
Cibi non cotti? Si rischia la listeriosi

Autore: Miriam Iovino

Fonte: Città Nuova

Consumate abitualmente latte non pastorizzato, formaggi freschi, verdure, insaccati, pesce affumicato? Allora attenti a questa malattia in costante aumento in Italia

L'**Autorità europea per la sicurezza alimentare (Efsa)**, in collaborazione con il **Centro europeo per il controllo delle malattie (Ecdc)**, ha pubblicato il Report annuale 2012 sulle malattie che possono essere trasmesse per contatto diretto ed indiretto (per esempio attraverso gli alimenti) tra persone e animali in Europa. Nel [documento](#) si parla del riscontro di germi negli alimenti e negli animali e di persone infette da campylobacter, salmonella e listeria, tubercolosi causata da micobacterium bovis, escherichia coli verocitotossici, brucella, trichinella, toxoplasma, rabbia, febbre Q e virus West Nile.

E se, in generale, nei Paesi dell'Unione europea e in tre non membri, cioè Islanda, Norvegia e Svizzera, queste malattie sono in diminuzione (anche se i casi umani di campilobatteriosi restano i più diffusi), sono risultati in costante aumento (secondo i dati degli ultimi cinque anni) i casi di listeriosi.

La **listeriosi** è una malattia infettiva che si è diffusa nei Paesi occidentali anche a causa della distribuzione di cibo contaminato attraverso le grandi catene di ristorazione. I cibi "a rischio" sono vari: latte non pastorizzato, pesce affumicato, formaggi freschi, insaccati, verdure contaminate, hamburger, hot dog, patè di carne, burro e prodotti lattierocaseari... Diversamente da altre malattie, come la salmonellosi, il cui batterio si distrugge con la cottura, la listeriosi può contaminare anche cibi già cotti.

Nel 2012 ci sono stati 1.642 casi, il 10,5 per cento in più rispetto al 2011. I sintomi, nelle persone colpite, possono essere leggeri (febbre, diarrea, mal di testa), ma si può arrivare a gravi forme di infezione (anche dopo 30, 60 e 90 giorni), come meningite, setticemia e altre complicazioni, potenzialmente fatali, come spiegato dagli esperti del [ministero della Salute](#).

Le persone più a rischio sono gli anziani (l'incidenza più alta è nelle persone con più di 74 anni), le donne incinte e le persone immunodepresse.

Ma come fare per cercare di prevenire la malattia? Bisogna puntare sulla prevenzione e su semplici

norme igieniche: lavare bene le verdure prima di consumarle, consumare latte e latticini pastorizzati, cuocere bene cibi di provenienza animale, separare le carni crude da cibi già cotti e lavare sempre con accuratezza le mani dopo aver toccato cibi crudi.