



Convegno di studio e approfondimento

Mangia Lavora Cura

Alimentazione e salute della donna

Relatore: Dott. Matteo Fadenti

MILANO, 8 marzo 2017 dalle ore 14.30 alle ore 17.30

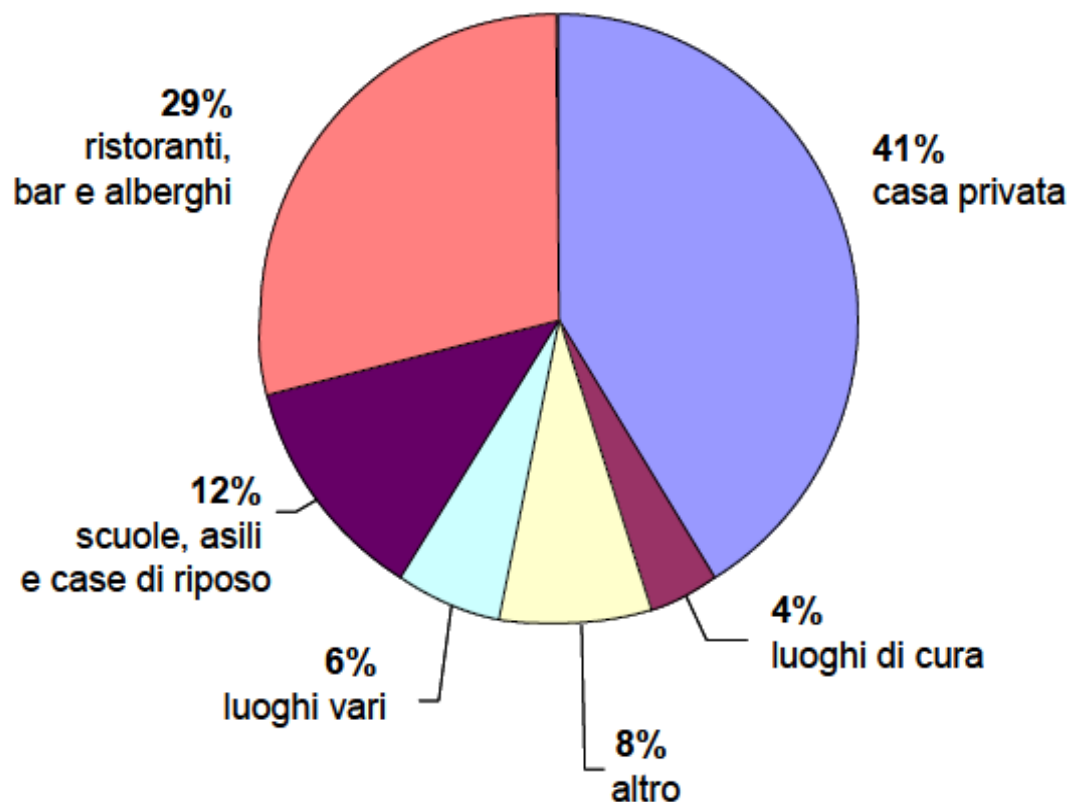


Figura 1. Casi di tossinfezione alimentare riportati dalla WHO nel programma di sorveglianza dal 1993 al 1998 (distribuzione % per luogo di origine)



World Health Organization



efsa 

European Food Safety Authority

Five keys to safer food



Keep clean

- ✓ Wash your hands before handling food and often during food preparation
- ✓ Wash your hands after going to the toilet
- ✓ Wash and sanitize all surfaces and equipment used for food preparation
- ✓ Protect kitchen areas and food from insects, pests and other animals

Why?

While most microorganisms do not cause disease, dangerous microorganisms are widely found in soil, water, animals and people. These microorganisms are carried on hands, wiping cloths and utensils, especially cutting boards and the slightest contact can transfer them to food and cause foodborne diseases.



Separate raw and cooked

- ✓ Separate raw meat, poultry and seafood from other foods
- ✓ Use separate equipment and utensils such as knives and cutting boards for handling raw foods
- ✓ Store food in containers to avoid contact between raw and prepared foods

Why?

Raw food, especially meat, poultry and seafood, and their juices, can contain dangerous microorganisms which may be transferred onto other foods during food preparation and storage.

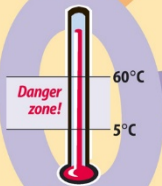


Cook thoroughly

- ✓ Cook food thoroughly, especially meat, poultry, eggs and seafood
- ✓ Bring foods like soups and stews to boiling to make sure that they have reached 70°C. For meat and poultry, make sure that juices are clear, not pink. Ideally, use a thermometer
- ✓ Reheat cooked food thoroughly

Why?

Proper cooking kills almost all dangerous microorganisms. Studies have shown that cooking food to a temperature of 70°C can help ensure it is safe for consumption. Foods that require special attention include minced meats, rolled roasts, large joints of meat and whole poultry.



Keep food at safe temperatures

- ✓ Do not leave cooked food at room temperature for more than 2 hours
- ✓ Refrigerate promptly all cooked and perishable food (preferably below 5°C)
- ✓ Keep cooked food piping hot (more than 60°C) prior to serving
- ✓ Do not store food too long even in the refrigerator
- ✓ Do not thaw frozen food at room temperature

Why?

Microorganisms can multiply very quickly if food is stored at room temperature. By holding at temperatures below 5°C or above 60°C, the growth of microorganisms is slowed down or stopped. Some dangerous microorganisms still grow below 5°C.



Use safe water and raw materials

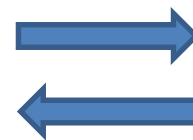
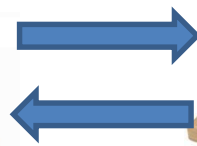
- ✓ Use safe water or treat it to make it safe
- ✓ Select fresh and wholesome foods
- ✓ Choose foods processed for safety, such as pasteurized milk
- ✓ Wash fruits and vegetables, especially if eaten raw
- ✓ Do not use food beyond its expiry date

Why?

Raw materials, including water and ice, may be contaminated with dangerous microorganisms and chemicals. Toxic chemicals may be formed in damaged and mouldy foods. Care in selection of raw materials and simple measures such as washing and peeling may reduce the risk.

CONTAMINAZIONE CROCIATA

Trasporto di microrganismi da un alimento ad un altro, attraverso:



Refrigerazione: **0-4°C**



Rallenta attività degli enzimi e replicazione dei patogeni. Non modifica proprietà organolettiche e nutrizionali dell'alimento.

Tempi massimi di conservazione di alcuni alimenti:

- Latte a lunga conservazione: 2-3 giorni
- Uova sode in guscio: 4-5 giorni
- Burro: 6 settimane
- Pesce (sogliola, trota, dentice, branzino, merluzzo): 1-2 giorni
- Carne cruda intera: 3 giorni
- Carne macinata: 1-2 giorni
- Carne cotta sottovuoto: 10 giorni
- Sughi: 2-3 giorni
- Verdure fresche mondate, lavate, asciugate: 2-3 giorni
- Passati di verdura, minestrone: 2-3 giorni
- Pasta, risotti, lasagne: 2-3 giorni
- Verdure confezionate in busta o vaschetta: 4-7 giorni
- Salumi affettati sfusi: 2-3 giorni

Congelazione: **-18°C**



AiFOS

Trattamento casalingo, forma grossi cristalli di ghiaccio che danneggiano le membrane dell'alimento con perdita di proteine, vitamine ecc. con il rischio che vi sia una rapida riproduzione dei microrganismi sopravvissuti.

Tempi massimi di conservazione di alcuni alimenti:

- Burro: 8 mesi
- Carne fresca di manzo, tagli grandi: 9-12 mesi, tagli piccoli: 6-8 mesi
- Pollo e tacchino freschi: 12 mesi
- Salsicce: 1-2 mesi
- Prosciutto: 2 mesi
- Ragù di carne: 3 mesi
- Pesce magro: 6 mesi
- Pesce grasso: 3 mesi
- Fagiolini, spinaci lessi: 2 mesi
- Minestrone di verdura: 3 mesi
- Pane, pizza: 1-2 mesi
- Croissant: 3 mesi

Temperature di stoccaggio: CONGELATORE DOMESTICO

AiFOS

*
= -6°C



Fino 1 settimana

**
= -12°C



Fino 3 settimane

= -18°C



Fino 3 settimane

= -24°C



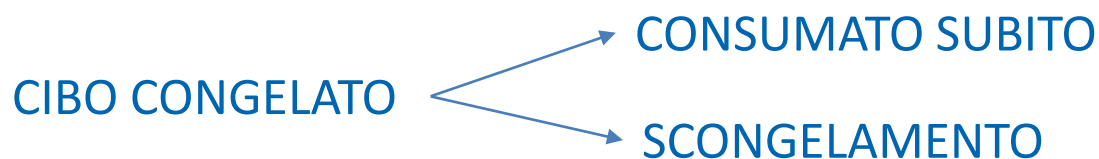
Fino data scadenza



CONGELATO ≠ SURGELATO

Si può congelare tutto??

NO!! Non sono adatti alla congelazione: pomodori, insalata cruda, sedano, cipolle, cavoli, melone, ananas, anguria, maionese, uova sode, yogurt, panna acida, uova nel guscio.



Rapido: in forno a microonde

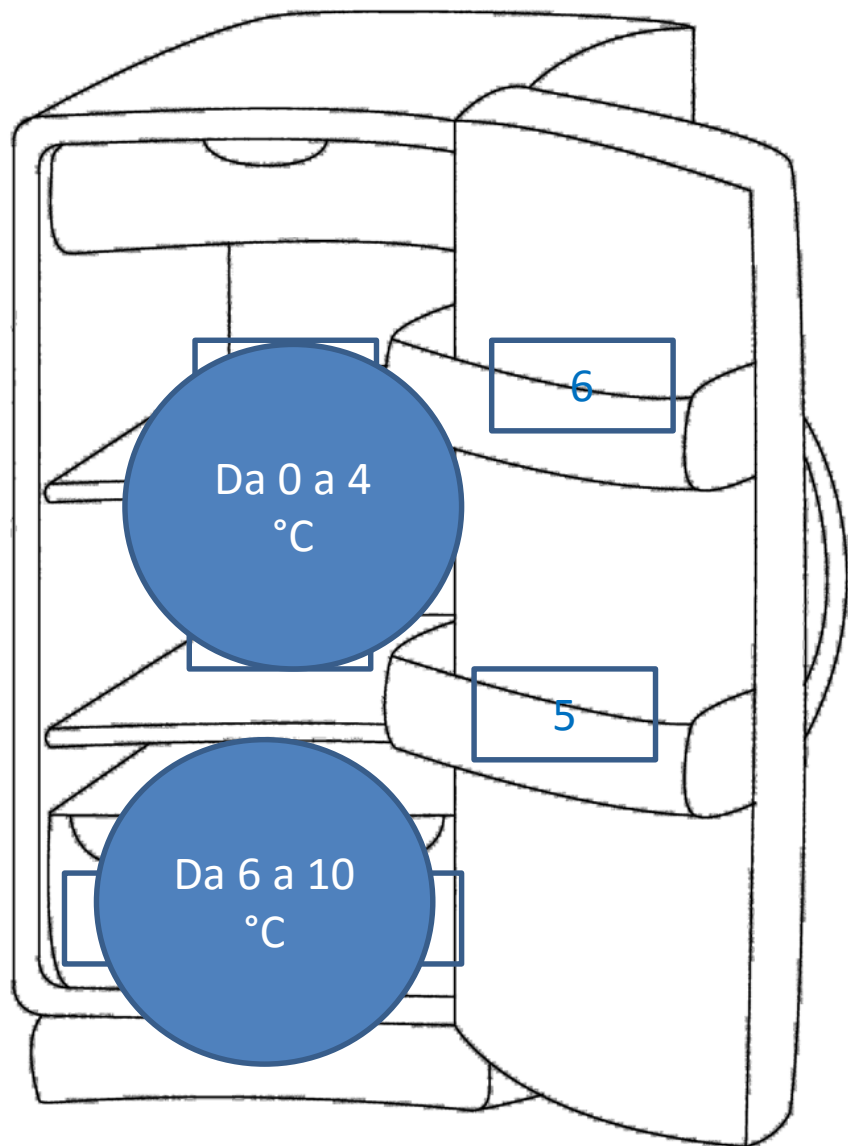
Lento: in frigorifero (da una notte ad un giorno intero, dipende dalla pezzatura)

ATTENZIONE

Non scongelare a temperatura ambiente, ciò che si scongela non va più ricongelato!

Come riempire il frigorifero?

AiFOS



Perché le uova in vendita non sono tenute in frigo e sulla confezione si indica “da conservare in frigorifero dopo l’acquisto”?

Bisogna limitare gli shock termici che possono favorire la rottura della cuticola esterna del guscio, protezione dai batteri. Se si acquistano uova già tenute in frigorifero bisognerà aver cura di non farle riscaldare nel viaggio dal negozio a casa.

Una volta a casa o nell’attività, vanno tenute al fresco. Il freddo rallenta i fenomeni di degradazione dell'uovo e lo sviluppo dei microrganismi.





Le uova si rompono sul bordo del lavabo (in acciaio lavabile) facendo attenzione che frammenti di guscio non cadano all'interno del piatto/contenitore dove si inseriscono.

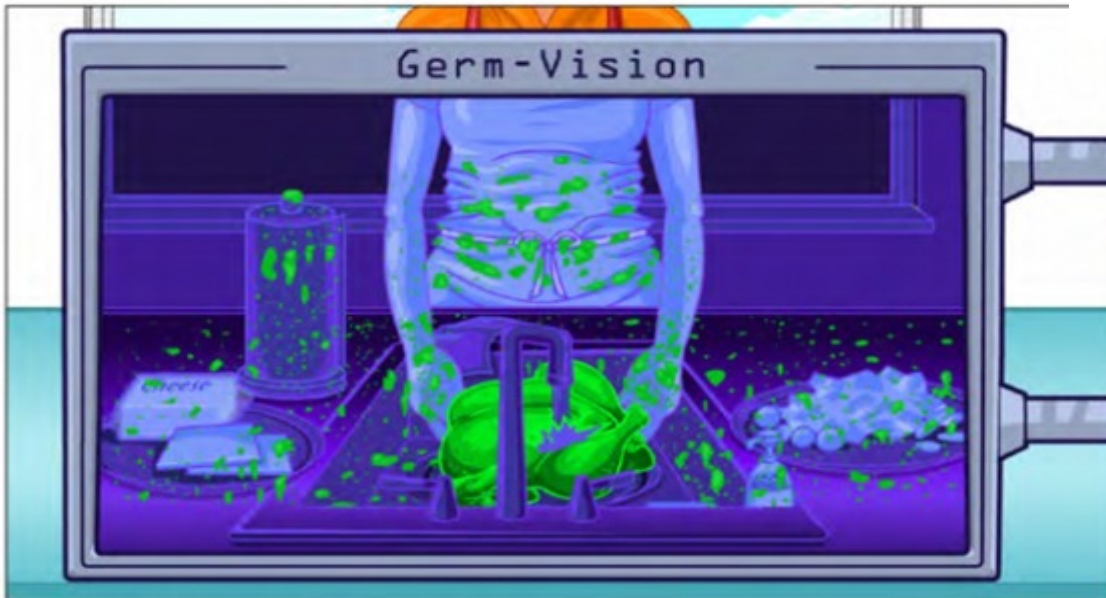
E' meglio lavarle prima di riporle? **NO!!**

Se si lavano si distrugge la cuticola una sottile pellicola protettiva che impedisce il passaggio dei microrganismi all'interno del guscio, di per sé poroso.

Il produttore, per legge, non può lavare le uova, è meglio conservarle nella zona fredda del frigo così come sono, e consumarle sempre prima della data di scadenza.



L'EFSA sostiene che il 75,8% dei polli venduti sugli scaffali dei supermercati è contaminato da *Campylobacter*



COTTURA: i PRO

Sopra i 75°C uccide la maggior parte dei patogeni (non le spore o tossine termostabili)

Rende più commestibili, digeribili, appetibili, gradevoli gli alimenti

Elimina certe sostanze tossiche dagli alimenti: solanina dalle patate

Aumenta la disponibilità di alcuni nutrienti inattivando sostanze antinutrizionali (ad esempio avidina contenuta nell'albume dell'uovo)

MICROORGANISMO	TEMPERATURA °C	TEMPO
SALMONELLA	65	12 SECONDI
STAPHYLOCOCCUS AUREUS	65	2 MINUTI
LISTERIA	71	4 SECONDI
CLOSTRIDIUM BOTULINUM	100	50 MINUTI
CAMPYLOBACTER	55	7 MINUTI

COTTURA: i CONTRO

AiFOS

Nella frittura e nella cottura alla griglia si raggiungono alte temperature e si formano sostanze cancerogene come IPA e amine eterocicliche (HA)

Diminuisce i valori nutrizionali poiché distrugge vitamine termolabili, alcuni aminoacidi essenziali.

Le alte temperature di cottura in alcuni alimenti (pasta, pane, patate, caffè) portano alla formazione di acrilammide, sostanza cancerogena



LE MIGLIORI TECNICHE DI COTTURA?



COTTURA A
VAPORE

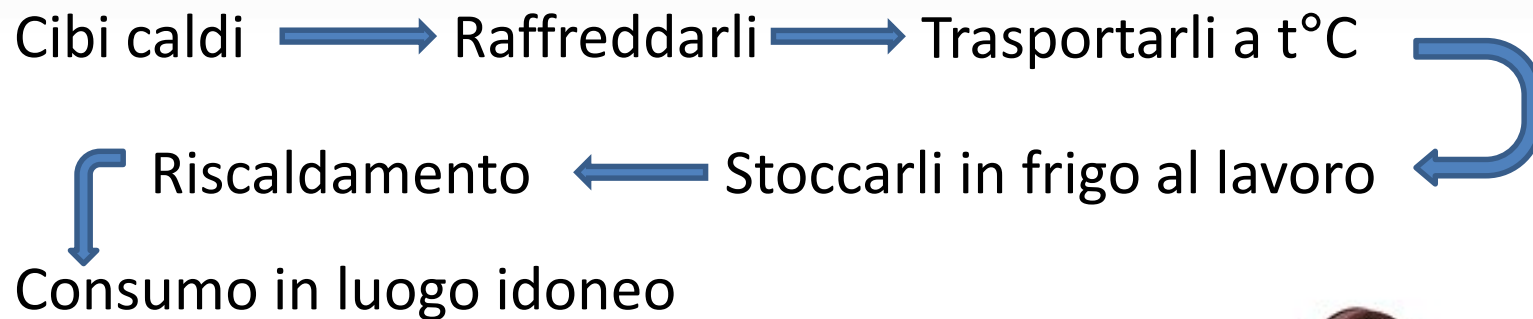


LESSATURA



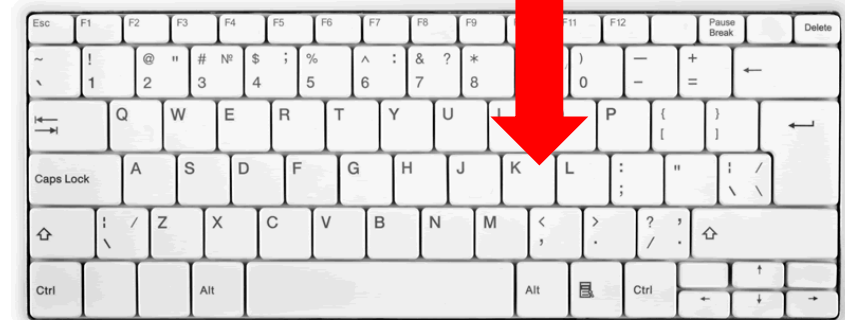
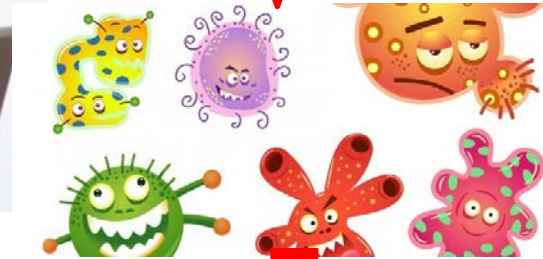
PENTOLA A
PRESSIONE





Dove mangiare? Igiene e nutrizione nella pausa pranzo

AiFOS



GRAZIE PER L'ATTENZIONE

Dott. Matteo Fadenti

- Dottore in tecniche della prevenzione della salute laureato presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia di Brescia
- Master in scienza dell'alimentazione e dietetica applicata
- Redattore sezione sicurezza alimentare rivista Moltocomuni (www.moltocomuni.it)
- Formatore qualificato e Consigliere Nazionale AiFOS
- Docente cultore della materia presso l'Università di Brescia
- Titolare e direttore CFA Sicurgarda snc (www.sicurgarda.com)