

CAMPYLOBACTER

ÉS EL BACTERI RESPONSABLE DE LA MAJORIA DE LES MALALTIES TRANSMESSES PELS ALIMENTS A CATALUNYA I A LA UE

Què és *Campylobacter*?

Campylobacter és un bacteri present en la majoria dels animals destinats al consum que causa infeccions gastrointestinals en les persones.



Quina malaltia produeix en les persones?

En l'ésser humà produeix la campilobacteriosi, que és una gastroenteritis que provoca diarrea, febre, nàusees, vòmits, dolor abdominal, mal de cap i dolors musculars. En general, produeix casos esporàdics individuals, però també pot donar lloc a brots, quan dues persones o més emmalalteixen a causa de la mateixa font d'infecció.

La majoria d'infeccions per *Campylobacter* solen ser lleus.

Com es pot resultar infectat amb *Campylobacter*?

La via principal de transmissió de *Campylobacter* són els aliments. Entre el 20% i el 30% dels casos de campilobacteriosi a la Unió Europea són atribuïbles a la carn de pollastre.

Com es contaminen els aliments amb *Campylobacter*?

Campylobacter pot estar present a la carn crua, sobretot de pollastre i altres aus, i a la llet crua. Els altres aliments es poden contaminar perquè entrin en contacte directe amb la carn crua o per contacte amb estris, superfícies, mans, roba, etc., que hagin estat en contacte anteriorment amb carn crua i que no s'hagin netejat correctament, fet conegut com a contaminació encreuada.



Què es pot fer a casa contra *Campylobacter*?

Per prevenir la contaminació per *Campylobacter* a casa s'han de seguir les pràctiques bàsiques d'higiene quan es preparen els àpats.

Guardar correctament la carn:

La temperatura de la nevera ha de ser de 5°C o menys. La carn s'ha de guardar a la nevera a la temperatura correcta i ben embolicada, a l'envàs original o en un recipient net i tapat. Cal mantenir-la a la part inferior de la nevera per evitar que el suc que produeixi degotegi sobre altres aliments i els contamini.

No rentar el pollastre cru

No és necessari rentar el pollastre abans de cuinar-lo. Rentar el pollastre cru pot donar lloc a una contaminació encreuada, o sigui que es pot escampar *Campylobacter* cap a altres aliments, estris, superfícies, mans i roba a través de les esquitxades.

Mantenir la cuina neta

A la cuina, cal netejar tots els estris i superfícies després de manipular la carn crua, així com rentar-se les mans amb aigua i sabó. Si tot es manté net, no es poden contaminar altres aliments.



Cuinar correctament la carn: la cocció mata el bacteri *Campylobacter*

És necessari cuinar suficientment els aliments, especialment la carn, i sobretot el pollastre, els ous i el peix, fins a arribar a 75°C al seu centre. Cal recordar que la carn de pollastre **mai es pot consumir crua**. Quan es cuina pollastre, és necessari assegurar-se que perd el color rosat i els sucs són clars.



* Drets de la imatge: CC BY-NC-SA 2.5. Font: <http://www.wikihow.com/Image:Cook-Chicken-Step-1Bullet4.jpg>

Recorda de seguir

les quatre normes per manipular aliments amb seguretat:

NETEJAR

Renta't les mans abans i després de manipular aliments

SEPARAR

Evita el contacte dels aliments crus amb els cuinats.

CUINAR

Cuina a una temperatura que arribi a 75°C a l'interior de l'aliment.

REFREDAR

Prepara els aliments poc abans de consumir-los. No els deixis a temperatura ambient durant més de dues hores.

