



## Botulismo

### O risco invisível nos alimentos mal conservados



Silencioso e potencialmente fatal, o botulismo é uma intoxicação alimentar grave que ainda desperta pouca atenção fora dos ambientes hospitalares. Causado pela bactéria *Clostridium botulinum*, o problema tem origem em toxinas potentes que podem estar presentes em alimentos aparentemente inofensivos, especialmente aqueles preparados ou armazenados de forma incorreta.

De acordo com Cintya Bassi, Coordenadora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, essa bactéria se desenvolve em ambientes com pouca ou nenhuma presença de oxigênio, como os encontrados em conservas caseiras ou alimentos enlatados mal esterilizados. “O consumo de

*Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!*

alimentos contaminados pode levar a sintomas neurológicos graves, exigindo atendimento médico imediato”, explica a especialista.

### **Alimentos que oferecem maior risco**

Os alimentos mais suscetíveis à contaminação incluem conservas caseiras de vegetais, como cenouras, pimentões e aspargos, além de enlatados com sinais de estufamento ou vazamento. Peixes, frutos do mar e carnes produzidas ou armazenadas em condições inadequadas também são perigosos, assim como embutidos caseiros que não seguiram critérios de segurança alimentar.

A prevenção é o melhor caminho. Isso começa com higiene rigorosa, desde as mãos até os utensílios e superfícies, além do preparo e armazenamento adequados dos alimentos. “É importante evitar conservas caseiras que não tenham passado por tratamento térmico apropriado e manter os alimentos em temperaturas seguras, especialmente os que requerem refrigeração. A aparência, cheiro e textura dos alimentos devem sempre ser observados com atenção, mas, vale destacar: esses fatores não são suficientes para garantir que um alimento esteja livre da toxina”, diz Cintya.

### **Sintomas e prevenção**

Os sintomas do botulismo podem aparecer entre 6 horas e 10 dias após o consumo do alimento contaminado. Cintya alerta que entre os sinais mais comuns estão: visão turva, boca seca, dificuldade para engolir, fraqueza muscular e paralisia. “Diante de qualquer suspeita, a orientação é procurar

*Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!*

atendimento médico imediatamente, o tratamento rápido pode ser decisivo para a recuperação”, explica.

Não existe teste caseiro confiável para identificar a presença da toxina botulínica. A única forma segura de evitar o botulismo é seguir boas práticas de higiene e conservação. Isso inclui evitar consumir alimentos de origem duvidosa ou mal acondicionados e, sempre que possível, dar preferência a produtos industrializados de procedência conhecida.

Em um tempo em que o movimento por alimentos mais naturais e feitos em casa cresce, é fundamental lembrar que tradição e saúde precisam caminhar juntas.