



Indice:

Contatto igienico con gli alimenti

- P. 2** I microorganismi sono ovunque
- P. 2** Le intossicazioni alimentari sono frequenti
- P. 2** Principali fonti di pericolo
- P. 2** Le intossicazioni alimentari sono evitabili
- P. 3** Lista di controllo
- P. 6** Contatto igienico con gli alimenti - tengo a mente
- P. 6** Fonti
- P. 7** Impressum

I microrganismi sono ovunque

In tutti gli alimenti sono presenti grandi quantità di microrganismi invisibili ad occhio nudo (batteri, virus, miceti, parassiti, ecc.). Molti di questi sono innocui o addirittura utili contro alcuni il corpo umano ha creato dei meccanismi di difesa. In certe circostanze (es. temperatura ideale, presenza dei nutrienti necessari) questi organismi possono moltiplicarsi velocemente e diventare nocivi alla salute. Sporcizia e scarti, ma anche i cibi, sono un terreno fertile per questi microrganismi.

Le intossicazioni alimentari sono frequenti

Le malattie trasmesse in rapporto agli alimenti vengono spesso generalizzate e chiamate „intossicazioni alimentari“. La maggior parte dei casi classificati quali intossicazioni alimentari sono di fatto infezioni alimentari. Esse possono essere provocate da batteri, quali salmonelle, campylobacter o listeria, ma anche da muffe. IN questo caso non sono le spore ad essere tossiche ma i prodotti metabolici (micro tossine) prodotti dalla muffa e che possono poi espandersi negli alimenti. Secondo le statistiche ufficiali, i casi più frequenti sono dovuti a campylobacter e salmonelle. Questi dati ufficiali si basano sui rapporti di medici, ospedali e laboratori e comprendono quindi solo i casi che hanno richiesto l'aiuto medico. Negli ultimi anni in Svizzera sono stati registrati in media oltre 5000 casi da campylobacter e ca 2000 dovuti a salmonelle. I casi sono più frequenti durante i caldi mesi estivi, soprattutto a fine estate. Se i sintomi non sono troppo gravi (diarrea, mal di pancia, vomito, mal di testa, febbre, nausea, ecc.) spesso non si va dal medico. Questi casi non rientrano quindi nelle statistiche. Gli esperti sono del parere che solo circa un caso su 10 viene annunciato.

Principali fonti di pericolo

Lo standard di sicurezza dei produttori e dei distributori di alimenti lavorati è molto alto. Tuttavia ci sono sempre problemi di igiene, in particolare con alimenti di origine vegetale o animale crudi, quindi non lavorati. Anche nelle economie domestiche possono capitare casi di problemi di igiene nella conservazione e nella preparazione.

Le intossicazioni alimentari sono evitabili

I casi sono quasi sempre dovuti a scarse conoscenze delle più importanti regole di igiene, rispettivamente da comportamenti umani sbagliati – quindi potrebbero essere evitati nella maggior parte dei casi. Molte sono le ragioni per le quali è necessaria una particolare cura, quando si trattano gli alimenti:

- si può prevenire una perdita della qualità (es. sporcizia o perdita di nutrienti).



- si può risparmiare perchè meno cibi si deteriorano e vanno distrutti, rispettivamente gettati via.
- Possono essere prevenute le malattie, che soprattutto per bambini, donne in gravidanza, convalescenti e persone anziane risultano più gravi e possono portare persino alla morte.

Lista di controllo

Igiene personale

I microrganismi vengono trasmessi „da mano in mano“. Dopo lavori durante i quali ci si sporca, contatti con gli alimenti crudi (in particolare carne, pesce e uova), con rifiuti, utensili e oggetti sporchi, dopo aver accarezzato animali, cambiato pannolini o essere stati al gabinetto, gli agenti patogeni rimangono spesso sulle mani, sotto gli orologi, i gioielli o le unghie.

→ **Lavare a fondo le mani e asciugare con un panno pulito, tenere le unghie corte e pulite.**

I microrganismi si annidano nei materiali e tessuti e finiscono così sugli alimenti.

→ **Portare abiti puliti (di lavoro e da cucina). Cambiare regolarmente asciugamani e strofinacci.**

I microrganismi sono dappertutto nel corpo, anche nei capelli.

→ **Legare o coprire i capelli, in modo da evitare il contatto con gli alimenti**

Eruzioni cutanee, ferite (anche piccole) e infiammazioni secernono agenti patogeni (pus).

→ **Coprire ermeticamente le ferite ed eruzioni, lavorare con guanti di gomma.**

Saliva e muco contengono molti microrganismi.

→ **Non tossire o starnutire sugli alimenti – girarsi via e mettere la mano o il fazzoletto davanti alla bocca. Lavarsi quindi bene le mani.**

Le persone con malattie infettive (febbre, tosse, influenza, diarrea, itterizia, ecc.) espellono agenti patogeni.

→ **Se si ha una malattia contagiosa, evitare se possibile di lavorare in cucina, ev. portare una mascherina protettiva.**



Igiene degli alimenti

Gli alimenti imballati, le conserve e i surgelati devono essere etichettati con la data di scadenza. Spesso viene indicato anche per quanto tempo può essere consumato il prodotto dopo l'apertura dell'imballaggio.

→ Controllare all'acquisto le date di scadenza e conservazione, controllare periodicamente le riserve alimentari negli armadi, nel frigo e nei congelatori.

Gli alimenti crudi, secondo il tipo e della provenienza possono essere stati contaminati da agenti patogeni. Alcuni gruppi di alimenti sono particolarmente sensibili (latte crudo, carne macinata, uova, pollame, pesci e frutti di mare ecc.). La temperatura ambiente favorisce il proliferare dei germi.

→ Trasportare velocemente e al fresco gli alimenti crudi e tenerli in frigo (non interrompere la catena del freddo). Consumare velocemente gli alimenti delicati.

La conservazione degli alimenti in frigo o in congelatore è utile, ma le temperature raccomandate devono essere rispettate. Frigo o congelatori troppo pieni (ricevimenti o pranzi festivi) o in presenza di troppo ghiaccio, le temperature possono aumentare.

→ Controllare periodicamente la temperatura del frigo (mass. 5°C) e del congelatore (almeno – 18 °C) con un termometro. Scongelare in presenza di troppo ghiaccio. Non riempire troppo gli apparecchi.

I prodotti surgelati offrono il vantaggio di una lunga conservazione. I problemi di igiene possono nascere in fase di scongelamento (voluto o non voluto).

→ Non ricongelare alimenti già scongelati. Scongelare gli alimenti, chiusi in un contenitore, in frigo o nel microonde, in modo da evitare il moltiplicarsi dei microrganismi e che i liquidi possano entrare in contatto con altri cibi, con i ripiani, i piani di lavoro o gli utensili.

Gli alimenti possono deteriorarsi (anche in frigo) se conservati male o troppo a lungo. In questi casi non solo l'odore, il gusto e il contenuto di nutrienti viene alterato – marciume, intorpidimento, alterazione del colore, formazione di muffa (ad eccezione delle muffe nobili di formaggi o salumi) ecc. sono sempre segnali della presenza di germi patogeni e sostanze velenose.

→ Eliminare subito gli alimenti alterati. Non basta tagliare via semplicemente la muffa – le sostanze velenose (micotossine) possono penetrare negli alimenti.



I germi possono passare da un alimento all'altro durante la conservazione e la lavorazione. .

→ Alimenti facilmente deperibili (carne cruda, latticini, cibi cotti) vanno coperti per la conservazione; tenere separati i cibi crudi da quelli cotti, durante la conservazione e la preparazione. Dopo la lavorazione di alimenti delicati lavare subito i piani di lavoro e gli utensili. Lavare ogni volta le mani.

Se durante la preparazione il calore è insufficiente gli agenti patogeni non vengono distrutti.

→ Gli alimenti crudi devono raggiungere durante la cottura, la temperatura minima di 70 °C, anche nel punto centrale. Scongela i surgelati in modo che la temperatura possa essere raggiunta in fase di cottura. Anche gli avanzi devono essere riscaldati almeno a 70 °C prima di essere consumati. Usare eventualmente il termometro speciale.

Dopo la preparazione, i cibi freddi, cibi caldi e avanzi offrono sempre un terreno ideale per la proliferazione dei microrganismi.

→ Consumare al più presto i cibi preparati. Conservare i cibi freddi in frigo a 5°C fino al momento del consumo, tenere in caldo i cibi cotti ad almeno 60°C. Riporre subito gli avanzi in contenitori piatti in frigo a 5°C e consumarli al più presto.

Igiene della cucina e degli utensili

Strofinacci, spugne, asciugamani, spazzole, ecc. sporchi e umidi, offrono le condizioni ideali per il veloce proliferare di microrganismi.

→ Tenere asciutti gli utensili; cambiare spesso gli attrezzi di pulizia o lavarli in acqua bollente – se possibile utilizzare carta da cucina.

Nelle tracce di cibo, negli spruzzi di salsa, scarti di cucina ecc. si annidano spesso microrganismi.

→ Pulire a fondo dopo ogni uso i piani di lavoro, gli utensili e gli apparecchi, possibilmente con acqua bollente e sapone.

Sotto i piani di lavoro, i mobili, gli apparecchi ecc. possono restare dei resti di cibo, di scarti, polvere e sporcizia – ecco altro terreno fertile per i microrganismi, ma anche per insetti e altri animali nocivi.

→ Tenere pulita la cucina e gli spazi destinati alle riserve, separare i rifiuti (vetro, scarti compostabili, metallo ecc.) ed eliminarli velocemente. Se si è spesso in presenza di animali nocivi o il loro numero è importante, chiamare uno specialista.



In molte case vivono animali domestici. Essi possono essere portatori di agenti patogeni che vengono espulsi o si annidano nel pelo o nelle piume.

→ ***Gli animali domestici non devono stare in cucina o in dispensa.***

Contatto igienico con gli alimenti - tengo a mente

- La pulizia è indispensabile: igiene personale, igiene nel maneggiare gli alimenti e pulizia dove si lavora.
- Gli alimenti facilmente deperibili vanno tenuti in frigo (mass. 5°C) o in congelatore (almeno -18°C).
- Durante la cottura attenzione a raggiungere la temperatura minima (70°C).
- Tenere in caldo i cibi cotti ad almeno 60°C.

Fonti

1. Bundesamt für Gesundheit, 'Meldepflichtige Infektionskrankheiten', abgerufen am 17. Februar 2008 auf http://www.bag.admin.ch/k_m_meldesystem/00733/00804/index.html?lang=de
2. Bundesamt für Gesundheit, 'Grundregeln zum hygienischen Umgang mit Lebensmitteln im Privathaushalt', Stand April 2004, abgerufen am 17. Februar 2008 auf <http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung/00171/00464/index.html?lang=de>
3. Cloetta Bernard: 'Lebensmittel-Hygiene', 4. Ausgabe 2007, Quintus Verlag Zürich



Impressum

© 2008 Società Svizzera di Nutrizione SSN

Tutte le informazioni pubblicate in questi fogli informativi possono venir liberamente utilizzate con indicazione della fonte.

Editore

Società Svizzera di Nutrizione SSN
Schwarztorstrasse 87
Casella postale 8333
CH-3001 Berna
Tel. 031 385 00 00
Fax 031 385 00 05
E-Mail info@sge-ssn.ch
Internet www.sge-ssn.ch

Elaborazione

Infanger Esther, dipl. Ernährungsberaterin HF

Collaborazioni e consigli professionali

Dr. Bachmann Hans-Peter, Agroscope – SGE-Vorstandsmitglied
Bernet Caroline, dipl. Ernährungsberaterin HF – SGE-Geschäftsstelle
Prof. Loessner Martin J. – ETH Zürich
Dr. Matzke Annette, Diplom-Oecotrophologin – BAG
Mühlemann Pascale, dipl. Lebensmittelingenieurin NDS Humanernährung – SGE-Geschäftsstelle
Welter Angelika, Diplom-Oecotrophologin – SGE-Geschäftsstelle

Ringraziamenti

La società svizzera di nutrizione ringrazia per il sostegno finanziario l'ufficio federale della sanità che ha permesso la pubblicazione di questi fogli informativi come pure per i consigli specialistici e collaborazione degli esperti sopra menzionati.