

ANNO NUOVO ... VECCHI ERRORI?

INTOSSICAZIONI ALIMENTARI

Fonte dati CDC Centers for Disease Control and Prevention

L'inverno è caratterizzato da un periodo lieto di feste, incontri, riavvicinamenti, cene, cenoni, pranzi al ristorante e purtroppo anche **un incremento esponenziale di intossicazioni associate al cibo**, alla cattiva conservazione o addirittura ad alimenti alterati.

Impariamo allora insieme i comportamenti corretti da tenere, e come riconoscere il verificarsi di intossicazioni.

COME RICONOSCERE UN INTOSSICAZIONE

SINTOMI

I sintomi possono essere leggeri o gravi e possono variare in funzione dei germi ingeriti, i più comuni sono:

1. Stomaco sottosopra
2. Crampi allo stomaco
3. Nausea
4. Vomito
5. Diarrea
6. Febbre



Purtroppo non sono sempre immediati I sintomi causati da un cibo o una bevanda avariati, possono essere necessarie ore oppure giorni prima di sviluppare i sintomi.

Il malessere può essere leggero, durare poche ore fino a diversi giorni; I fenomeni gravi richiedono ospedalizzazione, alcuni casi causano alterazioni dello stato di salute a lungo termine. Le infezioni trasmesse dal cibo possono creare casi di artrite cronica, alterazioni del sistema neuro-muscolare, la Sindrome emolitico-uremica (SEU) per insufficienza renale acuta (vedi tabella allegata)

COME PREVENIRE UN INTOSSICAZIONE 4 SEMPLICI AZIONI



PULIRE

Pulire le superfici di lavoro spesso, specie dopo aver lavorato la carne:

- I germi che causano intossicazione alimentare possono sopravvivere in molti luoghi e diffondersi nella tua cucina.
- Lavarsi le mani per 20 secondi con acqua e sapone prima, durante e dopo aver preparato il cibo e prima di mangiare.
- Lavare gli utensili, i taglieri e i controsoffitti con acqua calda e sapone.
- Risciacquare frutta e verdura fresca sotto l'acqua corrente.



SEPARARE

Evitare la contaminazione crociata

- Carne cruda, pollame, frutti di mare e uova possono diffondere i germi in cibi pronti da mangiare, a meno che non li separi.

- Usa taglieri e piatti separati per carne cruda, pollame e frutti di mare.
- Quando fai la spesa, mantieni carne cruda, pollame, frutti di mare e i loro succhi lontano da altri alimenti.
- Tenere la carne cruda, il pollame, i frutti di mare e le uova separati da tutti gli altri alimenti nel frigorifero.



CUCINARE

Cucinare alla corretta temperatura e per il tempo necessario

Il cibo viene cucinato in modo sicuro quando la temperatura interna diventa abbastanza alta da uccidere i germi che possono farti star male. L'unico modo per dire se il cibo è cucinato in modo sicuro è usare un termometro per alimenti. Non puoi dire se il cibo è cotto in modo sicuro controllandone il colore e la consistenza.

- 62 ° C per i tagli interi di manzo, maiale, vitello e agnello (quindi lasciare riposare la carne per 3 minuti prima di scolpire o mangiare)
- 71 ° C per carni macinate, come manzo e maiale
- 74 ° C per tutto il pollame, compreso il pollo e il tacchino macinati
- 74 ° C per avanzi e casseruole



CONGELARE

REFRIGERARE CORRETTAMENTE

- Tieni il frigorifero sotto i 4 ° C e getta il cibo rimasto più di 3 giorni.
- Refrigerare i cibi deperibili entro 2 ore. (Se la temperatura esterna è superiore a 32 °C, conservare in frigorifero entro 1 ora.)
- Scongela i cibi surgelati in modo sicuro nel frigorifero, NON in acqua ma nel microonde e cuocere subito o mettere in frigorifero temporaneamente. Mai scongelare gli alimenti sul bancone, perché i batteri si moltiplicano rapidamente nelle parti del cibo che raggiungono la temperatura ambiente.

Buona Salute a tutti!

Dr Giorgio Gori

Personal Nutrition Trainer

WWW.FOOD-SALUS.IT

GERMI	TIPO	SEGNALI TIPICI E SINTOMI	TEMPO NECESSARIO PER I SINTOMI	SOURCE ALIMENTARI TIPICHE
Campylobacter	batterio	Diarrea (spesso cruenta), crampi allo stomaco / dolore, febbre	2 - 5 giorni	Pollame crudo o poco cotto Latte crudo non pastorizzato acqua contaminata
Clostridium botulinum	batterio	I sintomi iniziano con mal di testa e si abbassano man mano che aumenta la gravità. I sintomi comprendono: visione doppia, visione offuscata, palpebre cadenti, linguaggio confuso, difficoltà di deglutizione, secchezza delle fauci, debolezza muscolare, difficoltà di respirazione e paralisi.	18 - 36 ore	Cibi in scatola o fermentati, solitamente fatti in casa
Clostridium perfringens	batterio	I sintomi iniziano con mal di testa e si abbassano man mano che aumenta la gravità. I sintomi comprendono: visione doppia, visione offuscata, palpebre cadenti, linguaggio confuso, difficoltà di deglutizione, secchezza delle fauci, debolezza muscolare, difficoltà di respirazione e paralisi.	6 - 24 ore (in genere 8-12)	Carne Pollame Sughi Cibi precotti
Cyclospora	parassita	Diarrea acquosa, perdita di appetito, perdita di peso, crampi / dolore allo stomaco, gonfiore, aumento di gas, nausea e affaticamento. Potrebbero verificarsi vomito, dolori muscolari, mal di testa, febbre e altri sintomi simil-influenzali.	1 settimana	Frutta, vegetali, erbe e spezie.
Escherichia coli	batterio	Crampi fortissimo stomaco, diarrea (spesso insanguinata) e vomito. Grave crampi allo stomaco, diarrea (spesso insanguinata) e vomito. Se c'è la febbre, di solito è inferiore a 101 ° F. Circa il 5-10% delle persone diagnosticate con questa infezione sviluppano una complicanza potenzialmente letale chiamata sindrome emolitico-uremica, un tipo di insufficienza renale. Grave crampi allo stomaco, diarrea (spesso insanguinata) e vomito. Se c'è la febbre, di solito è inferiore a 101 ° F. Circa il 5-10% delle persone diagnosticate con questa infezione sviluppano una complicanza potenzialmente letale chiamata sindrome emolitico-uremica, un tipo di insufficienza renale.	da 1 a 10 giorni di tempo	carne poco cotta Latte crudo non pastorizzato verdura cruda tipo insalata acqua contaminata
Listeria	Batterio	Donne incinte: le donne incinte hanno in genere solo febbre e altri sintomi simil-influenzali, come affaticamento e dolori muscolari. Tuttavia, le infezioni durante la gravidanza di solito portano a aborti spontanei, parto prematuro, parto prematuro o infezione mortale del neonato. Persone adulte: i sintomi possono includere mal di testa, torcicollo, confusione, perdita di equilibrio e convulsioni oltre a febbre e dolori muscolari.	1-4 settimane	Latte crudo non pastorizzato Formaggi a pasta molle a base di latte non pastorizzato, come brie, camembert, feta germogli crudi melone, anguria alimenti affumicati
Norovirus	virus	Diarrea, vomito, nausea, mal di stomaco	12-48 ore	Il Norovirus può diffondersi da una persona infetta da cibo o acqua contaminati o toccando superfici contaminate. Verdure a foglia verde (come lattuga), frutta fresca, frutti di mare (come le ostriche)
salmonella	batterio	Diarrea, febbre, crampi allo stomaco, vomito	12 - 72 ore	uova pollame poco cotto carne cruda o poco cotta (salame, bistecche al sangue, salsiccia) Latte crudo non pastorizzato Formaggi a pasta molle a base di latte non pastorizzato, come brie, camembert, feta frutta non lavata e verdura cruda
Vibrio	batterio	Diarrea acquosa, crampi allo stomaco, nausea, vomito, febbre e brividi.	24 ore	Molluschi crudi o poco cotti, in particolare ostriche