

Intossicazioni alimentari: i cibi a cui fare attenzione in vacanza, dal ghiaccio nelle bibite alle salse

Raffaella Canello, nutrizionista dell'Auxologico IRCCS di Milano, avverte: «bisogna essere cauti non solo al ristorante, ma anche coi panini fatti a casa»

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 12 agosto 2025)



Ritmi lenti e cibi diversi dal solito: fa tutto parte dell'esperienza di una vacanza. Ma l'imprevisto è dietro l'angolo e, talvolta, può accadere che le **ferie siano accompagnate da sintomi più o meno spiacevoli** causati da quella che comunemente chiamiamo un'**intossicazione alimentare**. Abbiamo chiesto a **Raffaella Canello**, biologa nutrizionista e specialista in scienze dell'alimentazione dell'**Auxologico IRCCS di Milano**, quali sono i **cibi particolarmente rischiosi** e a cosa prestare attenzione.

A cosa prestare attenzione e quali sono i rischi

«La **corretta conservazione degli alimenti e l'igiene** - da verificare con la nostra osservazione diretta - sono i due grandi aspetti a cui prestare attenzione quando si è in vacanza», spiega l'esperta. Che sia in Italia o all'estero, prima di sedervi al bar o al ristorante, guardatevi intorno e, se notate pratiche malsane o poco sicure, andate via. «Se si mangiano alimenti mal conservati o contaminati da patogeni - avverte la biologa nutrizionista - si rischiano delle **tossinfezioni alimentari**, che si possono manifestare con nausea, diarrea, vomito, ma anche febbre. Bambini, anziani, donne in gravidanza o soggetti immunodepressi devono prestare particolare attenzione.

Quando si è in viaggio meglio avere con sé dei probiotici, che possono aiutare a proteggere l'intestino».

Attenzione all'acqua e ai suoi «derivati»

Che in alcuni paesi l'acqua del rubinetto non è potabile e, quindi, va bevuta solo l'acqua in bottiglie sigillate è cosa risaputa. «Soprattutto in questi paesi bisogna, però, prestare attenzione anche a ghiaccio, granite, bibite non confezionate, succhi freschi, spremute... Potrebbero essere stati preparati con acqua contaminata oppure gli utensili usati per la preparazione potrebbero essere stati lavati con acqua non sicura» suggerisce la dottoressa Canello. «Anche la frutta fresca - usata come guarnizione di piatti o cocktail ad esempio - potrebbe essere rischiosa, perché potrebbe non essere stata lavata o manipolata con la dovuta attenzione». Cosa fare in questi casi? Semplicemente spostare la guarnizione e non mangiarla.

Attenzione ai crudi

Se non siete sicuri della qualità della materia prima - carne, pesce o verdure che siano - meglio prediligere piatti cotti. «La cottura degli alimenti inattiva i patogeni derivati sia da una conservazione non ideale, sia da una manipolazione non attenta, quindi mani o taglieri non lavati o ambienti non igienizzati».

Potenziali rischi in Italia

Non serve andare in paesi esotici, per rischiare una tossinfezione alimentare: «Fiere, sagre o food truck possono essere (potenzialmente) dei luoghi rischiosi, perché non è detto che sia facile garantire la linea del freddo, le preparazioni potrebbero avvenire in luoghi poco idonei oppure potrebbero essere in uso oli esausti, i cui grassi sono ormai ossidati e possono appesantire la digestione, oltre che - alla lunga - favorire infiammazioni e aumentare il rischio cardiovascolare». Anche in questi casi, quindi, prima di ordinare e scegliere cosa mangiare, meglio osservare bene il contesto. Ma non è tutto: «Meglio prestare particolare attenzione al latte crudo e ai formaggi e latticini derivati. Il latte crudo è di per sé potenzialmente pericoloso, ma il grande caldo aumenta i rischi e la proliferazione batterica».

La refrigerazione

Viste le temperature elevate, a fare la differenza nella corretta conservazione degli alimenti è anche e soprattutto la refrigerazione. Cosa significa nella pratica? «I buffet devono essere refrigerati o, quantomeno, deve esserci un consumo davvero rapido delle pietanze. Se è tutto a temperatura ambiente per molto tempo, per sicurezza è meglio evitare gli alimenti crudi - spiega la nutrizionista -. Creme, maionesi, salse tonnate e affini rappresentano un potenziale rischio

di **salmonellosi**, che aumenta a causa del caldo e della errata conservazione». Nel dubbio, quindi, preferite tramezzini, panini e piatti senza salse.

Attenzione anche al fai-da-te

Questo, però, vuol dire anche prestare attenzione alla **preparazione di pranzi al sacco o cestini da pic-nic**: «È facile che le macchine esposte al sole raggiungano anche i 50-60 gradi all'interno dell'abitacolo o del bagagliaio: è la temperatura ideale per la proliferazione batterica - sottolinea la nutrizionista -. Meglio optare, quindi, per cose secche e confezionate oppure dotarsi di **borsa frigo e ghiaccioli**».

Approfondimento

[Dai formaggi alla frutta, tutti i cibi che non bisogna mai avvolgere nella pellicola alimentare d'estate](#)