

Regione Piemonte. Estate e sicurezza alimentare: I gesti che proteggono la salute

Come prevenire i rischi legati a una non corretta conservazione degli alimenti

Durante i mesi estivi, le alte temperature favoriscono la proliferazione di batteri e altri microrganismi che possono contaminare gli alimenti e aumentare il rischio di malattie trasmesse dagli alimenti. Per questo motivo è importante prestare particolare attenzione non solo alla scelta dei prodotti, ma anche al loro trasporto, alla conservazione e alla preparazione.

La sicurezza alimentare non dipende infatti soltanto dai controlli lungo la filiera produttiva, ma anche dai comportamenti adottati ogni giorno nelle nostre case. Basta una conservazione non corretta o un'interruzione della catena del freddo perché un alimento sicuro possa perdere rapidamente le proprie caratteristiche di qualità e sicurezza.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, ogni anno milioni di persone nel mondo contraggono malattie trasmesse dagli alimenti, molte delle quali potrebbero essere evitate seguendo semplici regole di igiene e conservazione.

I cinque principi per alimenti più sicuri

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha individuato cinque semplici comportamenti che consentono di ridurre in modo significativo il rischio di contaminazione degli alimenti.

Scegliere alimenti sicuri e controllare le confezioni

Al momento dell'acquisto è importante verificare la data di scadenza, l'integrità delle confezioni e il corretto stato di conservazione dei prodotti refrigerati o surgelati. Confezioni gonfie, ammaccate, aperte o con evidenti alterazioni devono essere evitate.

Mantenere la catena del freddo

I prodotti refrigerati e surgelati dovrebbero essere acquistati per ultimi e trasportati in borse termiche, soprattutto durante l'estate.

Anche a casa è importante regolare correttamente il frigorifero (circa 4 °C), non sovraccaricarlo e riporre gli alimenti nei ripiani più adatti. I cibi cotti non devono essere lasciati a lungo a temperatura ambiente prima di essere refrigerati.

Curare l'igiene

Lavare accuratamente le mani prima di preparare gli alimenti, pulire regolarmente superfici, frigorifero, utensili e taglieri e utilizzare spugne e canovacci puliti rappresentano semplici gesti che riducono il rischio di contaminazione.

Particolare attenzione va riservata anche al lavaggio di frutta e verdura da consumare crude.

Cuocere correttamente gli alimenti

Una cottura completa elimina gran parte dei microrganismi pericolosi. Carni, pollame e preparazioni a base di carne devono essere ben cotte anche nella parte centrale.

Separare alimenti crudi e cotti

Carni crude, pesce, uova e altri alimenti da cuocere devono essere sempre tenuti separati dagli alimenti pronti al consumo. È buona norma utilizzare taglieri diversi ed evitare il contatto tra liquidi provenienti dagli alimenti crudi e altri cibi.

Un errore frequente riguarda la conservazione degli alimenti confezionati dopo l'apertura.

Prodotti come tonno, sgombri, sardine e altre conserve, una volta aperti, devono essere trasferiti in contenitori idonei, conservati in frigorifero e consumati in tempi brevi, seguendo sempre le indicazioni riportate in etichetta. Anche conserve a base di carne o latte richiedono particolare attenzione dopo l'apertura.

Conservare e preparare correttamente gli alimenti è uno dei modi più efficaci per prevenire molti problemi di salute legati al consumo di cibi contaminati. Bastano pochi accorgimenti quotidiani per vivere con maggiore serenità i mesi estivi e proteggere la salute propria e della propria famiglia.

Link utili

<https://www.regione.piemonte.it/web/temi/sanita/veterinaria-salute-alimentare/acquista-bene-conserva-meglio>

Data di pubblicazione: 14/07/2026

Salvato in PDF in data: 23/10/2026

Link all'articolo: <https://civico20-news.it/politica-locale/regione-piemonte-estate-e-sicurezza-alimentare-i-gesti-che-proteggono-la-salute/14/07/2026/>