

Doenças pelos alimentos

Michele Scarton
Natália S. Xavier

"A comida não me caiu bem". Esta é uma frase conhecida e já utilizada por grande parte das pessoas. Como o desconforto passa em questão de poucos dias ou algumas horas, muitos não procuram o serviço médico, ou seguem o caminho da automedicação. No entanto, é preciso estar alerta e conhecer a causa da enfermidade, principalmente quando trata-se de uma doença relacionada à alimentação.

A falta de cuidado e higiene no preparo ou na produção de alimentos pode permitir a contaminação por microrganismos patogênicos, ou seja, que podem causar doenças. Isso pode causar ao consumidor indisposição e desconforto, mas também pode causar doenças graves, principalmente em idosos, crianças e pessoas com sistema imunológico enfraquecido.

As doenças causadas por microrganismos (bactérias, fungos, vírus e parasitas), transmitidas pelo alimento, são chamadas de Doenças Veiculadas por Alimentos (DVA). As DVAs po-

dem ser classificadas em infecções, intoxicações e toxinfecções alimentares. A infecção alimentar ocorre quando ingerimos microorganismos, que atingem nosso intestino e causam os sintomas. Isso ocorre na cólera, grave doença causada pela bactéria *Vibrio cholerae*, transmitida pela água contaminada, quando ingerida ou usada na lavagem de alimentos.

A intoxicação alimentar acontece quando ingerimos toxinas que microrganismos produzem no alimento contaminado, e esta toxina faz com que os sintomas apareçam. Como exemplo, temos a bactéria *Staphylococcus aureus*, que vive na pele e narinas de pessoas saudáveis, e que causa a intoxicação alimentar estafilocócica. Na toxinfecção alimentar, temos os dois casos, pois ingerimos os microrganismos e estes produzem a toxina dentro do corpo. Temos como exemplo a toxinfecção causada pela bactéria *Clostridium per-*

fringens, que vivem no solo e são transmitidas por alimentos crus ou mal cozidos, como carnes.

Os sintomas variam com o tipo de doença, ou seja, com o tipo de microrganismo causador. Os mais comuns são diarreia, dores abdominais, vômito e náusea, podendo ocorrer



Os sintomas variam com o tipo de doença, ou seja, com o tipo de microrganismo causador

febre (principalmente na infecção alimentar). A contaminação do alimento e o aparecimento das DVAs estão relacionados a práticas inadequadas de manipulação e higiene, desde a fabricação, até o preparo pelo consumidor.

Com algumas práticas, pode-se evitar que os alimentos sejam contaminados, como, por exemplo, evitar o armazenamento em temperatura inadequada, mantendo produtos que precisam de refrigeração sempre em geladeira. O descongelamento deve ser feito sempre em geladeira ou no micro-ondas, nunca em temperatura ambiente.

Alimentos preparados de-

vem ser conservados em geladeira, ou mantidos em temperaturas acima de 60°C. Ao utilizar sobras de alimentos que já foram cozidos, deve-se reaquecê-los bem, ou seja, o interior do alimento deve atingir 74°C e isso significa que o alimento deve ficar bem quente, e usar somente alimentos que não estão há mais de dois dias na geladeira. É importante manipular alimentos sempre com as mãos lavadas, não misturando alimentos crus e cozidos.

Na hora de comprar, esteja atento para a data de validade e não aproveite alimentos estragados ou vencidos para o consumo. Lembre-se que, ao manifestar sintomas suspeitos de DVA, procure serviço médico adequado e evite a automedicação.

Michele Scarton e Natália S. Xavier são graduandas em Ciências dos Alimentos e membros do Grupo de Extensão em Segurança dos Alimentos (Gesea - Esalq/USP), coordenado pelos professores Gilma L. Sturion e Ernani Porto. Mais informações: www.esalq.usp.br/gesea/