



## Balears fa ciencia

31 d'agost

### Intoxicacions alimentàries i com evitar-les.

Per desgracia aquests dies ha estat noticia la infecció de varies persones per Listeria. Més de cent persones s'han vist afectades per aquest bacteri que estava present en peces de carn . Aquesta malaltia potencialment perillosa la provoca el microorganisme anomenat Listeria Monocytogenes

Però, què és la listeriosi? Com podem desenvolupar aquesta malaltia? Quins són els seus símptomes? I el més important, com podem evitar la contaminació? La veritat és que les infeccions per Listeria no han estat gaire habituals fins fa uns anys, quan han començat a comptabilitzar cada vegada més casos. De fet,, entre 1997 i 2015 s'han comptabilitzat més de 5.000 casos al nostre país, arribant a acabar amb la vida de 70 persones en aquest últim any.

La malaltia sol afectar fonamentalment a dones embarassades, nadons, gent gran i persones amb el sistema immunitari debilitat. En el cas de les embarassades, realment és una malaltia lleu per a elles, però causa una malaltia greu en el fetus o el nadó acabat de néixer. Els adults de 65 anys i majors, i les persones amb el sistema immunitari debilitat contrauen infeccions greus del torrent sanguini (el que causa septicèmia ) o el cervell (que provoca meningitis o encefalitis) .Els símptomes poden aparèixer fins a quatre setmanes després de menjar l'aliment contaminat.

Aquesta infecció, que en persones sanes pot causar febre, diarrea, mal de cap o pèrdua d'equilibri, es torna molt més greu en el cas de les dones en estat de gestació. Malgrat que aquestes pot ser que només presentin símptomes febre i símptomes similars als de la grip, la infecció durant l'embaràs pot causar avortament espontani, mort fetal, part prematur o infeccions potencialment mortals en el nadó.

La listèria és un microbi especialment perillós per a la indústria alimentària ja que, tot i sotmetre als seus productes a exigents controls, és capaç de sobreviure a condicions especialment extremes.

La carn no és l'únic aliment susceptible de ser infectat. El formatge fresc, els germinats, els peixos o mariscs fumats, i les carns processades són els seus productes preferits. Per això és especialment important seguir bones pràctiques de fabricació, pràctiques correctes d'higiene i el control efectiu de la temperatura en tota la cadena de producció, distribució i emmagatzematge d'aliments, fins i tot a ca nostra



Per desgràcia , i principalment per mala praxis, aquestes notícies són comunes durant l'estiu: l'augment de la temperatura, la relaxació de les vacances, l'augment de menjades fora de casa i algunes empreses més preocupades per guanyar molt envers a la qualitat ; fa que ens haguem de lamentar més del que tocaria per aquests problemes.

Que podem fer per a garantir la salubritat dels nostres aliments a l'estiu ( i durant tot l'any)

- Rentar-se les mans amb aigua i sabó cada cop que hem de manipular aliments, cada cop que sortim de la cuina, cada cop que tocam el fons i cada cop que canviem d'elaboració.
- Comprovar que la nevera està sempre a una temperatura menor a quatre graus centígrads, o mantenir separats els aliments crus dels cuinats solen ser mesures efectives contra la listeria, salmonel·losi, estafilococs .
- Comprovar que la temperatura de congelació és d' almenys  $-18^{\circ}\text{C}$ .
- Vigilar la contaminació creuada, principal sistema de contaminació. No usar mai els mateixos estris per aliments crus i cuinat sense haver-los netejat.
- Rebutjar llaunes i altres conserves deformatades, amb presència de gasos, amb sabors àcids.
- No conservar els productes dins la seva llauna; passar-les a un recipient de material inalterable com el vidre, la ceràmica alimentària o el plàstic alimentari.
- Si usam menjar de carmanyola etiquetar-ho sempre. Conservar en fred i congelat i per no més de dues setmanes ( no te sentit conservar massa temps els productes ja que la qualitat minva dia a dia)
- Si ens emportam menjar a la platja o a la muntanya ; fer-ho dins una gelereta refrigerada i sobre tot no deixar-la al sol. Intentat que passi el menys temps possible entre l'elaboració i el consum ( ideal no més de 2 hores) , sobre tot no preparar el menjar pel sopar al matí. Lo millor és l'organització, duc plaques isotèrmiques de congelació per a mantenir el fred i sobre tot un cop acaba la jornada rebutjar tot el que hagi quedat obert o productes cuinats que hagin sobrat.



- També hem de tenir present el procés de compra, evitar rompre la cadena de fred des de la tenda a casa nostra, sobre tot a l'estiu. Deixar el menjar dins el cotxe el pot fer pujar fins a més de 40°C . Hem de planificar-nos be i que la compra sigui lo darrer de la jornada abans d'anar a casa.
- Se que pot esser difícil però hem de vetllar on i que menjam. Ara que a l'estiu fa més ganes sortir de casa hem de augmentar les precaucions a l'hora de consumir res. Es ta clar que tothom ( tot els establiments ) ho fan el millor possible, però sempre hi ha d'haver una mica de “ seny de bístia vella” per part nostre. Alerta amb els llocs de menjar al carrer, la gent que passeja carretilles per la platja amb fruites; el menjars cruus tals sushi, sashimis, carpaccios i salses, principalment maionesa.
- Un menció espacial ha de tenir el peix. Hem de vigilar que no tengui anisakis i si l'hem de consumir cruu o marinat o adobat o salat; congelar-lo almenys 48 hores.
- Si anam de turisme rural, no consumirem productes làctics sense pasteuritzar.
- Tots els productes cuinats han de superar els 65 ° C ( durant 10 minuts-pasteuritzar) o arribar als 100 °C ( esterilització) . A nivell industrial els productes envasat es poden uperitzar ( 3 segons a 150 C)
- Sigui qui sigui el mètode escollit, tot s'ha de refredar el més ràpid possible. S'ha d'arribar a la temperatura de conservació abans de les dues hores.
- Ous, no s'han de consumir crus, ni amb taques, ni amb cloques colpejades o rom`pudes . No s'han de rentar i s'han de conservar sense que estiguin en contacte amb altres aliments.
- Ens quedaria xerra de la descongelació, però ja serà un tema més en profund per a una altre tertúlia. Sols recordar que aquesta ha d'esser el més lenta possible i suau, lo millor dins la nevera la nit anterior. Mai davall l'aigua, en remull i a temperatura ambient.