

Cibi a rischio microbiologico, ecco quelli (che tutti abbiamo in casa) a cui fare più attenzione: i consigli dell'esperta

Dalle conserve artigianali a carne e pesce crudi, passando per i formaggi a latte crudo: ecco come evitare brutte sorprese (Fonte: <https://www.corriere.it/> 15 ottobre 2025)



Dalle **conserve** contaminate dalla [tossina botulinica](#), ai **formaggi a latte crudo**: sempre più spesso si sentono notizie su alimenti talvolta considerati innocui, come le prime, o altri già ammantati di un'aura di rischio, come i secondi, che causano notevoli problemi di salute alle persone. **Raffaella Cancelli, biologa nutrizionista e specialista in scienze dell'alimentazione** dell'Auxologico IRCCS di Milano, ci spiega **quali sono i cibi potenzialmente pericolosi**, per poter scegliere con consapevolezza e in sicurezza.

Non solo latte crudo

«C'è molta disinformazione nei confronti del latte crudo» spiega la dottoressa Cancelli. «Si pensa che sia un alimento rischioso e che possa causare moltissime malattie. In realtà **gli alimenti a cui prestare attenzione sono tanti e diversi tra loro**».

Anche perché parlare di latte crudo e, soprattutto, formaggi a latte crudo - spesso sul banco degli imputati, per casi di cronaca eclatanti, che hanno visto bambini ricoverati per gravi infezioni alimentari - in realtà è semplicistico. Alla categoria appartengono Dop rinomate - Parmigiano Reggiano, Grana Padano e Provolone Valpadana piccante -, formaggi molto comuni, ma anche prodotti di nicchia, realizzati da casari più o meno esperti. E se la lunga stagionatura o la

lavorazione possono inattivare potenziali patogeni presenti nel latte crudo, **ciò che fa la differenza sono le condizioni igienico-sanitarie di tutto il processo produttivo.** «Il Ministero della Salute, ma anche l’Istituto Superiore di Sanità o gli organismi internazionali come l’EUFIC (Consiglio europeo di informazione sull’alimentazione) - aggiunge la dottoressa Cencello - non vietano il consumo del latte crudo o dei suoi derivati.

Bisogna, però, essere consapevoli di **dove si acquista e di come il consumatore tratta poi l’alimento da quando lo compra a quando lo consuma.** La normativa italiana per i produttori di latte crudo è molto rigida, ma la conservazione domestica, garantendo ad esempio la **catena del freddo**, è più complessa ed è lì che possono svilupparsi o moltiplicarsi eventuali patogeni. Diverso è il discorso - e questo vale per tutte le categorie di alimenti - **della produzione per consumo personale: in questo caso non è necessario sottostare alla legislazione e alle norme produttive».**

Altri alimenti ad alto rischio

«Anche la **carne cruda o il pesce crudo non abbattuto** possono portare a tossinfezioni alimentari: sappiamo bene che **la cottura sanifica** e che questi alimenti sono più sicuri se cotti» ricorda la dottoressa Cencello. «In generale, quindi, **attenzione a tutti gli alimenti crudi come tiramisù fatto con le uova non pastorizzate o maionesi e altre salse a base di uova crude, come quella della carbonara**, soprattutto se non sappiamo se la catena del freddo è stata rispettata rigorosamente» specifica l’esperta in scienze dell’alimentazione.

«Bisogna, però, prestare attenzione anche alle **conserve fatte in casa**: è molto frequente vedere che i vasetti non vengono ben sterilizzati e così ci si espone a un alto rischio microbiologico. Va benissimo riutilizzare i vasetti di vetro, che è un materiale inerte e può essere sottoposto moltissime volte ai processi termici utili a sterilizzarli, ma **i coperchi devono essere nuovi per ogni conserva**». Insomma, se vedete che la passata della nonna, la confettura della vicina di casa o i sott’olio comprati nella botteguccia del paesino sperduto hanno tappi riciclati, meglio evitare: non possono garantire la sterilità della conserva. «Nel caso di **muffa** nella confettura o in qualsiasi altro vasetto di conserva, fatta in casa o acquistata che sia, non basta eliminarla, per poi poter consumare il resto del prodotto: **va eliminato del tutto**. Le tossine prodotte dai microrganismi possono, infatti, essersi diffuse in tutto l’alimento».

Funghi e miele

C’è chi dice che il miele non scade mai, chi sconsiglia il consumo di funghi perché ritenuti al pari delle muffe: ma qual è la verità? Sono potenzialmente alimenti rischiosi per la salute? «È vero, i **funghi** possono produrre spore e tossine molto pericolose, anche letali. Questo non è il caso dei funghi coltivati o di quelli che si acquistano regolarmente al supermercato. Diverso è il caso dei **funghi raccolti nei boschi**: in quel caso, anche se si è esperti, meglio farli **controllare**

sempre anche da un centro micologico per evitare qualsiasi tipo di rischio» suggerisce la biologa nutrizionista. Il miele è vietato ai bambini sotto ai 12 mesi: è a rischio botulino. Può, invece, essere somministrato dopo l'anno: «il miele di per sé non è un alimento a rischio se ben conservato**: questo vuol dire che deve essere tal quale a quando l'ho comprato. Non devono essersi formati cristalli o depositi, ad esempio. Per conservarlo bene non sono necessarie particolari accortezze, ma meglio acquistare vasetti piccoli, così da consumarli comunque in poco tempo e ridurre il rischio che il miele possa modificarsi».**

Come prevenire potenziali tossinfezioni alimentari

Dobbiamo mettere al bando la carbonara e la passata fatta in casa? Assolutamente no. Ma, bisogna conoscere a cosa prestare attenzione. Per le conserve, ad esempio, si può consultare il **documento rilasciato dal Ministero della Salute sulla corretta preparazione in ambito domestico**. Oppure quando si va a fare la spesa e si vorrebbe acquistare una tartare, meglio portare con sé un **sacchetto termico con tanto di ghiacciolino** per rispettare la catena del freddo: sappiamo che il tempo trascorso fuori dal frigorifero fa aumentare i patogeni. Se abbiamo in casa dei **formaggi, verifichiamo che non abbiano cambiato colore**. E poi: «le categorie speciali, come donne in gravidanza, bambini o chi ha una condizione di immunodepressione è bene che prestino ancora più attenzione. In questo caso, meglio evitare del tutto gli alimenti potenzialmente rischiosi», avvisa Cancelli.