

# 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 contaminin.

### 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.

