



Berna, aprile 2020

Raccomandazioni e informazioni di base sul consumo di latte e latticini durante la gravidanza

4^a edizione

Situazione di partenza

Nel 2007, la Commissione federale per l'alimentazione ha pubblicato il rapporto «Nutrizione durante la gravidanza e l'allattamento: pericoli per la madre e il bambino?» che contiene, tra l'altro, informazioni riguardanti la listeriosi durante la gravidanza e fornisce raccomandazioni utili su come evitarla. Tali raccomandazioni sono state poi precisate nel 2010; le relative basi sono disponibili in un approfondimento relativo al citato rapporto. A giugno 2011 è stata redatta una prima versione di questo documento. Nel frattempo, la situazione dei dati ha registrato variazioni di piccola entità, ma sufficienti a rendere necessaria una riedizione.

L'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria ha pubblicato delle raccomandazioni nutrizionali per il periodo gestazionale e dell'allattamento sotto forma di un opuscolo e di un pieghevole per le donne incinte.

Le raccomandazioni in merito al consumo di latte e latticini durante la gravidanza sono spesso all'origine di domande. Le informazioni di fondo raccolte nel presente documento forniscono agli specialisti in materia di nutrizione attivi nella consulenza, ai medici e alle persone interessate spiegazioni e motivazioni riguardo alle raccomandazioni.

In breve: raccomandazioni in merito al consumo di latte e latticini durante la gravidanza

Raccomandazioni in merito al consumo di latte e latticini durante la gravidanza (secondo l'opuscolo e il pieghevole dell'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria)

- Evitare il consumo di latte crudo e di formaggi a pasta molle o semidura derivati da latte crudo, trattato termicamente e pastorizzato.
- Il consumo di formaggi a pasta extra dura e a pasta dura derivati da latte crudo, trattato termicamente e pastorizzato non comporta alcun rischio (eliminare la crosta).
- Vanno consumati solo latte e latticini (yogurt ecc.) sottoposti a una pastorizzazione, una pastorizzazione alta oppure a un trattamento UHT.
- Fare attenzione a una buona igiene della cucina, a una corretta temperatura d'immagazzinamento e alla data di consumo dei prodotti.

Suddivisione del latte e dei differenti generi di formaggi per quanto riguarda il rischio di listeriosi durante la gravidanza

Si è notato che suddividendo semplicemente i prodotti nelle categorie «latte», «formaggio a pasta molle», «formaggio a pasta semidura» e «formaggio a pasta extra dura e formaggio a pasta dura» non è possibile rispondere a tutte le domande sul consumo di latte e di latticini durante la gravidanza. Per questo motivo abbiamo stilato il seguente elenco più dettagliato.

- **Durante la gravidanza bisognerebbe evitare il consumo dei seguenti tipi di latte e latticini**
 - latte crudo e panna cruda
 - burro a base di panna non pastorizzata
 - formaggi a pasta semidura derivati da latte crudo, trattato termicamente e pastorizzato
 - formaggi a pasta molle derivati da latte crudo, trattato termicamente e pastorizzato
 - formaggi a pasta erborinata
 - formaggio fresco a pezzetti, speziato e non (p.es. formaggini, formaggini freschi di pecora e di capra, formaggini per aperitivo)
 - feta

- **Durante la gravidanza è possibile consumare tranquillamente i seguenti tipi di latte e latticini**
 - latte pastorizzato, ad alta pastorizzazione e UHT
 - formaggi a pasta extra dura e a pasta dura derivati da latte crudo (eliminare la crosta)
 - formaggi a pasta extra dura e a pasta dura derivati da latte pastorizzato (eliminare la crosta)
 - yogurt, altri prodotti a base di latte acidulato e kefir da latte pastorizzato
 - formaggio fresco derivato da latte pastorizzato e inscatolato come il quark, il cottage cheese, il formaggio fresco da spalmare, ricotta
 - formaggio fuso
 - fondue e altri formaggi fusi o riscaldati (raclette, formaggio usato per gratinare, formaggio cotto sulla griglia; almeno 2 minuti a una temperatura di 70 °C al centro del prodotto)
 - mozzarella a base di latte di mucca, di bufala o di pecora (pastorizzata)

Approfondimento – informazioni di fondo in merito alle raccomandazioni

La listeriosi è una malattia infettiva causata dal batterio *Listeria monocytogenes*, presente quasi ovunque in natura. Vengono infettate soprattutto le persone con un sistema immunitario indebolito come pure le donne incinte, i neonati e gli anziani. Le persone con le difese normali vengono infettate solo leggermente oppure non manifestano alcun sintomo.

I prodotti alimentari disponibili sul mercato svizzero sottostanno alla legislazione sulle derrate alimentari. Devono essere fabbricati rispettando i principi dell'igiene e non devono mettere in pericolo la salute, ossia devono essere sicuri. Ciò vale anche per il latte e i latticini, compresi i formaggi.

Determinati generi di formaggi sono però particolarmente predisposti a una contaminazione data dal batterio della listeriosi, e sebbene vengano adottate enormi misure precauzionali è impossibile garan-

tire l'eliminazione del rischio. Le raccomandazioni per i gruppi a rischio aiutano a diminuire ulteriormente il rischio d'infezione.

Finora le raccomandazioni date ai gruppi a rischio per evitare un'infezione da batterio della listeriosi si basavano sulla distinzione fra latte crudo, trattato termicamente e pastorizzato. I risultati di nuove ricerche e i rapporti di contaminazioni di formaggi con il batterio *L. monocytogenes* hanno tuttavia mostrato, che questa distinzione non offre la maggior sicurezza possibile per i gruppi a rischio. Le seguenti informazioni di fondo indicano su cosa si basano le raccomandazioni sopra elencate. L'elenco con gli esempi di formaggi che figura qui sotto non è esaustivo. Potete trovare ulteriori indicazioni al capitolo «Informazioni più dettagliate».

- **Durante la gravidanza bisognerebbe evitare il consumo dei seguenti tipi di latte e latticini**

- **Latte crudo e panna cruda**

Il latte crudo e pertanto anche la panna cruda contengono l'intera flora batterica del latte appena ottenuto, eventualmente anche germi patogeni quali *L. monocytogenes*. Durante l'estrazione, il latte crudo può venire contaminato con il batterio *L. monocytogenes*. Il latte crudo e la panna non pastorizzata non sono considerati derrate alimentari pronte per il consumo e quando vengono consegnati ai consumatori è necessario ricordare loro che devono essere riscaldati ad almeno 70°C prima del consumo (RS 817.022.108, ordinanza sulle derrate alimentari di origine animale).

- **Burro a base di panna non pastorizzata**

La panna dolce e la panna ottenuta dal siero di latte può contenere germi patogeni come *L. monocytogenes*, se il latte non è stato pastorizzato prima della scrematura o della caseificazione. Eventuali germi patogeni presenti nella panna si trasferiscono nel burro.

- **Formaggi a pasta semidura derivati da latte crudo, trattato termicamente e pastorizzato**

I batteri della listeriosi sopravvivono alla fabbricazione del formaggio a pasta semidura, qualora tale processo non comprenda la pastorizzazione del latte. Se nella pasta di formaggi a pasta semidura sono presenti batteri della listeriosi, questi muoiono solo molto lentamente. La crosta dei formaggi a pasta semidura derivati da latte crudo e pastorizzato è inoltre soggetta a ricontaminazioni con *L. monocytogenes* durante la stagionatura del formaggio. I formaggi a crosta untuosa, fra cui figurano p.es. il Limburger, il Rocamadour, il Münsterkäse e l'Appenzeller, sono particolarmente a rischio.

Durante la loro trasformazione (divisione in porzioni, imballaggio) o quando sono venduti sciolti al banco esiste teoricamente la possibilità che la superficie di taglio venga contaminata con *L. monocytogenes*. I batteri *L. monocytogenes* non sembrano tuttavia in grado di riprodursi sulla superficie di taglio del formaggio né tantomeno al suo interno.

Una contaminazione della superficie di taglio del formaggio o di altre derrate alimentari che vengono a contatto con la crosta di formaggi a pasta semidura in modo diretto oppure attraverso il tagliere o il coltello può verificarsi anche all'interno delle economie domestiche.

Negli ultimi anni sono state segnalate contaminazioni con i batteri della listeriosi di formaggi a pasta semidura derivati sia da latte crudo sia da latte pastorizzato. Per poter garantire la maggiore sicurezza possibile ed evitare un'infezione da listeriosi durante la gravidanza, si sconsiglia il consumo di formaggi a pasta semidura derivati da latte crudo, trattato termicamente e pastorizzato.

Nella categoria dei formaggi a pasta semidura figurano p.es. Tête-de-Moine, Tilsiter, Leerdamer, Fol Epi, Raclette (in forma non fusa).

Sull'imbballaggio (etichetta) è possibile verificare se un formaggio è un formaggio a pasta semidura. Se un formaggio viene acquistato sciolto al banco, è possibile chiedere informazioni al personale di vendita. Potete trovare ulteriori informazioni sui formaggi a pasta semidura e sulla suddivisione dei diversi generi di formaggi nel capitolo «Informazioni più dettagliate».

- **Formaggi a pasta molle derivati da latte crudo, trattato termicamente e pastorizzato**
Durante la stagionatura dei formaggi a pasta molle, in cantina esiste la possibilità di una ricontaminazione con il batterio della listeriosi. I formaggi a pasta molle presentano inoltre un tenore d'acqua elevato, per cui nell'arco di una settimana è possibile che si formino un gran numero di batteri della listeriosi. Ciò rende i formaggi a pasta molle particolarmente soggetti a una ricontaminazione anche quando vengono venduti al banco oppure se, dopo essere stati tagliati, a casa vengono di nuovo immagazzinati fino al consumo. Un ulteriore fattore di rischio nei formaggi a pasta molle è rappresentato dalla crosta del formaggio che, anche se soggetta a ricontaminazione, normalmente viene mangiata.
- **Formaggi a pasta erborinata**
I formaggi a pasta erborinata presentano le stesse condizioni (elevato tenore d'acqua) dei formaggi a pasta molle, per cui il loro rischio di essere contaminati con il batterio della listeriosi è equiparabile.
- **Formaggio fresco a pezzetti, speziato e non (p.es. formaggini, formaggini freschi di pecora e di capra, formaggini per aperitivo)**
Durante la gravidanza bisognerebbe evitare di mangiare formaggio fresco speziato e non come p.es. i formaggini, i formaggini freschi di pecora e di capra, i formaggini per aperitivo. Come nel caso dei formaggi a pasta erborinata e dei formaggi a pasta molle, un elevato tenore d'acqua favorisce la proliferazione di *L. monocytogenes*.
- **Feta**
La feta è un formaggio stagionato in salamoia (soluzione di NaCl al 7%) che, sebbene venga riscaldato durante la fabbricazione, in caso di contaminazione consente la proliferazione dei batteri della listeriosi a causa della sua natura (elevato tenore d'acqua). Se la fabbricazione è accurata e corretta non vi è alcun rischio. Per poter garantire la massima sicurezza possibile, durante la gravidanza sarebbe comunque opportuno rinunciare al consumo di feta.

- **Durante la gravidanza è possibile consumare tranquillamente i seguenti tipi di latte e latticini**

- **Latte pastorizzato, ad alta pastorizzazione e UHT**

I batteri *L. monocytogenes* sono eliminati dai trattamenti termici (bollitura, cottura, sterilizzazione e pastorizzazione). Durante la fabbricazione del latte pastorizzato, altamente pastorizzato o UHT, il latte crudo viene riscaldato. In questo modo vengono eliminati eventuali batteri *L. monocytogenes* presenti nel latte crudo. Il latte riscaldato è quindi versato direttamente nell'imballaggio (contenitori Tetra Pak, sacchetti, bottiglie PE), cosicché è possibile escludere una ricontaminazione.

- **Formaggi a pasta extra dura e a pasta dura derivati da latte crudo, trattato termicamente e pastorizzato (eliminare la crosta prima del consumo)**

Varie fasi della fabbricazione del formaggio a pasta extra dura e a pasta dura contribuiscono a rendere questo formaggio sicuro dal punto di vista microbiologico. Fra queste ricordiamo l'elevata temperatura di cottura (almeno 53°C), la grande massa (lento raffreddamento sotto la pressa), il basso tenore d'acqua e il lungo immagazzinamento. In tal modo durante la fabbricazione è possibile ridurre sensibilmente il numero di batteri della listeriosi. Nel corso della stagionatura ai batteri della listeriosi manca inoltre il substrato, per cui non possono né riprodursi né sopravvivere.

Durante l'imballaggio, la distribuzione o la vendita è possibile che la pasta del formaggio venga contaminata attraverso la contaminazione della superficie di taglio. Bisogna tuttavia supporre che il numero di *L. monocytogenes* sia molto basso. Sembra inoltre che i batteri *L. monocytogenes* non si riproducano sulla superficie della pasta, per cui non viene raggiunta la quantità di *L. monocytogenes* necessaria per un'infezione da batteri della listeriosi.

Fra i formaggi a pasta extra dura figurano p.es. lo Sbrinz, il Parmigiano, il Grana Padano, fra i formaggi a pasta dura l'Emmentaler e il Gruyère (Greyerzer). Nel capitolo «Informazioni più dettagliate» trovate altri generi di formaggi a pasta extra dura e a pasta dura.

Anche il formaggio a scaglie e il formaggio grattugiato (da cospargere sulle pietanze a tavola) sono fabbricati con formaggio a pasta extra dura e a pasta dura. In entrambi i casi viene utilizzata anche la crosta, che può essere contaminata con il batterio della listeriosi. Nella maggior parte dei casi, la quantità di formaggio consumata contenente i batteri della listeriosi non è tuttavia sufficiente a provocare un'infezione. Per questo motivo il formaggio a scaglie e il formaggio grattugiato tolti da sacchetti appena aperti possono essere consumati in quantità moderata anche durante la gravidanza, rispettando le date di scadenza riportate sugli imballaggi.

- **Yogurt e altri prodotti a base di latte acidulato**

Lo yogurt, altri prodotti a base di latte acidulato e kefir sono fabbricati con latte pastorizzato e in sistemi chiusi. Eventuali batteri *L. monocytogenes* vengono pertanto resi inattivi mediante il riscaldamento durante la fabbricazione, cosicché una ricontaminazione è esclusa.

- **Formaggio fresco derivato da latte pastorizzato e inscatolato**

Il formaggio fresco come il quark, il cottage cheese o il formaggio fresco da spalmare (p.es. Philadelphia, Gala, Cantadou, Boursin, Le Tartare) non vengono fatti stagionare dopo la fabbricazione. Il latte utilizzato per fabbricare questi formaggi viene riscaldato e il prodotto pronto è inscatolato direttamente. Il rischio di una ricontaminazione è quindi molto basso. Alle donne incinte viene tuttavia raccomandato di consumare unicamente formaggio fresco tolto da imballaggi appena aperti.

- **Formaggio fuso**

Per la fabbricazione del formaggio fuso la massa di formaggio è riscaldata a temperature superiori ai 100°C e imballata allo stato fuso. Eventuali batteri *L. monocytogenes* sono uccisi dal calore.

- **Fondue e altri formaggi fusi o riscaldati (raclette, formaggio usato per gratinare, formaggio cotto sulla griglia)**

Il formaggio riscaldato a una temperatura sufficientemente elevata prima del consumo (per almeno 2 minuti a una temperatura interna di 70°C) non rappresenta alcun rischio, in quanto i batteri *L. monocytogenes* eventualmente presenti in esso sono uccisi dal calore. La fondue, la raclette, le pietanze gratinate o il formaggio cotto sulla griglia possono pertanto essere consumati tranquillamente anche durante la gravidanza.

- **Mozzarella a base di latte pastorizzato di mucca, di bufala o di pecora**

La mozzarella è un formaggio fresco che viene sottoposto a un trattamento termico durante la produzione. Nella maggior parte dei casi, la mozzarella viene prodotta industrialmente in sistemi chiusi. I rischi di infezione sono minimi, se non inesistenti, soprattutto se la mozzarella viene consumata appena dopo essere stata tolta dalla confezione. Inoltre, è importante rispettare la data di conservazione e tenere la mozzarella in frigorifero.

Informazioni più dettagliate

Basi

«Nutrizione durante la gravidanza e l'allattamento: pericoli per la madre e il bambino?» Rapporto della Commissione federale per l'alimentazione, incl. addendum (in tedesco)

<https://www.eek.admin.ch/eek/it/home/pub/ernaehrung-in-schwangerschaft-und-stillzeit--gefahr-fuer-mutter-.html>

Ufficio federale della sanità pubblica – Malattia infettiva – Listeriosi

<http://www.bag.admin.ch/themen/medizin/00682/00684/00729/index.html?lang=fr>

Diversi generi di formaggi

Switzerland Cheese Marketing GmbH (in tedesco)

<http://www.kaese-schweiz.com/kaesesorten/>

Switzerland Cheese Marketing AG

<http://www.switzerland-cheese.ch/it/cose-da-sapere/il-paesaggio-dei-formaggi-svizzeri.html>

Produttori Svizzeri di Latte (in tedesco e francese)

<http://www.swissmilk.ch/de/kochen-und-essen/alles-uebermilch/kaese/kaesesorten.html>

Agroscope, Istituto delle scienze alimentari ILM

<http://www.agroscope.admin.ch/kaese/index.html?lang=it>

Tipi di formaggi svizzeri (suddivisione in livelli di durezza / tenore d'acqua) Switzerland Cheese Marketing AG

<http://www.switzerland-cheese.ch/it/cose-da-sapere/tipi-di-formaggi-svizzeri.html>