

Comunicato stampa - Istituto Zooprofilattico Sperimentale delle Venezie
Lunedì 14 luglio 2025

Estate, cibo e salute: dieta sana e filiera agricola sostenibile

LEGNARO (Padova) – Con l'arrivo dell'estate cambiano le abitudini alimentari. Il caldo, i pasti all'aperto e i viaggi rendono questa stagione particolarmente delicata dal punto di vista della sicurezza alimentare. È quindi fondamentale essere consapevoli dei rischi legati al consumo di alcuni cibi e sapere come prevenirli.

Ne hanno parlato questa mattina **Antonia Ricci**, direttrice generale dell'Istituto Zooprofilattico Sperimentale delle Venezie, e **Vincenzo Gottardo**, consigliere della Provincia di Padova con delega all'agricoltura, nel corso di una conferenza stampa presso Palazzo Santo Stefano, sede della Provincia di Padova.

Dieta sana e filiera agricola sostenibile

Durante l'estate è importante seguire una dieta sana e bilanciata a base di alimenti freschi e ricchi di fibre, per esempio frutta e verdura di stagione come pomodori, zucchine, melanzane, cetrioli, pesche, albicocche, frutta a polpa e cereali provenienti da filiere controllate. I prodotti locali e di filiera corta consentono di ridurre i tempi tra raccolta e consumo, preservando la qualità nutrizionale e limitando i rischi legati alla conservazione prolungata e alla logistica più complessa. Una scelta di consumo consapevole che valorizza i prodotti del territorio e rispetta la stagionalità, significa preservare la sostenibilità economica e ambientale dei sistemi produttivi (meno trasporti, meno inquinamento, meno imballaggi...).

Conservazione sicura: caldo e picnic

Le alte temperature possono compromettere la sicurezza di alimenti freschi e deperibili come latticini, salumi, salse a base di uova, carne e pesce crudi. Durante gite o picnic è fondamentale mantenere la catena del freddo con l'uso di borse termiche e ghiaccio, evitare l'esposizione al sole e consumare rapidamente i cibi. Massima attenzione a piatti classici (e insospettabili) come l'insalata di pasta o di riso: uova e wurstel devono essere sempre ben cotti.

Prodotti locali e formaggi a latte crudo

Acquistare specialità locali in montagna o in campagna è un'abitudine abbastanza diffusa, ma richiede alcune precauzioni. I formaggi a latte crudo (non pastorizzato) possono contenere batteri pericolosi per bambini, anziani, donne in gravidanza e persone immunodepresse. È fondamentale quindi evitare quindi il consumo da parte di queste persone e controllare sempre le etichette e l'igiene del prodotto.

Mangiare all'estero: le precauzioni

Se si parte per un viaggio all'estero verso Paesi con standard igienici inferiori, è consigliabile evitare di usare acqua del rubinetto, cubetti di ghiaccio e il consumo di cibi crudi. Meglio preferire acqua in bottiglia, anche per lavare frutta e verdura, e consumare alimenti ben cotti. Lavare spesso le mani o usare gel igienizzanti è una buona prassi. Prima della partenza, è utile richiedere una consulenza ai Centri di medicina dei viaggi delle ASL, dove sono disponibili anche vaccini contro epatite A, tifo e colera.

Conserve fatte in casa: attenzione al botulino

Preparare conserve è una tradizione estiva molto diffusa, ma può comportare rischi se non si seguono correttamente le norme igieniche. Specialmente nei prodotti sottolio, errori nella sterilizzazione dei barattoli, nella pulizia e bollitura delle materie prime possono favorire la

proliferazione del botulino. È indispensabile seguire procedure validate e utilizzare strumenti adeguati.

La regola freddo/caldo

Carne cruda o poco cotta, frutti di mare crudi, zuppe fredde e preparazioni fredde come insalate di pasta o di riso possono veicolare microrganismi pericolosi come Listeria, Salmonella, epatite A e altri patogeni. La regola è semplice: il freddo mantiene gli alimenti rallentando la proliferazione batterica, la cottura elimina i batteri decontaminando gli alimenti.

In conclusione, mangiare in estate deve essere un piacere, ma anche un gesto responsabile. Con qualche semplice accorgimento possiamo prevenire intossicazioni e infezioni alimentari e goderci le vacanze in tutta tranquillità. Mangiare bene significa anche mangiare in sicurezza.

Contatti

Ufficio comunicazione IZSVe

Tel. 049 8084273 - 4134 | Cell. 328-9882628 | e-mail: comunicazione@izsvenezie.it