

## Toxoplasmosi e gravidanza, quello che c'è da sapere

Uno degli esami più importanti che si effettuano all'inizio della gravidanza è quello relativo alla Toxoplasmosi (Toxo-Test)

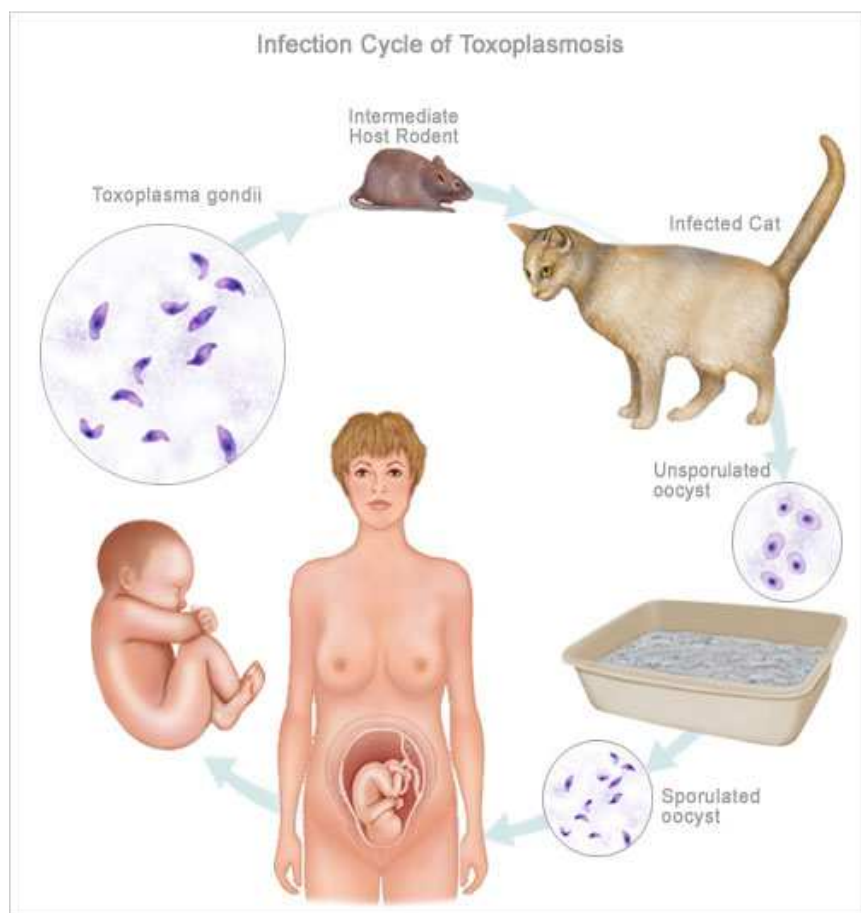
Se non siamo mai venute in contatto con questo parassita durante la gravidanza dovremo ripetere questo esame mensilmente e adottare alcuni accorgimenti per evitare di contrarre la malattia durante la gestazione.

Contratta al di fuori dei nove mesi di gravidanza la toxoplasmosi è una malattia infettiva banale. In genere si contrae senza nemmeno accorgersene e una volta avuta si rimane immuni per tutta la vita.

### Come ci si infetta?

Si può contrarre la malattia generalmente in tre modi:

- mangiando carne cruda o poco cotta (in particolare quella suina e ovina)
- mangiando verdura cruda contaminata
- toccando feci di animali infetti senza poi lavarsi accuratamente le mani (lavorando in giardino ad esempio)



### Perchè è pericolosa in gravidanza?

La toxoplasmosi contratta nei nove mesi di gestazione può trasmettersi al feto attraverso la placenta. Se ciò accade il feto può subire malformazioni anche gravi .

Se contratta nel primo trimestre il contagio fetale è meno probabile ma le conseguenze sono gravi e possono portare anche ad aborto spontaneo.

Il rischio di contagio del feto è massimo nel terzo trimestre ma le conseguenze sono in genere meno gravi.

Per questo **le donne incinte che non hanno avuto la malattia devono adottare alcuni accorgimenti per evitare il contagio e sottoporsi a controlli del sangue mensili** per eventualmente diagnosticare precocemente il contagio e d effettuare subito una terapia antibiotica per ridurre al minimo il rischio che l'infezione superi la barriera della placenta.

### **Quali sono gli accorgimenti da prendere per prevenire l'infezione?**

- ☺ Le carni vanno sempre ben cotte: non assaggiare, non toccatevi bocca e occhi mentre la preparate e le mani vanno sempre lavate accuratamente dopo aver maneggiato le carni mentre si cucinano.
- ☺ Gli insaccati anche prodotti in famiglia, non vanno mangiati.
- ☺ Non bere latte non pastorizzato acquistato sfuso in allevamento
- ☺ La frutta e la verdura vanno ben lavate con amuchina anche se sono state acquistate nelle confezioni già pronte
- ☺ Indossare sempre i guanti mentre fate giardinaggio
- ☺ Lavare bene le mani dopo qualsiasi contatto con terra, carne cruda o verdure non lavate
- ☺ Eseguire sempre il toxo-test ogni 30-40 giorni

### **Se si possiede un gatto:**

Il gatto è il vettore naturale dell'infezione del Toxoplasma. Si infetta mangiando carni crude di animali infette o oocisti eliminate con le feci di altri gatti.

Dopo l'infezione (che può prendere solo una volta nella vita) il gatto elimina le oocisti per 2 settimane.

Non occorre allontanare il gatto in caso di gravidanza, basta adottare alcuni importanti accorgimenti:

- ☺ dare compito a qualcun altro di pulire la cassetta del gatto. Se non fosse possibile utilizzare sempre i guanti a lavarsi accuratamente le mani al termine dell'operazione
- ☺ asportare la sabbia della cassetta ogni giorno per evitare lo sviluppo delle oocisti del toxoplasma eventualmente presenti nelle feci
- ☺ alimentare il gatto con mangimi commerciali
- ☺ tenere il gatto in casa evitando che cada a cibarsi di topi, uccelli e quindi con la possibilità di infettarsi
- ☺ evitare i gatti randagi, soprattutto i cuccioli
- ☺ non prendere un gatto nuovo proprio quando si è in gravidanza

## Tabella alimenti che possono trasmettere la toxoplasmosi:

Metodo di preparazione degli alimenti		
<b>Carni crude</b>		<b>RISCHIO</b>
<b>Insaccati (salsiccia o salame fresco) e/o prodotti a livello familiare mangiati crudi</b>		<b>RISCHIO</b>
<b>Carne affumicata</b>		<b>RISCHIO</b>
<b>Verdure fresche/insalate anche se acquistate prelavate confezionate</b>		<b>RISCHIO</b>
<b>Latte di capra crudo sfuso proveniente direttamente dalla mungitura</b>		<b>RISCHIO</b>
<b>Latte Pastorizzato</b>		<b>SICURO</b>
<b>Carni, anche crude, consumate dopo congelamento per almeno 24 ore</b>		<b>SICURE</b>
<b>Carne cotte ad almeno 60° C per alcuni minuti (colore scuro alla superficie di taglio)</b>		<b>SICURA</b>
<b>Prosciutto cotto, mortadella, Salame cotto</b>		<b>SICURI</b>

E voi come vi comportate?

Fonte:

*Centro Interdipartimentale Ricerca e Documentazione Sicurezza Alimentare della Regione Piemonte con la collaborazione del Assessorato alla Sanità direzione 28, della Facoltà di Medicina veterinaria, della Facoltà di medicina e Chirurgia, Centro Regionale di Documentazione per la Promozione alla Salute (Dors) e della Rete Strutture di Dietetica e Nutrizione Clinica della Regione Piemonte.*