

Botulino negli alimenti: la tossina invisibile che può uccidere – Sintomi, rischi e prevenzione

Data: 8 novembre 2025 | Autore: Redazione



Il botulismo alimentare è una delle intossicazioni più pericolose conosciute, causata dalle tossine botuliniche prodotte dal *Clostridium botulinum* e da altri clostridi simili. Invisibile, inodore e insapore, questa tossina è considerata il veleno naturale più potente al mondo. Un singolo alimento contaminato può essere sufficiente per provocare gravi danni al sistema nervoso e, nei casi peggiori, portare alla morte.

Conoscere sintomi, alimenti a rischio e regole di prevenzione è fondamentale per proteggere la propria salute.

Cos'è il botulismo e come si sviluppa

Il *Clostridium botulinum* è un microrganismo presente in natura, sotto forma di spore altamente resistenti che possono sopravvivere per decenni in ambienti come suolo, sedimenti marini, polveri e alimenti.

Quando le condizioni diventano favorevoli – assenza di ossigeno, pH superiore a 4,6, presenza di acqua libera e proteine – le spore germinano, trasformandosi in cellule vegetative capaci di produrre la pericolosa tossina.

In Italia, la maggior parte dei casi è legata a conserve vegetali fatte in casa, più raramente a carne o pesce.

Le sei forme di botulismo

1. Botulismo alimentare – ingestione di tossina già presente negli alimenti.
2. Botulismo da ferita – sviluppo della tossina in ferite infette.
3. Botulismo infantile – colonizzazione temporanea dell'intestino nei bambini sotto l'anno di età.
4. Colonizzazione intestinale dell'adulto – simile alla forma infantile, ma in persone con grave squilibrio della flora intestinale.
5. Botulismo iatrogeno – somministrazione errata di tossina botulinica per scopi medici o estetici.
6. Botulismo da inalazione – esposizione accidentale o deliberata alle tossine in forma aerodispersa.

Sintomi: come riconoscerli in tempo

Il periodo di incubazione varia da 6 ore a 15 giorni (mediamente 24-72 ore).

Un esordio rapido dei sintomi indica spesso una forma più grave.

I segnali tipici sono:

- Visione offuscata o doppia (diplopia)
- Dilatazione pupillare (midriasi)
- Palpebre cadenti (ptosi)
- Difficoltà a parlare (disartria) e deglutire
- Secchezza della bocca
- Stipsi e ritenzione urinaria
- Paralisi flaccida simmetrica e discendente, che può arrivare ai muscoli respiratori causando insufficienza respiratoria.

Diagnosi e trattamento

La diagnosi si basa sull'osservazione clinica e sulla storia alimentare del paziente, confermata da analisi di laboratorio che ricercano la tossina negli alimenti, sangue o feci.

Il trattamento prevede:

- Terapia di supporto respiratorio (ventilazione assistita)
- Somministrazione tempestiva di siero antitossina botulinica fornito dal Ministero della Salute
- Decontaminazione intestinale con carbone attivo
- Ricovero, preferibilmente in terapia intensiva.

Alimenti a rischio botulismo

Gli alimenti pericolosi sono quelli conservati in assenza di ossigeno e non sufficientemente acidi o salati.

Tra i più a rischio in ambito domestico:

- Olive nere in acqua
- Funghi sott'olio
- Cime di rapa in conserva
- Tonno e altre conserve di pesce
- Carne in conserva

Le conserve industriali, se prodotte secondo standard, sono sicure. Il problema riguarda soprattutto

ricette casalinghe in cui si riducono acido (aceto) o sale senza basi scientifiche.

Come prevenire il botulismo in cucina

- Acidificare le verdure: cuocerle in acqua e aceto al 50%, invasare e pastorizzare.
- Marmellate e confetture: usare zucchero in parti uguali alla frutta; se si riduce lo zucchero, aggiungere limone per abbassare il pH sotto 4,6.
- Salamoie sicure: 100 g di sale per litro di acqua.
- Evitare conserve casalinghe di carne e pesce: richiedono sterilizzazione a 121°C sotto pressione, impossibile con attrezzatura domestica standard.
- Conservare sempre in frigorifero e, in estate, trasportare in borse termiche.

Perché è importante la prevenzione

Il botulismo alimentare non si trasmette da persona a persona, ma ogni singolo caso è considerato un'emergenza di sanità pubblica. Se sospetti che un alimento sia contaminato, non assaggiarlo: piccolissime quantità di tossina possono essere letali.

Seguire le linee guida del Centro Nazionale di Riferimento per il Botulismo è il modo migliore per preparare conserve sicure e tutelare la propria famiglia.

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/botulino-negli-alimenti-la-tossina-invisibile-che-pu-uccidere-sintomi-rischi-e-prevenzione/147456>