

## Salute

# ATTENTI ALLE INFEZIONI

**I controlli non azzerano il rischio di contrarre malattie da cibi contaminati. Difendiamoci così.**

**L'**ultima cosa che vorremmo trovare nel piatto sono germi e tossine. Tuttavia il nostro cibo può essere appetibile anche per virus e batteri, al punto che nel mondo si contano oltre 250 tipi di tossinfezioni alimentari. Con questo termine gli esperti indicano le infezioni e le intossicazioni che si possono contrarre dal cibo contaminato da germi patogeni o dalle loro tossine. Alcuni sono ben noti, come la Salmonella, altri hanno nomi più esotici, ma possono essere ugualmente insidiosi.

**NON SOLO SALMONELLOSI.** Le tossinfezioni alimentari, in effetti, sono più frequenti di quanto si creda. Secondo il rapporto congiunto del Centro europeo per la prevenzione e il controllo delle malattie (Ecdc) e dell'Autorità europea per la sicurezza alimentare (Efsa), nel 2017, in Italia, si sono registrati 3.347 casi di salmonellosi (trasmessa per lo più da uova crude, carni di pollo e maiale), 1.057 infezioni da batteri del genere *Campylobacter* (che può contaminare carni di

pollo e tacchino) e 164 casi di listeriosi (da cibi pronti e surgelati, salumi, formaggi a pasta molle, latte non pastorizzato). Nonostante la bassa incidenza, anche quest'ultima rappresenta un serio pericolo, perché ha una letalità del 14%.

**I PIÙ A RISCHIO.** In modo più sporadico, in Italia si registrano anche tossinfezioni da botulino (per lo più a causa di conserve casalinghe contaminate), *Staphylococcus aureus* (da prodotti a base di uova, latticini, carni e salumi), *Escherichia coli* verocitotossico (carni poco cotte, verdure fresche e germogli, latte crudo non pastorizzato) e norovirus (molluschi e crostacei crudi, frutti di bosco congelati, acqua contaminata). «Per fortuna, nella maggioranza delle tossinfezioni, la gran parte delle persone colpite guarisce in pochi giorni, senza bisogno di specifiche cure mediche», spiega Lisa Barco, direttrice della struttura Analisi del rischio e sorveglianza in sanità pubblica dell'Istituto zooprofilattico sperimentale delle Venezie (Izsve). «Molto dipende dal grado di contaminazione e dallo stato di sa-

lute delle persone colpite. I soggetti più a rischio sono quelli con un sistema immunitario più debole: anziani, bambini piccoli e donne in gravidanza. Purtroppo, in questi casi non si possono escludere gravi conseguenze, talvolta anche con esito fatale».

**CONTROLLI CAPILLARI.** Quando si tratta di sicurezza alimentare, dunque, occorre sempre tenere la guardia alta. Sebbene le contaminazioni accidentali possano verificarsi lungo tutta la filiera, dalla produzione alla distribuzione, in Italia possiamo contare su controlli capillari e molto severi a tutela della nostra salute. Del resto, anche all'industria alimentare conviene assicurare il rigore delle procedure, perché in questo settore perdere la fiducia dei consumatori significa il fallimento. I rischi, però, non finiscono quando abbiamo riempito la borsa della spesa, anzi: nelle nostre cucine si possono nascondere molte insidie e la maggioranza delle tossinfezioni si verifica in ambiente domestico. Maneggiando il cibo in modo improprio, rischiamo infatti di portare in tavola pietanze contaminate. La nostra sicurezza dipende da alcune semplici regole da seguire nella conservazione e nella preparazione degli alimenti: conoscerle può fare davvero la differenza. **E**

**Giancarlo Sturloni**

## Prevenzione: le regole per non ammalarsi

### FRUTTA E VERDURA

I rischi maggiori sono associati ai cibi freschi: frutta, verdura, carne, pesce e uova. La frutta e la verdura, in particolare, soprattutto se consumate crude, devono essere sempre lavate con molta cura, anche quando sono vendute in confezioni su cui è scritto che sono già state lavate.

### CARNE E PESCE

La carne e il pesce si conservano chiusi in contenitori di vetro o in sacchetti per alimenti. «Questa precauzione serve a evitare che entrino in contatto con altri cibi, diffondendo eventuali microrganismi», spiega Lisa Barco, dell'Istituto zooprofilattico sperimentale delle Venezie. Gli esperti consigliano inoltre di non lavare la carne nel lavandino,

perché si rischia di diffondere eventuali batteri presenti sulla sua superficie. Per eliminare ogni germe è sufficiente una cottura completa ad almeno 120 °C. Gli avanzi invece devono essere riposti in frigorifero appena si raffreddano e consumati entro un paio di giorni.

### UOVA FRESCHE

Poiché possono essere un veicolo di pericolosi agenti patogeni come la Salmonella, le uova vanno maneggiate con particolare cura. «Lavarle non è però una buona pratica, perché sul guscio si può formare della condensa che facilita il passaggio dei microbi all'interno dell'uovo», spiega Barco. Attenzione poi alle ricette che prevedono uova crude, come il tiramisù, la maionese o la carbonara. «In questi casi è



## La larva del pesce crudo

Con l'affermarsi della moda del sushi, il pesce crudo preparato in stile giapponese, si è diffuso anche in Europa il timore verso l'*Anisakis*, un verme nematode le cui larve possono annidarsi nel pesce crudo o poco cotto, e infettare chi se ne nutre, causando mal di pancia e, nei casi più seri, occlusioni intestinali. Va precisato che questo parassita era presente in Europa anche prima che arrivasse il sushi. Anzi, la maggior parte dei casi che si registrano in Italia è legata al consumo di pesce crudo marinato, oppure preparato seguendo le nostre ricette tradizionali. Le specie che più spesso possono veicolare l'*Anisakis* sono: il surlo, lo sgombrò, il merluzzo, il totano, le alici, le triglie, i cefali e le sardine. **COME DIFENDERSI?** Per evitare di contrarre l'*Anisakis*, la prima regola è osservare con attenzione il pesce che intendiamo portare in tavola. Le larve del verme, lunghe da 1 a 3 millimetri, sono infatti visibili a occhio nudo e si annidano nelle viscere dell'animale. La seconda regola è cuocere bene il pesce, dato che la cottura garantisce la completa distruzione del parassita. Se tuttavia si vuole mangiare pesce crudo, ci si può difendere dall'*Anisakis* seguendo le regole dell'abbattimento alle basse temperature. Prima di consumare l'alimento, questo va congelato per 96 ore alla temperatura di -18 °C. Trattare il pesce con acqua, sale, aceto vino o limone invece non è sufficiente a eliminare il parassita. M.F.



Preparazione di sushi da Guinness dei primati a Hong Kong: si è composto un mosaico da 37 m².

preferibile usare le uova commerciali anziché quelle comprate dal contadino, perché sono soggette a un rigoroso sistema di controlli. Meglio inoltre scegliere quelle della categoria "Extra fresche" e consumare questi alimenti subito dopo la preparazione», suggerisce Barco.

### TAGLIERI E STROFINACCI

«Mai impiegare gli stessi coltelli e gli stessi taglieri usati per la carne per affettare frutta e verdura, soprattutto se queste ultime sono consumate crude», avverte Barco. È inoltre consigliabile scegliere taglieri di plastica o di metallo, perché la superficie porosa di quelli di legno, su cui si possono anche formare crepe, è più difficile da igienizzare. Le stesse attenzioni dovrebbero essere rivolte alle superfici di lavoro. Spugne e strofinacci, che tendono a diventare un ricettacolo di germi, vanno lavati regolarmente e sostituiti spesso.