

Queste cinque pagine sono un piccolo pro-memoria (consegnabile agli astanti), del corso in questione. L'incontro dura circa due ore con la presentazione di 70 slides, in modo da rendere più piacevole, fluido e d'impatto l'ascolto. L'obiettivo di questo incontro è l'igiene degli alimenti, cioè l'aspetto infettivo: dalla sindrome della mucca pazza, all'influenza aviaria (cose serie rese ridicole), dalle gastroenteriti al virus dell'epatite A, dal botulino alla guerra biologica.

Buon ascolto!

cibo e malattie infettive

Sindrome della mucca pazza

È la più strana di tutte le infezioni perché non dovuta né a un batterio né a un virus, ma a qualcosa di non vivente mai visto prima: il prione. Il prione è una proteina come quella del muscolo, ma che per qualche motivo si modifica, diventa incapace di svolgere la sua funzione nell'organismo, e modifica tutte le altre proteine come lei. Colpisce sempre il cervello, le gambe posteriori della mucca non la reggono più e dopo muore.



L'infezione è nata in Inghilterra probabilmente dando da mangiare alle mucche le carcasse non sterilizzate di altre mucche per un ingrasso veloce ed economico. In questo modo furono colpite circa 200.000 mucche, quasi tutte in Inghilterra.

In alcuni casi, però, la malattia si poteva trasmettere all'uomo che mangiava il cervello o il midollo spinale della mucca, provocando una malattia gravissima e mortale che colpisce il cervello formando buchi, cavità ed anfratti. Furono vietate al consumo tutte le parti dell'animale potenzialmente infette, inclusa la fiorentina, perché attraverso l'osso di questa bistecca correvano i nervi spinali.

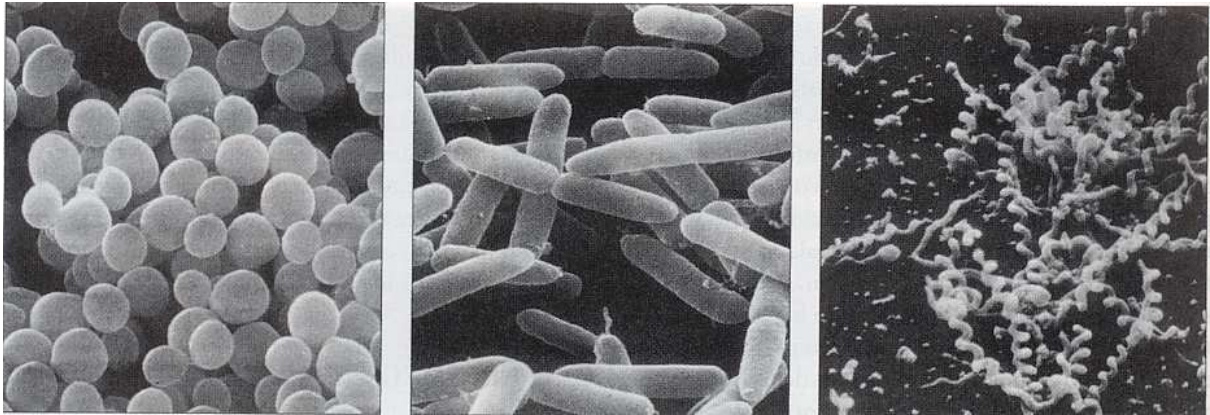
Anche le pecore hanno la stessa malattia, detta "scrapie", ma questo prione non passa dalla pecora all'uomo, per cui possiamo tranquillamente mangiare anche le pecore infette.



È esistita una popolazione indigena dell'Australia che erano quasi tutti infettati da una malattia prionica detta "Kuru", che si trasmettevano il prione attraverso una pratica cannibalesca, mangiando il cervello dei defunti in segno di rispetto.

I batteri

I batteri sono i più piccoli esseri viventi presenti dappertutto sulla terra in un numero incalcolabile. Sono grandi uno o pochi millesimi di millimetro ed hanno forme a sfera, a bastoncino o spiratati. Un uomo sano e appena lavato può contenerne decine o centinaia di miliardi. Se hanno cibo a sufficienza si moltiplicano velocemente, ogni 20 minuti circa, passando da 1 a 2, poi da 2 a 4, da 4 a 8, da 8 a 16 e così via. Per questo è importante l'igiene. Solo poche specie di batteri, tra quelle che esistono, provocano malattie all'uomo, ma tutti i batteri che fanno andare a male un alimento provocano un'intossicazione con vomito e diarrea.



Vomito e diarrea

Tipicamente quando si mangia un cibo andato a male compare nausea, vomito e diarrea. Qualsiasi batterio che si sia nutrito nell'alimento andato a male provoca questi sintomi, perché rilascia delle tossine nel cibo abbastanza simili in tutti i batteri. Queste intossicazioni non sono generalmente gravi, tranne che in anziani molto, molto deboli, che potrebbero andare incontro a un colasso per la disidratazione.



Malattie specifiche

Acqua e cibo inquinati possono trasmettere malattie specifiche come il tifo, il colera, il botulino, anche se il cibo non è andato a male. Un latte non pastorizzato può trasmettere la brucellosi, le cozze crude il colera, con il cibo che appare del tutto sano. Per evitare queste malattie lo stato impedisce il consumo di latte crudo e noi dobbiamo evitare di mangiare mitili crudi.

Igiene degli alimenti

Per evitare intossicazioni dobbiamo stare attenti a conservare bene il cibo. I batteri crescono bene al caldo, quindi dobbiamo conservare i cibi in frigo, lasciandoli il meno possibile fuori. Non conservare in frigo grandi quantità di cibo, perché anche in frigo i batteri crescono un po', e quindi occorre preparare un po' di cibo alla volta, in modo che resti in frigo pochissimi giorni, soprattutto d'estate. Il caldo



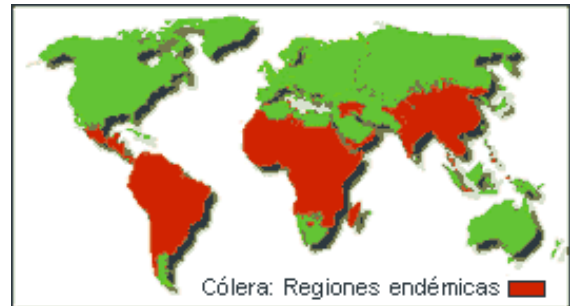
dell'estate aiuta tantissimo i microbi a svilupparsi negli alimenti, che non vanno mai lasciati a temperatura ambiente. Per andare sul sicuro bisogna far conto che tutti gli alimenti siano come il latte: estremamente delicati.

Di solito ci laviamo le mani prima di mangiare, me è buona norma lavarsi le mani soprattutto prima di preparare il cibo. Attraverso le mani, infatti, trasmettiamo tanti germi agli alimenti, che quindi vanno a male prima.

Se all'odore o al sapore il cibo ci sembra dubbio, maleodorante o acido, è bene scartarlo e mangiare qualcosa d'altro.

Diarrea del viaggiatore

Chi si reca in paesi stranieri dell'Africa, dell'Asia e dell'America del Centro e del Sud, può facilmente incorrere in diarreie fortissime, dovute all'acqua o ai cibi contaminati, senza per questo essere andati a male. Occorre evitare di bere acqua se non da bottiglie chiuse, escludendo anche il ghiaccio e l'acqua per lo spazzolino da denti. Nessun tipo di verdura cruda, né di frutta a meno che non abbia una grossa buccia, come le banane. Solo cibi ben cotti.



Botulino

È un'intossicazione che si prende dagli alimenti conservati, pomodori, conserve, sott'olio, ma anche salicce e salami. Il battere si trova nel terreno, nella polvere e un po' dappertutto, ma per svilupparsi deve trovarsi in un ambiente senza aria, come l'interno di un barattolo o di una salsiccia. È quindi importante la pulizia dell'ambiente dove si preparano i cibi da conservare. Evitare anche i barattoli che abbiano perso il sottovuoto, perché questi batteri a volte producono dei gas. Evitare il miele ai bambini con meno di tre anni.



Funghi

Ai "funghi" appartengono sia i funghi mangerecci come i porcini, sia i lieviti come quelli che danno il pane o la birra, sia le muffe che ammuffiscono il pane e tanti altri alimenti. Le muffe producono tante tossine, alcune delle quali le abbiano utilizzate per produrre gli antibiotici, come la penicillina, altre sono solo tossiche, come le aflatossine. C'è sempre più interesse verso queste tossine, e recentemente hanno sequestrato una nave intera carica di grano inquinato da ocratossina. Purtroppo queste tossine sono molto tossiche e non è possibile eliminarle con la cottura, per cui una buona regola è quella di eliminare cibi ammuffiti. Non sono solo vecchi, ma sono proprio andati a male.



Virus

I virus sono esseri piccolissimi, più dei batteri e le malattie dei virus si trasmettono come quelle dei batteri. Secondo molti studiosi non sono esseri viventi.

Influenza dei polli

Siamo abituati all'influenza perché, a differenza di tutte le altre malattie infettive, possiamo prenderla di nuovo, diverse volte nella vita. C'è chi la prende quasi ogni anno.

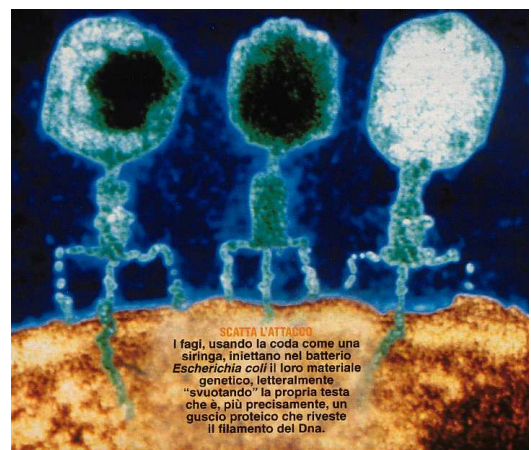
Che cos'è allora tutto l'interesse per l'influenza aviaria? L'influenza dei polli è sempre esistita come quella dell'uomo o del maiale. Ogni 20 o 40 anni capita però che un virus dell'influenza umano si mescoli con uno degli uccelli o del maiale formando un virus nuovo, molto più aggressivo del precedente. In realtà non è il virus nuovo ad essere aggressivo, ma siamo noi che non ci siamo ancora abituati, che non abbiamo ancora gli anticorpi giusti. Questi nuovi virus possono fare milioni di morti nel mondo, da cui il generale interesse. Però non sappiamo quando questo nuovo virus nascerà, per cui possiamo solo aspettare e cercare di preparare un vaccino il prima possibile. Può succedere domani come fra 20 anni, non lo sappiamo.

L'attuale virus dei polli detto H5N1 a volte infetta l'uomo, ma non riesce mai a trasmettersi da uomo a uomo, per cui è pochissimo pericoloso. È solo l'influenza che si trasmette da uomo a uomo ad essere pericolosa, quella che si trasmette da pollo a uomo è sempre estremamente rara, roba da telegiornali scandalistici. Mangiare un pollo non è mai pericoloso.



Virus intestinali

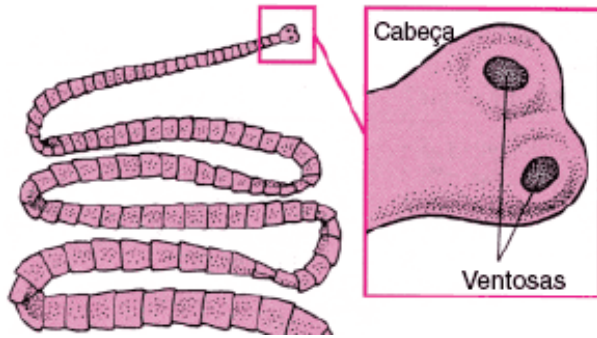
Si prendono sempre per contaminazione dei cibi con materiale fecale o con le mani sporche. A volte danno vomito e diarrea, specialmente nei bambini piccoli (rota-virus), ma possono dare anche epatite virale (HAV), o altre malattie. È molto importante l'igiene e di solito queste malattie le prendono i bambini che devono ancora fare gli anticorpi o gli adulti che vanno in viaggio in paesi esotici con poca igiene.



Infestazioni

Verme solitario

Si può prendere mangiando carne cruda infetta di maiale o vitello. Se l'animale è stato visto da un veterinario è quasi impossibile. Esistono altri tipi di vermi di questo tipo, e possono dare sintomi gastrointestinali o reumatismi.



Anisakis

È un verme tondo di 3-4 cm che si prende dai pesci crudi, in particolare dalle aringhe. Può dare nausea, vomito, diarrea od anche niente. Basta anche una cottura molto leggera per ucciderlo.



Toxoplasma

Questa infezione protozoaria fa male solo al feto di mamme che non abbiano gli anticorpi già formati. Può infatti provocare l'aborto o gravissime malformazioni al feto. Le donne incinte devono farsi l'analisi del sangue e se sono negative devono evitare tutti gli alimenti crudi, compresa la verdura a meno che non sia ben lavata con acqua ed amuchina. Evitare gli animali, specialmente i gatti e le loro deiezioni, ma anche pecore, maiali e ambienti con topi.

FL ML