

Listeriosi e donne in gravidanza: risposte alle 10 domande più frequenti



IZSAM G. CAPORALE
TERAMO

Cos'è la listeriosi?

È una grave malattia provocata dall'ingestione di alimenti contaminati da un batterio, *Listeria monocytogenes*. Le donne in gravidanza sono ad alto rischio di contrarre questa malattia, che può colpire la madre e il suo bambino prima o poco dopo la nascita. Altri individui altamente sensibili alla listeriosi sono i soggetti immunodepressi in seguito a cancro, diabete o altra malattia debilitante e i soggetti anziani.

È raro conoscere una donna che abbia abortito a causa della listeriosi. Perché le donne in gravidanza dovrebbero preoccuparsi?

È possibile che una donna che si conosca abbia abortito a causa della listeriosi, ma che la malattia non le sia stata diagnosticata. Numerosi studi hanno legato l'alta incidenza di aborti in determinate popolazioni al consumo di alimenti tradizionali ad alto rischio di contaminazione da *Listeria monocytogenes* (ad esempio formaggi molli e semi-molli, soprattutto se prodotti con latte crudo).

Come può essere curata la listeriosi?

In caso di diagnosi di listeriosi in corso di gravidanza, il medico potrà prescrivere antibiotici.

Come ci si può ammalare di listeriosi?

Ci si può ammalare mangiando alimenti contaminati da *Listeria monocytogenes*. Alcuni alimenti sono molto più a rischio di altri, particolarmente quelli non sottoposti a cottura prima del consumo. I principali alimenti a rischio sono: i **salumi cotti** esposti all'ambiente dopo il trattamento termico (particolarmente quelli pre-affettati), gli **insaccati freschi** consumati crudi, i **formaggi molli e semi-molli** (in modo particolare quelli a latte crudo e erborinati), il **latte non pastorizzato**, il **salmone e altri pesci affumicati** e le **preparazioni gastronomiche** pronte per il consumo.

Quali sono i sintomi di listeriosi?

In caso di listeriosi è possibile che la madre manifesti sintomi simil-influenzali quali febbre, brividi, dolori muscolari, nausea e diarrea o non presenti alcun sintomo, in ogni caso l'infezione potrebbe ugualmente colpire gravemente il bambino. La madre, infatti, potrebbe avere un aborto, partorire prematuramente un bambino sottopeso e/o con problemi di salute. Nel caso l'infezione dovesse diffondersi al sistema nervoso centrale della madre, si potrebbero presentare gravissimi sintomi, quali forti mal di testa (cefalee), rigidità del collo, stato confusionario, perdita dell'equilibrio, convulsioni. In certi casi, l'esito può essere mortale.

Come si può prevenire la listeriosi?

La precauzione più importante è evitare di mangiare alimenti a rischio, particolarmente salumi cotti (soprattutto preaffettati), insaccati freschi, formaggi molli/semi-molli, salmone affumicato, latte non pastorizzato, preparazioni gastronomiche. Anche molti alimenti crudi possono essere contaminati da *Listeria monocytogenes* (carne, pesce, ecc.) ma una buona cottura riesce ad eliminare questo microrganismo pericoloso. Inoltre, è bene sempre lavarsi con cura le mani dopo aver avuto un contatto con gli alimenti crudi, soprattutto prima di manipolare alimenti che non verranno cotti (formaggio, verdura, cibi pronti precotti) per evitare la cross-contaminazione (contaminazione crociata). In frigorifero è opportuno separare con cura gli alimenti crudi da quelli che non dovranno essere cotti. È bene conservare il meno possibile gli alimenti che non devono essere cotti prima del loro consumo. *Listeria monocytogenes* riesce a moltiplicarsi anche in frigorifero, a temperature di refrigerazione.

Perché le donne in gravidanza sono a rischio di listeriosi?

Durante la gravidanza, le difese immunitarie si indeboliscono. Questo è il motivo per cui una donna in attesa è 20 volte più a rischio di ammalarsi di listeriosi. Circa il 30% dei casi di questa malattia si verifica nelle donne in gravidanza, anche i feti e i neonati sono ad alto rischio, infatti le donne incinte che si ammalano di listeriosi sono soggette a elevato rischio di aborto.

Dopo quanto tempo dall'ingestione di un alimento a rischio compaiono i sintomi della listeriosi?

I sintomi possono comparire dopo alcuni giorni o anche dopo settimane. Una donna in gravidanza potrebbe avere un aborto senza accusare alcun sintomo in precedenza. Se si è in attesa di un bambino e si mangia un alimento altamente a rischio (ad esempio: salmone affumicato oppure un formaggio molle o semi-molle) che sarebbe opportuno evitare, è consigliabile consultare il proprio medico che, eventualmente, consiglierà di eseguire accertamenti.

Dopo la gravidanza è possibile contrarre la listeriosi?

Sì, la listeriosi può colpire anche persone perfettamente sane, soprattutto se ingeriscono alimenti altamente contaminati. Non conservare mai troppo a lungo alimenti deperibili o pronti, neanche in frigorifero, in quanto la *Listeria monocytogenes* potrebbe moltiplicarsi e raggiungere concentrazioni pericolose.

Se si sottopone un alimento a cottura si è sempre sicuri di non contrarre la malattia?

La cottura, normalmente, elimina la *Listeria monocytogenes* dagli alimenti, ma bisogna fare sempre attenzione che la cottura sia accurata. Durante la preparazione dei cibi bisogna fare attenzione affinché la manipolazione dei cibi crudi non determini la contaminazione di quelli cotti.