

SALMONELLA E OS OVOS UM PERIGO REAL?

“Em média, cada pessoa no planeta consome cerca de 200 ovos por ano, o que conduz a cerca de um bilhão de ovos consumidos anualmente em todo o mundo.”

Os ovos constituem um alimento de fácil preparação e grande versatilidade apresentando um baixo custo sendo que estas características tornam os ovos um dos alimentos mais consumidos no planeta.

Assim, em média, cada pessoa no planeta consome cerca de 200 ovos por ano, o que conduz a cerca de um bilhão de ovos consumidos anualmente em todo o mundo.

Contudo o consumo de ovos não é isento de perigos. Um desses perigos é *Salmonella*. As bactérias pertencentes ao gênero *Salmonella*, conhecidas por causarem doença quer em animais quer em humanos, está tradicionalmente associada ao consumo de ovos. Esta situação resulta da elevada prevalência destes microrganismos em alimentos, sendo que os últimos dados da Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos dão conta que cerca de 16% das carcaças de frango para consumo na União Europeia apresentam *Salmonella*. Quanto aos ovos não estão publicados dados oficiais quanto à prevalência de bactérias pertencentes a este gênero.

Independentemente da existência de *Salmonella* em ovos, são reconhecidas as características nutricionais do ovo. Este é um alimento excepcional, de grande valor nutritivo. Contém proteínas, ácidos gordos saturados e insaturados, quantidades apre-

ciáveis de vitaminas e minerais, destacando-se as vitaminas A, D, E, e do grupo B. Entre os minerais predominam o ferro, o fósforo, o zinco e o selênio. Depois do leite materno o ovo é considerado o alimento mais completo, apresentando fácil digestão e absorção. Assim, o consumo de ovos é recomendado numa dieta variada e equilibrada. Com efeito, o seu valor nutricional não será surpreendente se pensarmos que um ovo contém todos os elementos necessários ao desenvolvimento de um ser vivo (o pinto).

Os ovos são compostos por uma gema amarela e clara translúcida, rodeadas por uma casca protetora que pode ser branca ou castanha, dependendo da espécie da galinha. A cor da casca não está relacionada com a qualidade ou valor nutricional do ovo em si.

Para além do seu sabor maravilhoso e conteúdo nutritivo, os ovos mantêm um lugar conceituado na culinária visto que, devido à sua química alimentar, servem várias funções específicas em receitas, incluindo coagulação, formação de espuma, emulsão e escurecimento.

Assim, quer nas nossas casas, quer em restaurantes, hotéis ou na indústria de produção de alimentos em que sejam utilizados ovos enquanto matéria-prima, o perigo *Salmonella* deverá ser tido em conta dado que estas bactérias poderão causar doença,

designada como Salmonelose.

As bactérias pertencentes ao gênero *Salmonella* vivem no intestino das aves e, como consequência, podem encontrar-se na parte externa da casca do ovo, dado que o ovo é expelido do corpo da galinha pela mesma via que as fezes. Para além de estarem no exterior, as bactérias podem ainda encontrar-se dentro do ovo.

Esta contaminação dos ovos pode ser devida a bactérias que se encontrem no ovário da galinha ou oviduto desta forma contaminando o ovo antes da casca se formar em redor da gema e da clara. Esta situação não implica necessariamente que a galinha apresente sintomatologia e portanto a questão pode passar despercebida.

Outra forma de infeção dos ovos por *Salmonella* é através de contaminação fecal através dos poros da casca, quando esta se encontra já constituída.



Uma vez contaminado o ovo, pode questionar-se se será a gema ou a clara a parte contaminada. As recomendações são as de eliminar a totalidade do ovo, de forma a garantir que a probabilidade de a bactéria estar presente seja reduzida.

Existem hábitos instituídos na manipulação e confeção de ovos. Um destes hábitos, a lavagem do ovo antes de ser colocado em refrigeração, o que é contra-indicado.

Quando um ovo é posto por uma galinha, este é rodeado por uma camada protetora que é eliminada quando o ovo é lavado perdendo-se desta forma esta proteção natural.

Como podemos manipular os ovos de forma segura?

Num país como Portugal, onde a tradição de incluir ovos, crus e cozinhados, em diferentes iguarias, doces tradicionais, os ovos podem ser ingeridos, garantindo a segurança enquanto alimento, através de uma adequada refrigeração, cocção e manipulação.

Assim, os consumidores de ovos e de pratos que contenham este alimento podem consumi-los com segurança se forem seguidas algumas orientações para uma manipulação segura:

- Lave sempre os utensílios, equipamentos e áreas de trabalho com água quente e detergente antes e após o contacto com os ovos;
- Adquira sempre ovos cuja casca esteja intacta e limpa, respeitando a data de validade;
- Não lave os ovos antes de colocá-los em refrigeração;
- Não quebre o ovo nas bordas dos recipientes onde eles serão colocados;
- Não separe as claras das gemas com a própria casca do ovo;
- Não deixe os ovos, nem os alimentos que contenham ovo, mais de duas horas a temperatura ambiente;

● Sirva os ovos confecionados e os pratos que os contenham imediatamente após a cocção, ou em alternativa, coloque em recipientes para o arrefecimento rápido e armazene em refrigeração;

● Restaurantes e outros locais públicos devem utilizar ovos pasteurizados.

Muitos métodos de confeção podem ser usados para cozinhar ovos com segurança. No entanto, os ovos devem ser cozinhados até que as gemas estejam completamente firmes, visto que o calor destrói esta bactéria... Ovos mexidos não devem apresentar-se moles. Com efeito, ovos mal passados constituem um risco de transmissão de Salmonella, sendo que o consumo de pratos à base de ovos não suficientemente cozinhados, têm sido associados a doença.

Independentemente do prato ou da receita, os ovos idealmente devem ser cozinhados a uma temperatura mínima de segurança (no interior do alimento) de cerca de 70° C. Use um termómetro de alimentos para ter certeza.

QUANDO OCORRE DOENÇA...

Quando uma bactéria pertencente ao género Salmonella está presente num produto e que origina a infeção de um consumidor a doença resultante designa-se Salmonelose. Esta doença constitui um importante problema de saúde pública quer na Europa, quer nos Estados Unidos da América, sendo a doença bacteriana de origem alimentar mais frequente.

Uma pessoa infetada por Salmonella geralmente apresenta febre, dores abdominais e diarreia, que poderá ter início 12 a 72 horas após consumir o alimento contaminado. Esta questão limita muitas vezes a identificação do alimento que está na origem da doença.

A Salmonelose tem uma duração de geralmente 4 a 7 dias, e a maioria das pessoas recuperam sem tratamento antibiótico. No entanto, em algumas pessoas a diarreia pode tornar-se severa e pode ser necessária hospitalização.

Nestes, a bactéria pode ultrapassar a barreira intestinal e entrar na corrente sanguínea, podendo desta forma atingir outros locais do corpo e se não for iniciada uma terapêutica adequada, poderá conduzir à morte.

Os idosos, crianças e os indivíduos com comprometimento do sistema imunitário podem ter uma doença de maior gravidade, podendo mesmo ser mortal.

Assim, a prevenção compensa! ■



Correia, C.¹



Santos, M.I.^{1,2}



Assunção, R.²

¹Laboratório de Microbiologia, Unidade de Referência do Dep. de Alimentação e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I.P., Av. Padre Cruz, 1649-016, Lisboa, Portugal

²Faculdade de Medicina Veterinária, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Campo Grande, 376, 1749-024, Lisboa, Portugal