

La seguretat alimentària per a la gent gran

Introducció

Si be tots els grups de població són vulnerables a les malalties transmeses pels aliments, la gent gran és especialment vulnerable a les toxiinfeccions d'origen alimentari.

A edats avançades es produeixen canvis fisiològics en el cos com són una disminució dels sentits del gust i de l'olfacte, de la producció d'àcidesa de l'estómac i de la funció del sistema immunitari. Com a conseqüència d'això, les alteracions d'olor i gust que els microorganismes causen en els aliments poden passar desapercebudes i, aleshores, la gent gran pot ingerir aliments contaminats inconscientment. Els microorganismes ingerits poden resistir al poc àcid secretat per l'estómac i atacar el cos a causa del debilitament del sistema immunològic. Si a més aquestes persones pateixen algun problema de salut, com ara diabetis, trastorns bucal, malalties cardíaques o respiratòries, la susceptibilitat a les toxiinfeccions alimentàries augmenta.

En aquesta etapa de la vida és especialment important que les persones grans segueixin una preparació i cocció adequades dels aliments per mantenir una bona salut. La prevenció és millor que la curació.

D'acord amb les dades de l'informe de les zoonosis transmeses pels aliments, 2008-2010 (ACSA, 2012) els principals microorganismes patògens de risc són: *Campylobacter*, salmonel·la, virus de transmissió alimentària, *Listeria monocytogenes*, *Clostridium perfringens*, *Staphylococcus aureus* i *Escherichia coli*.

La prevenció

És important respectar les dates de caducitat dels aliments que es mantenen refrigerats, especialment dels embotits poc curats, patés refrigerats i peix fumat. Convé comprovar que la temperatura de la nevera és de 5°C o inferior. *Listeria monocytogenes* creix lentament a aquesta temperatura de refrigeració.

És recomanable menjar lactis, però s'han d'evitar els formatges frescos o de pasta tova (feta, camembert, mascarpone, brie, mató, formatge de Burgos), si l'etiqueta especifica que han estat elaborats amb llet crua, perquè poden contenir *Listeria monocytogenes*.

En general, la gent gran no ha de menjar cru cap aliment d'origen animal, com ara ous, marisc, peix (sushi) i carn (carpaccio). Cal extremar la higiene després de manipular aliments crus. Les carns, el pollastre i les truites s'han de cuinar suficientment, sense que hi quedin parts crues. Aquestes pràctiques eviten toxiinfeccions per salmonel·la, *Campylobacter* i *Escherichia coli*.

La fruita i la verdura han de constituir una part important en la dieta de la gent gran. S'han de netejar amb aigua abundant quan es mengin crues, ja que poden vehicular virus i microorganismes com *Escherichia coli* o salmonel·la.

Cal reescalfar els aliments cuinats a una temperatura de 65°C o més, per exemple, fins a una temperatura en què sigui necessari deixar-los refredar per consumir-los. Així s'hi assegura la destrucció de microorganismes que hagin pogut contaminar-los després de la cocció, com l' *Staphylococcus aureus*.

La seguretat alimentària per a la gent gran

La descongelació dels aliments s'ha de fer dins de la nevera o en el forn micro-ones just abans de preparar-los. No s'ha de descongelar a temperatura ambient, ja que els microorganismes sobrevivents es poden multiplicar ràpidament sobre la superfície abans no es descongeli l'interior de l'aliment.

L'hàbit de planificar la compra i triar envasos adaptats al consum diari o, quan això no és possible, fraccionar l'aliment a casa i congelar les porcions que no es mengin en el dia, evita que s'acumulin aliments a la nevera que es puguin consumir passat el temps de durada.

És important que la gent gran segueixi la regla de les dues hores: guardar els aliments frescos a la nevera abans de dues hores d'haver-los comprat i no deixar més de dues hores fora de la nevera un aliment acabat de cuinar. D'aquesta manera, s'evita que els microorganismes com el *Clostridium perfringens*, *Listeria monocytogenes* o salmonel·la s'hi multipliquin ràpidament.

Més informació

[Informe de les zoonosis transmeses pels aliments i de la resistència antimicrobiana a Catalunya, període 2008-2010.](#) ACSA, 2012

[Tríptic Consells de seguretat alimentària per a la gent gran.](#) ACSA, 2013

[Tríptic Quatre normes per preparar els aliments amb seguretat.](#) ACSA, 2008

[Fulleró De què ens informa l'etiqueta dels aliments?.](#) ACSA, 2011