



Ministero della Salute

UFFICIO STAMPA

ALIMENTAZIONE SICURA PER UN'ESTATE DI SALUTE: LE 10 REGOLE DA OSSERVARE

Sottosegretario Martini: la salute dei cittadini è al primo posto. La nostra attenzione in materia di sicurezza alimentare è sempre alta, soprattutto in estate quando gli alimenti con il caldo divengono più deperibili. Per questo abbiamo predisposto dieci semplici ma importanti regole per passare un'estate in salute

L'estate rappresenta un periodo in cui l'attenzione del consumatore deve essere maggiore perchè il caldo favorisce la moltiplicazione dei microrganismi e conseguentemente il deterioramento degli alimenti più deperibili (carne, pesce, prodotti lattiero caseari, ecc). E' stato quindi messo a punto un decalogo con delle semplici ma importanti regole da osservare per evitare rischi per la salute.

Il Sottosegretario alla Salute On. Francesca Martini ha sottolineato: *“Abbiamo voluto anche quest'anno fornire ai cittadini utili e semplici consigli per affrontare al meglio la stagione estiva dal punto di vista della sicurezza alimentare evitando di incorrere in spiacevoli rischi per la salute. In particolare nel “vademecum” abbiamo sottolineato l'importanza di prestare attenzione sia all'integrità e alla corretta conservazione delle confezioni che si intendono acquistare che alla loro etichettatura. L'etichetta infatti oltre ad indicare la data di scadenza fornisce ai consumatori anche importanti indicazioni sulla corretta conservazione dell'alimento. Insomma, semplici ma preziosi consigli per passare un'estate in salute”.*

Di seguito il Decalogo.

- **DIFFIDA DEI CANALI DI DISTRIBUZIONE NON CONVENZIONALI**

Fai attenzione ai venditori improvvisati in spiaggia o in montagna. L'origine e le modalità di preparazione degli alimenti venduti possono non garantire la sicurezza del prodotto.

- **GUARDA LE CONFEZIONI!**

Verifica che gli alimenti che devono essere conservati a temperatura di refrigerazione/congelamento/surgelati siano mantenuti negli idonei banchi di vendita e verifica lo stato delle confezioni.

Evita l'acquisto di confezioni rotte o non intatte, scatole o barattoli ammaccati o gonfi, uova

Ufficio Stampa Ministero della Salute
Tel.:06/59945289-5397 mail:ufficiostampa@sanita.it
Lungotevere Ripa,1- 00153 Roma

rotte, prodotti con colori alterati o confezioni di prodotti congelati con brina.

Verifica che le bottiglie di acqua minerale e altre bevande non siano esposte a fonti di calore.

- **QUANDO FAI LA SPESA :**

Fai attenzione a prendere i cibi refrigerati e congelati al termine del giro di spese per evitare nocivi sbalzi di temperatura.

Acquista piatti caldi o precucinati solo al termine della spesa, prima di lasciare il negozio

I cibi congelati o surgelati devono essere riposti in appositi sacchetti termici e vicini tra loro nel sacchetto della spesa

Dedica particolare attenzione alla conservazione delle creme, panna o maionese e a tutti i prodotti che contengono questi ingredienti.

- **PORTA SUBITO LA SPESA A CASA!**

Il trasporto dei cibi acquistati dal negozio a casa deve avvenire il più velocemente possibile.

Evita di fare lunghe fermate intermedie e di lasciare le borse della spesa in macchina, se ciò non è possibile e se hai acquistato alimenti facilmente deperibili munisciti di contenitori termici in cui conservarli

- **REFRIGERA SUBITO GLI ALIMENTI**

A casa porre immediatamente i prodotti refrigerati, congelati e surgelati in frigorifero e/o in freezer e non lasciare alimenti freschi esposti all'ambiente. Ricordare di riporre la carne ed il pesce negli scomparti più freddi del frigorifero.

Se ci si accorge di aver acquistato prodotti in cattivo stato di conservazione o alterati bisogna restituirli al venditore. In caso di necessità contattare la ASL competente .

- **IN FRIGORIFERO RICORDA CHE:**

Bisogna curare con particolare attenzione l'igiene del frigo: ci sono batteri che crescono anche nei frigoriferi, a temperatura di refrigerazione.

Occorre maggiore attenzione alle temperature dei nostri frigoriferi e alla conservazione corretta degli alimenti negli scomparti più appropriati.

La carne ed il pesce devono essere posti nello scomparto più freddo del frigo e bisogna assicurarsi che i liquidi persi dalla carne o dal pesce non contaminino altri alimenti. La conservazione in una confezione di plastica è, quindi, l'ideale. Alimenti come latticini e uova e tutti quelli sulla cui confezione c'è scritto di refrigerare dopo l'apertura devono essere posti in frigorifero ad una temperatura intermedia.

I prodotti ortofrutticoli possono essere collocati nelle aree meno fredde.

Naturalmente è sempre bene tenere sotto controllo tutti gli alimenti che sono nel frigorifero ed eliminare quelli scaduti o quelli che presentano alterazioni di colore od odore.

È preferibile scongelare gli alimenti nel frigorifero, o nel microonde, e consumarli subito

Non riempire troppo il frigorifero in modo da non alterarne la ventilazione ed il processo di raffreddamento.

Trattare frutta e verdura con delicatezza

Non lavare frutta e verdura prima di metterla in frigo: l'aumento di umidità favorisce la crescita di muffe e batteri.

- **INTENSIFICARE L'IGIENE**

Intensifica la pulizia delle superfici a contatto con gli alimenti, con il calore i microrganismi si riproducono più facilmente. Ad esempio pulisci a fondo il tagliere o le superfici utilizzate per la preparazione di alimenti crudi prima di riutilizzarle per altre tipologie di alimento. Conserva correttamente gli alimenti che hai preparato.

- **CONSUMA GLI ALIMENTI SUBITO DOPO LA COTTURA** evitando di lasciarli a temperatura ambiente oppure conservali in frigorifero, opportunamente coperti, facendo attenzione a non inserirli troppo caldi in modo da evitare sbalzi di temperatura nel frigorifero.

- **SE CUCINI ALL'APERTO :**

ricordati che la cucina all'aperto può presentare molti rischi, per evitarli è necessario conoscere come preparare, conservare e cuocere i cibi all'aperto. Ad esempio:

durante i picnic

-non bisogna impacchettare i cibi per picnic appena cotti o ancora caldi

-è opportuno refrigerare gli alimenti da portare all'aperto per almeno 12 ore in frigorifero, anche panini o insalate già preparate.

-Preparare il cibo in porzioni già pronte per il consumo, in modo da evitare di dover manipolare le pietanze, magari in assenza di acqua per lavarsi le mani.

durante i barbecue

-la cottura delle carni deve essere sempre accurata

-non cuocere mai la carne ancora surgelata/congelata

-cuocere tutto in modo uniforme

-Tenere separato tutto ciò che è crudo da tutto ciò che è cotto

-evitare di lasciare i cibi all'aperto

-non carbonizzare la carne per evitare la formazione di sostanze chimiche cancerogene

-usare prodotti naturali come combustibile, ed evitare di utilizzare legna trattata con vernici o altre sostanze chimiche.

- **ALL'ESTERO E DURANTE LE ESCURSIONI:**

Se sei all'estero, in posti esotici, evita di mangiare verdure crude e sbuccia la frutta e fai particolare attenzione all'acqua che bevi. Durante le escursioni in campagna evita di mangiare bacche o frutti o funghi sconosciuti, evita di bere acqua da corsi d'acqua .