

## Cibi scaduti: si possono ancora mangiare? Ecco quali sono sicuri e quali no, dal latte alle uova di Camilla Sernagiotto

Capire le etichette, prevenire gli sprechi, tutelare la salute. L'esperta in nutrizione Laura De Gara fa chiarezza sulle diciture «da consumarsi entro» e «da consumarsi preferibilmente entro» (Fonte: <https://www.corriere.it/> 5 maggio 2026)



Un'alimentazione sana non si limita al bilanciamento tra carboidrati, proteine, grassi, vitamine e sali minerali. Il percorso del cibo, dalla produzione alla cottura, influisce in modo significativo sulla sua qualità e sicurezza. Saper leggere le etichette è fondamentale, non solo per nutrirsi correttamente ma anche per evitare sprechi e ottimizzare ciò che si ha in casa. E proprio sulle etichette nasce una delle domande più frequenti: **si possono mangiare i cibi scaduti? Quali sì, quali no? E come orientarsi tra le diciture “da consumarsi entro” e “da consumarsi preferibilmente entro”?** Risponde **Laura De Gara**, presidente del Corso di Laurea Magistrale in Scienze dell'Alimentazione e della Nutrizione Umana dell'Università Campus Bio-Medico di Roma, che fa chiarezza e distingue caso per caso.

### Scadenza o preferibile consumo?

La differenza è importante «Forse non abbiamo fatto caso alla differenza nelle indicazioni di scadenza: “Consumare preferibilmente entro” e “Consumare entro”. L'aggiunta preferibilmente non è un dettaglio indifferente. L'indicazione “da consumarsi preferibilmente entro” **si riferisce alla data fino alla quale il prodotto mantiene le sue proprietà organolettiche ottimali**, proprietà importanti per soddisfare i nostri sensi, come il sapore, la consistenza, l'intensità cromatica ecc.

Dopo questa data, l'alimento potrebbe perdere parte di queste caratteristiche senza, però, diventare pericoloso per la nostra salute. L'indicazione "da consumarsi entro" rappresenta, invece, una informazione tassativa sulla data entro la quale **il prodotto deve essere consumato**. Dopo questa data, soprattutto se si tratta di un fresco o contenente un buon contenuto di acqua, può rappresentare un rischio per la salute», spiega De Gara.

### **I veri rischi: intossicazioni e batteri**

«Il rischio più comune è rappresentato dalle intossicazioni alimentari causate da batteri patogeni come Salmonella, Listeria e Escherichia Coli. Il rischio che in un alimento si producano tossine è **particolarmente elevato per prodotti deperibili come carne, pesce, latticini e piatti pronti**. Non solo è importante non consumare questi alimenti dopo la data di scadenza, è anche importante che vengano conservati alla giusta temperatura».

### **Alimenti «tollerabili» anche dopo la scadenza**



«Alcuni alimenti possono essere consumati in sicurezza anche dopo tale data, purché siano stati conservati correttamente e soprattutto quando richiedono un processo di cottura ad elevate temperature per la loro preparazione. Per esempio pasta secca (ma non fresca), **riso, legumi secchi, cibi in scatola e prodotti a lunga conservazione come miele e zucchero** mantengono generalmente proprietà nutrizionali e di sicurezza inalterate anche per un tempo maggiore».

### Valutare a casa: i sensi ci aiutano

«I nostri sensi, in particolare la vista e l'olfatto possono essere di grande aiuto per capire se un alimento è ancora consumabile. Una variazione di colore può essere un indizio importante; nel dubbio possiamo assaggiarne una piccola quantità per valutare meglio variazioni indesiderate delle caratteristiche organolettiche. **Se il cibo presenta segni di muffa, odori sgradevoli o un sapore alterato, non dobbiamo consumarlo.** La capacità di percepire correttamente il giusto può essere alterata negli anziani, così come i bambini hanno molte più papille gustative degli adulti e di conseguenza percepiscono in modo più accentuato i sapori degli alimenti, ma possono essere meno capaci di percepire la qualità di un alimento attraverso le alterazioni organolettiche», spiega l'esperta.

### Come ridurre gli sprechi: pianificare e conservare bene



«Partiamo dalla pianificazione della spesa: la lista fatta a casa controllando ciò che già abbiamo, sembra un suggerimento scontato, ma non così facile da vivere nella quotidianità, tant'è vero che **solo poco più della metà degli italiani lo fa abitualmente secondi i dati dell'Osservatorio Nestlé.** Facendo poi la spesa, un suggerimento importante è dedicare il tempo necessario a leggere la data di scadenza di quanto acquistiamo. Se compriamo prodotti surgelati ricordiamoci che non si devono scongelare nel tempo necessario a raggiungere il freezer della nostra cucina. **È utile utilizzare dei contenitori a chiusura ermetica quando apriamo una confezione.** Anche la posizione in cui conserviamo gli alimenti nel frigorifero o nella dispensa è importante. È utile

congelare gli alimenti che si prevede di non consumare subito». Scopriamo di seguito, caso per caso, i cibi tra sicurezza e spreco.

### **Latte: non oltre la scadenza**

«Il latte è un prodotto altamente deperibile e può sviluppare batteri nocivi dopo la data di scadenza. In particolare nelle stagioni calde questo rischio aumenta: **dimenticarsi una confezione di latte aperta fuori dal frigorifero anche solo per poche ore può essere sufficiente a renderlo non più utilizzabile**». Ancora più importante è seguire le corrette regole di sicurezza per quanto riguarda il latte crudo o i suoi derivati. «Il latte crudo viene venduto dopo la mungitura senza subire alcun trattamento termico, il che permette il mantenimento di tutte le sue caratteristiche naturali, inclusa la presenza di batteri "positivi" come i lattobacilli, che promuovono il microbiota intestinale. Tuttavia, **può anche contenere microrganismi patogeni produttori di tossine, tra cui le Shiga-tossine (STEC)**, in grado di causare malattie anche molto gravi». Il pericolo è tale, soprattutto nei mesi estivi, che «il 9 luglio scorso il Ministero della Salute ha ritenuto opportuno trasmettere a tutte le Regioni delle Linee guida per il controllo di Escherichia coli produttori di Shiga-tossine (STEC) nel latte non pastorizzato e nei prodotti derivati».

### **Miele: dura moltissimo**



«Fermo restando che non c'è nulla di eterno in ciò che ha una componente biologica come tutti gli alimenti, possiamo sicuramente dire che **il miele dura moltissimo**». Le sue proprietà antibatteriche naturali lo rendono particolarmente stabile nel tempo. «Se conservato

correttamente, riesce a preservare le sue caratteristiche nutrizionali per periodi molto lunghi senza perdere in qualità o sicurezza».

### **Formaggio: non oltre la scadenza**

«Anche se alcuni formaggi stagionati possono essere consumati oltre la scadenza, è **fondamentale che non presentino aspetti organolettici alterati**». Vista e olfatto diventano strumenti importanti per la valutazione. «In particolare, occorre prestare attenzione all'assenza di muffe indesiderate e di odori sgradevoli: se notiamo cambiamenti evidenti nella crosta o nel profumo, è meglio evitare il consumo».

### **Pasta: entro 2 anni dalla scadenza**

«La pasta secca, a differenza di quella fresca, ha una durata di conservazione molto più lunga e può essere consumata anche entro un paio d'anni dopo la scadenza». Tuttavia, «è fondamentale che sia stata conservata in un luogo asciutto e fresco, al riparo dall'umidità che potrebbe comprometterne l'integrità».

### **Olio: entro pochi mesi dalla scadenza**



«L'olio non comporta problemi di sicurezza alimentare se consumato poco dopo la scadenza, a patto che non sia diventato rancido». Va però considerato anche l'aspetto nutrizionale. «Nel tempo, l'olio extravergine d'oliva - che è quello che, assunto nelle giuste quantità, può apportare benefici alla nostra salute - **perde le molecole più interessanti per gli effetti antiossidanti e antinfiammatori**. Per questo, sarebbe ideale consumarlo entro l'anno dalla produzione».

### **Succhi di frutta: entro qualche mese dalla scadenza**

«Anche i succhi di frutta, pur se correttamente confezionati e conservati, col passare del tempo tendono a perdere le loro qualità nutrizionali». Il rischio principale è la fermentazione o la comparsa di muffe. «Se ci troviamo con succhi di frutta scaduti ma ben sigillati, possiamo considerarne il consumo solo dopo un'attenta valutazione. Se il gusto, l'odore o l'aspetto non presentano alterazioni evidenti, è **possibile assaggiarne una piccola quantità**. Ma al minimo dubbio, è sempre meglio non rischiare».

### **Biscotti secchi: entro diversi mesi dalla scadenza**



«I biscotti secchi confezionati e non ancora aperti sono tra gli alimenti meno problematici dal punto di vista della sicurezza». **Anche dopo la scadenza possono essere consumati per diversi mesi**. «La perdita maggiore riguarda l'aspetto organolettico: possono perdere croccantezza, friabilità e intensità aromatica, ma rimangono sicuri se ben conservati».

### **Affettati: non oltre la scadenza**

«Gli affettati sono tra gli alimenti più deperibili e sensibili al deterioramento microbico». Il rischio di sviluppo di batteri pericolosi come la Listeria è alto. «**Non è opportuno consumarli oltre la data di scadenza, nemmeno se l'aspetto sembra buono**: non sempre il deterioramento è visibile a occhio nudo».

### **Yogurt: entro alcuni giorni dalla scadenza**

«Lo yogurt può essere consumato anche qualche giorno dopo la scadenza, a patto che siano rispettate alcune condizioni». In particolare, «è importante verificare l'assenza di odori sgradevoli, rigonfiamenti della confezione o alterazioni della consistenza. Se non ci sono segnali evidenti di deterioramento, è generalmente consumabile».

### **Pesce in scatola: entro 1 mese dalla scadenza**



«Il pesce in scatola ha solitamente scadenze molto lunghe, tra i due e i cinque anni dal confezionamento». Su queste scadenze così estese, «ci può essere una certa tolleranza, anche fino a un mese oltre». A condizione che la confezione sia ben integra e il prodotto non presenti alterazioni, è possibile consumarlo. «Tuttavia, è buona norma controllare sempre la data in etichetta quando acquistiamo: può capitare che alcuni lotti siano in prossimità della scadenza senza che ce ne accorgiamo. Meglio saperlo per tempo».

### **Cioccolato: entro diverse settimane dalla scadenza**

«Il cioccolato può essere consumato anche mesi dopo la scadenza, purché non presenti segni di deterioramento». La tipica patina bianca che può comparire in superficie, nota come fioritura, «non è dannosa per la salute: si tratta di un'alterazione estetica dovuta alla separazione dei grassi o degli zuccheri, che non compromette la sicurezza del prodotto».

## **Uova: non oltre la scadenza**

«Le uova rappresentano un alimento potenzialmente molto pericoloso se consumato oltre la data di scadenza». Dopo tale data, infatti, **«possono sviluppare batteri come la Salmonella, anche se esternamente l'uovo può sembrare ancora in buone condizioni. Per questo è assolutamente sconsigliato mangiarle oltre la data indicata».**