

Prevenzione delle infezioni

La **toxoplasmosi** è una malattia abbastanza comune, non grave, causata da un parassita chiamato *Toxoplasma gondii*; nella maggior parte dei casi decorre in maniera asintomatica, talora può provocare sintomi come febbre, dolori muscolari e ingrossamento linfonodale. Il soggetto che viene infettato crea gli anticorpi che lo proteggono per tutta la vita, sviluppa cioè l'immunità.

Se però la toxoplasmosi viene contratta in gravidanza è possibile la trasmissione dell'infezione al feto con conseguente possibilità di aborto o di gravi danni, soprattutto a carico del sistema oculare e nervoso centrale. La percentuale di trasmissione cambia con il procedere della gravidanza: inferiore al 5% prima della 16a settimana gestazionale, è intorno al 17% tra la 16a e la 20a settimana, aumenta a valori del 30% tra la 21a e la 35a settimana. La gravità del rischio fetale dipende dalla settimana gestazionale nella quale si è verificato il contagio e diminuisce con l'avanzare dell'epoca gestazionale.

Il contagio avviene per lo più attraverso l'ingestione del parassita o delle sue uova attraverso alimenti contaminati, vale a dire tramite ingestione di verdure e/o frutta non accuratamente lavate, carne cruda o poco cotta, salumi e insaccati. Questo parassita si trova anche nelle feci di gatti infetti.

Allo stato attuale non esiste ancora un vaccino contro la toxoplasmosi, l'unica forma di prevenzione è quella primaria igienico-dietetica.

Per stabilire se si è protette o recettive è sufficiente verificare tramite un test immunologico la presenza nel sangue degli anticorpi contro il toxoplasma.

Se l'esito del test è positivo significa che si è già contratta la malattia e si è immuni, se l'esito è negativo sarà opportuno attenersi alle norme igieniche qui sotto illustrate e ripetere periodicamente il test durante la gravidanza.

Norme igieniche:

- Lavare sempre accuratamente la frutta e la verdura.
- Lavarsi bene le mani dopo aver toccato verdura, frutta o carne cruda; lavare bene le stoviglie e le superfici venute a contatto con tali alimenti.
- Evitare il consumo di carni crude, specialmente di maiale.
- Utilizzare dei guanti se si manipola la terra o zone potenzialmente contaminate da feci di gatto.
- Se si possiede un gatto, se possibile far pulire giornalmente la lettiera da un membro della famiglia.

Il **Citomegalovirus** è un virus molto diffuso a livello globale; generalmente provoca un'infezione di lieve entità che spesso decorre in maniera asintomatica e talora può provocare sintomi simil-influenzali. Una volta contratto, questo virus rimane in forma latente nell'organismo per tutta la vita e può riattivarsi in caso di indebolimento del sistema immunitario. Si stima che circa il 70-80% della popolazione in età adulta abbia contratto questo tipo di infezione.

La sua trasmissione avviene da persona a persona attraverso i fluidi del corpo come saliva, urina, lacrime, liquido seminale, secrezione vaginale e latte, e nella maggior parte dei casi viene contratta nell'ambiente domestico e/o scolastico, in particolare nelle comunità infantili (asili nido, scuole materne) e in adolescenza.

Il citomegalovirus può essere trasmesso anche per via ematogena (trasfusioni), attraverso trapianti di organi e dalla madre al figlio in gravidanza e in allattamento.

Se contratta in gravidanza, soprattutto se siamo di fronte a un'infezione primaria contratta nel primo trimestre, questa malattia può causare danni al feto, tra cui sordità neurosensoriale, deficit visivi, ritardo mentale, ritardo psicomotorio, microcefalia, deficit di coordinazione dei movimenti, epilessia.

La diagnosi viene fatta attraverso un esame del sangue con il quale si ricercano gli anticorpi anti-CMV. Se la donna non ha gli anticorpi e quindi non ha contratto il CMV prima della gravidanza è importante che presti attenzione alle norme igieniche sottoelencate, per evitare di contrarlo in gravidanza. Ad oggi infatti non esiste ancora un vaccino e quindi risulta fondamentale la prevenzione primaria.

Norme igieniche:

- Lavarsi bene le mani con acqua e sapone, soprattutto se si è venuti a contatto con bambini di età inferiore a 5 anni.
- Lavarsi le mani prima di mangiare e dopo aver utilizzato i servizi igienici.
- NON condividere bicchieri, piatti, forchette con bambini piccoli.