

Sicurezza alimentare: 5 punti chiave

Diamo inizio oggi alla pubblicazione di articoli sul tema della Sicurezza Alimentare per informare i cittadini sulle malattie trasmesse dagli alimenti e sulle corrette modalità di conservazione e consumo dei cibi.



In questo momento in cui una grave patologia sta impegnando la sanità pubblica, rispettare le buone norme igieniche nella manipolazione e nel consumo di alimenti può contribuire a tutelare la salute del consumatore e a ridurre i ricoveri ospedalieri.

Infatti la cattiva gestione degli alimenti può portare al manifestarsi di infezioni e intossicazioni o vere e proprie patologie quali salmonellosi, listeriosi, botulismo, per citarne alcune.

La sicurezza di cui ci occupiamo è quella che il codex alimentarius ha così definito: *“La sicurezza alimentare è la garanzia che un alimento non causerà danno dopo che è stato preparato e/o consumato secondo l'uso a cui esso è destinato”.*

La sicurezza igienica degli alimenti si garantisce attraverso una filiera che può essere semplice/corta come gli alimenti acquistati vicino al luogo di produzione o complessa come il caso di alimenti prodotti dall'industria.

Si parla ormai comunemente di strategia “dai campi alla tavola” intendendo quindi che anche il consumatore attento può essere un importante elemento a garanzia della salubrità dell'alimento, non solo attenendosi alle regole “igieniche”, ma anche informandosi su quelli che saranno gli argomenti delle prossime raccomandazioni.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità si è espressa in tal senso definendo i cosiddetti 5 punti chiave e invitando tutti gli attori delle varie filiere ad attenersi a queste regole di comportamento.

I 5 PUNTI CHIAVE DELLA SICUREZZA ALIMENTARE

Curare la pulizia durante la manipolazione degli alimenti

- ✓ Lavarsi bene le mani prima e dopo la preparazione degli alimenti
- ✓ Lavarsi le mani dopo essere stati in bagno
- ✓ Pulire accuratamente i piani della cucina e lavare le superfici di lavoro, le attrezzature e gli utensili che entrano a contatto con gli alimenti
- ✓ Proteggere gli alimenti da insetti e altri animali domestici

Separare gli alimenti crudi da quelli cotti

- ✓ Separare carne, pesce e pollame crudi dagli altri alimenti

- ✓ Non usare mai gli stessi utensili per preparare alimenti crudi e cotti
- ✓ Nel frigorifero evitare il contatto tra cibi crudi e già preparati, usare contenitori idonei o pellicola protettiva

Far cuocere bene gli alimenti

- ✓ Evitare di consumare per quanto possibile alimenti crudi a rischio
- ✓ Portare a temperatura di almeno 70°C gli alimenti da riscaldare

Tenere gli alimenti alla giusta temperatura

- ✓ Refrigerare velocemente i cibi deperibili e cotti
- ✓ Non lasciare gli alimenti cotti a temperatura ambiente per più di 2 ore
- ✓ Non conservare gli alimenti troppo a lungo, anche se riposti in frigorifero
- ✓ Non scongelare a temperatura ambiente i cibi congelati o surgelati (frigo, microonde)

Usare solo acqua e materie prime sicure

- ✓ Usare solo acqua potabile
- ✓ Scegliere materie prime fresche e sane
- ✓ Preferire alimenti trattati, come il latte pastorizzato
- ✓ Lavare bene frutta e verdura, specialmente se consumate crude
- ✓ Non consumare cibi oltre la data di scadenza

Garantire la sicurezza degli alimenti non è solo responsabilità di autorità e produttori, ci sono molte indicazioni pratiche che i cittadini devono conoscere e seguire per alimentarsi in tutta sicurezza.

Rubrica a cura della Unità Operativa Semplice Dipartimentale SICUREZZA ALIMENTARE ANTIBIOTICORESISTENZA - Dr.ssa Alberta Natola e Dr.ssa Rosalia Ciraci

Asl Brindisi

20 gennaio 2021