











MICOTOXINAS | O QUE PRECISA SABER

1

Possíveis fontes de exposição

-  Trigo e centeio
-  Milho
-  Alimentos à base de cereais (pão, bolachas)
-  Fruta
-  Frutos de casca rija
-  Bebidas à base de cereais (cerveja, café)
-  Alimentos de origem animal
-  Leite materno (mães expostas)
-  Esporos de fungos
-  Exposição profissional (trituração de cereais, moagem, transformação de alimentos – atividades que possam produzir poeiras contaminadas ou impliquem o manuseamento de materiais contaminados)

2

Como é que as micotoxinas podem entrar no corpo humano?






Por ingestão

Por inalação

Por absorção cutânea





3

Como é que as micotoxinas podem afetar a sua saúde?

-  Cancro
-  Insuficiência do sistema imunitário
-  Lesões hepáticas
-  Lesões renais
-  Toxicidade para a reprodução

4

Como pode reduzir a exposição a micotoxinas?

-  ✗ Evite alimentos armazenados por longos períodos
-  ✓ Mantenha os alimentos secos e a temperaturas não demasiado elevadas, devidamente conservados e livres de insetos
-  ✓ Inspeccione os alimentos (cereais integrais, frutos de casca rija e frutos secos), para verificar se apresentam bolor; elimine os produtos alimentares podres, com bolor, descoloridos ou ressequidos
-  ✓ Compre cereais e frutos de casca rija o mais frescos possível e, preferencialmente, cultivados localmente, para evitar longos períodos de transporte e armazenamento
-  ✓ Areje regularmente a sua casa
-  ✓ Se trabalha em ambientes de transformação e/ou manuseamento de alimentos relevantes e alimentos para animais, evite inalar as poeiras que podem ser libertadas durante trabalhos de armazenamento, carga ou moagem de materiais contaminados, e outros, como o tratamento de animais em instalações de produção animal. Utilize os sistemas de ventilação disponíveis e/ou o equipamento de protecção respiratória
-  ✓ Utilize luvas de protecção ao manusear produtos que possam estar contaminados (p. ex., cereais, frutos de casca rija, frutos secos)

A UE empreendeu ações destinadas a proteger os cidadãos da exposição a micotoxinas. Por exemplo, a legislação da UE estabelece níveis máximos para micotoxinas em alimentos e alimentos para animais, de modo a assegurar que não são nocivos para a saúde humana ou animal.

Para obter mais informações sobre micotoxinas, visite a secção «[Ficha Informativa HBM4EU](#)».