



La listeriosis, un grave problema de seguridad alimentaria por su letalidad

10-03-2019

La listeriosis es una enfermedad producida por microorganismos del género *Listeria*, especialmente *L. monocytogenes*, que se puede transmitir a través del consumo de alimentos contaminados. Se trata de un problema de seguridad alimentaria grave ya que puede resultar mortal. Al contrario que otras bacterias, la conservación del alimento en frío no impide que se multiplique.

La listeriosis empezó a originar fallecimientos allá por los años 90. Hoy se estima que *Listeria* causa infecta a más de 1.600 personas al año en Estados Unidos, de las que 260 acaban muriendo. En Europa las cifras son similares y, aunque no se trata de una bacteria especialmente frecuente en comparación con otras como *Salmonella* o *Campylobacter*, esta bacteria destaca por su letalidad, muy superior a la del resto de microorganismos de transmisión alimentaria.

Recientemente, el Instituto Estatal de Sueros de Dinamarca, una institución que investiga las enfermedades infecciosas, ha anunciado que 12 personas han muerto en un año y que 15 más se han infectado desde junio por consumir las salchichas enrolladas *rullepolse*, típicas en el país del Báltico, conatminadas con este patógeno.

Ubicuidad

Listeria monocytogenes es una bacteria de distribución mundial y ampliamente difundida entre la vegetación, aguas residuales, alimentos, suelo y el intestino de animales y el hombre. Por lo tanto, una de sus principales características es que se trata de un microorganismo extraordinariamente ubicuo.

Se trata de una zoonosis (enfermedad común a los animales y al hombre), que afecta a una gran variedad de animales, tanto domésticos como salvajes (mamíferos, aves, peces, anfibios...) pero la especie doméstica más susceptible es la ovina, seguida de la caprina y la bovina. No obstante, son mucho más abundantes los portadores asintomáticos, que los casos clínicos.

Como reservorios de la bacteria pueden actuar tanto el hombre como los animales asintomáticos (portadores), el agua, el fango, etc.

Enfermedad en el hombre

La incidencia de la listeriosis en la especie humana es baja, pero la importancia de esta bacteria radica en su letalidad (capacidad de originar muerte) en determinados individuos.

Los grupos de riesgo son los niños de corta edad, las personas de edad avanzada (sobre todo si padecen otra enfermedad o un estado de debilidad) y los trabajadores y personal sanitario en contacto con los animales. La enfermedad afecta sobre todo a recién nacidos, a personas mayores y a personas inmunodeprimidas (con cáncer, SIDA, etc.) en los que el grado de mortalidad es elevado.

Quizá el principal problema es que la mujer embarazada que resulte infectada, puede dar lugar a un aborto o a un recién nacido que muere a los pocos días con una septicemia o una meningitis, mientras que la madre apenas presenta síntomas inespecíficos, similares a una gripe.

Cuidado con la contaminación cruzada; el frío no ejerce como barrera defensiva eficaz

Dada su extraordinaria ubicuidad, la fuente de contaminación es muy variada. Interesa destacar su resistencia en el medio ambiente (hasta 12 años) y, lo que es más importante para la seguridad alimentaria, su capacidad de multiplicarse en temperaturas de refrigeración (0 a 7°C), condiciones en las que la mayoría de las bacterias patógenas se encuentran inhibidas por el frío. Es decir, el frío no ejerce como barrera defensiva eficaz frente a este ubicuo patógeno.

Los alimentos crudos pueden venir ya contaminados con la bacteria o pueden ejercer como fuentes de contaminación para otros alimentos dentro de la cocina (contaminación cruzada).

Históricamente, los alimentos de más riesgo han sido aquellos elaborados con leche fresca sin pasteurizar, quesos principalmente. Pero otros brotes han tenido como protagonistas al consumo de frutas, verduras, productos elaborados con carne picada, charcutería, etc. La *Listeria* también es capaz de multiplicarse en productos con envasado en atmósferas modificadas, envasado en anaerobiosis o al vacío que estuvieran previamente contaminados.

Prevención e higiene alimentarias

Como explicamos antes, la conservación en refrigeración no impedirá que la bacteria se multiplique, por ejemplo en un queso u otro producto de charcutería. Ensaladas o frutas, al consumirse en crudo, también pueden ser fuentes de listerias para las personas.

Las embarazadas deben abstenerse de ingerir alimentos crudos o poco cocinados, incluyendo quesos elaborados con leche sin pasteurizar (este tratamiento elimina la listeria y al resto de patógenos antes de realizar el queso). Afortunadamente la bacteria se elimina al cocinar los alimentos, siempre que se alcancen temperaturas superiores a los 70°C. La acidificación de los alimentos por debajo de un pH 4,5 también impide la multiplicación de la bacteria.

Como hemos repetido muchas veces desde estas mismas páginas, es fundamental la diferenciación de las zonas de manipulación 'sucias' y 'limpias' en las cocinas, así como respetar siempre el principio de la '**marcha hacia adelante**'. Sólo de esta manera se impedirá el contacto (directo o indirecto) entre los alimentos crudos y los elaborados o ya listos para el consumo, evitando así las terribles contaminaciones cruzadas en las cocinas.

Igualmente resultan claves las buenas prácticas de limpieza y desinfección en la cocina, especialmente después de haber manipulado alimentos crudos, así como el lavado de manos y las correctas prácticas de higiene personal.

Destacar que, como ocurre con otros microorganismos, *Listeria monocytogenes* es un microorganismo con capacidad para formar fácilmente **biofilms**, especialmente en superficies de acero inoxidable, siendo en estos casos muy difícil su eliminación y constituyéndose en estos casos en un posible foco de contaminación de alimentos.

Noticias Relacionadas

- Las infecciones de campilobacteriosis y listeriosis siguen aumentando en la UE
- Causas principales que dan origen a los brotes de toxiinfecciones alimentarias
- Las toxiinfecciones en verano... ¿es siempre el calor el único responsable de los problemas?
- Las diez toxiinfecciones alimentarias más comunes: síntomas, riesgos y prevención



Félix Martínez licenciado en Veterinaria. Experto en formación en inocuidad e higiene de los alimentos y en gestión de la calidad. Especialista en restauración colectiva y divulgador. Es autor de '**El libro negro de la seguridad alimentaria**', editado por RCBooks. @: felmargar@gmail.com. (**Todos los artículos**).