

3 agosto 2012 9:43

Vacanze e cibo. Le "passatelle" intestinali estive

di [Primo Mastrantoni](#)



Capita, specialmente in questo periodo di caldo, di vacanze e di cene al ristorante, che l'intestino ne soffra, con possibili diarree. Sono quelle che vengono chiamate popolarmente le "passatelle" intestinali. E' probabile che cio' sia dovuto a cibo mal conservato. Cibo crudo e maionese, in particolare, possono essere i veicoli di microrganismi patogeni che sono in grado di rovinare i giorni di vacanze. Che fare, dunque, prima dell'evento negativo? Il consiglio generale e' quello di evitare di mangiare cibo crudo, pesce o carne, e di rimandare ad un periodo piu' fresco il consumo di maionese. Se proprio si vuole consumarli, ricordiamo che gli alimenti devono essere conservati ad una temperatura che eviti la proliferazione batterica. Quindi se entriamo in un ristorante, rammentiamo che:

- * Carne e pesce crudi, maionese, creme, yogurt e piatti pronti devono essere conservati in banconi frigo a +4 gradi centigradi.
- * I salumi e i formaggi sistemati in banconi frigo tra +4 e +6 gradi centigradi.
- * Le verdure messe in banconi frigo tra +6 e +10 gradi centigradi.
- * I piatti caldi vanno tenuti in banconi a +65 gradi centigradi.

Da evitare di consumare alimenti esposti in bella vista su tavoli, specialmente se si tratta di cibi a rischio, come quelli elencati. I ristoranti devono avere un piano HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points) cioe' un sistema di autocontrollo igienico che previene i pericoli di contaminazione alimentare e che, in genere, viene segnalato da un apposito cartello. Buona norma e' quella di visitare i bagni del ristorante: avrete una idea dell'igiene del locale.

Ricordiamo che il pesce che si acquista nei mercatini deve essere coperto da ghiaccio e che il limone non ha nessun effetto battericida sulle cozze crude.