

# Come prevenire la Toxoplasmosi in gravidanza

La toxoplasmosi è un'infezione causata da un parassita (il *Toxoplasma gondii*). Solitamente non dà alcun sintomo, ma può contagiare il feto durante la gravidanza (in qualunque periodo) e provocare danni più o meno gravi. Alcune semplici precauzioni permettono alla donna in gravidanza di evitare l'infezione.

## 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 se 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 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.

**Referenze:** National Center for Infectious Diseases. Preventing Congenital Toxoplasmosis. CDC Recommendations and Reports. March 31, 2000 / 49(RR02);57-75. <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/rr4902a5.htm>  
Tombesi M. Gravidanza e diagnosi prenatale. In M. Tombesi: "Prevenzione nella pratica clinica". Utet, Torino: 2006, pag. 151