

Quali sono le misure di igiene degli alimenti efficaci in gravidanza per ridurre i rischi di toxoplasmosi, listeriosi, e salmonellosi

Toxoplasmosi

Descrizione

La toxoplasmosi è una zoonosi causata dal protozoo *Toxoplasma gondii*. I gatti e altri felini sono ospiti definitivi del protozoo; in essi si compie il ciclo sessuale del protozoo con la produzione di oocisti infette. L'uomo e altri animali a sangue caldo, quali ospiti intermedi, si possono infettare attraverso le oocisti escrete con le feci dei gatti e disseminate nell'ambiente (acqua, terreno, vegetali) o attraverso le cisti presenti nei tessuti di animali infetti (per esempio ingerendo carne cruda e poco cotta, salame, prosciutto e carne essiccata con presenza di cisti).

Nell'uomo il contagio può avvenire attraverso quattro vie di trasmissione:

- ingestione di cisti tissutali attraverso carni crude e poco cotte (inclusi salame, prosciutto e carne secca)
- ingestione di oocisti escrete dai gatti e contaminanti acqua e terreno (incluse frutta e verdura mal lavata e contaminata con le feci dei gatti)
- trapianto di organi o emotrasfusioni da donatori sieropositivi per toxoplasma
- trasmissione madre-figlio, quando l'infezione primaria si verifica durante la gestazione.

Il consumo di carne cruda e poco cotta è la principale fonte di contagio in gravidanza, mentre il contatto con terreno contaminato contribuisce per una quota molto minore di infezioni.

Le donne in gravidanza devono essere dunque informate circa le misure di prevenzione primaria della toxoplasmosi da intraprendere: lavare le mani prima della manipolazione dei cibi, lavare bene frutta e verdura, evitare il consumo di carne cruda o poco cotta, evitare l'esposizione con terreno contaminato con le feci dei gatti (per esempio indossare i guanti per lavori di giardinaggio o evitare di venire a contatto con la lettiera del gatto).

Raccomandazione

Per diminuire il rischio di toxoplasmosi si consiglia di:

- lavare frutta e verdura (incluse le insalate già preparate) prima della manipolazione e del consumo
- lavare le mani prima, durante e dopo la preparazione degli alimenti – cuocere bene la carne e anche le pietanze surgelate già pronte
- evitare le carni crude conservate, come prosciutto e insaccati
- evitare il contatto con le mucose dopo aver manipolato carne cruda
- evitare il contatto con terriccio potenzialmente contaminato da feci di gatto (eventualmente indossare i guanti e successivamente lavare bene le mani)
- evitare il contatto con le feci dei gatti (eventualmente indossare i guanti nel cambiare la lettiera e successivamente lavare bene le mani).

Listeriosi

Descrizione

La listeriosi, causata dal batterio *Listeria monocytogenes*, può dare luogo a una forma invasiva con sintomatologia lieve simil-influenzale o acuta con sepsi, encefaliti e meningiti. È anche causa di una forma diarroica tipica delle tossinfezioni alimentari. È associata ad aborto spontaneo, nato morto e gravi patologie del neonato.

In letteratura viene riportata una maggiore incidenza di listeriosi fra le donne in gravidanza (12/100.000) rispetto al resto della popolazione (0,7/100.000).

La fonte di infezione usuale è un'ampia varietà di alimenti crudi o cotti contaminati: latte non pastorizzato e tutti i prodotti caseari fatti con latte non pastorizzato, i pâté di carne, i cibi lavorati come le carni fredde delle gastronomie, le carni crude o poco cotte e gli insaccati. Il contagio può verificarsi con cibo contaminato dopo la cottura. Il batterio

Listeria monocytogenes è presente anche nel terreno e nelle feci di animali domestici e non.

Raccomandazione

Per ridurre il rischio di listeriosi si consiglia di:

- bere solo latte pastorizzato o UHT
- evitare di mangiare carni o altri prodotti elaborati da gastronomia senza che questi vengano nuovamente scaldati ad alte temperature
- evitare di contaminare i cibi in preparazione con cibi crudi
- non mangiare formaggi molli se non si ha la certezza che siano prodotti con latte pastorizzato
- non mangiare pâté di carne freschi e non inscatolati
- non mangiare pesce affumicato.

Salmonellosi

Descrizione

La salmonellosi è una tossinfezione a trasmissione oro-fecale causata dalle cosiddette Salmonelle minori (come *S. typhimurium* e *S. enteritidis*). È veicolata da alimenti, acqua e piccoli animali domestici contaminati.

Non avviene trasmissione verticale, attraverso l'infezione dell'embrione o del feto in utero, ma la salmonellosi può provocare un quadro sintomatologico variabile, che comprende una forma gastroenterica (con febbre, nausea, vomito, dolori intestinali, diarrea anche grave) e una forma infettiva a carico di ossa e meningi, che si verifica soprattutto in anziani, bambini e soggetti immunodepressi.

Le donne in gravidanza devono essere informate circa le misure di prevenzione primaria da intraprendere: evitare uova crude e poco cotte (per esempio all'occhio di bue) e gli alimenti che le contengono (per esempio maionese, creme, preparati per dolci, gelati artigianali e dolci tipo tiramisù) o altri alimenti preparati con uova sporche o rotte; non consumare carne cruda o poco cotta e lavare bene gli utensili utilizzati per manipolare carni e uova crude; lavare bene le mani prima e dopo aver manipolato carne e uova crude.

Raccomandazione

Per diminuire il rischio di salmonellosi si consiglia di:

- lavare frutta e verdura prima della manipolazione e del consumo
- lavare le mani prima, durante e dopo la preparazione degli alimenti
- refrigerare gli alimenti preparati in piccoli contenitori, per garantire un rapido abbattimento della temperatura
- cuocere tutti gli alimenti derivati da animali, soprattutto pollame, maiale e uova
- evitare (o perlomeno ridurre) il consumo di uova crude o poco cotte (per esempio, all'occhio di bue), di gelati e zabaioni fatti in casa, o altri alimenti preparati con uova sporche o rotte
- consumare solo latte pastorizzato o UHT
- proteggere i cibi preparati dalla contaminazione di insetti e roditori
- evitare le contaminazioni tra cibi, avendo cura di tenere separati i prodotti crudi da quelli cotti
- evitare che persone con diarrea preparino gli alimenti.

Documento tratto da "Linee Guida Gravidanza Fisiologica" Ministero della Salute – 17.12.2010

Thiene 5.01.11

Dott. Chiese Saverio
Resp. Unità Operativa di Nutrizione
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione