



Le spugne da cucina: una bomba biologica!

Data 22 luglio 2026
Categoria professione

Una recente indagine effettuata in Germania e ormai ripresa con clamore dalle riviste del settore (1) documenta come, inconsapevolmente, ospitiamo nelle spugne da cucina colonie di microrganismi patogeni più pericolose di quanto si creda.

Non ce ne accorgiamo ma, senza segni apparenti batteri patogeni come *Escherichia coli*, *Salmonella Enteritidis* e *Staphylococcus aureus* si moltiplicano massicciamente su questo supporto nel giro di pochi giorni.

L'opinione generale tende a sottovalutare questo problema in riferimento alle abitazioni private, considerandolo limitato alle grandi cucine di comunità. I ricercatori hanno voluto verificare questo aspetto: hanno perciò contaminato con colonie batteriche spugne simili a quelle usualmente usate in ambiente domestico.

Anche iniziando da una carica batterica iniziale molto bassa, i batteri si sono stabilmente insediati e potentemente moltiplicati nel giro di pochi giorni.

La spugna ha offerto un ecosistema microbico stabile che ha garantito agli agenti patogeni condizioni di vita favorevoli a lungo termine.

È falsa la convinzione che una spugna asciugata dopo l'uso sia igienicamente sicura: durante una fase di asciugatura di 3 giorni, gli agenti patogeni non hanno praticamente perso la loro vitalità in quanto, all'interno della spugna, anche se non visibili, permangono microhabitat sufficientemente umidi che offrono agli agenti patogeni protezione dall'essiccamento. È bastata però una leggera pressione sulle spugne contaminate per trasferire quantità significative di agenti patogeni vivi sulle tipiche superfici della cucina, sulle mani degli operatori, sui cibi appoggiati sui ripiani.

E non ci sono segni esteriori visibili: né odori sgradevoli, né alterazioni visibili.

I ricercatori hanno poi approfondito questi aspetti, rilevando i diversi comportamenti delle varie specie microbiche, diverse da specie a specie ma tutte finalizzate a facilitare la moltiplicazione microbica e a proteggere i germi dalle aggressioni esterne.

Le spugne da cucina contaminate rappresentano insomma una potenziale fonte di infezione per molte persone. È vero che, nella maggior parte degli adulti sani, le infezioni di origine alimentare hanno un decorso autolimitante, tuttavia, le gastroenteriti batteriche possono causare gravi problemi soprattutto agli anziani, ai neonati, ai bambini piccoli, alle donne in gravidanza, agli immunodepressi. E così possono spiegarsi affezioni che altrimenti non si saprebbe a cosa attribuire.

Comerregolarsi?

Lo studio ha dimostrato che le spugne da cucina sono ben più che innocui oggetti di uso quotidiano. Però il rispetto di semplici misure igieniche può contribuire in modo significativo alla prevenzione delle infezioni.

Le Autorità raccomandano di sostituire regolarmente le spugne da cucina, soprattutto dopo il contatto con alimenti potenzialmente contaminati, oppure trattarle con acqua a oltre 70 °C per almeno 2 minuti per ridurre significativamente la carica batterica.

È preferibile utilizzare in cucina utensili per la pulizia che si asciugano più rapidamente e che possano essere lavati regolarmente in lavatrice o in lavastoviglie ad almeno 60 °C.

Alcuni di questi consigli sono già comunemente utilizzati dai soggetti più attenti alle precauzioni igieniche, tuttavia può essere utile dedicarci un'attenzione particolare.

Alcuni, in altre occasioni, hanno proposto di passare periodicamente le spugnette al microonde; l'idea è interessante ma non conosco studi scientifici che possano garantire l'efficacia di questa tecnica.

Daniele Zamperini

(1) <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0362028X26000992>

(2) Le spugne da cucina come ricettacolo di germi - Univadis - 14 luglio 2026.

https://www.univadis.it/viewarticle/spugne-cucina-ricettacolo-germi-2026a1000nc5?uac=368901HG&u=g7Nnk16ewgsxM61OY7IWAQtc%2B%2BluafxlOCQ8CLaB8UJshvjTe5p06inFa%2B7rm8YY&ecd=wnl_all_260714_uniday_MUDIT_5713271&sso=true