Campagna per la sicurezza alimentare in ambito domestico

a cura delle Aziende USL della Toscana

CAMPAGNA SULLA SICUREZZA ALIMENTARE IN AMBITO DOMESTICO

OCCHIO *al* PIATTO!

pronto consumatore

SST Servizio Sanitario della Toscana

REGIONE TOSCANA

Salute e sicurezza

Negli ultimi anni, nei Paesi dell'Unione Europea gli episodi di Tossinfezioni alimentari, cioè di malattie legate al consumo di alimenti contaminati da microbi, si sono moltiplicati raggiungendo una media di 200.000 casi annui. Anche nel nostro Paese, le tossinfezioni registrate ufficialmente nel 1998 sono state intorno a 30.000 casi e si stimano in almeno 300.000 all'anno i casi non denunciati alle autorità sanitarie. La gran parte delle tossinfezioni alimentari, intorno al 60%, ha origine nell'ambiente familiare; l'acquisto, la preparazione e la conservazione degli alimenti sono infatti tutti passaggi sotto la responsabilità dei consumatori.

Il mondo in cui viviamo è pieno di microrganismi; spesso non ce ne rendiamo conto perché sono esseri piccolissimi, non visibili ad occhio nudo. In realtà sono diffusi ovunque nell'ambiente che ci circonda, nell'aria, nell'acqua e nel terreno, e in qualsiasi momento possiamo venire a contatto con essi .

I microrganismi sono normalmente presenti negli alimenti che mangiamo, ma alcuni di loro possono essere "dannosi" o "patogeni", cioè possono essere causa di disturbi o malattie più o meno gravi direttamente o tramite le sostanze tossiche da essi prodotte (tossine). Le tossinfezioni alimentari sono spesso caratterizzate da nausea, vomito, diarrea, dolori addominali, a volte febbre e in un caso (botulismo) da gravi sintomi a carico del sistema nervoso.

Per provocare una tossinfezione alimentare è necessario prima di tutto che germi patogeni siano presenti sugli alimenti. In alcuni di essi, carne, verdura, uova, pollame, possono essere presenti germi già in origine, altri possono contaminarsi in casa se non vengono rispettate alcune regole igieniche. In particolare tale contaminazione può avvenire tramite il contatto con altri alimenti già contaminati, attraverso

utensili, piani di lavoro e superfici sporche oppure attraverso le mani, la tosse, le goccioline di saliva.
La contaminazione degli alimenti comunque non è sufficiente a provocare malattia, ma è necessario che i germi si moltiplichino o che producano tossina e ciò è reso possibile da alcune condizioni favorevoli.
Ci sono diversi fattori che condizionano la crescita dei microrganismi in un alimento: la temperatura a cui è conservato (il più importante), la durata della conservazione, il suo contenuto di acqua e acidità, la presenza o meno di aria.
I germi per crescere preferiscono una temperatura vicina a quella del corpo umano (intorno a 37° C) ma possono svilupparsi anche a temperature comprese fra 10 e 60° C; si riproducono meglio in alimenti ricchi di sostanze nutritive, ma soprattutto ricchi di acqua, come uova, latte, carne, pesce. Questi alimenti, che per le loro caratteristiche si possono alterare facilmente, sono detti deperibili e necessitano di particolari attenzioni nel loro utilizzo e nella loro conservazione.

Le tossinfezioni alimentari sono per la maggior parte causate dalla conservazione degli alimenti a una temperatura sbagliata, al consumo di cibo crudo (o cotto in modo insufficiente) e dal tempo eccessivo che passa tra la preparazione e il consumo.

Altre abitudini che facilitano l'insorgenza di malattie da alimenti sono: l'acquisto settimanale degli alimenti, con la necessità conseguente di conservazioni domestiche prolungate, e l'abitudine a preparare in anticipo i cibi con un riscaldamento veloce al momento del pasto.
Alcune persone, bambini, anziani, donne in gravidanza, soggetti affetti da patologie croniche, sono particolarmente sensibili e possono più facilmente essere oggetto di tossinfezioni.
E' importante quindi che i consumatori siano informati correttamente e completamente al fine di:

- esigere la sicurezza del prodotto alimentare acquistato;
- conoscere il prodotto acquistato, e le sue modalità di conservazione e preparazione;
- realizzare elevati livelli igienici in ambito domestico.

Alcune tossinfezioni alimentari

Malattia	Periodo di Incubazione	Sintomi	Modalità di trasmissione e alimenti a rischio
Salmonellosi	dopo 8-72 ore dall'ingestione del cibo contaminato	dolori addominali, diarrea, vomito, febbre	Gli alimenti più spesso contaminati da salmonella sono:carni crude di animali (pollame); salsicce, uova (sul guscio, ma anche all'interno); latte, acqua contaminata
Tossinfezione da stafilococco aureo	in genere dopo 1 -6 ore dopo il pasto	nausea, dolori addominali, diarrea, vomito,	Lo stafilococco si trova nelle lesioni della pelle, (foruncoli, brufoli, ferite infette) e nelle cavità orali e nasali da cui può essere espulso con la tosse o con lo starnuto. Gli alimenti più a rischio sono: latte, panna, formaggi
Botulismo	Da 24 ore fino ad un massimo di 8 giorni dal pasto	Inizia con disturbi di vista, parola e debolezza muscolare progressiva. Può essere mortale per paralisi cardiaca o respiratoria.	Il Clostridio si trova nel terreno e quindi contamina frequentemente verdure e ortaggi. Si riproduce e produce tossina negli alimenti conservati senza aria e a bassa acidità: insaccati, alcune conserve, cibi sott'olio
Tossinfezione da Clostridium perfrigens	Dopo 6 -24 ore dal pasto	Nausea crampi addominali diarrea	Gli alimenti più a rischio sono: carni contaminate, cotte in grandi pezzi, bolliti, sughi o brodi lasciati raffreddare a temperatura ambiente.

CAMPAGNA SULLA SICUREZZA ALIMENTARE IN AMBITO DOMESTICO

OCCHIO al PIATTO!

Occhio all'etichetta

Le etichette riportate sulle confezioni sono il biglietto da visita dei prodotti alimentari: informano e proteggono il consumatore, devono essere chiare, scritte in italiano anche per prodotti di importazione e non trarre in inganno. Leggendole attentamente si trovano molte informazioni che possono aiutare a capire meglio cosa e quanto si mangia:

- la denominazione di vendita ("nome" e "cognome" del prodotto, es. olio extra vergine d'oliva, farina doppio 0)
- marca dell'alimento e Ditta produttrice
- gli ingredienti indicati in ordine decrescente
- il peso netto
- le modalità d'uso, cioè le precauzioni e gli accorgimenti da mettere in atto per il consumo di un alimento: per es. 'da consumare dopo cottura' oppure 'lavare accuratamente' , ecc...
- le modalità di conservazione: sono le indicazioni da seguire rigorosamente relative alla temperatura a cui devono essere conservati gli alimenti ad es:....conservare in frigo a 4 C. Nel caso di alimenti non deperibili e che non hanno bisogno di essere conservati in frigo vi sono comunque riportate indicazioni sulle condizioni ambientali preferibili per mantenere al meglio le caratteristiche del prodotto come: ..... "conservare in luogo asciutto e al riparo dalla luce"
- La data di scadenza "da consumarsi entro..." o di consumo preferibile "da consumarsi preferibilmente entro il..."

La data di scadenza si trova sempre sugli alimenti deperibili e indica il termine entro cui l'alimento può essere considerato sicuro; dopo quella data il prodotto non può essere venduto o consumato. Gli alimenti che riportano l'indicazione "da consumarsi preferibilmente entro il...", sono in genere quelli non deperibili (pasta, biscotti secchi, scatolame ecc...), durano più a lungo e possono essere consumati dopo la data riportata senza pericolo anche se possono aver perso parte delle loro caratteristiche (friabilità, fragranza, odore, ecc).
La data di scadenza, o di consumo preferibile, si riferisce sempre a prodotti in confezione integra e conservati seguendo le indicazioni riportate in etichetta.
L'etichetta fornisce anche informazioni sulle caratteristiche nutrizionali del prodotto; possiamo trovarvi riportate calorie, contenuto in grassi, zuccheri, proteine, ecc...

L'etichetta è il biglietto da visita dei prodotti alimentari: informa e protegge il consumatore

Occhio al frigo

Il freddo rallenta la crescita e la moltiplicazione dei microrganismi negli alimenti; il controllo della temperatura è essenziale per una idonea conservazione dei cibi.
I prodotti deperibili (latticini, panna, creme, carne,pesce) vanno conservati tra 0° e +4°C , i surgelati, i congelati e i gelati a – 18°C.
E' opportuno verificare spesso il funzionamento dei frigoriferi e dei congelatori misurandone la temperatura con un termometro e seguire queste indicazioni :

- collocare il frigo lontano da fonti di calore
- evitare di sovraccaricare il frigo e il congelatore
- non riporre alimenti ancora molto caldi
- non aprire frigo e congelatore troppo frequentemente e a lungo
- collocare i cibi più deperibili come carne e pesce nei ripiani più freddi
- pulire e sbrinare periodicamente il frigo secondo il libretto di istruzioni

Per evitare la possibilità di contaminazione, soprattutto fra alimenti cotti e crudi, è bene riporre gli alimenti in frigo coperti o meglio in contenitori chiusi. Ciò evita anche la presenza di odori indesiderati e la formazione di brina dovuta all'evaporazione dell'acqua. La frutta e la verdura devono essere sempre collocate in basso per evitare che sporco, terra, foglie, ecc... possano cadere su alimenti riposti nei piani sottostanti.
Il congelatore domestico permette di conservare i cibi surgelati acquistati e di congelare in proprio. In questo caso si suggerisce di congelare alimenti freschi, puliti e in piccole pezzature per permetterne il rapido raffreddamento anche nel punto più interno.
Gli alimenti non devono essere scongelati a temperatura ambiente perchè in questo modo gli strati più esterni dei cibi scongelano più velocemente e si possono deteriorare. Uno scongelamento corretto deve avvenire in frigorifero oppure, per alcuni alimenti di piccole dimensioni (verdure, piccoli pesci, molluschi), direttamente in cottura. Una volta scongelati gli alimenti non vanno mai ricongelati.
Pertanto se c'è stata interruzione di corrente e l'alimento inizia a scongelarsi va utilizzato immediatamente. La presenza di brina e di pezzi di ghiaccio sulle confezioni è indice di scongelamento del prodotto e successivo ricongelamento.

Il frigo e il congelatore sono due grandi aiuti in cucina a condizione che vengano usati correttamente.

Occhio al crudo e al cotto

Come abbiamo detto alcuni alimenti possono essere contaminati all'origine ossia ospitare germi patogeni, quindi bisogna prestare particolare attenzione alle modalità con cui si conservano e si utilizzano per evitare ulteriori contaminazioni ed eliminare i batteri presenti.
Ecco alcune raccomandazioni da seguire in relazione agli alimenti più a rischio:

Uova e preparazioni a base di uova crude (maionese, creme...)

Le uova possono contenere la Salmonella sia sul guscio che all'interno quindi, per prevenire le tossoinfezioni, non basta lavare i gusci. Dovrebbero essere utilizzate solo uova provenienti da allevamenti controllati, regolarmente confezionate ed etichettate. E' bene consumare le uova cotte e subito dopo la loro preparazione; occorre prestare particolare attenzione alle preparazioni casalinghe con uova crude come tiramisù e maionese. Il "tiramisù" (dolce al mascarpone preparato con uova crude) è una delle principali cause di tossinfezione alimentare da salmonella. Non è a rischio invece la maionese in tubetti o vasetti acquistata nei negozi.

Carne e pollame

Nonostante siano molto buone da mangiare le salsicce fresche crude possono contenere Salmonella e sono perciò a rischio. Le salsicce devono essere consumate cotte molto bene, anche all'interno; quelle "secche" sono sicure solo se acquistate già seccate. Anche il pollame può essere contaminato da salmonella, come le uova; anche in questo caso cuociamo bene le carni. Attenzione a non usare per la carne cotta le stesse attrezzature, piani di lavoro e utensili utilizzate per quella cruda se non dopo averle pulite accuratamente.

Pesce e frutti di mare crudi

Epatite virale "A", Colera ed altre tossinfezioni alimentari sono possibili (a volte addirittura molto frequenti) in caso di consumo di pesce e frutti di mare crudi, mentre non ci sono problemi se vengono accuratamente cotti. I frutti di mare devono essere acquistati solo da rivenditori autorizzati e in confezioni regolarmente etichettate.

Frutta e verdura

La frutta e la verdura che sarà consumata cruda deve essere lavata con attenzione. Non mettere mai a contatto le verdure crude con altri alimenti destinati ad essere consumati crudi o che sono stati già cotti.

Dopo aver manipolato tutti questi alimenti (uova, carne, pollame, pesce, frutti di mare, frutta e verdura) è indispensabile lavare sempre accuratamente le mani, i piani di lavoro e gli utensili.

Il consumo di alcuni alimenti crudi è particolarmente sconsigliato a bambini, anziani e donne in gravidanza

Occhio ai tempi

I microbi per crescere e moltiplicarsi negli alimenti hanno bisogno di tempo. E' importante quindi rispettare alcuni tempi nell'acquisto, preparazione e conservazione degli alimenti.

- Prestare sempre attenzione ai tempi di scadenza
- Scegliere quelli di recente preparazione evitando l'acquisto di quelli vicini alla scadenza
- Consumare prima i prodotti con la data di scadenza più vicina
- Posizionare negli armadi o nei frigoriferi davanti i prodotti con data di scadenza vicina e dietro quelli con data di scadenza più lontana.

Nel fare la spesa è consigliabile:

- acquistare per ultimo i prodotti da mantenere in frigorifero o in freezer
- soprattutto d'estate, trasportare i cibi deperibili riponendoli in borse termiche
- ridurre i tempi di trasporto, specialmente nei periodi caldi dell'anno
- **riporre nel congelatore e nel frigorifero** gli alimenti surgelati, congelati e quelli deperibili appena arrivati a casa.

Il cibo avanzato deve essere gestito in modo corretto per poter essere sicuro:

- riporre gli avanzi in frigorifero entro due ore dalla loro cottura evitando di lasciarli raffreddare a temperatura ambiente
- conservare gli avanzi nel frigorifero in contenitori chiusi e puliti consumandoli al massimo entro 48 ore.
- i cibi avanzati, prima del loro consumo, devono essere riscaldati a temperature elevate e per tempi lunghi raggiungendo, quando è possibile, l'ebollizione.

ALIMENTI	TEMPO
carne fresca	2-3 giorni
pesce fresco	2-3 giorni
carne macinata	1 giorno
formaggi freschi	5 giorni
formaggi a pasta dura	1-2 settimane
salumi affettati	3 giorni

Tempi di conservazione in frigorifero per alcuni alimenti non confezionati

Le stesse precauzioni descritte per la gestione degli avanzi devono essere adottate quando si prepara un alimento in anticipo, cosa molto frequente al giorno d'oggi. I cibi preparati in anticipo non devono essere lasciati a raffreddare sul piano della cucina per più di due ore; dopo questo tempo devono essere riposti in frigorifero per essere poi ben riscaldati prima del consumo. Si ricorda che non tutti i cibi sono adatti ad essere preparati in anticipo perché in alcuni il riscaldamento prolungato può diminuirne la gradibilità alterandone il sapore, la morbidezza ecc. Sono adatte preparazioni bollite o in umido come minestre, sughi, salse e brasati; sono sconsigliate quelle arrosto, alla griglia e fritte.

Consuma velocemente gli alimenti deperibili una volta aperta la confezione originale

Occhio alla pulizia

La cucina è il luogo preposto alla preparazione dei cibi e come tale è uno degli ambienti domestici che necessita di maggiore igiene e pulizia. Che cosa viene in mente pensando ad una cucina pulita? Non sempre pulire è uguale a pulire bene; ci sono alcune regole da seguire per ottenere buoni livelli di igiene (senza molta fatica).

Per preparare cibi sicuri occorre sempre pensare che le superfici, gli attrezzi, gli ingredienti, la nostra persona possono essere portatori di microbi e quindi contaminare i cibi. É necessario perciò fare molta attenzione alla pulizia e all'igiene della cucina e degli attrezzi utilizzati per preparare il cibo.

A tal fine è molto importante lavarsi frequentemente le mani con acqua e sapone soprattutto ogni volta che si viene a contatto con oggetti o alimenti crudi (uova, verdura, carne, pesce, pollo), dopo che ci si è soffiati il naso, dopo essere andati in bagno, dopo aver toccato il sacchetto della spazzatura, ecc. In presenza di piccole ferite sulle mani, utilizzare i guanti monouso.

Pulire la cucina almeno una volta al giorno e allontanare frequentemente i rifiuti, soprattutto quelli organici. Eliminare frequentemente lo sporco serve a diminuire molto la possibilità di crescita dei batteri oltre che a allontanare insetti e altri animali nocivi.

Fare le pulizie a fondo della cucina (vetri, mensole, cappe aspiranti, piastrelle) almeno una volta al mese.

Pulire le attrezzature dopo ogni uso facendo particolare attenzione a quelle con ingranaggi o parti da smontare (affettatrici, frullatori ecc).

Utilizzare per le pulizie acqua calda e i comuni detergenti del commercio; l'acqua calda aiuta a eliminare gran parte dei batteri e scioglie le materie grasse. E' opportuno far lavorare la lavastoviglie ad una temperatura superiore ai 50°C. La varichina ha buone capacità disinfettanti, al contrario dell'alcool denaturato, e può essere quindi utilizzata a questo scopo per pulizie approfondite.

Utilizzare strofinacci di differenti colori o di materiale e tipo diverso per la cucina e per altri locali della casa. E' preferibile differenziare ciò che è usato abitualmente per lavare i piatti dal materiale che si usa per lavare i piani di lavoro.

Dopo ogni uso le spugnette e gli stracci devono essere lavati con acqua calda, strizzati e fatti asciugare possibilmente all'aria aperta, preferibilmente al sole, considerato il suo potere antibatterico, e non devono essere riposti sotto il lavello prima che si siano bene asciugati.

Per le operazioni più sporche è meglio usare la carta da cucina o prodotti monouso.

Una buona pulizia della cucina e delle attrezzature è una base indispensabile per preparare alimenti sicuri.

Per maggiori informazioni sulla sicurezza alimentare e sulle modalità di svolgimento della campagna rivolgiti allo Sportello Unico della Prevenzione (SUP) della tua Azienda USL.

Sportello unico della prevenzione (SUP):

Dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 13.00

ASL 1	Massa e Carrara	tel. 0585.767932
ASL 2	Lucca	tel. 0583.449234 - 449244
ASL 3	Pistoia	tel. 0572.927938 - 927940
ASL 4	Prato	tel. 0574.435303
ASL 5	Pisa	tel. 050.954496/497/498
ASL 6	Livorno	tel. 0586.223535
ASL 7	Siena	tel. 0577.586690
ASL 8	Arezzo	tel. 800 655623
ASL 9	Grosseto	tel. 0564.485157
ASL 10	Firenze	tel. 055.6263910
ASL 11	Empoli	tel. 0571.704788
ASL 12	Viareggio	tel. 0584.6058848

Campagna per la sicurezza alimentare in ambito domestico a cura della Aziende USL della Toscana in collaborazione con l'Associazione dei Consumatori, Confcommercio, CNA, UniCoop, Conad, Esselunga.

Questa pubblicazione è stata realizzata a cura dei Responsabili di Igiene Alimenti e Nutrizione della Aziende Usl della Toscana e della Direzione Generale Diritto alla Salute e Politiche di Solidarietà della Regione Toscana.

www.occhioalpiatto.it

www.adm-italia.com
ADM