

## Prevenire le tossinfezioni alimentari

Generalmente si è portati a ritenere che tutte le minacce alla sicurezza degli alimenti che portiamo sulla nostra tavola siano riconducibili alla presenza di sostanze chimiche indesiderate, residui di antiparassitari, medicinali, presenza di agenti patogeni a causa del mancato rispetto della corretta prassi igienica nelle fasi di produzione e conservazione dei cibi.

In altre parole, anche a causa del grande risalto dato dai media a casi del tipo di quelli elencati, l'opinione diffusa è che tutti i casi di tossinfezione alimentare siano imputabili alle negligenze degli operatori della filiera agroalimentare, ma la realtà è ben diversa. I rischi più frequenti, infatti, derivano dalla contaminazione microbiologica degli alimenti di cui è responsabile proprio il consumatore.

L'ambiente che ci circonda, gli animali, il nostro corpo e gli stessi alimenti pullulano di microrganismi, e quando la preparazione e la conservazione dei cibi non ne tengono conto, la loro proliferazione può rendere pericoloso il consumo delle pietanze. Ad aumentare il rischio contribuisce il fatto che spesso le contaminazioni batteriche non alterano il sapore, l'odore, la consistenza o il colore dei cibi.

### **Le tossinfezioni alimentari più diffuse**

A titolo esemplificativo riportiamo di seguito una tabella – messa a punto dalla Asl di Pavia – che elenca i principali agenti patogeni che causano tossinfezioni alimentari.

Vengono indicati anche i tempi di incubazione e gli alimenti più frequentemente contaminati.

<b>Germe</b>	<b>Matrice Alimentare</b>	<b>Tempo di incubazione</b>	<b>Sintomi</b>
<i>Bacillus Cereus</i> (Tossina Emetica)	Riso bollito, alimenti ricchi d'amido non raffreddati dopo cottura	1-6 ore	Attacco acuto di vomito
<i>Staphylococcus aureus</i>	Prodotti di gastronomia, dolci, piatti cotti pronti manipolati e conservati non refrigerati	1-6 ore	Nausea, vomito, crampi addominali, ipotermia
<i>Listeria monocytogenes</i> (infezione)	Formaggi, verdure, carni	6-12 ore	Diarrea, febbre, dolori addominali



**ADICONSUM**

Associazione Difesa  
Consumatori e Ambiente  
promossa dalla CISL

diarroica)			
<i>Bacillus cereus</i> (Tossina diarroica)	Alimenti ricchi d'amido, cereali, verdure, pasticceria, salse, zuppe, spezie, carni cotte non refrigerate e poi riscaldate	6-24 ore	Diarrea, dolori addominali, talvolta vomito e febbre
<i>Vibrio parahaemolyticus</i>	Prodotti ittici consumati crudi o alimenti manipolati dopo cottura	6-24 ore	Diarrea, a volte febbre, dolori addominali, raramente vomito
<i>Escherichia coli</i> (enteroemorragica, enteropatogenica, enteroinvasiva)	Carni crude o poco cotte, verdure crude, latte crudo o inadeguatamente pastorizzato, acqua contaminata	6-48 ore	Diarrea, dolori addominali, talvolta vomito
<i>Salmonella non tifoide</i>	Molluschi, prodotti carnei, uova, latticini, vegetali, insalate, ecc.	6-48 ore	Diarrea, febbre, dolori addominali, talvolta vomito
<i>Clostridium perfringens</i>	Carni arrosto, verdure, spezie, salse, preparazioni gastronomiche, cibi cotti conservati sopra i 4°C	12-24 ore	Diarrea, dolori addominali (crampi)
<i>Clostridium botulinum</i>	Conserve a basso grado d'acidità, sott'olio o sotto vuoto o inadeguatamente sterilizzate	12-48 ore	Vertigini, mal di testa, diplopia, secchezza delle fauci
<i>Aeromonas spp.</i>	Acqua, vegetali conservati a lungo in frigorifero, insalate IV gamma pronte all'uso, carni, pesce, gelati, molluschi, torte di crema	12-72 ore	Diarrea, gastroenterite



**ADICONSUM**

Associazione Difesa  
Consumatori e Ambiente  
promossa dalla CISL

<i>Shigella spp.</i>	Insalate, verdure, carni, prodotti ittici, alimenti crudi o poco cotti non refrigerati e manipolati	1-3 giorni	Diarrea, feci con sangue, febbre, vomito, dolori addominali
<i>Vibrio cholerae</i>	Alimenti contaminati da acqua infetta, prodotti ittici crudi	1-4 giorni	Diarrea acquosa, vomito, disidratazione
<i>Yersinia Entero-colitica</i>	Carni poco cotte, latte e derivati, uova, vegetali, prodotti ittici	2-4 giorni	Dolori addominali, febbre, cefalee, diarrea, vomito
<i>Campylobacter Jejunii</i>	Pollame e altre carni poco cotte, latte non pastorizzato, ostriche	2-5 giorni	Febbre, diarrea persistente
<i>Escherichia coli O157:H7</i>	Carni poco cotte, latte non pastorizzato, verdure crude contaminate	1-10 giorni (3-5 giorni)	Febbre, diarrea persistente, feci maleodoranti con sangue
<i>Salmonella typhi</i>	Molluschi, prodotti carnei, uova, latticini, vegetali, insalate, ecc.	3-60 giorni (7-14 giorni)	Febbre, anoressia, malessere, mialgia, diarrea persistente
<i>Listeria monocytogenes (malattia invasiva)</i>	Formaggi, verdure, carni	14-40 giorni	Meningite, febbre, sepsi neonatale