



La ricerca
Una tazzina
di caffè
può fare bene
al cuore

Rebuzzi a pag. 22



Benessere
Bagno di fieno,
relax in vasca
per battere
i reumatismi

Patriarca a pag. 23

Accanto, relax
con il bagno di fieno
A destra, il concerto
di Riccardo Muti
a Lourdes



Il concerto
Muti, a Lourdes
un messaggio
di pace
in musica

Bussotti a pag. 26

MACRO

www.ilmessaggero.it
macro@ilmessaggero.it

Letteratura Gusto Ambiente Società Cinema Viaggi Architettura Teatro
Arte Moda Tecnologia Musica Scienza Archeologia Televisione Salute



Nella stagione calda aumenta il rischio di intossicazioni alimentari. È importante conservare bene i cibi, attenzione a pesce crudo, piatti pronti, dolci non refrigerati



LE REGOLE

Bastano pochi bocconi per rovinare una vacanza. L'estate è la stagione regina delle tossinfezioni alimentari, che, come ricorda l'Istituto Superiore di Sanità, sono oltre 250 e a farne le spese ogni anno è il 30% delle persone dei paesi industrializzati. Si tratta di patologie che si manifestano con nausea e vomito, diarrea, dolori addominali crampiformi, febbre. I sintomi possono comparire dopo qualche ora (se vengono ingeriti alimenti contaminati e tossine) ma anche diversi giorni dopo (se causate da microrganismi che passano anche nel sangue) e in questo caso si avrà soprattutto diarrea e febbre preceduta da brividi.

A rendere pericolosi i nostri pasti sono soprattutto batteri, ma anche virus e parassiti, con l'aggiunta peraltro di frequenti new entry. Accanto ai grandi classici (stafilococco, salmonella, botulino), tra i cosiddetti "patogeni emergenti" figurano ad esempio l'Escherichia coli 157:H7, produttore di una tossina molto pericolosa (la VTEC), che dà una grave forma di diarrea emorragica e insufficienza renale. Si trasmette consumando latte crudo o manzo poco cotto ed è alla base di gravi tossinfezioni da hamburger.

L'EPIDEMIA

Un'altra minaccia, per citare un evento recente, viene dalla Listeria monocytogenes, di recente alla base di una piccola epidemia dovuta ad una marca di gelato contaminato in Florida (Usa); molto pericolosa per le donne in gravidanza, gli over 65 e gli immunodepressi, l'infezione si manifesta in genere due settimane dopo l'ingestione di cibo contaminato con diarrea e febbre.

Gli spostamenti per vacanza o per lavoro possono esporci a rischio tossinfezione (dalla diarrea del viaggiatore in su), ma è bene ricordare che cargo aerei e navali possono portare sulla nostra tavola microbi esotici di

LE PRINCIPALI PATOLOGIE SI MANIFESTANO CON NAUSEA, VOMITO, DIARREA E CRAMPI. BISOGNA BERE MOLTI LIQUIDI E FARE PICCOLI PASTI LEGGERI

Un'estate in tavola ma occhio ai batteri

ogni tipo. E quindi, massima igiene nella conservazione, manipolazione e preparazione dei cibi, anche e soprattutto in casa. A cominciare da una scrupolosa igiene delle mani che possono diventare veicolo di infezione. A ricordarci le misure igieniche da adottare in cucina è l'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione

Clinica (ADI) che consiglia di igienizzare di frequente cassetti e scaffali dove si conservano posate, piatti e contenitori e di cambiare spesso i canovacci per le mani. «I cibi più a rischio - ricorda Rocco Luigi Eletto, presidente ADI Basilicata - sono in generale quelli crudi, poco cotti o preparati con latte crudo, tra cui formag-

gi freschi, gelati, le verdure crude, i carpacci a base di carne o pesce e i cibi contenenti uova. D'estate sono fondamentali le modalità di conservazione e di trasporto del cibo, che va tenuto il meno possibile a temperature tra i 5 e i 65 gradi, ideali per il rapido proliferare dei microrganismi». Evitare, dunque, di mangiare cibi anche cotti ma esposti fuori dal frigo. Preferire cibi appena cucinati: questo perché la maggior parte dei microrganismi e delle tossine non resiste a temperature superiori ai 60-70 gradi. Sono a rischio dolci, piatti cotti pronti manipolati e conservati non adeguatamente refrigerati. Quando si è in vacanza una dei principali veicoli di infezioni è l'acqua. Se è possibile non bere bibite con ghiaccio aggiunto. Quando si comprano le bottigliette controllare che siano ben sigillate.

Importante, sia per cibi cotti che per cibi crudi, il mantenimento della catena del freddo in questo periodo. Gli sbalzi di temperatura possono danneggiare

gli alimenti. Fondamentale è dunque il corretto mantenimento della catena del freddo che, soprattutto in estate può interrompersi in vari passaggi. Se non riuscite a finire il vostro sushi insomma, non chiedete ai camerieri del vostro ristorante giapponese preferito di prepararvi il "doggy bag", perché vi esporreste al rischio di un brutto mal di pancia.

IPASTI

Nelle fasi iniziali della tossinfezione, come consiglia l'Istituto superiore di sanità, quando i disturbi (sintomi) sono più intensi, è opportuno riposare, ridurre o evitare di mangiare alimenti solidi e avere cura di bere liquidi per prevenire la disidratazione. È utile bere molta acqua, anche solo sorseggiandola. Quando ci si sente meglio, si possono fare piccoli pasti leggeri, come toast, cracker, banane e riso. Occorre contattare il medico in presenza di: febbre, oltre 38,5°C, vomito che perdura e non consente l'assunzione di liquidi diarrea, che non migliora dopo tre giorni segnali di grave disidratazione, come confusione, battito cardiaco accelerato, occhi infossati e urina ridotta o assente disturbi neurologici, come mal di testa, rigidità cervicale, confusione, perdita dell'equilibrio e vertigini, convulsioni oltre che febbre e dolori muscolari.

Maria Rita Montebelli

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La campagna

Pellegrini: «Protegete i polmoni»

Un viaggio nel respiro attraverso una guida in 10 tappe e una docu-serie animata in sei episodi ognuno arricchito da un esercizio per

sottolineando quanto sia importante avere i polmoni in salute «per raggiungere i nostri traguardi». E raccomandando di «allenare regolarmente il respiro». Senza fumo



migliorare la funzionalità del respiro. Ecco la campagna di educazione dal titolo "Proteggi i tuoi polmoni" (proteggituoipolmoni.it) promossa da Zambon Italia. Portavoce della campagna è Federica Pellegrini. «La prima cosa che ho fatto nella vita? Respirare! Solo negli anni ho capito che c'è una grande differenza tra respirare e respirare bene!», scrive sul suo profilo Instagram

«Ricordiamo che un fumatore di 40 anni - spiega il direttore dell'Unità Operativa di Malattie dell'Apparato Respiratorio del Policlinico Riuniti di Foggia, Maria Pia Foschino Barbaro - ha una funzionalità respiratoria pari a quella di un non fumatore di 70 anni».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

CARGO AEREI O NAVALI POSSONO PORTARE IN CUCINA ALCUNI MICROBI ESOTICI. QUINDI MASSIMA IGIENE ANCHE NELLA MANIPOLAZIONE

I CONSIGLI

EVITARE LE SALSE TENUTE FUORI FRIGO

Nei ristoranti diffidare dei carrelli con cibi freddi, conservati a lungo a temperatura ambiente, specie se con gelatine, creme, maionese, salse e uova

NON ACQUISTARE BIBITE TENUTE AL SOLE

Evitare l'acquisto di bottiglie d'acqua o bibite lasciate sotto il sole. La plastica con il calore rilascia sostanze che vengono poi assimilate dal nostro organismo

NON COMPRARE DAGLI AMBULANTI

Non acquistare prodotti deteriorabili da carrettini ambulanti, solitamente privi di celle frigorifere adeguate alla conservazione degli alimenti



PRENDERE IL CREMINO SE NON È "ROTTO"

Gelati, soprattutto i bastoncini di crema ricoperti di cioccolato, debbono avere una forma regolare: se ci fuoriuscite di crema non consumarli

LEGGERE IL CARTELLINO DEI FRUTTI DI MARE

I frutti di mare, se non certificati (leggere il cartellino su confezione) non vanno mangiati crudi: non è vero che il limone abbia il potere di eliminare batteri o virus

CUOCERE BENE TUTTI I TIPI DI CARNE

La carne deve essere ben cotta in quanto le alte temperature riescono ad uccidere la maggior parte dei germi responsabili delle infezioni