



Tossinfezioni e intossicazioni alimentari



Sono sempre un pericolo?

Le tossinfezioni alimentari sono malattie di origine alimentare che comprendono sia le infezioni alimentari sia gli avvelenamenti da cibo, e rappresentano un comune problema di salute pubblica in Italia e in tutto il mondo.

Generalmente sono causate dall'ingestione di cibi contenenti virus e parassiti, ed in particolare le intossicazioni sono determinate da cibo contaminato da tossina, mentre le infezioni dalla presenza di microrganismi dannosi nelle mucose intestinali; il termine tossinfezione comprende entrambe queste forme.

Le tossinfezioni alimentari non sono normalmente infettive e comprendono da leggeri problemi e rischi per la salute a sintomi gravi.

Una tossinfezione alimentare è quindi qualunque malattia contratta tramite il cibo deteriorato o cibo contaminato.

Durante il ciclo produttivo cui sono sottoposti gli alimenti molti organismi possono infettarli e contaminarli.

Questo può accadere per la mancanza di una cottura accurata o per l'infestazione di animali e insetti, come roditori o blatte, nelle strutture che producono o lavorano alimenti.

Attualmente ci sono circa 250 diversi tipi di tossinfezioni alimentari e la maggior parte di queste sono causate da batteri, virus, parassiti, blatte e prodotti chimici.

Con il passare degli anni, vengono identificati continuamente nuovi patogeni, i cosiddetti patogeni emergenti, alcuni dei quali si diffondono anche per effetto dell'incremento di scambi commerciali, di ricorso alla ristorazione collettiva, di grandi allevamenti intensivi e di viaggi.



Come avviene l'intossicazione alimentare?

La causa principale dell'intossicazione alimentare è il consumo di alimenti e bevande contaminati.

Gli alimenti contaminati si riferiscono a prodotti infettati con malattie dannose.

Questo può includere batteri come la salmonella o virus contagiosi che causano gastroenteriti e prioni dannosi che causano la malattia della mucca pazza.

La contaminazione del cibo avviene tramite una vasta gamma di fattori scatenanti. È relativamente facile per il cibo essere contaminato.

All'interno di una catena di distribuzione alimentare un focolaio di tossinfezione alimentare può infettare potenzialmente un grande numero di persone.

Senza dubbio una delle maggiori cause delle tossinfezioni alimentari è la scarsa igiene delle mani.

Le aziende coinvolte nella preparazione degli alimenti come produttori, ma anche hotel e ristoranti, devono prestare la massima attenzione alle regole di igiene e applicare procedure di sicurezza.

La mano umana è responsabile della diffusione dell'88% delle infezioni. Patogeni nocivi come i batteri e i virus presenti sulle mani di una persona possono facilmente essere introdotti durante la manipolazione del cibo.

I parassiti rappresentano un grave rischio per l'industria alimentare. Non solo possono causare danni alla reputazione dell'azienda, ma possono anche contaminare il cibo durante la catena di distribuzione alimentare.

Roditori e blatte sono conosciuti per diffondere batteri e virus nocivi tramite i loro escrementi, rigurgiti e il contatto con i loro corpi e zampe. Se i parassiti entrano in contatto con un prodotto alimentare c'è un'alta probabilità di trasmissione di malattie di origine alimentare come la salmonella.

Perché una tossinfezione alimentare si sviluppi i microbi che la causano hanno bisogno di moltiplicarsi in gran numero, in condizioni favorevoli di calore e umidità. Il cibo lasciato fuori di notte è spesso un grave rischio. Le aree per la preparazione degli alimenti sono ad alto rischio di contaminazione alimentare.

Questo può accadere in tanti modi, sebbene la principale fonte sia la contaminazione incrociata.



La contaminazione incrociata avviene per il trasferimento dei germi da un cibo all'altro, utilizzando lo stesso coltello, tagliere e altri utensili per più prodotti alimentari senza lavarli accuratamente tra un uso e l'altro.

Molti germi responsabili delle tossinfezioni alimentari si possono trovare negli intestini di animali in salute. Nonostante questi germi rimangano nella sezione dell'animale che viene scartata, la parte commestibile può essere contaminata durante il processo di produzione

del cibo. Basta solo una piccola quantità del contenuto dell'intestino animale per causare un'infezione di origine alimentare.

Piante come frutta e vegetali (anche quelli biologici) possono essere contaminati. Può succedere tramite diversi fattori come la coltivazione in suolo infettato o il lavaggio con acqua contaminata con feci ed escrementi.

Chi rischia un'intossicazione alimentare?



Al contrario di altre malattie, le tossinfezioni alimentari possono colpire chiunque. Ognuno può avere un'intossicazione alimentare, e in modo relativamente facile.

Alcune persone sono più predisposte a sviluppare un'intossicazione alimentare di altre.

In apparenza alcune persone sono più resistenti all'avvelenamento da cibo di altre. Fattori come lo stress giocano un ruolo importante nella resistenza di un individuo alle malattie di origine alimentare.

Alcuni gruppi di persone sono naturalmente meno resistenti alle tossinfezioni alimentari a causa di un sistema immunitario più debole, come nel caso degli anziani, di persone malate, neonati e bambini piccoli, donne in gravidanza. Anche se c'è una vasta gamma di diverse malattie di origine alimentare che si possono contrarre, tutte mostrano relativamente gli stessi sintomi, quali diarrea, vomito, nausea, crampi addominali e febbre.

Il numero di questi sintomi e la loro gravità dipende dal tipo di tossinfezione alimentare.

Curare un'intossicazione alimentare

Considerato che le infezioni di origine alimentare sono abbastanza comuni sono state messe a punto cure efficaci e abbastanza semplici.

L'intossicazione alimentare può essere in molti casi curata a casa senza bisogno dell'intervento del medico.

Quando si cura una tossinfezione alimentare è importante ripristinare i fluidi bevendo molta acqua evitando quindi la disidratazione.

Inoltre, per curare un'intossicazione alimentare è opportuno riposare il più possibile ed alimentarsi con pasti contenuti, leggeri e non grassi ed evitare bevande alcoliche, caffeina, bevande gassate e anche i cibi speziati e grassi.

Se dopo due giorni il malessere persiste è consigliabile chiedere l'intervento di un medico professionista.



Prevenire le tossinfezioni alimentari è relativamente semplice.

Per prevenire la contaminazione del cibo da patogeni nocivi, vanno seguite sempre le regole di sicurezza e pratiche di igiene di base per il cibo.

La sicurezza alimentare è una disciplina scientifica che assicura la prevenzione delle tossinfezioni alimentari tramite la manipolazione, preparazione e conservazione del cibo.

Include un numero di procedure igieniche alimentari che dovrebbero essere rispettate per prevenire il potenziale rischio di salute che le malattie di origine alimentare possono causare.

Dieci “regole d’oro” dell’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)

Le tossinfezioni alimentari sono una sfida importante per la salute globale, tanto che l’OMS ha fornito in diverse occasioni rapporti forniti di linee guida destinate ai professionisti della salute pubblica, agli ispettori degli alimenti, concentrandosi anche sugli aspetti pratici del controllo delle epidemie. In particolare, facciamo riferimento alle dieci “regole d’oro” dell’OMS:

- 1. Scegliere cibo preparato in modo sicuro;*
- 2. Cuocere completamente i cibi;*
- 3. Consumare immediatamente i cibi cotti;*
- 4. Conservare attentamente i cibi potenzialmente contaminati;*
- 5. Riscaldare completamente i cibi già cotti;*
- 6. Evitare il contatto tra cibi cotti e cibi crudi;*
- 7. Lavarsi ripetutamente le mani;*
- 8. Mantenere le superfici della cucina pulite;*
- 9. Proteggere i cibi da insetti, roditori e altri animali;*
- 10. Usare acqua pura.*



Prof. Paolo Urciuoli - Consulente Sanitario Nazionale

Fonti

Michael T. Madigan e John M. Martinko, *Biologia dei microrganismi*- vol.1; editore CEA; 2007

<https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/i/infezione-alimentare-tossinfezione-alimentare#bibliografia>

http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_137_allegato.pdf

<https://labtestsonline.it/conditions/malattie-trasmesse-dagli-alimenti>

<https://www.epicentro.iss.it/tossinfezioni/>

<https://www.epicentro.iss.it/tossinfezioni/report-efsa-ecdc-zoonosi-ue-2018>