

CONTAMINAZIONE DEGLI ALIMENTI

Le fonti di contaminazione degli alimenti sono di natura biologica, chimica e fisica. Ma i maggiori rischi per la salute umana provengono dai contaminanti biologici, più precisamente dai **microrganismi patogeni**.

I microrganismi patogeni sono invisibili a occhio nudo e possono essere presenti anche senza causare alterazioni evidenti dell'alimento. La loro capacità di provocare malattia dipende da alcuni fattori:

- quantità di cellule patogene o tossine presenti nell'alimento;
- lo stato di salute dell'individuo;
- la quantità di cibo contaminato ingerita.

COME POSSIAMO PREVENIRE I RISCHI, LIMITANDO LA POSSIBILITÀ DI CONTRARRE MALATTIE?

Un buon comportamento alimentare è indispensabile per prevenire le malattie legate al consumo di alimenti. Infatti **l'adozione di semplici regole** non elimina il rischio, ma lo riduce sensibilmente.

All'interno del punto vendita

- controllare sempre l'etichetta dei prodotti e la data di scadenza;



- controllare sempre che la confezione del prodotto sia in buono stato;
- acquistare i prodotti refrigerati, congelati o surgelati subito prima di recarsi alla cassa, in modo da ridurre al minimo il tempo di esposizione alle temperature ambientali.

A casa

Conservazione dei prodotti alimentari

- mantenere gli alimenti nelle loro confezioni integre e conservarli in un luogo fresco, asciutto e pulito;
- ridurre al minimo l'interruzione della catena del freddo durante la conservazione;
- conservare in base alla loro natura i cibi nel frigorifero o nel freezer;
- evitare di scongelare e ricongelare un alimento;
- scongelare gli alimenti passandoli dal freezer al frigorifero o nel microonde o con la cottura;
- raffreddare velocemente i cibi cotti, perché durante la fase di raffreddamento potrebbero svilupparsi microrganismi o tossine;

- organizzare ordinatamente il frigorifero ed il freezer, disponendo gli alimenti in appositi contenitori richiudibili.

E' inoltre consigliabile

- conservare la carne in frigorifero per un massimo di 2 o 3 giorni;
- conservare pesci ed altri prodotti ittici in frigorifero fino al momento del loro utilizzo, per 1 giorno al massimo;
- conservare latte, latticini, formaggi e salumi in frigorifero non oltre la data di scadenza.



Figura 1: corretta disposizione di varie tipologie di alimenti nel frigorifero

Lavaggio

Lavare sempre i prodotti di origine vegetale con abbondante acqua e effettuare un lavaggio con bicarbonato di sodio (un cucchiaino per litro di acqua), se vanno mangiati crudi.

Cottura

La cottura facilita la conservazione dei cibi perché può limitare o eliminare i microrganismi presenti negli alimenti, ogni alimento deve essere quindi cucinato a determinate temperature.

Preparazione delle conserve

Nella preparazione di conserve casalinghe va posta massima attenzione per evitare lo sviluppo di un microrganismo, il *Clostridium botulinum*, capace di produrre delle tossine nocive per l'uomo. Durante tutte le fasi della preparazione e conservazione, fondamentali sono la pulizia, l'igiene e la cottura. Validi alleati per contrastare la produzione di tossine sono, ad esempio, il sale ed i correttori di acidità.

Pulizia

Durante la preparazione di un alimento, la pulizia è un fattore fondamentale ed indispensabile, per cui è importante lavarsi accuratamente le mani:

- prima di iniziare a cucinare o a mangiare;

- prima di toccare il cibo che verrà consumato crudo;
- dopo aver toccato carne, pesce e verdure crude;
- dopo: aver toccato i piatti sporchi o il bidone della spazzatura; essere andati in bagno; essersi soffiato il naso.



Altri accorgimenti importanti sono:

- mantenere sempre puliti il lavandino, i fornelli, il frigorifero e l'area adibita alla preparazione dei cibi prima e dopo il suo utilizzo;
- utilizzare utensili non porosi e facilmente lavabili (preferire il tagliere di plastica a quello di legno);
- non mettere un alimento cotto in un contenitore che precedentemente conteneva cibi crudi;
- non utilizzare posate venute a contatto con alimenti crudi;



“CONTAMINAZIONE DEGLI ALIMENTI: COME LIMITARE I RISCHI E PREVENIRE LE MALATTIE”

