

La Toxoplasmosi in gravidanza

La toxoplasmosi è un'infezione causata da un parassita (il *Toxoplasma gondii*). Solitamente non dà alcun sintomo, ma può contagiare il feto durante la gravidanza (in qualunque periodo) e provocare danni più o meno gravi. Alcune semplici precauzioni permettono alla donna in gravidanza di evitare l'infezione.

Se hai un gatto in casa

Non è pericoloso il gatto, ma i suoi escrementi (se è infettato dal *Toxoplasma*).

È del tutto inutile, a scopo preventivo, accertare se il gatto ha la toxoplasmosi (se non ha l'infezione oggi potrebbe prenderla domani, e se ce l'ha non è detto che il *Toxoplasma* sia nelle feci in quel periodo).

Vuota la lettiera del gatto ogni giorno indossando dei guanti e poi lavati accuratamente le mani, ma è meglio se altri lo fanno al tuo posto.

Non farlo uscire, per evitare che mangi topi, uccelli o altri piccoli animali che possono contagiarlo.

Alimentalo solo con cibi secchi o ben cotti (a temperatura oltre 80°C).

Alimenti

Lavati sempre bene le mani prima di toccare alimenti e di mangiare.

Non mangiare carne cruda o poco cotta, pâté di carne freschi e non inscatolati, salumi e insaccati (prosciutto cotto e mortadella sono sicuri), prodotti lattiero caseari (latte e formaggi) non pastorizzati, pesce affumicato (salvo che non sia inscatolato e a lunga conservazione).

La cottura annulla la possibilità che il cibo trasmetta l'infezione (se viene raggiunta una temperatura di oltre 80°C, anche nelle parti interne dell'alimento).

Dopo aver manipolato carne cruda o verdure non lavate, evita di toccarti gli occhi, il naso e la bocca con le mani non lavate.

Non mettere a contatto (neppure in frigorifero) cibi cotti con carne cruda o verdure non lavate. Conservando in frigo cibi cotti, copri i contenitori con un coperchio o con pellicole protettive.

Lava bene posate, piatti e contenitori se sono stati a contatto con carne o verdura crude. Lava accuratamente più volte la frutta e la verdura prima di mangiarla; sbuccia la frutta anche se lavata.

La carne congelata è sicura. Congela la carne (compresi gli insaccati, dopo averli affettati) a una temperatura inferiore a -12,5 °C.

Consumare i prodotti deperibili in tempi brevi.

In giardino

Indossa sempre i guanti, perché la terra può essere stata contaminata dalle feci di un gatto (anche molti mesi prima).

Se ci sono bambini che giocano con la sabbia, evita che un gatto vi possa entrare a contatto.

Queste precauzioni sono idonee anche a prevenire l'infezione da *Listeria*

NOTA BENE: le donne che hanno nel sangue anticorpi contro il toxoplasma ad un livello protettivo, non corrono più alcun rischio di contrarre o trasmettere l'infezione al nascituro e non hanno quindi bisogno di seguire queste indicazioni. Come norma di comune buon senso, l'igiene degli alimenti va tuttavia sempre curata.