

# PESCE CRUDO? ATTENZIONE ALL'ANISAKIS!

Di Federico Rampazzo

Il consumo di pesce crudo, indiscussa tradizione di origine asiatica (Giappone in primis), ha rapidamente preso piede anche nei paesi occidentali, sull'onda della diffusione dei sempre più apprezzati ristoranti che offrono il sushi. Quanti tra noi pescatori inoltre sono soliti sfilettare un bel pesce fresco e consumarlo crudo, marinato con qualche goccia di limone, per assaporare al meglio ciò che il mare ci sa offrire?

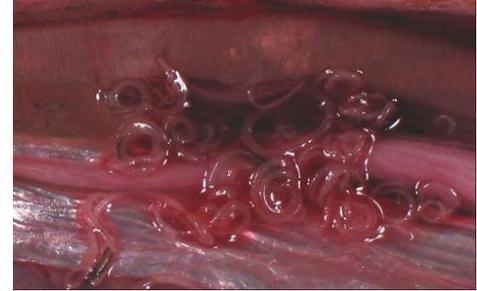


Figura 1: Larve di Anisakis s. in muscolo di pesce.

Questa pratica, sebbene di eccezionale valore culinario, può riservare una spiacevole sorpresa il cui nome è Anisakis.

L'anisakis è un genere di nematode (piccolo verme) (Figura 1) spesso presente come parassita intestinale di molti pesci azzurri tra cui pesce sciabola, sardine, acciughe, sugarelli, sgombro e tonno. Gli studi scientifici riportano come percentuali elevatissime di pesci azzurri siano affetti dal parassita (Tabella 1).

**Tabella 1: Percentuale di infestazione da Anisakis in alcune specie ittiche del mare Mediterraneo e dell'Adriatico. Tratto da Mladineo I., 2003 e Pozio E., 2004.**

SPECIE ITTICA	% DI INFESTAZIONE	ZONA DI STUDIO	RIFERIMENTO
PESCE SCIABOLA	100%	Mediterraneo	Pozio E., 2004
ALICE	17%	Mediterraneo	Pozio E., 2004
SUGARELLO	95%	Mediterraneo	Pozio E., 2004
SARDINA	1%	Mediterraneo	Pozio E., 2004
MOLO (merluzzetto)	76%	Mediterraneo	Pozio E., 2004
ALICE	52 %	Adriatico	Mladineo I., 2003
SGOMBRO	92%	Adriatico	Mladineo I., 2003
LANZARDO	88%	Adriatico	Mladineo I., 2003
SUGARELLO	50%	Adriatico	Mladineo I., 2003

L'uomo può entrare accidentalmente nel ciclo vitale dell'anisakis mangiando pesce infetto crudo, non completamente cotto o in salamoia. Infatti se il pesce infestato non viene cotto, o congelato, o eviscerato nel giro di poco tempo dopo la pesca, i parassiti possono migrare nelle carni e, ingeriti dall'uomo, provocare disturbi gastroenterici di varia entità. I primi sintomi insorgono già dopo due ore dall'ingestione e si

manifestano spesso con intenso dolore addominale, nausea e vomito. Le forme croniche possono mimare svariate malattie infiammatorie e ulcerose del tratto intestinale e coinvolgere altri organi.

Fortunatamente in Italia i casi di anisakidosi registrati ogni anno sono pochi (20-30) a fronte di quelli del Giappone (circa un migliaio).

L' Anisakis, resiste bene a molti acidi come quelli contenuti nel limone, nell' aceto e nello stesso stomaco umano. La classica marinatura del pesce non basta quindi a scongiurare i rischi di incorrere in questo parassita. Come fare quindi per scongiurare ogni possibile rischio?

E' sicuramente importante eviscerare immediatamente il pesce dopo averlo pescato, anche se il metodo che rimane comunque il più sicuro è quello basato sull'esposizione ad alte o molto basse temperature, che il parassita non riesce a tollerare. Quindi cottura del pesce a temperatura superiore ai 60°C per 15 minuti o congelamento a -20°C per almeno 24 ore.

In Italia inoltre è in vigore dal 1992 una circolare del ministero di sanità che 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.