

Fai attenzione a come mangi.  
Per te e per il tuo bambino.



# Rischi microbiologici

Scopri quali sono i principali microrganismi che possono contaminare il cibo e in quali alimenti li puoi trovare, per mangiare in sicurezza.

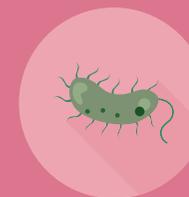
L'alimentazione è un aspetto critico per la salute di tutte le persone, ma lo è ancor di più per le donne in gravidanza. Negli alimenti infatti possono essere presenti dei microrganismi che, se ingeriti, possono causare malattie anche gravi, sia per la madre che per il feto. Tuttavia adottando alcuni comportamenti corretti è possibile ridurre il rischio di contrarre queste malattie.



Toxoplasma



Listeria monocytogenes



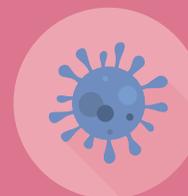
Salmonella



Campylobacter



Escherichia coli



Virus Epatite A



Norovirus

# I RISCHI MICROBIOLOGICI

MICROORGANISMO	CHE COS'È?	ATTENZIONE A QUESTI ALIMENTI
<b>Toxoplasma</b>	<p><i>Toxoplasma gondii</i> è un protozoo parassita che può colpire gli animali e l'uomo. La toxoplasmosi nelle donne in gravidanza può causare aborto, malformazioni o gravi lesioni cerebrali del feto.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frutta e verdura cruda o mal lavata.</li><li>• Carni crude o poco cotte.</li><li>• Carni affumicate e salumi o insaccati poco stagionati.</li></ul>
<b>Listeria monocytogenes</b>	<p><i>Listeria monocytogenes</i> è un batterio diffuso ovunque nell'ambiente che può causare la listeriosi, una malattia rara ma che può avere conseguenze gravi. Nelle donne in gravidanza può avere serie conseguenze sul feto causando listeriosi congenita, parto prematuro, aborto o morte fetale.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Carni crude o poco cotte (in particolare pollo e tacchino).</li><li>• Salumi freschi o poco stagionati.</li><li>• Piatti con carni fredde pronti per il consumo.</li><li>• Maionese, insalata russa e tramezzini.</li><li>• Verdure crude, funghi freschi, lattuga e insalate in busta.</li><li>• Latte crudo e formaggi da esso derivati, burro.</li><li>• Prodotti della pesca, salmone e trota affumicati.</li><li>• Alimenti cotti e pronti per il consumo conservati a lungo a temperature non corrette.</li></ul>
<b>Salmonella</b>	<p>La Salmonella è un batterio che si trova nell'intestino dell'uomo e degli animali, può diffondersi nell'ambiente attraverso la contaminazione da feci. Durante la gravidanza, l'infezione può compromettere lo sviluppo del feto. Nei casi più gravi può portare ad aborto o a parto prematuro.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uova crude o poco cotte e prodotti derivati (maionese, tiramisù).</li><li>• Latte crudo e formaggi da esso derivati.</li><li>• Carne cruda o poco cotta (pollo e tacchino).</li><li>• Insaccati freschi (salsicce) e stagionati (salami di origine suina).</li><li>• Frutti di mare.</li></ul>
<b>Campylobacter</b>	<p>Il Campylobacter è un batterio diffuso quasi ovunque in natura. può causare la campilobatteriosi. Nelle donne in gravidanza può portare a ritardo nello sviluppo del feto e parto prematuro.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Acqua non potabile.</li><li>• Carni avicole consumate crude o poco cotte.</li><li>• Latte crudo o non sottoposto a pastorizzazione.</li><li>• Frutti di mare crudi o poco cotti.</li></ul>
<b>Escherichia coli</b>	<p>È un microrganismo che si trova nel tratto gastrointestinale dell'uomo e degli animali, può diffondersi nell'ambiente attraverso la contaminazione da feci. In gravidanza può causare enterorragia, sindrome emolitica uremica, trombocitopenia, microangiopatia e anemia emolitica. Potrebbe esserci inoltre il rischio di morte del feto e aborto.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Latte crudo e formaggi da esso derivati.</li><li>• Carne cruda o poco cotta, in particolare il macinato di bovino.</li><li>• Frutta e verdura fresca (insalate, germogli, spinaci).</li></ul>
<b>Virus Epatite A</b>	<p>L'epatite A è una malattia del fegato causata dal virus HAV (Hepatitis A Virus). Spesso decorre in modo asintomatico.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Acqua non potabile.</li><li>• Frutti di mare o prodotti della pesca consumati crudi o poco cotti.</li><li>• Frutta e verdura cruda o mal lavata.</li><li>• Cibi freddi pronti per il consumo (panini o prodotti pronti della gastronomia).</li></ul>
<b>Norovirus</b>	<p>I Norovirus sono virus molto resistenti e altamente infettivi. I sintomi si manifestano con nausea, vomito, diarrea acquosa, crampi addominali e a volte febbre.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Acqua non potabile.</li><li>• Frutti di mare o prodotti della pesca consumati crudi o poco cotti.</li><li>• Frutta e verdura cruda o mal lavata.</li></ul>

Fai attenzione a come mangi.  
Per te e per il tuo bambino.



# Alimenti rischiosi

Puoi trovare microrganismi patogeni in ognuno di questi cibi. Scopri i rischi che comportano, per mangiare in sicurezza.

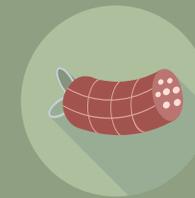
L'alimentazione è un aspetto critico per la salute di tutte le persone, ma lo è ancor di più per le donne in gravidanza. Negli alimenti infatti possono essere presenti dei microrganismi che, se ingeriti, possono causare malattie anche gravi, sia per la madre che per il feto. Tuttavia adottando alcuni comportamenti corretti è possibile ridurre il rischio di contrarre queste malattie.



Acqua



Frutta e verdura



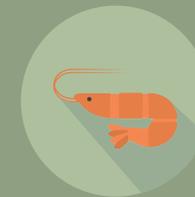
Carne e salumi



Uova



Latte e formaggi



Pesce e frutti di mare

# ALIMENTI RISCHIOSI

## ALIMENTO

## CHE RISCHIO È PRESENTE?

## CONSIGLI PER EVITARE I RISCHI

### Acqua

L'acqua, se non potabile o contaminata, può essere un veicolo per batteri, parassiti e virus.



- Consumare solo acqua potabile: bere acqua in bottiglia o di acquedotto, evitare l'acqua di pozzo artesiano o di altre fonti non controllate.
- Fare attenzione alla provenienza dell'acqua utilizzata per produrre ghiaccio da porre nelle bevande o a contatto con il cibo, all'acqua usata per lavare o preparare gli alimenti, e anche quella usata per lavare gli utensili della cucina.

### Frutta e verdura

La frutta e la verdura consumate crude e mal lavate possono essere un rischio per *Toxoplasma*, *Norovirus*, *Virus Epatite A* e *Listeria monocytogenes*. In particolare, i prodotti dell'orto familiare potrebbero essere veicolo di *Toxoplasma*.



- Lavare bene frutta e verdura sotto acqua corrente. Per ulteriore sicurezza è consigliato l'utilizzo di appositi prodotti disinfettanti a base di cloro per alimenti.
- Quando si mangia fuori casa meglio evitare di consumare frutta e verdura cruda, se non si è sicuri che siano state lavate accuratamente.
- Attenzione alle cross-contaminazioni che possono avvenire ponendo a contatto frutta e verdura lavate con frutta e verdura non lavate, prodotti di origine animale crudi, utensili e superfici di lavoro sporche e venute a contatto con il prodotto stesso.

### Carne e salumi

La carne fresca consumata cruda o poco cotta e i salumi o gli insaccati poco stagionati possono rappresentare un rischio per *Toxoplasma*, *Listeria monocytogenes*, *Salmonella*, *Campylobacter* ed *E.coli*. In particolare, la carne avicola è facilmente veicolo di *Salmonella* e *Campylobacter* mentre la carne bovina per *E. coli*.



- È sconsigliato il consumo di carni crude o poco cotte, e di salumi e insaccati poco stagionati.
- Meglio evitare gli affettati al banco gastronomia (es. prosciutto cotto, mortadella, fesa di tacchino) perché a rischio di cross-contaminazioni; sono da preferire le vaschette preconfezionate di produzione industriale.
- Attenzione alle cross-contaminazioni dei prodotti carnei conservati, non consumare senza previo adeguato e uniforme riscaldamento.

### Uova

Le uova consumate crude o poco cotte (occhio di bue, coque) oppure le preparazioni a base di uovo crudo o poco cotto (maionese fatta in casa, salse e creme, tiramisù) possono rappresentare un rischio per *Salmonella*.



- È sconsigliato il consumo di uova crude o poco cotte e di prodotti derivati. I prodotti a base di uova crude o poco cotte sono pericolosi anche dopo il congelamento.
- Attenzione alle cross-contaminazioni di uova già cotte con prodotti di origine animale crudi oppure di uova crude con alimenti pronti al consumo, utensili e superfici di lavoro.

### Latte e formaggi

Il latte crudo può rappresentare un rischio principalmente per *Campylobacter*, *Salmonella* ed *E. coli*. I formaggi poco stagionati a pasta molle ottenuti da latte non pastorizzato (ad es. brie o camembert) o erborinati (ad es. gorgonzola) possono essere un rischio per *Listeria monocytogenes*.



- È sconsigliato il consumo di latte crudo, di formaggi a breve stagionatura ottenuti a partire da quest'ultimo, e di formaggi erborinati.
- I formaggi stagionati, il latte pastorizzato e lo yogurt sono alimenti sicuri.
- Evitare il gelato artigianale. Meglio inoltre evitare i gusti alla frutta, in quanto potrebbe non essere stata lavata correttamente.

### Pesce e frutti di mare

Il pesce fresco e i frutti di mare consumati crudi o poco cotti, possono rappresentare un rischio per *Norovirus*, *Virus Epatite A*, *Listeria monocytogenes*, *Campylobacter*, *Salmonella* ed *E. Coli*. Il pesce affumicato può essere un rischio per *Listeria*.



- Consumare sempre pesce o frutti di mare ben cotti.
- Se il pesce fresco non è stato già eviscerato dal pescivendolo, eviscerare non appena a casa.
- Non conservare pesce cotto a lungo, consumare entro breve tempo e sempre previo adeguato e uniforme riscaldamento.
- È sconsigliato il consumo di pesce affumicato.

Fai attenzione a come mangi.  
Per te e per il tuo bambino.



# Come ridurre i rischi

**Scopri quali sono gli accorgimenti e le buone pratiche che devi adottare per ridurre il rischio di contrarre malattie trasmesse dagli alimenti. Per proteggere te e il tuo bambino.**

L'alimentazione è un aspetto critico per la salute di tutte le persone, ma lo è ancor di più per le donne in gravidanza. Negli alimenti infatti possono essere presenti dei microrganismi che, se ingeriti, possono causare malattie anche gravi, sia per la madre che per il feto. Tuttavia adottando alcuni comportamenti corretti è possibile ridurre il rischio di contrarre queste malattie.



Alimenti da evitare



Acquisto e lavaggio



Preparazione e cottura



Conservazione



Contaminazioni

# COME RIDURRE I RISCHI

## GLI 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 (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) o erborinati (es. gorgonzola)

## ACQUISTO E LAVAGGIO

- Utilizza sempre **acqua potabile** per bere, preparare il ghiaccio, lavare e preparare gli alimenti o per lavare gli utensili della cucina.
- Non acquistare **uova** troppo imbrattate di sporco né refrigerate.
- Lava accuratamente **la frutta e le verdure** prima di consumarle, tagliarle o cuocerle; utilizza acqua corrente potabile o detergenti a base di cloro (il bicarbonato invece è inefficace).
- Se sei risultata negativa al test per la toxoplasmosi, nel lavare frutta e verdura è consigliato l'utilizzo di prodotti **disinfettanti** per alimenti, come detergenti a base di cloro.
- Non lavare la **carne avicola** (pollo, tacchino) prima di cuocerla.

## 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 riscaldamento ad alte temperature.
- **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 estrai solo 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.

## PREPARAZIONE E COTTURA

- Cuoci in modo accurato e completo **le uova, i 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 dalla cucina.
- Verdure, salumi e insaccati crudi possono essere usati come **condimenti della pizza** solo se cotti assieme alla pizza stessa.

## 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 a 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 quando usi il bagno, cambi un pannolino, tocchi o accarezzi il tuo animale domestico, e comunque sempre prima di preparare il cibo o di mangiare.