



Infezioni gastroenteriche, dieci consigli per prevenirle

Le gastroenteriti rappresentano una vera e propria emergenza sanitaria, secondo l'OMS: ogni anno, nel mondo, l'infezione da Rotavirus, la più diffusa, causa circa mezzo milione di decessi sotto i 5 anni; di questi, l'80% circa si verifica nei Paesi in via di sviluppo. Nei paesi industrializzati come l'Italia, dove la mortalità è bassa, nell'ordine di pochi casi per anno, il Rotavirus costituisce tuttavia la prima causa di ricovero per diarrea entro i 5 anni di vita.

La prevenzione delle infezioni gastroenteriche si basa prevalentemente su misure igieniche e comportamentali, gli esperti di WAidid, l'Associazione Mondiale per le Malattie Infettive e i Disturbi Immunologici, ci ricordano con un decalogo alcune semplici regole da seguire a casa e quando si è in vacanza:

1. Lavare sempre bene le mani con acqua e sapone o un disinfettante a base di clorexidina dopo essere stati alla toilette e prima di mangiare o manipolare del cibo
2. Porre attenzione alla conservazione dei cibi: non è consigliabile consumare carne, insalate, salse, che siano state tenute a temperatura ambiente per più di 2 ore
3. Mantenere la temperatura del frigorifero tra 1 e 4°C
4. Se non si è certi della provenienza, consumare la carne ben cotta ed evitare uova o salse fatte con uova crude
5. Evitare cibi contaminati potenzialmente a rischio come ad esempio molluschi e mitili crudi
6. Consumare solo latte pastorizzato
7. Evitare le contaminazioni tra cibi, avendo cura di tenere separati i prodotti crudi da quelli cotti
8. Proteggere i cibi preparati dalla contaminazione di insetti e roditori
9. Non condividere tovaglioli, bicchieri, posate e stoviglie
10. Quando si viaggia in zone con scarse condizioni igieniche, bere solo acqua in bottiglia, non consumare verdure crude e frutta sbucciata, evitare sempre il ghiaccio.