



Ambulatorio Veterinario
Dr. Bucci Giovanni
Via Nazionale, 28 – Ziano di Fiemme (TN)

Tel. 0462 571305

Dr. Giovanni Bucci – Dir. sanitario
Dr. Francesca Mariani
Dr. Alessandro Marcati
Dr. Erika Partel
Dr. Gianluca Bianco
Dr. Francesca Povolo



Toxoplasmosi e alimentazione.

Anche se l'epidemiologia dell'infezione da *Toxoplasma* non è stata ancora del tutto chiarita, è ormai accertato che gli alimenti di origine animale e vegetale svolgono un ruolo rilevante nella diffusione della malattia.

Alcuni studi evidenziano come, nonostante il gatto rivesta un importante ruolo nell'epidemiologia dell'infezione, non vi sia una correlazione statisticamente significativa tra la malattia ed il possesso di un gatto. E' stato dimostrato invece che le modalità più rilevanti di trasmissione sono legate all'ingestione di diverse varietà di cibo e acqua contaminate con le forme infettanti del parassita.

La maggior parte delle donne in gravidanza, proprietarie di animali da compagnia, che si rivolgono al nostro ambulatorio veterinario per chiarimenti e consigli, hanno una forte consapevolezza del rischio toxoplasmosi ma poche e talvolta contrastanti informazioni sugli alimenti da evitare.

Le informazioni che seguono sono tratte da vari studi e trattati sull'argomento.

Il medico di base e il ginecologo rimangono comunque le figure chiave cui rivolgersi anche per il più piccolo dubbio in materia.

Carne suina

L'ingestione di salsicce fresche, frattaglie di suino - soprattutto cuore, cervello ed altri visceri - e carne di maiale cruda è considerato un fattore di rischio importante.

Il suino ha rappresentato in passato la fonte di contagio maggiore per l'uomo.

Oggi, in seguito alle moderne tecniche di allevamento ed alimentazione, sembra che la prevalenza di *Toxoplasma* nei maiali all'ingrasso sia fortemente diminuita (inferiore all'1%), rimane tuttavia un'ampia variabilità legata al territorio e alla tecnica di allevamento e alimentazione (pascolo, ecc.).

Carne caprina e ovina

Le carni di capra risultano frequentemente infette: il consumo di carne caprina cruda quindi può rappresentare un rischio per l'uomo, soprattutto per alcune tipologie di consumatori come alcuni gruppi etnici che prediligono tale tipologia di carne.

La specie ovina, è molto sensibile all'infezione da *Toxoplasma* e sembra rimanere infetta per tutta la vita, per questo motivo le sue carni rappresentano un rischio da non sottovalutare. Si è accertato inoltre che la carne cruda o non sufficientemente cotta rappresenta un rischio tanto più elevato quanto più gli animali sono vecchi. Le abitudini alimentari dei paesi occidentali, tuttavia, prevedono il consumo di carni ovine e caprine provenienti da animali giovani, considerate quindi meno rischiose.

Carne bovina

La carne bovina, considerata la maggiore capacità di questi animali di resistere all'infezione e di eliminare rapidamente le cisti dai tessuti, dovrebbe rappresentare un alimento a basso rischio di trasmissione. Tuttavia la bibliografia relativa ai casi umani di toxoplasmosi provocata da carne bovina sembrerebbe smentire tale considerazione. Questa condizione potrebbe probabilmente essere legata all'abitudine comune di consumare la carne bovina cruda o poco cotta (carpaccio, roastbeef, tartara, ecc.).

Carne di pollo e coniglio

In relazione alle attuali tecniche di allevamento la carne di volatili e conigli, è infetta molto raramente da *Toxoplasma*; l'abitudine di cuocerla bene, inoltre, ne rende sicuro il consumo.

Carne di cavallo

L'equino risulta particolarmente resistente all'infezione da *Toxoplasma*. Non si conoscono casi clinici riconducibili al consumo di tale tipologia di carne e pertanto essa viene considerata un alimento sicuro.

Latte

I casi clinici ritrovati in bibliografia mettono in luce come il consumo di latte caprino crudo sia un fattore ad alto rischio per la trasmissione della patologia. Il mancato ritrovamento di casi clinici legati al consumo di latte vaccino e la rapidità con cui il *toxoplasma* viene eliminato dai tessuti di questi animali, permette di considerare questo alimento sicuro. Il latte pastorizzato e UHT di tutte le specie è un alimento sicuro.

Uova

Le uova sono considerate alimenti sicuri. Si sconsiglia comunque l'assunzione in gravidanza di preparati contenenti uova crude (creme, zabaione, ecc.)

Acqua

L'assunzione di acqua NON potabile contaminata con feci di gatto o altri felini è uno dei maggiori veicoli di trasmissione della patologia dopo la carne cruda o poco cotta. L'acqua

potabile è da ritenersi un alimento sicuro, purchè non venga contaminata in modo accidentale o doloso.

Frutta e Verdura

Frutta e verdura non possono contenere il parassita al loro interno ma sono frequentemente contaminate con le forme infettanti di toxoplasma. Consumare questi alimenti crudi o non accuratamente lavati rappresenta un importante fattore di rischio. Particolare attenzione va posta nei riguardi di frutta e verdura "da terra" (fragole, insalate, ecc.). Il lavaggio con acqua rende questi prodotti meno rischiosi proporzionalmente all'accuratezza della pulizia. Amuchina e bicarbonato facilitano le operazioni di lavaggio ma non sono in grado di devitalizzare il parassita.

Efficacia delle tecniche di cottura e conservazione

Cottura

Nonostante i rischi descritti per le diverse tipologie di alimenti, è stato dimostrato che le forme infettanti di *Toxoplasma* vengono devitalizzate in seguito ad un trattamento idoneo con il calore (67 C° per almeno 3,6 min.).

Le carni adeguatamente cotte, il latte pastorizzato, le uova cotte e gli ovoprodotti, **non rappresentano quindi un rischio per il consumatore.**

Congelamento

Le cisti del parassita possono resistere a temperature comprese tra -1 e - 8 C°.

Il congelamento casalingo (-12/-15 C° x almeno 1 giorno) e quello commerciale (-30/ -50 C°) sono sufficienti a garantire la sicurezza del prodotto.

Salagione ed affumicatura

Da uno studio effettuato dall'Università degli Studi di Parma, per la valutazione di un possibile rischio di trasmissione della toxoplasmosi dalle preparazioni a base di carne di maiale, è emerso che il pericolo derivante dal consumo di carne cotta o prosciutti e salami fermentati risulta pressoché nullo.

La salatura, infatti, se eseguita con concentrazioni di sale da cucina (NaCl) superiori al 6% è in grado di inattivare le cisti di *Toxoplasma* nei tessuti animali.

Il condimento di carni crude prima del consumo, non ha effetto sul parassita e non le rende sicure.

In merito al processo di affumicatura occorre distinguere fra il processo a freddo e quello a caldo. Il processo di affumicatura a freddo non sarebbe in grado di inattivare il parassita con sicurezza.

Da quanto riportato, l'attenzione rimane il principale fattore di prevenzione per questa parassitosi. Gli alimenti di origine animale e frutta e verdure sicuri o che possono essere resi sicuri sono numerosissimi e tali da permettere una sana e regolare alimentazione durante tutto il periodo di gravidanza.

Per quanto riguarda la toxoplasmosi e il possesso di animali da compagnia vi rimandiamo al file "toxoplasmosi e gatto".