LISTERIA

IMPARARE A CONOSCERLA PER DIFENDERSI

A cura di: dr. Giorgio Micagni e dr.ssa Carla Sinisi
(Area Territoriale Veterinaria - AUSL di Reggio Emilia)

Ultimamente sui giornali e in TV abbiamo sentito parlare spesso di persone ricoverate a causa della listeriosi. Da cosa è causata questa malattia? È possibile prevenirla? Leggere bene l'etichetta degli alimenti e applicare correttamente le norme di igiene sono azioni fondamentali per un consumo consapevole!

La listeriosi è un'infezione dovuta generalmente all'ingestione di cibo contaminato ed è causata dal batterio *Listeria monocytogenes*. Questo microrganismo fa parte della famiglia delle Listeriaceae e, fra tutte le specie appartenenti a questa famiglia, è il più pericoloso per l'uomo. È un batterio ampiamente diffuso nell'ambiente, nel suolo, nell'acqua e nella vegetazione ed è presente in numerose specie animali. Ha grandi capacità di adattamento ed è in grado di crescere e moltiplicarsi a temperature molto variabili: da quelle del frigo domestico (4 °C) fino a 45 °C; è inoltre in grado di tollerare ambienti diversi, da quelli salati a quelli debolmente acidi. Queste caratteristiche gli consentono di resistere a varie condizioni ambientali incluse quelle che si hanno nelle industrie alimentari, soprattutto a livello di superfici.

Alcuni dati
Secondo il rapporto annuale EFSA/ECDC "*The European Union One Health 2020 Zoonoses Report*", pubblicato a dicembre 2021 su zoonosi, agenti zoonotici e focolai epidemici di malattie a trasmissione alimentare, i casi di listeriosi in Europa nel 2020 sono stati 1836. Rispetto ad altre patologie a trasmissione alimentare/zoonosi, non sono tanti: si pensi che nello stesso anno ci sono stati 120.946 casi di campilobatteriosi e 52.702 casi di salmonellosi. Tuttavia la listeriosi è fra le patologie che possono portare a più gravi conseguenze, sia per il numero di persone ricoverate in ospedale che per il numero di decessi.

COME SI MANIFESTA?

La listeriosi si può manifestare con sintomi di diversa tipologia che variano sensibilmente in funzione della dose infettante e dello stato di salute dell'individuo colpito.
Spesso si manifesta con sintomi aspecifi-

ci che riscontriamo anche in altre malattie infettive che colpiscono l'apparato digerente o in forme simil-influenzali ad esempio, febbre, diarrea, nausea, dolori muscolari. In alcuni pazienti si manifesta invece con forme più gravi con sintomi neurologici e non, come cefalea, confusione, meningite, encefalite o setticemia.
Bambini e adulti sani si infettano occasionalmente, ma di rado sviluppano una malattia grave. I soggetti maggiormente a rischio per lo sviluppo delle forme gravi sono neonati, persone anziane, debilitate, immunodepresse o con patologie pregresse.
Una forma particolare si può presentare nelle donne in gravidanza con lo sviluppo della listeriosi materno-fetale che, nei casi più gravi, può portare ad aborto o morte neonatale.

QUALI SONO LE MAGGIORI FONTI DI INFEZIONE?

Considerando le caratteristiche di resistenza e adattabilità della Listeria, quasi tutti i cibi possono essere veicolo di questo batterio. Tuttavia, gli alimenti maggiormente responsabili di causare infezione sono: verdure crude, prodotti caseari, prodotti a base di carne e, in particolar modo, i cosiddetti cibi "ready to eat", ossia cibi confezionati refrigerati già pronti che non richiedono cottura o altri trattamenti prima del loro consumo (es. salmone affumicato, piatti pronti, ecc).
Questo microrganismo è in grado di resistere e moltiplicarsi anche in condizioni normalmente proibitive per altre specie di patogeni e lo si ritrova anche a livello di superfici. Bisogna quindi porre molta attenzione alle cosiddette "contaminazioni crociate", ossia al passaggio non intenzionale, diretto o indiretto, di microrganismi da un alimento all'altro che può avvenire:

- fra alimenti cotti e crudi;
- fra alimenti con caratteristiche microbiologiche diverse fra loro;
- fra alimenti e superfici (posizionando alimenti cotti su taglieri o altre superfici dove sono stati lavorati alimenti crudi);
- attraverso l'utilizzo di utensili contaminati o mani sporche.

Queste contaminazioni crociate possono avvenire anche nelle industrie alimentari, ma l'ambiente domestico è il luogo in cui si verificano più di frequente. Nel momento in cui è avvenuta la contaminazione, questo batterio può moltiplicarsi anche alla temperatura di refrigerazione e, in alcuni casi, raggiunge la dose infettante per l'uomo. Ciò è particolarmente rilevante quando gli alimenti sono consumati senza ulteriore cot-

tura. Una cosa importante da evidenziare è che i cibi contaminati non presentano delle modificazioni delle caratteristiche organolettiche (es. odore e gusto).

COME PREVENIRLA?

Ecco alcuni consigli:

- lavare con attenzione le verdure prima di consumarle;
- separare fra loro carni crude, verdure e cibi cotti e pronti al consumo;
- utilizzare taglieri, coltelli e altri utensili per gli alimenti cotti diversi da quelli utilizzati per gli alimenti crudi;
- lavare accuratamente le mani e gli utensili da cucina dopo avere manipolato alimenti crudi;
- consumare preferibilmente prodotti lattiero-caseari realizzati a partire da latte pastorizzato;
- cuocere adeguatamente gli alimenti arrivando ad una temperatura a cuore di almeno 65°C (inattivazione del batterio);
- quando si va al supermercato acquistare i cibi refrigerati al termine del giro e possibilmente riporli in una borsa frigo o in una busta termica;
- una volta completata la spesa, raggiungere la propria abitazione nel più breve tempo possibile e provvedere subito alla conservazione in frigo degli alimenti;
- consumare in breve tempo gli alimenti deperibili;
- cercare di non consumare i cibi "ready to eat" troppo in prossimità della scadenza;
- conservare gli alimenti alle temperature indicate in etichetta;
- prima di consumare un alimento leggere attentamente sulla confezione/etichetta le modalità di preparazione e cottura dello stesso e rispettarle;
- anche per alimenti che ci sembrano già cotti (es. wurstel) leggere attentamente se in etichetta è riportata la dicitura: "da consumarsi previa cottura"!

Al giorno d'oggi la vita è spesso frenetica e non ci diamo il tempo di dedicare alla spesa e alla cucina il tempo che serve, ricorrendo sempre più spesso al consumo di piatti pronti.
Il rispetto e l'applicazione delle norme di igiene e una lettura attenta delle informazioni riportate in etichetta sono fondamentali per ridurre il rischio di contrarre l'infezione da *Listeria Monocytogenes*, soprattutto per i pazienti a rischio.