

INTOXICACIÓ ALIMENTÀRIA

20 setembre, 2018



La intoxicació alimentària, també denominada “malaltia transmesa pels aliments”, és una malaltia provocada per menjar aliments contaminats o en mal estat. Les causes més freqüents d'intoxicació alimentària són els organismes infecciosos – entre ells, bacteris, virus i paràsits – o les seves toxines.

Els organismes infecciosos o les seves toxines poden contaminar els aliments en qualsevol moment del processament o la producció. Si els aliments es manipulen o cuinen de manera incorrecta, la contaminació també poden produir-se a la nostra pròpia cuina.

Els símptomes d'intoxicació alimentària, que poden començar unes hores després d'haver ingerit aliments contaminants, habitualment comprenen nàusees, vòmits o diarrea. En la majoria dels casos, la intoxicació alimentària és lleu i desapareix sense tractament. Però algunes persones necessiten anar a l'hospital.

Símptomes:

Els símptomes d'intoxicació alimentària varien segons l'origen de la contaminació. En la majoria dels tipus d'intoxicació alimentària es presenten un o més dels següents signes i símptomes:

- Nàusees.
- Vòmits.
- Diarrea líquida o amb sang.
- Dolor i rampes abdominals.

Els signes i símptomes poden començar hores després d'ingerir l'aliment contaminat, o també poden iniciar-se dies i fins i

tot setmanes després. Les nàusees que genera la intoxicació alimentària solen durar entre unes hores i alguns dies.

Consulta amb el metge:

Si tens algun dels següents signes o símptomes, busca atenció mèdica:

- Episodis freqüents de vòmits i incapacitat per retenir líquids.
- Vòmits o excrements amb sang.
- Diarrea durant més de tres dies.
- Dolor extrem i rampes abdominals intensos.
- Febre, temperatura superior als 38º C.
- Signes o símptomes de deshidratació: set excessiva, sequedat de boca, poca quantitat o absència d'orina, debilitat greu, marejos o atordiment.
- Símptomes neurològics com visió borrosa, debilitat muscular i formigueig en els braços.

Causes:

La contaminació dels aliments poden produir-se en qualsevol moment de la seva producció: el cultiu, la collita, el processament, l'emmagatzemen, el trasllat o la preparació. La causa sol ser la contaminació creuada, és a dir, la transferència d'organismes nocius d'una superfície a altre.

Molts agents bacterians, virals o parasitaris causen intoxicació alimentària. La següent taula ens mostra alguns dels possibles contaminants, quan és possible que comencin a tenir símptomes i les formes de transmissió freqüents de l'organisme.

CONTAMINANT	APARICIÓ SÍMPTOMES	ALIMENTS AFECTATS MITJANS TRANSMISSIÓ
-------------	--------------------	---------------------------------------

Campylobacter	2 a 5 dies	Carn de res i carn d'au. La contaminació es produeix durant el processament si els excrements de l'animal entren en contacte amb superfícies de la carn. Altres fonts són la llet no pasteuritzada i l'aigua contaminada.
Clostridium Botulinum	12 a 72 hores	Els aliments embassats en la llar amb baixa acidesa, els aliments comercials malament embassats, el peix fumat, les papes fornejades en paper d'alumini i altres aliments que es mantinguin a temperatures elevades durant massa temps.

<p>Clostridium Perfringens</p>	<p>8 a 16 hores</p>	<p>Carns, estofats i salses. Per regla general, es transmet quan les fonts no mantenen el dinar suficientment calent o quan el dinar es refreda molt lentament</p>
<p>Escherichia coli (E. Coli)</p>	<p>1 a 8 dies</p>	<p>Carn de res contaminada amb excrements durant el procés. Es transmet principalment a través de la carn de res mòlta poc cuïta. Altres fonts són la llet i la sidra de poma no pasteuritzades, els brots d'alfals i l'aigua contaminada.</p>

Giardia lamblia	1 a 2 setmanes	Productes crus i llestos per consumir, i aigua contaminada. Pot transmetre a través de persones infectades que manipulen els aliments.
Hepatitis A	28 dies	Productes crus i llestos per consumir, i mariscs d'aigua contaminada, Pot transmetre a través de les persones infectades que manipulen els aliments.
Listèria	9 a 48 hores	Frankfurts, embotits, llet i formatges no pasteuritzats, i productes crus sense rentar. Pot transmetre's a través del terra i l'aigua contaminats.

Norovirus	12 a 48 hores	Productes crus , i llestos per consumir, i mariscos d'aigua contaminada. Pot transmetre's a través de les persones infectades que manipulen els aliments.
Rotavirus	1 a 3 dies	Productes crus i llestos per consumir. Pot transmetre a través de les persones infectades que manipulen els aliments.
Salmonel·la	1 a 3 dies	Carn de res, carn d'au, llet o rovells d'ou crus o contaminats. Sobreviu a una mala cocció. Pot transmetre a través dels ganivets, les superfícies infectades que manipulen els aliments.

Complicacions:

La complicació greu més freqüent de la intoxicació alimentària és la deshidratació, una pèrdua greu d'aigua i sals i minerals essencials. Si ets adult sa i beus suficient com per reemplaçar els líquids que es perden per la diarrea i els vòmits, la deshidratació no hauria de ser un problema.

Els nadons, adults majors i les persones amb debilitat en el sistema immunitari o malalties cròniques poden patir deshidratació greu si perden més líquid del que poden reemplaçar. En aquest cas, és possible que tinguin que hospitalitzar-se i rebin líquids per via intravenosa. En casos extrems, la deshidratació pot ser mortal.

Alguns tipus d'intoxicació alimentària amb complicacions greus per certes persones són:

- **Listèria monocytogenes.**
- **Escherichia coli (E. Coli)**

Prevenció

- Renta't les mans i renta els utensilis i les superfícies dels aliments amb freqüència.
- Manté els aliments crus separats dels que estan llestos per menjar.
- Cuina els aliments a una temperatura segura.
- Refrigera o congela els aliments peribles d'immediat.
- Descongela els aliments de manera segura.
- Desfés-te dels aliments que tinguis dubtes

Mayo Clinic