



Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivile a: natural@cairoeditore.it

Le infezioni da cui proteggersi durante la gravidanza

Sono incinta: il miccio di casa è un pericolo per il mio bimbo?

Michela teme che il suo gatto possa trasmetterle la toxoplasmosi, malattia veicolata da sostanze e cibi infetti. Ecco tutte le precauzioni per evitare rischi

Gentile Dottoressa,

ho 32 anni e sono alla settima settimana di gravidanza. So che tra le infezioni pericolose per il mio bambino c'è la toxoplasmosi, e che il gatto è un animale che potrebbe trasmetterla. Avendone uno in casa da un paio di anni, volevo chiederle quali precauzioni devo adottare per evitare il contagio, e se è necessario adottare altre precauzioni. Grazie, **Michela**

Cara Michela, la toxoplasmosi è l'infezione causata da un parassita, il protozoo *Toxoplasma Gondii*, che infetta numerosi animali a sangue caldo. Tra questi il gatto, che contamina il terreno eliminando il germe con le feci. L'uomo può contrarla entrando in contatto con cibi infetti o residui di terra inquinata: per questo è particolarmente rischioso mangiare carni crude o poco cotte e insaccati e verdura o frutta non lavate. La malattia, in realtà, spesso non dà alcun sintomo, oppure soltanto lievi disturbi, come febbre o malessere generale, e di solito guarisce spontaneamente. In gravidanza, invece, è molto pericolosa, perché può essere trasmessa al bambino, causando danni irreparabili: ritardo mentale, difficoltà di apprendimento, disturbi visivi o cecità. Per prevenire questa temibile infezione

durante la dolce attesa, quindi, è importante rispettare alcune regole. Per te che hai un miccio in casa, le precauzioni dovranno essere maggiori. Lava sempre accuratamente le mani dopo averlo toccato o accarezzato e usa i guanti quando pulisci la sua lettiera dalle feci. Dal momento che potrebbe contaminare con le feci infette la terra dei vasi o delle aiuole, lava sempre con cura le mani dopo aver fatto giardinaggio, perché nel terreno potrebbero esserci toxoplasmi, e cerca di utilizzare i guanti.

Ma è soprattutto in cucina che devi fare attenzione. Non mangiare le carni crude o poco cotte, compresi salumi e insaccati, ed evita anche di toccare gli occhi o la bocca mentre la maneggi o la cucini. Lava accuratamente frutta e verdura: prima di metterla in tavola è indispensabile lasciarla in ammollo 20 minuti con acqua e bicarbonato, oppure lavarla con disinfettanti per alimenti. Occhio anche a uova e latte: le prime vanno consumate solo cotte, quindi niente creme e salse con l'uovo crudo, il secondo va scelto pastorizzato. Il forno, incluso quello a microonde, distrugge le larve di toxoplasma, dunque è un metodo di cottura sicuro. Se, dagli esami del sangue, non risulti immune alla toxoplasmosi, devi ripetere ogni due mesi il prelievo di controllo, per accertarti di non aver contratto il contagio. In caso di infezione, infatti, la diagnosi

tempestiva è indispensabile per sottoporsi alle terapie antibiotiche, che ne impediscono la trasmissione al feto.