



UNC  
CONSUMATORI.IT

## Cibi sicuri in vacanza: 10 mosse per evitare pericoli

20 luglio 2018



Durante le **vacanze** estive si registra un aumento delle **tossinfezioni alimentari**, ovvero da quelle malattie provocate dal consumo di alimenti deteriorati. La causa di queste “impennate” è legata alle condizioni ambientali di temperatura e di umidità elevate che favoriscono sia lo sviluppo di microrganismi (batteri e muffe in particolare), sia alcune reazioni chimiche e biochimiche.

Lo sviluppo dei microrganismi può favorire la crescita di alcuni patogeni, ma anche la produzione di tossine (micotossine, tossina butulinica, ecc.) particolarmente pericolose.

Dalle reazioni chimiche e biochimiche possono formarsi dei prodotti di degradazione e in particolare le ammine biogene (istamina, putrescina, cadaverina, ecc.) causa di seri disturbi gastroenterici, ma anche sistemici.

Anche se fortunatamente nella maggioranza dei casi le tossinfezioni alimentari hanno un esito benigno e si risolvono in qualche giorno, possono però rovinarci la vacanza.

Il web è popolato da moltissimi siti che forniscono indicazioni su come gestire il cibo. Si consiglia di fare riferimento alle informazioni fornite dal Ministero della Salute da cui sono stati tratti i seguenti **10 consigli** che, se attuati, possono aiutarci per prevenire i principali pericoli delle tossinfezioni alimentari:

1) **Igiene nell'acquisto degli alimenti.** 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. Gli esercizi della ristorazione collettiva debbono rispettare delle norme igieniche di HACCP. Queste norme sono scritte in un foglio che deve essere visibile. Controllate che ci sia.

3) **Sagre paesane, festival gastronomici, ecc.** Si tratta di manifestazioni in cui la preparazione e la distribuzione del cibo sono generalmente affidate a dei volontari. Le cucine e i punti dove il cibo viene distribuito raramente seguono norme di HACCP. Bisogna fare attenzione soprattutto per quegli alimenti preparati in anticipo e non correttamente conservati.

4) **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).

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

6) **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.

7) **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.

8) **Gelati in spiaggia e ambulati.** 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.

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

9) **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.

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

**Autore:** Unione Nazionale Consumatori

**Data:** 20 luglio 2018