



---

# Cibo caduto a terra: la 'Regola dei 5 secondi' non è una leggenda, ecco perché

**Autore:** Redazione

**Data:** 04 Febbraio 2016

Anche voi, quando vi cade del cibo per terra, vi appellate alla famosa '**regola**' dei **5 secondi**? Se non la conoscete ancora, sappiate che questa regola non codificata prevede che gli alimenti possano essere consumati in modo sicuro se caduti in terra e raccolti entro, appunto, 5 secondi. Fino ad oggi se ne parlato come di una **leggenda metropolitana**, ma il programma "The Quick and the Curious", in onda su Discovery Channel, ha spiegato che si tratta di una regola valida a tutti gli effetti, parola dell'ingegnere della Nasa Mike Meacham.

È importante, però, fare alcune **precisazioni**. La **superficie** e il tipo di **cibo** caduto giocano un ruolo fondamentale: "Gli alimenti umidi lasciati in terra per più di 30 secondi – spiega infatti Meacham – raccolgono 10 volte i batteri dei cibi recuperati entro 3 secondi". La rapidità è un requisito fondamentale: "L'escherichia coli, la salmonella e la listeria – avverte l'ingegnere – amano gli ambienti umidi perché ne assorbono l'acqua necessaria per crescere e **moltiplicarsi**".

Lo stesso discorso può essere applicato anche alle **superfici umide**. Per quanto riguarda una superficie **asciutta**, non sarà fonte di eccessivi problemi se si rispetteranno i canonici 5 secondi: un piccolo gruppo di batteri si annida istantaneamente sul pezzo di cibo, ma minore è il tempo di recupero, minore è il rischio di incappare in qualche pericolo.

---

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/cibo-caduto-a-terra-la-regola-dei-5-secondi-non-e-una-leggenda-ecco-perche/>

Generato il 15/04/2026