

Formaggio in gravidanza: promossi e bocciati

È un alimento importante per la dieta della futura mamma, ma nei nove mesi va consumato con attenzione, scegliendo le varietà giuste, per evitare rischi per la donna e il bambino



È di questi giorni la notizia del ritiro di alcuni lotti di formaggio francese a rischio contaminazione da *Escherichia coli*. Un allarme che riaccende i timori delle future mamme: mangiare formaggio in gravidanza può comportare rischi per la salute? E quali sono i tipi consentiti? Ne abbiamo parlato con la dottoressa Stefania Piloni, direttore sanitario della clinica milanese Ginecea ed esperta di alimentazione in gravidanza.

Occhio alle infezioni

I rischi principali del consumo di formaggio in gravidanza sono legati alla **possibile contaminazione da parte di batteri, come *Escherichia coli*, *stafilococchi*, *streptococchi*** e – più raro ma più pericoloso – **la *Listeria monocytogenes***. “La contaminazione più probabile è quella da *Escherichia coli* o da batteri della famiglia dei Cocchi: questo tipo di patogeni può dare infezioni alle mucose, sia di tipo **gastrointestinale**, con sintomi classici come nausea, vomito e diarrea, sia **cistiti** (https://www.dolceattesa.com/gravidanza/cistite-in-gravidanza_salute-ed-esami/)**e vaginiti**”, spiega Stefania Piloni. La *Listeria*, un batterio che può essere molto aggressivo ma è fortunatamente meno diffuso, può invece esporre a rischi più importanti, come la meningite: “Tutte queste infezioni, nei casi più gravi, possono essere trasmesse al feto e, dunque, è importante essere davvero caute”, avverte la dottoressa.

Cistite in gravidanza

NON TRASCURARLA

(https://www.dolceattesa.com/gravidanza/cistite-in-gravidanza_salute-ed-esami/)

No alle varietà a base di latte crudo non pastorizzato

Ma quali sono i formaggi a rischio infezioni? “Innanzitutto, durante l'intero periodo della gravidanza **vanno evitati con attenzione i formaggi derivati dalla lavorazione di latte crudo non pastorizzato**”. Questo significa che potrebbe essere **pericoloso consumarne di artigianali**, magari comprati direttamente ‘alla fonte’: “Vengono spesso preferiti per la loro genuinità, ma sono assolutamente da evitare se non hanno subito pastorizzazione”, raccomanda la ginecologa.

“Fanno eccezione il formaggio di tipo grana e il parmigiano: sono prodotti sì con latte crudo non pastorizzato, ma **la stagionatura a cui sono sottoposti li rende sicuri** per il consumo in gravidanza. Anche alcuni tipi di pecorino sono prodotti da latte crudo, ma per lo stesso motivo sono sicuri anche nell'attesa”, spiega.

A rischio i formaggi “blu” o a crosta molle

“Anche quando sono prodotti con latte pastorizzato, **sono da evitare, inoltre, i formaggi a crosta molle e untuosa**, come camembert, brie, roquefort, taleggio, feta, gorgonzola, tome e tomini. Questi prodotti, infatti, contengono molta acqua e, negli ambienti umidi, i batteri tendono a proliferare”, spiega la dottoressa. **Gorgonzola e roquefort, in particolare, sono sorvegliati speciali:** appartengono alla categoria dei **formaggi “erborinati”**, cioè prodotti con l'ausilio di muffe (le stesse che creano le caratteristiche chiazze verde-blu) e questo li rende ambienti molto ospitali per batteri pericolosi in gravidanza.

Attenzione alle false credenze

Occorre ricordare che i rischi di contaminazione batterica valgono per tutti i formaggi dei tipi appena segnalati, **indipendentemente dall'animale che ha prodotto il latte**. “Molte donne in gravidanza si convincono, ad esempio, che comprando formaggio di capra il problema non si ponga. Invece no: **i rischi sono identici, perché sono legati al tipo di lavorazione**, e non all'animale”, avverte l'esperta.

Attenzione anche a un dettaglio, per niente trascurabile: **la parte più pericolosa del formaggio è la crosta**. “I batteri, infatti, si annidano più facilmente nelle zone esterne del formaggio: per questo è un errore, ad esempio, grattugiare le croste, anche dei tipi concessi, come il grana o il parmigiano”.

Occhio, poi, a non cadere in errore con la cottura: le alte temperature non scongiurano tutti i rischi. **“La *Listeria* può sopravvivere anche alla cottura**. Il gorgonzola, quindi, per stare pienamente tranquille, andrebbe evitato anche se cotto”. No, infine, ai sughi confezionati a base dei formaggi vietati.

Formaggio in gravidanza: ecco quelli concessi

Come fare allora per andare sul sicuro senza rinunciare al formaggio in gravidanza? “Nei nove mesi occorre, in generale, **prediligere le varietà a crosta dura, come il parmigiano, il grana, l'emmenthal e il pecorino romano o toscano:** si tratta di preparazioni in cui il contenuto d'acqua è molto ridotto e la stagionatura concorre a creare condizioni sfavorevoli alla proliferazione della *Listeria* e degli altri patogeni”.

Ma la lista dei formaggi “amici” non finisce qui. Ci sono, infatti, gustose eccezioni: **a dispetto del fatto di essere a pasta morbida, formaggi come la ricotta, la mozzarella, il formaggio spalmabile, la robiola e i fiocchi di latte sono promossi**. Anzi, in alcuni casi rappresentano validi alleati della dieta della donna in gravidanza: “Ad esempio, consigliamo i fiocchi di latte a chi deve seguire diete ipocaloriche”. Questi prodotti, infatti, non subiscono processi di lavorazione e conservazione tali da esporli al rischio di contaminazioni batteriche potenzialmente pericolose in gravidanza. Concessi anche **fontina, provola e scamorza**, purché si abbia la certezza che il latte di provenienza sia pastorizzato.

Allattamento: via libera

La guardia si può abbassare durante l'allattamento. “Esattamente come avviene per il rischio toxoplasmosi, anche quello correlato a questi batteri decade a parto avvenuto: **la dieta torna libera e non occorrono particolari attenzioni in fase di allattamento** (https://www.ioeilmiobambino.it/neonato/alimentazione-in-allattamento_alimenti_allattamento/). Resta comunque valido l'invito a porre molta **attenzione alle condizioni igieniche**, alla qualità e alle quantità degli alimenti che portiamo a tavola”, si raccomanda la ginecologa.

“Sarà importante, invece, tornare a **sorvegliare il consumo di formaggi nella fase dello svezzamento del bambino**, quando ancora una volta saranno da evitare quelli derivati da latte crudo: ma su questo sarà il pediatra a guidare i genitori”, conclude la dottoressa.