

Le vacanze di Natale sono un momento per condividere, ma non le malattie trasmesse da alimenti



Le forniture alimentari in Italia sono tra le più sicure al mondo. Tuttavia, quando alcuni batteri o patogeni che causano malattie contaminano il cibo, possono determinare malattie trasmesse dagli alimenti, spesso chiamate "intossicazioni alimentari".

Conosci i sintomi

L'assunzione di batteri pericolosi trasmessi tramite gli alimenti solitamente causa la malattia entro 1-3 giorni dall'ingestione del cibo contaminato. Tuttavia, la malattia può verificarsi anche entro 20 minuti o fino a 6 settimane dopo. I sintomi della malattia trasmessa tramite gli alimenti possono includere: vomito, diarrea e dolore addominale, nonché sintomi simil-influenzali, come febbre, mal di testa e dolori muscolari.

Maneggiare gli alimenti in modo sicuro

Sebbene la maggior parte delle persone sane guarisca da una malattia di origine alimentare in un breve lasso di tempo, alcune possono sviluppare problemi di salute cronici, gravi o addirittura letali. Inoltre, alcune persone sono a più alto rischio di sviluppare una malattia di origine alimentare, tra cui donne incinte, bambini piccoli, anziani e persone con un sistema immunitario indebolito (come pazienti sottoposti a trapianto e individui con HIV/AIDS, cancro o diabete). Per proteggere la tua famiglia dalle intossicazioni alimentari, **segui questi quattro semplici passaggi: pulisci, separa, cucina e raffredda**.

PULITO

Lavare spesso le mani e le superfici

- Lavarsi le mani con acqua calda e sapone per almeno 20 secondi prima e dopo aver maneggiato cibo e dopo essere andati in bagno, aver cambiato i pannolini e aver toccato animali domestici.
- Dopo aver preparato ogni alimento, lava taglieri, piatti, utensili e ripiani con acqua calda e sapone.
- Considera di usare tovaglioli di carta per pulire le superfici della cucina. Se usi tovaglioli di stoffa, lavalvi spesso con un ciclo caldo (90 °C)..
- Sciacquare la frutta e la verdura fresca sotto l'acqua corrente del rubinetto, comprese quelle con buccia e scorza che non vengono mangiate. Strofinare i prodotti sodi con una spazzola pulita per frutta e verdura.
- Nel caso di prodotti in scatola, ricordatevi di pulire i coperchi prima di aprirli.

SEPARATO

Separare le carni crude dagli altri alimenti

- Separare la carne cruda, il pollame, i frutti di mare e le uova dagli altri alimenti nel carrello della spesa, nelle buste della spesa e nel frigorifero.
- Utilizza un tagliere per i prodotti freschi e uno separato per la carne cruda, il pollame e i frutti di mare.
- Non mettere mai cibo cotto su un piatto che in precedenza ha contenuto carne cruda, pollame, frutti di mare o uova, a meno che il piatto non sia stato lavato con acqua calda e sapone.
- Non riutilizzare le marinade usate per cucinare cibi crudi, a meno che non le abbiate prima portate a ebollizione.

CUCINARE

Cuocere alla giusta temperatura

- Colore e consistenza sono indicatori di sicurezza inaffidabili. Utilizzare un termometro per alimenti è l'unico modo per garantire la sicurezza di carne, pollame, frutti di mare e prodotti a base di uova per tutti i metodi di cottura. Questi alimenti devono essere cotti a una temperatura interna minima sicura per distruggere qualsiasi batterio nocivo.
- Cuocere le uova finché il tuorlo e l'albume non sono sodi. Utilizzare solo ricette in cui le uova sono cotte o riscaldate completamente.
- Quando si cucina in un forno a microonde, coprire il cibo, mescolare e ruotare per una cottura uniforme. Se non c'è un piatto girevole, ruotare il piatto a mano una o due volte durante la cottura. Lasciare sempre riposare, che completa la cottura, prima di controllare la temperatura interna con un termometro per alimenti.
- Quando si riscaldano salse, zuppe e sughi, portarli a ebollizione.

FREDDO

Refrigerare prontamente gli alimenti

- Utilizzare un termometro per elettrodomestici per accertarsi che la temperatura sia costantemente pari o inferiore a 4 °C e che la temperatura del congelatore sia pari o inferiore a -18 °C.
- Refrigerare o congelare carne, pollame, uova, frutti di mare e altri prodotti deperibili entro 2 ore dalla cottura o dall'acquisto. Refrigerare entro 1 ora se la temperatura esterna è superiore a 35 °C.
- Non scongelare mai il cibo a temperatura ambiente, ad esempio sul tavolo da lavoro. Esistono tre modi sicuri per scongelare il cibo: in frigorifero, in acqua fredda e nel microonde. Il cibo scongelato in acqua fredda o nel microonde deve essere cucinato immediatamente.
- Marinare sempre gli alimenti in frigorifero.
- Suddividere le grandi quantità di avanzi in contenitori poco profondi per raffreddarli più rapidamente in frigorifero.

Temperature interne minime sicure (misurare sempre con un termometro per alimenti)

Tipo di cibo	Temperatura interna
Manzo, maiale, vitello e agnello (costolette, arrostiti, bistecche)	65 °C con un tempo di riposo di 3 minuti
Carne macinata	72 °C
Prosciutto crudo (fresco o affumicato)	65 °C con un tempo di riposo di 3 minuti
Prosciutto, completamente cotto (da riscaldare)	65 °C
Pollame (macinato, in pezzi, intero e ripieno)	72 °C
Uova	Cuocere fino a quando il tuorlo e l'albume saranno sodi
Piatti a base di uova	72 °C

Tipo di cibo	Temperatura interna
Pesce pinna	65 °C o la polpa è opaca e si separa facilmente con la forchetta
Gamberetti, aragoste e granchi	Carne perlacea e opaca
Vongole, ostriche e cozze	I gusci si aprono durante la cottura
Capesante	La polpa è bianco latte o opaca e soda
Avanzi e casseruole	72 °C

Segnala un problema

Se pensi che tu o un membro della tua famiglia abbiate una malattia di origine alimentare, contatta **immediatamente il tuo medico di medicina generale** e , per dare indicazioni circa gli alimenti che sospetti possano aver causato il tuo disturbo ,avverti il Servizio Igiene alimenti di origine animale Tel. 06/56485872 (SIAOA) o il Servizio igiene alimenti e nutrizione Tel. 06/56485317 (SIAN) della ASL Roma 3, nei giorni di sabato e domenica chiamare il centralino dell'Ospedale Grassi tel. 06/56481 .

Rassegna scientifica a cura del dott. Aldo Benevelli Direttore del Dipartimento di prevenzione ASL Roma 3