

## La contaminazione degli alimenti

Gli alimenti possono divenire fonte di guai per il nostro organismo, per effetto di errori alimentari o per la presenza, all'interno dell'alimento, di "qualcosa" di nocivo per la nostra salute, ossia:

- batteri patogeni o loro tossine;
- virus;
- altri micro e macroparassiti (funghi, protozoi, vermi);
- sostanze chimiche nocive;
- contaminanti radioattivi.

Gli alimenti contaminati non sono più sicuri per la salute ed espongono al rischio di malattie di vario tipo:

- intossicazioni e avvelenamenti;
- tossinfezioni alimentari;
- malattie infettive;
- tumori e altre malattie degenerative.

La contaminazione è, nella maggior parte dei casi, accidentale e avviene durante i vari "passaggi" dell'alimento, dal momento della sua produzione fino al momento in cui viene consumato.

Per alcuni alimenti, le sostanze tossiche sono naturalmente presenti nell'alimento (per esempio i funghi velenosi), per altri ancora le sostanze tossiche sono state aggiunte volontariamente all'alimento, in genere nell'ambito di una frode commerciale (adulterazione, sofisticazione).

### Frodi alimentari

La frode è un inganno commesso da una persona (o più persone) ai danni di altri. La **frode in commercio** è un reato, perseguibile per legge, compiuto da chi consegna a un acquirente una cosa per un'altra o comunque diversa da quella dichiarata, per origine, provenienza, qualità e quantità.

Il termine **frode alimentare** si riferisce alla produzione e al consumo di alimenti che non corrispondono alle prescrizioni di legge.

Ogni alimento e prodotto alimentare è definito per la sua composizione, per la sua origine e per le sue caratteristiche organolettiche; ha una sua data di produzione e un limite di tempo entro il quale va consumato.

Se l'alimento prodotto e messo in commercio non corrisponde a quanto previsto dall'etichetta, si ha una frode alimentare. Le frodi si classificano in:

- 1) **alterazioni**: vendita di alimenti che hanno subito modificazioni nella loro composizione originaria per effetto di processi spontanei: per esempio, vendita di latte inacidito, o di vino andato in aceto;
- 2) **adulterazioni**: produzione/vendita di alimenti la cui composizione è stata modificata quantitativamente riducendo così il valore commerciale e nutritivo che il prodotto dichiarato dovrebbe avere; tale modificazione viene ottenuta sottraendo, in tutto o in parte, sostanze nutritive (per esempio, levando il grasso, ossia la "crema", dal latte, vendendolo però come latte intero) oppure aggiungendo sostanze simili ma di minor qualità e pregio (e quindi di minor costo per il produttore o commerciante che guadagnerà di più alle spalle dell'ignaro consumatore), come nel caso dell'aggiunta di acqua al vino o al latte;

- 3) **sofisticazioni**: prodotti sottoposti a trattamenti per renderli simili ad altri prodotti più pregiati; per esempio, l'aggiunta di un colorante giallo a una pasta di semola per farla assomigliare alla pasta all'uovo e venderla come tale;
- 4) **contraffazioni**: prodotti sostituiti in tutto o in parte con altri meno pregiati; per esempio, vendere margarina per burro; vendere come olio di oliva una miscela di olio di oliva e di olio di semi.

Le frodi alimentari vanno perseguite perché, oltre al danno economico, esse sono spesso causa di gravi attentati alla salute del consumatore.

La vendita di prodotti alimentari che hanno subito un'alterazione e l'utilizzo di ingredienti avariati nella produzione di alimenti rappresentano un fatto particolarmente grave perché in grado di danneggiare la salute di più persone contemporaneamente.

## La contaminazione microbica

Gli alimenti rappresentano, per molte specie di microrganismi, un ambiente molto adatto per la loro sopravvivenza e per la loro riproduzione.

Quando un alimento è contaminato da un microrganismo, questo si riproduce rapidamente, cosicché già dopo alcune ore il numero di germi presenti nell'alimento è enorme.

I germi si nutrono delle sostanze che compongono l'alimento e producono sostanze di rifiuto che si accumulano nell'alimento, rendendolo poco adatto per la nostra nutrizione (alterazione delle caratteristiche organolettiche: sapore, odore, consistenza ecc.). Se i microrganismi sono patogeni, inoltre, possono produrre tossine e rendere l'alimento nocivo per la salute.

Tra i microrganismi che possono contaminare gli alimenti, particolare importanza hanno i lieviti e le muffe, e i batteri. Anche i virus possono contaminare i cibi e causare malattie infettive, come l'epatite virale di tipo A.

### Lieviti e muffe

Lieviti e muffe sono organismi microscopici che appartengono al regno dei funghi.

I **lieviti** sono **funghi unicellulari** di forma rotondeggiante dalle dimensioni di 5-10 micron; come tutti gli altri funghi, sono **eucarioti** (le cellule hanno nucleo visibile e provvisto di membrana nucleare. Si riproducono per **gemmazione**: la nuova cellula si sviluppa come una gemma, una piccola protuberanza della cellula madre, dalla quale poi si stacca.

I lieviti si sviluppano in presenza di zuccheri e sono importanti nel settore alimentare perché fermentano gli zuccheri producendo **alcol** (fermentazione alcolica) e **anidride carbonica**.

Vengono perciò utilizzati nella produzione del vino e della birra e per far "lievitare" il pane: infatti, l'anidride carbonica prodotta è un **gas** e fa "gonfiare" la pasta del pane, della pizza e di tutti gli altri alimenti lievitati (brioche ecc.).

Il lievito ha un alto contenuto di vitamine del gruppo B e viene utilizzato anche come integratore alimentare.

Tra i vari lieviti vanno ricordati quelli appartenenti al genere *Saccharomyces*, come il lievito di birra (*Saccharomyces cerevisiae*), utilizzati sia nella produzione del vino e della birra, sia nella panificazione.

Le **muffe** sono microrganismi pluricellulari, costituiti da un intreccio di ife, alle cui estremità si sviluppa lo sporangio, che contiene le spore riproduttive. Si sviluppano facilmente in ambiente acido (pH 5,5) e a temperature di 15-30 °C; muoiono a 60-65 °C, per cui vengono distrutte, eliminate col trattamento della **pastorizzazione**.

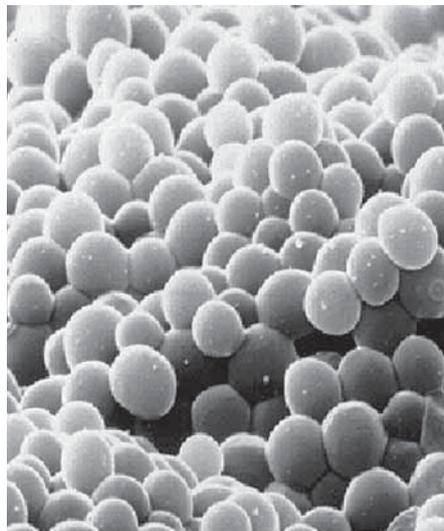


I microrganismi sono visibili al microscopio (ottico - nella foto - o elettronico).

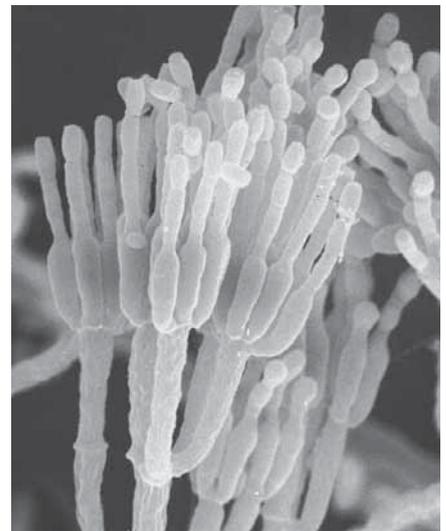
Le muffe sono responsabili dell'**alterazione** di molti alimenti, come il pane, le farine, i cereali in generale, il latte e i suoi derivati (burro, formaggi, yogurt), la carne, la frutta e le verdure.

Le muffe del genere *Penicillium* si ritrovano spesso sugli agrumi (arance, limoni) dove formano una patina blu-verdastra; allo stesso genere appartiene il *Penicillium notatum*, che produce la **penicillina** (il primo antibiotico scoperto da Alexander Fleming) e i *Penicillium camemberti* e *roqueforti*, che intervengono nella maturazione di alcuni famosi formaggi francesi (Camembert e Roquefort).

Un altro genere di muffe è l'*Aspergillus*, che contamina farine e cereali e può produrre sostanze molto tossiche, come le **aflatossine**.



Lievito di birra al microscopio elettronico.



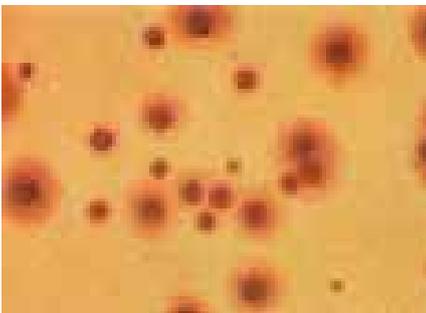
Muffa del genere *Penicillium* al microscopio elettronico.

## I batteri

I batteri sono organismi unicellulari invisibili a occhio nudo, sono cioè dei microrganismi. Per osservarli è necessario utilizzare il microscopio ottico e, per studiarli nei più fini dettagli, il microscopio elettronico.

La cellula batterica è detta **procariota**, perché il suo nucleo (*carios*, in greco), costituito da un solo cromosoma (costituito a sua volta da un filamento di DNA circolare), non è visibile al microscopio ottico: manca, infatti, la **membrana nucleare**, che nelle cellule **eucariote** (animali e vegetali) separa il nucleo con i suoi cromosomi dal citoplasma. Il citoplasma è delimitato dalla membrana cellulare e all'esterno della membrana cellulare è presente una **parete cellulare** rigida (che dà la forma ai batteri) e, a volte, una capsula gelatinosa protettiva.

Diverse specie (batteri sporigeni) sono in grado di resistere in condizioni ambientali sfavorevoli (temperature elevate, fino a più di 100 °C, oppure temperature molto basse, carenza di materiali nutritivi, radiazioni ultraviolette, disinfettanti ecc.), trasformandosi in **spore**.



I batteri, riproducendosi, formano spesso ammassi di cellule visibili a occhio nudo che vengono detti colonie. Tuttavia in ogni colonia, i singoli batteri sono indipendenti tra loro.

I batteri possono essere distinti, in base alla loro forma, in:

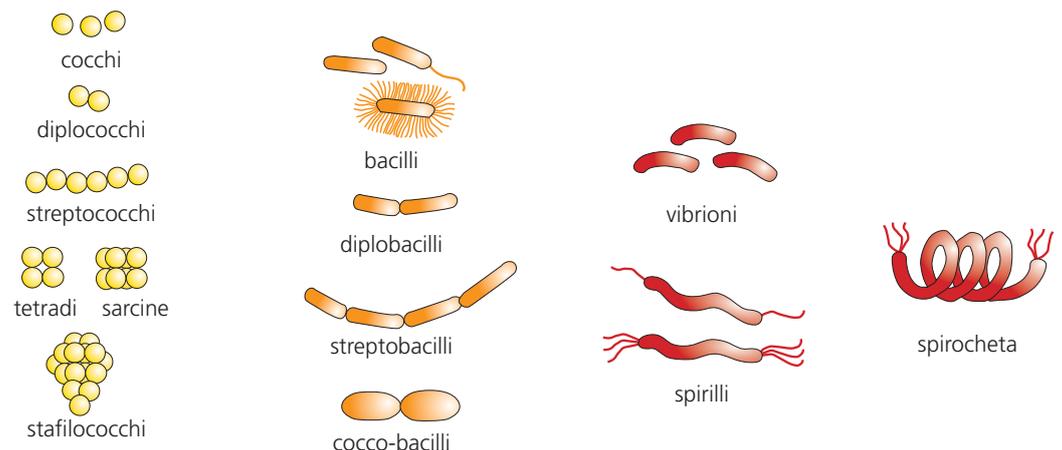
- **cocchi**, di forma sferica;
- **bacilli** (o batteri propriamente detti), di forma cilindrica, a bastoncino;
- **vibrioni**, ricurvi, a virgola;
- **spirilli e spirochete**, avvolti a spirale.

Cocchi e bacilli, quando si riproducono, rimangono spesso uniti a formare coppie (**diplococchi** e **diplobacilli**), catenelle (**streptococchi** e **streptobacilli**) o grappoli (**stafilococchi**) di batteri.

Tutti i batteri, coltivati con opportuni terreni di coltura in apposite piastre, formano **colonie** visibili a occhio nudo.

La colorazione di Gram (ideata nel 1884 da Christian Gram), consente di distinguere al microscopio ottico i batteri in due categorie:

- batteri **Gram positivi** (Gram +), colorati in blu-viola;
- batteri **Gram negativi** (Gram -), colorati in rosa-rosso.



**Ciclo vitale dei batteri.** Come tutti gli organismi viventi, anche i batteri necessitano di sostanze nutritive per crescere e riprodursi.

Le esigenze nutritive dei microrganismi variano da specie a specie, poiché ogni specie batterica è in grado di produrre enzimi diversi e utilizzare sostanze più o meno complesse.

Tutti necessitano degli elementi di cui sono composti: carbonio, idrogeno, ossigeno (acqua), azoto, zolfo, fosforo; tuttavia possiamo distinguere i batteri in due grosse categorie in base alla capacità di utilizzare il carbonio dell'anidride carbonica ( $\text{CO}_2$ ):

- gli **autotrofi** che utilizzano l'anidride carbonica come fonte di carbonio;
- gli **eterotrofi** che necessitano, come fonte di carbonio, di composti organici, come il glucosio.

Dai composti organici del carbonio tutti i microrganismi ricavano, per ossidazione o fermentazione, energia utilizzabile per il loro sviluppo: gli autotrofi possono produrre questi composti a partire dal carbonio inorganico ( $\text{CO}_2$ ); gli eterotrofi, invece, devono introdurli già preformati.



I batteri aerobi necessitano di ossigeno.

La **temperatura** è un fattore importante per lo sviluppo microbico. Oltre una certa temperatura (60 °C), la maggior parte dei batteri muore. Al di sotto degli 0 °C la riproduzione batterica viene bloccata. Tutti i germi hanno una loro temperatura ottimale, alla quale si riproducono più velocemente. Essi vengono perciò distinti in: mesofili, termofili, psicofili e psicrotrofi.

I **mesofili** hanno temperatura ottimale di sviluppo compresa tra i 20 e i 40 °C: tra questi vi sono molti germi patogeni che crescono bene alla temperatura corporea (37 °C).

I **termofili** hanno temperatura ottimale compresa tra 45 e 60 °C; alcuni si riproducono (ma più lentamente) anche a temperature più basse (20-40 °C), altri sono invece termofili obbligati, cioè si riproducono solo in quell'intervallo di temperature più elevate.

Gli **psicrofili** crescono meglio a 15-20 °C, ma possono riprodursi anche a temperature di 0 °C o meno e quindi anche nei cibi refrigerati, dove possiamo trovare anche gli **psicrotrofi**, che crescono solo a temperature inferiori a 15 °C (alcuni anche a meno di -7 °C).

Alcuni metodi di conservazione utilizzano le basse temperature per bloccare la riproduzione dei germi, altri le alte temperature per distruggerli (oltre i 70-80 °C). Le basse temperature dei frigoriferi consentono lo sviluppo dei microrganismi psicrofili, che possono alterare l'alimento; fortunatamente i germi patogeni per l'uomo sono mesofili e non si riproducono alle basse temperature (4-5 °C). Mantenere il cibo "in caldo", a temperatura di 30-40 °C, favorisce, invece, lo sviluppo dei germi patogeni. Una temperatura di 60-65 °C consente, invece, la distruzione della maggior parte dei microbi, anche se le spore sopravvivono a temperature superiori a 100 °C.

**Ossigeno e anidride carbonica** influenzano la crescita dei microrganismi che perciò sono suddivisi in 4 gruppi:

- **aerobi obbligati**: crescono bene in presenza di ossigeno (si procurano energia dalla **ossidazione** dei principi nutritivi);
- **anaerobi obbligati**: crescono bene solo in assenza di ossigeno, producendo energia dalla **fermentazione** degli zuccheri o dalla **putrefazione** delle proteine;
- **aerobi-anaerobi facoltativi**: si riproducono sia in presenza sia in assenza di ossigeno;
- **microaerofili**: crescono solo se l'ossigeno è presente in piccole quantità, inferiori a quelle normalmente presenti nell'aria.

La presenza di **ossigeno**, ossia il contatto con l'aria è necessario per la sopravvivenza delle muffe e dei batteri aerobi; tuttavia, alcune delle più gravi intossicazioni alimentari sono causate da batteri anaerobi, che si moltiplicano proprio in alimenti isolati dall'aria e dall'ossigeno.

Anche l'**acqua (umidità)** è indispensabile per la riproduzione dei microrganismi: a bassa umidità possono riprodursi solo le muffe e i germi **osmofili**; crescendo la percentuale di acqua vediamo riprodursi i lieviti e infine i batteri.

Gli alimenti ricchi d'acqua (latte, creme ecc.) sono perciò più facilmente contaminati dai microrganismi, e devono essere conservati in frigorifero (a basse temperature) e consumati entro un numero limitato di giorni; alimenti più poveri di acqua, come i legumi secchi, i cereali, le paste alimentari secche si mantengono più a lungo nel tempo ed è meno probabile la loro contaminazione microbica.

L'essiccamento, ossia la sottrazione di acqua dall'alimento, è un efficace metodo di conservazione utilizzato per molti alimenti.

Infine, anche il **grado di acidità** (pH) dell'ambiente influenza le capacità di sopravvivenza e riproduzione dei batteri, essendo la maggior parte di essi incapace di sopravvivere in ambienti fortemente acidi.



L'olio preserva gli alimenti sottolio dall'azione degradante (ossidazione) dell'ossigeno contenuto nell'aria; conferisce inoltre all'alimento così conservato aromi particolari (gradevoli) per i quali questi prodotti sono apprezzati. Esiste però il rischio di contaminazione da germi anaerobi, come il temuto *Clostridium botulinum*, responsabile della più terribile tossinfezione alimentare: il botulismo.



Il *Lactobacillus bulgaricus* è un batterio "buono": fermenta il lattosio, trasformando il latte in yogurt.

L'**acidità** rende perciò un alimento più resistente alla contaminazione. Alimenti acidi come le fragole, i mirtilli, i limoni (pH basso: 2-2,5) vengono contaminati più raramente rispetto ad altri come il latte, la carne, i formaggi.

La conservazione sott'aceto, rendendo l'alimento più acido, lo preserva dalla contaminazione, anche se è frequente lo sviluppo di muffe (che prediligono un ambiente leggermente acido) nei barattoli di sottaceti aperti.

In condizioni ambientali favorevoli (in presenza cioè di ampia disponibilità di nutrienti, di temperatura, umidità e pH adatti) la crescita dei batteri è molto rapida: essi sono in grado di riprodursi in soli 20-30 minuti. Così, in poche ore, da una singola cellula batterica si possono ottenere miliardi di batteri.

Il **tempo** che intercorre tra la preparazione e il consumo dell'alimento è un altro fattore di notevole importanza per la contaminazione microbica, sia perché più tempo passa e più occasioni di contaminazione si possono verificare, sia perché, una volta contaminato l'alimento, più passa il tempo e maggiore sarà il numero di germi in esso presenti.

## Le spore

In condizioni ambientali sfavorevoli, la maggior parte dei batteri muore. Alcune specie (**batteri sporigeni**) sono, invece, in grado di sopravvivere, producendo un guscio protettivo detto **spora**.

Le spore dei batteri possono così sopravvivere per anni, come in letargo, senza riprodursi; quando le condizioni ambientali tornano a essere favorevoli, i batteri si liberano dalla spora (**germinazione**) e riprendono la loro attività. Le spore sono particolarmente resistenti alle alte temperature (non vengono distrutte neanche a 100 °C) ed è per questo che i batteri sporigeni sono spesso responsabili di tossinfezioni alimentari.

## Batteri, alimenti e malattie

I batteri sono diffusi ovunque. Come **decompositori** hanno una notevole importanza nei cicli biologici, perché degradano le sostanze organiche degli organismi morti, liberando nell'ambiente (suolo, acqua, aria) le sostanze inorganiche, che verranno poi assorbite dalle piante, ritrasformate in composti organici e reintrodotti nella catena alimentare.

Molti batteri eterotrofi trovano negli alimenti l'ambiente ideale per la loro riproduzione e alcuni di essi vengono sfruttati proprio per la produzione e trasformazione di particolari alimenti, come lo yogurt.

Tuttavia, la contaminazione degli alimenti da parte dei batteri (o di altri microrganismi) può alterare le loro caratteristiche organolettiche (odore, sapore, colore, consistenza) rendendoli inadatti al consumo.

Se contaminati da batteri patogeni, gli alimenti possono diventare veicoli di trasmissione di malattie (malattie infettive come il tifo o il colera, intossicazioni e tossinfezioni alimentari).

I batteri patogeni si riproducono facilmente all'interno dell'organismo umano e la loro azione dannosa è determinata dalla produzione di sostanze tossiche dette **tossine**, distinte in esotossine ed endotossine.

Le **esotossine** sono sostanze termolabili (vengono distrutte dal calore), prodotte da alcuni batteri come il *Clostridium botulinum*, che produce la tossina (esotossina) botulinica, responsabile della più grave intossicazione alimentare, il **botulismo**.

Le **endotossine** sono, invece, componenti polisaccaridiche della parete cellulare di alcuni batteri Gram negativi, come le Salmonelle, che si liberano quando la cellula batterica si disgrega e muore. Sono resistenti al calore e spesso causa di **tossinfezioni alimentari**.

## Contaminazione endogena ed esogena

La presenza di microrganismi patogeni negli alimenti è la conseguenza di una **contaminazione** che può essere:

- 1) **endogena**, quando l'alimento contiene già all'origine i microrganismi patogeni: è il caso degli alimenti di origine animale (carne, pesce, uova in particolare), provenienti da animali infetti (malati o portatori sani di germi patogeni). I controlli veterinari sono perciò molto importanti per prevenire questo tipo di contaminazione; anche la corretta esecuzione delle procedure di macellazione ha un ruolo importante per prevenire la diffusione dei microbi dall'intestino dell'animale alla carne;
- 2) **esogena**, quando i germi provengono dall'esterno, attraverso vie più o meno complesse.

Lo studio delle **vie di trasmissione** dei microrganismi che contaminano gli alimenti è molto importante per la prevenzione della contaminazione esogena e delle malattie a essa correlate.

## Le fonti di infezione

I germi patogeni per l'uomo si riproducono all'interno di organismi viventi: esseri umani o animali malati o portatori "sani". Il portatore "sano" è un individuo infetto che non presenta sintomi da malattia, ma è comunque contagioso. Esseri umani o animali infetti rappresentano la **fonte di infezione**. Dalla fonte di infezione i microbi si diffondono nell'ambiente e possono raggiungere e contaminare gli alimenti per via diretta o indiretta.

## Contaminazione diretta

Quando la fonte di infezione è l'uomo, gli alimenti possono essere direttamente contaminati dall'individuo infetto, raramente malato, più spesso portatore "sano" (asintomatico). Un soggetto può essere infetto ma non malato perché:

- 1) si trova nella fase di **incubazione**, nella quale l'infezione c'è ma non è ancora abbastanza estesa da causare la malattia;
- 2) ha sviluppato l'**infezione** in forma lieve, **asintomatica**: è contagioso per un certo periodo, ma non ha disturbi che possano rivelarlo;
- 3) è guarito clinicamente dalla malattia, ma nel periodo di **convalescenza** è ancora infetto e contagioso per alcune settimane;
- 4) ha avuto la malattia o una infezione asintomatica, ma l'**infezione** è diventata **cronica** e l'individuo per anni resta contagioso.



Una possibile trasmissione dei batteri all'alimento per via respiratoria.

## Le vie di trasmissione

I microbi vengono “liberati” nell’ambiente dalla fonte di infezione attraverso diverse vie:

- **le vie respiratorie:** colpi di tosse, starnuti e goccioline di saliva emesse parlando possono raggiungere direttamente l’alimento e, se contengono germi patogeni, lo contaminano. È opportuno, perciò, mettere la mano davanti alla bocca quando si tossisce e utilizzare apposite mascherine durante la preparazione di alimenti facilmente contaminabili, come le creme, i gelati ecc.;
- **la pelle:** è frequente la presenza di stafilococchi in foruncoli o ferite infette; in questi casi il personale deve utilizzare guanti in lattice, che non lasciano diffondere i germi all’alimento, oppure deve astenersi dal contatto con gli alimenti stessi;
- **l’intestino e le feci:** molto spesso le malattie correlate alla contaminazione microbica degli alimenti si trasmettono attraverso il **circuito oro-fecale**; i microbi vengono introdotti per bocca (oro), si riproducono nell’intestino e vengono poi eliminati all’esterno con le feci (fecale). Per evitare la diretta contaminazione dei cibi, il personale deve scrupolosamente lavarsi le mani ogni volta che va in bagno.

## Contaminazione indiretta: veicoli e vettori

In questo caso la fonte di infezione (uomo o animale) libera nell’ambiente i germi patogeni, che raggiungono e contaminano gli alimenti attraverso particolari “mezzi di trasporto”: i veicoli e i vettori;

- i **veicoli** sono oggetti attraverso i quali avviene la trasmissione dei germi patogeni all’alimento. Distinguiamo **veicoli inerti**, nei quali i germi sopravvivono ma non si riproducono (per esempio un tovagliolo sporco); **veicoli favorenti** nei quali i microrganismi possono anche riprodursi (per esempio molti alimenti); **veicoli ostacolanti**, nei quali la sopravvivenza dei microbi è resa difficile (come per esempio le bevande alcoliche, gli alimenti acidi ecc.);
- i **vettori** sono, invece, piccoli esseri viventi in grado di trasportare i germi patogeni dalla fonte di infezione o dall’ambiente agli alimenti. Insetti e roditori rappresentano gli esempi più tipici. I vettori vengono distinti in: **vettori passivi** (mosche, scarafaggi), che si limitano a trasportare i germi senza intervenire sulla loro riproduzione, e **vettori attivi** (come le zanzare *Anopheles* nella malaria) che partecipano al ciclo riproduttivo del germe.



Le mosche si cibano di materiali organici in decomposizione, presenti in gran quantità nelle feci; quindi volano sugli alimenti, contaminandoli con i germi patogeni “prelevati” dalle feci.

## Contaminazione crociata

La contaminazione può trasferirsi da un alimento a un altro attraverso un “veicolo” intermedio che può essere rappresentato dalle mani dell’uomo, dalla biancheria, dalle stoviglie, dagli utensili o altre attrezzature.

Per evitare questo tipo di contaminazione è importante prevedere una precisa organizzazione delle fasi di preparazione degli alimenti.

## Le tossinfezioni alimentari

Sono malattie causate da alimenti contaminati da germi patogeni (**infezioni alimentari**) o da **tossine** da essi prodotte (**intossicazioni alimentari**); provocano disturbi prevalentemente a carico dell'apparato digerente. Le più frequenti tossinfezioni alimentari sono le **salmonellosi**, causate da molte specie di Salmonelle. Altri batteri provocano tossinfezioni alimentari con sintomatologia simile; tra questi ricordiamo l'*Escherichia coli* enteritogeno, lo *Staphylococcus aureus* enterotossico, le Shigelle, il *Vibrio parahaemolyticus*, il *Clostridium welchii* e *perfringens*, il *Bacillus cereus*.

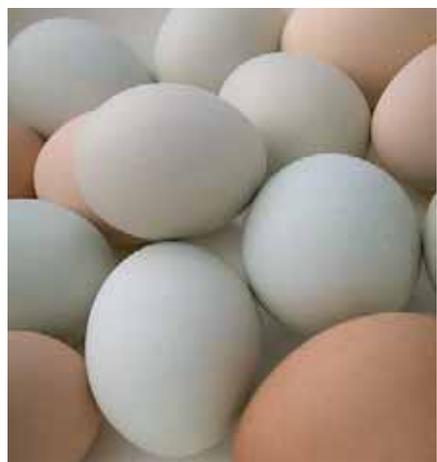
Un discorso a parte merita invece il *Clostridium botulinum*, responsabile della più grave (ma per fortuna non frequentissima) intossicazione alimentare: il **botulismo**.

Gli alimenti e le bevande possono, inoltre, essere veicolo per la trasmissione di molte **malattie infettive**, che talora possono dare origine a gravi epidemie; tra queste ricordiamo: il **tifo addominale** e il **paratifo**, il **colera**, l'**epatite virale di tipo A**.

Altre malattie trasmesse dagli alimenti sono: la tubercolosi, la brucellosi, la difterite, la dissenteria bacillare (causata dalla *Shigella dysenteriae*) e quella amebica (causata da un protozoo, l'Ameba istolitica, che contamina frequentemente, in certe nazioni, l'acqua potabile); malattie parassitarie provocate da altri protozoi (Giardia enterica), platelminti (la *Taenia solium* o verme solitario; la tenia saginata; l'echinococco ecc.), nematelminti (ascaridi, ossiuri ecc.).



Sembra un baco da seta: si tratta invece della Salmonella ingrandita al microscopio elettronico.



Le uova e gli alimenti con esse prodotti (creme, gelati ecc.) possono risultare infetti da Salmonella e causare quindi salmonellosi.

## Le salmonellosi

Le **salmonelle** sono batteri Gram negativi; possono essere distinti numerosissimi ceppi, anche se quelli più pericolosi sono solo una cinquantina. Appartengono alla famiglia delle Enterobacteriacee, come le Shigelle e l'*Escherichia coli*, e sono responsabili di molti casi di **tossinfezioni alimentari**, dovute sia all'elevata carica batterica, sia alla produzione di tossine (distrutte tuttavia con il calore, così come i microrganismi stessi). Questi microrganismi mesofili si sviluppano bene sia a temperatura ambiente sia nel nostro organismo (37 °C), ma non si sviluppano a pH acido, inferiore a 5,5.

Le cause più frequenti di tossinfezioni da salmonelle (**salmonellosi**) sono la cottura irregolare e incompleta dell'alimento, il raffreddamento troppo lento e il suo mantenimento a temperatura ambiente, le scarse condizioni igieniche di chi manipola i cibi e la contaminazione crociata.

L'alimento contaminato non presenta odori o sapori anormali e non desta quindi sospetti.

Il periodo di incubazione è di circa 1-3 giorni, durante i quali le salmonelle si riproducono nell'intestino, provocando cefalee, dolori addominali, diarrea, brividi, vomito e disidratazione.

In genere, la tossinfezione si risolve in 3-7 giorni, anche se bambini, anziani e convalescenti possono avere conseguenze più gravi.

Le salmonelle si trovano in uova, maionese, pollame, carni di maiale, hamburger, pesci e molluschi cresciuti in acque contaminate; sono presenti anche nelle feci di uomini e animali.

Le **salmonelle typhi** e **paratyphi** causano invece patologie più gravi (**tifo** e **paratifo**): la prima si manifesta soprattutto in seguito a ingestione di latte e frutti di mare, la seconda in seguito al consumo di pollame, uova, latte e derivati.

## Altre cause di tossinfezioni alimentari

Le **Shigelle** possono essere causa di gravi **dissenterie**. Lo *Staphylococcus aureus* è normalmente presente nella bocca, nel naso, nella faringe e sulla cute dell'uomo, soprattutto in piccole lesioni, tagli, ferite o foruncoli.

Questo microorganismo viene distrutto dalla cottura, ma alcuni ceppi se sono presenti in alimenti a temperatura ambiente (in particolare in carni, polpettoni, pollame, hamburger, preparazioni a base di formaggi e uova, dessert a base di creme e budini) producono un'**enterotossina** termostabile che resiste sia alle temperature molto basse, sia alle normali cotture, poiché si inattiva solo se mantenuto a 100 °C per 30-40 minuti.

Gli alimenti non presentano variazioni del proprio odore e sapore, ma dopo 2-6 ore dall'ingestione compaiono i primi sintomi: nausea, vomito, diarrea, crampi addominali e senso di prostrazione. Questi problemi si risolvono generalmente in modo benigno in 1-2 giorni.

Tra gli altri microorganismi, il *Campylobacter* è frequente in pollame, carni, latte e acque, mentre la *Listeria monocytogenes*, diffusissima negli allevamenti e frequente in polli e formaggi, è stata la responsabile di alcune forme di meningite; il *Vibrio cholerae* causa invece seri problemi (una grave malattia: il **colera**), imputabili all'ingestione di molluschi e ortaggi crudi da esso contaminati.

I **clostridi** sono microorganismi anaerobi, che vivono quindi in assenza di ossigeno e che possono essere presenti anche in prodotti conservati sottovuoto o sott'olio.

Sono **sporigeni**, in grado cioè di produrre, quando le condizioni dell'ambiente sono loro sfavorevoli, **spore** resistenti alle alte e basse temperature, nonché ad acidi e alcoli.

Normalmente si trovano nel terreno e possono quindi contaminare alimenti sia vegetali sia animali.

Il *Clostridium perfringens* è diffuso ovunque e la sua sorgente principale è rappresentata dall'intestino umano. Si trova in carne, pollame e altri alimenti proteici non cotti perfettamente e lasciati a lungo a temperatura ambiente o in espositori presenti in bar o mense. Dopo 8-24 ore dall'ingestione provoca diarrea, febbre, brividi, eventualmente nausea e vomito, evolvendo in un quadro che si risolve con esito favorevole in breve periodo (anche un giorno solamente).



## Il botulismo

Il *Clostridium botulinum* è invece molto più pericoloso; generalmente lo si trova sotto forma di spora in conserve sott'olio preparate in casa, ma, raramente, può essere presente anche in prodotti industriali.

Gli alimenti più frequentemente soggetti alla sua contaminazione sono i vegetali non ben lavati, ma talvolta può trovarsi anche in prodotti ittici e carnei, sia cotti sia crudi, eventualmente anche conservati sottovuoto o sott'olio. Molto raramente si trova nei latticini.



Se si nota un leggero rigonfiamento del coperchio di vasetti o barattoli di vetro o a banda stagnata, si ricordi di non aprire né buttare queste confezioni, ma di consegnarle invece alla ASL per gli opportuni accertamenti, in quanto la presenza di sostanze gassose può denunciare la presenza di una contaminazione batterica e potrebbe anche essere un indizio della presenza della pericolosissima tossina botulinica.

Il botulismo è, la più grave intossicazione alimentare. Il *Clostridium botulinum* produce, in ambiente privo di ossigeno come le conserve e le confezioni sotto vuoto (mal sterilizzate), una **neurotossina** termolabile, che agisce sui centri nervosi. I primi sintomi (2 ore - 6 giorni) sono nausea, vomito e dolori addominali, ai quali nel giro di poche ore si aggiungono cefalea, sdoppiamento della vista, vertigini, stordimento, stipsi, debolezza e, infine, paralisi respiratoria, che può condurre alla morte anche in soli 2-3 giorni.

Generalmente sono colpiti gruppi di persone appartenenti alla stessa famiglia o alla stessa collettività.

Gli alimenti in causa sono soprattutto quelli conservati in scatola e le conserve, specie quelle fatte in casa, perché le spore sopravvivono alla sterilizzazione se non effettuata correttamente, e trovano poi le condizioni ideali per trasformarsi nella forma vegetativa (cioè anaerobiosi, un pH oscillante tra 4,6 e 9 e una temperatura tra i 18 e i 25 °C).

Alimenti a rischio sono ancora le salsicce (il termine botulismo deriva infatti dal latino *botulus* = salsiccia) e i prosciutti. In Italia si sono verificati casi dovuti a peperoni e fagiolini sott'olio. Le conserve di pomodoro sono meno rischiose perché sono acide e perché vengono poi bollite.

Il sospetto si deve avanzare quando, aprendo una scatola, si avverte un odore acre di burro rancido (per la produzione di acido butirrico).

## Le parassitosi intestinali

Tra i parassiti, la *Taenia solium*, la *Taenia saginata*, l'*Echinococco* e la *Trichinella spiralis* sono quelli più frequenti nei prodotti carni.

La *Taenia solium* e la *Trichinella spiralis* sono presenti nelle carni di suino crude o non ben cotte e possono causare parassitosi anche gravi; la *Taenia saginata* è invece più frequente nelle carni bovine.

L'anisakis si trova nel pesce crudo o poco cotto. Ameba, giardia, fasciola epatica, ascaridi e ossiuri sono invece frequenti nei vegetali, che se consumati crudi possono causare anch'essi parassitosi a volte piuttosto gravi.

La cottura, ma anche la conservazione a -10/-15 °C garantiscono comunque la distruzione di tutti questi parassiti.

### La carne bovina e il "morbo della mucca pazza"

Nel corso degli anni novanta, ma anche recentemente, alle già note malattie provocate da alimenti contaminati da microrganismi come i batteri, i virus, le muffe o dalle loro tossine, si è aggiunta una nuova patologia, trasmessa attraverso la carne bovina (in particolare cervello, midollo spinale e altre "frattaglie"), contaminata da stranissimi agenti infettivi: i prioni.

I prioni sono proteine anomale capaci di autoriprodursi lentamente, all'interno delle cellule nervose che infettano, fino a distruggerle per liberarsi e infettare altre cellule.

Essi provocano perciò gravi malattie degenerative del sistema nervoso e colpiscono alcune specie animali, come gli ovini (la malattia negli ovini si chiama "scrapie") e i bovini, nei quali causano la BSE o Encefalopatia Bovina Spongiforme, conosciuta col nome di "morbo della mucca pazza". La pratica diffusa da qualche decennio di integrare l'alimentazione dei bovini con farine animali (ottenute dalle carcasse di animali morti) ha determinato la diffusione di questa malattia tra i bovini, in particolare in Gran Bretagna.

Purtroppo, oltre al grave danno per gli allevatori che vedevano i loro bovini ammalarsi e morire di BSE, il vero problema che si è evidenziato è che il prione che causa il morbo della mucca pazza può essere trasmesso anche all'uomo che si ciba della carne dei bovini infetti (almeno di quella carne – come il cervello o le parti vicine al midollo – a contatto con le cellule e le fibre nervose infettate) e può provocare una grave malattia degenerativa del sistema nervoso (il morbo di Creutzfeldt-Jacob).

## Contaminazione chimica

La presenza di sostanze chimiche tossiche negli alimenti determina l'insorgenza di intossicazioni o avvelenamenti.

Le intossicazioni possono essere:

- **acute:** se si manifestano poco dopo l'ingestione dell'alimento;
- **croniche:** se i danni compaiono lentamente, dopo lunghi periodi di assunzione della sostanza tossica.

Un'**intossicazione acuta** si può avere per l'ingestione di piccolissime quantità di sostanze molto tossiche, oppure anche per l'ingestione di quantità più consistenti di sostanze dotate di scarsa tossicità.

Per esempio, l'ingestione di piccolissime quantità di tossina botulinica (1 milionesimo di grammo!) può determinare anche la morte in poco tempo; per ottenere un'intossicazione acuta da alcol etilico occorre invece ingerirne elevate quantità.

L'**intossicazione cronica** è invece determinata dall'ingestione ripetuta nel tempo di piccole dosi di sostanze tossiche singolarmente non particolarmente nocive, ma che, per fenomeni di accumulo, possono determinare, dopo mesi o anni, la comparsa di malattie anche gravi.

Per esempio, l'ingestione giornaliera di piccole quantità di alcol non crea immediatamente gli stessi disturbi dell'intossicazione acuta, ma, lentamente, danneggia il fegato, fino a determinare la comparsa di cirrosi epatica.

## Cause di intossicazione alimentare

Le intossicazioni e gli avvelenamenti di origine alimentare sono causati da:

1) **alimenti velenosi o tossici per loro natura.** Tra essi:

- a) i **funghi velenosi**, in particolare l'*Amanita muscaria* e l'*Amanita phalloides*; quest'ultima è in grado di provocare la morte nell'80-90% dei casi di avvelenamento;
- b) alcuni **molluschi e pesci esotici** (producono sostanze tossiche);
- c) **legumi crudi e cereali:** contengono fattori anti-enzimatici, come l'anti-tripsina, che ostacolano la digestione degli alimenti; la cottura, fortunatamente, elimina questi fattori, poco resistenti al calore, rendendo più digeribili tali alimenti;
- d) **patate esposte alla luce:** producono alcune sostanze tossiche (solanina e solanidina) che disturbano la trasmissione degli impulsi nervosi;
- e) **semi oleosi e farine mal conservate:** possono essere contaminati da muffe che producono tossine, tra le quali sono molto dannose le **aflatossine** che provocano cirrosi epatica e tumori al fegato. In questo caso siamo già nel secondo gruppo di avvelenamenti, descritto qui di seguito;

2) **cibi contaminati.** Moltissime **sostanze chimiche** possono contaminare gli alimenti, determinando poi effetti tossici acuti o cronici. Tra le tante si segnalano:

- a) gli **antiparassitari:** utilizzati in agricoltura per distruggere i parassiti delle piante, possono giungere all'uomo direttamente dai vegetali o attraverso la catena alimentare: i vegetali usati come foraggio contaminano gli animali da allevamento; la carne e il latte che si ottengono da questi animali contengono perciò queste sostanze, che arrivano nei nostri piatti e si accumulano, poi, nel nostro organismo. Dai terreni, inoltre, questi alimenti possono passare nelle falde acquifere, e quindi essere ingeriti con acque potabili contaminate;

**b) metalli:** il piombo è responsabile di intossicazioni alimentari, perché è presente nella stagnatura dei recipienti per la cottura e conservazione degli alimenti; per prevenirle, la legislazione italiana prevede che la stagnatura e i fogli metallici per avvolgere gli alimenti non contengano più dell'1% di piombo. Un caso particolarmente grave è l'intossicazione da mercurio, come quella che si è verificata in Giappone (baia di Minamata) nel 1953 per ingestione di pesci contaminati dagli scarichi di un'industria locale: molte persone hanno avuto danni alla vista, all'udito, convulsioni o danni neurologici più gravi, fino alla morte;

**c) tossine batteriche:** sono la principale causa delle intossicazioni alimentari e delle tossinfezioni alimentari, descritte nei paragrafi precedenti;

**d) farmaci e additivi:** molto frequente è l'uso di farmaci (antibiotici, ormoni estrogeni e androgeni, beta-bloccanti ecc.) nell'allevamento degli animali, come anche l'aggiunta di additivi chimici negli alimenti. Spesso, però, si è anche rilevato come queste sostanze aggiunte possano determinare malattie in seguito alla loro ingestione: allergie, alterazioni della flora intestinale conseguenti all'ingestione di antibiotici; per alcune di queste sostanze, addirittura, si sospetta che possano favorire l'insorgenza di tumori maligni.