

SONO IN AUMENTO I PROBLEMI GASTROENTERICI DOPO IL CONSUMO DI FUNGHI?

Informazioni aggiornate su intossicazioni, intolleranze, allergie, tossinfezioni ed indigestioni

Con l'arrivo della stagione dei funghi ricominciano ad essere disponibili gustosi piatti che però, come per gran parte dei cibi, richiedono alcune attenzioni per evitare di incorrere in sgradevoli inconvenienti.

Le intossicazioni da funghi infatti rivestono nell'ambito delle intossicazioni alimentari un rilevante interesse epidemiologico in quanto ogni anno, con andamento strettamente stagionale, si verificano avvelenamenti che possono, in qualche caso, risultare mortali o portare al trapianto d'organo (rene o fegato).

Tuttavia le notizie di reazioni gastroenteriche o di segnalazioni ufficiali provenienti dai Pronto Soccorsi degli ospedali, di cui la maggior parte ha, fortunatamente, esito benigno, non sono sempre riferibili a vere e proprie intossicazioni; riteniamo quindi utile fornire qualche informazione circa le diverse patologie che possono conseguire al consumo dei funghi.

Le reazioni avverse ad alimenti vengono classificate come **tossiche** (dose dipendenti) quando colpiscono indistintamente tutti gli individui, e **non tossiche** quando dipendono dalla suscettibilità individuale ad uno o più componenti dell'alimento medesimo.

Al primo gruppo appartengono le **intossicazioni** da funghi vere e proprie, mentre al secondo gruppo fanno capo le **intolleranze** e le **allergie** da funghi.

Intossicazioni

Sono legate al consumo di funghi non commestibili o parzialmente commestibili (esempio le "famigliole" che hanno una concentrazione di principi tossici crescente nella parte distale del gambo) per errori nel riconoscimento o preparazione non corretta. Strettamente correlate alla dose assunta, le intossicazioni sono il risultato dell'assunzione di uno o più principi, contenuti nel fungo, che esercitano un'azione tossica su determinati organi, tessuti o funzioni metaboliche del nostro corpo, determinando stati di malessere classificati (in base alle famiglie di funghi) in diverse "sindromi", raggruppate a loro volta in base al tempo di incubazione (lungo o breve).

La prevenzione delle intossicazioni si effettua evitando il consumo di funghi non ben conosciuti o di difficile identificazione e soprattutto rivolgendosi agli ispettorati micologici delle ASL che effettuano gratuitamente il riconoscimento.

Intolleranze

Con la crescente abitudine al consumo di funghi "crudi" è in aumento il numero di persone che manifestano sintomi gastroenterici subito dopo averli consumati. Non si tratta in questo caso di intossicazioni legate a principi tossici bensì a fenomeni di intolleranza che interessano solo gli individui sensibili.

Il fungo, ed in particolare il porcino, può essere più o meno ricco (in genere lo è di più quando è giovane) di **trealosio** che è un disaccaride, costituito da 2 molecole di glucosio; quando il contenuto in trealosio è elevato e il fungo viene consumato crudo, possono verificarsi, all'ingestione, severe intolleranze alimentari in individui che non producono una sufficiente quantità dell'enzima in grado di *digerirlo* (trealasi). Si tratta, in genere, di sintomi quali dolori addominali, diarrea e vomito. Alcuni funghi sono altresì ricchi di **mannitolo** che esercita un'azione

sulla mucosa intestinale e può essere la causa, se consumati crudi, della cosiddetta “diarrea osmotica”.

La prevenzione delle intolleranze può essere facilmente effettuata rinunciando a consumare funghi crudi.

Tossinfezioni

Nei funghi crudi si evidenziano spesso elevate cariche batteriche o la presenza di germi patogeni o potenzialmente patogeni. Capita quindi che alcune sindromi gastroenteriche, verificatesi in seguito all’ingestione di funghi siano in realtà riconducibili alla contaminazione batterica presente sul prodotto, soprattutto se non (o poco) cotto e/o mal conservato (la conservazione prolungata, soprattutto se a temperatura ambiente, rappresenta una sicura fonte di rischio). In questo caso la sintomatologia insorge, in relazione al tipo di microrganismo, da qualche ora a 2-3 giorni dopo l’ingestione con dolori addominali, diarrea, vomito e febbre.

Anche in questo caso, la cottura dei funghi prima del consumo, elimina il rischio di tossinfezione.

Allergie

Le allergie alimentari meglio studiate sono quelle che coinvolgono il sistema immunitario (IgE mediate). Le allergie alimentari IgE mediate sono processi solitamente acuti, con comparsa di sintomi orali, gastrointestinali, cutanei, respiratori, vasali. Reazioni allergiche vere e proprie sono state descritte per esposizioni ad *Agaricus bisporus* (il comune Champignon coltivato) e *Boletus edulis* (un boleto della famiglia dei cosiddetti “porcini”). In questi casi, tuttavia, si è trattato di esposizioni a polveri e/o spore con produzione di sintomatologia a carico delle vie aeree (rinite, asma). Non vi sono dati attendibili né studi con statistiche significative circa la produzione di un’allergia alimentare da ingestione di funghi.

Indigestioni

La presenza infine di sostanze fibrose e di molecole (es: micosina, che è un polisaccaride azotato simile alla chitina) della parete cellulare, sono di difficile digeribilità (ma non sembrano provocare fenomeni di intolleranza). Di conseguenza la digeribilità è condizionata dalla quantità ingerita, oltre che dall’età del soggetto, infatti, non dovrebbero essere somministrati ai bambini, i quali potrebbero incontrare maggiori difficoltà nella digestione.

È utile infine ricordare con quali criteri viene attribuita la classificazione di commestibilità:

Commestibilità dei funghi	
Criteri	Avvertenze
<ul style="list-style-type: none"> • Assenza di principi tossici • Consistenza adatta al consumo • Gradevolezza all’analisi sensoriale 	<ul style="list-style-type: none"> • La commestibilità si intende sempre riferita al fungo ben cotto • Si parla sempre di funghi sani e freschi • Gli inquinanti ambientali possono residuare nel fungo cresciuto in zone a rischio • Il consumo frequente e/o di grosse quantità è sempre sconsigliato