

Piccoli consigli per evitare le malattie a trasmissione alimentare



Quando conserviamo o cuciniamo alcuni alimenti come:

- ✓ Prodotti di gastronomia: a base di prosciutto, carne, pollame e maionese
- ✓ Dolci: con crema pasticcera, panna montata
- ✓ Piatti cotti pronti manipolati e conservati refrigerati: come vitello tonnato, insalata russa, cocktail di gamberi, ecc.

RICORDIAMOCI

di seguire alcune banali e semplici regole di pulizia. Questo per evitare che accidentalmente vengano contaminati dalle tossine di *Staphylococcus aureus*, causando a noi ed ai nostri ospiti imbarazzanti problemi di **nausea, vomito, diarrea**.



Intossicazione alimentare da STAPHYLOCOCCUS AUREUS

Lo *Staphylococcus aureus* si trova nelle piccole ferite cutanee, nel naso e gola dei portatori sani; per cui tossendo o starnutando puoi contaminare gli alimenti, usando attrezzature non perfettamente pulite.

Ricorda sempre che odore ed il sapore degli alimenti contaminati da questa tossina non puzzano o hanno un sapore diverso dal solito .

La Prevenzione si basa su:

- ❖ cerotti per ferite sulle mani
- ❖ Lavaggio delle mani frequente
- ❖ Rispetto delle temperature di conservazione
- ❖ **Evitando di tenere alimenti cotti a temperatura ambiente o conservarli in frigorifero in grossi recipienti che non permettono un adeguato raffreddamento, toccare alimenti già cotti con le mani non lavate, preparare i cibi diverse ore prima del consumo.**



**Devi sempre ricordar che per non sprecar ed ammalar:
mani ed alimenti devi sempre lavar
e saper cucinar e a temperatura giusta conservar!**

Quanto è buona e rinfrescante l'insalata di riso ...



Oppure un buon arrosto da mangiare caldo o freddo ...



Ma se non stiamo attenti e non seguiamo semplici regole di buon senso possiamo causare : **nausea, dolori addominali, diarrea acquosa.**

Perché accidentalmente questi cibi sono stati contaminati dalle tossine del *Bacillus cereus* o da *Clostridium perfringens*.

COSA NON DOBBIAMO FARE PER FAVORIRE LA CONTAMINAZIONE?

- ✓ Riporre in frigorifero in grossi recipienti che non permettono un adeguato raffreddamento degli alimenti cotti
- ✓ Preparare cibi diverse ore prima del consumo e conservarli a temperatura ambiente che favorisce lo sviluppo dei batteri e delle loro tossine;
- ✓ Riscaldare poco i cibi, come gli arrostiti ed i loro sughi, roastbeef



Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna
Dipartimento di Sanità Pubblica
U.O. Igiene degli Alimenti e Nutrizione - Rimini
Direttore: Dott. Raffaele De Lorenzi



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

Intossicazione alimentare da CLOSTRIDIUM BOTULINUM



Il BOTULISMO è una intossicazione alimentare grave, causata dall'ingestione di cibo contaminato con la tossina botulinica prodotta dal Clostridium botulinum.

Nella forma più comune di malattia, la tossina viene ingerita con i cibi contaminati (botulismo alimentare), talvolta la produzione avviene nell'intestino dopo ingestione di spore (botulismo infantile), oppure nei tegumenti per penetrazione di spore attraverso ferite (botulismo da ferita).

Piccole quantità di tossina possono causare paralisi, compresa la paralisi dei muscoli respiratori. Con l'anti-tossina e altri trattamenti e l'aiuto di un "respiratore", la paralisi di solito scompare entro poche settimane o, nei casi più gravi, in mesi. I primi sintomi iniziano da 4 ore a 8 giorni dopo aver mangiato (anche se di solito sono da 18 a 36 ore) e comprendono visione doppia o offuscata, palpebre cadenti, linguaggio confuso, problemi di deglutizione, secchezza delle fauci, debolezza muscolare, stitichezza e addome gonfio.

Il Clostridium botulinum e le sue spore sono largamente diffuse nell'ambiente; cresce bene in luoghi con poco ossigeno, come i barattoli di cibo conservato che sono stati contaminati prima di essere tappati.

Spesso, non c'è alcun segno visibile che un alimento sia contaminato, ma a volte una lattina è gonfia. Molto spesso, le malattie sono dovute a cibi fatti in casa che non sono stati cucinati o cotti correttamente.

Gli alimenti più frequentemente a rischio sono: le conserve preparate in casa (vegetali e sott'olio), carne in scatola, pesce in scatola, insaccati. La contaminazione avviene generalmente per: carenze igieniche nella lavorazione, trattamenti termici inadeguati delle conserve casalinghe.

Come proteggervi dal botulismo :

scartare cibi inscatolati sospetti, come ad esempio quelli caratterizzati dalla presenza di gas che può far gonfiare il coperchio, odore rancido, nella preparazione casalinga delle conserve di vegetali sott'olio degli alimenti bisogna riscaldarli a +120°C all'atto dell'inscatolamento o bollirli per 20' prima del consumo, riscaldare adeguatamente i prodotti vegetali precotti e refrigerati (V

Gamma)



Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna
Dipartimento di Sanità Pubblica
U.O. Igiene degli Alimenti e Nutrizione - Rimini
Direttore: Dott. Raffaele De Lorenzi



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

Decalogo per le conserve fatte in casa a prova di Botulino..



1. Scegliere verdure senza ammaccature, muffe o punti marci da conservarsi in frigorifero solo per breve tempo.

2. Lavare bene le mani e pulire accuratamente il piano di lavoro; lavare gli alimenti, utilizzando abbondante acqua e se possibile strofinare frutta e verdura con uno spazzolino dedicato per eliminare tutte le tracce di terra; asciugare accuratamente gli alimenti e non lasciarli esposti sul piano di lavoro.

3. bollire o disinfettare con amuchina tutti gli utensili

4. Utilizzare contenitori piccoli (massimo 500 ml) fatti bollire per almeno 10 minuti per sterilizzarli.

5. Per preparare marmellate, utilizzare una quantità di zucchero pari al 50% del peso della frutta.

6. Per preparare conserve di verdura, cuocere almeno 3 minuti i vegetali in pentola a pressione (arrivando a 120°C si distruggono le spore) e aggiungere aceto per ridurre il rischio di proliferazione batterica; quando possibile conservare a una temperatura inferiore a 10°C.

7. Per preparare conserve di pesce, eviscerare i pesci appena acquistati.

8. **Scartare e non assaggiare le conserve che hanno il coperchio rigonfio, rilasciano gas all'apertura, presentano bollicine o cattivi odori, tutti segni di proliferazione batterica.**

9. **Negli insaccati fare attenzione alla comparsa di zone di colore verdastro, a volte associato a una consistenza molle e cattivi odori, perché potrebbero essere associate alla presenza di botulino.**



Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna
Dipartimento di Sanità Pubblica
U.O. Igiene degli Alimenti e Nutrizione - Rimini
Direttore: Dott. Raffaele De Lorenzi



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

Infezione alimentare da SALMONELLE

Causate da salmonelle “minori” (non tifoidee), che hanno come serbatoio animale (pollame, bovini, ovini, maiali, cani, gatti).

Alimenti più frequentemente a rischio:

- Piatti a base di uova crude, uova e derivati
- Carni di pollame
- Alcuni molluschi
- Carni suine crude

L’habitat delle salmonelle è rappresentato dall’intestino di molti animali e portatori sani.



La contaminazione degli alimenti può avvenire:

- per una cottura insufficiente,
- per contaminazione crociata fra alimenti cotti e crudi,
- per scarsa igiene personale, della lavorazione,
- per contaminazione diretta delle materie prime.

La prevenzione si attua attraverso la cottura dei cibi a temperature superiori ai 60°C e la conservazione degli alimenti sotto ai 10°C ed una perfetta igiene personale.



Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna
Dipartimento di Sanità Pubblica
U.O. Igiene degli Alimenti e Nutrizione - Rimini
Direttore: Dott. Raffaele De Lorenzi



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

La Sindrome sgombroide (intossicazione da istamina)

La tossina sgombroide si forma quando i pesci di queste specie ittiche : tonno, ricciola, sardine, sgombro, e acciughe (cosiddetto pesce azzurro) , non sono adeguatamente raffreddati prima di essere sottoposti a lavorazione e/o a cottura. Questi pesci crudi o se inscatolati e mal conservati potrebbe non avere un aspetto o un cattivo odore, ma possono causare **la Sindrome sgombroide**.

I sintomi iniziano entro pochi minuti o ore dopo aver mangiato e possono includere formicolio o bruciore alla bocca o alla gola, eruzioni cutanee o orticaria, bassa pressione sanguigna, prurito, mal di testa, vertigini, nausea, vomito, diarrea, alterazioni del battito cardiaco e problemi di respirazione.

Non dimenticare che ...

1. *la conservabilità dei prodotti ittici è indicata dalla data di scadenza che vale fintanto che la confezione rimane integra: una volta aperta la confezione, l'alimento deve essere consumato nel più breve tempo possibile, mantenendo la catena del freddo*
2. *il prodotto in scatola una volta aperto deve essere preferibilmente consumato in giornata. Se questo non è possibile, al momento dell'apertura conservate il prodotto in contenitori chiusi più piccoli e conservateli in frigorifero a temperature inferiori a 4°C ben ricoperto da olio o prodotti di conserva oppure acquistate confezioni più piccole!*
3. *quando si comprano tonno, sardine, sgombro, ricciole e acciughe fresche, controllare sempre che siano conservati refrigerati, trasportateli in borse termiche e conservateli sempre in frigorifero*
4. *se preparate un carpaccio di tonno, le acciughe al verde, o un sushi di ricciola e/o tonno, lavate bene la verdura da consumare insieme al tonno perché i batteri eventualmente presenti possono contaminare il pesce e far sviluppare la tossina sgombroide*
5. *preparate gli antipasti contenenti tonno e/o pesce azzurro nelle quantità che pensate vengano consumate entro una/due ore e conservate i piatti pronti in frigorifero*

