Com podem prevenir l'anisakiosi?

1

NETEGEU

bé el peix i traieu-ne les vísceres al més aviat possible

2

CONGELEU

el peix de consum en cru

En l'elaboració de plats a base de peix cru o poc cuinat (seitó en vinagre, peix en escabetx, preparacions de la gastronomia japonesa amb peix cru, etc.) es recomana, per matar aquests paràsits, netejar bé el peix, treure'n les vísceres i sotmetre'l a un tractament de congelació a una temperatura de – 20º C o inferior durant 24 hores.

3

CUINEU-LO

correctament

La millor manera de prevenir l'anisakiosi és **cuinar bé** el peix a una temperatura de 60º C o superior, durant 10 minuts. Qualsevol dels tipus habituals de cuinat (cocció, fregit o al forn) és suficient per matar les larves.

Per a més informació:

061 CatSalut Respon

canalsalut.gencat.cat

© Generalitat de Catalunya.2014

Consumiu peix amb seguretat

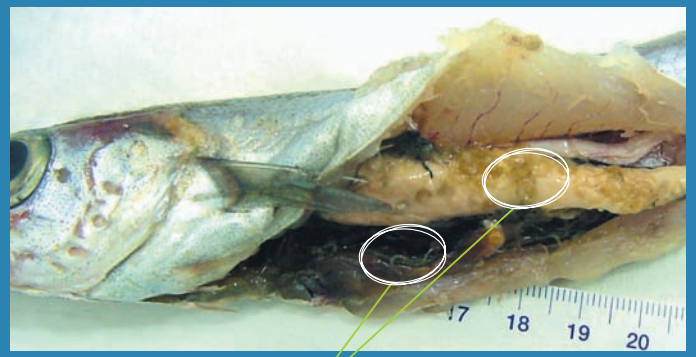
Prevenció de l'anisakiosi

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Què són
els anisakis?

Els peixos, com tots els animals que viuen a la natura, poden tenir paràsits, com per exemple els anisakis. Els anisakis són paràsits que infecten alguns peixos (maire, seitó, verat, sorell, lluç, sardina, arengada, bacallà, rap, etc.) i cefalòpodes marins (calamars, pops, sèpies, etc.). Aquests paràsits són petits cucs blancs, rodons, de cos cilíndric i allargat que mesuren entre 4 i 30 mm.

Es localitzen a les vísceres dels peixos, dins de l'aparell digestiu (budell, etc.), i també es poden trobar a la musculatura. Apareixen enquistats en forma d'espiral, enrotllats sobre si mateixos o estirats.



Imatge ampliada de l'anisakis

Com afecten
les persones?

La ingestió d'aquests paràsits vius pot provocar la malaltia anomenada **anisakiosi**. Aquesta malaltia es caracteritza per dolors gastrointestinals acompanyats de vòmits i nàusees associats sempre al consum de peixos i cefalòpodes crus o no prou cuinats. Així mateix, estan descrits casos de **processos al·lèrgics** després del consum de peix cru parasitat.

Aquesta malaltia és molt poc freqüent a la nostra àrea geogràfica, tot i que el paràsit sí que es troba en els peixos.

La presència d'aquests organismes en els peixos constitueix un veritable problema de salut pública en països en els quals sovint es consumeix peix cru, fumat en fred, salat o parcialment cuit, com és el cas de Japó, Holanda i Xile, on s'han documentat molts casos d'anisakiosi.

Alguns dels productes alimentaris a base de peix que han estat implicats en infeccions humanes són:

- **Cebiche i *lomi lomi*:** peix marinat amb suc de llimona i altres ingredients
- **Ous de salmó salvatge**
- ***Sashimi* i *sushi*:** trossos de peix cru amb altres ingredients, com ara arròs
- **Arengada crua adobada amb salmorra lleugera**
- **Seitó en vinagre**
- **Peix fumat en fred**
- **Peix cuinat insuficientment**

Quins controls es fan
per evitar la presència d'aquests paràsits?

Les **indústries dedicades** a l'elaboració i preparació de productes de la pesca i els vaixells factoria han de sotmetre els peixos a un control visual per detectar la presència de paràsits visibles.

Les **autoritats sanitàries** duen a terme la inspecció i el control periòdic dels establiments i els productes de la pesca per verificar que es compleixen les condicions establertes a la normativa vigent.

Malgrat això, resulta impossible inspeccionar tots i cada un dels peixos desembarcats a la nostra costa, sobretot aquells que es venen sencers i sense eviscerar, fet que suposa que algun peix parasitat pot arribar al consumidor final.

Els productes de la pesca que ens ofereix el mar ens aporten una gran varietat de proteïnes, minerals, vitamines i àcids grassos poliinsaturats, i constitueixen una base molt important de la nostra alimentació. Són, sens dubte, una de les estrelles de la varietat gastronòmica de la dieta mediterrània.

Netegeu bé el peix, cuineu-lo i consumiu-lo amb tota la seguretat.