ASP TRAPANI
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE

ALIMENTI E SALUTE

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE DI TRAPANI
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE VETERINARIA

Un’iniziativa promossa da:

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE DI TRAPANI

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE VETERINARIA

Attività di promozione, comunicazione,

informazione in materia di Sicurezza Alimentare

La prevenzione della Salute è una delle principali mission di un’Azienda Sanitaria Provinciale ed in questo ambito la sicurezza alimentare assume una funzione centrale. Con questo opuscolo vogliamo offrire agli utenti delle opportunità informative per modificare i propri stili di vita riguardo la qualità e l’igiene degli alimenti, e per diventare essi stessi attori principali del processo di prevenzione e di promozione del benessere Individuale e quindi anche della collettività.

Dott. Roberto Messineo

Direttore del Dipartimento di Prevenzione Veterinaria dell’ASP di Trapani

INDICE

LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI

	SCHEDA
PRESENTAZIONE DEGLI ALIMENTI ED ETICHETTATURA	1
PERICOLI NEGLI ALIMENTI	2
LA CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI	3
BUONE PRATICHE IGIENICHE	4
GLI OPERATORI SETTORE ALIMENTARE	5
ALIMENTI POTENZIALMENTE A RISCHIO	6

SICUREZZA ALIMENTARE: CONOSCERE PER PREVENIRE

Le evidenze medico scientifiche dimostrano che alimentarsi in maniera consapevole, sia dal punto di vista della sicurezza alimentare che nutrizionale, è sinonimo di salute e benessere psico-fisico.
Per garantire la sicurezza degli alimenti e le caratteristiche nutrizionali in tutta la filiera alimentare, i consumatori devono adottare idonee precauzioni nella fase di acquisto, trasporto, preparazione e consumo del cibo.
Seguire poche ma importanti regole nell'acquistare e nel preparare gli alimenti garantisce maggiore sicurezza di ciò che si mangia.

I casi di tossinfezioni alimentari che si manifestano nella popolazione, fanno emergere serie problematiche sulla tutela della salute dei consumatori, che a nostro parere, necessitano di una chiara e precisa campagna informativa .
Il presente opuscolo si propone di dare ai consumatori delle brevi informazioni al fine di fare chiarezza su alcune importanti tematiche che riguardano l'igiene e la sicurezza degli alimenti, quali ad esempio l'etichettatura, le buone pratiche igieniche e le modalità di conservazione degli alimenti.

PRESENTAZIONE DEGLI ALIMENTI ED ETICHETTATURA

Cos'è l'etichetta?

Qualunque marchio commerciale o di fabbrica, segno, immagine o altra rappresentazione grafica scritto, stampato, stampigliato, marchiato, impresso in rilievo o a impronta sull'imballaggio o sul contenitore di un alimento o che accompagna tale imballaggio o contenitore.

Indicazioni obbligatorie

- Denominazione dell'alimento
- Elenco degli ingredienti con l'indicazione degli allergeni
- Quantità netta dell'alimento
- Durabilità del prodotto - scadenza e termine minimo di conservazione
- Condizioni di conservazione ed uso
- Nome e ragione sociale dell'operatore responsabile delle informazioni
- Paese d'origine e luogo di provenienza
- Dichiarazione nutrizionale e indicazione sulla salute (claim)

La Dichiarazione nutrizionale

Deve obbligatoriamente dare le indicazioni al consumatore sull'alimento acquistato in termini di apporti nutrizionali:

- valore energetico
- grassi
- acidi grassi saturi
- carboidrati
- zuccheri
- proteine
- sale

PRESENTAZIONE DEGLI ALIMENTI ED ETICHETTATURA

Gli alimenti tal quali e quelli compositi possono contenere sostanze allergeniche, che solitamente sono innocue per la maggior parte delle persone, ma che in taluni individui possono causare manifestazione allergiche.

L'indicazione degli **allergeni** in etichetta, quindi, è obbligatoria e deve essere evidenziata con carattere diverso rispetto agli altri ingredienti per dimensioni, stile o colore, in modo da permettere di visualizzarne rapidamente la presenza.

Quali sono gli allergeni?

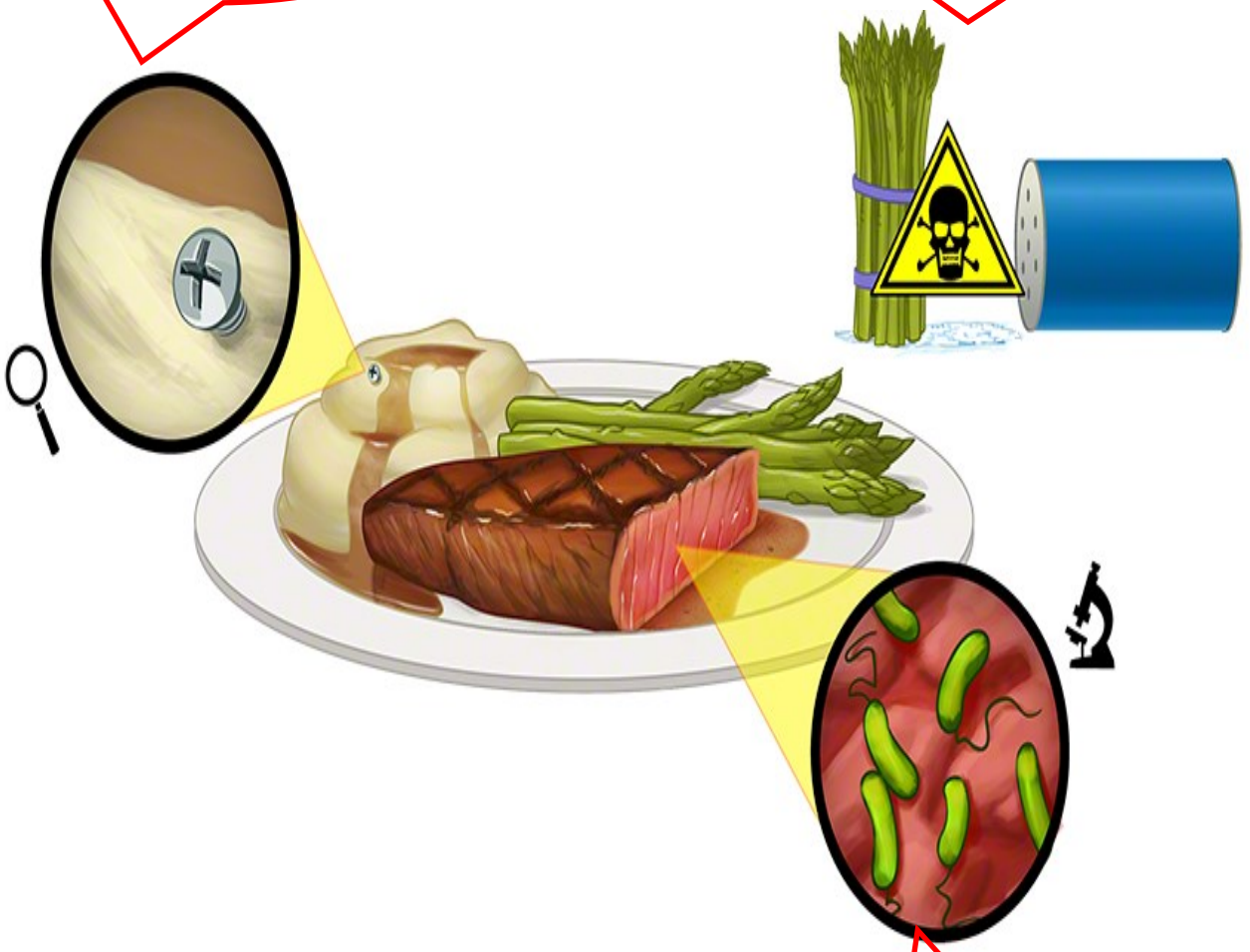
- Cereali contenenti glutine: grano, segale, orzo, avena, farro
- Crostacei e prodotti a base di crostacei
- Uova e prodotti a base di uova
- Pesce e prodotti a base di pesce
- Arachidi e prodotti a base di arachidi
- Soia e prodotti a base di soia
- Latte e prodotti a base di latte
- Frutta a guscio: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù (anacardi), noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia e i loro prodotti
- Sedano e prodotti a base di sedano
- Senape e prodotti a base di senape
- Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo
- Anidride solforosa e solfiti
- Lupini e prodotti a base di lupini
- Molluschi e prodotti a base di molluschi

PERICOLI NEGLI ALIMENTI

Il pericolo negli alimenti è rappresentato da agenti di tipo Fisico, Chimico o Biologico e può intervenire nella fase di produzione, trasformazione e commercializzazione.

Agenti Fisici = corpi estranei (frammenti di legno, plastica, metallo, vetro, capelli, etc).

Agenti Chimici = residui di fito-farmaci, metalli pesanti, diossine, additivi non ammessi, residui farmacologici, micotossine, etc.



Agenti Biologici = batteri, virus, funghi e muffe

PERICOLI NEGLI ALIMENTI

Quando un alimento è rischioso?

⇒ **quando è dannoso per la salute** anche se non percepibile visivamente e può causare effetti immediati e/o a breve termine, e/o a lungo termine, sulla salute di una persona che lo consuma;

⇒ **quando è inadatto al consumo umano** in quanto inaccettabile a seguito di contaminazione dovuta a materiale estraneo o in seguito a putrefazione, deterioramento o decomposizione;

⇒ **quando non è possibile rintracciarlo,** seguendone il percorso che va dalle materie prime fino alla erogazione al consumatore finale;

⇒ **quando non è etichettato** ovvero quando non sono presenti le informazioni obbligatorie al consumatore e nella lingua del paese di commercializzazione.

LA CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

Quando fai la spesa…

Per mantenere inalterate le caratteristiche nutrizionali degli alimenti e, soprattutto, per garantirne la sicurezza è necessario che non si interrompa la cosiddetta “catena del freddo”.

Per fare una spesa sicura:

⇒ Fare attenzione a selezionare i cibi refrigerati, surgelati e congelati le cui confezioni non siano coperte di brina, di ghiaccio o siano bagnate.

⇒ Controllare che il freezer del negozio abbia un termometro che indichi la temperatura.

⇒ Verificare che gli alimenti siano conservati negli idonei banchi di vendita secondo le necessarie e opportune temperature:
- Prodotti refrigerati da +0 a +4 gradi;
- Surgelati temperatura pari o inferiori a -18 gradi;
- Congelati da –7 a –12 gradi.

⇒ Acquistare i cibi refrigerati, surgelati e congelati al termine del tuo giro di spesa e riporli tutti insieme negli appositi sacchetti termici.

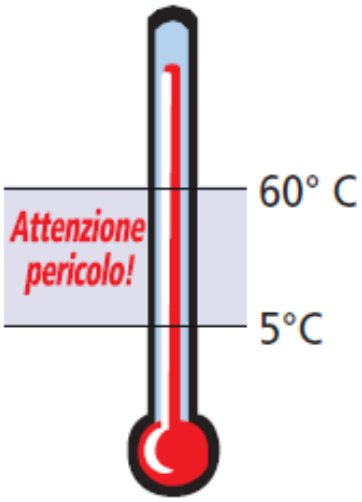
⇒ Il trasporto dei cibi acquistati dal negozio a casa deve avvenire il più velocemente possibile.

⇒ Evitare di fare lunghe fermate intermedie e di lasciare le borse della spesa in macchina.

LA CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

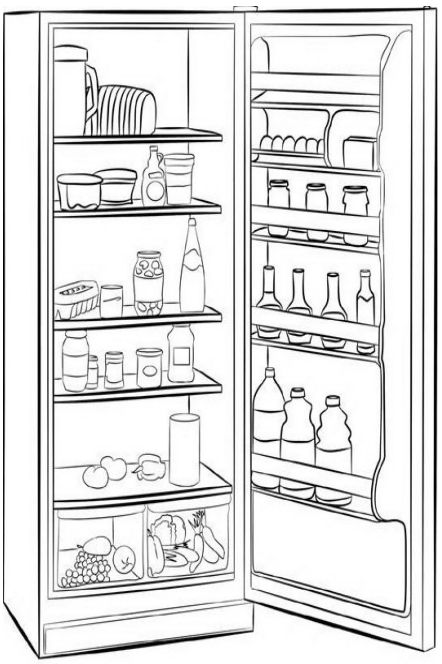
… e quando sei a casa!

La zona di pericolo, nella quale i microrganismi si moltiplicano molto rapidamente, è rappresentata dall'intervallo di temperatura compreso tra 5°C e 60°C, pertanto:



⇒ Conservare e cucinare i cibi alla giusta temperatura.
⇒ Raffreddare e conservare prontamente i cibi.
⇒ Non riporre gli alimenti caldi in frigo.
⇒ Verificare che la temperatura del frigo sia corretta (2—4°C).
⇒ Non ricongelare più volte gli alimenti.
⇒ Preparare gli alimenti in piccole quantità in modo da ridurre gli avanzi.
⇒ Gli avanzi di cibo dovrebbero essere conservati coperti in frigorifero per non più di 3 giorni e non dovrebbero essere riscaldati più di una volta.

⇒ Scongelare gli alimenti in frigorifero o in un ambiente freddo mantenendoli coperti oppure direttamente nel microonde.
⇒ I prodotti scongelati nel forno a microonde dovrebbero essere cucinati immediatamente, per evitare la proliferazione dei microrganismi.
⇒ Etichettare gli alimenti in modo da sapere da quanto tempo sono conservati.
⇒ Non conservare gli alimenti oltre la loro data di scadenza.
⇒ Ogni alimento ha la sua temperatura di conservazione e va riposto in frigo nei ripiani identificati con apposita simbologia.
⇒ Non fare scorte di alimenti troppo abbondanti.



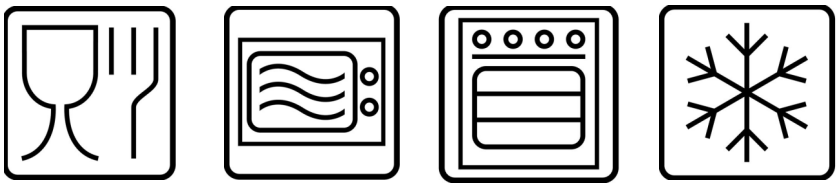
BUONE PRATICHE IGIENICHE

Parola d'ordine: pulizia e igiene in cucina

Le "buone pratiche igieniche" sono semplici regole da seguire ogni giorno a casa per proteggersi dalla contaminazione microbica e dalle malattie a trasmissione alimentare.

- ⇒ Lavarsi bene le mani con detergente ed asciugarle prima di manipolare qualsiasi alimento ed usare guanti di gomma se la pelle delle mani presenta delle lesioni.
- ⇒ Lavare bene e asciugare tutti gli utensili (posate, tagliere..) e le superfici usate per la preparazione di cibi crudi (carne cruda, formaggi, verdure..) prima di riutilizzarli per altre tipologie di alimenti.
- ⇒ Pulire periodicamente il frigorifero con acqua e detergente idoneo**.**
- ⇒ Cambiare e lavare frequentemente gli strofinacci.
- ⇒ Fare attenzione alle contaminazioni crociate: separare gli alimenti crudi da quelli cotti o pronti per essere consumati, per evitare che eventuali microrganismi, vengano trasferiti ad alimenti che non subiranno più trattamenti termici prima del consumo.
- ⇒ Lavarsi bene le mani dopo aver manipolato alimenti crudi a rischio biologico (uova, carni bianche, frutti di mare, verdure etc..) per evitare la contaminazione di altri alimenti.
- ⇒ Assicurarsi che i contenitori utilizzati per la conservazione siano di materiale idoneo per quel determinato alimento (vaschette, imballaggi, etc) anche in funzione della loro temperatura.

Esempi della simbologia dei contenitori



GLI OPERATORI SETTORE ALIMENTARE

Per obbligo di legge chi produce, trasforma e vende un alimento deve garantire la sicurezza alimentare al consumatore.

Produzione Primaria

⇒ Allevamenti bovini, suini, ovini, caprini, avicoli, cunicoli, equini, apiari;

⇒ Pesca ed acquacoltura.

Produzione, Trasformazione e Confezionamento

⇒ Stabilimenti di prodotti lattiero -caseari, carne, pesce, miele, uova;

Distribuzione e Vendita

⇒ Grande distribuzione organizzata (es. ipermercati), negozi di vicinato (es. macellerie, pescherie etc), venditori ambulanti (es. mercati rionali), vendita porta a porta.

La normativa prevede che tutti gli operatori del settore alimentare abbiano requisiti autorizzativi, igienico-sanitari, strutturali, formativi e gestionali, finalizzati al rispetto dei principi dell'HACCP.

Gli operatori vengono, inoltre, sottoposti periodicamente a controlli ispettivi di natura igienico—sanitaria da parte delle Autorità Competenti.

FARE ATTENZIONE AI VENDITORI IMPROVVISATI

Diffidare dai canali di distribuzione non convenzionali.
L'origine e le modalità di conservazione degli alimenti venduti, al di fuori dei rivenditori autorizzati, possono non garantire la sicurezza del prodotto.

ALIMENTI POTENZIALMENTE A RISCHIO

Conoscere i rischi legati all'alimentazione è il primo passo per prevenirli

PESCE AZZURRO (es. tonno)

ISTAMINA: se viene interrotta la catena del freddo

MOLLUSCHI BIVALVI

VIRUS e BATTERI : se consumati crudi

CROSTACEI

SOLFITI: se aggiunti in concentrazione oltre il limite di legge

CARNI MACINATE FRESCHE

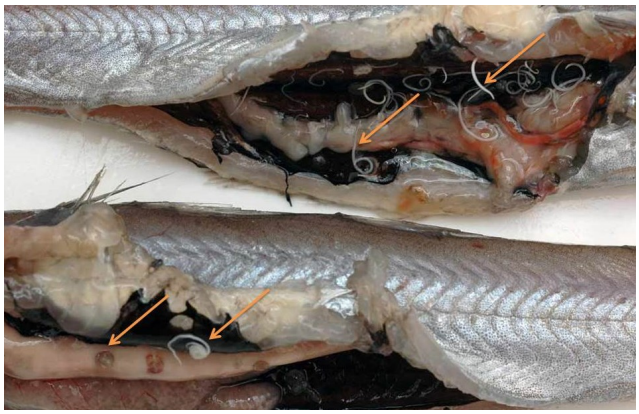
NITRATI, NITRITI E SOLFITI: se aggiunti fraudolentemente

ALIMENTI POTENZIALMENTE A RISCHIO

SALMONELLA: se manipolate e conservate impropriamente

CREME A BASE DI UOVA CRUDE (es. maionese)

PESCI E CROSTACEI



ANISAKIS: se consumati crudi o non sottoposti a congelamento

BRUCELLA: se non hanno subito alcun trattamento termico

LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE CRUDO

CONSERVE

CLOSTRIDIUM BOTULINUM: se manipolate e conservate impropriamente

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE DI TRAPANI
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE VETERINARIA

RISTAMPA SETTEMBRE 2024

Dott. Roberto Messineo
Direttore del Dipartimento di Prevenzione Veterinaria

Dott. Marco Caruso
Dirigente Veterinario

Dott. Giuseppe Bianco
Tecnico della Prevenzione Coordinatore

Dott. Federica Di Giuseppe
Tecnico della Prevenzione

NOTA BENE
le indicazione ed i consigli contenuti in questo opuscolo
sono destinati esclusivamente al consumatore senza fini di lucro

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE DI TRAPANI
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE VETERINARIA