



ALIMENTAZIONE *in gravidanza*

Scheda 6

La sicurezza alimentare

Cibo sicuro dal campo alla tavola

In Italia e in Europa la sicurezza alimentare è garantita lungo tutta la filiera, dalla produzione alla tavola, grazie all'autocontrollo degli operatori del settore alimentare e ai controlli ufficiali delle Autorità competenti, per eliminare o minimizzare i rischi microbiologici, chimici e fisici associati agli alimenti.

Tuttavia occorre prestare attenzione alle produzioni domestiche che per loro natura non è possibile assoggettare ai controlli ufficiali



Rischi microbiologici e chimici

Toxoplasmosi *Toxoplasma gondii*

Come si trasmette: ingestione di cibi contaminati, contatto con materiale infetto, come terra o feci di gatto, successivamente portato in bocca attraverso le mani.

Rischi: può comportare conseguenze gravi, tra cui aborto, malformazioni o gravi lesioni cerebrali del feto.

Alimenti a rischio: frutta e verdura cruda o mal lavata, carni crude o poco cotte, carni affumicate e insaccati crudi.

Raccomandato lo screening sierologico con prelievo di sangue a inizio gravidanza per individuare eventuali anticorpi presenti.

Campylobatteriosi *Campylobacter*

Come si trasmette: ingestione di cibi e bevande contaminate dalle feci, per via oro-fecale. Una delle più diffuse infezioni.

Rischi: quadri clinici severi sono rari, in caso di batteriemia della madre può determinare setticemia fetale con conseguente aborto.

Alimenti a rischio: Carni avicole crude o poco cotte, latte crudo o non pastorizzato e formaggi derivati, frutti di mare crudi o poco cotti, acqua non potabile.

Metilmercurio

Tra i rischi chimici il principale è il metilmercurio, un inquinante che si trova nel mare e può accumularsi nei pesci di grandi dimensioni, come pesce spada, palombo e tonno, poiché si cibano di altri pesci. Il consumo di pesce di piccole dimensioni, come il pesce azzurro, è invece particolarmente consigliato per l'apporto di acidi grassi insaturi e Omega-3.

Listeriosi *Listeria monocytogenes*

Come si trasmette: ingestione di cibi contaminati.

Rischi: relativamente rara, il quadro clinico è severo con tassi di mortalità elevati. Può causare aborto spontaneo, parto pretermine, morte fetale intrauterina e listeriosi congenita.

Alimenti a rischio: carni crude o poco cotte, salumi freschi o crudi, maionese, verdure crude, funghi freschi, lattuga e insalate in busta, latte crudo e formaggi derivati, prodotti della pesca, salmone e trota affumicati, alimenti cotti e pronti per il consumo conservati a lungo a temperature non corrette.

Salmonellosi *Salmonella spp.*

Come si trasmette: ingestione di cibi e bevande contaminate dalle feci, per via oro-fecale.

Rischi: può compromettere lo sviluppo del feto. Nei casi più gravi può portare ad aborto o a parto prematuro.

Alimenti a rischio: Uova crude, poco cotte e derivati (maionese, tiramisù), latte crudo e formaggi derivati, carne cruda o poco cotta, insaccati freschi e stagionati, frutti di mare.

Alcune semplici regole

Lava

Prima e dopo ogni preparazione lava le mani, gli utensili e le superfici con acqua calda e sapone.

Separa

Attenzione alle contaminazioni fra alimenti crudi o superfici e utensili e alimenti pronti al consumo.

Cuoci

Assicurati sempre che la cottura sia accurata e completa. Non consumare uova, carne o prodotti ittici crudi.

Conserva

In frigo, usa contenitori per tenere separati i cibi crudi tra loro e dalle verdure e i cibi cotti. Non conservare a lungo il pesce.

