

OS 10 ALIMENTOS MAIS FREQUENTES NOS SURTOS DE INTOXICAÇÃO ALIMENTAR

Tradutores: Ismar Araujo de Moraes & Gisela C. Hutten

Comer uma salada pode fazer você ficar doente? Acredite ou não, saladas verdes estão no topo da lista dos alimentos mais perigosos da América.

Examine as estatísticas: As folhas verdes são responsáveis por um total de 30 por cento dos cerca de 76 milhões de doenças transmitidas por alimentos, por 325.000 hospitalizações e 5.000 mortes nos EUA a cada ano.

Os Centros de Ciência de Interesse Público baseados em Washington rastrearam os dados de 1990 a 2006 e revelaram quais alimentos causaram o maior número de surtos de intoxicação alimentar durante esse período:

1. Folhas verdes, 363 surtos. Vários patógenos, incluindo E. coli, norovírus e salmonela foram encontrados. Elas podem ser contaminados durante a colheita ou durante o processo de pré-lavagem antes de serem ensacadas.
2. Ovos, 325 surtos. A maioria desses surtos eram por salmonela devido ao manuseio e cozimento inadequado. Os restaurantes foram os principais responsáveis ao servir ovos crus ou deixando-os por muito tempo em mesas de buffet.
3. Atum, 268 surtos. O principal culpado é algo chamado envenenamento Escombrídeos, uma toxina liberada quando o peixe fresco é armazenado acima de 15°C. Ela pode causar dores de cabeça, cólicas, náuseas, diarreia, palpitações e perda de visão.
4. Ostras, 132 surtos. Norovírus é comum em ostras contaminadas e, geralmente, vem das águas em que essas iguarias são colhidas. Uma bactéria chamada

Vibrio também pode estar presente em ostras, e pode atingir a corrente sanguínea e ser fatal.

5. Batatas, 108 surtos. Os surtos ocorrem com mais frequência a partir de salada de batata contaminadas ou mal refrigeradas. As causas mais comuns de doenças ligadas ao batata são a E. coli e as salmonelas.

6. Queijo, 83 surtos. Salmonella é o perigo mais comum do queijo. Embora a maioria dos queijos seja feita com leite pasteurizado, as autoridades da Califórnia advertem que muitos queijos da América Latina podem ser feitos por fabricantes não licenciadas que utilizam leite contaminado com bactérias nocivas. As mulheres grávidas devem ser cautelosas ao comer queijos macios tais como Brie ou Camembert, pois podem carregar Listeria. Segundo os especialistas, a Listeria pode causar abortamento.

7. Sorvete, 75 surtos. Estavam envolvidas a Salmonella e Staphylococcus, na maioria das vezes a partir de ovos crus usados em sorvetes caseiros.

8. Tomates, 31 surtos. A salmonela foi implicada e os restaurantes foram responsáveis por 70% das doenças relacionadas com o tomate.

9. Couves, 31 surtos. As sementes germinam podem ser contaminados com salmonela ou E. Coli durante o armazenamento. Porque brotos representar um risco de contaminação, a FDA recomenda que as pessoas com sistemas imunológicos comprometidos, os idosos e os muito jovens não consomem brotos crus.

10. Berries (frutas vermelhas), 25 surtos. As frutas podem estar contaminadas com hepatite A ou Cyclospora. Em 1997, quando os alunos de uma escola ficaram doentes com hepatite, mais de 2,6 milhões de libras de morangos

contaminados foram recolhidos em vários estados. A origem pode ter sido um trabalhador agrícola infectado.

A Dra. Ellen Kamhi, autora da obra "The Natural Medicine Chest " diz que até mesmo os paladares mais cuidadosos podem ter uma intoxicação alimentar. "Meu conselho é para garantir que o seu sistema digestivo esteja em ordem, pois é onde 70 por cento do seu sistema imunológico está armazenado", diz ela. "Tome um suplemento probiótico por dia para ajudá-lo a evitar intoxicação alimentar se você quiser proteger-se". Os estudos mostraram que isto pode reduzir a gravidade e os sintomas e a Dra. Kamhi também sugere lavar cuidadosamente produto, mesmo que seja rotulado e conste a "pré-lavagem" na embalagem.

A Clínica Mayo oferece estas dicas:

- Lave bem os utensílios, as superfícies de manipulação e os alimentos.
- Mantenha separados os alimentos crus daqueles já cozidos
- Cozinhe os alimentos a uma temperatura segura para matar as bactérias, entre 64 e 74°C.
- Mantenha os alimentos quentes ou refrigerados até o momento de servi-los.
- Descongele os alimentos no refrigerador e não na temperatura ambiente.
- Na dúvida, jogue fora. Se você não tem certeza se um alimento foi preparado, servido ou armazenado de forma segura, é melhor descartá-lo.

O artigo original "10 Foods Most Likely to Make You Sick" pode ser lido no link abaixo:

<http://www.charismanews.com/culture/46045-10-foods-most-likely-to-make-you-sick-illness>