

Listeriosi: cos'è e come evitarla



La listeriosi

La listeriosi è una malattia causata da un batterio, *Listeria monocytogenes*, che contamina diversi tipi di alimenti. Nonostante il numero di soggetti colpiti sia relativamente basso, questo batterio è una delle principali cause di morte da malattia di origine alimentare a causa della sua alta letalità: oltre il 20% dei soggetti che sviluppano listeriosi invasiva va incontro a morte. Esistono, infatti, due forme patologiche: la **listeriosi non invasiva** e quella **invasiva**. Nel primo caso, molto più frequente, i sintomi si limitano a nausea, vomito, dolori addominali e diarrea, spesso la guarigione avviene senza bisogno di alcuna cura medica. La listeriosi invasiva è meno frequente ma molto più pericolosa in quanto si verifica quando l'infezione si diffonde al sistema nervoso centrale, manifestandosi in forma di meningite potenzialmente letale. Esistono alcune categorie di persone che sono maggiormente a rischio di contrarre listeriosi invasiva. Le donne in gravidanza sono particolarmente suscettibili e, anche se solitamente sopravvivono alla malattia, spesso abortiscono. In generale, i soggetti con un debole sistema immunitario (malati di AIDS, pazienti di chemioterapie, malati cronici, anziani) sono quelle più a rischio di sviluppare la listeriosi invasiva.

Periodo di incubazione

La comparsa dei sintomi dopo l'ingestione dell'alimento contaminato può variare da un caso all'altro. Solitamente si va da un **minimo di 3** ad un **massimo di 70 giorni** (in media 21).

Chi è più a rischio di contrarre la listeriosi

I soggetti maggiormente a rischio sono le **donne in gravidanza**, gli **anziani**, i **malati cronici**, i pazienti di terapie immunosoppressive e gli **immunodepressi** in generale (malati di AIDS e cancro, diabetici, alcolisti, ecc.).

Cosa bisogna fare in caso di sintomi sospetti

Se si accusa malessere con febbre e/o collo rigido, è opportuno **rivolgersi immediatamente ad un medico**. Una terapia antibiotica immediata può curare l'infezione e, nelle donne in gravidanza, prevenire l'aborto.

Quali alimenti sono a rischio

Molti alimenti sono a rischio di contaminazione da *Listeria monocytogenes*, ma fortunatamente questo batterio viene inattivato dalla cottura. Pertanto, sono particolarmente a rischio gli alimenti che non vengono cotti prima del consumo. I **prodotti più 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. Una caratteristica di *Listeria monocytogenes* è quella di riuscire a moltiplicarsi anche a temperature di refrigerazione, alle quali altri batteri non riuscirebbero a proliferare. Ne consegue che conservare per periodi più o meno lunghi alimenti a rischio in frigorifero può farne aumentare la carica batterica e, conseguentemente, incrementare il rischio di contrarre la listeriosi. Infatti, alimenti altamente contaminati possono essere pericolosi anche per soggetti perfettamente sani che non rientrano nelle categorie a rischio. Non bisogna, inoltre, dimenticare che anche gli alimenti da sottoporre a cottura (carne, pesce) possono essere contaminati e vanno pertanto sempre ben separati dagli alimenti che non devono essere cotti prima del consumo per evitare le cross-contaminazioni (contaminazioni crociate).

Sintomi

I sintomi più frequenti della listeriosi invasiva sono **rigidità del collo**, **febbre**, **stato confusionale**, **debolezza**, **vomito**, a volte preceduti da **diarrea**.

Cosa si può fare per prevenire la listeriosi

Soprattutto se si è in una delle categorie a rischio (anziani, donne in gravidanza, immunodepressi) bisogna:

- ▶ **evitare il consumo di alimenti ad alto rischio** (salumi cotti soprattutto preaffettati, insaccati freschi, formaggi molli/semi-molli, salmone affumicato, latte non pastorizzato, preparazioni gastronomiche) **oppure cuocerli**;
- ▶ fare attenzione a **tenere ben separati in frigorifero** gli alimenti che devono essere cotti (carne, pesce) da quelli pronti al consumo;
- ▶ **cuocere bene carne e pesce** prima del consumo;
- ▶ **lavare bene le mani** dopo aver manipolato alimenti crudi da sottoporre a cottura (carne, pesce), soprattutto se in seguito si devono manipolare alimenti che non devono essere cotti (formaggi, pane, verdure);
- ▶ **asciugare bene le verdure dopo averle lavate**, prima del consumo;
- ▶ **consumare gli alimenti deperibili** e pronti al consumo il più **rapidamente** possibile dopo l'apertura della confezione, conservandoli il meno possibile in frigorifero.