

LA SICUREZZA ALIMENTARE IN VIAGGIO



Provare le specialità gastronomiche tipiche di paesi diversi dal proprio è sicuramente molto divertente per il viaggiatore, tuttavia, per evitare che la vacanza diventi un incubo, prima di partire (soprattutto se la meta è un paese tropicale) è bene informarsi su **quali cibi possono essere consumati in tutta tranquillità e quali, invece, è meglio evitare**: alcuni, infatti, possono rivelarsi pericolosi e nascondere brutte sorprese!

Si stima che il 20-70% delle persone che viaggiano dai paesi industrializzati verso quelli sottosviluppati vada incontro a disturbi di qualche tipo. Anche se solo lo 0,1% di questi necessita effettivamente di cure mediche è comunque molto fastidioso dover perdere parte della propria vacanza a causa di problemi di salute, anche piccoli.

È bene precisare che non necessariamente il cibo di altri paesi è meno sicuro del nostro, a volte è solo questione di abitudine: **il rischio è, infatti, di venire a contatto con alimenti che contengono microrganismi sconosciuti al nostro organismo**. Gli abitanti del luogo possono essere già "abituati" a quei cibi sviluppando quindi una protezione contro alcuni germi, mentre il turista, che proviene da un altro paese, è sprovvisto di queste difese.



Il primo consiglio è quello di acquisire informazioni sul Paese dove si svolgerà la vacanza: **il clima ed il livello di sviluppo economico spesso condizionano il livello igienico dei cibi**.

Il Mantra del viaggiatore attribuito agli esploratori coloniali diceva riferendosi a qualsiasi alimento: **"Cuocilo, pelalo o scordatelo"**.

2

Questo è un ottimo consiglio, ma vediamo le precauzioni da adottare più nello specifico:



- ☑ Una delle cause di tossinfezioni più frequente è l'**acqua contaminata**. In genere è opportuno consumare bevande confezionate, aperte al momento (per evitare la tentazione dei gestori di allungare o riempire le bottiglie con acqua "locale"), escludendo l'aggiunta di ghiaccio (il freddo non uccide i batteri!). Anche i denti andrebbero lavati con acqua minerale o bollita.



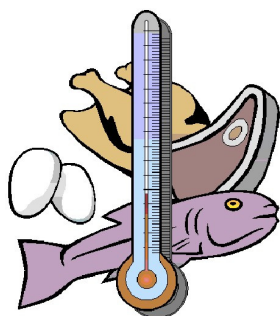
- ☑ I **cibi** appena cotti sono in genere sicuri, mentre quelli **da consumare crudi**, come le verdure, possono causare problemi.



- ☑ Evitare le **carni o i prodotti ittici crudi o poco cotti** (un lavoro dell'Istituto Superiore di Sanità ha evidenziato nelle cozze dell'Adriatico la presenza del virus dell'Epatite A, facilmente distrutto dalla cottura ma pericolosissimo nei molluschi consumati crudi) ed i **formaggi freschi prodotti con latte non pastorizzato**.



- ☑ Evitare le **uova poco cotte**, soprattutto se il tuorlo o l'albume sono ancora liquidi (indice di cottura non completa).



- ☑ Evitare di consumare **cibi non conservati correttamente**: gli alimenti cotti devono essere tenuti caldi (sopra i 60°C), quelli freddi sotto i 10°C.

3



- ☑ Valutare il **livello igienico dei ristoranti**: la pulizia dei locali e della toilette, l'igiene del personale e delle stoviglie, l'esposizione dei cibi che, nei *self-services*, deve avvenire a temperatura corretta ed in banchi dotati di pareti trasparenti ad un'altezza tale da garantire la protezione da colpi di tosse o starnuti degli avventori. Devono essere disponibili posate per ogni singolo prodotto dotate di un manico sufficientemente lungo da evitare contatti delle mani con l'alimento. Nel caso di gravi carenze, cambiare il ristorante o segnalarlo, nel caso ad esempio di villaggi vacanze, alla direzione ed al *tour operator*. Generalmente, ma non sempre, i ristoranti più affollati sono anche quelli più sicuri.

È importante inoltre prestare particolare attenzione, a causa di una minore resistenza delle difese immunitarie, all'alimentazione dei bambini, delle donne in stato di gravidanza e degli anziani.

In alcune stagioni dell'anno particolarmente calde (ma a volte anche per fattori ambientali come *El Nino* sudamericano), le carni di alcune specie ittiche appartenenti alle famiglie *Scomberesocidae*, *Scombridae* (tonni, albacora, bonito, sgombri), *Coriphaenidae* (lampuga), *Clupeidae* (sardine, aringhe, cheppie) ed *Engraulidae* (acciughe) possono contenere **istamina**.

In alcune aree costiere ostriche, mitili, capesante, molluschi gasteropodi, oltre ad alcune specie di crostacei, possono occasionalmente diventare tossici in periodi circoscritti dell'anno ed essere responsabili di gravi intossicazioni legati alla presenza delle cosiddette **biotossine algali**.

E se si manifestano problemi gastro-enterici?

“Nella maggior parte dei casi i sintomi si risolvono spontaneamente in pochi giorni – afferma la dottoressa Graziana Galvagno Pediatra Gastroenterologa dell’Ospedale di Moncalieri - è importante, soprattutto nei bambini, prevenire la disidratazione somministrando abbondanti bevande ed eventualmente specifici integratori e probiotici (da acquistare in farmacia), adottando una alimentazione a base di riso, fette biscottate, pane tostato, banana, mela e carni bollite. Se i problemi si protraggono è opportuno ricorrere a strutture mediche”.



Per maggiori informazioni sulla salute dei viaggiatori consulta il sito del Centro di Medicina dei Viaggi della Divisione "A" di Malattie Infettive dell'Amedeo di Savoia di Torino:

<http://www.ilgirodelmondo.it/>