

di **NICOLA SORRENTINO**

■ Le notizie di infezioni alimentari sono all'ordine del giorno. Quasi quotidianamente leggiamo

di prodotti che vengono ritirati dal mercato perché contaminati, oppure di ristoranti giapponesi dove il pesce non è così fresco come sembra ai clienti, che ne devono pagare doppiamente le spese.

La causa di queste infezioni sono batteri, come salmonella, campylobacter, escherichia coli e anisakis, famoso proprio come il batterio del sushi. Ma

Un batterio da tenere bene d'occhio: la listeria

tra loro ultimamente c'è un nuovo arrivato: il suo nome è listeria e con lui, come con gli altri, non c'è da scherzare.

L'ultimo focolaio scoppiato in Europa ha interessato i nostri vicini danesi, tedeschi e francesi. Dodici le persone contagiate, di cui quattro decedute. Tuttavia, anche se è giusto stare attenti, non bisogna creare allarmismi. Secondo l'Istituto superiore di sanità, dal 2015 al 2018 cinque Paesi europei sono stati investiti da focolai di listeriosi, in tutto 47

casi (di cui 9 fatali) causati da un ceppo particolarmente invasivo, mentre in Italia - ad oggi - non è risultato alcun contagio. A causare l'ultimo focolaio, secondo le autorità sanitarie danesi, sarebbe stato un salmone affumicato a freddo prodotto in Polonia. L'affumicatura a freddo, molto utilizzata nella produzione di salmone nordeuropeo, non permette infatti di «inattivare» la listeria. Solo le alte temperature sono in grado di eliminarlo. Non tutti i prodotti confezio-

nati, come appunto il salmone, subiscono però affumicature a caldo, procedure di cottura o di pastorizzazione. Né in fase di produzione, né in fase di consumo. Parliamo di cibi refrigerati che scadono nel giro di una settimana e che non vengono cotti per essere mangiati, quindi affettati, pasticci di carne, formaggi.

Se però nel 90% dei casi (lo dice un documento dell'Autorità europea per la sicurezza alimentare) le infezioni da listeria in Europa sono causate

da alimenti molto contaminati già in fase di produzione, in un terzo dei casi la colpa è del consumatore che conserva male il prodotto. Ecco quindi qualche consiglio per non sbagliare: assicuratevi che la temperatura del frigo sia tra gli 0 e i 4 gradi e consumate questi prodotti entro la data di scadenza. Questo vale soprattutto per il salmone e altri pesci affumicati. Consumate un prodotto crudo solo quando è indicato sull'etichetta. Ad esempio i wurstel, che vengono mangiati spesso così

come sono confezionati, soprattutto dai più piccoli, sarebbe sempre meglio bollirli.

Per il resto, dato che l'aumento delle infezioni è dovuto anche a un maggiore consumo di cibi pronti, il mio consiglio è quello di diminuire il più possibile pasti veloci, surgelati o preconfezionati, per quanto possano essere sfiziosi. Sono alimenti quasi sempre poco consigliabili da un punto di vista dietetico, perché ricchi di grassi saturi, zuccheri, sale e conservanti. Meglio una pasta o un secondo semplice, ma fatto da voi, con ingredienti vari e ben conservati in frigo.