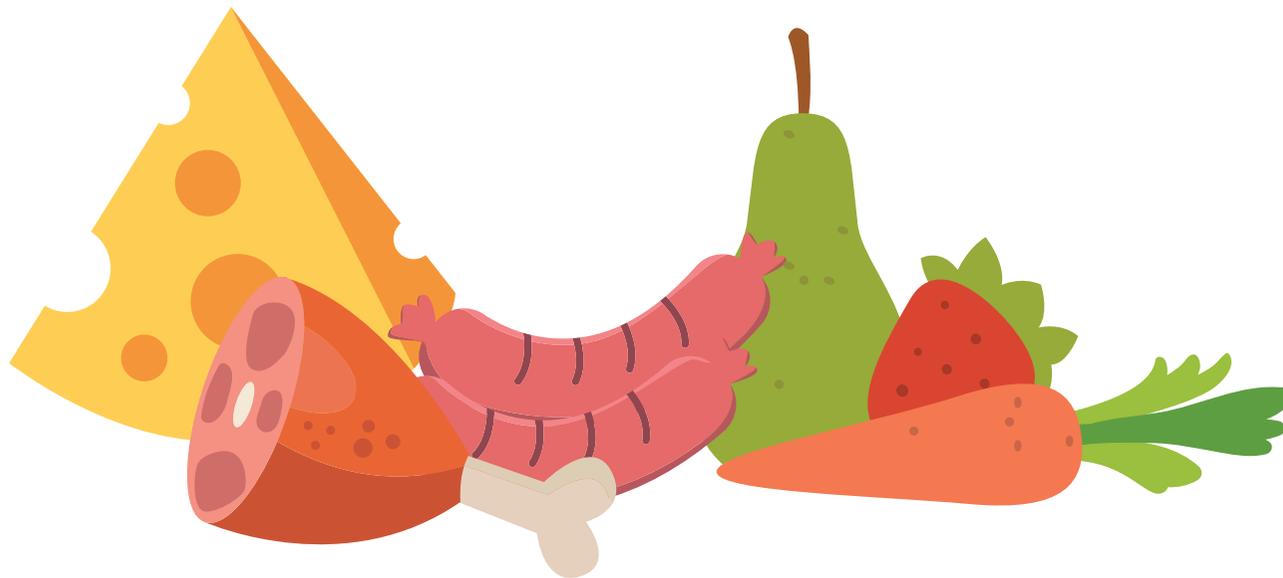


CONTAMINAZIONE DEGLI ALIMENTI

come limitare i rischi e prevenire le malattie

Le fonti di contaminazione degli alimenti sono di natura biologica, chimica e fisica. Tra i contaminanti di natura biologica vi sono i microrganismi patogeni che possono essere presenti anche senza causare alterazioni evidenti dell'alimento. La loro capacità di provocare malattia dipende da alcuni fattori tra cui:

- la quantità di germi patogeni 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.



Istituto Zooprofilattico Sperimentale
del Lazio e della Toscana *M. Aleandri*



REGIONE
LAZIO

CONSERVAZIONE DEI PRODOTTI ALIMENTARI:

CASA

- 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;
- 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.

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.

COTTURA

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

ZONA MEDIA
salumi aperti,
cibi già cotti,
avanzi di vario tipo,
sughi e salse.

ZONA ALTA
salumi, formaggi
yogurt,
affettati sottovuoto,
cibi cotti.

SPORTELLLO
burro, latte
bibite, acqua
vino,uova.



ZONA BASSA
carne cruda,
pesce crudo,
pollame e cibi crudi.

CASSETTI
verdura fresca,
frutta fresca.



Istituto Zooprofilattico Sperimentale
del Lazio e della Toscana *M. Aleandri*



REGIONE
LAZIO

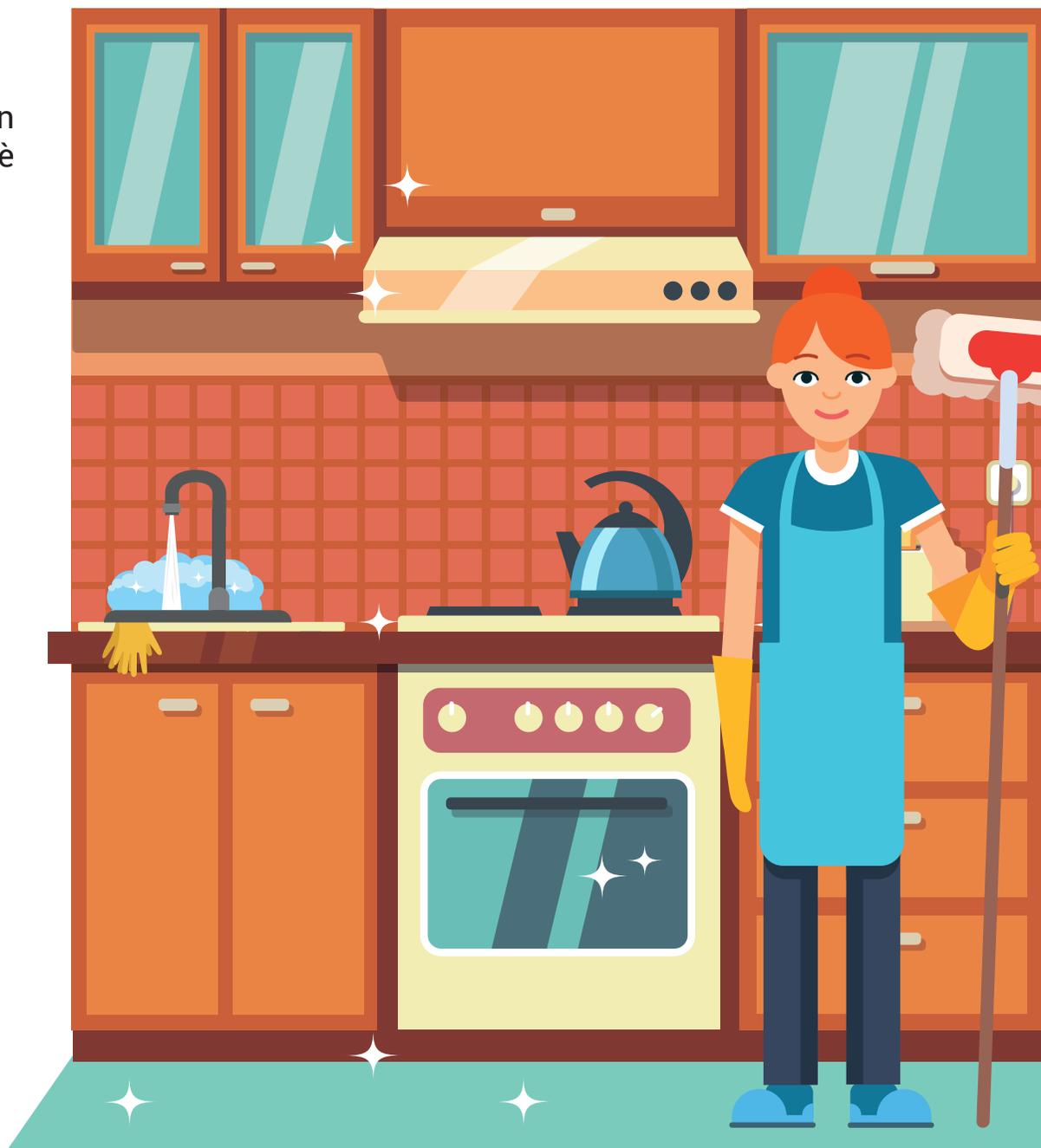
IGIENE PERSONALE, DELLE SUPERFICIE DELLE ATTREZZATURE

Durante la preparazione di un alimento, la pulizia è un fattore fondamentale ed indispensabile, per questo è importante lavare 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.

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).



CONSERVE 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 le quali 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.

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°C in congelatore domestico con tre o più stelle per evitare il rischio di contrarre l'anisakidosi, una malattia provocata dal parassita *Anisakis* spesso presente in alcuni pesci e cefalopodi freschi. Il congelamento e la cottura eliminano il pericolo.

