



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore

Pericolo intossicazioni alimentari, acuito dall'età dei consumatori, specie con il grande caldo

Un'indagine sulla sicurezza alimentare degli anziani condotta presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore-Policlinico A. Gemelli di Roma, presentata in occasione della Giornata per la Ricerca 2015, fa luce sui potenziali rischi per la salute delle persone più fragili. Lo studio rivela la necessità di migliorare e potenziare l'informazione alimentare da parte dei medici anche per mitigare l'influenza dei media sulle scelte nutrizionali della popolazione anziana. In cima ai tanti errori dei "nostri nonni" anche gli eccessi alimentari: tanti gli ingredienti di una dieta poco equilibrata



Roma, 4 agosto 2015 – La tavola degli anziani italiani presenta non pochi ingredienti rischiosi per la salute, tra alimenti scaduti – consumati da uno su tre – e pietanze scongelate male, lasciate scaldare fino a temperatura ambiente, così aumentando in modo esponenziale – specie con il gran caldo – il rischio di intossicazioni alimentari, cui le persone in là con gli anni sono più vulnerabili rispetto alla popolazione generale. Inoltre, le scelte alimentari dei "nostri nonni" non brillano per equilibrio e sicurezza degli alimenti e lo dicono: circa uno su tre ritiene di non nutrirsi in maniera equilibrata, in particolare a causa di un consumo eccessivo di zuccheri e di grassi o comunque ritiene di mangiare troppo. In aggiunta, sempre uno su tre (il 33,8%) riferisce di mangiare cibo scaduto, anche più di una volta al mese.

Sono solo alcuni dei risultati dell'analisi condotta dai ricercatori dell'Università Cattolica del Sacro Cuore – Policlinico Universitario "A. Gemelli" di Roma, coordinata da Patrizia Laurenti, Professore Associato presso l'Istituto di Sanità Pubblica – Sezione Igiene (insieme con la dott.ssa Chiara de Waure e

i Medici specializzandi dott. Matteo Raponi e dott.ssa Concetta de Meo) e dal prof. Francesco Landi, del Dipartimento di Geriatria, Neuroscienze e Ortopedia.

L'indagine, presentata a Roma in occasione della Giornata per la Ricerca 2015 dell'Università Cattolica, è stata svolta nell'ambito del Progetto di Ateneo "Fattori influenzanti un'alimentazione sicura negli anziani", condotto dalla Sezione di Igiene dell'Istituto di Sanità Pubblica, in collaborazione con il Dipartimento di Geriatria del Gemelli e l'Istituto di Bioetica della Cattolica, e ha coinvolto circa 200 anziani (età media 74 anni) frequentanti l'Ambulatorio di Geriatria, il Centro Fitness oppure ricoverati presso il Reparto di Ortogeriatrics presso il Centro di Medicina dell'Invecchiamento (CEMI) del Policlinico A. Gemelli. Scopo dell'indagine è di studiare se fattori economici, etici, socio-culturali possano incidere sul rischio di un'alimentazione non sicura, sia dal punto di vista nutrizionale sia igienico-sanitario.

Un fattore fondamentale per l'invecchiamento attivo (*active ageing*, che significa trascorrere la vecchiaia in buona salute e in attività, al riparo da disabilità) è la sicurezza alimentare intesa, per esempio, come tutte le misure atte a garantire un'alimentazione equilibrata (dal punto di vista nutrizionale) e corretta (dal punto di vista igienico-sanitario).

Il tema della sicurezza alimentare è importantissimo nell'anziano, basti pensare che il rischio totale di infezioni e la letalità delle stesse è più elevato tra gli over-85 anni e ciò vale anche per le tossinfezioni alimentari, a causa del fisiologico indebolimento delle loro difese immunitarie, nonché di concomitanti patologie croniche, di "malnutrizione", immobilità e altri fattori. Per esempio, in caso di ricovero per gastroenterite è stato stimato un rischio di morte 33 volte superiore negli anziani rispetto alla fascia di età 20-49 anni.

Il campione dell'indagine

Degli anziani intervistati il 70% ha dichiarato di possedere un titolo di studio superiore/universitario e il 50% circa ha svolto o svolge attività lavorativa di tipo impiegatizio o dirigenziale.

I risultati: poco equilibrio nella scelta e nella quantità degli alimenti

Circa un terzo della popolazione intervistata riferisce di non nutrirsi in maniera equilibrata, in particolare a causa di un consumo eccessivo di zuccheri, di grassi o di cibo in generale. Questi dati sono in accordo con l'analisi oggettiva del campione: infatti, si osserva un indice di massa corporea medio con tendenza al sovrappeso (25,8).

È emerso che il 90% circa degli intervistati assume ogni giorno frutta e verdura e che il 18% consuma pesce raramente. Il 40% degli intervistati riferisce che sta cercando di perdere peso e l'85% afferma di essere disposto a restrizioni alimentari per la propria salute.

Guidati da informazioni spesso scorrette, chiedono poco ai medici e seguono molto i media

Il 30% dichiara di ricevere informazioni sulla corretta alimentazione dalla televisione, da giornali e da internet, il 35% da medici specialisti cui si sono rivolti per motivi di salute; solo il 15% dal medico di famiglia. "Questo risultato evidenzia la necessità di una valorizzazione del medico di famiglia anche per la posizione privilegiata che occupa, rappresentando il primo contatto dell'anziano con il Servizio Sanitario Nazionale e quindi il primo riferimento per la trasmissione di corrette conoscenze su un'alimentazione sicura", dichiara la prof.ssa Laurenti. Le medesime corrette informazioni, infatti, non

sono necessariamente garantite dai media, che sempre di più propongono servizi e trasmissioni dedicate alla cucina che possono avere una notevole influenza sulle scelte alimentari degli anziani.



La crisi economica “avvelena” i

pasti

Quasi tutti gli anziani intervistati ritengono che la qualità dell'alimentazione sia importante, ma non tutti sono disposti a spendere di più per acquistare prodotti più sicuri (sicuro vuol dire controllato, acquistato in negozi o supermercati autorizzati o non in strada o in spiaggia ad esempio, anche da liberi venditori). Ciò costituisce un riflesso della crisi economica di cui anche gli anziani sono vittime potenziali. Tuttavia, ancora una volta, il medico di famiglia potrebbe contribuire a sfatare il “falso mito” che mangiare sano significhi spendere di più, indicando come sia possibile migliorare le proprie scelte alimentari senza aumentarne il costo, scegliendo alimenti quali pesce azzurro, legumi e cereali, frutta secca e carne bianca oltre che frutta e verdura fresca e di stagione.

Riguardo i temi di sicurezza e igiene il 33,8% degli anziani riferisce di mangiare cibo scaduto, principalmente latte e latticini, ma anche alimenti non deperibili (per es. biscotti) anche più di una volta al mese.

Il 76% ha cura di fare la spesa personalmente soprattutto nei supermercati e negli ipermercati anche se il 40% dell'intero campione non prende visione dell'etichetta per valutare la composizione nutrizionale del prodotto.

Tra i diversi possibili fattori di garanzia di sicurezza del prodotto, il 76% dà maggior importanza alla provenienza. Per l'80% circa la garanzia di sicurezza deriva anche dalla preparazione personale dei cibi. Oltre il 70% riconosce la responsabilità del consumatore e quasi l'80% quello delle autorità preposte ai controlli nella garanzia di sicurezza.

Poco seguite norme igieniche basilari nella preparazione dei piatti

Una percentuale variabile tra il 10% e il 30% non rispetta tutte le principali norme igieniche nella preparazione dei cibi (scongelo a temperatura di frigorifero, lavaggio delle mani dopo aver manipolato cibi crudi o sgusciato uova, lavaggio delle superfici di contatto, lavaggio di frutta e verdura). Nello specifico ben un intervistato su due (50%) dichiara di scongelare i cibi a temperatura ambiente

prima della preparazione, esponendosi a rischi di intossicazioni che possono potenzialmente derivare da moltiplicazioni batteriche favorite dalla temperatura ambientale, particolarmente elevata nella stagione estiva.

Questo quadro mette in evidenza margini di miglioramento sia per quanto riguarda la sicurezza nutrizionale che per quella alimentare e grandi potenzialità si intravedono nel coinvolgimento dei medici di famiglia e dei *caregivers* attraverso azioni di educazione e sensibilizzazione.

“La salute degli anziani è, infatti, un obiettivo prioritario per la Sanità Pubblica del nostro Paese, consentendo anche il risparmio di risorse per le cure, e passa attraverso una responsabilizzazione consapevole degli anziani stessi. Supportati dai medici di famiglia e dalle persone e dai professionisti che se ne prendono cura (“care givers”, badanti, familiari), gli anziani hanno tutti gli strumenti per far proprie le più semplici norme di igiene degli alimenti e per seguire un’alimentazione equilibrata”, concludono i coordinatori della ricerca Laurenti e Landi.

Le “chiavi” OMS per un’alimentazione sicura

Le cinque chiavi per un’alimentazione sicura proposte dall’OMS si possono così riassumere:

- abituatevi alla pulizia;
- separate gli alimenti crudi da quelli cotti;
- fate cuocere bene gli alimenti;
- tenete gli alimenti alla giusta temperatura;
- utilizzate solo acqua e materie prime sicure.

fonte: ufficio stampa