Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

**Centro Tutela Consumatori Utenti**

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

# Quanto è dannoso mangiare alimenti che presentano muffa?

Lun 27/11/2023 - 10:21

Gli alimenti ammuffiti rappresentano un rischio per la salute e non dovrebbero essere mangiati. Per l'esattezza non è la muffa in sé a essere pericolosa, ma piuttosto i metaboliti (le sostanze tossiche prodotte dal metabolismo) di alcune muffe. Tra queste, le aflatossine sono le più problematiche: si trovano principalmente nelle noci e nella frutta secca e, a lungo termine, danneggiano il fegato, i reni e il sistema nervoso ed esercitano un effetto cancerogeno. Ma cosa succede se si mangia accidentalmente del cibo ammuffito?

"Piccole quantità di cibo ammuffito vengono digerite allo stesso modo degli alimenti non contaminati. Nella stragrande maggioranza dei casi, i sintomi sono assenti o innocui e non sono necessarie misure particolari", rassicura Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "Se si è in salute e il proprio sistema immunitario funziona bene, non c'è da preoccuparsi". Tuttavia, ingerire maggiori quantità di cibo ammuffito può causare mal di stomaco, vomito, diarrea o malessere generale. In questi casi, l'assunzione di compresse di carbone (attivo, vegetale) aiuta a favorire l'eliminazione delle tossine. Tali compresse, disponibili in farmacia e parafarmacia, legano le tossine e i germi presenti nel tratto digestivo, ma anche farmaci e sostanze nutritive. Prima di assumerle, occorre pertanto leggere attentamente il foglietto illustrativo. È importante inoltre bere molto per compensare la perdita di liquidi dovuta al vomito e alla diarrea. Anche se i sintomi non sono ancora evidenti, le compresse di carbone possono essere assunte come precauzione dopo aver ingerito quantità significative di muffa. Se bambini, donne in gravidanza o persone con un sistema immunitario debilitato hanno mangiato qualcosa di ammuffito, dovrebbero consultare un medico per evitare possibili conseguenze dannose. In questi casi potrebbe essere indispensabile un clistere, in modo da eliminare rapidamente le tossine dall'intestino.

Più problematico dei sintomi acuti, tuttavia, è il consumo regolare di alimenti ammuffiti per un periodo di tempo prolungato, a causa dei possibili danni al fegato, ai reni e al sistema nervoso.

Se un alimento presenta muffa, deve essere eliminato del tutto, salvo poche eccezioni. Questo perché è molto probabile che la muffa abbia già contaminato l'intero alimento e si sia diffusa al suo interno attraverso fili fungini invisibili. Pane, formaggio (fresco, a fette, in pezzo o grattugiato), ricotta, yogurt,

salame, prosciutto crudo, frutta fresca, succhi di frutta, marmellate, confetture di frutta spalmabili, frutta secca, noci e avanzi di cibo contaminati sono quindi da buttare del tutto. La semplice rimozione delle aree avariate non è sufficiente. Solo nel caso di alimenti a lunghissima stagionatura e/o duri come parmigiano, pecorino, salame o speck duro, carote, ecc. si può tagliare via abbondantemente la zona infestata e mangiare il resto.

Ovviamente, la muffa presente su formaggi di muffa nobile come gorgonzola, camembert o brie (se ancora freschi e non deteriorati) non è velenosa: queste particolari colture di muffe, dette appunto nobili, sono infatti commestibili.