

GUIDA PER UN'ALIMENTAZIONE SICURA DEI VIAGGIATORI

* nome del principio attivo e può essere venduto con altri nomi commerciali

**se le soluzioni reidratanti orali non sono disponibili, mescolare 6 cucchiaini di zucchero più un cucchiaino raso di sale in un litro di acqua potabile ("sapore di lacrime") e bere secondo le quantità indicate nella tabella.

Il programma "5 chiavi per alimenti più sicuri" dell'Organizzazione Mondiale della Sanità è stato adattato in questa guida per affrontare specificamente i problemi di salute associati con i viaggi.

Traduzione a cura del Centro di Riferimento Regionale per le Tossinfezioni Alimentari della Regione Toscana- Ce.R.R.T.A. e Dipartimento di Prevenzione ex ASL 3 - Pistoia

Come evitare le malattie causate da alimenti e
acqua contaminati
e cosa fare in caso di diarrea

La prevenzione delle malattie trasmesse da alimenti:
le 5 chiavi per alimenti più sicuri



Area Igiene e Sanità Pubblica e della Nutrizione
Firenze – Via di San Salvi 12
Tel. 055 6933640

E-mail areaigienepubblica.nutrizione@uslcentro.toscana.it

A cura di
Area Igiene e Sanità Pubblica e della Nutrizione
in collaborazione con SOSD Assistenza Sanitaria di Firenze e
SOSD Assistenza Sanitaria Empoli-Prato-Pistoia

Prima di partire consulta il tuo medico per sapere a quali malattie potresti essere esposto nel paese di destinazione e se vi è necessità di vaccinazione o di altre misure preventive. Controlla di avere con te soluzioni saline reidratanti orali e ogni altro farmaco di cui potresti avere bisogno durante il tuo viaggio.

ABITUATEVI ALLA PULIZIA

Lavate le mani spesso e comunque sempre prima di manipolare e consumare alimenti. Microrganismi patogeni si trovano nel suolo, acqua, animali e persone e possono essere trasferiti sugli alimenti attraverso le mani. Quando toccate alimenti crudi, in particolare carne cruda, ricordatevi di lavarvi le mani. In alcuni mercati dove vengono venduti animali vivi che possono trasmettere una grande quantità di malattie, compresa l'influenza aviaria, è vivamente sconsigliato di toccarli direttamente.

Separate gli alimenti crudi da quelli cotti

Quando acquistate alimenti in mercati all'aperto o quando consumate cibo da buffet in albergo, assicuratevi che gli alimenti crudi non siano a contatto con alimenti cotti.

Piatti contenenti uova crude o poco cotte, come la maionese fatta in casa e alcuni dessert (es. mousse) possono essere pericolosi. Gli alimenti crudi possono contenere microrganismi patogeni e contaminare gli alimenti cotti per contatto diretto e indiretto.

Fate cuocere bene gli alimenti

In generale, assicuratevi che il cibo sia ben cotto e fumante. In particolare, evitate di mangiare frutti di mare crudi, carne di pollo che sia ancora rossa o con succhi rosa e carne macinata / hamburger che siano poco cotti al cuore, in quanto possono contenere batteri nocivi. I microrganismi patogeni vengono uccisi da una corretta cottura, che è uno dei modi più efficaci per rendere sicuro il cibo. Tuttavia, è fondamentale che tutte le parti dell'alimento siano ben cotte, cioè che sia raggiunta la temperatura di 70 °C in ogni parte.

CONSERVATE GLI ALIMENTI ALLA GIUSTA TEMPERATURA

Alimenti cotti conservati a temperatura ambiente per diverse ore costituiscono un rischio importante di malattie di origine alimentare. Evitare alimenti a buffet, acquistati in mercati, ristoranti e da venditori ambulanti, se non sono tenuti a caldo o refrigerati o conservati in ghiaccio. I microrganismi possono moltiplicarsi molto rapidamente se il cibo è conservato a temperatura ambiente. La conservazione degli alimenti a temperatura di refrigerazione o su ghiaccio (a temperature sotto 15 °C) o a caldo (sopra i 60°C) rallenta la crescita batterica o la ferma.

UTILIZZATE SOLO ACQUA E MATERIE PRIME SICURE

Gelato, acqua, cubetti di ghiaccio e latte crudo possono essere facilmente contaminati da microrganismi pericolosi o sostanze chimiche. Se siete in dubbio sulla sicurezza evitateli. Sbucciate tutta la frutta e la verdura se avete intenzione di consumarle crude. Evitate di consumare frutta e verdura con la buccia danneggiata perché prodotti chimici tossici possono penetrare o possono anche formarsi le muffe.

Verdure verdi a foglia (ad esempio insalate) possono contenere microrganismi pericolosi che sono difficili da rimuovere. In caso di dubbio circa le condizioni igieniche evitatene il consumo.

Se disponibile, l'acqua in bottiglia è la scelta più sicura, controllate che le bottiglie non siano danneggiate. Se non siete certi della sicurezza dell'acqua bollitela; questo ucciderà tutti i microrganismi pericolosi presenti. Se l'ebollizione non è possibile, si può sanificare l'acqua con il filtraggio e con l'uso di agenti disinfettanti, come compresse di cloro (vedi istruzioni d'uso). Bevande in bottiglia sono generalmente sicure da bere.

COSA FARE IN CASO DI DIARREA

La maggior parte degli attacchi di diarrea sono autolimitanti e terminano in pochi giorni. La diarrea può essere accompagnata da nausea, vomito e/o febbre. La cosa importante da evitare è la disidratazione. Assicuratevi di bere sempre liquidi a sufficienza, soprattutto se siete in un paese a clima caldo. Questo è estremamente importante per i bambini: se il bambino è agitato, irritabile, ha molta sete, gli occhi infossati o la pelle secca con ridotta elasticità, è necessaria una visita medica immediata.

È necessaria la consulenza medica anche se sono presenti movimenti intestinali molto frequenti, le feci sono acquose o con sangue o la diarrea persiste da oltre tre giorni. Nei luoghi in cui non è disponibile l'aiuto medico, si può fare una terapia antibiotica, per esempio con Azitromicina* (da assumere secondo prescrizione medica).

Appena inizia la diarrea bevete molti liquidi, come bevande reidratanti, acqua bollita o trattata con disinfettanti o imbottigliata, tè leggero, minestre tipo zuppe o altri liquidi igienicamente sicuri.

Evitate qualsiasi liquido che tenda a rimuovere acqua dal vostro organismo, come il caffè, bevande eccessivamente zuccherate, alcuni tè medicinali e alcol.

GRUPPI DI ETÀ	QUANTITÀ DI LIQUIDI O SOLUZIONI REIDRATANTI ORALI**
Bambini di età inferiore a due anni	Fino a mezza tazza dopo ogni scarica
Bambini di età tra 2-10 anni	Fino a una tazza dopo ogni scarica
Bambini oltre i 10 anni e adulti	Quantità illimitata

Al contrario di quanto si crede, non sono raccomandati farmaci che riducono la motilità intestinale. Nei bambini questi preparati non dovrebbero essere usati perché possono provocare ostruzione intestinale.

OGNI ANNO MILIONI DI PERSONE SI AMMALANO E MIGLIAIA MUOIONO PER UNA MALATTIA, PREVENIBILE, TRASMESSA DA ALIMENTI

I consigli di questo opuscolo sono importanti per ogni viaggiatore, soprattutto per gruppi di persone ad alto rischio: neonati, bambini, donne in gravidanza, anziani e immunodepressi.

RICORDA: PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE