

ALIMENTAZIONE

NON MANGIARE PESCE CRUDO SE NON È ABBATTUTO



CONSIGLIO

Prima di consumare pesce crudo assicurati che sia stato sottoposto al procedimento d'abbattimento, l'unico che garantisce l'eliminazione di un pericoloso parassita.

All'interno di una **corretta alimentazione** si può prevedere di assumere anche il pesce crudo; in alcuni paesi sulle sponde del Mediterraneo, l'usanza di consumare il pesce, i cefalopodi, i crostacei e i mitili appena portati a riva dal pescatore permane ancor oggi, anche se ormai sono rimaste poche le località dove si è mantenuta questa abitudine. Con l'introduzione nelle diete occidentali di preparazioni come il sushi, il sashimi e la comparsa di locali che offrono questo tipo di cucina, il consumo di pesce crudo è decisamente aumentato. Se dal punto di vista nutritivo le differenze tra cotto e crudo sono poco significative, dal punto di vista igienico si corrono molti meno rischi d'ingerire batteri o agenti patogeni se lo si consuma ben cotto. Osservare le norme igieniche è una regola per tutti gli alimenti, ma per i prodotti del mare la soglia di attenzione deve essere un po' più alta.

Microorganismi patogeni

I batteri nocivi possono essere presenti in vari alimenti come la verdura, la carne, il pesce, i mitili, il latte e tutto ciò che mangiamo e che viene in contatto con l'uomo, l'acqua e l'atmosfera inquinata. Il pescato (dal pesce ai mitili), può essere contaminato da diversi microrganismi che provocano infezioni o **tossinfezioni** e tra questi i

più pericolosi sono:

- *Listeria*, *Escherichia coli*, *Salmonella*, batteri che provocano problemi gastrointestinali e altri come il Virus dell'epatite A oltre al *Vibrio Cholerae* che provoca il colera.

Negli ultimi anni, data la globalizzazione che sposta merci e persone da un continente all'altro e la migrazione dei pesci causata da vari fattori come il cambiamento climatico e l'inquinamento, si è diffuso in quasi tutti gli oceani e mari del pianeta un "animaletto" dal nome esotico: **Anisakis**.

Anche se raramente, e solo in soggetti particolarmente deboli come bambini e anziani, questi microorganismi possono essere causa di infezioni o proliferare nel nostro intestino provocando malattie anche gravi fino a mettere in pericolo la vita.

Mitili

L'attenzione all'igiene dei prodotti del mare si è soprattutto focalizzata sui mitili come cozze e vongole a causa dei molti casi di epatite A e alcuni di colera avvenuti negli anni sessanta e settanta, dovuti all'inquinamento delle acque di alcune zone della costa italiana. I mitili si nutrono filtrando l'acqua marina e per questo possono assorbire anche microorganismi patogeni per l'uomo; oggi però i mitili sono allevati in aree marine controllate dalla sorveglianza veterinaria e dalle ASL, e il prodotto che arriva nei mercati ha un'etichetta che ne garantisce provenienza e idoneità. Nonostante ciò vi sono microorganismi che possono sfuggire ai controlli di rito e per questo si consiglia di cuocere sempre tutti i mitili fino a che il loro guscio non si apre, scartando invece quelli che restano chiusi dopo la cottura.

- Sul modo di debellare eventuali patogeni sono nate leggende metropolitane come quella che il limone, spruzzato sul pesce, "disinfetta"; il limone non è un disinfettante e non è certo in grado di debellare batteri o patogeni quali i colibatteri o i virus dell'epatite, così come non mette al riparo da questi problemi neanche tenere qualche giorno le cozze sotto l'acqua corrente.

È risaputo che mangiare pesce crudo comporta sicuramente maggiori rischi di intossicazioni e infezioni causate da batteri patogeni o infestazioni da parte di parassiti, ciò nonostante in molti, quando consumano pesce crudo, incrociano le dita e si affidano sostanzialmente al caso.

Attenzione alla sicurezza igienica del pesce

Il rischio maggiore per chi consuma pesce crudo è il parassita dal nome esotico le cui larve si distruggono se il pesce è ben cotto, esteriormente e internamente (qualche minuto a più di 60°C), e permangono invece in quello crudo anche se congelato o surgelato.

Si chiama **Anisakis simplex**, è un nematode (verme) con un ciclo biologico che prevede il passaggio dalla fase di uova alla fase larvale fino a quella adulta, in ambiente marino. Normalmente è presente come parassita dell'intestino in numerosi mammiferi marini ma nel suo stadio larvale può essere ospite intermedio di molti pesci tra cui tonno, salmone, sardina, acciuga, merluzzo, nasello, sgombero e altri. Questi nematodi, se presenti nel pesce catturato, migrano velocemente dalle viscere del pesce alle sue carni, è per questo che bisogna eviscerarlo subito. Quando l'uomo mangia pesce infetto crudo, le larve dell'*Anisakis* possono impiantarsi sulla parete dell'apparato gastrointestinale, dallo stomaco fino al colon, determinando una **parassitosi acuta o cronica**. La parassitosi acuta insorge già dopo poche ore dall'ingestione di pesce crudo e si manifesta con intenso dolore addominale, nausea e vomito.

- Le forme croniche sono diverse, possono mimare svariate malattie infiammatorie e ulcerose del **tratto**

intestinale oppure coinvolgere altri organi come **fegato, milza, pancreas, vasi ematici e cuore.**

- Il parassita può provocare anche reazioni allergiche fino allo **shock anafilattico**, a causa della sensibilizzazione alle proteine antigeniche termoresistenti del nematode.
- La cura dell'*Anisakis* richiede molto spesso **l'intervento chirurgico**, per asportare la parte dell'intestino invasa dai vermi, visto che possono resistere ai trattamenti utilizzati per altri parassiti.

Per questo sono state emanate circolari ministeriali che obbligano chi vende o serve in tavola pesce crudo o in salamoia (sale, limone, olio e aceto non hanno alcun effetto sul parassita) ad effettuare la procedura **d'abbattimento** preventivo del pesce destinato al consumo a crudo. Non bisogna confondere il pesce congelato o surgelato con quello abbattuto; consumare pesce congelato (portato a temperature di circa -5/10 °C lentamente) o surgelato (portato velocemente a temperature di -18 °C) non assicura l'eliminazione del parassita come l'abbattimento. Oltre al pesce crudo va ricordato che la larva può essere presente anche nel pesce affumicato se prima del trattamento non è stato abbattuto.

Abbattitore

È uno strumento (contenitore tipo freezer) che consente di portare l'alimento a temperature tra i -20 e -40°C molto velocemente, il pesce deve restare a queste temperature per un tempo variabile dalle poche ore fino a più giorni a seconda dello strumento e della temperatura. Solo con questa procedura si distruggono le larve.

I pericoli maggiori provengono dai ristoranti che non osservano la normativa europea del 2004 che obbliga l'abbattimento a tutti gli esercizi che vendono o servono pesce crudo.

- Può succedere che alcuni ristoranti non seguano queste regole pertanto è fondamentale che **al momento dell'ordinazione si chieda se il pesce è stato abbattuto** e in caso di risposte incerte si eviti di ordinarlo.

Le preparazioni di pesce crudo fatte in casa debbono seguire ovviamente le stesse procedure. Se si mangia pesce crudo d'abitudine ci si può dotare di abbattitori casalinghi che si trovano in commercio, oppure:

- chiedere al pescivendolo di abbattere il pesce prima di consegnarvelo, attenzione però che, come detto, il procedimento non è immediato quindi il pesce va ordinato prima per dar modo al pescivendolo di effettuare il trattamento.

Precauzioni generali

Il pesce è un alimento piuttosto instabile che deteriora velocemente, quindi attenzione a:

- acquistarlo fresco con queste caratteristiche: occhio convesso e vivido, branchie con sangue rosso vivo, colore brillante metallico, corpo rigido;
- l'odore deve essere invitante e tenue, di mare e alghe marine, se nel punto vendita c'è un forte odore di pesce meglio non acquistare;
- deve essere consumato entro poche ore o **conservato** in modo corretto perché non cada in putrefazione.

Tra un pesce di dubbia freschezza e un pesce **surgelato** è meglio scegliere il secondo, che potrà avere un gusto differente dal fresco, ma ha le stesse proprietà nutritive.