



UNC
CONSUMATORI.IT

Decalogo sui cibi sicuri in vacanza

27 giugno 2017

In estate aumentano i casi di disturbi gastrointestinali causati da alimenti contaminati da microrganismi o da sostanze tossiche prodotte dagli stessi microrganismi, genericamente chiamate tossinfezioni alimentari.

Se nella preparazione o conservazione degli alimenti si trascurano le norme igieniche e le corrette procedure per il mantenimento della catena del freddo, l'aumento della temperatura esterna favorisce la moltiplicazione di batteri in grado di provocare appunto le tossinfezioni.

Anche se nella maggioranza dei casi non sono particolarmente gravi e caratterizzate da disturbi gastrointestinali che si risolvono in breve tempo, sono comunque fastidiose e possono rovinare le vacanze.

Ecco, quindi, **10 consigli** per prevenire i pericoli delle tossinfezioni alimentari:

1) **Igiene.** E' l'aspetto più importante. E' utile richiedere ai rivenditori di non toccare gli alimenti con le mani, ma di utilizzare pinze, palette o guanti monouso. Analoghe precauzioni dovrebbero essere richieste a chi vende alimenti o bevande nei bar. Sarebbe bene evitare quegli esercizi commerciali dove che manipola gli alimenti sta anche alla cassa.

2) **Ristoranti.** A pranzo, specie nei ristoranti che non conoscete, diffidate dei carrelli con cibi freddi, conservati a lungo a temperatura ambiente, specie se con gelatine, creme, maionese, mascarpone, salse e uova.

3) **Congelatori.** Nei bar e nei negozi non acquistate prodotti se il congelatore è stracolmo di roba. Per una corretta conservazione, infatti, i prodotti non devono mai superare un certo carico. Meglio, poi, i freezer con gli sportelli chiusi (solitamente verticali).

4) **Frutti di mare.** Non acquistate pesce e frutti di mare di dubbia provenienza; prendete cozze e vongole solo se contenute in confezioni sigillate e avvolte da una retina di plastica e con un'etichetta che indica peso e scadenza dei frutti di mare. Ricordate che i frutti di mare possono essere conservati al massimo per 4 giorni, alla temperatura di 6°C, quindi, in frigorifero. Per il pesce ricordatevi di verificare sempre anche il colore, l'odore e l'aspetto generale.

5) **Occhio all'aspetto!** Controllate che non ci sia brina all'esterno delle confezioni

surgelate, è indice di un cattivo mantenimento. Buttate i cibi le cui confezioni in scatola presentano un rigonfiamento. Prestate attenzione, in particolare, ai prodotti freschi come latte, mascarpone, creme.

6) **Scadenze.** Controllate sempre la data di scadenza di tutti gli alimenti ricordando che quelli in cui c'è scritto "da consumare entro..." la scadenza è tassativa. Per quelli in cui è scritto "da consumare preferibilmente entro..." si possono mangiare anche dopo qualche tempo la scadenza.

7) **Gelati in spiaggia.** Il pericolo è che vengano venduti prodotti che hanno subito uno scongelamento e successivamente sono stati ricongelati. L'interruzione della catena del freddo può favorire lo sviluppo di microrganismi e anche alterare la qualità organolettica dei gelati. La confezione non dovrebbe presentare una brina grossolana superficiale. Inoltre all'apertura, soprattutto i classici bastoncini di crema ricoperti di cioccolato, debbono avere una forma regolare. Se invece si osservano deformazioni o fuoriuscite di crema, perdita di compattezza o altri difetti, è opportuno non consumarli.

8) **Bibite.** Evitate l'acquisto di bottiglie d'acqua o bibite lasciate sotto i raggi del sole. I contenitori di plastica con il calore rilasciano sostanze chimiche che vengono poi assimilate dal nostro organismo. Ricordate, infine, che anche le bibite hanno una scadenza: controllatela! Molti chioschi estivi, per smaltire le rimanenze dello scorso anno, vendono bibite già scadute.

9) **Ambulanti.** Non acquistate nessun prodotto deteriorabile da carrettini ambulanti, solitamente privi di celle frigorifere adeguate alla conservazione degli alimenti.

10) **Segnalate e chiedete i danni.** Denunciate tutte le situazioni anomale agli organi di vigilanza (polizia municipale, carabinieri, Asl, ecc.)

HAI BISOGNO DEL NOSTRO AIUTO? CONTATTACI ALLO SPORTELLLO DEDICATO

Autore: Agostino Macri

Data: 27 giugno 2017