



NUOVE ABITUDINI NEL CONSUMO DI PESCE

BENEFICI E RISCHI PER LA SALUTE

 **A cura di: Michela Battista e Susanna Mantovani**
(Tecnici della prevenzione - Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - AUSL Reggio Emilia)

Le linee guida per la sana alimentazione consigliano di consumare pesce ed altri prodotti ittici, sia freschi che surgelati, almeno 2/3 volte a settimana scegliendo preferibilmente pesce azzurro nostrano. Per un consumo responsabile e sicuro è necessario, però, conoscere e prevenire i possibili rischi per la salute legati al consumo di questo prezioso alimento, soprattutto oggi, vista la grande diffusione anche nel nostro paese della moda del pesce crudo, marinato o poco cotto.

Le modifiche delle abitudini alimentari che hanno caratterizzato la nostra società negli ultimi anni hanno portato all'introduzione di specialità culinarie provenienti da altri paesi. Fra queste, anche ad un aumento del consumo di pesce crudo: oltre alle classiche acciughe marinate, mangiate prevalentemente nelle aree costiere, si sono aggiunti i carpacci e le tartare di pesce crudo di specie diverse e i piatti derivati da altre culture: il sushi (involchini giapponesi di pesce crudo e riso), il sashimi (pesce crudo sfilettato di tonno, salmone, seppia, rombo), il ceviche, (piatto a base di pesce marinato originario dell'America Latina), il poke,

(insalata hawaiana tradizionalmente fatta con pezzi di pesce crudo).

PERCHÉ È IMPORTANTE CONSUMARE PESCE?

- Per la presenza di proteine di elevata qualità ed alta digeribilità.
- Per il contenuto variabile di grassi, in particolare di acidi grassi del gruppo omega-3, di cui rappresentano la principale fonte insieme ad alcuni oli vegetali e alla frutta secca in guscio.
- Perché è una buona fonte di minerali (ferro, zinco, rame, iodio, fluoro) e vitamine (in particolare A e D).



In particolare, gli omega-3 sono nutrienti essenziali nelle prime fasi dello sviluppo cerebrale e della retina e durante l'arco della vita sono utili per la prevenzione delle malattie cardiovascolari e infiammatorie. Per preservare il contenuto di acidi grassi è importante utilizzare una cottura non aggressiva (cioè ad alta temperatura) per periodi prolungati.

I PERICOLI NEL PESCE

Tutti i prodotti della pesca sono caratterizzati da una estrema deperibilità dovuta ad una serie di fattori fisico-chimici. Riportiamo di seguito i pericoli più comuni sia biologici che chimici.

I pericoli biologici più diffusi nel reparto ittico sono il parassita *Anisakis*, i batteri che colonizzano il pesce come *Vibrio Cholerae*, *Listeria monocytogenes* e *Clostridium botulinum*, e i virus presenti nei molluschi filtratori come il *Norovirus* e il virus dell'epatite A.

Molti pericoli biologici possono essere controllati con la cottura per almeno 10 minuti a temperatura superiore ai 60°C.

Tra i pericoli chimici, possiamo trovare sia i contaminanti ambientali che la presenza d'istamina, una sostanza derivata dalla degradazione dell'istidina (amminoacido normalmente presente nelle carni di alcune specie ittiche) che avviene quando l'animale è stato pescato in condizioni stressanti, oppure se non viene rispettata la catena del freddo e in condizioni di scarsa igiene. Le specie ittiche più soggette sono lo sgombrò, il tonno, la sardina, l'aringa e l'alice. L'accumulo d'istamina può provocare gravi intossicazioni alimentari nei consumatori (sindrome sgombroide).

Anche la presenza di biotossine algali



rientra nei pericoli chimici.

I pericoli chimici non subiscono variazioni in seguito ad un trattamento termico.

E SE VOLESSIMO MANGIARE PESCE CRUDO?

Oltre al pesce propriamente detto, in questa categoria rientrano anche uova di pesce, crostacei e frutti di mare, prodotti

alimentari d'acqua salata e dolce consumati senza ricorrere ai tradizionali metodi di cottura. Quando si parla di consumo di pesce crudo o poco cotto, i rischi più frequentemente riscontrati oggi nel consumo, sono le parassitosi. In particolare, per i pesci d'acqua salata il pericolo si chiama *Anisakis* e si può trovare in diverse specie ittiche tra le quali: pesce spatola, sgombrò, merluzzo, totano, alici, triglia, cefalo, salmone, tonno e sardine.

Anisakis è un parassita che risiede nel tratto gastrointestinale di mammiferi marini, come balene e delfini. Le uova eliminate originano larve capaci di nuotare autonomamente in mare che possono essere ingerite da pesci e crostacei che fungono da ospite intermedio. L'infestazione umana, quindi, si contrae con ingestione dell'ospite intermedio crudo o poco cotto.

I sintomi si manifestano entro poche ore dall'ingestione e in genere sono caratterizzati da dolore addominale, nausea e vomito che si risolvono spontaneamente dopo molte settimane. Ci sono poi anche forme ad esordio tardivo con disturbi che si manifestano qualche giorno dopo l'assunzione di pesce crudo e, più raramente, forme complicate o gravi, quali shock anafilattico. L'unico modo per diagnosticare l'infezione è sottoporsi ad endoscopia per rilevare la presenza delle larve e, se è il caso, rimuoverle fisicamente per risolvere il disturbo. In alternativa il medico può prescrivere un trattamento con farmaci antiparassitari.

La parassitosi più grave nella quale si può incorrere mangiando pesce crudo è quella causata dalle larve.

Per i pesci d'acqua dolce altre specie di parassiti sono ad esempio l'*Opistorchis* e la *Tenia* (conosciuta volgarmente come verme solitario).

In entrambi i casi i parassiti muoiono se sottoposti a temperature superiori ai 60° per almeno 10 minuti o congelamento eseguito secondo le indicazioni sotto riportate.

La legge disciplina le modalità di consumo del pesce crudo in particolar modo negli esercizi di ristorazione ma anche nel consumo casalingo.

AL RISTORANTE: COSA È IMPORTANTE SAPERE?

Tutte le volte che si legge "tartare di pesce fresco" su un menù, è bene sapere che questo pesce non è arrivato dal peschereccio alla tavola, ma è stato "abbattuto" ossia congelato rapidamente a temperatura definita. Il pesce crudo viene sottoposto per almeno 24 ore ad una temperatura non superiore a -20° in modo da neutralizzare le larve dei parassiti. Nei ristoranti è obbligatorio abbattere il pesce (o in alternativa acquistarlo già abbattuto), cosa che risulta realizzabile proprio grazie ad attrezzature professionali in dotazione nelle cucine.

A CASA: PRIMA DI CONSUMARE PESCE CRUDO

- Congelate il pesce per non meno di 96 ore.
- Assicuratevi che la temperatura sia di circa -18°C.

- È molto importante che il congelatore riporti 3 o più stelle. Queste, infatti, indicano la capacità del vostro elettrodomestico di mantenere costante la temperatura nell'arco di un anno.
- Trascorse le 96 ore, trasferite il pesce in frigorifero in modo che possa essere utilizzato per una successiva preparazione o direttamente consumato. Non lasciare il pesce a temperatura ambiente poiché i batteri si moltiplicano velocemente.
- Fate attenzione all'acquisto del pesce fresco. La normativa prevede che nelle pescherie e nei supermercati debba essere esposto un avviso per i consumatori recante le informazioni necessarie per un corretto consumo di pesce e cefalopodi freschi (polpi, seppie ecc).

PIÙ IN GENERALE....

- Approvvigionarsi sempre da canali ufficiali e sicuri.
- Leggere le etichette ed i cartelli informativi presenti negli esercizi di vendita e di somministrazione.
- Pulire accuratamente il pesce dopo l'acquisto.
- Lavare le mani, il tavolo di lavoro e gli utensili utilizzati dopo aver manipolato il pesce crudo per evitare di contaminare altri cibi o superfici con i batteri presenti sul pesce.
- Consumare i prodotti acquistati con data di scadenza più prossima.
- Mantenere il frigorifero pulito. Ciò consentirà di evitare la formazione di muffe e batteri che potrebbero contaminare il cibo all'interno.
- Il freddo è un prezioso alleato perché rallenta la proliferazione batterica.

Quando si acquista del pesce sia cotto che crudo va subito riposto in frigorifero e/o congelatore.

- Conservare il pesce cotto e quello crudo negli scompartimenti più freddi del frigorifero, la temperatura non dovrebbe superare i 4°C, addirittura per il pesce crudo le linee guida ministeriali consigliano una temperatura prossima allo 0°C.
- Conservare i prodotti ittici in contenitori ben chiusi e separare, se possibile su piani diversi, il pesce cotto pronto da consumare da quello crudo.
- Cambiare spesso gli strofinacci della cucina, spesso sono un vero ricettacolo di germi!



EMERGENZA CALDO

Per aiutare le persone che rimangono in città nei giorni caldi, e che possono avere bisogno di informazioni, di assistenza sociale o sanitaria o semplicemente di scambiare due parole al telefono, anche quest'anno il Comune di Reggio Emilia e l'Azienda USL di Reggio Emilia, con il contributo delle Associazioni di Volontariato, hanno attivato il centro di ascolto con il numero:

0522/320666

dal 14 GIUGNO al 3 SETTEMBRE 2021
dal lunedì al venerdì dalle 09,00 alle 12,00, sabato e domenica dalle 09,00 alle 18,00