



Você sabia que é preciso lavar os ovos? Veja essa e outras dicas para evitar a salmonela

Seis em cada dez pessoas que consomem ovos crus ou mal cozidos já tiveram febre, diarreia, dor de estômago e náusea, segundo pesquisa realizada pela nutricionista Daniele Leal, da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz da Universidade de São Paulo (Esalq-USP), em Piracicaba (SP).

“Esses sintomas, aí incluídos calafrio, vômito, mal-estar e dor de cabeça, são causados pela salmonela, uma bactéria presente na casca do ovo e que desde 1999 é a principal causadora de surtos de contaminação alimentar no Brasil, conforme dados do Ministério da Saúde”, completa ela.

Além de evitar consumir o alimento cru ou mal-cozido, uma dica para evitar a doença é **limpar os ovos** com papel toalha, por exemplo, e tirá-los da embalagem antes de guardá-los na geladeira. Além disso, é bom não deixá-los na porta, já que o abrir e fechar pode causar rachaduras e permitir a entrada da bactéria no ovo.

A nutricionista da Esalq-USP explica que o habitat da salmonela é o intestino da galinha, daí a contaminação da casca acontecer na hora em que o ovo é posto. Isso também explica por que outros alimentos podem ser infectados com a bactéria se o cozinheiro manipular o ovo e, na sequência, mexer em outras comidas sem antes lavar a mão com água e sabão ou detergente.

Porém, a salmonela também pode estar dentro do ovo, já que ela pode contaminar o alimento durante o processo de formação, e não somente quando ele é posto. Daí a importância de se frisar: não consuma o ovo cru nem mal-cozido.

Falando nisso, na hora do consumo, antes de quebrar o ovo, é preciso lavá-los: “O correto é lavar o ovo com água corrente, secar a casca, quebrá-la e, na sequência, lavar e secar as mãos para evitar que outros alimentos sejam contaminados pela salmonela”, diz a nutricionista Daniele Leal.



Nada de se automedicar

Os sinais de uma infecção por salmonela demoram entre 18 e 36 horas para aparecer e podem durar alguns dias. “Seja qual for o caso, é preciso consultar um médico, especialmente se a pessoa tiver diarreia por mais de dois dias ou as fezes apresentarem sangue”, alerta a nutricionista Yone Yamaguchi Itabashi, analista de processos de gerência de nutrição do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo.

Quanto ao tratamento, o infectologista Ricardo Cantarim Inacio, da Santa Casa de São Paulo e do Hospital Santa Cruz, em São Paulo, conta que ele é feito com antibióticos, analgésicos, antitérmicos e hidratação por sete a 14 dias.

E atenção: nada de se automedicar ou esperar os sintomas passarem. É que, embora a salmonela mais facilmente encontrada em alimentos (a *Salmonella enteritidis*) dificilmente levar à morte, há outras espécies da bactéria que são letais.

“É o caso da *Salmonella typhimurium*, que se não for tratada pode cair na corrente sanguínea e causar infecção generalizada; e da *Salmonella typhi*, capaz de levar à febre tifoide”, alerta a nutricionista Daniele Leal.