

INDICAZIONI ALIMENTARI ED IGIENICHE PER TOXOPLASMOSSI

La **Toxoplasmosi** è un'infezione sostenuta dal *Toxoplasma Gondii*. Rientra nel complesso TORCH (Acronimo di *Toxoplasma*, *Rosolia*, *Citomegalovirus*, *Herpes Simplex*), ovvero tra le infezioni che acquisite in utero o alla nascita possono essere causa di grave morbidità e/o mortalità feto-neonatale. Il parassita può infettare moltissimi animali (dai mammiferi agli uccelli, dai rettili ai molluschi) e può trasmettersi da un animale all'altro attraverso l'alimentazione con carne infetta. Il *Toxoplasma* non si trova solo nella carne, ma anche nelle feci di gatto e nel terreno in cui abbia defecato un gatto o un altro animale infetto. Il *toxoplasma* si inattiva a temperature superiori ai 60°C mantenute costanti per almeno 15 minuti.

Per evitare la toxoplasmosi in gravidanza occorre seguire alcune semplici regole:

- Non consumare le carni crude o poco cotte tipo: roast-beef, bistecche al sangue, tartare, carpaccio, tagliata etc...; lavare accuratamente le mani dopo aver manipolato carni e pesci crudi, attenzione agli utensili utilizzati.
- Non consumare salumi e insaccati crudi, tipo: prosciutto crudo, speck, bresaola, salame etc...; sono concessi salumi cotti come: prosciutto cotto, prosciutto di Praga, mortadella; attenzione alle contaminazioni da lame di coltello e/o affettatrice.
- Lavare accuratamente con getto d'acqua abbondante e asciugare verdura e frutta; evitare frutta fresca e macedonia fuori casa.
- Non consumare verdure crude fuori casa e frutta non accuratamente lavata; evitare le verdure crude usate per guarnire le portate fuori casa.
- Non lasciare cibi scoperti perché possono essere contaminati da insetti.
- Non bere acqua direttamente dalla fonte sorgiva;
- Evitare il contatto con i gatti ed in modo particolare con la lettiera; in caso di convivenza attenzione a non alimentarli con carne cruda, evitare che abbiano contatti con animali non controllati.
- Anche il cane, più raramente, può essere veicolo d'infezione quindi adottare le stesse norme igieniche che si usano per il gatto.
- Non praticare giardinaggio o coltivazioni d'ortaggi.

INDICAZIONI ALIMENTARI E IGIENICHE PER LISTERIOSI

La **Listeriosi** è un'infezione trasmessa attraverso il consumo di alimenti contaminati dal batterio *Listeria monocytogenes* (*L. monocytogenes*). Gli alimenti più a rischio sono rappresentati dai prodotti pronti (consumati senza essere cotti o riscaldati) come i formaggi non stagionati, il pesce affumicato, i prodotti carnei, la verdura e la frutta.

Il miglior modo per prevenire la listeriosi in gravidanza è quello di seguire le buone regole igieniche durante la preparazione/manipolazione degli alimenti:

- Lavarsi sempre e accuratamente le mani dopo essere andati in bagno
- Lavarsi le mani prima e dopo la preparazione dei cibi
- Lavare accuratamente verdura e frutta, anche prima di essere sbucciate
- Lavare le superfici della cucina e gli utensili, in particolare dopo aver preparato/manipolato carne cruda, pollame e uova
- Separare sempre gli alimenti crudi da quelli pronti al consumo
- Cuocere accuratamente gli alimenti controllando le istruzioni per la cottura (tempo e temperatura)

Le precauzioni relative agli alimenti "pronti per il consumo" prevedono di:

- Non consumare l'alimento dopo la data di scadenza espressa con la dicitura "da consumarsi entro.."
- Assicurarsi che la temperatura del frigorifero domestico non superi i 4°C
- Seguire le istruzioni di conservazione riportate sulle etichette dei prodotti

Si consiglia pertanto di evitare il consumo di alimenti noti per essere a elevato rischio di contaminazione da *L. monocytogenes*:

- formaggio molle con muffa in superficie, come Brie, Camembert
- formaggio molle con muffa nella massa, come il gorgonzola
- tutti i tipi di patè
- latte non pastorizzato
- salmone affumicato
- salumi poco stagionati
- cibi poco cotti

Vista l'importanza di un adeguato apporto di calcio, le donne in gravidanza possono consumare formaggi stagionati (es. parmigiano, pecorino), anche se prodotti con latte crudo, poiché la prolungata stagionatura riduce/elimina l'eventuale contaminazione iniziale. Le donne in gravidanza, inoltre, dovrebbero evitare il contatto ravvicinato con animali da fattoria.

INDICAZIONI ALIMENTARI E IGIENICHE PER CITOMEGALOVIRUS

L'infezione da *Citomegalovirus (CMV)* si acquisisce mediante scambi di fluidi corporei, quali sangue, saliva, urina, lacrime, liquido seminale, secrezione vaginale e latte. In particolare, il contagio può avvenire per contatto da persona a persona prevalentemente tramite l'inalazione o l'ingestione di goccioline di saliva o di muco.

Il modo migliore per limitare il rischio di contagio da *Citomegalovirus* in gravidanza è:

- Lavarsi le mani con acqua calda e sapone per almeno 40-60 secondi prima di mangiare e di preparare e servire il cibo, dopo aver cambiato i bambini, dopo essere andati in bagno e dopo ogni tipo di contatto con fluidi corporei.
- Evitare di scambiarsi posate o altri utensili durante i pasti, soprattutto con bambini piccoli.
- Evitare di utilizzare bicchieri o bottiglie che potrebbero da cui hanno bevuto altre persone
- Adeguata pulizia della casa e soprattutto delle superfici contaminate da fluidi corporei (come saliva, urina, feci, liquidi seminali e sangue).