



toxoplasmosi in gravidanza

Norme igienico-alimentari
per evitare il contagio nel caso
la donna non sia immune.

La toxoplasmosi è un'infezione abbastanza diffusa, trasmessa da un parassita, il *Toxoplasma gondii*. Il contagio avviene principalmente attraverso il consumo diretto di alimenti infetti o il contatto con materiale contaminato. Nella maggioranza dei casi non produce alcun sintomo. In alcuni casi si manifesta con sintomi simili a quelli dell'influenza: febbre, ingrossamento dei linfonodi del collo, dolori muscolari e stanchezza. Di solito si risolve spontaneamente.

Quando una donna cerca una gravidanza o aspetta un bambino deve eseguire il toxo-test, analisi del sangue per accertarsi se si è immuni o meno alla toxoplasmosi. Se la donna è immune, significa che ha già contratto la malattia ed è protetta da successivi contagi. Se la gravida non è immune, invece, esiste il rischio di contrarre l'infezione durante la gravidanza e la possibilità di trasmetterla al feto. Il rischio di trasmissione aumenta con il procedere della gravidanza: 15% di probabilità nel 1° trimestre di gravidanza, 30% nel 2° trimestre e 90% nell'ultimo trimestre. La gravità dei danni, invece, si riduce con l'avanzare della gravidanza. La toxoplasmosi può provocare a carico del bambino malformazioni del sistema nervoso centrale, dell'occhio, dell'orecchio, del fegato, della milza e del sangue.

La gravida non immune dovrà ripetere ogni 4-6 settimane il toxo-test durante la gravidanza e, per prevenire il rischio, dovrà osservare alcune regole igienico-

alimentari fino alla nascita del bambino.

Non mangiare carne cruda o poco cotta, insaccati crudi (come prosciutto crudo, salame e bresaola, solo il prosciutto cotto è permesso), uova crude e latte non pastorizzato; cuocere bene la carne (non solo bovina, ma anche suina e ovina), evitare di assaggiarla mentre si cucina, lavarsi le mani dopo averla maneggiata; lavare con cura, sotto acqua corrente, frutta e verdura cruda, oppure eliminare la buccia prima di mangiarla; non toccare la terra, potenzialmente contaminata dalle feci di animali infetti (indossare i guanti e lavare bene le mani al termine delle attività di giardinaggio) evitare il contatto con gatti randagi, che sono più a rischio.

Chi possiede un gatto dovrà anche: utilizzare guanti usa e getta per la pulizia della lettiera oppure delegare ad altre persone tale procedura, che deve essere quotidiana; alimentare il gatto con croccantini e scatolette, alimenti sicuri e controllati; non consentire al gatto di uscire dalla casa, per evitarne il contagio. Con queste precauzioni non è necessario l'allontanamento del gatto di casa durante la gravidanza.

Il fatto che la donna non sia immune dimostra anche che non è mai avvenuto il contatto con questo parassita, quindi le proprie abitudini igienico-alimentari sono adatte a evitare tale malattia.

di **dott. Claudio Paganotti**
specialista in Ostetricia e Ginecologia
Istituto Clinico Città di Brescia paganotti.it

a cura di Chiara Masciocchi

domande&risposte *salute*

→ IN GRAVIDANZA È MEGLIO NON MANGIARE IL PROSCIUTTO

CRUDO. È CONCESSO, INVECE, QUELLO COTTO

Sono incinta e non ho fatto la toxoplasmosi. La mia ginecologa mi ha vietato il prosciutto crudo ma un'amica sostiene che non sia necessario: chi ha ragione?

dottor Claudio Paganotti, ginecologo dell'Istituto Clinico Città di Brescia (Gruppo ospedaliero San Donato)

Lettera firmata, via email

La toxoplasmosi è una malattia infettiva causata da un parassita (il *Toxoplasma gondii*) che si può trovare, per esempio, nelle feci del gatto. Il parassita, quindi, può entrare in contatto con le persone perché disseminato nell'ambiente

(terreno e vegetali) o mediante l'ingestione di carne di animali infetti (per esempio, carne bovina, suina e ovina). Questo vale anche per la donna in gravidanza, quando è priva di anticorpi contro la toxoplasmosi: pertanto non è indicato mangiare carne cruda e poco cotta, prosciutto crudo, salame e bresaola. È, invece, ammesso il prosciutto cotto. Uno studio europeo multicentrico riporta che il consumo di carne cruda e poco cotta è la principale fonte di contagio di toxoplasmosi in gravidanza. Per ulteriori informazioni: Linee guida gravidanza - Ministero della Salute (www.snlg-iss.it/cms/files/LC_Gravidanza.pdf).

viversaniebelli 57



Scrivete a **Viversani e belli** domande&risposte salute
Corso di Porta Nuova 3/A,
20121 Milano,
oppure email posta@viversaniebelli.com

La toxoplasmosi è una malattia infettiva causata da un parassita chiamato *Toxoplasma gondii* che vive nelle cellule degli uomini e degli animali (mammiferi, uccelli, rettili, molluschi). L'infezione avviene attraverso l'alimentazione a base di carni crude provenienti da animali infetti, latte non pastorizzato, o mediante contatto con terreni contaminati o alimenti contaminati da feci di gatto o di altri animali infetti. Insaccati come prosciutto crudo o bresaola, carne poco cotta e verdure non ben lavate sono le vie principali di trasmissione della malattia all'uomo. Il *Toxoplasma gondii* non si trova solo nella carne, ma anche nelle feci del gatto e nella terra dove abbia defecato il gatto o altro animale infetto. I sintomi possono passare inosservati oppure essere piuttosto comuni. La malattia, infatti, si può manifestare con ingrossamento dei linfonodi, leggera febbre, stanchezza, mal di testa e mal di gola. La toxoplasmosi è diagnosticata tramite un esame del sangue, chiamato Toxo-test che permette di sapere se sono già presenti nel corpo gli anticorpi specifici contro la toxoplasmosi. Per sapere quando c'è stata l'infezione vengono eseguiti due test sul campione di sangue: l'Avidity

!MEMOMAMMA

- Se contratto in gravidanza, il toxoplasma può contagiare il bambino attraverso la placenta.
- La toxoplasmosi può provocare al bambino malformazioni che riguardano il sistema nervoso centrale, l'occhio, (infiammazione alla retina e alla coroide e cataratta), l'orecchio (sordità), il fegato e la milza (epatosplenomegalia) e il sangue (anemia).
- La gravità dei danni del contagio da toxoplasmosi dipende dai mesi di gestazione. Se l'infezione passa al bambino nei primi tre mesi, c'è un più alto rischio di aborto spontaneo e gravi malformazioni
- Specifici esami agli occhi (in particolare al fondo oculare) aiutano a scoprire segni di infezione da toxoplasmosi.
- Se la mamma ha contratto la toxoplasmosi durante la gravidanza, si può evitare la trasmissione del toxoplasma al bambino mediante la somministrazione di antibiotici.
- Se dagli esami emerge che l'infezione da toxoplasma è in corso, la mamma può effettuare l'amniocentesi per stabilire se il contagio ha raggiunto il bambino. Questo tipo di test è eseguito solo dopo la 18a settimana.
- Se dall'amniocentesi risulta che il piccolo ha contratto la toxoplasmosi, la mamma si dovrà sottoporre ad ecografie morfologiche più frequenti per monitorare la salute del bimbo.
- La gestione della gravidanza di donne con toxoplasmosi è complessa, per questo è necessaria la collaborazione tra diversi specialisti: infettivologo, ginecologo, genetista, teratologo, neonatologo e pediatra.
- Segui sempre le indicazioni del tuo medico, che ti prescriverà il farmaco più efficace, a più basso dosaggio, da più tempo in commercio e con i minori rischi per te e per il tuo bambino.
- Non sospendere o cambiare la terapia di tua iniziativa né prima, durante e dopo la gravidanza.
- L'informazione che trovi in questo sito non deve assolutamente sostituire la visita dal tuo medico, che ti raccomandiamo di consultare sempre.

Good news

- per prevenire l'infezione da toxoplasma:
- non mangiare insaccati come prosciutto crudo e bresaola
- mangia carne ben cotta ed evita di assaggiarla mentre la stai cucinando;
- lavati molto bene le mani sotto acqua corrente dopo aver toccato la carne cruda .
- se ti dedichi al giardinaggio, lavati molto bene le mani una volta terminate le attività nell'orto e in giardino.
- lava la frutta fresca e gli ortaggi in maniera accurata sotto acqua corrente
- se hai un gatto o altri animali domestici delega la loro pulizia e quella dei loro spazi (ad esempio la lettiera) ad altre persone.

Revisione scientifica:

Lunedì, 2 Dicembre, 2013