



Newsletter “*ANTEA - Blockchain per la tracciabilità dei prodotti alimentari*”



## IGIENE ALIMENTARE



Gli **alimenti pericolosi** contenenti batteri, virus, parassiti o sostanze chimiche nocive possono provocare **più di 200 malattie**, dalla diarrea al cancro.

Secondo le stime disponibili sul sito dell'*Organizzazione Mondiale della Sanità*, ogni anno circa **600 milioni di persone** – quasi 1 persona su 10 nel mondo – si ammalano dopo aver mangiato **cibo contaminato** e 420.000 muoiono ogni anno. I bambini di età inferiore ai 5 anni portano il 40% del carico di malattie di origine alimentare, con 125.000 decessi ogni anno.

**Sicurezza alimentare, nutrizione e salute sono, quindi, strettamente collegate.**



### Cinque azioni per un “cibo sicuro” dentro casa

In occasione della *Giornata Mondiale della Sicurezza Alimentare* (7 giugno) l'OMS ha richiamato l'attenzione sul ruolo dei singoli consumatori e degli addetti alla manipolazione degli alimenti nella prevenzione delle malattie di origine alimentare.

E, a tal proposito, anche l'EFSA (*Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare*) – nell'ambito della campagna **#EUChooseSafeFood** – ha ricordato le **cinque azioni chiave dell'OMS** per garantire un “cibo sicuro”:

- **Tenere pulito**
  - Lavare le mani prima di manipolare gli alimenti e frequentemente durante la loro preparazione.
  - Lavare le mani dopo essersi recati in bagno.
  - Lavare e igienizzare tutte le superfici e le attrezzature utilizzate per la preparazione degli alimenti.
  - Proteggere le aree della cucina e gli alimenti da insetti, parassiti e altri animali.

- **Separare gli alimenti cotti da quelli crudi**
  - Separare la carne cruda, il pollame e il pesce dagli altri alimenti, in particolar modo quelli cotti o già pronti al consumo.
  - Utilizzare attrezzature e utensili (come coltelli e taglieri) separati per manipolare gli alimenti crudi.
  - Conservare gli alimenti all'interno di contenitori per evitare il contatto tra gli alimenti crudi e quelli già preparati.
- **Cuocere accuratamente gli alimenti**
  - Cuocere accuratamente gli alimenti, in particolare la carne, il pollame, le uova e il pesce.
  - Portare a bollore gli alimenti come zuppe e stufati per essere sicuri che abbiano raggiunto una temperatura di 70°C, usando preferibilmente un termometro da cucina per il controllo della temperatura. Per la carne e il pollame, assicurarsi che i succhi interni siano trasparenti, non di colore rosa.
  - Riscaldare accuratamente gli alimenti cotti prima del loro consumo.
- **Conservare gli alimenti a temperature sicure**
  - Non lasciare gli alimenti cotti a temperatura ambiente per più di 2 ore.
  - Riporre subito in frigorifero tutti gli alimenti cotti e deperibili (preferibilmente a una temperatura inferiore a 5°C).
  - Mantenere ben caldi i cibi (temperatura superiore a 60°C) prima di servirli.
  - Non conservare gli alimenti per periodi prolungati anche se in frigorifero.
  - Non scongelare a temperatura ambiente gli alimenti congelati.
- **Utilizzare acqua potabile e materie prime sicure**
  - Utilizzare acqua potabile o trattarla per renderla potabile.
  - Scegliere alimenti freschi e sani.
  - Scegliere alimenti sottoposti a trattamento ai fini della sicurezza, come il latte pastorizzato.
  - Lavare accuratamente frutta e verdura, soprattutto se consumati crudi.
  - Non consumare gli alimenti oltre la data di scadenza riportata.

# Cinque punti chiave per alimenti più sicuri



## Abituatevi alla pulizia

- ✓ Lavatevi le mani prima di toccare gli alimenti e ritavolete spesso mentre lavorate in cucina
- ✓ Lavatevi le mani dopo essere stati al bagno
- ✓ Lavate e disinfettate tutte le superfici di lavoro e i materiali che entrano in contatto con gli alimenti
- ✓ Tenete lontano gli insetti, i roditori e altri animali dagli alimenti e dalla cucina

### Perché?

La maggior parte dei microrganismi non provoca malattie ma molti microrganismi pericolosi sono presenti nell'acqua e nel suolo, così come negli animali e nell'uomo. Questi microrganismi pericolosi possono essere veicolati dalle mani, dagli stovacci e dagli utensili, in particolare dai taglieri. Anche un minimo contatto è sufficiente per far passare questi microrganismi agli alimenti e provocare malattie di origine alimentare.



## Separate gli alimenti crudi da quelli cotti

- ✓ Separate la carne, la polleria e il pesce crudo dagli altri alimenti
- ✓ Non riutilizzate per altri alimenti utensili e materiale come i coltelli e i taglieri che avete usato per alimenti crudi
- ✓ Conservate gli alimenti in recipienti chiusi per evitare ogni contatto fra alimenti crudi e alimenti pronti al consumo

### Perché?

Gli alimenti crudi, in particolare la carne, la polleria, il pesce, e i loro succhi, possono contenere microrganismi pericolosi capaci di contaminare gli alimenti durante la preparazione o la conservazione.

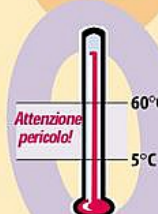


## Fate cuocere bene gli alimenti

- ✓ Fate cuocere bene gli alimenti, in particolare la carne, la polleria, le uova e il pesce
- ✓ Portate i cibi come le zuppe e i ragù a ebollizione per assicurarvi che abbiano raggiunto i 70°C. Per la carne e la polleria verificate che non siano rosa o, in alternativa, misurate con un termometro la temperatura a cuore
- ✓ Riscaldare bene gli alimenti cotti e raffreddati che volete servire caldi

### Perché?

Una cottura a cuore elimina la maggior parte dei microrganismi pericolosi. Degli studi hanno dimostrato che gli alimenti cotti a 70°C possono essere consumati senza pericolo. Alcuni alimenti come la carne macinata, gli aromi aromatici, i grandi pezzi di carne e la polleria intera esigono una attenzione particolare.



## Tenete gli alimenti alla giusta temperatura

- ✓ Non lasciate alimenti cotti oltre le due ore a temperatura ambiente
- ✓ Refrigerate rapidamente tutti gli alimenti cotti e le derrate facilmente deperibili (preferibilmente a temperature inferiori a +5°C)
- ✓ Mantenete al caldo (a temperature superiori a 65°C) gli alimenti cotti, fino al momento del servizio
- ✓ Non conservate gli alimenti troppo a lungo, anche se posti in frigorifero o congelati
- ✓ Non scongelate a temperatura ambiente gli alimenti surgelati o congelati

### Perché?

Negli alimenti, a temperatura ambiente, i microrganismi si moltiplicano molto rapidamente. A temperature inferiori a +5°C o superiori a 65°C, la crescita dei microrganismi è rallentata o addirittura arrestata. Certi microrganismi pericolosi continuano a moltiplicarsi anche a meno di +5°C.



## Utilizzate solo acqua e materie prime sicure

- ✓ Utilizzate solo acqua potabile o trattata in modo da escludere qualsiasi contaminazione
- ✓ Scegliete materie prime fresche e sane
- ✓ Date la preferenza ad alimenti trattati in modo tale da non presentare rischi come, per esempio, il latte pastorizzato
- ✓ Lavate bene frutta e verdura soprattutto se li consumate crudi
- ✓ Non utilizzate alimenti oltre la loro data di scadenza

### Perché?

Le materie prime, così come l'acqua e il ghiaccio, possono contenere nei microrganismi e delle sostanze chimiche, o delle sostanze chimiche tossiche possono formarsi in alimenti avariati o ammuffiti. Le materie prime che presentano nuovi rischi sono quelle scelte con cura o semplicemente lavate, mundate e stuccate.

(Fonte: OMS)



## Come prevenire la salmonella?

Durante la preparazione degli alimenti, dunque, è molto importante osservare le norme igieniche. La maggior parte dei casi di intossicazione alimentare – [ricorda l'EFSA](#) – è causata da **batteri provenienti da alimenti crudi** che sono entrati in contatto con cibi pronti per il consumo.

**Cos'è la salmonella?** Si tratta di un tipo di batterio che può causare, nell'uomo, una malattia chiamata **salmonellosi**. Ogni anno in Europa vengono segnalati oltre 91.000 casi di salmonellosi.

Negli alimenti la salmonella si trova principalmente nelle **uova** e nella **carne cruda di maiale, pollo e tacchino** e può diffondersi all'uomo attraverso gli alimenti contaminati. Per questo motivo **uova e carne** devono essere **cotte accuratamente** per poter essere consumate in sicurezza.

**“Estremamente utile** - afferma **Valentina Rizzi**, *microbiologo alimentare dell'EFSA* - **è anche osservare le norme igieniche di base durante la preparazione degli alimenti, come il lavaggio regolare delle mani e il tenere gli alimenti crudi lontani dai prodotti cotti; questo ridurrà il rischio di malattie di origine alimentare”**

I **sintomi della salmonellosi** nell'uomo includono febbre, diarrea e crampi addominali. Se l'infezione diventa sistemica, può essere potenzialmente letale.

*Progetto realizzato con il finanziamento concesso dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali – Avviso n.2/2020 PER IL FINANZIAMENTO DI INIZIATIVE E PROGETTI DI RILEVANZA NAZIONALE AI SENSI DELL'ARTICOLO 72 DEL D.LGS LEGISLATIVO 3 LUGLIO 2017, N. 117. – ANNO 2021 – Scorrimento graduatoria Decreto direttoriale n. 266 del 24 giugno 2021*