutrizionisti

(Adnkronos) - 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. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l'Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all'igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. 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. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l' eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico. Le malattie dovute ai cibi contaminati costituiscono forse uno dei problemi di salute pubblica più diffusi nel mondo contemporaneo. "Si stima che ogni anno, nei soli Paesi industrializzati, il 30% della popolazione sia colpito da una tossinfezione alimentare, con circa 360mila casi di denunce e 30mila interventi per infezioni e intossicazioni alimentari. Oggi si contano al mondo più di 250 tipi di tossinfezioni alimentari che si manifestano con differenti sintomi e causate da diversi agenti patogeni che aumentano con il passare degli anni", dice Barbara Paolini, presidente della sezione Toscana dell' Adi "L' apparato più coinvolto dalle tossinfezioni alimentari - aggiunge Carmela Bagnato, segretario Adi - 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. Nel caso di ingestione di alimenti contaminati viene colpita solitamente la prima parte del sistema 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 organi e il decorso della malattia è molto diverso", conclude l' esperta.

Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi

Roma, 7 lug. (Adnkronos Salute) 18:23 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. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l'Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all'igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. 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. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l' eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico.

Come evitare le tossinfezioni, vademecum dei nutrizionisti

(Adnkronos) - 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. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l'Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all'igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. 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. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l' eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico. Le malattie dovute ai cibi contaminati costituiscono forse uno dei problemi di salute pubblica più diffusi nel mondo contemporaneo. "Si stima che ogni anno, nei soli Paesi industrializzati, il 30% della popolazione sia colpito da una tossinfezione alimentare, con circa 360mila casi di denunce e 30mila interventi per infezioni e intossicazioni alimentari. Oggi si contano al mondo più di 250 tipi di tossinfezioni alimentari che si manifestano con differenti sintomi e causate da diversi agenti patogeni che aumentano con il passare degli anni", dice Barbara Paolini, presidente della sezione Toscana dell' Adi "L' apparato più coinvolto dalle tossinfezioni alimentari - aggiunge Carmela Bagnato, segretario Adi - 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. Nel caso di ingestione di alimenti contaminati viene colpita solitamente la prima parte del sistema 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 organi e il decorso della malattia è molto diverso", conclude l' esperta.

Come evitare le tossinfezioni, vademecum dei nutrizionisti

(Adnkronos) - 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. Alcune regole, però, possono essere d' aiuto per evitare problemi, come ricorda l' Adi, l' associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all' igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. 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. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l' eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico. Le malattie dovute ai cibi contaminati costituiscono forse uno dei problemi di salute pubblica più diffusi nel mondo contemporaneo. "Si stima che ogni anno, nei soli Paesi industrializzati, il 30% della popolazione sia colpito da una tossinfezione alimentare, con circa 360mila casi di denunce e 30mila interventi per infezioni e intossicazioni alimentari. Oggi si contano al mondo più di 250 tipi di tossinfezioni alimentari che si manifestano con differenti sintomi e causate da diversi agenti patogeni che aumentano con il passare degli anni", dice Barbara Paolini, presidente della sezione Toscana dell' Adi "L' apparato più coinvolto dalle tossinfezioni alimentari - aggiunge Carmela Bagnato, segretario Adi - 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. Nel caso di ingestione di alimenti contaminati viene colpita solitamente la prima parte del sistema 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 organi e il decorso della malattia è molto diverso", conclude l' esperta. (Adnkronos - Salute) Vedi anche: L' ultimo anno ha peggiorato stili alimentari italiani, lo Sos integratori fuorilegge, da ministero della Salute 'stop Alimenti, per bibite -10% zuccheri e nuovi divieti su spot e Alimenti, per bibite -10% zuccheri e nuovi divieti su spot e.

Come evitare le tossinfezioni, vademecum dei nutrizionisti

(Adnkronos) - 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. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l'Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all'igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. 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. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l' eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico. Le malattie dovute ai cibi contaminati costituiscono forse uno dei problemi di salute pubblica più diffusi nel mondo contemporaneo. "Si stima che ogni anno, nei soli Paesi industrializzati, il 30% della popolazione sia colpito da una tossinfezione alimentare, con circa 360mila casi di denunce e 30mila interventi per infezioni e intossicazioni alimentari. Oggi si contano al mondo più di 250 tipi di tossinfezioni alimentari che si manifestano con differenti sintomi e causate da diversi agenti patogeni che aumentano con il passare degli anni", dice Barbara Paolini, presidente della sezione Toscana dell' Adi "L' apparato più coinvolto dalle tossinfezioni alimentari - aggiunge Carmela Bagnato, segretario Adi - 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. Nel caso di ingestione di alimenti contaminati viene colpita solitamente la prima parte del sistema 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 organi e il decorso della malattia è molto diverso", conclude l' esperta. (Adnkronos)

ADNKRONOS / Oggi Treviso

Sono oltre 180 le properties digitali web che ricevono e pubblicano flussi Adnkronos. Questi vengono coordinati direttamente dalla redazione web dell'agenzia di stampa e possono collezionare fino a oltre 5 milioni di lettori unici complessivamente

Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi.

Roma, 7 lug. (Adnkronos Salute) - 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. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l'Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all'igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. 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. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l' eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico.

Alimenti: come evitare tossinfezioni, il vademecum dell' Adi

Con caldo estivo aumentano casi di intossicazioni per consumo di piatti freddi e cattiva conservazione e igiene dei prodotti

Roma, 7 lug. (Adnkronos Salute) - 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. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l' Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione, e ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik. Le indicazioni degli esperti partono da una maggiore attenzione all'igiene. Necessario infatti: 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. Per quanto riguarda la conservazione dei cibi in frigorifero, 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. Necessario 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 acquistano 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. La carne, invece, 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. Il pesce pulito ed 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. 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. 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. In generale è necessario 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. Per quanto riguarda la cottura, per garantire l' eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti, è necessario far salire la temperatura sopra i 120° C. Infine, 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 un medico.