

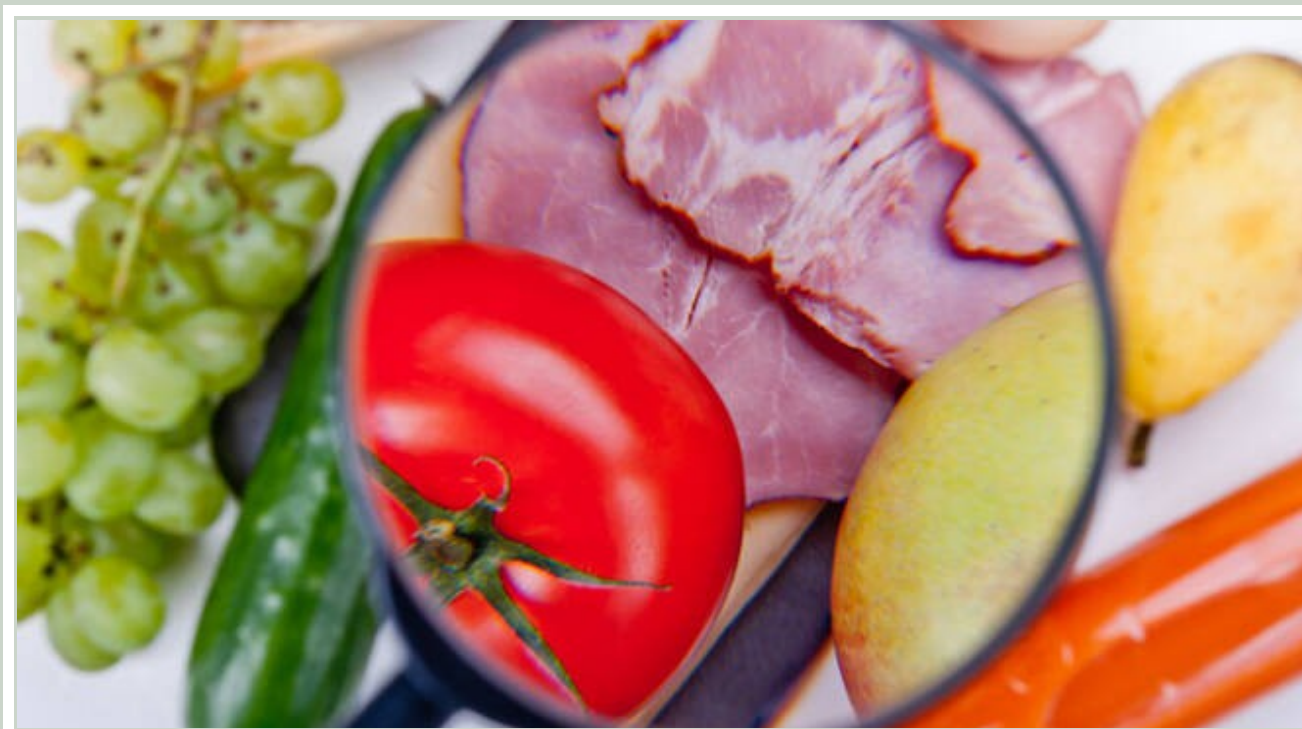
Newsletter: Dicembre 2020

LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI DIPENDE ANCHE DA TE

a cura di Dr.ssa Laura Maccatrozzo, Dietista e Consulente Nutrizionale



STUDIO DIETISTICO
DR.SSA FRANCESCA PAVAN



LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI DIPENDE ANCHE DA TE

Riprendiamo qui il titolo di un capitolo delle "Linee guida per una sana alimentazione italiana" per parlare dell'importanza della sicurezza alimentare.

Oggi c'è una grandissima attenzione sulla sicurezza dei cibi e grazie all'evoluzione del sistema produttivo e distributivo la qualità degli alimenti che troviamo al supermercato è molto migliorata negli anni.



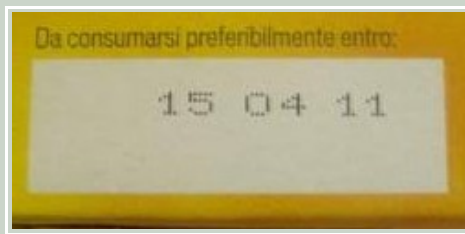
È importantissimo ricordarsi, però, che noi consumatori abbiamo una grandissima responsabilità nella

gestione corretta dei prodotti che acquistiamo.

Secondo l'EFSA (Autorità Europea per la sicurezza alimentare) il 40% dei focolai di malattie a trasmissione alimentare ha origine a **livello domestico**. Il consumatore divente responsabile della sicurezza dell'alimento ed è fondamentale avere una gestione corretta dal trasporto, alla conservazione, alla preparazione.

Prima di tutto bisogna leggere l'etichetta, in particolare:

-il termine minimo di conservazione o la data di scadenza. Solo nel caso in cui ci sia la dicitura "da consumarsi **preferibilmente** entro" i prodotti possono essere consumati anche dopo la data di scadenza senza rischi per la salute ma possono perdere qualche qualità organolettica, come colore, sapore o consistenza. In ogni caso, mai superare di troppo quella data.



- modalità di conservazione. Bisogna fare attenzione alla temperatura di conservazione ma anche ad altri aspetti come la presenza di fonti di luce o di calore.

Importantissimo mantenere la catena del freddo per cibi refrigerati o surgelati, quindi, dal momento dell'acquisto devono essere riposti il più rapidamente possibile in frigo o nel congelatore, aiutandosi con borse termiche per il trasporto. La temperatura ideale di refrigerazione è 4°C, per gli alimenti surgelati o congelati è pari o inferiore a -18°C.

FRIGORIFERO: ogni cosa al proprio posto!

RIPIANO IN ALTO
Meno freddo (6-8°C)
Formaggi stagionati, confezioni sottovuoto, scatolame

RIPIANI CENTRALI
Temperatura intermedia (4-5°C)
Cibi cotti, avanzi, yogurt, latte, formaggi freschi. Anche le uova possono stare in questo ripiano: **mantienle sempre all'interno della loro confezione.**

RIPIANO BASSO
Più freddo
Carne cruda, pesce crudo o cotto. **Controlliamo l'integrità degli imballaggi e usiamo contenitori ermetici per evitare sgocciolamenti.**

CASSETTI
Temperatura più alta (8-10°C)
Dedicati a frutta e verdura fresche. **Meglio non lavarle prima di ritirarle: potremmo favorire la comparsa di muffe!**

CONTROPORTA
Zona "calda" (10-15°C)
Bibite, sa se, olive, sottaceti, marmellate, caffè...**tutto ciò che ha la necessità solo di un po' di "fresco"!**

THINGS TO DO!

Verifica periodicamente la temperatura del tuo elettrodomestico!

Prima di fare una nuova spesa controlla cosa è rimasto nel frigorifero.

Controlla le date di scadenza e porta in avanti i cibi più vecchi.

Per evitare contaminazioni separa i cibi crudi da quelli cotti. Sono molto utili i contenitori ermetici in vetro o plastica.

Pulisci periodicamente i ripiani e le pareti per evitare la formazione di odori sgradevoli.

L'errata utilizzazione o il difettoso funzionamento del frigorifero sono spesso causa di contaminazione dei cibi. È anche indispensabile osservare una corretta disposizione dei prodotti per evitare fenomeni di contaminazione tra alimenti. Così, è opportuno mantenere nell'apposito contenitore in basso frutta e verdura, sia per salvaguardarne meglio le caratteristiche organolettiche e nutrizionali, sia perché in genere sono gli alimenti più sporchi fra quelli che vengono riposti in frigo

(residui di terra, insetti, ecc.).



Nei ripiani più in basso, in cui si mantiene meglio la temperatura più fredda, si possono riporre la carne, il pesce, accuratamente protetti da

involucri o contenitori. Nei ripiani più alti è preferibile conservare prodotti come le creme, il latte e la panna o piatti pronti. Le uova devono rimanere nella loro confezione d'acquisto in modo da poterne sempre leggere la scadenza e affinché non entrino in contatto con altri alimenti, sia perché un guscio eventualmente sporco può contaminare altri alimenti, sia perché la naturale porosità del guscio le rende suscettibili ad essere a loro volta contaminate.

In dispensa è importante conservare tutti i prodotti ben chiusi, controllare che le confezioni siano integre e posizionare i prodotti acquistati più recentemente in fondo e mettere davanti quelli con data di scadenza più vicina. **Una buona abitudine consiste nel ripulire la parte superiore della confezione in modo che all'apertura non vadano sporcizie o polvere.**



Una volta che un prodotto è stato aperto non importa più la data di scadenza perché si può conservare solo per qualche giorno (in genere due o tre, ma non oltre). Anche

questa informazione è riportata chiaramente in etichetta. Per i prodotti in scatola è bene trasferirli in un contenitore per alimenti, al fine di evitare il contatto con metallo ed aria, e riporlo in frigorifero.

Modalità di preparazione: Durante la preparazione degli alimenti è indispensabile verificare la pulizia delle superfici e degli utensili. **Bisogna fare molta attenzione alla contaminazione tra cibi crudi e cotti**, ad esempio, non utilizzare lo stesso coltello per tagliare il pollo crudo (che verrà sottoposto a cottura) e le verdure che andranno consumate crude.

Durante la cottura, inoltre, non vengono distrutte le spore, che, se presenti, possono germinare in fasi successive. Quindi, anche l'alimento cotto deve essere manipolato correttamente.



L'alimento dopo la cottura deve essere quindi:

- consumato in tempi brevi, oppure
 - mantenuto sopra i 60°C in attesa di essere consumato, oppure
 - se non viene consumato, una volta raffreddato, deve essere conservato a temperatura inferiore ai 10°C (in frigorifero).
- A tal proposito, gli alimenti cotti se non vengono consumati subito devono essere raffreddati adeguatamente e riposti in frigorifero entro 2 ore dalla cottura e essere conservati in tempi brevi entro 2-3 giorni



Per quanto riguarda la scongelazione degli alimenti, deve avvenire il più velocemente possibile per evitare la crescita batterica. Assolutamente sconsigliata a temperatura ambiente o in acqua

calda. L'ideale è cuocere gli alimenti congelati direttamente (ad esempio per le verdure), oppure scongelarli nel frigorifero ricordandosi di toglierli dal congelatore la mattina per una cottura serale.

Una buona alternativa è anche il microonde usando l'apposita funzione.

*Riferimenti:
Linee guida per una sana alimentazione italiana 2018*

DOTT. SSA LAURA MACCATROZZO

Dietista

Laureata in dietistica presso l'Università degli studi di Padova (con votazione 110 e lode/110), durante gli anni universitari ha lavorato come tirocinante nell'ambito dell'educazione alimentare e in ambito clinico presso il Servizio di Diabetologia di Padova e il Servizio Dietetico dell'Ospedale di Treviso.



Dopo la laurea ha svolto alcuni mesi di frequenza volontaria presso l'Ospedale Civile di Venezia ed ha continuato ad ampliare le sue conoscenze professionali, approfondendo l'ambito dell'alimentazione nello sportivo. Nel maggio 2019 ha ottenuto il diploma del master in "Nutrizione e dietetica applicata allo sport" ed ha frequentato la Scuola di Nutrizione e Integrazione nello Sport (SANIS).

Attualmente lavora come libera professionista in diversi ambulatori della provincia e dal 2019 collabora con lo Studio dietetico della Dott.ssa Pavan.

Iscritta all'Albo dei Dietisti presso l'ordine TSRM PSTRP di Venezia Padova.

Per informazioni
Studio Dietetico Pavan
Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE
tel 0421 331981 fax 0421 456889
www.studiodietisticopavan.it