

**Julio 2009**

Uno de los mayores problemas para su eliminación radica en que la "Listeria monocytogenes" es capaz de multiplicarse en los alimentos incluso a bajas temperaturas

El Instituto de Ciencia y Tecnología de los Alimentos británico (IFST) ha publicado un documento informativo dirigido a grupos especialmente vulnerables a la listeriosis. En este documento se enumeran varias recomendaciones para minimizar el riesgo que supone cierto tipo de alimentos, como los alimentos "listos para su consumo" de larga duración, entre los que destacan los pescados ahumados, los productos cárnicos y los quesos blandos.

La [listeriosis](#) , relativamente rara pero seria enfermedad de origen alimentario, es causada por el consumo de alimentos contaminados con " [Listeria monocytogenes](#) ". Este microorganismo provoca severos daños con tasas altas de mortalidad en grupos vulnerables, como personas con el sistema inmune deprimido, entre las que se incluyen ancianos, mujeres embarazadas y recién nacidos. El sistema inmune (defensas naturales) de estos colectivos está a menudo deprimido y el microorganismo patógeno es capaz, una vez ingerido, de causar infecciones en diversas partes del cuerpo y de causar meningitis, encefalitis, septicemias y abscesos hepáticos.

### Particularidades de la bacteria

El periodo de incubación varía entre 11-70 días, lo que dificulta, y a menudo imposibilita, identificar el alimento concreto origen de la enfermedad. Sin embargo, utilizando la información recabada a través de los brotes de listeriosis, ha sido posible identificar los principales tipos de alimentos responsables. En ellos predominan los [productos](#) "listos para su consumo" de larga vida útil, como ciertos tipos de cárnicos, especialmente de consumo frío, pescados ahumados y quesos suaves de pasta blanda.

"L. monocytogenes" puede encontrarse habitualmente en muchos ambientes naturales,

incluyendo suelos, agua, vegetación, aguas residuales y granjas, desde los que puede contaminar los alimentos. También puede aislarse en alimentos manufacturados y su entorno de fabricación, en alimentos elaborados y su entorno como el hogar, por ejemplo en encimeras, superficies, fregaderos, trapos de limpieza e interior de la nevera. Conviene recordar que uno de sus principales reservorios son las superficies húmedas de plantas de procesado de alimentos. Este hecho, junto con su relativa facilidad para crecer a bajas [temperaturas](#), convierte las cámaras frigoríficas de la industria alimentaria en potenciales placas de cultivo de listeria. En el hogar también debemos tomar precauciones prestando especial atención a la higiene del [frigorífico](#).

La contaminación del alimento puede producirse en el entorno de procesamiento del mismo, tras su procesado (como el cocinado) pero antes de su envasado y también cuando los alimentos son manipulados en el punto de venta, por ejemplo a través de máquinas cortadoras, en establecimientos de catering o el hogar.

"L. monocytogenes" se destruye a través del cocinado normal (alcanzando al menos 70° C en el centro del producto durante dos minutos) pero es capaz de sobrevivir y desarrollarse en alimentos incluso si están bajo condiciones de refrigeración. Esta característica de multiplicarse a bajas temperaturas, una de las más problemáticas desde el punto de vista de la seguridad alimentaria, hace posible que la listeria prolifere hasta niveles lo suficientemente elevados como para causar una infección, aunque la dosis contaminante haya sido inicialmente baja.

### **Las claves de la prevención**

Muchos de los alimentos "listos para su consumo" son almacenados en el frigorífico hasta su uso y no se cocinan antes de ser ingeridos por lo que pueden ser un potencial vehículo de transmisión de listeriosis. En estos casos resulta imprescindible que los productos se almacenen a una temperatura correcta y no se mantengan durante periodos largos lo suficientemente prolongados como para permitir el crecimiento de listeria.

Los grupos vulnerables mencionados anteriormente pueden prevenir la infección por listeria evitando el consumo de aquellos alimentos más estrechamente vinculados con el patógeno como son los productos "listos para su consumo" de larga duración, así como mediante una correcta [manipulación](#) de los alimentos.

Es muy importante respetar las fechas de caducidad así como las instrucciones de conservación de los alimentos que se indican en la etiqueta para evitar riesgos innecesarios máxime en el caso de alimentos "listos para su consumo". También habrá que prestar mucha atención a los productos abiertos y almacenados durante tiempo prolongado. Algunos alimentos están envasados en [atmósferas protectoras](#) que permiten alargar su conservación siempre y cuando el envase no se abra. Tras abrir el envase, el alimento comienza a deteriorarse y no alcanzará, por tanto, la fecha de caducidad indicada, por lo que deberemos consumirlo en breve siguiendo las instrucciones que a menudo indica el fabricante, por ejemplo "una vez abierto consumir antes de dos días".

### Cómo evitarla

Para evitar la listeriosis podemos seguir estas cuatro sencillas normas:

- Nunca consumir alimentos después de su [fecha de caducidad](#) .
- Leer siempre la [etiqueta](#) del alimento y seguir sus instrucciones de almacenamiento y consumo.
- Mantener el frigorífico a una temperatura correcta, no más de 5º C.
- En caso de duda, no consumir un alimento.

Y seguir siempre las reglas básicas de seguridad alimentaria:

- Lavarse las manos y limpiar con frecuencia los utensilios de cocina, como los cuchillos y las superficies de esta estancia, y en especial tras manipular alimentos crudos.
- Prevenir la contaminación de alimentos ya procesados listos para su consumo separándolos de la materia prima no cocinada.
- Cocinar los alimentos adecuadamente, alcanzando al menos 70º C en el centro del producto durante un mínimo de dos minutos.
- Mantener los alimentos bien calientes por encima de 63º C.

### DETECCIÓN

Hace unos meses el Reino Unido advertía que la reducción de [sal](#) en los alimentos, una de las tendencias nutricionales actuales para una dieta más saludable, podría incrementar los casos de listeriosis ya que los conservantes son claves para evitar la aparición de bacterias en los productos alimenticios. Ante el aumento de caso de listeriosis, el Comité Asesor para la Seguridad Microbiológica de los Alimentos de la Agencia de Seguridad Alimentaria británica (FSA) ha resaltado la importancia de trabajar junto a la industria alimentaria para asegurarse de que factores como el contenido de sal no se varían sin tener en cuenta el impacto de la

contaminación bacteriana del producto, en particular en comidas preparadas "listas para su consumo", carnes cocinadas, salchichas, quesos o sándwiches.

El Centro de Investigación y Desarrollo Tecnológico del sector agroalimentario AINIA, con sede en Valencia, ha puesto en marcha el proyecto BioliSME, cuya finalidad es desarrollar un sistema para toda Europa de detección de "Listeria monocytogenes" en superficies en contacto con alimentos. El nuevo método, que se prevé estará listo para 2010, permitirá mejorar los niveles de higiene y seguridad alimentaria para tratar de reducir las infecciones provocadas por listeria, a la vez que minimizará tiempo y costes respecto a los actuales métodos de detección. En esta iniciativa, apoyada por la Comisión Europea dentro del VII Programa Marco, colaboran universidades y empresas agroalimentarias de Francia, Italia, Reino Unido, Irlanda y España.

IFST