

## IL PESCE CRUDO: ACQUISTO E PREPARAZIONE



Le modifiche delle abitudini alimentari che hanno caratterizzato la nostra società negli ultimi anni hanno orientato sempre più i consumi verso prodotti freschi e naturali. L'introduzione di specialità culinarie da altri Paesi ha portato anche ad un aumento del consumo di prodotti ittici e di pesce crudo.

Alle classiche acciughe marinate che si consumavano prevalentemente nelle aree costiere, si sono via via aggiunti carpacci di pesce crudo di specie diverse (pesce spada, salmone, tonno, ecc...) e piatti derivati da culture orientali quali sushi, gli involtini giapponesi di pesce crudo e riso, che sono sempre più apprezzati dai consumatori.

Per gustare appieno il piacere della tavola è però sempre opportuno conoscere alcune semplici indicazioni che consentono di evitare quei possibili problemi che al cibo possono essere collegati.

Nel caso del pesce crudo, l'Associazione Nazionale delle Aziende Ittiche segnala una crescita sempre maggiore della presenza del parassita *Anisakis* in numerose specie ittiche ed ha quindi messo in guardia i consumatori su questo rischio. Nel luglio 2005 una donna di Torino e sua figlia hanno manifestato dei sintomi gastroenterici che sono stati collegati, dall'Autorità Giudiziaria, al consumo di pesce crudo infestato da *Anisakis* e sul territorio Piemontese sono stati eseguiti numerosi sequestri di prodotti ittici. Altri casi nell'uomo sono stati descritti nell'area compresa tra Pescara e Chieti e in Liguria.

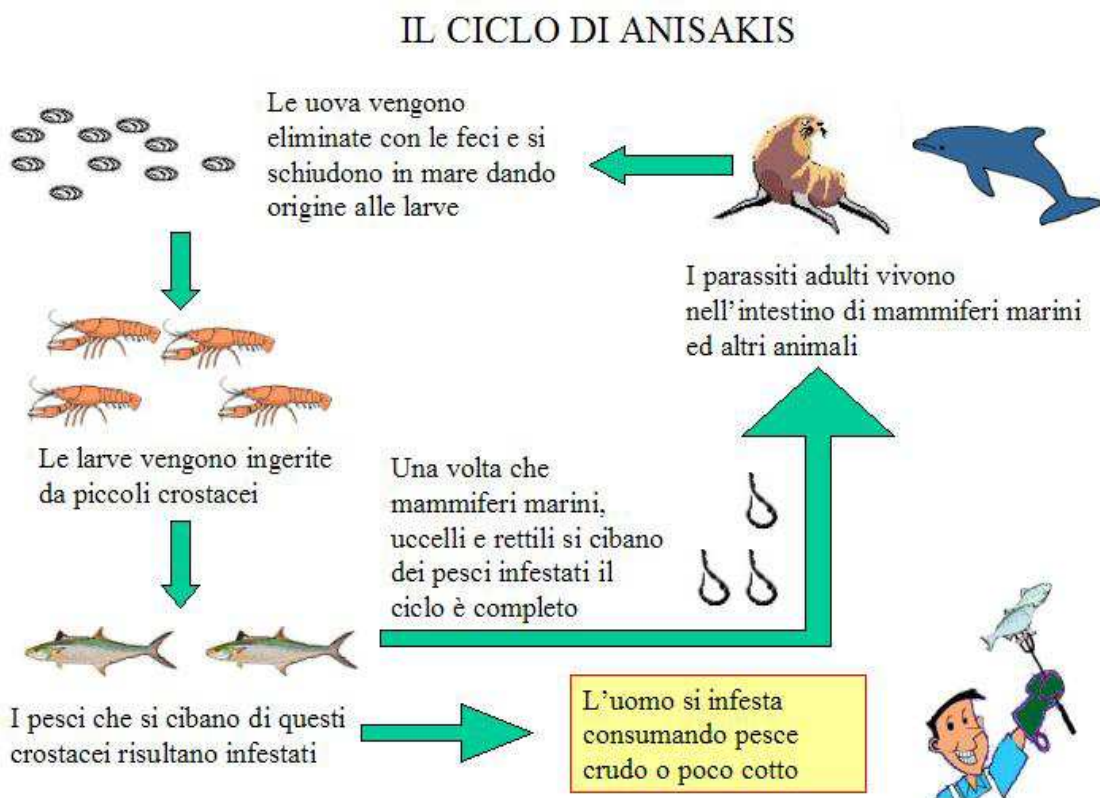
Trattandosi di un problema presente in particolare in alcune aree di pesca, caratterizzato da un andamento stagionale legato al ciclo del parassita che ha come ospiti definitivi alcuni mammiferi marini (foche, delfini, ecc...), anche quest'anno i pescatori, i commercianti, le autorità di controllo ed i cittadini potranno trovarsi di fronte al problema che, se conosciuto, può essere facilmente gestito senza particolari rinunce culinarie.

**Consumare il pesce infestato crudo o poco cotto potrebbe portare a problemi a livello gastrico o intestinale. Pur essendo rari i casi segnalati in Italia, grazie anche a controlli veterinari molto accurati e capillari, è opportuno, per avere le massime garanzie, seguire alcuni consigli pratici.**

## Cos'è l'Anisakis?

*Anisakis simplex*, *Anisakis physeteris*, *Anisakis ziphidarum*, *Pseudoterranova spp*, *Phocascaris spp*, *Hysterothylacium spp*, *Contracaecum spp*, sono nematodi (vermi dalla sezione circolare) appartenenti alla famiglia Anisakidae, che si trovano nell'intestino di pesci e mammiferi marini. Generalmente vengono conosciuti con il nome generico di *Anisakis*. Gli adulti di *Anisakis* si trovano nella cavità celomatica dei pesci (area del pesce dove sono contenuti i visceri che vengono asportati per il consumo).

Il pericolo è costituito dalla possibilità che dopo la pesca a causa di una eviscerazione tardiva o di una infestazione massiva, i parassiti possano migrare nelle carni del pesce. Possono essere visti con un'osservazione accurata ad occhio nudo, essendo lunghi a seconda delle specie da 1 a 2 cm, molto sottili, tanto da ricordare i capelli di colore bianco lattescente con l'eccezione delle larve di *Pseudoterranova spp*, che arrivano a 3 cm e hanno un colore rosato.



## Quali sintomi possono manifestarsi dal consumo di pesce infestato da Anisakis?

L'uomo è un ospite accidentale di questo parassita, che generalmente muore nel nostro apparato digerente senza poter completare il ciclo vitale. L'infestazione da *Anisakis* può talvolta causare alcuni problemi gastroenterici come dolori addominali, diarrea, nausea, vomito e, in casi particolarmente gravi, perforazioni dell'intestino e dello stomaco (*larva migrans viscerale*). La sintomatologia compare in genere dopo qualche giorno dal consumo del pesce infestato.

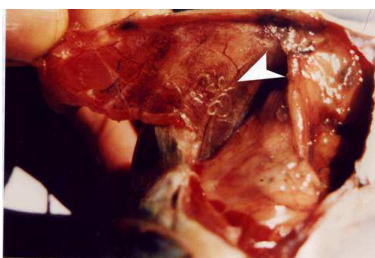
Questa patologia è stata descritta in diversi Paesi, tra cui l'Italia, dove il problema potrebbe essere sottostimato, ma è più comune in Giappone a causa dell'abitudine di consumare molto pesce crudo. Diverse epidemie si sono verificate anche nei paesi nordici per il consumo di aringhe affumicate che per il tipo di trattamento subito, non in grado di inattivare le larve, sono considerate un alimento a rischio.

### **Allergia all'*Anisakis*, un problema forse sottovalutato**

Da alcuni anni, *Anisakis simplex* è stato riconosciuto anche come possibile causa di allergia. I soggetti sensibili possono avere reazioni allergiche non solo ingerendo il pesce infetto ma anche manipolandolo o respirando allergeni diffusi nell'aria. Si tratta di un rischio prevalentemente legato alla lavorazione del pesce (malattia professionale che riguarda i lavoratori nel settore della trasformazione dei prodotti ittici). Sono state osservate in questi casi reazioni che vanno dall'orticaria, alla rinite o congiuntivite, all'asma, allo shock anafilattico. L'allergia all'*Anisakis* viene studiata solo da una decina di anni e data la diffusione di questi parassiti potrebbe essere sottostimata. Alcuni autori ipotizzano che sia la causa di alcune manifestazioni patologiche finora considerate genericamente e semplicisticamente come "allergia al pesce". A differenza dell'infestazione (descritta sopra), l'allergia all'*Anisakis* compare immediatamente dopo aver consumato il pesce contaminato o esserne venuti a contatto.

### **Quali pesci lo possono contenere?**

Quasi tutti i pesci possono contenere *Anisakis*, ma esso è più diffuso in **aringhe, sgombri, merluzzi, acciughe, pesce sciabola**. Nel 2004 in Italia ci sono state 41 segnalazioni da parte degli uffici veterinari di pesce infestato da *Anisakis*. Questi casi riguardavano pesce (soprattutto rana pescatrice e sgombro) importato da Regno Unito e Paesi Scandinavi.



### **Dove è diffuso?**

L'aumento del numero dei mammiferi marini legato alle misure di protezione di queste specie adottate negli ultimi anni e la loro capacità di spostamento, facilita la diffusione dell'*Anisakis* in tutti i mari.

I danni economici sono rilevanti a causa delle grandi quantità di pesce sequestrato ogni anno; questo problema ha indotto alcune comunità di pescatori a richiedere la messa in atto di misure idonee alla diminuzione delle popolazioni di mammiferi marini.

Ma questi rimedi drastici, oltre ad essere estremamente impopolari, sono improponibili e quindi la diffusione di *Anisakis* potrebbe crescere nei prossimi anni, anche in seguito alla maggiore protezione della fauna marina, un tema molto sentito da tutti i cittadini.

### **Posso consumare il pesce crudo tranquillamente?**

Sulla base della normativa in vigore sino al 31 dicembre 2005, tutte le partite di pesce destinate al consumo umano dovevano essere ispezionate dai medici veterinari per verificare la presenza di parassiti. Il controllo veniva effettuato a campione su un numero significativo di pesci. Dal 1° gennaio 2006 tali controlli sono stati delegati agli operatori commerciali chiamati a verificare nell'ambito dei propri programmi di autocontrollo la presenza di parassiti. Nel caso venga riscontrata la presenza di larve di *Anisakis*, la partita deve essere esclusa dal consumo umano e sottoposta a successive valutazioni per l'invio alla distruzione o a trattamenti in grado di rendere sicuro il prodotto. Trattandosi di un controllo a campione e dell'esigenza di conciliare, da parte dei produttori, le esigenze commerciali con quelle sanitarie, è possibile che possa esserci un incremento di partite con soggetti infestati presenti sul mercato.

E' per questo che il consumatore deve conoscere ed adottare alcune semplici precauzioni con cui garantire la sicurezza del pesce che desidera consumare crudo:

- eviscerare prontamente il pesce acquistato, nel caso di specie che per caratteristiche intrinseche vengono venduti ancora con il pacchetto intestinale (es. acciughe, triglie), lavarlo accuratamente e conservarlo in frigorifero per garantirne comunque una conservazione ottimale;
- Controllare che non ci siano parassiti quando si pulisce il pesce: i parassiti sono più facilmente evidenziabili mantenendo il pesce per mezz'ora a temperatura ambiente;
- Se si desidera preparare piatti a base di pesce crudo o poco cotto (es. acciughe marinate o sushi) è necessario congelarlo nei frigoriferi domestici a **-15°C** (temperatura solitamente raggiunta dai nostri frigoriferi) **per almeno 96 ore** prima di prepararlo in quanto né il limone né l'aceto impiegati per la marinatura sono in grado di inattivare la larva.

### E al ristorante?

I cuochi dei ristoranti sono tenuti ad adottare le buone pratiche igieniche per evitare questo tipo di rischio.

Il regolamento CE n. 853/04 e sue modifiche -Reg (UE) 1276/2011- prevede che gli operatori del settore alimentare che immettono sul mercato o somministrano prodotti della pesca, molluschi che vengono consumati crudi o praticamente crudi (marinati, salati o trattati in modo da non garantire l'uccisione del parassita) hanno l'obbligo di assicurare che il prodotto sia sottoposto ad un trattamento di congelamento a -20 °C per 24 ore o -35°C per 15 ore.

### E se pulendo il pesce a casa trovo Anisakis?

Non è necessario allarmarsi.

Anisakis nella maggior parte dei casi si trova solo nella cavità celomatica del pesce (quando si pulisce il pesce fresco la larva, seppur molto sottile, è visibile ad una esame accurato nei visceri). In molti casi è quindi sufficiente pulirlo bene eliminando completamente le interiora e lavarlo. La cottura è in grado di uccidere le larve eventualmente presenti nelle carni.



*Anisakis simplex*

E' possibile consumarlo anche crudo con le massime garanzie di sicurezza, **congelandolo a -15°C per almeno 96 ore.**

Nel caso in cui si ritenga di non consumare il prodotto sarà possibile restituirlo al venditore chiedendone il rimborso o la sostituzione oppure consegnarlo ai servizi veterinari delle ASL unitamente allo scontrino di acquisto.

Aggiornamento al 30 luglio 2012