



# *Sicurezza alimentare in gravidanza*

Con la collaborazione di  
Assessorato sanità direzione 28  
Facoltà di medicina veterinaria  
Facoltà di medicina e chirurgia  
Dors

Rete Strutture di Dietetica e Nutrizione Clinica Regione Piemonte

Testi a cura di:

**Bartolomeo Griglio, Maria Luisa Amerio, Valentina Marotta, Lorenzo Pezzoli, Chiara Musella**

Con la collaborazione di:

**Claudio Maggi, Giuseppe Sattanino**

Coordinamento editoriale

**Gerardantonio Coppola, Chiara Masia** – S.C. *Comunicazione e Qualità*

**Alessandra Rossi** - *ARESS*

Impaginazione e grafica

**S.C. Comunicazione e Qualità**



# Alimentazione e gravidanza

## Introduzione

Durante la gravidanza l'organismo deve far fronte non solo ai fabbisogni nutritivi della mamma ma anche alla regolare crescita del feto. Una corretta alimentazione quindi costituisce uno degli aspetti di maggior rilievo per vivere al meglio questo momento.

Lo scopo di questo opuscolo è quello di fornire semplici norme di condotta alimentare al fine di evitare preoccupazioni infondate e vivere al meglio l'aspetto nutrizionale in gravidanza senza ricorrere a rinunce eccessive ed inutili.

## Rischi connessi all'alimentazione

La gravidanza è un momento di grande importanza per la famiglia e deve essere vissuta con il massimo della serenità. Si tratta però di una fase molto particolare per l'organismo. Nella donna in stato di gravidanza si verificano infatti una serie di cambiamenti ormonali che provocano effetti anche sul sistema immunitario, aumentando la sensibilità, e riducendo quindi la capacità di resistenza alle malattie infettive (anche di 20 volte!).

Adottare quindi una alimentazione corretta e sicura è di fondamentale importanza!

Nella tabella seguente vengono riportati i principali rischi chimici e microbiologici legati all'alimentazione in gravidanza.

Rischio chimico /microbiologico	Cos'è?
Toxoplasmosi	È una malattia causata da <i>Toxoplasma gondii</i> un protozoo presente in alcuni alimenti crudi o poco stagionati
Listeriosi	È una malattia causata da cibi pronti al consumo contaminati con batteri della specie <i>Listeria monocytogenes</i>
Sindrome uremica/emorragica	Infezione causata da E.Coli O157:H7
Salmonellosi	È una malattia causata soprattutto dal consumo di carne avicola ed uova contaminati da Salmonella tifoidi e non tifoidi
Campylobatteriosi	È una malattia legata al consumo di carni avicole causata da Campylobacter jejuni
Brucellosi	È una malattia legata al consumo di latte non pastorizzato o formaggi di incerta provenienza
Criptosporidiosi e giardiasi	Malattie causate da protozoi presenti nell'acqua sporca che possono contaminare i cibi (es. verdure mal lavate)
Mercurio	Metallo pesante che si può spesso ritrovare nei pesci di grandi dimensioni (pesce spada, tonno, squalo...)
Policlorobifenili (PCB) e diossine	Contaminanti ambientali derivanti da processi di lavorazione industriale



## Quali alimenti si possono consumare senza pericoli in gravidanza?

### Formaggi e latticini



In generale il consumo di latticini (latte, formaggi e yogurt) è fortemente consigliato durante la gravidanza per l'apporto di proteine e calcio.

I prodotti lattiero caseari presenti in commercio subiscono un processo di pastorizzazione in grado di eliminare gli eventuali patogeni presenti; alcuni microrganismi, tuttavia, sono in grado di contaminare l'alimento durante la conservazione domestica. *Listeria*, ad esempio, è un batterio potenzialmente

pericoloso che può crescere anche alle basse temperature del frigo di casa.

I formaggi molli e semimolli (brie, gorgonzola, camembert) sono frequentemente contaminati da *Listeria*, ne è quindi sconsigliato il consumo; quelli stagionati, invece, considerate le particolari caratteristiche di durezza e acidità, non consentono lo sviluppo di tali microrganismi e si possono consumare liberamente.

Il latte pastorizzato e lo yogurt sono alimenti sicuri. È importante ricordare, tuttavia, di consumarli entro pochi giorni dall'apertura della confezione.

È assolutamente sconsigliato bere latte crudo acquistato sfuso in cascina o appena munto o alimenti prodotti a partire da latte crudo.

### Il pesce



Il pesce è utile sia alla gestante sia allo sviluppo del neonato e non va assolutamente evitato: contiene infatti proteine di alta qualità, pochi grassi saturi ed è ricco di acidi grassi polinsaturi Omega-3.

Purtroppo quasi tutti i pesci e i frutti di mare contengono tracce di mercurio.

Il mercurio si accumula soprattutto nei tessuti di alcuni pesci di grandi dimensioni, (questo perché hanno più tempo per accumularlo): il pesce spada, lo squalo ed il tonno dovrebbero quindi essere consumati con cautela per le quantità di mercurio contenute che spesso sono elevate. Gli altri tipi di pesce (per esempio salmone, merluzzo, trota, pesce gatto o platessa) possono essere mangiati tranquillamente non superando le 2 porzioni (240 grammi) per settimana; anche il tonno in scatola, che durante la preparazione subisce un allontanamento dei grassi (principale tessuto di accumulo del mercurio), è sicuro. Bisogna tuttavia stare attenti a non eccedere (4 scatolette da 50 gr. alla settimana al massimo!).

Se si teme di aver superato i limiti consigliati non bisogna preoccuparsi eccessivamente: basta evitare il pesce per una settimana o due ed è consigliabile fare lo stesso quando si consuma pesce di cui non si conosce bene l'origine (per esempio pesci pescati da amici).

I pesci a maggior contenuto di grassi come trota, salmone, sgombro, tonno (solo quello fresco) e aringa possono essere contaminati con diossine e Policlorobifenili (PCB) e non vanno mangiati più di due volte alla settimana.

Mercurio, PCB e diossine si accumulano nei tessuti e vi permangono per molto tempo (i livelli di mercurio nell'organismo si abbassano in modo significativo dopo circa un anno), quindi non solo le donne gravide, ma anche quelle che prevedono una gravidanza, dovrebbero astenersi da alimenti potenzialmente contaminati.

Va inoltre evitato il consumo di molluschi crudi ed ostriche contenenti spesso *Salmonella*, *Campylobacter* ed il virus dell'epatite A possibili patogeni per la gestante. E' raro che i molluschi contengano *Listeria*.

E' dimostrato invece che *Listeria monocytogenes* può essere presente e svilupparsi, seppur lentamente, sul pesce affumicato, ma il rischio di infettarsi è molto basso. Le donne in gravidanza



possono consumare pesce affumicato purché appena comprato e tenuto in frigorifero per non più di due giorni.



### Le uova

Le uova cotte non rappresentano un rischio per madre e feto. Sono invece da evitare le uova poco cotte (uovo alla coque, uovo ad occhio di bue) e le uova crude.

È consigliato anche non consumare maionese e salse fatte in casa; quelle prodotte industrialmente al contrario sono di solito sicure perché preparate con prodotti d'uovo pastorizzati.



### La carne

Tutti i prodotti cotti, congelati e stagionati o salati per periodi superiori ai 30 gg sono da considerarsi alimenti sicuri e possono quindi essere consumati liberamente senza timori.

Si sconsiglia invece l'ingestione durante la gravidanza di carni crude, poco cotte, salumi prodotti a livello familiare e carni affumicate **nelle pazienti con toxo test neg** perché possono rappresentare una possibile fonte di infestazione da toxoplasma, e di patè di carne (spalmabili) che possono contenere elevate quantità di Listeria monocytogenes.



### Frutta e verdura

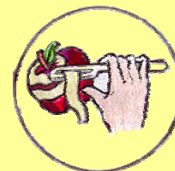
La frutta e la verdura fresca sono ricche di vitamina C, acido folico e vitamina B1, elementi essenziali per lo sviluppo del feto. Possono essere consumati senza pericolo se si osservano alcune semplici indicazioni:

#### Consiglio per non perdere sostanze nutritive ed essere sicuri

- Lavare la frutta e la verdura prima del consumo
- Quando è possibile mangiare frutta e verdura crude: il calore distrugge le vitamine
- Quando è possibile mangiare frutta e verdura con la buccia : questa contiene molti nutrienti
- Tagliare frutta e verdura solo prima del consumo



meglio che



**le pazienti con toxo test negativo devono lavare frutta e verdura con detergenti**





















## Cereali


















I cereali (pane, pasta, riso) sono una fonte indispensabile di energia, fibra, vitamine (vit. E, vit. B) e minerali.

Essi dovrebbero far parte sempre di una dieta correttamente bilanciata!


Gli alimenti sicuri , da consumare adottando delle precauzioni  e da evitare 

Alimenti	Tipologia		Consigli per il consumo
<b>Cereali</b>	Tutti i tipi		Ok
Torte	Non farcite		Ok
	Con creme		Meglio evitare il consumo a meno di non essere certi dell'impiego di uova pastorizzate
cereali	Riso, pasta, fiocchi di cereali		Ok
<b>Latticini</b>			
formaggi	Formaggi stagionati		Ok
	Formaggi molli, semimolli (gorgonzola, brie, camembert)		NO
	mozzarella		Va consumata fresca evitando la conservazione dopo l'apertura della confezione
	Formaggi spalmabili (philadelphia, crescenza)		Mangiarli appena comprati (non lasciare confezioni aperte in frigo per più di due giorni)
burro			Comprarlo in piccole confezioni, conservarlo in frigo e consumarlo entro breve tempo.
Latte	UHT, pastorizzato, microfiltrato,		Ok. Consumarlo entro 2 gg dall'apertura
	Crudo (acquistato sfuso direttamente dall'allevamento)		NO
yogurt			Ok. Consumarlo entro 2 gg dall'apertura
<b>uova</b>	Cotte (frittate, uova fritte, strapazzate, sode...)		Ok
	Crude o poco cotte (coque, uovo ad occhio di bue, zabaione, maionese fatta in casa, creme a base di uova non pastorizzate, tiramisù)		Lavare accuratamente i gusci prima dell'impiego delle uova con una sostanza disinfettante (amuchina o 2 cucchiaini di candeggina in un bicchiere di acqua) e le mani
<b>Carne</b>			
Carni cotte	Carni suine, bovine, ovi-caprine, equine, pollame, selvaggina		cuocere bene al cuore del prodotto, mangiare quando ancora calda; non mangiare gli avanzi di cibo freddi o carne al sangue
Carni crude	Carni macinate, carni in fette (carpaccio)		Evitare le carni macinate in quanto il processo di macinatura aumenta la superficie a disposizione dei microrganismi e la possibilità di inquinamento; il carpaccio, predisposto con fette



			di carne tagliate dal pezzo intero, garantisce un accettabile livello di sicurezza, se consumato immediatamente dopo la preparazione  per donne negative al toxo-test
carne	In scatola		Mangiare subito dopo l'apertura e conservare in confezioni chiuse (no la latta!) in frigo solo per pochi giorni
carne	affumicata		per donne negative al toxo-test
Salumi	Stagionati - periodo di stagionatura superiore a 30 giorni (salami stagionati, prosciutto crudo, bresaola, speck, coppa, culatello, pancetta)		Ok
	Freschi o poco stagionati (salsiccia fresca) o prodotti a livello familiare		Consumare con moderazione o evitare per la possibile presenza in una certa percentuale di prodotti di salmonelle  per donne negative al toxo-test
	Cotti (prosciutto cotto, mortadella, porchetta, zampone, cotechino,)		Ok ma immediatamente dopo l'acquisto
<b>Pesce e frutti di mare</b>			
Pesce	crudo		No
Pesce	affumicato		Si, ma consumarlo appena aperto
Pesce	cotto		Si, ma cuocere bene al centro del prodotto, mangiare quando ancora caldo;
pesce	In scatola		Mangiare subito dopo l'apertura e conservare in confezioni chiuse (non nella lattina!) in frigo solo per pochi giorni
molluschi			Consumarli cotti
<b>Frutta e verdura</b>	fresca		Consumarla dopo lavaggio e asciugatura accurati
	In scatola		
	Verdure congelate		Mangiare solo dopo cottura
	Verdure di 4° gamma (verdure tagliate e prelavate vendute già confezionate )		Mangiare solo dopo accurato lavaggio
	Insalate già pronte (bar, gastronomie)		No



	prezzemolo		Non mangiare crudo; se usato come aroma cuocerlo con l'alimento
<b>Avanzi di piatti cotti</b>			Conservare in frigo per non più di 2 gg in confezioni chiuse. Mangiare solo dopo riscaldamento sino a temperatura di ebollizione
<b>Ripieni</b>	Ripieni di pollo o tacchino		Meglio cuocerli a parte e mangiarli caldi

## 4 regole da non dimenticare



## Lava



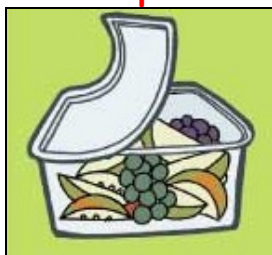
- lavati sempre le mani prima e dopo aver maneggiato il cibo;
- pulisci gli utensili da cucina venuti a contatto con cibi crudi;
- lava sempre con acqua calda e sapone le superfici prima di preparare alimenti diversi ed in ogni caso terminato il lavoro;

## Cuoci



- ricorda di cuocere bene carne e pesce e di riscaldare bene gli avanzi del pasto prima di consumarli;

## Copri



- l'unico momento in cui il cibo deve essere scoperto è quando lo si mangia!
- Ricorda che cibi diversi (cotti e crudi) non dovrebbero mai venire a contatto tra loro;

## Raffredda



- conserva sempre gli alimenti in frigorifero dopo l'apertura.
- In frigo tieni separati i cibi cotti da quelli crudi.



### **Mangiare fuori: rinunciare?**

I principi della sicurezza alimentare sono validi in casa come nei ristoranti!

Mangiare fuori casa potrebbe rappresentare un pericolo per il minor controllo sulle modalità di preparazione dei cibi tuttavia il consumo di cibi ben cotti e caldi (per esempio pizza) non comporta rischi. Sarebbe opportuno comunque evitare prodotti preparati in precedenza e pronti per essere consumati come insalate, panini e sushi.

**Caffè, the e cioccolata: bisogna evitarli?**





La caffeina è un componente naturale di diversi cibi e bevande: caffè, tè, cioccolata, bevande energetiche etc..

Essa può essere assunta durante la gravidanza ma in quantità limitate: si consiglia di non superare i 300 mg al giorno. Gli alti livelli di caffeina infatti possono portare ad aborto o riduzione del peso del nascituro.

**Alimenti e bevande contenenti  
300mg di caffeina**

- 4 tazze di caffè istantaneo
- 3 tazze di caffè espresso
- 6 tazze di tè
- 8 lattine di coca-cola
- 4 lattine di “energy drink”
- 8 barrette di cioccolato (da 50g)

**IMPORTANTE:** *alcuni farmaci contro l'influenza possono contenere caffeina, è bene quindi consultare il proprio medico prima di assumere qualsiasi tipo di farmaco!*



**Alcol e fumo**

In gravidanza il fumo di sigaretta può interferire con la normale crescita ed il corretto sviluppo del feto: la nicotina ed il monossido di carbonio infatti interagiscono con l'ossigenazione del futuro nascituro e possono limitarne lo sviluppo. Meglio quindi non fumare ed in ogni caso non superare le 10 sigarette al giorno. Un numero superiore alle 10 sigarette al dì aumenta in modo significativo il rischio di aborto, parti prematuri e ridotto sviluppo del feto.

Anche il consumo di alcol va contenuto durante la gravidanza e soprattutto durante il primo ed il secondo mese di gestazione in cui avviene la formazione dei diversi organi; è stato dimostrato infatti che l'assunzione di superalcolici in gravidanza predispone a malformazioni fetali (del cranio, cuore ed organi interni) ritardo mentale, calo di peso alla nascita, difficoltà di alimentazione e ritardo di accrescimento del neonato. È invece permesso il consumo di un bicchiere di vino ai pasti.



**E' vero che le arachidi possono causare una reazione allergica nel feto?**

Di solito non succede; tuttavia, se i genitori sono affetti da forme allergiche o hanno avuto degli episodi di asma o eczema, il consumo di arachidi o altri tipi di noci in gravidanza o in allattamento potrebbe predisporre il neonato a reazioni allergiche nel futuro.

**Le diete vegetariane (prive di carni) o veganiane (prive anche di latte, formaggio, uova) apportano nutrienti in sufficienza?**

Le diete vegetariane, almeno durante la gravidanza, spesso non sono sufficienti a garantire un apporto nutrizionale adeguato e necessitano di integrazione. I folati, la vitamina B12 ed il ferro sono generalmente carenti.

È possibile pertanto adottare una dieta priva di alimenti di origine animale (veganiana) anche durante la gravidanza però proprio per i rischi di carenze sopra citati, occorre evitare di improvvisare una dieta “fai da te” ma rivolgersi e farsi seguire da un nutrizionista!



### **La soia come fonte di proteine nelle diete vegetariane?**

In molte piante tra cui la soia si trovano composti naturali detti fitoestrogeni. Tali sostanze possono mimare l'azione degli estrogeni, ormoni antagonisti della gravidanza.

Nonostante non siano documentati casi clinici legati al consumo di soia, è comunque consigliabile limitarne il consumo durante tale periodo.



### **Si possono usare le spezie per condire i cibi?**

Il consumo di spezie non è controindicato durante la gravidanza purchè sia effettuato con moderazione. Vi sono dei casi in cui l'apparato gastro enterico della gestante è più sensibile: quindi attenzione!



### **Il sale: bisogna ridurlo?**

Il sale dovrebbe essere consumato con moderazione in quanto può portare problemi intorno alla ventesima settimana di gestazione soprattutto se sono presenti le seguenti condizioni:

- eccessivo aumento di peso in gravidanza;
- prima gravidanza;
- gravidanza gemellare;
- diabete;
- perdite di proteine con le urine ( ipertensione gestionale);

### **Si deve bere di più?**

I liquidi, e soprattutto l'acqua sono essenziali in gravidanza. Frequentemente si crede che bere molta acqua faccia gonfiare ed aumentare di peso. Al contrario l'acqua migliora gli scambi a livello delle cellule, "pulisce i reni" e depura il sangue dalle tossine e favorisce il buon funzionamento dell'intestino. Bevendo molta acqua, inoltre, i tessuti diventano più elastici e le smagliature hanno minor probabilità di presentarsi. Si consiglia di bere almeno 1,5/2 litri di acqua al giorno.

Al contrario bevande e bibite zuccherate dovrebbero essere ridotte per l'elevato contenuto di zuccheri semplici, quindi di calorie.



### **Vita con gli animali domestici**

Gli animali che vivono nelle nostre case possono essere portatori di alcuni agenti patogeni. Non è necessario rinunciare alla loro compagnia ma basta seguire semplici norme igieniche per evitare inutili rischi.



### Cosa fare?

- **Lavarsi bene le mani dopo ogni contatto con gli animali domestici**
- **Far pulire le feci da un altro membro della famiglia**

#### *In fattoria:*

- **non toccare gli insilati senza guanti (rischio listeriosi!)**
- **evitare di maneggiare feti abortiti**
- **non bere latte crudo o acqua non potabile**



### **I viaggi all'estero**

I viaggi all'estero in zone con limitati standard igienici possono aumentare i rischi di malattie contratte dagli alimenti. Prima di partire sarebbe meglio informarsi sulle condizioni igieniche del paese che si intende visitare.

In caso di dubbio è comunque opportuno adottare il massimo delle precauzioni evitando alimenti crudi (la verdura va consumata cotta), scegliendo frutta da sbucciare personalmente, bevendo acqua proveniente da bottiglie sigillate ed aperte al momento ed evitando l'aggiunta di ghiaccio che potrebbe essere stato prodotto con acqua inquinata.

## ***La toxoplasmosi***

*Futura mamma,*

*queste pagine aggiuntive sono pensate per te che sei a rischio di contrarre la Toxoplasmosi.*

*Leggile attentamente per la sicurezza tua e del bambino!*

### **Cosa fare prima di una gravidanza?**

E' opportuno che ogni donna che intenda intraprendere una gravidanza si accerti tramite esami del sangue di essere o meno venuta a contatto con Toxoplasma. Le donne che hanno già contratto



l'infezione possiedono gli anticorpi e sono immuni a successive infezioni e così il feto. Il rischio si presenta solo per coloro che, sieronegative, si infettano per la prima volta durante la gravidanza.

### Di quale malattia si tratta?



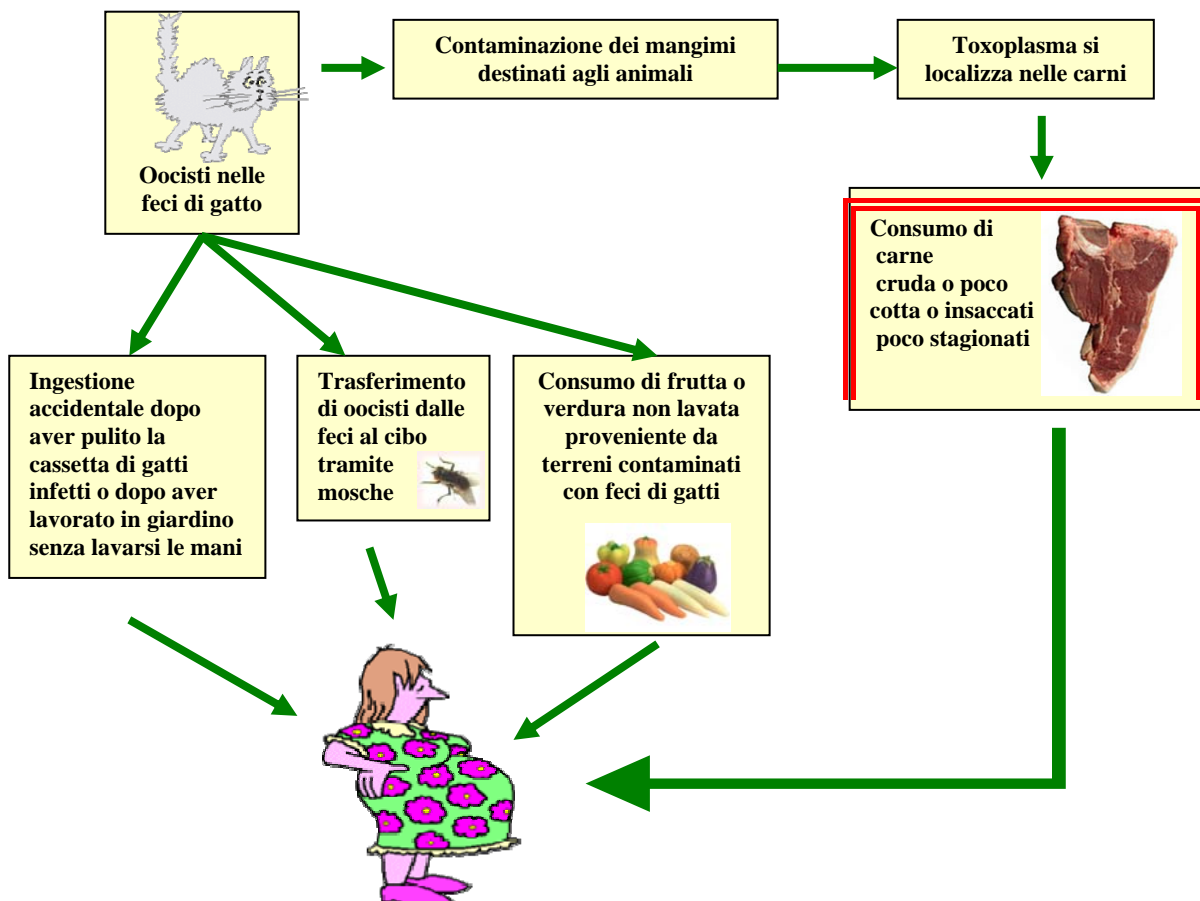
La toxoplasmosi è una malattia trasmissibile all'uomo causata da *Toxoplasma gondii*, protozoo intestinale dei felini.

Nelle nostre realtà quindi il gatto svolge un ruolo principale nella diffusione della toxoplasmosi nell'ambiente e da questo ad altri animali.

Quasi tutti i gatti sono positivi per aver contratto la malattia, quasi sempre in modo asintomatico, ma piuttosto raramente sono eliminatori di oocisti infettanti nell'età adulta.

*Toxoplasma* in natura può avere moltissimi ospiti, dai mammiferi agli uccelli, fino ai rettili, e può trasmettersi da un animale all'altro attraverso la catena alimentare. Nel mondo l'incidenza della Toxoplasmosi è estremamente variabile: spesso più della metà delle persone adulte risultano positive alla malattia.







### Come si contrae?



### Quali alimenti possono trasmettere toxoplasma?

Metodo di preparazione degli alimenti		SICURO/RISCHIO
<b>Carni crude</b>	⊘	<b>RISCHIO</b>
<b>Insaccati non stagionati (meno di 30 gg.) (salsiccia o salame fresco) e/o prodotti a livello familiare</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>
Latte Pastorizzato		SICURO
Carni, anche crude, consumate dopo congelamento per almeno 24 ore		SICURE
Carne cotte ad almeno 60° C per alcuni minuti (colore scuro alla superficie di taglio)		SICURA
Prodotti stagionati per almeno un mese ( prosciutto crudo, salame stagionato)		SICURI
Prosciutto cotto, mortadella, Salame cotto		SICURI

### Cosa provoca?

La maggior parte delle infezioni è asintomatica; in sporadici casi si può avere una sintomatologia simile all'influenza. Quando viene contratta dalle donne in gravidanza può causare malformazioni al feto o aborto. I neonati gravemente colpiti possono presentare danni neurologici permanenti, cecità, convulsioni, idrocefalo ed insufficienza epatica. La probabilità di trasmissione al feto solitamente aumenta con l'avanzare della gravidanza ma la gravità è tanto maggiore quanto più precoce è l'infezione.

### Come si previene la toxoplasmosi?

- cuocere bene le carni: non assaggiare, non toccarsi occhi e bocca mentre si preparano e lavarsi bene le mani dopo averle toccate mentre si cucina
- non consumare insaccati freschi o poco stagionati (con meno di un mese di stagionatura) o prodotti a livello familiare
- non bere latte non pastorizzato acquistato sfuso in allevamento
- lavare bene frutta e verdura prima del consumo con amuchina anche se acquistate confezionate e/o prelavate
- indossare i guanti durante il giardinaggio
- lavarsi bene le mani dopo ogni contatto con terra, carne cruda o verdure non lavate
- eseguire gli esami del sangue ogni 30- 40 giorni: è una malattia curabile!



### Bisogna dare via il gatto in previsione di una gravidanza?

Come abbiamo detto il gatto rappresenta il serbatoio naturale del *Toxoplasma gondii* ma svolge un ruolo marginale nella trasmissione diretta alla donna. Esso si infetta predando topi, ingerendo carne cruda di animali infetti o con oocisti eliminate con le feci da altri gatti. Dopo l'infezione il gatto elimina le oocisti per 2 settimane e una sola volta nella sua vita. Evitare il gatto è una misura assolutamente non necessaria se si adottano le seguenti precauzioni:

- fare in modo che sia qualcun altro a pulire la cassetta del gatto. Se proprio lo si deve fare di persona indossare dei guanti e poi lavarsi molto bene le mani a operazione terminata.
- Asportare la sabbia dalla cassetta giornalmente per evitare lo sviluppo di oocisti eventualmente presenti nelle feci
- Alimentare il gatto con mangimi commerciali
- Tenere il gatto in casa ed evitare che si cibi di topi o uccelli con la possibilità di infettarsi
- Evitare i gatti randagi, soprattutto cuccioli
- non prendere un gatto nuovo proprio mentre si è in gravidanza.

