

Le sei regole igieniche che evitano la salmonellosi

di **Anna Fregonara**

Rischio salmonella. Con questa motivazione il ministero della Salute ha pubblicato sul suo sito l'avviso di richiamo precauzionale per alcuni lotti di prodotti, come uova, salumi, vongole, infusi, per i quali si invita a non consumarli e a restituirli al punto vendita.

«Nessun allarmismo, significa che funziona bene il sistema di controllo, lungo tutta la filiera produttiva (produzione, trasformazione, commercializzazione), che protegge la nostra salute», rassicura Laura Cordier, medico specialista in Malattie Infettive UO I Malattie Infettive, Ospedale Sacco Milano. «La salmonella è un batterio che può provocare una malattia chiamata salmonellosi».

Come la prende l'uomo?

«L'habitat naturale della salmonella è l'apparato gastrointestinale di alcuni animali, principalmente pollame e maiali. Eliminano il batterio con le feci e queste possono contaminare gli alimenti. Per questo uno dei veicoli più importanti di diffusione dell'infezione

Il Ministero della Salute ha pubblicato un richiamo precauzionale relativo a questa infezione. Da cui ci si può difendere con alcuni accorgimenti



L'esperto risponde alle domande dei lettori sulla nutrizione su **forumcorriere.corriere.it/nutrizione**

nell'uomo sono uova, carne, latte crudo e loro derivati. Veicoli dell'infezione sono anche superfici, utensili e qualsiasi alimento manipolato da persone infette, con scarsa attenzione all'igiene personale».

Quindi bisogna non mangiare i cibi più a rischio?

«No, basta rispettare le sei regole di igiene e pulizia più comuni. Uno: Buona igiene delle mani con acqua calda e sapone, prima, durante e dopo la preparazione degli alimenti. Due: Pulire con acqua calda e detersivo utensili da cucina, piani di lavoro, lavello e piccoli elettrodomestici usati per la preparazione dei cibi. Tre: Lavare frutta e verdura: non sono serbatoi di infezione,

ma possono trasmetterla se contaminate da feci di animali o uomo infetti o se irrigate con acqua contaminata. Quattro: Cuocere i cibi, soprattutto pollame (la carne deve avere un colore uniforme biancastro), maiale e uova, ad almeno 70°C: i batteri sono facilmente eliminabili a questa temperatura. L'effetto sterilizzante del calore di cottura si annulla se in seguito si contaminano i cibi cotti con stoviglie o mani contaminate. Cinque: Separare gli alimenti cotti da quelli crudi, conservarli in frigorifero a 4 gradi centigradi. Al di sopra dei 7 gradi il batterio può riprodursi. Periodicamente pulire il frigo con acqua tiepida e aceto. Sei: Utilizzare acqua e materie prime sicure. Il cibo contaminato non presenta alcuna alterazione né nell'aspetto né in colore, odore, sapore, consistenza».

Cosa fare se l'uovo è sporco di feci?

«Pulirlo con un pannocarta umido solo prima dell'utilizzo e gettare subito il panno. Con il lavaggio sotto acqua corrente si rischia di contaminare il lavello che se non sanificato può essere fonte di contagio. Non rompere le uova sul bordo della pentola in cui vengono cotte o miscelate. Conservarle nel con-

tenitore che previene la rottura ed eliminale se il guscio è incrinato».

Il sushi, pesce crudo, è rischioso?

«Solo se chi lo manipola è portatore di salmonella e non rispetta le norme igieniche».

Come si manifesta la salmonella?

«Le infezioni non tifoidee o minori sono quelle più diffuse da noi, responsabili di oltre il 50% del totale delle infezioni gastrointestinali. Si manifesta con febbre, nausea, vomito, diarrea e crampi addominali, sintomi che compaiono tra le 6 e le 72 ore dall'ingestione di alimenti contaminati e generalmente si risolvono da soli in pochi giorni. Il medico può consigliare soluzioni reidratanti per compensare acqua e sali persi, fermenti lattici e probiotici. L'altra forma è la tifoidea o maggiore per la quale l'uomo è l'unico serbatoio del batterio, è tipica dei Paesi a basso sviluppo igienico-sanitario».

Esiste un vaccino?

«Ci sono migliaia di varianti di salmonella non tifoidea, per questo non esiste un vaccino, rimedio possibile, invece, per l'altra forma».