

## Toxoplasmosi i embaràs: què cal fer per prevenir-la

El Dr. Joan Manuel Xiberta, Cap de Servei de Ginecologia i Obstetrícia de l'Hospital Universitari General de Catalunya explica que "una de les preguntes més freqüents de les embarassades en la primera visita és si pot menjar de tot i, concretament, si pot menjar pernil. Això és perquè ha sentit parlar de la toxoplasmosi, una infecció produïda per un paràsit, el *Toxoplasma gondii*".

I és que la infecció d'una persona sana, no gestant, per *Toxoplasma*, habitualment no es detecta, és asimptomàtica, i no produeix seqüeles. Algunes persones desenvolupen símptomes similars als de la grip com mal de cap i cos, febre, cansament i ganglis limfàtics inflamats. Però la infecció per aquest paràsit durant la gestació pot causar afectació al fetus a nivell del sistema nerviós, ocular i sanguini. Tot i que la infecció fetal no es produeix en tots els casos, la seva incidència augmenta a mesura que la gestant està de més setmanes d'embaràs. Només un percentatge molt baix de nadons presenten afectació al naixement.

En la majoria de casos, la transmissió d'aquest paràsit se sol contraure a través de la ingesta de carn crua o poc cuinada o l'exposició a fems de gats infectats. La terra, les verdures mal rentades i el contacte amb gats poden ser altres fonts contaminants.

Mesures que cal tenir en compte

Aproximadament un 20% de la població del nostre entorn presenta immunitat adquirida al *Toxoplasma*, té anticossos perquè ha estat en contacte i, per tant, en cas d'embaràs presentarà immunitat contra la malaltia. És a dir, aquella gestant que presenti anticossos previs a la gestació contra el *Toxoplasma* està protegida de tornar a contreure la infecció.

En el cas d'un primer embaràs, generalment, no se sap si es tenen o no anticossos, per això es recomanable prendre les següents precaucions:

- Prendre la carn ben cuinada, feta a temperatures superiors als 80 graus o amb una congelació prèvia a temperatures inferiors a 18 sota zero durant 48 hores. Els embotits crus i el pernil poden presentar també toxoplasmosi.
- Rentar-se bé les mans, amb aigua calenta i sabó, abans de manipular aliments.
- Rentar i desinfectar els estris de cuina amb aigua calenta i sabó, principalment els ganivets i taules en les que s'ha de tallar carn crua per tal d'evitar la contaminació creuada. Després de manipular carn crua cal rentar-se molt bé les mans.
- Evitar el consum de llet no pasteuritzada, ja que els làctics no pasteuritzats poden contenir paràsits de *Toxoplasma*.
- En cas de feines de jardineria o manipulació de terra és necessari utilitzar guants i al finalitzar cal rentar-se bé las mans amb aigua i sabó.
- Rentar i fregar les fruites i verdures fresques sobre tot si s'han de menjar crues. Pelar la fruita després de rentar-la.
- En cas de tenir gat, evitar la neteja de les seves femtes, substituir-li la carn crua per pinso o menjar enllaunat i evitar el contacte amb altres gats (que no surti al carrer). El *Toxoplasma gondii* és un organisme parasitari unicel·lular que pot infectar a la majoria d'animals. Aquests organismes s'excreten en la femta dels gats.

## **Toxoplasmosi i embaràs: què cal fer per prevenir-la**

“Actualment a la Guia de seguiment de l'embaràs de Catalunya, no s'inclou la detecció sistemàtica de la infecció per Toxoplasma. Tot i així, i a criteri del ginecòleg, es procedirà a fer analítiques específiques en cas de detecció d'alteracions ecogràfiques compatibles amb aquesta malaltia o en funció de l'historial clínic de la gestant” puntualitza el doctor Xiberta.

El cap de Servei del Ginecologia i Obstetrícia de l'Hospital Universitari General de Catalunya respon a la pregunta del pernil de la següent manera “si no coneixem la nostra immunitat davant el Toxoplasma, és aconsellable congelar els aliments de procedència càrnica com el pernil i els embotits en general o no consumir-los durant la gestació”.