

Data: 31.08.2025

Pag.: 66,67

Size: 928 cm2

AVE: € .00

Tiratura:
Diffusione: 217937

Lettori:



SPORTELLLO FAMIGLIA LA SALUTE

Botulismo: ecco come non correre rischi

Si tratta di una tossina molto insidiosa perché non altera il gusto degli alimenti. Si diffonde soprattutto d'estate, quando si confezionano in casa conserve, sughi, sottoli non adeguatamente trattati



In estate, sia per la tradizione diffusa di preparare conserve fatte in casa sia per la maggiore complessità nel conservare gli alimenti, aumenta il rischio di una delle intossicazioni alimentari più pericolose e sottovalutate: il botulismo. La mancata adozione delle corrette misure igieniche può portare alla contaminazione degli alimenti, con conseguenze potenzialmente gravissime. Negli ultimi 25 anni in Italia si stima un totale di circa 1.300 casi (di cui poco meno della metà confermati in laboratorio dall'Istituto superiore di sanità), e in queste settimane se ne sta parlando soprattutto dopo che a Cosenza i panini conservati male e venduti da un singolo chiosco-furgone hanno causato qualche decina di casi, con ricoveri ospedalieri e due decessi.

La tossina botulinica, prodotta dal batterio *Clostridium botulinum*, può svilupparsi in condizioni

apparentemente innocue, colpendo anche chi crede di seguire pratiche sicure tramandate nel tempo. «Non parlerei di allarme, ma di un rischio sottovalutato: in Italia registriamo un numero piccolo di casi, significativo se si considera la gravità potenziale di ogni singolo episodio», spiega Carlo Locatelli, direttore del [Centro antiveleni Maugeri](#) di Pavia. «Purtroppo, la tossina botulinica è insidiosa: non ha odore,

non altera il gusto né dà segnali visibili. Può trovarsi in un alimento apparentemente innocuo e provocare, in alcune ore o giorni, sintomi molto gravi». La tossina agisce sul sistema nervoso, bloccando la trasmissione degli impulsi ai muscoli e provocando un progressivo indebolimento che, nei casi più gravi, può portare alla paralisi respiratoria. Si tratta della tossina più potente conosciuta in natura: bastano

FURGONCINO SOTTO INCHIESTA

A lato, il furgoncino da cui si presume che sia partita l'intossicazione che ha provocato la morte di due persone e il ricovero di altre 14, contaminate da botulino, a Diamante (Cosenza). In alto, sottoli e conserve sono gli alimenti più a rischio di botulino.



di **Gianluca Dotti**
giornalista
scientifico

in queste settimane se ne sta parlando soprattutto dopo che a Cosenza i panini conservati male e venduti da un singolo chiosco-furgone hanno causato qualche decina di casi, con ricoveri ospedalieri e due decessi.

La tossina botulinica, prodotta dal batterio *Clostridium botulinum*, può svilupparsi in condizioni

Data: 31.08.2025 Pag.: 66,67
Size: 928 cm2 AVE: € .00
Tiratura:
Diffusione: 217937
Lettori:



quantità minime per causare effetti tossici importanti. «I sintomi iniziali sono spesso generici: annebbiamento della vista, pupille dilatate, difficoltà a parlare e a deglutire, secchezza della bocca, stitichezza», continua Locatelli. **«Il decorso può essere lento e il recupero richiede tempo, soprattutto se non si interviene nelle prime ore.** L'antidoto che si può somministrare, infatti, è efficace solo nella fase iniziale, quando la tossina è ancora libera nel sangue. Una volta che si lega alle terminazioni nervose, diventa molto difficile contrastarne gli effetti e nei casi più seri si arriva a una compromissione dei muscoli del torace, che rende necessaria l'intubazione. Per questi motivi è fondamentale riconoscere i segnali precoci e non aspettare che la situazione si aggravi».

Nella maggior parte dei casi l'origine dell'intossicazione è legata a pratiche domestiche: conserve fatte in casa, verdure sott'olio, sughi e alimenti che non sono stati trattati nel modo corretto. L'uso di tecniche tradizionali, la mancanza di strumenti adeguati per la sterilizzazione e la convinzione che «si è

sempre fatto così» sono spesso all'origine del problema.

Il ministero della Salute e l'Istituto superiore di sanità hanno messo a disposizione linee guida dettagliate per una preparazione sicura degli alimenti conservati: la sicurezza parte da piccoli gesti quotidiani e dal rispetto delle indicazioni basilari. **«Sterilizzare con cura, evitare di mettere gli alimenti in contenitori improvvisati, non dare**

miele ai bambini sotto l'anno di età. Bastano poche regole seguite con attenzione per abbattere quasi totalmente il rischio», specifica il direttore. «E soprattutto: in caso di dubbio o sintomi sospetti, non aspettare e recarsi subito al Pronto soccorso per intervenire in tempo». L'Italia dispone di un sistema di controllo alimentare tra i più efficaci d'Europa, capace

di tracciare rapidamente le fonti di contaminazione e distribuire l'antidoto alle strutture sanitarie coinvolte. Ma l'efficacia del sistema sanitario si basa anche sui buoni comportamenti collettivi: la sicurezza alimentare non è un compito solo istituzionale, ma una responsabilità condivisa.



CARLO LOCATELLI
69 ANNI,
DIRETTORE CENTRO
ANTIVELENI DELL'IRCCS
MAUGERI PAVIA

LA SANA TAVOLA STRESS E CIBO

Lo stress da non vacanze può essere letto in due diversi modi: il primo, la nostalgia di ciò che purtroppo è già finito, oppure lo stress di chi proprio ha dovuto rinunciare alle vacanze per mancanza di fondi. Non c'è dubbio che questa seconda evenienza è molto più stressante e affaticante. Purtroppo, le cronache contemporanee e le statistiche ci dicono che i numeri dei non vacanzieri sono cresciuti in modo esponenziale. Man mano negli anni i famosi serpenti di macchine cariche

in coda sulle autostrade attualmente sembrano assottigliarsi e a tratti sparire. Sì, una crisi strisciante con prezzi elevati, insopportabili quelli degli alimenti. E non si parla solo di anziani con pensioni insufficienti a coprire i bisogni mensili, ma di ceti medio, normali

famiglie. È noto che l'alimentazione può influire molto sul benessere mentale, oltre che su quello fisico. In effetti, **molte persone quando sono stressate tendono a mangiare di più,** rifugiandosi soprattutto nei cosiddetti "comfort food", alimenti che più spesso coincidono con cibi poco sani, ricchi di zuccheri o fritti. Questa pratica aumenta temporaneamente i livelli di serotonina, il cosiddetto "ormone della felicità", nel nostro organismo, ma possono essere controproducenti sul lungo termine. Infatti, **mangiare troppo, oltre ad aumentare il rischio di sovrappeso e obesità, può peggiorare l'umore.** I benefici arriverebbero particolarmente con i cibi ricchi di magnesio (come broccoli, semi di zucca, cioccolato fondente) e quelli che favoriscono la salute del microbiota intestinale, per esempio quelli contenenti molte fibre o quelli con fermenti lattici vivi (come yogurt, kefir).



di **Caterina e Giorgio Calabrese**
tecnologa
e medico
nutrizionista

ERBE DI CASA MIA LA MAGGIORANA

Sollievo a tensioni e digestione

La maggiorana (*Origanum majorana*) è un rimedio utile quando il corpo è teso, l'intestino è irritabile e la mente è agitata. Grazie ai suoi principi attivi, svolge un'azione rilassante sul sistema nervoso e su quello muscolare, aiutando a sciogliere crampi, dolori addominali e sovraccarico emotivo. **È indicata nei momenti di affaticamento mentale o di agitazione emotiva, ma anche in presenza di disturbi digestivi come gonfiore e spasmi intestinali.** Utilizzata in infuso o come olio essenziale, favorisce il rilassamento, migliorando il riposo e riducendo il nervosismo. Recenti studi confermano la sua azione sul sistema ormonale femminile, preziosa in caso di dolori mestruali o irregolarità del ciclo. Le sue proprietà antiossidanti e antimicrobiche contribuiscono a proteggere da stress ossidativo e disturbi stagionali.

