



## 10 consigli per prevenire i pericoli delle intossicazioni alimentari

**Autore :** Redazione

**Data:** 08/08/2019

*La dieta estiva per non rovinare le ferie. Ecco il decalogo su come salvaguardare il riposo cominciando dalla tavola.*

In estate aumentano i casi di disturbi gastrointestinali causati da alimenti contaminati da microrganismi o da sostanze tossiche prodotte dagli stessi microrganismi,



genericamente chiamate tossinfezioni alimentari. Con l'aumento della temperatura i microrganismi trovano le condizioni ambientali ideali per il loro sviluppo e se gli alimenti vengono lasciati anche per solo qualche ora al caldo estivo possono trasformarsi in autentici 'fermentatori' di batteri potenzialmente pericolosi. Fortunatamente le tossinfezioni provocate dagli alimenti contaminati nella maggior parte dei casi sono caratterizzate da disturbi gastrointestinali di modesta gravità (vomito, diarrea, spossatezza, ecc.) che si risolvono in uno-tre giorni. Sono però molto fastidiose e possono rovinarci le vacanze.

Ecco, quindi, dall'Unione nazionale consumatori (Unc) **10 consigli per prevenire i pericoli delle intossicazioni alimentari.**

**Igiene:** è l'aspetto più importante. È utile richiedere ai rivenditori di non toccare gli alimenti con le mani, ma di utilizzare pinze, palette o guanti monouso. Analoghe precauzioni dovrebbero essere richieste a chi vende alimenti o bevande nei bar. Sarebbe bene evitare quegli esercizi commerciali dove chi manipola gli alimenti sta anche alla cassa.

**Ristoranti:** a pranzo, specie nei ristoranti che non conoscete, diffidate dei carrelli con cibi freddi, conservati a lungo a temperatura ambiente, specie se con gelatine, creme, maionese, mascarpone, salse e uova.

**Congelatori:** nei bar e nei negozi non acquistate prodotti se il congelatore è stracolmo di roba. Per una corretta conservazione, infatti, i prodotti non devono mai superare un certo carico. Meglio, poi, i freezer con gli sportelli chiusi (solitamente verticali).

**Frutti di mare:** non acquistate pesce e frutti di mare di dubbia provenienza; prendete cozze e vongole solo se contenute in confezioni sigillate e avvolte da una retina di plastica e con un'etichetta che indica peso e scadenza dei frutti di mare. Ricordate che i frutti di mare possono essere conservati al massimo per 4 giorni, alla temperatura di 6°C, quindi, in frigorifero. Per il pesce ricordatevi di verificare sempre anche il colore, l'odore e l'aspetto generale.

**Occhio all'aspetto:** controllate che non ci sia brina all'esterno delle confezioni surgelate, è indice di un cattivo mantenimento. Buttate i cibi le cui confezioni in scatola presentano un rigonfiamento. Prestate attenzione, in particolare, ai prodotti freschi come latte, mascarpone, creme.

**Scadenze:** controllate sempre la data di scadenza di tutti gli alimenti ricordando che quelli in cui c'è scritto 'da consumare entro...' la scadenza è tassativa. Quelli in cui è



scritto 'da consumare preferibilmente entro...' si possono mangiare anche dopo qualche tempo la scadenza. È molto importante la 'gestione' che facciamo del cibo acquistato e dobbiamo fare attenzione a mantenere la '**catena del freddo**'. Se acquistiamo un dolce alla crema di ottima sicurezza e prima di consumarlo a casa o in spiaggia lo lasciamo per qualche ora a temperatura ambiente, il pericolo che si trasformi in un pericoloso alimento è consistente.

**Gelati in spiaggia:** il pericolo è che vengano venduti prodotti che hanno subito uno scongelamento e successivamente sono stati ricongelati. L'interruzione della catena del freddo può favorire lo sviluppo di microrganismi e anche alterare la qualità organolettica dei gelati. La confezione non dovrebbe presentare una brina grossolana superficiale. Inoltre, all'apertura, soprattutto i classici bastoncini di crema ricoperti di cioccolato, devono avere una forma regolare. Se invece si osservano deformazioni o fuoriuscite di crema, perdita di compattezza o altri difetti, è opportuno non consumarli.

**Bibite:** evitate l'acquisto di bottiglie d'acqua o bibite lasciate sotto i raggi del sole. I contenitori di plastica con il calore rilasciano sostanze chimiche che vengono poi assimilate dal nostro organismo. Ricordate, infine, che anche le bibite hanno una scadenza: controllatela. Molti chioschi estivi, per smaltire le rimanenze dello scorso anno, vendono bibite già scadute.

**Ambulanti:** non acquistate nessun prodotto deteriorabile da carrettini ambulanti, solitamente privi di celle frigorifere adeguate alla conservazione degli alimenti. Segnalate e chiedete i danni: denunciate tutte le situazioni anomale agli organi di vigilanza (polizia municipale, carabinieri, Asl, ecc.).