

## Alimenti manipolati scorrettamente o mal conservati possono trasmettere malattie



Una malattia di origine alimentare, di solito, provoca disturbi del tratto gastroenterico con dolore addominale, diarrea e, a volte, vomito.

La malattia è causata dall'ingestione di cibo contenente un **numero significativo** di batteri dannosi o di **tossine** prodotte durante la loro

1

crescita. La malattia può colpire un solo individuo o più membri della stessa famiglia o di una comunità che ha consumato lo stesso pasto.

I disturbi possono essere lievi, con una durata di poche ore, o gravi con durata di giorni, settimane o mesi e tali da richiedere un trattamento intensivo.

In gruppi così detti "fragili" come i bambini e gli anziani è più probabile che la malattia si manifesti con sintomi più gravi.



## L'importanza dell'igiene durante la manipolazione dei cibi



Il 60 % dei casi di malattie di origine alimentare è dovuto a carenze igieniche nelle tecniche di manipolazione del cibo, sia nella cucina di casa , che nei centri di ristorazione collettiva.

I batteri sono la causa più comune di tossinfezione alimentare. Un'attenzione particolare all'igiene personale e alla pulizia frequente delle mani e degli attrezzi utilizzati in cucina è la miglior prevenzione per evitare la contaminazione batterica degli alimenti.

I batteri utilizzano il cibo come fonte di energia per la crescita cellulare e, in condizioni favorevoli di umidità e temperatura, possono crescere e dare origine da ogni cellula a 17 milioni di cellule in 8 ore, e ad un miliardo in 10 ore.

Nelle tossinfezioni di origine batterica è necessaria una dose infettante minima (DMI) di batteri o tossine, è pertanto indispensabile manipolare e conservare gli alimenti in maniera tale da evitare la proliferazione batterica, mantenendone il numero ad una dose tale che le difese naturali del nostro organismo (come il pH acido dello stomaco e le difese immunitarie) possano controllare l'infezione.



## Alcuni esempi

### Le Salmonelle

Le **Salmonelle** rappresentano una delle cause più frequenti di tossinfezione alimentare, soprattutto perché si diffondono facilmente nell'ambiente.

In particolare bisogna fare molta attenzione al guscio delle uova. Non bisogna metterlo a contatto con l'uovo stesso da consumare crudo. La cottura delle uova elimina il problema.

### Il Clostridium perfringens

Per il **Clostridium perfringens** bisogna prestare attenzione ai piatti a base di carne, cotti e conservati in frigorifero prima del consumo.

Vanno riscaldati in maniera corretta, perché le spore del battere possono sopravvivere al calore.

Il punto critico è il raffreddamento dopo la prima cottura: la temperatura va abbattuta velocemente.

### Il Botulino

La carne, il pesce e le verdure , conservate in scatole o barattoli con metodi domestici, sono la causa principale degli episodi di **botulismo**.

La malattia è grave con sintomi quali vertigini, emicrania, difetti di visione e secchezza della bocca.



Il trattamento anti-tossina va iniziato il più rapidamente possibile per non mettere a rischio la vita del paziente.

## La listeria

Insalate con cavoli contaminati, formaggi freschi e insaccati di carne suina sono gli alimenti che più frequentemente possono essere contaminati da listeria monocitogenes.

La patologia si manifesta quando le difese immunitarie sono particolarmente deboli ed è pericolosa soprattutto in gravidanza, può dar luogo anche a meningite e altre patologia gravi.

Attenzione al consumo di alimenti a crudo: la cottura completa dei cibi è in grado di distruggere il batterio.

4

A cura della **Prof.ssa Anna Maria Castellazzi**  
*Direttore Centro di Ricerca Immunità e Nutrizione*  
*Università di Pavia*

**Comitato Scientifico**  
**Fondazione Istituto Danone**

