

Questo sito utilizza i cookie per migliorare la tua esperienza di navigazione. [Maggiori informazioni](#)

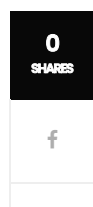
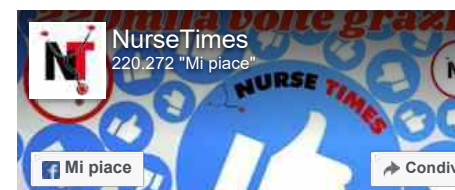
Accetta



CITTADINO

Tossinfezioni alimentari: i consigli degli esperti per evitarle

REDAZIONE NURSE TIMES - 08/07/2022



Info
Nurse



Dall'Adi, Associazione italiana di dietetica e nutrizione, una serie di regole da rispettare per prevenire brutte sorprese.

Con l'innalzarsi delle temperature, tipico dei mesi estivi, aumenta anche la percentuale di **tossinfezioni alimentari**, legate molto spesso al consumo di piatti freddi e a una cattiva conservazione e igiene dei prodotti. Alcune regole, però, possono essere d'aiuto per evitare problemi, come ricorda l'**Adi**, l'Associazione italiana di dietetica e nutrizione, e per ridurre i rischi di malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti che potrebbero contenere sostanze tossiche o batteri, come nel recente caso di intossicazione alimentare che ha portato alla morte un bambino a Sharm El Sheik.

Le indicazioni degli esperti partono da una **maggiore attenzione all'igiene**. E' necessario infatti igienizzare i posti in cui si conservano i prodotti e gli utensili da cucina come posate, taglieri, piatti e contenitori. Ma anche lavare accuratamente le mani dopo aver toccato la frutta e la verdura acquistata o dopo aver manipolato alimenti di diversa natura. E poi cambiare con frequenza i canovacci per le mani.

Per quanto riguarda la buona **conservazione dei cibi in frigorifero**, la base è riporre la spesa in modo corretto e nel ripiano adeguato. Così come utilizzare contenitori in vetro o il sottovuoto per conservare gli avanzi, e non lasciarli mai nei tegami di cottura. Mai riporre alimenti caldi o tiepidi nel frigo, perché determinano un aumento della temperatura interna. Pulire con cura le superfici utilizzando acqua e aceto (oppure bicarbonato di sodio), o in alternativa detersivi appropriati non abrasivi e senza schiuma, in modo da facilitarne il risciacquo.

Necessario **lavare sempre frutta e verdura prima della consumazione**, preferibilmente con un cucchiaino di bicarbonato, lasciandole in acqua per 15 minuti. Dopo il lavaggio è importante non refrigerare i prodotti, in quanto potrebbero sviluppare batteri patogeni contaminanti per il resto degli alimenti in frigo. Se si acquistano verdure in busta, lavarle sempre, anche se sulla confezione viene indicato che non è necessario. Frutta e verdura vanno riposte nei cassetti in basso e nei contenitori appositi, e non lasciate libere o a contatto con altri alimenti.



LUGLIO 2022						
L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

« Giu

La **carne**, invece, va conservata in sacchetti per gli alimenti nei ripiani bassi, sopra i cassetti delle verdure, e non va pulita sotto l'acqua. A seconda del tipo di taglio e composizione: deve essere consumata entro 24 ore se macinata; entro 48 ore se di pollo o tacchino, entro tre giorni nel caso di affettati non confezionati e carne fresca in genere. Il **pesce** pulito ed eviscerato va lavato sotto acqua corrente, ben asciugato, conservato in un contenitore ermetico o coperto con una pellicola e riposto nella parte bassa del frigorifero. Deve essere consumato entro le 24 ore. **Latticini e uova** non vanno lasciati liberi in frigo, ma conservati in appositi contenitori, sigillati e riposti nel ripiano centrale del frigo. Nel caso delle uova bisogna evitare di tenerle nel portauova dello sportello, a causa degli sbalzi termici dovuti all'apertura e alla chiusura.

Per **surgelare** in maniera ottimale è consigliabile porzionare gli alimenti (carne e pesce), avvolgerli in pellicola o in busta alimenti o in contenitori resistenti. Lo **scongelo** deve avvenire sempre nel frigorifero, mai a temperatura ambiente. In generale è necessario leggere sempre l'etichetta e la data di scadenza quando si fa la spesa, riponendo i cibi con scadenza ravvicinata disposti davanti, in primo piano sia in dispensa che in frigorifero per essere consumati per primi.

Per quanto riguarda la **cottura**, per garantire l'eliminazione delle spore di contaminanti dagli alimenti è necessario far salire la temperatura sopra i 120 gradi. Infine, in caso di intossicazione è importante **bere molta acqua** per evitare la disidratazione legata al vomito, eventualmente integrare con elettroliti, evitare di fare pasti troppo abbondanti o cibi pesanti elaborati. Se i sintomi persistono, contattare un medico.

Le malattie dovute ai cibi contaminati costituiscono forse uno dei problemi di salute pubblica più diffusi nel mondo contemporaneo. *"Si stima che ogni anno, nei soli Paesi industrializzati, il 30% della popolazione sia colpito da una tossinfezione alimentare, con circa 360mila casi di denunce e 30mila interventi per infezioni e intossicazioni alimentari – dice **Barbara Paolini**, presidente della sezione Toscana dell'Adi –. Oggi si contano al mondo più di 250 tipi di tossinfezioni alimentari che si manifestano con differenti sintomi e causate da diversi agenti patogeni che aumentano con il passare degli anni".*

*"L'apparato più coinvolto dalle tossinfezioni alimentari – aggiunge **Carmela Bagnato**, segretario Adi – è quello gastrointestinale con sintomi come nausea, vomito, crampi addominali e diarrea che si manifestano in un arco di tempo relativamente breve da ore a giorni. Nel caso di ingestione di alimenti contaminati viene colpita solitamente la prima parte del sistema gastroenterico e i sintomi si manifestano in tempi più brevi. Nel caso delle tossinfezioni provocate da microrganismi, che tendono a diffondersi anche nel sistema sanguigno, i tempi di incubazione possono essere più lunghi. I sintomi più frequenti sono diarrea, febbre e brividi. Tuttavia vi sono casi in cui i sintomi interessano altri organi e il decorso della malattia è molto diverso".*

Redazione Nurse Times

Tossinfezioni alimentari: i consigli degli esperti per evitarle

Ritrova morto il bimbo dimenticato in auto: padre si toglie la vita.
Cosa succede nella mente di un genitore?

Si sono innamorati nella Rsa che li ospita: ora Franco e Giuseppina
si sposano

Centro estivo senza infermiere: bimba disabile resta a casa. Il papà
passa all'attacco

Coronavirus, monitoraggio GIMBE: "Contagi aumentati del 55% in 7
giorni. Crescono anche ricoveri e decessi"

#NurseTimes - Giornale di informazione Sanitaria

Clicca MI PIACE sulla nostra pagina:

<https://www.facebook.com/NurseTimes.NT/>

"Seguici su instagram"

<https://www.instagram.com/nursetimes.it>

"Seguici sul canale Nurse Times":


TAGS

ADI **ALIMENTAZIONE** **INTOSSICAZIONE** **TOSSINFEZIONI**

Redazione Nurse Times


🔗 🐦 f G+

SHARE THIS

PREVIOUS ARTICLE

**Ritrova morto il bimbo dimenticato
in auto: padre si toglie la vita. Cosa
succede nella mente di un genitore?**

NO NEWER ARTICLES

facebook