

# Regole d'oro: pulire gli ortaggi, sbucciare la frutta, lavarsi le mani

## La prevenzione

Oltre ai vegetali crudi bisogna fare attenzione alla carne e al latte non pastorizzato

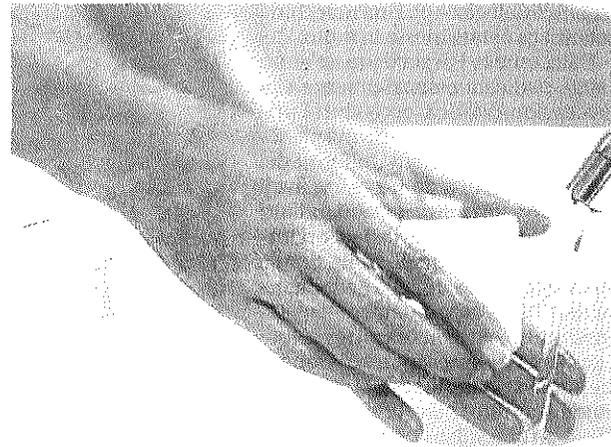
ROMA È di una decina di giorni il tempo di incubazione della malattia scatenata dalla variante di E. Coli anche detta entero-emorragica E. Coli (Ehec) - una variante molto rara di Escherichia Coli, secondo il Centro europeo per la prevenzione e il controllo delle malattie (Ecdc) a Stoccolma - trovata nei pazienti tedeschi contagiati. In attesa di trovare la fonte del contagio (sul banco degli imputati le verdure non cotte e le insalate, normalmente molto consumate in questo periodo dell'anno, la frutta, ma anche la carne e il latte non pastorizzato), valgono misure igieniche universali: è la raccomandazione del direttore scientifico dell'Istituto Spallanzani di Roma Giuseppe

Ippolito. Ma ecco le modalità di contagio e le regole di prevenzione.

**Il batterio responsabile:** il focolaio infettivo è legato al batterio Escherichia Coli, una variante particolare rara e altamente tossica chiamata E. Coli 104; il microrganismo produce una tossina che danneggia la parete intestinale, provoca diarrea emorragica, penetra nel sangue e produce vari danni gravi agli organi.

**La fonte dell'epidemia:** sono in corso analisi epidemiologiche e microbiologiche (anche in Italia) ma ancora non è stata accertata. Sono sospettate le verdure, l'acqua, il latte non pastorizzato, la carne.

**La malattia:** il batterio si propaga con l'ingestione di alimenti contagiati da fonte animale; si ha diarrea anche con sangue, dolori addominali; la complicazione più grave è la sindrome emolitica-uremica: in pratica i globuli rossi si rompono, le piastrine diminuiscono e si instaura una insufficienza renale acuta che deve essere trattata in ospedale con dialisi.



**Precauzioni** Per difendersi il più possibile dai rischi di contagio bisogna osservare soprattutto le misure igieniche

**Incubazione e trasmissione:** varia da 7 a 15 giorni; la trasmissione del batterio può avvenire sia mangiando alimenti contaminati sia da persona contagiata a persona.

**Le regole di igiene:** le precauzioni raccomandate dall'agenzia per la sicurezza alimentare Efsa sono queste: evitare di mangiare verdure crude come pomodori, cetrioli e insalate in Germania; sbucciare ogni frutto e verdura, laddove possibile; frutta e verdura devono essere lavate accuratamente, soprattutto se verranno ingerite a crudo; usare coltelli separati per la carne cruda e quella cotta, lo stesso dicasi per la verdura prima e dopo la cottura; lavarsi le mani prima e dopo la preparazione e l'assunzione di cibi, nonché prima e dopo l'utilizzo della toilette; lavarsi le mani prima e dopo un contatto con animali domestici e animali da fattoria; cambiare frequentemente gli asciugamani; mantenere una buona igiene personale.