

La seguretat alimentària durant l'embaràs

Introducció

Si bé tots els grups de població són vulnerables a les malalties transmeses pels aliments, les dones embarassades i els fetus són especialment vulnerables als perills d'origen químic i microbiològic.

Durant l'embaràs es produeixen canvis hormonals que disminueixen la funció del sistema immunitari de la mare i, consegüentment, augmenta la susceptibilitat als patògens transmesos pels aliments. Les conseqüències poden ser greus per a la mare, el fetus o ambdós, com ara avortament, naixement prematur o malformacions congènites. A més, aquests patògens de vegades no provoquen símptomes a la mare, o són molt lleus, però afecten el fetus. També hi ha contaminants químics, com ara el metilmercuri, que els aliments poden vehicular i que poden causar danys al fetus.

En aquesta etapa de la vida és especialment important que l'embarassada segueixi una alimentació saludable per contribuir a un bon desenvolupament del fetus, i és per això que els consells de seguretat alimentària han d'anar acompanyats de recomanacions dietètiques que ajudin a mantenir un bon estat de salut.

D'acord amb les dades de l'informe de les zoonosis transmeses pels aliments, 2007 (ACSA, 2010) els principals microorganismes patògens de risc són: *Listeria*, *Salmonella*, *Toxoplasma*, *Campylobacter* i *E. coli*. L'Estudi de contaminants químics en dieta total que elabora l'ACSA de forma continuada des de l'any 2000 ha identificat a les dones d'edat entre 18 i 65 anys com a grup vulnerable a l'exposició al metilmercuri.

La prevenció

És convenient que l'embarassada mengi peix dos cops a la setmana, que aporta l'omega-3 necessari per al bon desenvolupament del fetus, però no ha de consumir grans peixos predadors com el peix espasa, l'emperador i la tonyina pel contingut en mercuri que tenen.

Els lactis han de ser preferentment desnatats, i s'han d'evitar els formatges frescos o de pasta tova (feta, camembert, mascarpone, brie, mató, formatge de Burgos), elaborats amb llet crua, perquè poden contenir *Listeria monocytogenes*. Les carns i el pollastre s'han de cuinar suficientment, sense que hi quedin parts crues, ja que la carn crua pot contenir *Toxoplasma*.

És important respectar les dates de caducitat dels aliments que es mantenen refrigerats, especialment dels embotits poc curats i no consumir patés refrigerats i peix fumats. *Listeria monocytogenes* creix a temperatures de refrigeració.

En general, l'embarassada no ha de menjar cru cap aliment d'origen animal, com ara ous, marisc, peix (sushi) i carn (carpaccio). Cal extreure la higiene després de manipular aliments crus.

La fruita i la verdura han de constituir una part important en la dieta de l'embarassada. S'han de netejar amb aigua abundant quan es mengin crues, ja que poden vehicular microorganismes patògens.

Més informació

Inocuidad de los alimentos y nutrición durante el embarazo y la lactancia. INFOSAN No 3/2008. OMS/FAO, abril 2008.

Informe de les zoonosis transmeses pels aliments i de la resistència antimicrobiana a Catalunya, 2007. ACSA, 2010

Estudis de dieta. ACSA

Tríptic "Durant l'embaràs, aliments segurs més que mai!". ACSA, 2011.