

LA SICUREZZA ALIMENTARE NELLE NOSTRE CASE

Episodi di grande impatto, come la sindrome BSE o sindrome della "mucca pazza", hanno segnato una svolta della politica in materia di protezione dei consumatori e di sicurezza alimentare. I nuovi regolamenti comunitari gravano di maggiori responsabilità gli operatori del settore alimentare per tutte le fasi della produzione fino alla commercializzazione. L'Azienda sanitaria ha il compito di verificare il rispetto delle disposizioni in vigore, attraverso un sistema di controlli ufficiali. Dal momento dell'acquisto tutta la responsabilità sulla pratica igienica degli alimenti passa in mano ai consumatori. Comportamenti inadeguati, possono determinare **tossinfezioni alimentari** malattie di solito ad andamento benigno, causate dal consumo di alimenti alterati per presenza di germi patogeni o loro tossine e caratterizzate da nausea, vomito, diarrea, dolori addominali, a volte febbre e, in un caso (botulismo), da gravi sintomi a carico del sistema nervoso. Per provocare la malattia è necessario che i germi si moltiplichino o che producano tossine. Affinché ciò avvenga alcune condizioni favorevoli sono, il consumo di alimento crudo o cotto in modo insufficiente, la T° di conservazione non idonea, il tempo eccessivo tra preparazione e consumo.

ALCUNI CONSIGLI UTILI

Evitare l'acquisto di:

- confezioni aperte, rotte, rigonfie e ammaccate;
- uova rotte;
- latte, yogurt ed altri cibi refrigerati o congelati se tenuti fuori dal frigo;
- cibi refrigerati, congelati o surgelati tenuti a temperature non idonee o al di sopra dei limiti di carico;
- surgelati ricoperti da uno strato di brina o cristalli indice che hanno subito scongelamento e successivo ricongelamento;
- prodotti con evidenti alterazioni;
- prodotti scaduti;

Inoltre:

- prelevare i cibi refrigerati o congelati/surgelati verso il termine del giro della spesa;
- i cibi congelati/surgelati e refrigerati dovrebbero essere posti, nei sacchetti termici e a contatto tra loro per una miglior conservazione;
- l'acquisto di cibi caldi deve avvenire come ultima cosa prima di lasciare il punto vendita e non tenerli vicino a quelli refrigerati;
- chiedere sempre un sacchetto impermeabile per carne e pesce freschi per evitare la fuoriuscita di liquidi.

LA CONSERVAZIONE

- Dopo l'acquisto provvedere al più presto a riporre gli alimenti nel frigorifero o nel congelatore a seconda della tipologia.
- È opportuno munirsi di contenitori termici per i surgelati se si prevede un tempo eccessivo di stazionamento degli alimenti fuori dal frigo.
- Evitare di lasciare i cibi nell'auto esposta al sole con gravi alterazioni dell'alimento.
- Riporre gli alimenti in modo da evitare il contatto fra prodotti diversi, avendo cura di tenere separati gli alimenti crudi e cotti, confezionati e non.

LA GESTIONE DEL FRIGO

1. È necessario effettuare periodicamente una pulizia e sanificazione del frigorifero.
2. Utilizzare il criterio della rotazione ponendo i cibi a più lunga scadenza dietro a quelli più deperibili o vicini alla

scadenza.

3. Controllare la T° di conservazione: carne, pesce, formaggi freschi e latte da 0°C a +4°C, i surgelati a -18°C.
4. Controllare periodicamente la T° del termometro del frigo.
5. Non sovraccaricare frigo e congelatore.
6. Non avvicinare alimenti non confezionati di diversa natura.
7. Scongela gli alimenti in frigo o se di piccole dimensioni, cuocere direttamente.
8. Non ricongelare gli alimenti una volta scongelati.
9. Non inserire gli alimenti caldi in frigo.
10. Riporre gli alimenti in frigo in contenitori chiusi entro 2 ore dalla cottura e comunque favorendo un raffreddamento rapido.
11. Non tenere mai cibi deperibili a temperatura ambiente perché ciò favorisce il rapido sviluppo di germi contaminanti.

TEMPI DI CONSERVAZIONE IN FRIGORIFERO PER ALCUNI ALIMENTI NON CONFEZIONATI

ALIMENTI	TEMPO
CARNE FRESCA	2-3 GIORNI
PESCE FRESCO	2-3 GIORNI
CARNE MACINATA	1-2 GIORNI
FORMAGGI FRESCHI	5 GIORNI
FORMAGGI A PASTA DURA	1-2 SETTIMANE
SALUMI AFFETTATI	3 GIORNI
SALUMI INTERI	2-3 SETTIMANE

PREPARAZIONE- COTTURA - RISCALDAMENTO

- Togliersi anelli ed altri monili e lavarsi con cura le mani con acqua e sapone prima di iniziare le preparazioni o quando si viene in contatto con alimenti di diversa tipologia;
- asciugarle con asciugamani puliti o salviette monouso;
- pulire e lavare con cura frutta e verdura;
- i cibi devono essere cotti in maniera adeguata per una durata tale che permetta di raggiungere almeno 70 C° al cuore dell'alimento;
- i cibi avanzati devono essere riposti in frigorifero entro breve (massimo due ore) consumati entro 48 ore e se riscaldati, accertarsi che l'alta temperatura arrivi al cuore dell'alimento per almeno cinque minuti.

L'IGIENE DELLA CUCINA

- Per pulire utilizzare acqua calda e detersivo.
- Utilizzare spugne ben pulite e cambiare spesso gli strofinacci.
- Pulire sempre le superfici di lavoro, le attrezzature e gli utensili prima e dopo ogni uso su alimenti diversi per evitare contaminazioni crociate.
- Conservare i prodotti delle pulizie in armadietti separati in modo da evitare contatti con gli alimenti o ingestione accidentali.
- Per disinfettare, dopo aver pulito, utilizzare prodotti a base di cloro (amuchina) adeguatamente diluiti in acqua fredda.

RISCHIO INFESTANTI

Al pari della pulizia e della disinfezione è necessario tenere sotto controllo gli infestanti. Gli insetti si possono suddividere in due grandi classi: gli insetti cosiddetti striscianti (es. blatte

ovvero scarafaggi) e gli insetti volanti (es. mosche e moscerini).

La presenza di alimenti, di scarti e di rifiuti alimentari è fonte di richiamo per gli infestanti e potenziale fonte di infezione microbiologica.

Attenzione a non lasciare alimenti freschi esposti all'ambiente. La presenza in casa di animali domestici deve necessariamente comportare l'adozione di abitudini e comportamenti igienici adeguati.

L'ETICHETTA DEI PRODOTTI ALIMENTARI

L'etichetta alimentare dà le informazioni per una scelta consapevole dell'alimento.

Indica:

- il nome commerciale del prodotto;
- gli ingredienti in ordine decrescente;
- gli additivi (lettera E seguita da un numero);
- il produttore e la sede di produzione o la ditta di commercializzazione;
- il prodotto con eventuale numero CE;
- le modalità di conservazione (es. +4°C) e di consumo (es. previa cottura);
- la data di scadenza o il tempo minimo di conservazione;
- il lotto (indispensabile per la rintracciabilità di prodotti non idonei).

È stato introdotto un sistema di tracciabilità delle carni bovine attraverso una etichetta con le informazioni sulla filiera dell'animale macellato.

Anche le carni bianche, le uova e il pesce hanno una etichetta specifica di tracciabilità contenente le indicazioni sulla filiera di origine.

ATTENZIONE ALLE SCADENZE!

La durata di un alimento viene indicata dal produttore, il quale se ne assume la responsabilità sanitaria e commerciale in condizioni di corretta conservazione e manipolazione della confezione.

Le diciture possono essere:

Da consumarsi preferibilmente entro il:

È definito Termine Minimo di Conservazione (TMC). Indica la data oltre la quale, il prodotto può perdere le caratteristiche organolettiche, senza però essere dannoso per la salute.

Da consumarsi entro il:

È relativo alla data di scadenza, ovvero la data entro cui un alimento deve assolutamente essere venduto e consumato (es. latte fresco). È vietata la vendita di prodotti che riportano la data di scadenza a partire dal giorno successivo a quello indicato nella confezione. Si riferisce ad alimenti altamente deperibili (da 1 giorno a 3 mesi).



A cura del Dr. S. Bonfigli Responsabile UF Igiene e Sanità Pubblica Veterinaria e Dott. ssa G. Ciampi UF Igiene e Sanità Pubblica Firenze.