

COVID-19 e sicurezza alimentare: risposte alle domande più frequenti

SARS-CoV-2: cosa sappiamo?

Il Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2) è un nuovo coronavirus che sta causando l'attuale epidemia di COVID-19, nome della malattia ad esso associata (da non confondere con SARS-CoV-1, che ha causato l'epidemia SARS nel 2002).

È importante ricordare che, nonostante SARS-CoV-2 abbia strette somiglianze con altri coronavirus (come SARS-CoV-1 o MERS), è comunque un virus nuovo. Nuove informazioni stanno emergendo con il passare del tempo: ci sono molte cose che sappiamo già, ma anche molte che non conosciamo con certezza.

Come si diffonde SARS-CoV-2?

Il nuovo coronavirus è un virus respiratorio che si diffonde principalmente attraverso il contatto stretto con una persona malata. La via primaria è rappresentata dalle goccioline del respiro delle persone infette che possono essere trasferite da una persona ad un'altra attraverso:

- la saliva, tossendo e starnutando;
- contatti diretti personali;
- le mani, ad esempio toccando con queste (non ancora lavate) bocca, naso o occhi.

Tali goccioline possono trasportare una carica virale alta. È importante perciò che le persone ammalate applichino misure di igiene quali starnutire o tossire in un fazzoletto, o con il gomito flesso, e gettare i fazzoletti utilizzati in un cestino chiuso immediatamente dopo l'uso e lavare le mani frequentemente con acqua e sapone o usando soluzioni alcoliche.

3. A parte l'inalazione, ci sono altri modi con cui il coronavirus può diffondersi?

L'Istituto Federale tedesco preposto alla valutazione del rischio (BfR) considera poco probabile che il virus possa diffondersi attraverso il contatto con superfici su cui il virus è presente.

Questo significherebbe che toccando una superficie contaminata con le mani, per esempio una confezione di alimenti, la tastiera di un bancomat o il tornello della metropolitana, il virus potrebbe poi essere trasportato mediante contatti o sfregamenti fino agli occhi o al naso.

Mentre questo passaggio è ritenuto possibile nei contatti interpersonali (es. dalla mano di un soggetto positivo alla mano di un soggetto sano in quanto il virus ha maggiori probabilità di sopravvivenza), non sono al momento confermati casi di trasmissione mediante contatto con superfici contaminate.

Lavarsi le mani frequentemente con acqua e sapone o usando soluzioni alcoliche, soprattutto prima di toccare il viso, riduce ulteriormente questa probabilità, poiché il coronavirus non può essere assorbito attraverso la pelle.

Non vi sono casi confermati di trasmissione oro-fecale della COVID-19, nonostante sia possibile rilevare il virus nell'intestino di persone infette. Per trasmissione oro-fecale s'intende il passaggio del virus presente nelle feci da un individuo ad un altro individuo attraverso la

contaminazione di mani o altre superfici, come ad esempio avviene per Norovirus, che è a localizzazione intestinale.

Attualmente, sia l'Agencia Europea per la Sicurezza Alimentare (European Food Safety Authority, abbreviato in EFSA), che i Centri per il controllo e la prevenzione delle malattie (Centers for Disease Control and Prevention, abbreviato in CDC) degli USA, non riportano casi di trasmissione di COVID-19 attraverso l'apparato digerente.

4. Per quanto tempo il virus rimane sulle superfici contaminate?

Uno studio pubblicato sul New England Journal of Medicine riporta che la SARS-CoV-2 può essere rilevata:

- negli aerosol (goccioline trasportate dall'aria inferiori a cinque micrometri) per un massimo di 3 ore;
- su rame per un massimo di 4 ore;
- su cartone per un massimo di 24 ore;
- su acciaio inossidabile per un massimo di 2 giorni;
- su plastica per un massimo di 3 giorni.

In tutti i casi, la quantità di virus presente si riduce rapidamente in poche ore nell'ambiente esterno rendendo sempre meno probabile la capacità di dare origine ad una infezione.

La carica virale su qualsiasi superficie diminuisce logaritmicamente con il tempo; cioè il numero di particelle virali diminuisce rapidamente all'inizio e poi sempre più lentamente quando si avvicina allo zero.

Nonostante non esista un accordo tra i ricercatori nella definizione di una carica infettante minima nell'ambiente esterno, il virus perde rapidamente la capacità di dare origine ad una infezione.

5. Devo evitare di toccare cose che altre persone hanno toccato?

Evitare tutte le superfici potenzialmente contaminate non è realistico.

Tuttavia, lavarsi accuratamente le mani dopo aver toccato scatole o superfici in luoghi non controllati prima di manipolare gli alimenti, è una misura sufficiente per evitare qualunque rischio di infezione.

Il coronavirus è fragile e viene facilmente inattivato dal sapone per le mani oppure da salviette igienizzanti, spray, gel e creme a base di disinfettanti contenenti alcol (etanolo) al 60% o cloro allo 0,5% (es. 1 parte di candeggina diluita in 9 parti di acqua del rubinetto).

6. Il virus può sopravvivere sul cibo? Se sì, per quanto tempo?

Non vi sono dati sull'effettivo tempo di sopravvivenza del virus sugli alimenti.

È probabile che sia limitato (nell'ordine di qualche ora, in linea con quanto avviene nelle goccioline) e in ogni caso occorre ricordare che non vi sono evidenze che il virus possa infettare l'uomo attraverso l'ingestione di alimenti.

Il virus viene comunque distrutto facilmente dai trattamenti che gli alimenti subiscono, come il lavaggio e la cottura.

Non vi sono ancora studi specifici, ma si ritiene che il riscaldamento di un alimento a temperature superiori a 65°C per 3 minuti sia sufficiente ad inattivare il SARS-CoV-2. In genere basta applicare questa temperatura alla superficie del cibo in quanto il virus, a differenza di alcuni batteri, non è in grado di spostarsi e quindi di penetrare in profondità. Tempi più lunghi di cottura vanno sempre rispettati per alimenti come hamburger, polpettoni, ecc. nei quali la macinatura e la preparazione possono diffondere microorganismi anche all'interno dell'alimento.

7. Posso contrarre l'infezione COVID-19 toccando o mangiando cibo contaminato? È sicuro bere l'acqua del rubinetto?

Secondo diversi organismi internazionali di sanità pubblica e sicurezza alimentare, tra cui il CDC e l'EFSA, al momento non ci sono prove che SARS-CoV-2 si sia diffuso attraverso alimenti o imballaggi alimentari.

Anche nelle precedenti epidemie di coronavirus non sono emerse prove di diffusione attraverso alimenti o imballaggi. Un recente studio del 2018, infatti, ha evidenziato che i virus respiratori infettano in modo selettivo le cellule del sistema respiratorio.

Quindi la risposta, alla luce delle attuali evidenze, è che non esistono rischi di infettarsi attraverso l'ingestione e la manipolazione di alimenti e imballaggi.

Il rischio maggiore consiste piuttosto nella convivialità del pasto. Se ci sono anziani in famiglia, si raccomanda di preparare loro i pasti e portare la spesa, ma di non consumare il cibo insieme a loro in modo da evitare le possibilità di contagio. È necessario che rimangano fisicamente isolati a casa. Contatti frequenti per telefono o per altra via telematica possono limitare la loro esclusione sociale.

È in ogni caso importante il rispetto delle misure igieniche che andrebbero applicate sempre, come lavarsi le mani accuratamente prima e dopo la preparazione degli alimenti.

Bere l'acqua del rubinetto è sicuro. Le pratiche di depurazione sono efficaci nell'abbattimento dei virus, insieme a condizioni ambientali che compromettono la vitalità dei virus (temperatura, luce solare, livelli di pH elevati) ed alla fase finale di disinfezione.

8. Per ridurre il rischio di contrarre la COVID-19 è meglio scegliere la consegna a domicilio degli alimenti oppure acquistare le materie prime e cucinarle a casa?

La maggiore probabilità di contrarre la COVID-19 è legata al contatto con altre persone infette.

Il rischio legato alla preparazione degli alimenti in ambito domestico deriva dal fatto di dovere acquistare le materie prime presso un negozio di vicinato o un supermercato: è lì che occorre ridurre al minimo gli assembramenti e il contatto con superfici che sono esposte a molte persone.

Se è possibile, è meglio preferire la consegna delle materie prime o degli alimenti pronti presso il proprio domicilio. Questi ultimi sono preparati da cuochi o addetti che assicurano livelli di igiene e sicurezza alimentare utilizzando buone pratiche che talvolta possono fornire maggiori garanzie rispetto a quelle che siamo abituati a rispettare nelle nostre cucine di casa.

Un'altra buona regola è quella di trattare qualsiasi alimento, oggetto o persona che entri in casa, come potenzialmente contaminata e agire di conseguenza.

È necessario lavarsi le mani dopo aver toccato gli imballaggi, trasferire gli alimenti in contenitori puliti e di nuovo lavarsi le mani prima, durante e dopo la cottura evitando di toccare la bocca, il naso e gli occhi.

9. Il cibo cinese rappresenta un rischio maggiore rispetto ad altri alimenti? Che dire di alimenti e merci importati?

Non ci sono indicazioni di rischi aggiuntivi associati a cibi o altri prodotti importati.

Come abbiamo già detto, la carica virale diminuisce con il tempo su tutti i prodotti, che si tratti di un giocattolo di plastica o di un casco di banane.

È maggiore la probabilità che un alimento venga contaminato da una persona infetta al momento dello scarico del container oppure durante il posizionamento sullo scaffale del punto vendita, piuttosto che nel punto di spedizione (se anche fosse, il tempo di trasporto delle merci importate determinerebbe una progressiva riduzione della carica virale).

Mentre sembra confermato che il primo Paese in cui la COVID-19 è stata diagnosticata sia la Cina, tutte le indicazioni mostrano che la trasmissione in altri Paesi avviene da persona a persona, motivo per cui gli sforzi delle autorità si concentrano sulla limitazione dei contatti tra gli individui e non sulla circolazione delle merci.

10. C'è il rischio di non trovare più alimenti da acquistare?

Poiché limitare il tempo trascorso fuori casa può rallentare la diffusione del virus, è una buona regola fare una spesa che possa garantire la “sopravvivenza” per 5/6 giorni, in modo da essere riforniti a sufficienza e avere prodotti freschi in casa. È bene che una sola persona per nucleo familiare si rechi a fare gli acquisti per tutti e scelga supermercati o negozi di vicinato con minore affollamento. Se possibile, occorre evitare che escano gli anziani. I bambini vanno lasciati a casa, qualora ci siano altre persone che possano occuparsene.

Le filiere di produzione agro-alimentare e i sistemi di controllo di sanità pubblica veterinaria e sulla sicurezza alimentare, seppur con l'obbligo di rispettare le misure di sicurezza per la COVID-19, sono escluse dai provvedimenti di sospensione delle attività e quindi attualmente non ci sono problemi con le forniture alimentari; potremo ancora acquistare frutta e verdura fresche, uova, latticini, prodotti secchi e in scatola, carne e prodotti di salumeria nelle prossime settimane e nei prossimi mesi.

Non è necessario acquistare una scorta per tre mesi di zuppa in scatola o per anni di carta igienica.

Il perdurare dell'epidemia potrebbe richiedere alle filiere alimentari cambiamenti negli approvvigionamenti e nella distribuzione per far fronte a maggiori vendite nei supermercati e attraverso rivenditori online e a minori vendite. Questo però non comprometterà la disponibilità di alimenti e beni di prima necessità.

Per approfondimenti sulle buone norme igieniche nelle fasi di acquisto, preparazione e consumo di alimenti visita il sito www.ceirsa.org e il blog www.sicurezzanelpiatto.com



A.S.L. TO5

Azienda Sanitaria Locale
di Chieri, Carmagnola, Moncalieri e Nichelino

Per ulteriori informazioni sulla COVID-19 consulta i siti del Ministero della Salute e dell'Istituto Superiore di Sanità.

Sitografia ed articoli consultati in data 22 marzo 2020:

<https://www.cdc.gov/sars/guidance/i-infection/rationale.html>

<https://www.efsa.europa.eu/it/news/coronavirus-no-evidence-food-source-or-transmission-route>

Evidence for gastrointestinal infection of SARS-CoV-2, Gastroenterology (2020), doi:
<https://doi.org/10.1053/j.gastro.2020.02.055>.

<https://harvardmagazine.com/2007/03/the-sars-scare.html>

<https://www.nejm.org/doi/pdf/10.1056/NEJMc2004973>

<https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.03.09.20033217v2.full.pdf>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1879625717301773>