

Filiere

Igiene alimentare



Donne in gravidanza e rischi alimentari

Bebè in arrivo: dove INFORMARSI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

LE INFORMAZIONI POSSONO PROVENIRE DA MOLTE FONTI

Le donne che si trovano in stato di gravidanza o che decidono di pianificare una gravidanza cercano, generalmente, di procurarsi più informazioni possibili sugli eventuali pericoli che possono correre.

Purtroppo, come già abbiamo visto in un articolo precedente¹, ben il 28,4% di queste arrivano attraverso il Web: il 17% degli Italiani consulta siti Web generici sulla salute, il 6% siti istituzionali, il 2,4% social network.

È, poi, presumibile pensare che, davanti a una decisione così delicata, la spinta di una donna ad accaparrarsi notizie sia quasi spasmodica, finendo per accumulare input da ogni provenienza, anche la più incerta (madre, amiche, conoscenti); pagine che danno informazioni di questo genere ce ne sono a centinaia, se non a migliaia.

Aggiungiamo, inoltre, che tutti noi, chi direttamente o indirettamente, abbiamo avuto a che fare con indicazioni provenienti anche da ambienti qualificati dal punto di vista medico, ma che con la realtà scientifica avevano poca attinenza (classico esempio: "Signora, si liberi del gatto!"). Qualche anno fa, l'Asl T05 di Chieri ha condotto un sondaggio presso il Dipartimento materno infantile, che evidenziava l'assenza di protocolli di informazione standardizzati, con la conseguente difficoltà, da parte dei ginecologi e delle ostetriche, di fornire indicazioni omogenee e basate su evidenze scientifiche.

Oggi però, è possibile reperire documenti di assoluta certezza e chiarezza su siti istituzionali, che ogni veterinario potrà indicare alle proprie clienti in cerca di rassicurazioni.

QUALI I RISCHI MICROBIOLOGICI REALI?

Dopo il concepimento, nel corpo della donna prende avvio una serie di cambiamenti ormonali che provocano effetti anche sul sistema immunitario, aumentando la sensibilità e riducendo la capacità di resistenza alle malattie infettive (anche di 20 volte), con conseguenti possibili effetti dannosi sul feto; per questo l'attenzione a un'alimentazione sicura deve essere maggiore. Probabilmente il rischio più elevato, in termini statistici e di gravità, è *Listeria monocytogenes*. Il parere scientifico dell'Efsa, per il periodo 2008-2015, sui rischi per la salute pubblica derivanti dal consumo di alimenti pronti contaminati, riferisce che i casi di listeriosi sono aumentati nelle donne tra i 25 e i 44 anni (oltre che negli individui sopra i 75 anni), per lo più in relazione allo stato gravidico.

Facciamo il punto della situazione alla luce delle informazioni ora disponibili su siti scientificamente sicuri, così che questa materia, già nel tempo oggetto di "leggende metropolitane", non diventi anch'essa tema di *fake news*.

La maggior parte delle persone viene infettata tramite il consumo di pesce affumicato e stagionato, carne sottoposta a trattamento termico e formaggi molli e semi-molli; non sono da escludere neppure le insalate pronte; infine un terzo dei casi di listeriosi sono dovuti alla crescita di *Listeria* negli alimenti preparati e conservati a casa in frigo.

Circa il 10-20% dei casi clinici totali sono forme che interessano le donne in gravidanza o i neonati: il 15-25% di queste infezioni porta alla morte del feto in utero con conseguente aborto; nel 70% dei casi il feto arriva comunque a nascita, ma il neonato è affetto da listeriosi congenita; nel 5% dei casi è possibile si verifichi batteriemia nella madre, senza che vi sia il coinvolgimento del feto. Ma la malattia più famosa tra le donne è senz'altro la toxoplasmosi; in realtà, la scarsa conoscenza delle vie di trasmissione e dei metodi per ridurre i rischi ha provocato, nel tempo, abbandoni in quantità di innocenti felini e, viceversa, errori nella scelta degli alimenti sicuri. Seguono, poi, salmonellosi, *Escherichia coli*, campylobacteriosi (*Campylobacter jejuni*), epatite A (virus HAV, *Hepatitis A Virus*), *Norovirus*; tutte possono avere pesanti riflessi sulla salute della madre e, per questo, incidere su quella del feto. L'ultima entrata è l'*Anisakis simplex* (*Anisakis simplex* e *Pseudoterranova decipiens*); in realtà non esistono evidenze di danni al feto, ma il pericolo è semplicemente dovuto agli effetti che la parassitosi può avere sulla salute della gestante. Il problema, semmai, è legato al consumo del pesce crudo, che, come tale, potrebbe essere veicolo anche di altre tra le patolo-

gie già citate sopra; in ogni caso il "segreto", per continuare a consumare sushi, è il procedimento preparatorio attraverso l'abbattimento della temperatura a -20 °C per almeno 24 ore.

Rischi non microbiologici sono, poi, connessi alla presenza di alte quantità di mercurio in pesci di grosse dimensioni, e di diossine e policlorobifenili (PCB) in quelli a maggior contenuto di grassi.

SITI, PAGINE E PUBBLICAZIONI AFFIDABILI

In linea generale, il portale *ISSalute* dell'Istituto superiore di sanità², contribuisce a contrastare la disinformazione sulle notizie sanitarie e, nella sezione "*La salute dalla A alla Z*", alla lettera "G", si trovano le principali indicazioni per una gravidanza serena, dove vengono anche sfatate diverse "bufale".

All'indirizzo <http://www.salute.gov.it/portale/home.html>, nella sezione "La nostra salute/Vivere in salute", alla pagina "*Gravidanza, corretta alimentazione/Vivi sano*", il Ministero della Salute fornisce indicazioni circa la buona alimentazione in gravidanza, importante per garantire la salute della mamma e del nascituro.

Recentemente, l'Istituto *zooprofilattico* sperimentale delle Venezie, in collaborazione con l'Università degli Studi di Padova, nell'ambito del progetto di ricerca *IzSvE 02/15* ("*Sviluppo di un modello multi-strategia per la creazione e diffusione di informazioni sui rischi microbiologici negli alimenti per le donne in gravidanza*"), finanziato dal Ministero della Salute ha realizzato il sito Web www.alimentigravidanza.it, un portale in cui è possibile approfondire la conoscenza dei principali patogeni che mettono a rischio la futura mamma e il suo bambino e che raccoglie alcune delle principali indicazioni utili alle future mamme.



Nel portale si possono trovare gli agenti patogeni più pericolosi veicolati dal cibo durante la gravidanza, le caratteristiche delle malattie che essi possono provocare, gli alimenti che possono costituire un problema e le indicazioni per mangiare in sicurezza.

È presente anche uno spazio dedicato alle interviste ad alcune donne, circa la loro esperienza con la gravidanza e con la gestione degli alimenti e un test per verificare la comprensione della materia; è anche possibile scaricare la brochure in formato pdf, disponibile nella traduzione in diverse lingue. A conclusione del progetto il 13 ottobre, a Padova, presso Palazzo Moroni, è previsto il convegno "Alimenti & gravidanza. Fai attenzione a come mangi, per te e per il tuo bambino", durante il quale vengono presentati la metodologia di ricerca e i principali risultati del progetto.

Sempre l'Istituto zooprofilattico sperimentale delle Venezie, lo scorso anno ha pubblicato, nella collana "Appunti di scienza", l'opuscolo "Taxoplasmosi Un rischio per la gravidanza?", curato da Gioia Capelli, Alda Natale e Mosè Giaretta.

All'indirizzo https://www.dors.it/prosa/all_pr/aa_4543.pdf è, invece, possibile scaricare il manuale "Sicurezza alimentare in gravidanza", realizzato da Asl 18 Regione Piemonte e CeIRSA (Centro interdipartimentale documentazione e ricerca sicurezza alimentare), in collaborazione con Assessorato sanità direzione 28, Facoltà di Medicina veterinaria, Facoltà di Medicina e chirurgia, Dors (Centro documentazione per la promozione della salute) e Rete strutture di dietetica e nutrizione clinica Regione Piemonte.

La Fondazione del Gruppo ospedaliero San Donato, dal 2009, insieme ad alcuni sponsor, porta avanti il progetto "Eat Educational": inizialmente concepito per essere destinato ai ragazzi, ma che da tempo si rivolge a tutte le età, come strumento di prevenzione e di tutela della salute e dell'ambiente che ci circonda; alla sezione "Collana editoriale" del sito (<http://www.progetto-eat.it/>) è possibile scaricare il manuale "Alimentazione e gravidanza".

Nel 2015 Alberto Mantovani (direttore del reparto di Tossicologia alimentare e veterinaria dell'Istituto superiore di sanità) ha presentato a Expo 2015 il primo Decalogo dedicato all'"Alimentazione e alla sicurezza alimentare in gravidanza", reperibile sul sito dell'Iss³

Infine, sul sito dell'Eufic (European food information council), un'organizzazione senza fini di lucro di informazione scientifica su sicurezza e qualità alimentare e su salute e nutrizione) troviamo interessanti indicazioni alla pagina "Affrontare la gravidanza in modo sano"⁴. 1

Claudia Capua*

* Veterinario, Mantova

1. Leggere La Settimana Veterinaria n. 1044 del 4/4/2018, a pag. 36-37.

2. www.ISSalute.it

3. http://old.iss.it/binary/inte/cont/Decalogo_gravidanza.pdf

4. <https://www.eufic.org/it/healthy-living/article/a-healthy-way-through-pregnancy>