



Igiene dell'alimentazione

Per la loro composizione e la facile deteriorabilità, gli alimenti possono costituire fattore di rischio per la salute. La scarsa igiene può comportare la compromissione del valore nutritivo degli alimenti e renderli veicoli di agenti infettivi.

Le buone pratiche igieniche contribuiscono in maniera significativa alla sicurezza degli alimenti che, derivando da animali e vegetali, fanno parte di un ambiente in cui sono naturalmente presenti microrganismi e sostanze chimiche potenzialmente nocive.

La sicurezza microbiologica degli alimenti in commercio e la prevenzione della trasmissione di agenti di zoonosi sono priorità assolute degli operatori sanitari nel campo della sicurezza alimentare, attraverso piani di eradicazione o di controllo sugli animali vivi, autocontrollo da parte degli operatori del settore alimentare ed applicazione dei criteri microbiologici di sicurezza alimentare (Reg. CE 2073/2005). È comunque necessario che il consumatore conosca e adotti precauzioni, sia in fase di acquisto e conservazione che nella preparazione e nel consumo del cibo. Tali precauzioni possono evitare contaminazioni microbiche quali, ad esempio la contaminazione con Salmonelle, Shigelle, Listerie, Campylobacter, Escherichia Coli e le malattie a trasmissione alimentare da queste provocate. Gli alimenti più a rischio sono le carni macinate, le verdure e

la frutta non sufficientemente lavate, i latticini e gli insaccati freschi. Un'altra causa di contaminazione microbiologica può derivare dall'uso di contenitori non puliti o dalla cattiva refrigerazione. I principali consigli per prevenire patologie associate agli alimenti riguardano il lavaggio accurato della frutta e delle verdure, il lavaggio delle mani prima di manipolare qualsiasi alimento, il lavaggio degli utensili usati, il lavaggio periodico del frigorifero, il cambio frequente di tovaglioli o strofinacci, la cottura che quasi sempre elimina il pericolo infettivo. Inoltre bisogna fare attenzione a non lasciare gli alimenti fuori dal frigorifero, a conservare gli stessi ben chiusi e separati in frigorifero. Non bisogna conservare nello stesso recipiente alimenti cotti e alimenti crudi. Gli alimenti crudi vanno separati da quelli pronti per il consumo (salumi, formaggi, latte...). Occorre infine riporre nel ripiano più basso del frigorifero i cibi che potrebbero gocciolare e, specie in occasione di barbecue e picnic all'aperto, proteggere gli alimenti da polvere e insetti.