Il pesce crudo e il problema Anisakis

written by Rivista di Agraria.org | 9 novembre 2010

di Mauro Bertuzzi

Il consumo di pesce crudo è una pratica non molto diffusa nella tradizione italiana, ma negli ultimi anni, grazie alle ultime "tendenze" di nuovi ristoranti con menù a base di prodotti crudi, anche nel nostro Paese questi nuovi piatti stanno riscuotendo sempre più successo.
Mangiare pesce crudo comporta sicuramente un maggior rischio di intossicazioni e infezioni causate da batteri patogeni, oppure di infezioni da parte di parassiti; tale alimento, infatti, può essere contaminato da diversi microrganismi che possono provocare infezioni o tossinfezioni, come Listeria, Escherichia coli, Salmonella, batteri che possono provocare problemi gastrointestinali; ma il rischio maggiore per chi consuma pesce crudo si chiama Anisakis.
E' importante sottolineare che questo problema non interessa solo il pesce crudo, ma anche altri alimenti come carni, latte crudo e derivati. Va specificato, però, che raramente e solo in soggetti particolarmente deboli come bambini e anziani, queste infezioni possono mettere in pericolo la vita.

Larve di Anisakis simplex

Che cos'è e come si sviluppa l'Anisakis

L'Anisakis simplex è un nematode normalmente presente come parassita intestinale in numerosi mammiferi marini (delfini, foche, etc.) ed ospite intermedio, nel suo stadio larvale, di molti pesci tra cui tonno, salmone, sardina, acciuga, merluzzo, nasello e sgombro.
Questo parassita si trova allo stadio di adulto nell'addome dei mammiferi marini (balene, foche, delfini), più precisamente nello stomaco, ed è visibile ad occhio nudo.
Il ciclo biologico si svolge in ambiente marino.
Le uova vengono rilasciate in acqua attraverso le feci dei mammiferi marini. Le larve che si schiudono vengono ingerite dai primi ospiti intermedi, in genere piccoli crostacei che formano il krill. Il krill a sua volta viene ingerito dal pesce, secondo ospite intermedio. A questo punto si sviluppa l'ultimo stadio larvale (3° stadio) che può passare direttamente al suo ospite definitivo (come detto, un mammifero marino) per il completamento del ciclo, oppure essere ingerito accidentalmente da un altro ospite (nel quale il parassita non evolve a successivi stadi di sviluppo), che può essere l'uomo, se quest'ultimo ingerisce pesce crudo, o poco cotto, contenente larve di di Anisakis. Le larve in 3?‹ stadio si localizzano nel fegato dei pesci, nel mesentere e nelle gonadi, ma anche nel tessuto muscolare, dove migrano di solito dopo la morte del pesce per motivi non ben specificati e sono responsabili della patologia nell'uomo.

Pericolosità d'ingestione e relativi problemi sanitari

Le larve di Anisakis possono costituire un rischio per la salute umana in due modi: per una parassitosi causata da ingestione di pesci crudi contenenti le larve oppure per reazione allergica ai prodotti chimici liberati dalle larve nei pesci ospiti.

Questi nematodi migrano dalle viscere del pesce alle sue carni se, quando catturato, non viene prontamente eviscerato. Quando l'uomo mangia pesce infetto crudo, non completamente cotto o in salamoia, le larve possono impiantarsi sulla parete dell'apparato gastrointestinale, dallo stomaco fino al colon.
La gravità della malattia dipende sia dalla quantità di parassiti ingeriti sia dalla sensibilità individuale del consumatore, inoltre le sostanze biochimiche secrete dalle larve all'interno dei pesci che le ospitano, possono causare delle reazioni anafilattiche in individui sensibili.
Per difendersi dai succhi gastrici, questi parassiti attaccano le mucose con grande capacità perforante, determinando una parassitosi acuta o cronica. La parassitosi acuta da Anisakis 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 assomigliare a svariate malattie infiammatorie e ulcerose del tratto intestinale oppure coinvolgere altri organi come fegato, milza, pancreas, vasi ematici e miocardio. Possibili anche reazioni allergiche fino allo shock anafilattico, a causa della sensibilizzazione alle proteine antigeniche termoresistenti del parassita.
I prodotti ittici più a rischio sono: pesce sciabola, lampuga, pesce spada, tonno, sardine, aringhe, acciughe, nasello, merluzzo, rana pescatrice, molluschi cefalopodi, sgombro e alici.
La parassitosi acuta da Anisakis si manifesta già dopo poche ore dall'ingestione di pesce crudo con la comparsa di un intenso dolore addominale, nausea e vomito. Se non diagosticata si possono avere forme croniche con dolori addominali intermittenti che possono durare alcuni mesi.
La cura dell'Anisakis richiede, in caso di gravi complicazioni, l'intervento chirurgico per asportare la parte dell'intestino invasa dai parassiti.

Come evitare l'Anisakis

Una circolare del Ministero della Sanità del 1992 (per l'attuazione della direttiva 91/493/CEE), ancora in vigore, obbliga chi somministra pesce crudo o in salamoia (il limone e l'aceto non hanno alcun effetto sul parassita) ad utilizzare pesce congelato o a sottoporre a congelamento preventivo il pesce fresco da somministrare crudo. Infatti l'Anisakis e le sue larve muoiono se sottoposti a 60 gradi di temperatura, oppure dopo 96 ore a -15°C, 60 ore a -20°C, 12 ore a -30°C, 9 ore a -40°C.
I pericoli maggiori provengono laddove non vengano applicate le precauzioni minime, come per esempio il consumo di alici marinate, senza alcun congelamento preventivo.
Per evitare contaminazioni basterebbe attuare alcuni accorgimenti che permetterebbero un consumo del prodotto nelle migliori condizioni, ad esempio:

- non consumare pesce crudo se non si è sicuri della provenienza e la qualità del prodotto;
2. non consumare alici marinate, se non preventivamente congelate;

se si vuole consumare pesce crudo a casa, acquistarlo fresco e congelarlo per almeno 4-5 giorni nel congelatore a -18 gradi;
il pesce prontamente eviscerato (come il salmone di allevamento) è più sicuro di quello venduto con le viscere;
Infine, prestare particolare attenzione alle specie a rischio, come lo sgombro, le sardine, il tonno e il pesce azzurro in genere che, se non accuratamente controllati e/o conservati, possono causare quei problemi che invece potrebbero essere tranquillamente evitati.

Mauro Bertuzzi, laureato in Scienze e Tecnologie Agrarie presso la Facoltà di Agraria di Milano, è Presidente del collegio provinciale di Milano e Lodi degli Agrotecnici e Agrotecnici Laureati. Curriculum vitae >>>

Pesce Crudo e Sushi

Autori Vari – Giunti Demetra 2007

Una collana pensata appositamente per chi di pesce e crostacei non ne avrebbe mai abbastanza e vuol trovare nuove idee per una cucina giovane, veloce, per tutte le occasioni: il pranzo quotidiano, la cena importante, il buffet tra amici...

Acquista online >>>