Intossicazione alimentare: sintomi, cosa fare e come prevenire le infezioni trasmesse dagli alimenti



INDICE

- Conservazione degli alimenti ideale: temperatura frigorifero e catena del freddo
- Intossicazione alimentare: quanto è diffusa?
- Intossicazione alimentare: sintomi e rischio di tossinfezioni
- Intossicazione alimentare: le cause più comuni e come si contrae
- Escherichia coli, salmonella e altri agenti patogeni: dove si trovano e come si evitano?
- Le regole della sicurezza per prevenire l'intossicazione alimentare
- Regole generali per la corretta conservazione degli alimenti

Nausea, **vomito** e **diarrea dopo il pasto** possono essere i **sintomi di un'intossicazione alimentare**, causata da **alimenti contaminati da agenti patogeni** o sostanze **tossiche**.

In questo articolo vedremo **come riconoscerne i sintomi**, cosa fare, come si contrae e come **prevenire un'intossicazione alimentare** con la corretta conservazione e l'**igiene degli alimenti**.

Conservazione degli alimenti ideale: temperatura frigorifero e catena del freddo

Da quando esistono i frigoriferi, **conservare gli alimenti** d'estate è più semplice: con una **temperatura del frigorifero** a 4-5 °C, la maggior parte degli agenti patogeni non si moltiplica. **Il freddo, però, non elimina tutti i microrganismi**, come *Listeria monocytogenes*, che può moltiplicarsi anche in frigorifero.

Per questo è importante **rispettare la temperatura del frigorifero indicata in etichetta** e mantenere correttamente la catena del freddo.

Intossicazione alimentare: quanto è diffusa?

Il deterioramento degli alimenti è solo una delle cause di intossicazione alimentare e di tossinfezione dovuta all'ingestione di alimenti contaminati.

Molti casi di intossicazione alimentare sono dovuti a batteri presenti negli animali, ma anche da microorganismi che contaminano gli alimenti, trasmessi dall'uomo durante la lavorazione degli stessi.

Nel mondo sono note circa **250 tossinfezioni**, causate dall'ingestione di alimenti contaminati da sostanze tossiche o agenti patogeni. Nel **2024, in Italia, sono stati notificati 200 focolai epidemici di origine alimentare**: i focolai hanno coinvolto complessivamente **2.816 persone,** con **338 ricoveri ospedalieri e 4 decessi.**

Intossicazione alimentare: sintomi e rischio di tossinfezioni

Il **pericolo di un'intossicazione alimentare** cambia con le stagioni: **d'estate il rischio di contrarre tossinfezioni aumenta perché si consumano** più piatti freddi a base di carne o **pesce crudi o poco cotti** e più **verdure** fresche. La contaminazione può non essere eliminata se gli alimenti non sono lavati bene, cotti o conservati correttamente.

In Italia i casi sono inferiori alla media europea grazie a un efficace sistema di sorveglianza alimentare. Tuttavia, i sintomi dell'intossicazione alimentare, come **nausea, vomito, diarrea, febbre e disidratazione**, non vanno sottovalutati e, se importanti, richiedono il parere del medico e anche del pronto soccorso.

In caso di intossicazione alimentare, cosa fare? Quanto deve essere acuto il sintomo perché si debba andare dal medico o al pronto soccorso?

Lo chiediamo alla Professoressa Michela Barichella, medico dietologo:

"Non è tanto l'intensità di un singolo sintomo, quanto la sua evoluzione e la presenza di alcuni segnali d'allarme a indicare la necessità di rivolgersi al medico. È importante chiedere assistenza se la diarrea è intensa o persiste, se compare sangue nelle feci, febbre elevata, dolore addominale importante o vomito ripetuto che impedisce di assumere liquidi. Particolare attenzione va posta ai segni di disidratazione, come scarsa produzione di urine, bocca molto secca, debolezza o vertigini. Nei bambini, negli anziani, nelle donne in gravidanza e nelle persone fragili o immunodepresse è opportuno avere molta più attenzione. In presenza di sintomi importanti o di rapido peggioramento è necessario rivolgersi tempestivamente a un medico o al Pronto Soccorso."

Intossicazione alimentare: le cause più comuni e come si contrae

Un'intossicazione alimentare si contrae consumando **alimenti contaminati,** ma esistono inoltre alimenti naturalmente tossici come alcuni **funghi.** Il Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute ci ricorda che la **contaminazione degli alimenti** può avvenire in molti modi, spesso subdoli, cioè non visibili o accertabili né durante l'acquisto né durante la preparazione o il consumo, come ad esempio:

- Microrganismi presenti nell'intestino degli animali possono contaminare le carni durante la macellazione.
- **Frutta e verdura** possono contaminarsi con acqua contenente materiale fecale.
- Le **uova** possono essere contaminate da Salmonella contenuta nelle feci della gallina e sparse sul guscio dell'uovo.
- I batteri del genere Vibrio possono essere presenti nelle acque filtrate da ostriche e mitili.
- Gli operatori possono trasmettere microrganismi agli alimenti attraverso mani e utensili contaminati.
- Un'interruzione della catena del freddo, per esempio, durante il trasporto, può favorire la proliferazione dei batteri.
- Tra le tossinfezioni più pericolose vi sono quelle provocate da alcuni funghi velenosi e dalla **tossina botulinica**.

Escherichia coli, salmonella e altri agenti patogeni: dove si trovano e come si evitano?

Escherichia coli e **salmonella** sono tra i **microrganismi patogeni** che possono **causare un'intossicazione alimentare**, ma non sono i soli. Batteri e virus degli alimenti, di terra e d'acqua, sono presenti in tutti i continenti così come i batteri dell'uomo che possono essere trasmessi al cibo. Alcuni sono molto pericolosi e altri possono provocare sintomi anche acuti, di seguito l'elenco dei più diffusi in Italia.

Campylobacter

Il Campylobacter è una delle principali cause di diarrea e provoca anche febbre e crampi addominali. È presente soprattutto nella **carne di pollame**. La cottura completa, anche delle parti interne, ne riduce il rischio.

Salmonella o Salmonelle non tifoidee

La salmonella è tra i principali batteri responsabili di tossinfezioni. È presente nell'intestino di numerosi animali e nelle galline infette, attraverso le cui feci può contaminare anche il guscio delle uova. Provoca diarrea, vomito e crampi addominali e può causare forme gravi nei soggetti vulnerabili.

Escherichia coli

Alcuni ceppi di *Escherichia coli*, come VTEC o STEC, producono tossine che possono provocare diarrea, colite emorragica e, soprattutto nei bambini, forme gravi. Bovini, pecore e capre possono essere portatori asintomatici. Il contagio avviene attraverso alimenti o acqua contaminati, contatto con animali o trasmissione da persona a persona. Il rischio si riduce **cuocendo bene la carne** e consumando alimenti pastorizzati. Anche vegetali e succhi non pastorizzati possono contaminarsi attraverso acqua contaminata.

Calicivirus

I *Calicivirus* provocano **infezioni gastrointestinali** acute, generalmente con vomito e diarrea, che si risolvono in pochi giorni. Si trasmettono soprattutto da persona a persona o attraverso ambienti contaminati. Un operatore infetto può contaminare gli alimenti durante la preparazione.

Staphylococcus aureus

Lo *Staphylococcus aureus* può contaminare gli alimenti durante la manipolazione e, se si moltiplica in condizioni favorevoli, produrre enterotossine responsabili di intossicazione alimentare. Il rischio si riduce con **pastorizzazione, bollitura e cottura accurata**.

Le regole della sicurezza per prevenire l'intossicazione alimentare

Per **prevenire l'intossicazione alimentare** bastano poche **regole di sicurezza alimentare**, da seguire soprattutto per gli alimenti più deperibili e per quelli consumati crudi o poco cotti.

Carne

Acquistare la carne presso esercizi autorizzati e cuocerla accuratamente. La temperatura di sicurezza dipende dal tipo di carne e dalla preparazione; in generale, è importante raggiungere almeno 70 °C al cuore dell'alimento, verificando che la temperatura sia raggiunta anche nella parte interna. Prestare particolare attenzione a **carne macinata e pollame, evitando cotture incomplete.**

Pesce e prodotti della pesca

Acquistare il **pesce** presso esercizi sicuri e **cuocerlo bene anche all'interno**. Per consumarlo crudo o poco cotto, verificare che sia stato sottoposto ad **abbattimento**, utile contro batteri e parassiti come **Anisakis.** I frutti di mare devono essere **certificati**. Gli alimenti di mare: cefalopodi, crostacei, molluschi, etc., non sicuri non vanno consumati crudi o poco cotti. Attenzione: il succo di limone, così come aceto o altri condimenti acidi, non è un battericida e non garantisce l'eliminazione di batteri, virus o parassiti; pertanto, non può sostituire la **corretta cottura o l'abbattimento**.

Latte e derivati

Preferire il **latte** pastorizzato e conservare correttamente i latticini freschi. I **formaggi stagionati** sono generalmente meno deperibili. Nel Grana Padano DOP (formaggio duro ricco di proteine, calcio e vitamine come la **B12**, e naturalmente privo di lattosio) sono soprattutto la unga stagionatura e la ridotta acqua (32%) che ostacolano la proliferazione dei principali microrganismi patogeni. Nonostante ciò, la produzione è controllata partendo dalla salute delle vacche al latte e tutte la fasi di lavorazione secondo il disciplinare e il regolamento DOP.

Verdura e frutta

Lavare accuratamente i vegetali e **scartare quelli deteriorati**. Asciugarli prima di riporli in frigorifero. Usare eventuali disinfettanti solo se specifici per alimenti e secondo le istruzioni.

Acqua

Verificare che l'**acqua** delle fontane sia potabile. In caso di dubbio, scegliere acqua confezionata.

Uova

Acquistare uova presso esercizi autorizzati e controllare che il guscio sia pulito. Anche un guscio apparentemente pulito può essere contaminato da microrganismi, **come la salmonella**; per questo è importante evitare il contatto tra uova crude e alimenti pronti al consumo e lavarsi accuratamente le mani dopo averle manipolate.

Dolci e gelati

Acquistarli presso esercizi affidabili e verificarne integrità e conservazione. Conservare in frigorifero i dolci con creme o uova e consumarli rapidamente. I **gelati** sciolti **non devono essere ricongelati**.

Le regole possono apparire molto restrittive, sono tutte necessarie e per quali alimenti in particolare?

Lo chiediamo alla Professoressa Michela Barichella medico dietologo:

"Non è necessario vivere con l'ansia della contaminazione: le principali regole di sicurezza alimentare sono semplici e riguardano soprattutto gli alimenti più deperibili e quelli consumati crudi o poco cotti. Particolare attenzione va riservata a carne, pesce, uova, latte e derivati non pastorizzati, molluschi crudi, preparazioni con creme e uova e agli alimenti pronti al consumo che vengono conservati a lungo in frigorifero. Le precauzioni più importanti sono mantenere la catena del freddo, cuocere adeguatamente gli alimenti, evitare la contaminazione incrociata e lavare accuratamente le mani e gli alimenti che lo richiedono. Queste attenzioni diventano ancora più importanti per bambini piccoli, anziani, donne in gravidanza e persone immunodepresse."

Regole generali per la corretta conservazione degli alimenti

Oltre alla **temperatura del frigorifero**, la **corretta conservazione degli alimenti** dipende da poche regole generali.

Evitare di **tenere gli alimenti a temperatura ambiente**. Per picnic e pasti fuori casa utilizzare borse refrigeranti e consumare rapidamente gli alimenti. Rispettare le indicazioni di conservazione in etichetta.

Il marchio **DOP** garantisce il rispetto di un disciplinare sottoposto a controlli che comprende anche l'igiene della produzione e la contaminazione dell'alimento.

Igiene accurata degli alimenti: **come evitare la contaminazione crociata?**

L'osservanza di semplici regole di igiene degli alimenti garantisce che alimenti sani non vengano contaminati dopo l'acquisto, evitando la **contaminazione crociata**, cioè il passaggio di microrganismi da mani, utensili o altri alimenti a un alimento sano, esempio: dopo aver tagliato un pollo crudo con lo stesso coltello tagliare le verdure.

Ecco le regole igieniche per gli alimenti:

- Lavare le **mani con sapone** prima e dopo aver manipolato gli alimenti.
- **In presenza di ferite o lesioni**, coprirle con una medicazione impermeabile ed utilizzare **guanti monouso.**
- Tenere gli **animali domestici lontani** dalla cucina e dalla tavola.
- Pulire **utensili e superfici** con detergente e acqua calda.
- **Proteggere gli alimenti** dagli **insetti**, mantenendoli coperti.
- Conservare gli alimenti in **frigorifero, dentro contenitori chiusi e separati**, per evitare la contaminazione crociata tra un alimento e l'altro.
- **Dopo l'apertura**, conservare gli alimenti confezionati secondo le indicazioni del produttore (temperatura e tempistiche); per i prodotti sott'olio, mantenere il prodotto coperto dall'olio e **rispettare le indicazioni di conservazione**.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.Antonio Natale,
Biologo Nutrizionista, FondazionePezzoli- CTO G. Pini Milano.

Supervisione scientifica

Dott.ssa Michela Barichella,
Medico Dietologo Direttore UOS Nutrizione Clinica ASST G: Pini CTO Milano, Prof. A.C. dell'Università degli Studi di Milano

---

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

ISS-Epicentro: Rapporto EFSA-ECDC - "The European Union One Health 2024 Zoonoses Report" (EUOHZ).

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.