

## Intossicazioni alimentari e come prevenirle

### Come viene contaminato il cibo?

Il cibo può essere contaminato a causa di:

- Modo non corretto di maneggiare e conservare il cibo;
- Mancanza di igiene personale nelle persone che preparano e servono i cibi.

I batteri che causano intossicazioni alimentari sono ovunque – nel terreno, negli animali, nelle persone e nelle cose che si toccano e si usano. È possibile che cibi come carne e verdure possano già contenere batteri che causano l'intossicazione.

Anche se il cibo non contiene batteri, esso può essere contaminato attraverso un processo chiamato contaminazione incrociata. Questo può accadere in due modi:

### Durante la preparazione del cibo

Mani e utensili come coltelli e taglieri possono essere contaminati dai batteri presenti nei cibi crudi. Se le stesse mani o utensili sono usati per preparare i cibi pronti per il consumo, oppure cibi cotti, senza essere dovutamente lavati, allora questi cibi possono essere infettati da batteri. Se questi cibi non vengono cucinati di nuovo prima di essere mangiati, i batteri non possono essere eliminati.

### Durante la conservazione

Batteri e cibi crudi possono contaminare i cibi pronti per il consumo oppure cibi cotti se vengono conservati insieme. Quindi conservateli separatamente. Se gli stessi tipi di cibi sono conservati nello stesso frigorifero, i cibi crudi dovrebbero essere posti più in basso di quelli che sono già pronti per il consumo oppure dei cibi cotti. Questo significa che i cibi crudi non potranno scolare sui cibi cotti.

I cibi si dovrebbero conservare in contenitori che:

- siano puliti
- siano non tossici
- abbiano coperchi ermetici
- Siano coperti con pellicole di plastica o carta argentata.

### Come prevenire le intossicazioni alimentari?

Le intossicazioni alimentari possono essere prevenute:

- assicurandosi che il cibo non venga contaminato da batteri.
- Maneggiando e conservando i cibi in modo che i batteri non possano crescere e moltiplicarsi.

**Date le giuste condizioni, un solo batterio può moltiplicarsi in due milioni di batteri in solo sette ore.**

### Igiene personale

I batteri si trovano comunemente sulla pelle, nel naso e nella bocca di gente sana. Quindi è importante che tutti coloro che lavorano a contatto con cibi, mantengano un alto livello d'igiene personale.

Persone con ferite non rimarginate sulle mani e braccia devono accertarsi che le ferite siano completamente protette con cerotti impermeabili.

### Per saperne di più

Ci sono altri opuscoli su questa materia ottenibili dal Department of Human Services, che includono:

- *Igiene personale per le persone che lavorano con cibi*
- *Igiene per la preparazione e il maneggiamento dei cibi*
- *Come conservare ed esporre il cibo con sicurezza*

Per ulteriori informazioni ci sono altre guide pubblicate dal Food Safety Victoria. Potete ottenerle dal vostro Comune oppure dal Food Safety Victoria. Lo Health Department del vostro Comune vi saprà informare anche sulla disponibilità di corsi su come maneggiare i cibi.

**Food Safety Victoria Hotline 1300 364 352**

[www.foodsafety.vic.gov.au](http://www.foodsafety.vic.gov.au)

Il Food Safety Victoria è un programma svolto dalla Public Health Division del Department of Human Services che si cura della promozione e dei controlli per il sicuro maneggiamento dei cibi in tutti gli esercizi che abbiano a che fare con cibi.

Published by Food Safety Victoria, Public Health Division, Victorian Government Department of Human Services, April 2001.



Più gente che mai compra cibi pronti per il consumo, cibi veloci e cena fuori nei ristoranti e caffè. Questo cambiamento ha dato alla gente più scelta sul cibo consumabile – ma questo crea anche nuovi problemi. Uno di questi è il rischio di intossicazioni alimentari da cibi contenenti batteri.

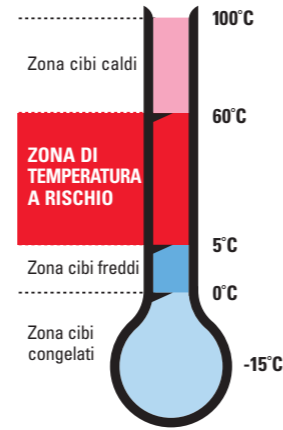
Questo opuscolo spiega:

- Cosa sia l'intossicazione alimentare.
- Perché avviene.
- Cosa possono fare quelli che lavorano con i cibi per prevenirla.

### Cause dell'intossicazione alimentare

I batteri che causano l'intossicazione alimentare di solito sono presenti nei cibi, ma in piccole quantità che però si possono moltiplicare ad un ritmo spaventoso. Nelle giuste condizioni un batterio singolo si può moltiplicare in oltre due milioni di batteri in solo sette ore. Quindi è molto importante non creare le condizioni ideali per il rapido moltiplicarsi dei batteri.

Tempo	No. di batteri
12:00	1
12:20	2
12:40	4
3:00	512
5:00	32,768
7:00	2,097,152



### Temperatura

I batteri crescono meglio quando la temperatura è tra i 5°C e i 60°C. Questa viene chiamata la *zona di temperatura a rischio*.

Accertatevi che i cibi si trovino nella zona di temperatura a rischio il meno tempo possibile.

### Tipi di cibo

I batteri crescono e si moltiplicano su certi tipi di cibo più che su altri. I tipi di cibo che favoriscono la crescita dei batteri sono:

- Carne
- Pollame
- Latticini
- Uova
- Insaccati
- Frutti di mare.

Questi sono conosciuti come *cibi ad alto rischio*. Se un cibo ad alto rischio viene contaminato con batterio che causa intossicazione e viene lasciato nella zona di temperatura a rischio, ciò può causare un'intossicazione.

### Acqua

I batteri hanno bisogno di condizioni umide per crescere. Se non c'è umidità presente, la crescita dei batteri può essere rallentata o può arrestarsi del tutto. L'essiccazione è un metodo efficace per la conservazione dei cibi.

### Alcuni batteri comuni che causano intossicazioni alimentari

Tipi di Batteri	Dove si trovano comunemente?	Quali sono i sintomi?	Quando insorgono i sintomi?	Problemi specifici
<b>Salmonella</b>	Carne, pollame, uova, e prodotti con uova.	Nausea, crampi addominali, diarrea, febbre e mal di testa.	Dalle sei ore ai tre giorni dopo aver mangiato cibi contaminati. I sintomi possono durare dai tre ai cinque giorni.	
<b>Bacillo cereus</b>	Cereali, riso, prodotti di carne, preparazioni da brodo.	Nausea, vomito, diarrea e crampi addominali.	Da una a sei ore dopo aver mangiato cibi contaminati. I sintomi di solito durano non più di 24 ore.	Questi batteri producono spore che non sono state eliminate durante la cottura. Quando i cibi cotti che contengono queste spore sono lasciati in Zone di Temperatura a Rischio, le spore producono tossine (sostanze tossiche) che possono causare un'intossicazione.
<b>Staphylococcus aureus</b>	Carne e pollame, prodotti contenenti uova, insalate a base di maionese, dolci ripieni con panna o crema.	Vomito acuto, nausea, occasionalmente diarrea, e crampi.	Dai trenta minuti alle otto ore dopo aver mangiato cibi contaminati. I sintomi di solito durano 24 ore.	Questi batteri producono tossine nei cibi. Le tossine non vengono distrutte durante la cottura, quindi è essenziale osservare i corretti metodi di conservazione dei cibi sia prima che dopo averli cucinati.

### La catena dell'intossicazione alimentare

Ci deve essere una catena di eventi per causare un'intossicazione alimentare:

- Ci devono essere batteri sul cibo.
- I batteri devono avere le condizioni giuste per crescere, cioè, temperatura tra i 5° C e i 60° C, umidità e cibo.
- I batteri devono avere il tempo per crescere e moltiplicarsi.

Prevenendo ognuna di queste condizioni si può spezzare la *catena dell'intossicazione alimentare* e prevenire intossicazioni.

Alcuni dei modi per spezzare la catena sono:

- Assicuratevi di avere le mani pulite prima di maneggiare cibi crudi.
- Lavate bene tutti gli utensili da cucina usati per la preparazione dei cibi crudi.
- Conservate i cibi crudi sotto a quelli cotti nel frigorifero.
- Conservate i cibi nel modo corretto; in particolare, non tenete i cibi nella Zona di Temperatura a Rischio.
- Assicuratevi che il cibo sia servito al più presto possibile dopo la sua preparazione.