

LISTERIA I GESTACIÓ

- **Descripció**
 - **Transmissió**
 - **Prevenció**
 - **Consells per els consumidors d'alt risc (Dones embarassades, ...)**
-

Descripció

La listeriosi és una malaltia que s'adquireix per la ingestió del germen *Listeria*. Mentre que alguns bacteris generalment infecten òrgans específics del cos humà, la listeriosi pot infectar molts òrgans diferents o membranes de la medul·la espinal o el torrent sanguini.

D'entre totes les espècies del gènere *Listeria*, la *Listeria monocytogenes* és la que causa malalties de forma més habitual. Una de les principals característiques del germen *L. monocytogenes* és la ubiqüitat, es a dir, pot viure en llocs molt diferents: en el medi ambient, en el sòl, en el fullatge, en els aliments, en les femtes d'animals i d'humans, en les plantes de processament d'aliments i, fins i tot, en els frigorífics domèstics. Es diferencia de molts altres bacteris per la seva capacitat per viure a temperatures fredes, com són les de refrigeració, i també en aliments envasats al buit.

Les infeccions per *Listeria* tenen un risc significatiu per a les dones embarassades, que poden no presentar símptomes obvis. El fetus es pot infectar, cosa que provocaria l'avortament a partir del segon mes d'embaràs, però sobretot en el cinquè i sisè mes. Quan la gestació està més avançada, el nounat pot infectar-se amb el bacteri durant el part i podria ser fatal.

Transmissió

A diferència d'altres microorganismes, la Listeria pot contagiar-se a través de diferents vies. La més freqüent és la ingestió del bacteri a través dels aliments, però també mitjançant la inhalació o el contacte sexual. En infeccions en nounats, l'organisme de la mare pot contagiar el del fetus a l'úter o en el moment del part. El contacte directe amb l'organisme pot provocar lesions a les mans o als braços.

Els aliments més freqüentment implicats són els productes lactis sense pasteuritzar, com el formatge fresc, determinats productes carnis com els patés i les salsitxes de Frankfurt, el peix i els vegetals.

Prevenció

PER EVITAR LA CONTAMINACIÓ DELS ALIMENTS PER BACTÈRIES PATÒGENES S'HAURIEN DE SEGUIR LES SEGÜENTS RECOMANACIONS GENERALS:

- **Cuinar els aliments crus d'origen animal** (carn, peix...) a **temperatures elevades** (>50°C) i evitar beure llet sense tractament tèrmic.
- **Netejar** amb cura els **aliments que es consumeixin crus** (verdures, hortalisses, fruites...).
- **Netejar-se les mans després de manipular aliments crus i netejar els utensilis de cuina** després de manipular aliments crus i abans d'utilitzar-los amb aliments ja cuinats.
- **No barrejar** a la nevera els **aliments crus i els aliments cuinats** o llestos per consumir.
- **Netejar** sovint la **nevera**.
- Una vegada oberts, **no conservar molt temps els productes de xarcuteria** que requereixin conservació a la nevera (pernil dolç, embotit de pollastre, llengua de porc, gelatina...).
- **Restes** alimentaris i els plats precuinats han de ser **rescalfats** cuidadosament (>50°C)

Consells per els consumidors d'alt risc (Dones embarassades i persones immunodeprimides)

La listèria és un microorganisme resistent a la calor i el fred que es multiplica activament a temperatures entre 4°C y 45°C. Les temperatures més baixes alenteixen el seu creixament, però la congelació no la destrueix. La listèria únicament es destrueix a temperatures elevades, >50°C.

La listèria pot sobreviure en aliments conservats en sal.

| <input checked="" type="checkbox"/> EVITAR MENJAR | <input checked="" type="checkbox"/> ES POT MENJAR |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Salsitxes tipus Frankfurt, carns en llaunes i carns preparades comprades llestes per menjar. | <input checked="" type="checkbox"/> Salsitxes tipus Frankfurt o carns en llauna o llestes per menjar sotmeses a cocció intensa fins a l'interior del producte. |
| <input checked="" type="checkbox"/> Formatges de pasta tova (feta, brie, camembert, formatge blau o formatges d'estil mexicà com el formatge blanc fresc). <input checked="" type="checkbox"/> Qualsevol formatge elaborat amb llet no pasteuritzada. | <input checked="" type="checkbox"/> Formatges de pasta tova si en l'etiqueta indica que estan elaborats amb llet pasteuritzada. <input checked="" type="checkbox"/> Formatges de pasta dura, de pasta semidura (mozzarella), formatges pasteuritzats, o formatges preparats per a untar. |
| <input checked="" type="checkbox"/> Patés NO enllaunats o esterilitzats. | <input checked="" type="checkbox"/> Patés en llauna o esterilitzats. |
| <input checked="" type="checkbox"/> Productes de pesca fumats que requereixin refrigeració (salmó, truita, peixos blancs, bacallà, tonyina o cavalla). <input checked="" type="checkbox"/> Peix o marisc cru. | <input checked="" type="checkbox"/> Productes de pesca fumats enllaunats o esterilitzats. <input checked="" type="checkbox"/> Peix o marisc cuinat a temperatura > 50°C |
| <input checked="" type="checkbox"/> Llet crua (sense pasteuritzar) o productes elaborats amb llet crua. | <input checked="" type="checkbox"/> Llet pasteuritzada o productes elaborats amb llet pasteuritzada |
| <input checked="" type="checkbox"/> Amanides o vegetals comprats ja preparats i llestos per menjar. | <input checked="" type="checkbox"/> Amanides preparades a casa amb vegetals crus correctament rentats. |

Font: Adaptació dels consells del "Center for Food Safety an Applied Nutrition, U.S. Food and Drug Administration" i de "La listeriosi d'origen alimentari". Recomenacions del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. Setembre 2014

Si estàs embarassada i presentes símptomes compatibles amb una infecció per listeria, dirigeix-te a la teva ginecòloga de CEMGINE. L'administració a temps d'un tractament adequat pot protegir al teu fetus o al teu fill noutat.

CONDICIONS D'ÚS DEL SERVEI

La informació facilitada per aquest mitjà no pot, de cap manera, substituir a un servei d'atenció mèdica directa, així com tampoc ha d'utilitzar-se amb la finalitat d'establir un diagnòstic, o triar un tractament en casos particulars.

En aquest servei no es farà cap recomanació, explícita o implícita, sobre fàrmacs, tècniques, productes, etc... que se citaran únicament amb finalitat informativa.

La utilització d'aquest servei es duu a terme sota l'exclusiva responsabilitat dels usuaris.