



**Salute/ vero o falso** È soprattutto una questione di igiene: i consigli della professoressa Esposito

## Infezioni alimentari, nemiche dei bimbi

«Sotto i 6 anni le difese non sono mature» ● «I prodotti fatti in casa non sempre sono i più sicuri»

È proprio nel periodo delle festività natalizie che si registra un aumento delle infezioni alimentari, soprattutto nei bambini. Per saperne di più ne parliamo con la professoressa Susanna Esposito, direttore dell'Unità di Pediatria ad Alta Intensità di Cura Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico dell'Università degli Studi di Milano.

**I bambini sono più a rischio degli adulti**

**VERO**

«Lo confermo e aggiungo che soprattutto i più piccoli, sotto i sei anni, sono più a rischio di contrarre infezioni alimentari perché le loro difese immunitarie non sono del tutto mature: per loro incontrare batteri o virus presenti nei cibi può scatenare un'infezione».

**Si può capire se ci sono microrganismi pericolosi**

**FALSO**

«Direi proprio di no. Contrariamente a quanto si potrebbe pensare la presenza di microrganismi pericolosi nei cibi non è sempre evidente: un alimento contaminato può anche mantenere le stesse caratteristiche in termini di odore, colore, sapore. Consumare un alimento solo perché ha un bell'aspetto non è garanzia di cibo sano».

**I comportamenti corretti riducono le infezioni**

**VERO**

«Sicuramente. È fondamentale lavare bene le mani prima di manipolare qualsiasi alimento; pulire accuratamente tutte le superfici della cucina, gli utensili e i contenitori. Occorre fare attenzione alla cottura: cuocere bene i cibi, in modo che anche le parti interne raggiungano una temperatura di 70 gradi e consumarli subito dopo, senza farli freddare per poi riscaldarli (una precauzione che, purtroppo,



**COSA C'È NEL PIATTO**

Bisogna assicurarsi della freschezza dei prodotti acquistati e cucinarli in un ambiente pulito. E poi, vanno consumati subito dopo la cottura.

po, in qualche ristorante non è seguita alla lettera); scegliere prodotti che abbiano subito trattamenti idonei ad assicurarne l'innocuità (ad esempio il latte pastorizzato o trattato ad alte temperature); evitare ogni contatto fra cibi crudi e cotti e utilizzare, infine, solo acqua potabile».

**Il "fatto in casa" non è potenzialmente pericoloso**

**FALSO**

«Bisogna sempre stare attenti ai prodotti fatti in casa perché più facilmente potrebbe essere stata trascurata qualcuna delle buone regole per la preparazione di cibi a prova di germi; altrettanta attenzione si deve fare quando si mangia al bar o in un chiosco all'aperto, perché insetti, roditori e altri animali potrebbero contaminare i prodotti».

**Alcune infezioni possono essere pericolose**

**VERO**

«Direi di sì, per esempio quella da Stafilococco, che è una delle più diffuse. Di solito



**L'ESPERTA**

Direttore dell'Unità di Pediatria ad Alta Intensità di Cura Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore, Susanna Esposito è presidente di Waidid (Associazione mondiale per le malattie infettive e i disturbi immunologici) e del Sitip (Società italiana infettivologia pediatrica).

ha un'incubazione breve, di poche ore, ma si risolve altrettanto brevemente entro 24-48 ore. Il sintomo principale è la diarrea, come nel caso dell'altra infezione tipica dei bambini, quella da Rotavirus: in questo caso, però, diarrea, dolore e vomito si manifestano dopo 5-6 giorni dal contatto con il virus e persistono per 3-7 giorni».

**Questi problemi vanno curati con i farmaci**

**FALSO**

«In entrambi i casi non servono farmaci specifici, perché eliminare i liquidi attraverso la diarrea è il modo con cui l'organismo si libera dell'agente infettante. L'importante è idratare il bambino reintegrando i liquidi e i sali minerali persi, soprattutto quando diarrea e vomito sono frequenti e abbon-

danti. L'infezione di cui si deve avere, invece, molta paura è il botulismo: si manifesta con difficoltà di vista e di parola, secchezza della bocca, debolezza muscolare e, se non si interviene, può dare paralisi progressiva, difficoltà respiratorie e portare perfino alla morte. È provocata dalla tossina botulinica prodotta da Clostridium botulinum, un batterio che si può trovare soprattutto nei prodotti inscatolati o conservati di produzione domestica: attenzione quindi che i barattoli di verdure sottolio, conserve di frutta fatte in casa e miele siano stati preparati in modo corretto e con tutte le precauzioni igieniche del caso, dalla bollitura per sterilizzare le salse all'uso di contenitori in vetro con capsula di sicurezza».