

Alimentazione in gravidanza, i rischi microbiologici

Mangiare cibi sicuri è importante per la salute di tutti, ma lo è ancora di più per alcune categorie di persone più sensibili. Le donne in gravidanza rappresentano una di queste categorie. Infatti, dopo il concepimento, il corpo delle donne inizia a cambiare e questo può renderle più vulnerabili ed esposte alla possibilità di contrarre una malattia alimentare. In questi casi, non è solo la salute della madre a essere a rischio, ma anche quella del bambino. Alcune di queste malattie possono avere gravi conseguenze per il feto e comprometterne il normale sviluppo.

Rischi microbiologici

Sia per la madre che per il feto, i rischi più probabili legati agli alimenti sono quelli biologici. Questi rischi sono dovuti a batteri, parassiti e virus che possono contaminare gli alimenti. I patogeni più pericolosi per il feto sono in particolare *Toxoplasma*, *Listeria*, *Salmonella*, *Campylobacter*, *Escherichia coli*, virus dell'epatite A e Norovirus.

Nella maggior parte dei casi, le conseguenze più gravi derivanti dalla presenza di questi patogeni sono il parto prematuro, la morte fetale e l'aborto. Alcuni patogeni, invece, sono caratterizzati dalla comparsa di specifiche conseguenze: è il caso del *Toxoplasma*, che può causare malformazioni o gravi lesioni cerebrali del feto.

Cosa fare per ridurre questi rischi?

Le donne in gravidanza possono ridurre i rischi biologici legati all'alimentazione adottando alcune semplici precauzioni. Devono infatti:

- evitare il consumo di alimenti crudi o poco cotti, in particolare di alcune tipologie come frutta e verdura, carne e insaccati, pesce e frutti di mare, formaggi molli e freschi derivati dal latte crudo;
- prestare attenzione ai metodi di preparazione, conservazione e consumo degli alimenti, adottando buone pratiche igienico-sanitarie.

Il progetto "Alimenti & Gravidanza"

Per valutare le reali conoscenze delle donne in gravidanza in Italia sui rischi alimentari e promuovere tra loro pratiche adeguate di manipolazione degli alimenti, nel 2017 l'Istituto Zooprofilattico Sperimentale delle Venezie (IZSVe, autorità sanitaria italiana nei settori della salute animale e della sicurezza alimentare) ha condotto un progetto di ricerca e comunicazione su questo tema.

Il progetto è stato finanziato dal Ministero della Salute italiano ed è stato articolato in tre fasi, le prime due delle quali sono servite per l'analisi del pubblico di riferimento. In primo luogo, le conoscenze delle donne italiane su questo tema sono state esaminate sia attraverso un'indagine nazionale che tramite un'attività di monitoraggio del web che si è concentrata sui gruppi Facebook dedicati al tema della gravidanza. I social media, infatti, sono un mezzo comune per diffondere fake news e convinzioni errate tra le donne in gravidanza.

In secondo luogo, sono stati organizzati una serie di incontri (World Cafè) tra esperti di sicurezza alimentare, nutrizionisti, ginecologi e donne in gravidanza nell'area del Veneto (dove si trova la sede

dell'IZSve). Questo processo partecipativo ha permesso un proficuo confronto tra esperti e non esperti e ha facilitato una comprensione più approfondita dei comportamenti, delle convinzioni e dei bisogni informativi delle donne in gravidanza. Allo stesso tempo, sono state fornite alle donne in gravidanza informazioni scientificamente valide sui rischi alimentari durante la gravidanza, come contromisura per riconoscere e sfatare le fake news che potrebbero incontrare.

La campagna di comunicazione

Sulla base degli spunti raccolti durante gli incontri e le attività di monitoraggio sul web, è stato realizzato un volantino in diverse lingue (italiano, inglese, francese, rumeno, arabo, cinese, russo) con una sintesi delle principali informazioni sui rischi biologici in gravidanza e sulle modalità per ridurli. Il volantino è stato distribuito ai reparti ostetrici degli ospedali, agli ambulatori ginecologici e agli studi medici dell'area del Nord-Est d'Italia, che è il territorio di competenza dell'IZSve. Queste figure sono state infatti identificate come interlocutori chiave per la comunicazione con le donne in gravidanza: in particolare, dalle attività di monitoraggio dei social media è emerso che il ginecologo è la figura più autorevole per le donne in gravidanza per ricevere informazioni sui rischi alimentari e su come alimentarsi in gravidanza.

Per saperne di più, il volantino rimandava al sito Alimenti & Gravidanza (www.alimentigravidanza.it), più recentemente tradotto anche in inglese (Foods & Pregnancy, www.foodspregnancy.com). Sul sito l'utente può consultare diverse pagine dedicate ai principali agenti patogeni e agli alimenti a rischio per le donne in gravidanza: offre informazioni scientifiche ed epidemiologiche revisionate dagli esperti microbiologi dell'IZSve e un elenco completo di tutte le buone pratiche igieniche per ridurre i rischi durante l'acquisto, la preparazione, il consumo e la conservazione degli alimenti. La versione italiana del sito include anche alcuni giochi interattivi per aiutare gli utenti a verificare la comprensione delle informazioni e delle buone pratiche riportate, basati su un approccio di *gamification* dell'apprendimento.

Per ampliare la portata della campagna a livello nazionale, è stata condotta una campagna pubblicitaria di un mese attraverso Facebook Ads. Ma soprattutto, il sito web è stato progettato e sviluppato applicando tecniche basilari ma efficaci di ottimizzazione dei motori di ricerca (SEO), che ancora oggi permettono al sito di posizionarsi nelle prime posizioni delle pagine dei risultati di ricerca di Google per parole chiave rilevanti sui rischi alimentari e su come mangiare in gravidanza. Nei primi sei mesi del 2022, il sito ha registrato una media di quasi 1.000 visite al giorno, senza altre attività di promozione.

Per ulteriori informazioni

Visitate il sito web a questo link: www.foodspregnancy.com

Leggi il documento "[Non preoccuparti, tesoro: È cotto](#)": [Affrontare il rischio alimentare in gravidanza nei post su Facebook in italiano](#)