GRAVIDANZA E AGENTI PATOGENI PRESENTI NEGLI ALIMENTI
Precauzioni e igiene alimentare

Tutti i cibi che abitualmente consumiamo nella nostra vita sono a rischio di contaminazione, ma se da una parte il più delle volte non si verificano conseguenze gravi (il contagio passa spesso inosservato e non si sviluppano sintomi), ci sono alcune categorie della popolazione che sono esposte a sviluppare serie complicazioni: anziani, bambini e donne in gravidanza.
Gli alimenti contaminati da microrganismi non sempre presentano mutazioni di aspetto, sapore e odore, quindi per il consumatore non è possibile riconoscerne il potenziale pericolo. A volte capita di sentire la notizia del ritiro dal mercato e dai punti vendita alimentari di alcune marche di cibo e più specificatamente di alcuni lotti di produzione individuati grazie a controlli di qualità rigorosi, ma purtroppo il rischio di contagio non si azzera, basta pensare ad esempio alla questione della toxoplasmosi per le donne in gravidanza. Tuttavia se ad oggi la toxoplasmosi è diventata famosa ovunque, ci sono altri patogeni in agguato e meno conosciuti: listeria, tenia, salmonella, escherichia coli, virus dell'epatite A, alcuni di questi particolarmente pericolosi in gravidanza in quanto possono causare danni irreparabili al bambino in utero.

Cosa fare dunque per ridurre il rischio di ingerire alimenti contaminati? Ci sono alcune buone norme di comportamento da adottare, in primis l'accurata igiene e conservazione degli alimenti, ma prima di aprire le porte della cucina, facciamo una piccola nota di partenza.
Se ovunque si parla giustamente dell'importanza di preferire cibi a chilometro zero acquistabili direttamente dall'orto del contadino e dallo spaccio dell'allevatore nostrano, rispetto ai cibi industriali, possiamo invece dire che in gravidanza è indicato adottare l'atteggiamento opposto. Gli alimenti provenienti dalla filiera industriale infatti sono sottoposti alle normative sulla sicurezza alimentare e quindi maggiormente controllati.
Facciamo un esempio pratico: il cespo di insalata sporco di terra colto dall'orto del vicino non è passato attraverso i numerosi controlli a cui è sottoposto lo stesso tipo di insalata che si compra imbustata al supermercato. Il rischio di contrarre la toxoplasmosi è sicuramente più ridotto nel secondo caso.

Alimenti da evitare

- Verdure crude, mal lavate o che non sei sicura siano state lavate accuratamente
- Carni crude o poco cotte
- Salumi freschi non stagionati, soprattutto se prodotti a livello familiare
- Pesce crudo, poco cotto o affumicato
- Frutti di mare crudi o poco cotti
- Uova crude o poco cotte (occhio di bue, coque)
- Salse, creme o piatti con uova crude o poco cotte (es. maionese fatta in casa, tiramisù)
- Latte crudo o non pastorizzato, se non previa bollitura
- Formaggi poco stagionati a pasta molle prodotti con latte crudo (es. brie, camembert)

Acquisto e lavaggio

- Accertati sempre della potabilità dell'acqua che utilizzi per bere, preparare il ghiaccio da mettere nelle bevande, per lavare o preparare gli alimenti o quella usata per lavare gli utensili della cucina.
- Non acquistare uova troppo imbrattate di sporco né uova refrigerate: se l'uovo subisce sbalzi termici potrebbe formarsi condensa sul guscio, che favorirebbe la penetrazione all'interno di germi patogeni.
- Lava accuratamente la frutta e le verdure prima di consumarle, tagliarle o cuocerle (anche quelle da sbucciare); utilizza acqua corrente potabile o, per una maggiore efficacia, detergenti a base di cloro (per la listeria il bicarbonato è inefficace).
- Se utilizzi detergenti a base di cloro per lavare frutta e verdura, non limitarti all'ammollo nella soluzione di acqua e detergente, ma risciacqua comunque i prodotti con acqua corrente
- Pulisci e lava con una spazzola pulita: patate, carote, meloni, cetrioli e qualsiasi prodotto dell'ortofrutta a buccia che venga a contatto con il suolo; quindi asciugali accuratamente con un panno pulito o carta assorbente a perdere
- Non lavare la carne avicola prima di cuocerla: eventuali schizzi potrebbero contaminare gli utensili e le superfici di lavoro o altri alimenti pronti al consumo presenti in cucina.

Preparazione e cottura

- Cuoci in modo accurato e completo uova, prodotti ittici (in particolare molluschi bivalvi) e le carni (in particolare carni avicole e macinato bovino)
- Non utilizzare il forno a microonde per cuocere gli alimenti: non garantisce una cottura uniforme dell'alimento
- Non rompere le uova sui bordi del contenitore che utilizzerai per lavorarle, utilizza un altro recipiente
- Dopo la rottura, allontana i gusci delle uova dalla cucina
- Verdure, salumi e insaccati crudi possono essere usati come condimenti della pizza solo se cotti assieme alla pizza stessa

Conservazione

- Non conservare pesce cotto a lungo e consuma il pesce fresco entro breve tempo dall'acquisto
- Non conservare i prodotti refrigerati oltre la data di scadenza
- Consuma in breve tempo i prodotti precotti o pronti per il consumo
- Consuma eventuali avanzi di cibo conservati previo accurato e uniforme riscaldamento ad alte temperature in modo da essere sicura di aver abbattuto una possibile contaminazione microbica dell'alimento
- In frigorifero, separa bene i prodotti crudi (specialmente uova, carne e pesce) fra loro e soprattutto dalle verdure e dai cibi cotti pronti al consumo
- Conserva le uova sul ripiano centrale del frigo (4-5°C), ben separate dagli altri alimenti ed estraile soltanto poco prima dell'utilizzo
- Non lavare le uova prima di porle in frigorifero: l'acqua potrebbe favorire la penetrazione di germi patogeni all'interno. Puoi pulirle con un panno umido prima dell'utilizzo

- Mantieni il frigorifero in ordine e pulisci regolarmente le pareti interne e i ripiani con acqua calda e sapone liquido
- Mantieni la temperatura del frigorifero entro i 4°C e quella del congelatore sotto i 17°C

Attenzione alle contaminazioni

- Fai attenzione alle cross contaminazioni, ovvero alle contaminazioni fra prodotti crudi e alimenti pronti al consumo o fra superfici e utensili sporchi e alimenti pronti al consumo
- Lava accuratamente con un detergente le superfici della cucina e gli utensili venuti a contatto con carni crude, frutta e verdure non lavate
- Lava sempre le mani con un detergente prima di mangiare e dopo aver toccato carne cruda, gusci di uova, frutta e verdura non lavate o la terra
- Elimina da casa insetti come mosche e scarafaggi, proteggi il cibo dal contatto con questi ultimi perché possono essere un veicolo per i patogeni
- Usa sempre guanti di gomma in tutte le attività che possono comportare il contatto con materiali potenzialmente contaminati da feci di gatto (giardinaggio, orticoltura, pulizia lettiera del gatto, ecc.)
- Cura bene la tua igiene personale, lava le mani ogni qual volta usi il bagno, cambi un pannolino, tocchi o accarezzi il tuo animale domestico e comunque sempre prima di preparare il cibo o mangiare