

## Sicurezza alimentare: Conservazione degli alimenti

*Terza pubblicazione sul tema della Sicurezza Alimentare per informare i cittadini sulle malattie trasmesse dagli alimenti e sulle corrette modalità di conservazione e consumo dei cibi. Parliamo oggi di conservazione degli alimenti.*

Gli alimenti, se non specificatamente trattati mediante sterilizzazione o altre metodiche, contengono sempre una certa quantità di batteri o altri microrganismi quali i miceti, parassiti, virus.

I batteri e gli altri microrganismi contenuti normalmente negli alimenti sono generalmente tali da essere “innocui” per la salute del consumatore ma, in funzione del loro numero, tipologia e tempo (replicazione) possono determinare fenomeni alterativi agendo sui componenti dell’alimento (grassi, zuccheri, proteine). I corretti metodi di conservazione agiscono infatti su questa tipologia di microrganismi, riducendone il numero o mantenendolo costante (pasteurizzazione del latte, salagione, refrigerazione, congelamento ecc.) così da far durare un alimento nel tempo.

Altri tipi di microrganismi sono considerati “buoni” e agiscono direttamente sulle caratteristiche dell’alimento come i batteri e i lieviti, che intervengono nella maturazione dei formaggi, dei salumi, yogurt, birra, ecc.

Una terza tipologia è rappresentata invece quei microrganismi cosiddetti “cattivi” o patogeni che agiscono causando problemi alla salute del consumatore (malattie da alimenti/ MTA) Questi microrganismi che possono essere anche alterativi, ma più spesso non lo sono, hanno la caratteristica di poter determinare gravi patologie anche in piccolo numero o direttamente o tramite la produzione di tossine (infezioni, intossicazione, tossinfezione ).

In questo caso si parla di **CONTAMINAZIONE DEGLI ALIMENTI**: Presenza o introduzione di un elemento pericoloso per la salute.

Sebbene non si potrà mai avere la sicurezza alimentare assoluta, conoscere come “gestire” bene l’alimento in tutte le sue varie fasi (produzione, trasformazione, conservazione) è già una buona garanzia: attraverso una minima informazione di base si può diventare “**Consumatori consapevoli**”.

Vediamo a questo punto la cosa più immediata e cioè come vanno conservati gli alimenti che acquistiamo, le nostre provviste alimentari.

Gli alimenti hanno una durata nel tempo limitata e variabile anche in funzione delle sostanze che li compongono, cioè mantengono le loro caratteristiche organolettiche (sapore, odore, colore) e salubrità solo per un certo tempo.

Il mantenimento nel tempo delle caratteristiche igienico sanitarie, organolettiche e nutrizionali è legato a fenomeni chimico-fisici quali la temperatura dell’ambiente, la luce, la composizione stessa dell’alimento (grassi, proteine, acqua, ecc.). Inoltre la conservazione di un alimento nel tempo riguarda anche il contenimento di quella quota di batteri che abbiamo definito “innocui” se in numero contenuto e alterativi quando trovano le condizioni per moltiplicarsi.

Proprio per quanto detto sono più difficili da conservare gli alimenti di origine animale (carne, formaggi, uova) perché ricchi di grassi, proteine, acqua, enzimi) rispetto ai vegetali.

L'alterazione di un prodotto alimentare da luogo a formazione di sostanze che nell'alimento fresco non ci sono e che possono rendere l'alimento disgustoso, e peggio ancora tossico.

Lo scopo dei metodi di conservazione è quello di rendere difficile la sopravvivenza e la moltiplicazione dei batteri "innocui" già presenti nei cibi e quella di impedirne una ulteriore contaminazione nonché quello di rallentare i fenomeni chimici/fisici intrinseci all'alimento.

**I più comuni metodi di conservazione sono i seguenti:**

- ✓ Pasteurizzazione, Sterilizzazione (il calore agisce sulla vitalità dei batteri) **LATTE**
- ✓ Refrigerazione, Congelazione, Surgelazione (il freddo rallenta o inibisce la moltiplicazione dei germi)
- ✓ Sottovuoto, Salagione, Acidificazione (sott'aceto), Sott'olio (ambienti sfavorevoli per mancanza di aria o per variazione di PH) **CONSERVE - TONNO**
- ✓ Liofilizzazione, Essiccazione (ambiente sfavorevole per privazione di acqua) **BACCALA' - POMODORI**

Una raccomandazione utile al consumatore è quella di leggere sulle confezioni o nei banchi di vendita la temperatura, la modalità di conservazione e la data di scadenza già all'atto dell'acquisto qualora possibile e utilizzare tali informazioni anche durante la conservazione domestica.

Ultima cosa importante da sapere è che esistono:

- ✓ alimenti NON DEPERIBILI - prodotti da conservare a temperatura ambiente quali pasta, legumi, prodotti in scatola;
- ✓ alimenti DEPERIBILI - prodotti da conservare a temperatura controllata.

Per quel che attiene la temperatura e i tempi di conservazione domestica i dati riguardanti gli alimenti più comuni e non in confezione originale sono riportati nella tabelle seguenti e sono sempre influenzati dalla pezzatura e dallo stato di conservazione al momento dell'acquisto.

## Come ripartire gli alimenti nel frigo di casa

	TEMPERATURA DI CONSERVAZIONE	DURATA
LATTE 	4 °C	3-7 giorni
PESCE 	0-4 °C	1-3 giorni
CROSTACEI 	0-2 °C	1-3 giorni
CARNE 	0-4 °C	2-4 giorni
UOVA 	6-8 °C	Data di scadenza
VERDURA 	6-8 °C	3-8 giorni
POLLAME 	0-4 °C	1-3 giorni
FRUTTA FRESCA 	6-8 °C	2-8 giorni
TORTE FARCITE 	2-6 °C	1-3 giorni
SALUMI 	4-6 °C	3-10 giorni
ORMAGGI 	4-6 °C	3-8 giorni



*Rubrica a cura della Unità Operativa Semplice Dipartimentale SICUREZZA ALIMENTARE ANTIBIOTICORESISTENZA - Dr.ssa Alberta Natola e Dr.ssa Rosalia Ciraci*

**Asl Brindisi**

15 febbraio 2021