

# Salmonellosi NON RISCHIARE

È un'INFEZIONE dell'apparato DIGERENTE che causa disturbi sgradevoli. Ma può essere evitata con qualche accortezza. Soprattutto in VACANZA

DI SILVIA PIGORINI CON LA CONSULENZA  
DI CLAUDIO DROGHETTI (\*)

La notizia è recente: qualche giorno fa, negli Stati Uniti, un gruppo di 50 persone si è ammalato di salmonellosi dopo avere mangiato sushi di tonno crudo. Ecco cosa devi sapere per prevenire questa malattia che si presenta soprattutto d'estate, quando si va in vacanza in Paesi dove le condizioni igieniche non sono sicure.

**\* L'identikit** È un'infezione dell'apparato digerente provocata dalla salmonella, un batterio che si trasmette attraverso acqua non potabile e cibi contaminati. In particolare, latte non pastorizzato, uova, carne e pesce crudi o poco cotti, frutta e verdura non lavate correttamente.

**\* I campanelli d'allarme** I sintomi sono soprattutto gastroenterici, ma variano molto per intensità e, quindi, gravità. Nella maggior parte dei casi compaiono diarrea, mal di pancia, nausea, vomito e a volte anche febbre, in genere 12-36 ore dopo aver ingerito l'alimento contaminato. Nei casi più gravi, che colpiscono

soprattutto le persone fragili, come anziani, bambini e chi ha un deficit del sistema immunitario, la salmonellosi può causare anche infezioni del sangue e delle ossa.

**\* Le terapie** Nella gran parte dei casi la malattia si presenta in forma lieve e guarisce da sola nel giro di qualche giorno. È meglio non contrastare le scariche di diarrea perché sono un naturale meccanismo di difesa dell'organismo per eliminare i germi. Però, è importante bere molto e assumere fermenti lattici e probiotici. Nei casi più acuti, invece, si deve ricorrere agli antibiotici.

**\* La prevenzione** Consiste nell'attenersi scrupolosamente alle norme igieniche di base. E nel consumare solo alimenti ben cotti e lavati con cura. ❧

(\*) responsabile dell'ambulatorio di medicina dei viaggi del **Centro Diagnostico Italiano** di Milano

