

Infezione alimentare, quali sono i sintomi? Ecco perché fare attenzione a diarrea, nausea e vomito di Antonella Sparvoli

Si tratta di un problema più frequente durante la stagione estiva perché il caldo facilita la moltiplicazione di batteri e altri microrganismi negli alimenti, specie se i cibi vengono conservati o preparati in modo non corretto (Fonte: <https://www.corriere.it/> 5 agosto 2026)



Diarrea, [nausea](#), vomito, dolori addominali e febbre sono i segnali più comuni delle infezioni alimentari, un problema più frequente durante la stagione estiva perché il caldo facilita la moltiplicazione di batteri e altri microrganismi negli alimenti, specie se i cibi vengono conservati o preparati in modo non corretto.

«La maggior parte delle infezioni alimentari è provocata da batteri, virus, tossine e parassiti — spiega Stefano Fagiuoli, direttore del Dipartimento di Medicina dell'Asst Papa Giovanni XXIII di Bergamo —. Sono spesso coinvolti [Salmonella](#), Campylobacter, Escherichia coli, Listeria e Clostridi. Più di rado possono essere chiamati in causa virus, come quello dell'epatite A e il Norovirus, o parassiti».

Le fonti di contagio sono numerose: carni crude o poco cotte, uova crude, latte non pastorizzato, frutti di mare e vegetali contaminati, cibi lasciati a temperatura ambiente troppo a lungo, acqua non sicura o alimenti già cotti contaminati da utensili usati per cibi crudi.

I sintomi

I sintomi possono comparire dopo poche ore ma anche a distanza di un paio di settimane dall'ingestione dell'alimento contaminato, come nel caso dell'[epatite A](#). «Generalmente le infezioni provocano disturbi gastrointestinali destinati a risolversi in pochi giorni — dice Fagiuoli —.

Tuttavia, **alcuni ceppi per esempio di Escherichia coli o Campylobacter**, possono causare diarrea molto intensa e talvolta emorragica, con complicanze soprattutto in bambini piccoli e anziani. In questi casi ciò che conta è evitare la disidratazione. Gli antibiotici vanno usati solo su indicazione medica».

Listeria

Particolare attenzione merita la [Listeria monocytogenes](#), un batterio che può proliferare anche alle temperature del frigorifero e contaminare alimenti pronti al consumo (panini confezionati, paté, ecc...). Nella maggior parte delle persone provoca sintomi simili a quelli influenzali o gastrointestinali, ma in gravidanza può avere conseguenze serie per il feto. «Per ridurre il rischio di queste infezioni, occorre lavare sempre bene le mani, separare alimenti crudi e cotti, cuocere in modo adeguato carne, pesce e uova, conservare i cibi in frigorifero, non lasciare piatti pronti al caldo per troppo tempo e prestare attenzione a creme, maionese, frutti di mare e prodotti deperibili», conclude l'esperto.