

RISPOSTE CORRETTE AL QUESTIONARIO “GRAVIDANZA & SICUREZZA ALIMENTARE”

1. Quali formaggi sono sconsigliati in gravidanza?

- A) formaggi pastorizzati
- B) formaggi erborinati
- C) formaggi a latte crudo

Risposte corrette B e C

I formaggi erborinati possono essere a rischio di trasmissione di *Listeria monocytogenes*, un batterio che provoca una malattia chiamata **listeriosi** che può essere particolarmente pericolosa per il feto, a seguito dell'infezione nella madre; è in grado, infatti, di provocare parti prematuri, aborti o infezioni neonatali. Per lo stesso motivo anche i formaggi a crosta fiorita, come il Brie e il Camembert, sono sconsigliati poiché possono costituire il terreno ideale per la crescita di questo patogeno.

Nel caso dei formaggi a latte crudo, che utilizzano nel loro processo produttivo latte che non viene trattato termicamente, è più elevato il rischio microbiologico, rappresentato non solo da *Listeria monocytogenes*, ma anche da batteri patogeni in grado di determinare tossinfezioni che, se normalmente sono autolimitanti, in un soggetto in gravidanza possono avere complicanze maggiori.

2. Il salmone affumicato è pericoloso in gravidanza perché:

- A) l'affumicatura produce sostanze tossiche per il feto
- B) il processo produttivo non inibisce la crescita di alcuni microrganismi patogeni come *Listeria monocytogenes*
- C) contiene numerosi additivi e coloranti

Risposta corretta B

Il problema principale legato al salmone affumicato è anche in questo caso *Listeria monocytogenes*: il batterio può essere presente nel pesce crudo e nell'ambiente di lavorazione e l'affumicatura, così come la salagione in salamoia, non sono in grado di eliminarlo. Inoltre questo microrganismo sopravvive alle basse temperature ed è quindi possibile ritrovarlo anche in prodotti conservati in frigorifero.

3. La presenza di Toxoplasma in frutta e verdura cruda:

- A) è limitata alla superficie dell'alimento
- B) può essere eliminata se i vegetali vengono lavati con il bicarbonato o amuchina
- C) può essere ridotta eliminando la buccia

Risposte corrette A e C

4. L'infezione da Toxoplasma:

- A) si può contrarre consumando carne cruda di bovino, suino e agnello
- B) si può contrarre consumando prosciutto cotto
- C) è un problema solo nei primi mesi di gravidanza

Risposta corretta A

5. Quali tra le seguenti affermazioni sono corrette:

- A) se la madre contrae la toxoplasmosi, il passaggio al feto avviene sempre
- B) se la madre contrae la toxoplasmosi nel primo trimestre di gravidanza, le conseguenze a carico del feto sono più gravi
- C) se la madre contrae la toxoplasmosi nel primo trimestre di gravidanza, le conseguenze a carico del feto sono minori

Risposta corretta B

6. Quali alimenti possono essere contaminati da toxoplasma?

- A) *la verdura lavata con il bicarbonato*
- B) *la mortadella*
- C) *la carne cruda*

Risposte corrette A e C

Toxoplasmosi:

La toxoplasmosi è una zoonosi trasmissibile per via alimentare e, durante la gravidanza, dalla madre al feto, causata dal protozoo *Toxoplasma gondii*. Le oocisti del parassita, eliminate esclusivamente dal gatto attraverso le feci, vengono liberate nell'ambiente contaminando il suolo e le acque, con la possibilità di contaminare, di conseguenza, gli ortaggi e la frutta. Moltissimi animali, inclusi quelli da allevamento come i bovini, suini e gli ovini, possono albergare il parassita: in tutti i casi, con l'unica eccezione del gatto e di altri felidi, il parassita sarà presente all'interno dei tessuti, compresa la muscolatura, sotto forma di cisti microscopiche. Tutte le forme del parassita sono infettanti e sia l'uomo che gli animali possono infettarsi attraverso l'ingestione delle oocisti ambientali o delle cisti tissutali. I prodotti carnei, ottenuti da animali infetti, possono quindi infettare l'uomo se consumati crudi o poco cotti o se sottoposti a trattamenti che non consentano l'inattivazione del parassita (come l'affumicatura e la salagione). La possibilità di contrarre la malattia è più alta a seguito del consumo di alimenti contaminati rispetto alla manipolazione del gatto e alla pulizia della relativa lettiera; all'interno delle feci, infatti, le oocisti necessitano di almeno 24 ore (tempo di sporulazione) per diventare infettanti. Il congelamento a -20 °C per 24h o la cottura a 66 °C della carne sono in grado di inattivare il parassita.

La toxoplasmosi rappresenta un rischio per la salute umana nelle categorie a rischio quali anziani, soggetti immunocompromessi e donne in gravidanza. Per tale motivo viene indicata tra le analisi di screening la ricerca degli anticorpi anti-toxoplasma in caso di programmazione e nel corso della gravidanza.

La percentuale di trasmissione fetale aumenta dal 20% del primo trimestre al 64% circa nel 3° trimestre; viceversa la gravità del danno fetale è proporzionale all'età gestazionale al momento dell'infezione: quanto più precoce è l'infezione tanto più grave sarà il danno fetale. Le conseguenze per il feto possono essere costituite da corioretinite, idrocefalo e calcificazioni intracraniche, ma tali sintomi sono presenti solo nel 10-30% dei casi; la maggior parte dei neonati è asintomatico alla nascita e può manifestare i sintomi più tardivamente.

I metodi di prevenzione per ridurre il rischio di contrarre la toxoplasmosi sono diversi:

- **lavare bene e sbucciare la frutta e gli ortaggi** prima del consumo;
- **utilizzare guanti** durante il giardinaggio e la pulizia della lettiera del gatto;
- **cuocere bene la carne**;
- **non toccare gli occhi e la bocca** mentre si manipolano alimenti crudi;
- **evitare il consumo di:**
 - carne cruda (carpaccio, battuta al coltello e salsiccia)
 - salumi freschi
 - piatti pronti e panini contenenti verdura cruda disponibili in commercio

Si ricorda, in ultimo, l'importanza di lavarsi bene le mani dopo aver manipolato alimenti a rischio e dopo aver effettuato la pulizia della lettiera del gatto.