



Quali sono i rischi se si mangia pesce crudo?

COME OGNI ESTATE SI TORNA A PARLARE DI ANISAKIS, UN SPECIE ITTICHE E CHE È CAUSA DI PROBLEMI INTESTINALI. LE

PARASSITA CHE SI TROVA IN ALCUNE INDICAZIONI PER PROTEGGERSI

Sushi, sashimi, marinature, carpacci: con l'arrivo dell'estate i freschi piatti di pesce crudo vanno per la maggiore. Quando si consuma pesce crudo non abbattuto, però, è bene sapere che si può correre il rischio di ingerire l'anisakis, un parassita pericoloso. Si tratta di un verme tondo e biancastro della famiglia degli Anisakidae, diffuso nei pesci di acqua salata. È stato rilevato sia nel Mar Mediterraneo che negli oceani Atlantico, Pacifico e Indiano. Il parassita prospera nell'intestino di mammiferi marini, le sue uova vengono espulse e si schiudono in mare, originando delle larve che vengono ingerite da piccoli crostacei, prede di altri pesci più grandi. Consumando la carne di questi ultimi, l'uomo entra in contatto con l'anisakis. Dopo l'ingestione umana, la larva termina il suo sviluppo, anche se può rimanere vitale per un certo tempo nell'apparato digerente. Le larve che infestano il pesce sono localizzate in fegato, ovaio, stomaco e intestino e sono di lunghezza compresa tra i 15 e i 30 millimetri.

Si registrano 20mila casi all'anno. Il contatto accidentale con questo parassita, attraverso l'ingestione di pesce crudo o poco cotto infestato di larve, causa infezioni definite anisakiasi. Nel mondo si registrano circa 20mila casi all'anno. Secondo l'Istituto Superiore di Sanità le regioni italiane più colpite sono quelle che si affacciano sul Mare Adriatico, con picchi in Puglia, Abruzzo e Marche. L'anisakiasi non può essere trasmessa per contatto ad altre persone e chi l'ha contratta una volta, può contrarla ancora in seguito all'ingestione di pesce crudo contaminato. I sintomi da anisakiasi si manifestano entro sei ore dall'ingestione, attraverso reazioni allergiche o danni all'apparato digerente. Il primo contatto con

il pesce contaminato provoca lo sviluppo di immunoglobuline da anisakis (IgE). Come sostiene il dottor Marcello Albanesi dell'Unità di Allergologia dell'Università degli Studi di Bari Aldo Moro, «le IgE scateneranno i sintomi di una comune reazione allergica: diarrea, orticaria, angioedema, shock anafilattico». In casi più gravi possono comparire dolori addominali, nausea, vomito e qualche volta febbre. In caso di reazioni allergiche, si procede con cure a base di cortisone e antistaminici. È consigliabile fare un prick test che accerti la presenza di IgE.

CHE COSA FARE NEI RISTORANTI

Sushi, sashimi e piatti a base di pesce crudo, «se preventivamente congelati, non sono pericolosi per l'uomo perché il parassita eventualmente presente viene devitalizzato», spiega Giuseppe Arcangeli, direttore del Centro specialistico di ittiopatologia. «Compito del ristoratore o di chi vende tali prodotti è garantire che il trattamento di congelamento sia stato applicato».

SGOMBRI, TOTANI E SARDINE SONO TRA I PIÙ CONTAMINATI

Secondo l'Istituto Zooprofilattico Sperimentale delle Venezie i pesci maggiormente contaminati da anisakis sono pesce sciabola, surò, lanzardo, sgombero, merluzzo, totano, alica, triglia, cefalo, sardina. Può essere anche presente in pesci San Pietro, totani e calamari. Tra gli alimenti sicuri, invece, c'è il salmone affumicato da allevamento. Giuseppe Arcangeli, direttore del Centro specialistico ittico dell'Istituto Zooprofilattico Sperimentale delle Venezie dichiara inoltre che «i prodotti marinati da crudi, come le acciughe, si possono consumare tranquillamente se ottenuti con salamoie a base di sale almeno all'8%».

Stesso discorso per acciughe congelate o salate all'olio e prodotti essiccati o inscatolati: «Il trattamento subito garantisce la devitalizzazione dell'anisakis», spiega.

LE REGOLE per evitare le infezioni

Per stare alla larga dal parassita, si possono seguire alcuni fondamentali accorgimenti:

- Consuma pesce cotto ad almeno 70 °C per qualche minuto.
- Se mangi pesce crudo, marinato o non completamente cotto, puoi rendere inoffensivo il parassita congelando preventivamente il prodotto per almeno 4 giorni a -18 °C. Questa operazione si chiama "abbattimento". Il rivenditore deve avvertire il consumatore dell'avvenuto abbattimento tramite cartelli visibili, obbligatori per legge.
- Compra pesci già eviscerati per evitare gli organi in cui è più facile che si annidi l'anisakis. Se le viscere sono ancora nel pesce, eliminale non appena arrivi a casa prima di riporre il prodotto in frigo: questa operazione evita che eventuali parassiti presenti nelle viscere passino ai muscoli.

