

## Intossicazioni alimentari: quali sono le più comuni e come proteggersi

Ne esistono di oltre 250 tipi e si manifestano con sintomi diversi, dalla nausea al vomito fino alla febbre e ai crampi addominali. A cosa prestare attenzione quando si consumano i cibi a casa o al ristorante (Fonte: <https://www.corriere.it/> 28 dicembre 2025)



Secondo l'[Istituto Superiore di Sanità \(Iss\)](#) esistono oggi al mondo più di **250 tossinfezioni alimentari**, causate da diversi agenti patogeni, perlopiù batteri, virus e parassiti. In genere, si manifestano con sintomi come **nausea, vomito, diarrea, febbre, reazioni cutanee, disidratazione**. Sono diversi gli alimenti che le possono provocare.

### Le contaminazioni

Uno dei batteri più spesso implicato è l'**Escherichia Coli**. Alcuni suoi ceppi hanno sviluppato la capacità di elaborare **tossine molto potenti**, responsabili di **focolai tossinfettivi prevalentemente legati al consumo di carne poco cotta, latte crudo e formaggi a latte crudo**. Nei bovini, nelle pecore, nelle capre, queste tossine possono essere presenti a livello intestinale, senza che l'animale presenti sintomi di malattia. Durante la mungitura, o durante la macellazione, si possono contaminare sia le carni sia il latte. Per questo motivo latte crudo, carni crude o poco cotte (soprattutto se macinate: per esempio hamburger poco cotti o tartare di carne cruda) possono provocare infezioni in chi le mangia.

Il cibo, inoltre, può essere **contaminato anche da parte degli operatori che lo preparano durante la fase di manipolazione degli alimenti, sia per contatto con le mani sia con gli strumenti della cucina**. Un esempio è l'infezione dovuta al batterio **Shigella**, al virus dell'epatite A e a diversi

parassiti. In altri casi, invece, la malattia non deriva dall'ingestione diretta di agenti patogeni, ma dall'ingestione di cibo contaminato da una tossina di origine microbica, attiva anche se non c'è più il microrganismo che la produce (è il caso del batterio **Staphylococcus aureus**).

### Cibi cotti

Sono più **sicuri** perché la maggior parte dei microrganismi e delle tossine non resiste a temperature superiori ai 60-70 gradi; grande importanza rivestono le **condizioni in cui i cibi sono mantenuti durante le varie fasi di conservazione: la catena del freddo**, ad esempio, previene lo sviluppo e la moltiplicazione di alcuni microrganismi, che per essere tossici necessitano di una **popolazione molto numerosa**. Un'altra via di trasmissione è rappresentata dal contatto diretto con le feci degli animali portatori; ad esempio consumando vegetali che non siano stati accuratamente lavati o che siano stati contaminati da volatili, come le mosche.

### Carne

La cottura delle carni deve essere tale da permettere che al **centro venga raggiunta la temperatura di almeno 69 °C**. Attenzione, quindi, a cotture incomplete, quali la cottura al barbecue, la quale, talvolta, non permette il raggiungimento "a cuore" delle temperature necessarie.

### Pesce e frutti di mare

Preferire i pesci ben cotti e consumare pesce acquistato presso esercizi commerciali sicuri. Se volete mangiare pesce crudo, o poco cotto, tutti i ristoranti che lo servono, per legge, **debbono averlo preventivamente passato in un abbattitore di temperatura per 24 ore a -20 °C**. Se invece lo volete comprare avviate il vostro pescivendolo che vorrete mangiarlo crudo, in questo caso anche il negozio dovrà abbatterlo prima di venderlo.

### Verdura e frutta

Scartare il prodotto deteriorato anche solo parzialmente; devono sempre essere **lavate accuratamente**, indipendentemente da dove sono state acquistate. È sempre meglio procedere al lavaggio aggiungendo all'acqua del bicarbonato o altri disinfettanti alimentari.

### Uova

Da consumare **ben cotte e da acquistare presso esercizi commerciali autorizzati**, lavarle bene prima di romperle sulle preparazioni in quanto potrebbero essere contaminate con piccolissime ed invisibili parti di feci della gallina; il pericolo più grande che si corre con le uova è la **contrazione della salmonellosi**, non lavarle però appena acquistate, perché in questo modo si rischia di rimuovere una patina esterna che garantisce una migliore conservazione.

## I sintomi dell'intossicazione

Come riportato sul sito della [Harvard Health Publishing](#) i sintomi dell'intossicazione alimentare includono:

- Nausea e vomito
- Debolezza generale
- Dolore/crampi addominali
- Diarrea
- Febbre

## Diagnosi

La diagnosi viene solitamente formulata sulla base dei soli sintomi, e rafforzata dalla presenza di una storia clinica di una persona che ha mangiato con voi e che si è ammalata. Se un medico desidera individuare il microrganismo che ha causato l'intossicazione alimentare, vi verrà chiesto di fornire un campione di feci da esaminare in laboratorio. Il medico potrebbe anche voler prelevare un campione di sangue per le analisi. Se avete ingerito parte del cibo che potrebbe avervi causato la malattia, chiedete al medico se è importante effettuare un test per la presenza di organismi infettivi o di una tossina. Il campione può essere coltivato in laboratorio, ovvero posto su un materiale speciale che stimola la crescita degli organismi eventualmente presenti nel campione, in modo da poterli identificare. Fino all'80% delle intossicazioni alimentari è correlato al consumo di cibi preparati industrialmente o di cibi preparati in casa. In questi casi, chiedere ad altre persone che hanno mangiato gli stessi alimenti può aiutare a determinarne la causa.

Informazioni sul periodo di tempo che intercorre tra l'assunzione dell'alimento e l'inizio dei sintomi possono aiutare a diagnosticare il problema:

- Meno di sei ore suggeriscono che l'infezione è stata causata da un tipo di batterio che crea una tossina nel cibo prima che venga ingerito (come lo stafilococco)
- Dodici ore o più suggeriscono che l'infezione è stata causata da un tipo di batterio che produce una tossina dopo aver mangiato il cibo (come alcuni tipi di Escherichia coli) o da un batterio, virus o parassita che può danneggiare le cellule che rivestono l'intestino (come la salmonella).

In genere, l'intossicazione alimentare scompare in uno o tre giorni, anche se alcuni tipi di intossicazione alimentare possono durare molto più a lungo.