

Viaggi in paesi esotici: come tutelarsi dalle malattie trasmesse da alimenti?

Uno dei piaceri del viaggiare per il mondo è assaporare la cucina locale e i prodotti tipici di un paese straniero. Tuttavia si stima che una percentuale tra il 20 e il 70% dei viaggiatori provenienti da paesi industrializzati incorra in disturbi correlati all'alimentazione durante i viaggi intrapresi nei paesi in via di sviluppo. Solitamente non si hanno conseguenze gravi, ma trascorrere giorni di sofferenza in vacanza è comunque un'esperienza assai sgradevole e soprattutto evitabile con le dovute accortezze.

1. Quale tra le seguenti pratiche può essere considerata “non a rischio”?

- A. lavarsi i denti con l'acqua corrente
- B. consumare bevande confezionate con ghiaccio
- C. acquistare bevande e alimenti pronti da venditori ambulanti
- D. consumare bevande confezionate aperte davanti i vostri occhi

Gli alimenti e l'acqua costituiscono uno dei principali rischi di contrarre malattie alimentari sia in relazione al fatto che molti cibi sono contaminati all'origine, sia perché durante la preparazione, possono non essere osservate tutte le norme igieniche necessarie a rendere sicuro l'alimento. Una cottura a temperature troppo basse, il mantenimento di cibi cotti a temperatura ambiente e la preparazione effettuata troppo tempo prima del consumo sono pratiche che aiutano il verificarsi di episodi di tossinfezione alimentare.

E' bene fare attenzione che spesso l'acqua del rubinetto e delle fontane non è potabile. Per cui è consigliabile utilizzare l'acqua minerale confezionata in bottiglie sigillate a tavola e per lavare i denti ed evitare di aggiungere ghiaccio alle bevande.

2. Nell'impossibilità di avere a disposizione dell'acqua “sicura”, quale tra i seguenti accorgimenti non è in grado di diminuire il rischio di contaminazione batterica?

- A. ingerire la minore quantità possibile di alimento/acqua a rischio
- B. far bollire l'acqua per alcuni minuti
- C. aggiungere disinfettanti a base di cloro/iodio
- D. utilizzare filtri portatili

In alcune situazioni come viaggi avventurosi e soggiorni in abitazioni private, in cui non è possibile avere a disposizione acqua “sicura”, è bene ricordare di bollire l'acqua da bere, per almeno un minuto, ricordando di prolungare la bollitura per qualche minuto ad elevate altitudini. La bollitura rappresenta il metodo più sicuro, tuttavia se non disponibile è consigliabile aggiungere disinfettanti a base di cloro o iodio alle concentrazioni e per la durata indicate nei foglietti illustrativi.

Se non si ha altra scelta, è bene ricordare che il rischio sarà minore se la quantità ingerita di alimento/acqua poco sicuri è piccola; l'ambiente gastrico possiede, infatti, un effetto di protezione.

L'utilizzo di filtri portatili non è consigliato in quanto non è stata dimostrata la loro reale efficacia.

3. Quali tra i seguenti alimenti sono da considerare “a rischio”?

- A. gelati confezionati
- B. latte pastorizzato
- C. dolci con creme, burro, panna e formaggi freschi
- D. alimenti poco elaborati e poco deperibili (pane, biscotti secchi e simili)

E' bene evitare di consumare latte e formaggi latticini preparati con latte non pastorizzato, gelati non confezionati e dolci con creme, burro e panna.

Alimenti quali gelati confezionati, latte pastorizzato e alimenti poco deperibili quali pasticceria secca e prodotti da forno possono invece essere consumati con maggiore tranquillità, avendo cura che le confezioni siano tuttavia sigillate.

4. Quali tra i seguenti alimenti possono essere considerati “sicuri”?

- A. alimenti cotti al momento del consumo o ben caldi e frutta e verdura sbucciate personalmente
- B. prodotti della pesca crudi
- C. uova crude e salse derivate
- D. frutta e verdura crude

E' bene evitare di consumare alimenti crudi. Tuttavia anche per gli alimenti cotti è consigliabile affidarsi al consumo di prodotti appena cucinati, che risultino ben caldi. E' consigliabile consumare verdure e frutta sbucciate personalmente.

5. Quale tra le seguenti tipologie di contaminazione è quella maggiormente associata a “Street food” ovvero alimenti e bevande pronti al consumo preparate e/o vendute presso bancarelle in strada?

- A. da metalli pesanti
- B. microbiologica
- C. da micotossine
- D. da residui di pesticidi

Il rischio di tossinfezione alimentare legato al consumo di street food rappresenta una reale minaccia in svariate parti del mondo dove la contaminazione di tipo microbiologico risulta una delle più significative. La carenza di igiene, l'inadeguatezza degli accessi all'acqua potabile e dello smaltimento dei rifiuti e la presenza di un ambiente poco salubre sono tutti fattori che esacerbano il rischio associato al consumo di street food.

6. Nella scelta del locale dove pranzare, è bene prestare attenzione al livello di igiene. Fa ben sperare se...

- A. sono presenti mosche e insetti
- B. il cibo viene manipolato a mani nude
- C. i piatti e i bicchieri sono umidi perché è un indice di pulizia
- D. il locale, le superfici, i bicchieri, i piatti e le posate sembrano pulite

Fare attenzione a dove si mangia è molto importante al fine di prevenire spiacevoli episodi di malattia alimentare. E' bene scegliere locali puliti e privi di mosche.

A seguire trovate le indicazioni relativamente ai cibi e all'acqua contenute nel [“Piccolo Manuale Sanitario del viaggiatore internazionale”](#) stilato dalla Società Italiana di medicina dei viaggi e delle migrazioni:

- L'acqua sia da bere che per uso igienico (lavaggio dei denti) deve essere sigillata in bottiglia. Non aggiungere mai ghiaccio alle bevande!
- Evita frutta e verdure crude, non sbucciate o pelate personalmente.
- Non bere latte non pastorizzato ed evita i prodotti derivati: gelati non confezionati, dolci con creme, burro, panna, formaggi freschi
- Non mangiare frutti di mare, anche se cotti. Alcuni pesci della scogliera tropicale possono contenere tossine che non sono distrutte dal calore
- Non mangiare pesce, carni, uova o insalate crude
- Consuma cibi cotti, appena cucinati o almeno molto caldi
- Scegli preferibilmente cibi poco elaborati e non facilmente deperibili (pane, biscotti secchi e simili)
- Fai attenzione a dove mangi:
 - scegli locali puliti
 - privi di mosche
 - evita di acquistare cibi e bevande da venditori ambulanti