

COME PREVENIRE IN GRAVIDANZA L'INFEZIONE DA TOXOPLASMA

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 che 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 adeguatamente 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.

Queste informazioni sono tratte dalla scheda informativa preparata a cura del Dott. Massimo Tombesi.