

SCHEMA INFORMATIVA

Che cos'è la Listeria monocytogenes ?

Listeria monocytogenes (comunemente chiamato Listeria) è un tipo di batterio che può essere presente in prodotti alimentari di varia natura e può causare una rara ma grave malattia chiamata listeriosi che coinvolge più frequentemente donne in stato di gravidanza, anziani o persone immunodepresse; tra i diversi batteri che causano malattie alimentari la *Listeria monocytogenes* è tra quelli che causano maggiori tassi di mortalità. Tra i soggetti a maggior rischio, la listeriosi può avere esiti fatali anche nel 20-30 % dei soggetti colpiti dall'infezione.

Il batterio è comunemente diffuso nell'ambiente e può essere ritrovato nel suolo, nei vegetali, nelle acque, in impianti fognari, insilati e feci sia umane che animali. Animali e uomo possono in alcuni casi essere portatori sani inconsapevoli senza alcun sintomo.

I vegetali si contaminano tramite il suolo, le acque ed il letame usato come fertilizzante contenenti il microrganismo, mentre gli animali di allevamento portatori sani possono essere vettori della Listeria nelle carni e nei prodotti lattiero-caseari.

A differenza della maggior parte dei batteri, Listeria può sopravvivere e può moltiplicarsi a temperatura di frigorifero mentre viene inattivato da corrette procedure di cottura. Gli alimenti contaminati non presentano delle modificazioni delle caratteristiche organolettiche(es. olfatto e gusto).

Quali sono i rischi per la salute e come si manifesta la listeriosi?

Molte persone possono essere portatrici sane di Listeria, ma pochi effettivamente sviluppano la listeriosi. Quando la malattia si manifesta invece i sintomi possono essere diversi e coinvolgere sia l'apparato gastroenterico che il sistema nervoso. Possono comparire singolarmente o insieme i seguenti sintomi:

- Vomito ;
- Nausea;
- Crampi addominali
- Diarrea;
- Forte mal di testa grave;
- Costipazione;
- febbre persistente.

In alcuni casi, questi sintomi possono essere seguiti da meningite, encefalite (infezione del sistema nervoso centrale o dei suoi tessuti circostanti) e / o setticemia (moltiplicazione dei batteri nel sangue), che possono portare a gravi deficit o alla morte del soggetto.

La sintomatologia, in forma lieve, compare solitamente a distanza di 24 ore dopo il consumo del cibo contaminato, la forma che coinvolge il sistema nervoso ha invece solitamente un periodo di incubazione più lungo anche fino a 70 giorni dopo l'esposizione.

Quali sono gli individui maggiormente a rischio?

- **Le donne in gravidanza ed i futuri nascituri / neonati.**

Le donne in gravidanza hanno una probabilità di contrarre la listeriosi di circa 20 volte superiore rispetto ai soggetti adulti sani con un sistema immunitario efficiente.

L'infezione durante il primo trimestre di gravidanza può portare a riassorbimento fetale o aborto spontaneo; nelle due settimane precedenti l'aborto le donne che contraggono l'infezione possono manifestare una sintomatologia lieve simil- influenzale caratterizzata da febbre, brividi, stanchezza, mal di testa e muscolari e dolori articolari. Se la listeriosi viene contratta nelle fasi successivamente della gravidanza può causare aborto tardivo, parti prematuri o la nascita di un bambino malato (encefaliti, meningoencefaliti)

- **Le persone anziane.** Il rischio aumenta con l'età.

- **Le persone con sistema immunitario indebolito** come quelle in corso di chemioterapia, pazienti sottoposti a trapianto, le persone con HIV, diabetici e alcolisti. Il gruppo a maggior rischio comprende tutti coloro il cui sistema immunitario è notevolmente compromesso: come i pazienti che hanno subito un trapianto di midollo o soggetti affetti da tumori, leucemie. I pazienti con AIDS, ad esempio hanno una probabilità 300 volte superiore di contrarre la listeriosi rispetto ad un soggetto con un sistema immunitario efficiente.

La malattia può essere trattata efficacemente con antibiotici, ma l'effettuazione di una diagnosi precoce soprattutto per i pazienti ad alto rischio è uno dei punti critici per il successo del trattamento; al momento, non esiste alcun vaccino per prevenirla .

Come ridurre i rischi di contrarre la malattia?

Per ridurre al minimo le vostre possibilità di contrarre la listeriosi (così come altre malattie alimentari) è bene seguire alcuni semplici indicazioni:

- Leggere e seguire bene le indicazioni in etichetta fornite dal produttore su conservazione e preparazione del prodotto.
- In cucina dopo la manipolazione di alimenti crudi, soprattutto come carne e pesce, pulire e sanificare accuratamente tutte le superfici utilizzate per la preparazione dell'alimento (es. una soluzione di candeggina con 5 ml di candeggina per la casa 750 ml di acqua), e sciacquare con acqua.
- Per evitare la contaminazione crociata tra alimenti, pulire prima di riutilizzarli tutti i coltelli, taglieri e utensili utilizzati.

- Lavare accuratamente frutta e verdura prima del consumo.
- Refrigerare o congelare gli alimenti deperibili e gli avanzi di cibo entro due ore.
- Scongelerare gli alimenti in frigorifero, in acqua fredda o nel forno a microonde, ma mai a temperatura ambiente.
- Tenere gli avanzi di cibi cotti per un periodo non superiore ai 4 giorni e mangiarli solo dopo averli riscaldati a una temperatura interna di 74 ° C .
- Controllare la temperatura nel frigorifero con un termometro per assicurarsi che sia a 4 ° C. Con l'aumento della temperatura aumenta anche la crescita di *Listeria* negli alimenti e maggiore è la moltiplicazione batterica nell'alimento maggiore è il rischio di ammalarsi.
- Lavare e disinfettare spesso il frigorifero: una pulizia frequente riduce la possibilità di trasferire *Listeria* da alimenti contaminati alle superfici.

Le persone ad alto rischio inoltre dovrebbero seguire le indicazioni aggiuntive di seguito riportate:

Alimenti da evitare:

- Formaggi molli e semimolli con croste e muffe come brie, camembert gorgonzola
- Patè di carne
- Pesce crudo (sushi, sashimi)
- Pesce affumicato (es. salmone)
- Insalate pronte al bar o in gastronomia
- Hot dog, soprattutto direttamente dal pacchetto senza ulteriori riscaldamento. Il sughetto presente all'interno del pacchetto contenere *Listeria*. È bene inoltre evitare lo spargimento di liquidi del pacchetto su altri alimenti, taglieri, utensili, piatti e superfici su cui si preparano altri alimenti. Lavarsi le mani dopo la manipolazione di hot dog.

Quali misure vengono adottate per tutelare la salute dei consumatori?

A livello europeo il rischio legato alla presenza di *Listeria monocytogenes* negli alimenti è stato preso in seria considerazione e sulla base delle evidenze scientifiche disponibili sono stati individuati 2 livelli di interventi:

- **gli interventi effettuati dalle imprese** che producono, trasformano e commercializzano alimenti: si tratta di programmi di autocontrollo basati sulla metodologia dell'HACCP che devono garantire che gli alimenti in commercio anche al termine del periodo di conservabilità abbiano livelli di contaminazione dal *Listeria monocytogenes* inferiori a 100 u.f.c. considerato sulla base dei dati scientifici disponibili accettabile;
- **gli interventi delle autorità competenti** rappresentate in Italia dai servizi Veterinari e Medici delle ASL che svolgono controlli mediante ispezioni, audit e campionamenti in tutte le fasi della catena alimentare.

Un ruolo fondamentale viene inoltre svolto dal consumatore stesso che, rispettando delle buone pratiche di scelta, conservazione e cottura degli alimenti, resta il principale artefice della propria salute.