

---

## Cosa sono le listerie e come ci si può proteggere?

Lun 14/10/2019 - 10:39

### **Mangiare, bere e altre delizie - Lo sapevate che ...?**

Le listerie sono batteri a bastoncello diffusi in tutto il mondo, che si possono trovare quasi ovunque nell'ambiente, nel suolo, sulla vegetazione e nell'acqua. Quella che interessa l'uomo è soprattutto la *Listeria monocytogenes*, in quanto è un batterio che può causare la listeriosi.

Le listerie possono contaminare ortaggi e insalate in foglia attraverso terriccio contenente il batterio o fertilizzanti di origine animale. In primo luogo, però, il batterio si trasmette agli alimenti di origine animale crudi. A ciò si aggiunga che le listerie sopportano bene sia il sale che l'ambiente acido e persino le basse temperature e la mancanza di ossigeno e riescono a riprodursi anche a temperatura di frigo.

Diventano pericolose per l'uomo quando per effetto della riproduzione la carica batterica supera il valore di 100 germi per grammo o per millilitro. Nelle persone sane, l'infezione da listeria si manifesta solitamente in forma blanda, con sintomi simili a quelli di un'influenza gastro-intestinale. Per le persone il cui sistema immunitario è indebolito invece può diventare pericolosa. Anche le persone malate o anziane, lattanti e infanti e le gestanti sono a rischio. Tra contagio e insorgenza della malattia passano di solito tre settimane, ma l'incubazione può anche durare molto più a lungo.

“Con buone prassi igieniche in cucina, sia a casa che nei servizi di ristorazione, è possibile prevenire la trasmissione dei germi e quindi l'infezione”, spiega Silke Raffeiner, nutrizionista del Centro Tutela Consumatori Utenti. “Inoltre, temperature superiori a 70° Celsius uccidono sicuramente le listerie”. Gli alimenti che si consumano crudi dovrebbero pertanto essere sempre lavati accuratamente e lavorati in ambiente pulito; la carne, il latte crudo, ecc. devono essere sempre riscaldati a temperature sufficientemente elevate o ben cotti. Alle persone con sistema immunitario indebolito, anziane, malate, ai bimbi piccoli e alle gestanti si consiglia di rinunciare al consumo di prodotti come latte crudo, formaggi di latte crudo, carne cruda, insaccati, pesce crudo e pesce affumicato.