

MANGIARE SICURO IN GRAVIDANZA

Per le loro specifiche caratteristiche alcuni prodotti sono meno adatti alle gestanti e devono essere consumati adottando particolari accortezze.

Alcuni alimenti, ad esempio, possono veicolare agenti patogeni come *Listeria monocytogenes* e *Toxoplasma gondii*, responsabili di patologie a carico del feto, altri alimenti possono veicolare germi responsabili di infezioni o tossinfezioni alimentari.

Consulta la tabella con i principali alimenti che dovrebbero essere evitati in gravidanza o assunti con le dovute precauzioni.

Alimento	Rischio	Cosa fare
Latte crudo non pastorizzato	Escherichia coli verocitotossici, Brucella spp.	Consumare solo dopo bollitura
Uova crude o poco cotte	Salmonella spp.	Consumare dopo accurata cottura (il tuorlo deve essere coagulato)
Carni crude o poco cotte (ad es. tartare o carpaccio), compreso pollame e selvaggina	Toxoplasma gondii, Escherichia coli verocitotossici, Salmonella spp., Campylobacter spp.	Cuocere bene la carne fino al cuore (deve scomparire il colore rosato)
Salsicce fresche e salami freschi (poco stagionati)	Toxoplasma gondii, Salmonella spp, Listeria monocytogenes	Cuocere bene fino al cuore (deve scomparire il colore rosato). La stagionatura molto breve rende il profilo di rischio di questi alimenti simile a quello della carne cruda
Pesce crudo (ad es. sushi), poco cotto o marinato	Listeria monocytogenes e, se non adeguatamente congelato, Anisakis spp.	Consumare solo dopo accurata cottura
Frutti di mare crudi (cozze e ostriche)	Salmonella spp., virus dell'Epatite A e Norovirus	Consumare solo dopo accurata cottura
Prodotti pronti per il consumo a base di pesce affumicato	Listeria monocytogenes	Preferibile non consumarli
Formaggi a breve stagionatura, a pasta molle o semimolle, con muffe	Listeria monocytogenes	Preferire altre tipologie di formaggi
Frutta e verdura cruda, frutti di bosco surgelati	Toxoplasma gondii, Salmonella spp., Virus dell'epatite A e Norovirus	Consumare le verdure solo dopo accurato lavaggio, comprese quelle in busta già pronte per il consumo. Consumare la frutta ben lavata, meglio se sbucciata, i frutti di bosco surgelati solo cotti

Ricorda di...

- lavare le mani prima e dopo aver toccato alimenti crudi
- consumare i prodotti preconfezionati deperibili subito dopo l'apertura e, comunque, mai oltre la data di scadenza
- mantenere separati i cibi crudi da quelli cotti
- refrigerare subito gli alimenti già cotti, se non mangiati al momento, e riscaldarli accuratamente fino al cuore, prima di consumarli
- non superare una porzione da 100 g alla settimana di grandi pesci predatori (pesce spada, squaloidi, marlin, luccio) e non consumare tonno più di 2 volte a settimana. In caso si vogliano comunque consumare, si consiglia di non prevedere nella dieta settimanale altre specie di pesce, per evitare una maggiore esposizione ai possibili contaminanti (ad es. metilmercurio)
- eliminare le parti scure (di aspetto bruno-verdastro) contenute nel cefalotorace dei granchi, per contenere l'esposizione al cadmio

FONTE: MINISTERO DELLA SALUTE ITALIANA