



## PREVENZIONE TOXOPLASMOSI INDICAZIONI ALIMENTARI E IGIENICHE

(a cura di: Dietista A. Frassinetti e Dott.ssa in Ginecologia G. Testa)

La Toxoplasmosi è una zoonosi che può colpire tutti i mammiferi incluso l'uomo, causata da un protozoo, il *Toxoplasma gondii*. L'uomo può infettarsi cibandosi delle carni di animali infetti oppure venendo in contatto con materiale contaminato dalle feci di gatto infetto. L'infezione se contratta dalla donna prima della gravidanza sviluppa una immunità che la protegge da successivi contagi e impedisce pertanto la trasmissione al feto. Il rischio per il prodotto del concepimento esiste solo se la donna si contagia per la prima volta durante la gravidanza ed è presente per tutti i nove mesi. Le donne in gravidanza a rischio di contrarre la malattia (toxoplasmosi negative) devono preoccuparsi di osservare le seguenti indicazioni igienico-alimentari:

- Non consumare le carni crude o poco cotte tipo roast-beef, bistecche al sangue, salsicce tartare, carpaccio, tagliata, hamburger, ecc., uova crude, latte non pastorizzato. Evitare di assaggiare la carne mentre la si cucina.
- Non consumare salumi e insaccati.
- Lavare accuratamente, con getto d'acqua corrente e abbondante, la verdura; lavare accuratamente e sbucciare la frutta.
- Non consumare verdure crude e frutta fuori casa se non si è certi delle modalità di lavaggio.
- Lavare accuratamente le mani prima e dopo la manipolazione dei cibi e sempre prima dei pasti.
- Lavare bene le mani, attrezzi da cucina e piani di appoggio dopo aver maneggiato alimenti crudi.
- Evitare il lavoro di giardinaggio e il contatto con il terriccio in genere (ad esempio negli orti), nel caso indossare guanti protettivi. Lavarsi le mani con cura dopo attività fuori casa.
- Non bere acqua direttamente da fonte sorgiva.
- Non lasciare cibi scoperti perché possono essere contaminati da insetti come mosche e scarafaggi.
- La cottura a microonde non dà garanzia certa di bonifica degli alimenti.
- Evitare il contatto con gatti ed in particolare con la lettiera; in caso di convivenza attenzione a non alimentarli con carne cruda ed evitare che abbiano contatti con animali non controllati.
- Astenersi da viaggi in Paesi a scarso livello igienico.