

## L'ALIMENTAZIONE

La massima cautela nell'alimentazione rappresenta uno dei punti cardine per la salvaguardia della propria salute nei viaggi internazionali, soprattutto nei Paesi in via di sviluppo.

Tra le più frequenti patologie del viaggiatore, infatti, quelle da tossinfezione alimentare sono in primo piano.

Poche, ma fondamentali, sono le precauzioni da osservare:

- Preferire cibi e bevande confezionati ed ancora sigillati al momento del consumo: evitare quelli offerti da venditori ambulanti;
- Evitare il ghiaccio nelle bevande (potrebbe essere stato preparato con acqua contaminata);
- Consumare possibilmente cibi cotti, purché cotti completamente e recentemente (serviti ancora caldi, e non "riscaldati" al momento!: gli alimenti cotti e poi conservati a temperatura ambiente, 15 – 40 gradi, per alcune ore, sono da considerare ad alto rischio;
- Il latte non pastorizzato deve essere sempre bollito;
- Non ingerire pesce, crostacei o molluschi crudi o poco cotti. Peraltro, in alcune regioni e periodi dell'anno essi possono contenere biotossine velenose, anche se ben cotti: chiedete alla gente del luogo e, nel dubbio, astenetevi, o mangiatene in minima quantità!
- Frutta e verdure debbono essere pelate o sbucciate, (evitando i frutti con buccia danneggiata): altrimenti almeno lavateli con uso di prodotti sterilizzanti;
- Usate prodotti sterilizzanti, o bollitura adeguata, anche per potabilizzare l'acqua in caso di dubbi sulla sua provenienza (stesse cautele anche per lavarsi i denti!).

Infine, ricordate che soggiornare in alberghi di lusso, ma comunque in aree geografiche a rischio, non rappresenta sempre una garanzia totale: sarà bene, anche in tali casi, osservare le cautele di base sopradescritte.