

## CONTAMINAZIONE DEGLI ALIMENTI

Le fonti di contaminazione degli alimenti sono di natura biologica, chimica e fisica.

Tra i contaminati di natura biologica vi sono i **microrganismi patogeni**.

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

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

## E' POSSIBILE PREVENIRE I RISCHI?

Uno stile di vita corretto è indispensabile per garantire un ottimale stato di salute. In particolare un comportamento alimentare adeguato può prevenire eventuali malattie legate al consumo di alimenti, infatti **l'adozione di semplici regole** non elimina il rischio, ma lo riduce sensibilmente.

## Al momento dell' acquisto



- leggere attentamente **l'etichetta** dei prodotti e la data di scadenza;
- controllare che la **confezione** del prodotto **sia integra** e che lo

scatolame non presenti rigonfiamenti;

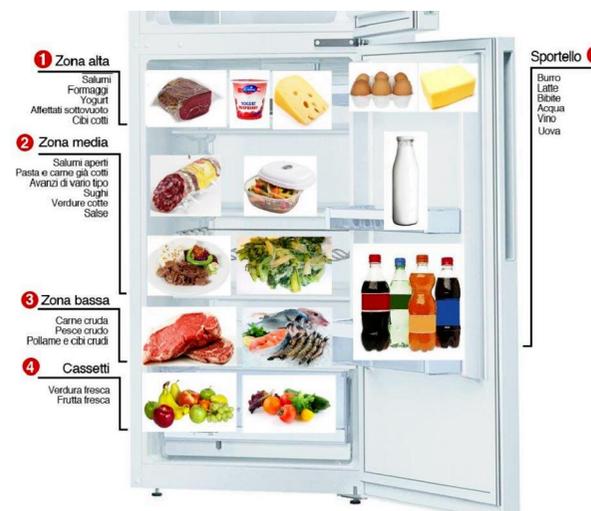
- acquistare i prodotti refrigerati, congelati o surgelati poco prima di recarsi alla cassa e **munirsi di borsa termica** in modo da ridurre al minimo il tempo di esposizione alle temperature ambientali.

## A casa

### - Conservazione dei prodotti alimentari

- conservare i cibi in base alla loro natura, in luogo fresco e asciutto (dispensa), nel frigorifero o nel freezer;
- disporre gli alimenti in **frigorifero** e nel freezer rispettando le corrette norme igieniche (evitando la contaminazione crociata);
- mantenere gli alimenti nelle loro confezioni integre fino al momento del consumo e una volta aperte **consumare l'alimento entro breve tempo**;
- 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** per ridurre il rischio di moltiplicazione batterica e produzione di tossine;

- non consumare gli alimenti oltre la data riportata in etichetta. Sarebbe buona norma, comunque, conservare la carne per un massimo di 2 o 3 giorni e i prodotti ittici per 1 giorno.



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

## - Lavaggio

Lavare sempre i prodotti di origine vegetale **con abbondante acqua** ed effettuare un lavaggio con bicarbonato di sodio e/o amuchina, se vanno mangiati crudi.





Istituto Zooprofilattico Sperimentale  
del Lazio e della Toscana M. Aleandri



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



Istituto Zooprofilattico Sperimentale del Lazio e della Toscana M. Aleandri  
Via Appia Nuova 1411  
00178 Roma  
Sito Web: [www.izslt.it](http://www.izslt.it)  
Tel: +39.06790991

### - Cottura

La cottura facilita la conservazione di alcuni cibi perché può limitare o eliminare i microrganismi presenti negli alimenti.

### - Igiene personale, delle superfici delle attrezzature

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.

### È inoltre necessario:

- mantenere sempre puliti il lavandino, i fornelli, il frigorifero e le superfici utilizzate per la preparazione dei cibi;
- utilizzare utensili non porosi e facilmente lavabili (preferire il tagliere di plastica a quello di legno);
- **evitare possibili contaminazioni crociate** (non mettere alimenti cotti a contatto con cibi crudi e/o utensili utilizzati per cibi crudi).

### Conservas casalinghe

Le conserve, se preparate in maniera non corretta possono rappresentare un serio rischio per la salute del consumatore in quanto, l'eventuale innesco di meccanismi, del tutto naturali, può portare allo sviluppo di microrganismi patogeni e alla comparsa di malattie, tra cui la più temuta è il botulismo. Questo è causato da un microrganismo, il *Clostridium botulinum*, capace di produrre delle tossine nocive per l'uomo. Pertanto, 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 (aceto e limone).

### Altre preparazioni casalinghe

In caso di consumo di **pesce o cefalopodi** crudi, marinati o non completamente cotti, il prodotto deve essere preventivamente congelato per almeno 96 ore a  $-18^{\circ}\text{C}$  in congelatore domestico con tre o più stelle per evitare il rischio di contrarre l'anisakidosi. È questa una malattia provocata dal parassita *Anisakis* spesso presente in alcuni pesci e cefalopodi freschi. Il **congelamento e la cottura** eliminano il pericolo.

Realizzazione a cura del Centro Studi per la Sicurezza Alimentare  
Sito web: <http://www.izslt.it/csra>  
E-Mail: [sicurezza.alimentare@izslt.it](mailto:sicurezza.alimentare@izslt.it)  
Tel: 06/79099312 - 360  
Via Appia Nuova, 1411 - 00178 Roma