

A tavola cibi sicuri in gravidanza

Un'indagine svela che molte donne non hanno idee chiare su quali alimenti, procedimenti e modalità di conservazione possono essere rischiosi

Per la futura mamma è molto importante sapere come ridurre il rischio di malattie di origine alimentare. Questo periodo della vita, infatti, è particolarmente delicato anche sotto questo profilo, sia per i cambiamenti del sistema immunitario che la espongono a un maggior rischio di infezioni, sia perché potenziali pericoli riguardano anche il feto. Se per avere informazioni si cerca in rete, è facile trovare risposte sull'argomento, ma non sempre appropriate.

Le precauzioni suggerite possono essere inadeguate o talmente generiche da non chiarire i dubbi o, ancora, «divieti» e «concessioni» possono riguardare gli stessi alimenti, con il rischio di fare esclusioni non necessarie o di includere cibi che sarebbe meglio evitare. È importante, quindi, attingere a fonti autorevoli, come le istituzioni che lavorano per la salute pubblica e in particolare il sito web www.alimentigravidanza.it, realizzato dall'Istituto zooprofilattico sperimentale delle

fonti utilizzate per chiarirli.

«La nostra indagine — spiega Licia Ravarotto, responsabile del progetto — condotta su un campione di circa mille donne, di cui la metà in gravidanza, ha messo in evidenza come la figura maggiormente interpellata anche su questi temi sia il medico ginecologo; mentre il web è il canale più utilizzato per cercare attivamente informazioni. Nonostante la sensibilità su questi temi sia elevata, una significativa percentuale delle future mamme non conosce le malattie, trasmesse da alimenti, che possono avere ripercussioni particolarmente gravi durante la gestazione, come la toxoplasmosi (4 donne su 10 non la conoscono) o la listeriosi (2 su 10 non sanno di che cosa si tratti). Infine, entrambe le categorie - donne in gravidanza e non - hanno indicato gli insaccati, seguiti dai fritti e dalla carne in generale, come gli alimenti più rischiosi».

Passando dalla percezione del rischio a ciò che è davvero indispensabile conoscere, quali sono gli agenti microbiologici più pericolosi?

«Uno dei più temibili per le conseguenze sul feto — risponde Lisa Barco, responsabile del Laboratorio controlli ufficiali dell'Istituto zooprofi-

lattico sperimentale delle Venetie — è proprio il *Toxoplasma gondii*, solitamente associato alla presenza di un gatto in ambiente domestico, tralasciando il pericolo rappresentato dagli alimenti di origine sia animale, sia vegetale nella sua trasmissione. Anche *Listeria monocytogenes* è un patogeno da cui guardarsi per le conseguenze dirette che l'infezione della madre può avere sul feto (listeriosi congenita, parto prematuro, aborto). Vi sono poi altri germi patogeni a trasmissione alimentare, come *Salmonella*, *Campylobacter*, *virus enterici* e *Escherichia coli* *Stec* che produce verocitotossine. Tali agenti non hanno conseguenze dirette sul feto, ma la situazione immunitaria delle donne gravide le rende particolarmente suscettibili a queste infezioni, tanto che, anche venendo a contatto con dosi non eccessivamente elevate dei patogeni, possono sviluppare una sintomatologia importante».

Inutile dire che l'elenco di questi microrganismi può spaventare. «È comprensibile che sia così — commenta Barco — anche perché il rischio zero non esiste ma sarebbe controproducente, vivere e mangiare in completa sterilità. E però importante sapere

che, con alcune conoscenze di base, è possibile affrontare, gestire e limitare al massimo i rischi rappresentati da questi microrganismi».

Quali sono le precauzioni da adottare?

«Accanto ad alcuni particolari accorgimenti relativi alle singole categorie di alimenti (si veda la tabella, ndr), le regole sono quelle igienico-sanitarie di base — ricorda Barco — che riguardano tutte le fasi della manipolazione degli alimenti, incluso lavaggio, cottura, conservazione, ma anche pulizia di utensili, superfici di lavoro e mani. Particolare attenzione va posta alla contaminazione crociata (trasferimento di microrganismi dagli alimenti crudi a quelli pronti per il consumo), una delle principali cause di tossinfezione alimentare. Generalmente questo trasferimento avviene per contatto diretto o per "gocciolamento" fra gli alimenti (per esempio se in frigorifero lasciamo scongelare carne, non ben protetta, e il suo succo cola su cibi pronti per il consumo), oppure per contaminazione indiretta, attraverso utensili, superfici di lavoro o le mani. Fondamentale, quindi, prendere tutte le precauzioni necessarie per evitare questo tipo di problema».

Carla Favaro

Nutrizionista
© RIPRODUZIONE RISERVATA

False certezze

In rete è facile trovare indicazioni permissive oppure restrittive senza vere ragioni

Toxoplasmosi

Quattro intervistate su dieci non sanno cosa sia una malattia tra le più temibili

Igiene

È fondamentale la pulizia degli utensili, delle superfici di lavoro e quella delle mani


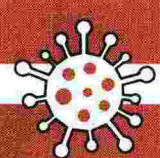





Precauzioni
Data di scadenza ancora più importante

Per gli alimenti freschi (come latte, yogurt, prosciutto in vaschetta) la data di scadenza, che viene riportata con la dicitura «da consumarsi entro», deve essere puntualmente rispettata soprattutto per le categorie di consumatori più a rischio, come le donne in gravidanza. Tale data viene definita ipotizzando che l'alimento sia mantenuto in condizioni idonee di conservazione (refrigerazione). Dal momento che nessun

alimento di questa tipologia può considerarsi sterile, quanto più tempo passa dalla produzione al consumo, tanto più elevata potrebbe essere stata la proliferazione batterica, rimanendo comunque idoneo al consumo umano se mangiato entro la data di scadenza e conservato in modo adeguato. Infine, è importantissimo leggere con attenzione le etichette e in particolare le informazioni sulle adeguate modalità di conservazione dei prodotti.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Scelte e accorgimenti

Preparazioni	Suggerimenti	Infezioni possibili
Verdura e frutta 	Lavare con acqua corrente e disinfettanti a base di cloro e risciacquare abbondantemente. Lavare con una spazzola i prodotti a buccia venuti a contatto con il suolo prima di pelarli	Toxoplasma, Norovirus, Virus Epatite A, Listeria monocytogenes 
Pesce e frutti di mare 	Evitare pesci e frutti di mare crudi o poco cotti e il pesce affumicato	Norovirus, Virus Epatite A, Salmonella. Pesce affumicato: Listeria monocytogenes
Carne 	Non lavare la carne cruda: gli schizzi potrebbero contaminare utensili, o altri alimenti. Le carni vanno cotte fino al cuore del prodotto	Toxoplasma, Listeria monocytogenes, Salmonella, Campylobacter ed E. coli STEC.
Salumi ed insaccati 	Preferire le vaschette preconfezionate industriali per minor rischio di cross-contaminazioni	Toxoplasma, Listeria monocytogenes, Salmonella, ed E.coli STEC
Latte e formaggi 	Evitare latte crudo e formaggi a pasta molle prodotti con latte crudo (es. brie, camembert) e erborinati (es. gorgonzola)	Campylobacter, Salmonella, E. coli STEC, Listeria monocytogenes (quest'ultima in particolare nei formaggi erborinati)
Uova 	Non consumare uova crude o poco cotte, o preparazioni a base di uova crude. Non lavare le uova prima di porle in frigorifero	Salmonella

Fonte: Istituto Zooprofilattico sperimentale delle Venezie

Al ristorante e al bar

Attenzione al «fresco» se si mangia fuori casa

Quando si mangia fuori casa è importante scegliere correttamente i cibi, privilegiando alimenti, sia di origine animale, che vegetale, cotti bene e serviti ben caldi. La cottura degli alimenti rappresenta infatti il sistema più efficace per inattivare eventuali batteri. Anche nel caso di verdure e frutta tagliata, evitare il consumo di prodotti crudi, dal momento che non sono disponibili informazioni relative al lavaggio. Se si consuma il panino al bar prestare attenzione alla farcitura privilegiando le preparazioni con insaccati cotti. Anche per la pizza sono da evitare farciture a base di prodotti crudi, che vengono aggiunti dopo cottura. Inoltre nella scelta del locale selezionare attentamente gli esercizi, privilegiando quelli che si presentano puliti e ordinati, aspetto che può rappresentare un indicatore di una corretta applicazione delle norme igieniche. Infine, prestare attenzione al fatto che gli alimenti freschi pronti al consumo (come i panini) siano conservati in condizione di refrigerazione.

C. F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.