Regione Piemonte. Intossicazioni alimentari: Consigli per la prevenzione

I “cinque punti chiave per alimenti più sicuri” dell’Organizzazione Mondiale della Sanità

Quando vengono trascurate le buone pratiche igieniche nel corso della preparazione e conservazione dei cibi, aumentano i rischi di incorrere in disturbi gastrointestinali causati da alimenti contaminati da microrganismi o dalle tossine da essi prodotte. Pericoli che aumentano con il caldo estivo.

Molto spesso le misure messe in atto lungo la filiera produttiva (produzione, trasformazione, commercializzazione) sono poi vanificate dal comportamento dei consumatori nelle fasi di acquisto e preparazione al proprio domicilio.

È importante tenere sempre presente, per esempio, che l’alimento confezionato mantiene le proprie caratteristiche di sicurezza e di qualità sino a che la confezione è integra e le modalità di conservazione sono quelle indicate dal produttore.

Anche le conserve sterilizzate nel processo di produzione, come i prodotti ittici sott’olio (tonno, sardine, sgombri, ecc.), dopo l’apertura della confezione vengono contaminate dagli utensili e dall’ambiente e l’alimento può andare incontro a un rapido deterioramento per la crescita di microrganismi e la produzione di sostanze tossiche come l’istamina.

Occorre quindi, per proteggere la propria salute, rispettare delle buone pratiche di acquisto, conservazione e preparazione dei cibi tenendo presente che anche le scatolette o altri tipi di conserve a base di latte, pesce o carne, una volta aperte, devono essere tenute in frigorifero e consumate entro 3 giorni dal primo consumo.

È stato stimato che ogni anno 1,8 milioni di persone muoiono in seguito a malattie gastrointestinali e la maggior parte di tali episodi è attribuibile all’assunzione di cibo o acqua contaminati. Un’adeguata preparazione degli alimenti, quindi, è in grado di prevenire la maggior parte delle malattie trasmesse dagli stessi.

Per questo motivo l’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), ha stilato i “cinque punti chiave per alimenti più sicuri”:

1. *Acquistare alimenti sicuri e freschi*

Alimenti deperibili: valutare le date di scadenza “da consumarsi entro” (data che indica il periodo entro il quale il prodotto è ritenuto sicuro).

Modalità di esposizione: valutare l’igiene e le temperature di esposizione; in genere 4/7 °C per i refrigerati, –12 °C per i congelati, –18 °C per i surgelati (la presenza di brina indica possibili problemi).

Evitare l’acquisto di confezioni danneggiate (aperte, rotte, gonfie, ammaccate, arrugginite) e alimenti alterati nel colore, odore, consistenza, integrità (es. uova).

2. *Tenere gli alimenti alla giusta temperatura*

Attenzione al trasporto: i cibi congelati/surgelati e refrigerati devono essere acquistati per ultimi e posti in borse termiche a contatto tra loro in modo da garantire una migliore conservazione; i prodotti caldi devono essere tenuti separati in idonei contenitori; la durata del trasporto dovrebbe essere breve, soprattutto nel periodo estivo.

Attenzione ai ripiani del frigorifero: regolare il frigorifero e tenere la porta chiusa, soprattutto in estate, in modo da assicurare basse temperature (l'ottimale è 4 °C) per gli alimenti deperibili.

Un posto non vale l'altro: in genere nei ripiani più bassi la temperatura è inferiore (ad eccezione del cassetto per le verdure).

Consumare caldi gli alimenti, altrimenti raffreddali rapidamente: non lasciare i cibi cotti a temperatura ambiente, ma immergere la pentola nel lavandino con acqua e ghiaccio per abbattere la temperatura prima di metterli in frigorifero.

Scongelare correttamente gli alimenti: mettere gli alimenti congelati in frigorifero con sufficiente anticipo; non scongelare i cibi esponendoli a temperatura ambiente.

3. *Abituarsi alla pulizia*

Pulizia delle mani: lavare le mani con il detergente ogni volta che si inizia a preparare i cibi e ogni volta che si cambia tipo di alimento (es. carne e verdure, cibi crudi e cotti, uova).

Pulizia del frigorifero: pulirlo una volta alla settimana con acqua e detersivo, una volta ogni tre mesi con l'aiuto di un disinfettante (es. candeggina diluita).

Pulizia dei piani di lavoro: le superfici di appoggio dei cibi vanno lavate con acqua calda e detersivo dopo ogni utilizzo.

Pulizia dei taglieri: usarne uno per tagliare gli alimenti da cuocere e un altro per gli alimenti da consumare senza cottura. Lavarli dopo ogni utilizzo con acqua calda e detersivo oppure in lavastoviglie.

Pulizia di spugne e canovacci: utilizzare una spugnetta per lavare le stoviglie e un'altra per pulire le superfici. Lavarle dopo ogni uso (anche in lavastoviglie) e sostituirle di frequente. I canovacci dovrebbero essere sostituiti almeno due volte a settimana e non dovrebbero essere utilizzati per asciugare piatti e stoviglie.

Lavare accuratamente gli alimenti da mangiare crudi: è importante lavare in modo accurato le verdure da consumare crude, in particolare se hanno residui di radici e terriccio.

4. *Far cuocere bene gli alimenti*

Cuocere e riscaldare sempre gli alimenti a temperature elevate. Alcuni alimenti sono pericolosi se non completamente cotti (es. pollame, rolate, polpettoni non devono mai essere "al sangue"). Il forno a microonde non riscalda sempre in modo omogeneo: utilizzare porzioni piccole e ruotarle più volte.

5. *Separare gli alimenti crudi da quelli cotti*

Tenere separati i cibi che andranno cotti prima del consumo da quelli che invece si consumano così come sono. Non utilizzare lo stesso tagliere per entrambi i tipi di alimenti.

Conservare correttamente: tutti i cibi non confezionati vanno riposti in contenitori puliti o avvolti nella pellicola

prima di essere conservati in frigorifero. Conservare le carni crude in contenitori impermeabili per evitare che i liquidi che si liberano cadano su altri cibi.

Link

https://www.ceirsa.org/leggitutto.php?idrif=374

Data di pubblicazione: 27/08/2025

Salvato in PDF in data: 24/11/2026

Link all'articolo: https://civico20-news.it/politica-locale/regione-piemonte-intossicazioni-alimentari-consigli-per-la-prevenzione/27/08/2025/