

Zavala, Adolfo; Rey, Malena (diciembre 2003). Enfermedades transmitidas por alimentos – ETA/1 : ¿Qué es la intoxicación alimentaria?. En: Encrucijadas, no. 24. Universidad de Buenos Aires. Disponible en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad de Buenos Aires: <<http://repositorioubu.sisbi.uba.ar>>

Enfermedades transmitidas por alimentos – ETA / 1

¿Qué es la intoxicación alimentaria?

Los alimentos que consumimos todos los días pueden causar enfermedades –algunas de ellas gravísimas– conocidas como ETA (enfermedades transmitidas por los alimentos), llamadas así porque éstos actúan como vehículo en la transmisión de organismos patógenos y sustancias tóxicas. Para evitarlas, es necesario proceder con extremo cuidado a la hora de comprar, manipular, procesar y conservar los alimentos.

Adolfo Zavala * Malena Rey **

* Profesor titular de la Cátedra de Nutrición de la UBA y Jefe de la Unidad de Nutrición del Hospital de Clínicas de Buenos Aires.

** Unidad de Nutrición del Hospital de Clínicas de Buenos Aires.

Miles de tipos de bacterias se encuentran en forma natural en nuestro ambiente. No todas las bacterias causan enfermedades en los seres humanos. Por ejemplo, algunas bacterias se usan beneficiosamente en la producción de queso y yogur.

Las bacterias causantes de enfermedades se llaman bacterias patógenas. La intoxicación alimentaria comienza muchas veces con síntomas parecidos a los de la influenza o gripe. De esta manera, mucha gente no se da cuenta de que la enfermedad es causada por bacterias u otros organismos patógenos presentes en los alimentos.

La edad y la condición física hacen que algunas personas corran mayor riesgo que otras, sin importar la clase de bacteria de que se trate. Los niños muy pequeños, las mujeres embarazadas, los ancianos y las personas con el sistema inmunológico débil corren riesgo de ser atacados por bacterias patógenas.

¿Cómo invaden las bacterias los alimentos?

Las bacterias pueden estar presentes en los productos al momento de comprarlos. Las pechugas deshuesadas y la carne molida envueltas en plástico, por ejemplo, formaron, inicialmente, parte del cuerpo de los animales vivos, sea pollo o res. Las carnes, aves, pescados, mariscos y huevos en estado crudo no son estériles. Tampoco lo son las verduras y frutas frescas, tales como lechuga, tomates, brotes tiernos y melones. Los alimentos, incluidos aquellos que han sido cocidos de manera apropiada y/o aquellos que vienen listos para comer, pueden contaminarse con bacterias transmitidas por productos contaminados, o por parte de operarios de la industria alimentaria que no tengan buena higiene personal.

La intoxicación alimentaria bacteriana (p. ej., estafilocócica) requiere no sólo de contaminación del alimento por microorganismos, sino también de un período de algunas horas durante el cual puede multiplicarse. Puede ocurrir durante el enfriamiento lento después de la cocción o si el alimento se conserva a temperatura ambiente.

El recalentamiento puede destruir el microorganismo pero no la toxina termorresistente y ésta es la que causa la enfermedad.

También puede producirse la contaminación cruzada directa cuando un alimento contaminado entra en “contacto directo” con uno que no lo está. Por ejemplo, cuando se mezclan alimentos cocidos con crudos en platos que no requieren posterior cocción, como ser en ensaladas, platos fríos, tortas con crema, postres, etc. Cuando hay una mala ubicación de los alimentos en la heladera. Son alimentos listos para comer, toman contacto directo con alimentos crudos y se contaminan. También ocurre cuando los alimentos listos para comer toman contacto con el agua de deshielo de pollos, carnes y pescados crudos. La contaminación cruzada indirecta se produce por la transferencia de contaminantes de un alimento a otro a través de las manos, utensilios, equipos, mesadas, tablas de cortar, etc. Generalmente, ocurre por el uso de utensilios sucios como también por una mala higiene personal de quien manipula o vende los alimentos.

¿Cuáles son los síntomas?

- Intoxicación alimentaria por estafilococo

Requiere no sólo de contaminación del alimento por microorganismos, sino también de un período de algunas horas durante el cual puede multiplicarse. Puede ocurrir durante el enfriamiento lento después de la cocción o si el alimento se conserva a temperatura ambiente. El recalentamiento puede destruir el microorganismo pero no la toxina termorresistente y ésta es la que causa la enfermedad.

Los síntomas suelen comenzar de 2 a 4 horas después de la ingestión de la toxina. Se anuncia por náuseas, vómitos, cólicos abdominales y diarrea. La enfermedad dura 24 horas y desaparece cuando se busca atención médica.

- Intoxicación alimentaria por Clostridium

El microorganismo se descubre en las muestras de carnes crudas, heces humanas y animales, moscas y suciedad de las cocinas. El período de incubación por lo regular es de 8 a 12 horas después de la ingestión, pero puede ser de 24 horas, incluyen cólico abdominal y diarrea, también cefalea, escalofrío y fiebre. La enfermedad desaparece en forma espontánea y rara vez dura más de 24 horas.

- Intoxicación alimentaria por Vibrio parahaemolyticus

Se asocia a la ingestión de mariscos crudos o mal refrigerados. El período de incubación es de 12 a 24 horas pero han sido de 96 horas. Existe diarrea acuosa explosiva en más del 90 % de los casos acompañada de náuseas, vómitos y cólicos abdominales. La enfermedad rara vez dura más de 2 días.

- Intoxicación alimentaria bacteriana

Son la gastroenteritis por Salmonella y disentería (diarrea dolorosa) por Shigella. Otros microorganismos son: Campilobacter yeyuni, Escherichia coli, Vibrio cholerae, etc. Las salmonellas productoras de gastroenteritis se aíslan de las heces mediante coprocultivo.

- Intoxicación alimentaria por Bacillus cereus

Es aeróbico, se asocia con la contaminación de arroz frito. La forma diarreica muestra un período de contaminación mayor. Las enfermedades por lo general son leves y desaparecen en forma espontánea. También podemos encontrarlo en el arroz crudo y en las esporas termorresistentes. Sobreviven a la ebullición. Se puede prevenir a través de la refrigeración rápida del arroz hervido.

- Intoxicación alimentaria por hongos

Los tóxicos principales son la amanitina y la faloidina. Los síntomas ocurren en tres fases: 1] dolor abdominal, náuseas, vómitos y diarrea de 6 a 24 horas después de la ingestión;

2] ocurre durante las 24 a 48 horas siguientes, consiste en el empeoramiento de la función hepática y renal;

3] durante los 3 y 4 días siguientes a la ingestión ocurre deterioro de la función hepática y renal acompañada en ocasiones de cardiopatía y coagulopatía, convulsiones y muerte. El índice de mortalidad es de 40 a 90 %.

Alimentos de alto riesgo

Son aquellos listos para comer que bajo condiciones favorables de temperatura, tiempo y humedad pueden experimentar el desarrollo de bacterias patógenas.

Estos alimentos se caracterizan por poseer:

- alto contenido proteico
- alto porcentaje de humedad
- no ser ácidos
- requieren un control estricto de la temperatura de cocción y de conservación.

Alimentos de bajo riesgo

Son aquellos que permanecen estables a temperatura ambiente y no se echan a perder a menos que su manipulación sea incorrecta.

Este grupo comprende alimentos con bajo contenido acuoso, ácidos, conservados por agregados de azúcar y sal. Entre ellos encontramos: pan, galletitas, cereales, azúcar, sal, harinas, etc.

Bacterias que causan Intoxicaciones alimentarias

Campilobacter yeyuni

Halladas en: tracto intestinal de animales, leche cruda, agua no potable y desagües.

Transmisión: leche cruda y carnes, aves o mariscos crudos o inadecuadamente cocidos.

Síntomas: fiebre, dolor de cabeza y dolores musculares seguidos de diarrea (a veces con sangre), dolor abdominal y náuseas que se presenta de 2 a 5 días después de comer. Puede durar de 7 a 10 días.

CLOSTRIDIO BOTULINO

Halladas en: vastamente distribuida en la naturaleza: tierra, agua plantas y tracto intestinal de animales. Crece solamente en ausencia de o con muy poco oxígeno.

Transmisión: la bacteria produce una toxina causante de la enfermedad. Alimentos inadecuadamente enlatados, ajo en aceite, alimentos empacados al vacío o envueltos herméticamente.

Síntomas: la toxina afecta el sistema nervioso. Los síntomas se presentan, generalmente, de 18 a 36 hs. pero pueden aparecer más pronto, 4 hs. o más tarde, hasta 8 días después de comer; visión doble, párpados caídos, dificultad al hablar y tragar y dificultad respiratoria. Es fatal en un plazo de 3 a 10 días si el paciente no recibe tratamiento.

CLOSTRIDIO PERFRINGENS

Halladas en: tierra, polvo, desagües y tracto intestinal de animales y seres humanos. Crece solamente en ausencia o con poco oxígeno.

Transmisión: llamado "el germen de las cafeterías" porque muchos brotes o focos de infección ocurren debido a las comidas que se mantienen durante un tiempo prolongado en recipientes colocados a baño maría para conservar la comida caliente; o bien se las mantiene a temperatura ambiente. La bacteria es destruida con el calor, pero algunas esporas que producen toxinas pueden sobrevivir.

Síntomas: diarrea y dolor abdominal debido a gas pueden comenzar de 8 a 24 hs. después de comer, usualmente dura un día pero los síntomas más leves pueden durar

hasta una o dos semanas.

ESCHERICHIA COLI O 157:H7

Halladas en: tracto intestinal de algunos mamíferos, leche cruda, agua sin cloro, una de varias cepas de E. coli que pueden causar enfermedades en humanos.

Transmisión: agua contaminada, leche cruda, carne molida de res, cruda o cocida de manera inadecuada, jugo de manzana o sidra sin pasteurizar, frutas y verduras crudas, de persona a persona.

Síntomas: diarrea simple o con sangre, cólico abdominal, náusea y vómitos, malestar general, pueden empezar de 2 a 5 días después de haber comido el alimento, durando hasta 8 días. Algunas personas, especialmente las que son muy jóvenes, desarrollan síndrome urémico hemolítico (SUH) que causa falla renal agudo. Una enfermedad similar, púrpura trombótica trombocitopénica (PTT) puede ocurrir en adultos.

salmonella (Más DE 2300 TIPOS)

Halladas en: tracto intestinal y heces de animales, Salmonella enteritidis en huevos.

Transmisión: huevos, aves y carnes crudos o a medio cocer, leche cruda y productos de la lechería, mariscos y operarios de la industria alimentaria.

Síntomas: dolor epigástrico, diarrea, náusea, escalofríos, fiebre y cefaleas se presentan, generalmente, de 8 a 72 hs. después de comer, pueden durar de 1 a 2 días.

shigella (más de 30 tipos)

Halladas en: tracto intestinal de los seres humanos, se encuentra raramente en otros animales.

Transmisión: de persona a persona por la ruta ano-oral, contaminación fecal de los alimentos y el agua. La mayoría de focos de infección resultan de alimentos, especialmente ensaladas, preparados y manipulados por operarios con pobre higiene personal.

Síntomas: la enfermedad se conoce como "shigelosis" o "disentería bacilar". Diarrea con sangre y moco, fiebre, cólico abdominal, escalofríos y vómitos, de 12 a 50 hs. después de ingerir la bacteria, puede durar de pocos días a 2 semanas.