ESTATE: TRIONFANO I PRODOTTI ITTICI CRUDI

NOTE PER IL CONSUMO CONSAPEVOLE

Il consumo di prodotti ittici crudi (sushi, ostriche, frutti di mare ed altri) è una moda in costante crescita, alimentata sia dal diffondersi di tipi di cucina "etnica" come quella giapponese, sia dalla ricerca del cibo "naturale" e quindi meno manipolato. La moda salutistica di oggi, infatti, fa coincidere il concetto di scarsa manipolazione con quello di maggiore salubrità e maggiore valore nutrizionale degli alimenti, ma in realtà il problema è molto più complesso.

Se è vero che un cibo non cotto mantiene intatte buona parte delle proprie caratteristiche nutrizionali (vitaminiche ed enzimatiche in particolare) è altrettanto vero che, soprattutto per i prodotti ittici, non vengono eliminati quei pericoli biologici, correlati all'alimento stesso ed al suo habitat, che possono incidere anche pesantemente sulla salute del consumatore.

Infatti, venendo a mancare la cottura, i prodotti ittici vengono privati di quel trattamento di "bonifica" che consente di eliminare tutti quei pericoli sia insiti nel prodotto all'origine che acquisiti durante le successive manipolazioni operate dall'uomo.

Le qualità sanitarie e le qualità nutrizionali si trovano su due piatti opposti della bilancia della salute e va sempre cercato il punto di equilibrio tra i due.

PERICOLI DEL CRUDO ED EFFETTI COLLATERALI

Virus e batteri: alcuni possono provocare semplici "mal di pancia", altri malattie gravi; per citarne alcune l'epatite A (virus), il colera (batterio), il tifo (batterio). A parte queste malattie, in grado di mettere addirittura in pericolo la vita del consumatore, esistono molti altri microrganismi virali e batterici capaci di provocare sintomatologia prevalentemente intestinale, con vomito, diarrea e dolori addominali, sino a mettere "fuori combattimento" una persona per alcuni giorni.

I virus ed i batteri vengono uccisi da una normale cottura a cuore del prodotto, intendendo per normale cottura il raggiungimento della temperatura di ebollizione in tutte le parti del prodotto, quindi pochi minuti per molluschi o pesci piccoli, tempo maggiore per pesci di grandi dimensioni.

Tossine: sono sostanze prodotte da alghe unicellulari (fitoplancton) ed accumulate soprattutto dai molluschi bivalvi come vongole, cozze, capesante ed altri, per la loro peculiarità di nutrirsi filtrando l'acqua. Anche alcuni batteri possono produrre tossine ed altre, come l'istamina, possono formarsi a causa della degradazione (ad opera di batteri) di alcuni componenti dell'alimento stesso.

I molluschi filtratori, alimentandosi di plancton ottenuto tramite la filtrazione di grandi quantità di acqua, hanno la capacità di concentrare nel loro corpo le tossine algali, i virus ed i batteri patogeni presenti nell'acqua

Esiste un piano di controllo sanitario rigoroso dei molluschi utilizzati per scopo alimentare umano e delle acque in cui vivono ma

questo non può garantire assolutamente la sicurezza di ogni partita avviata al consumo.

Parassiti: i pesci ospitano, come gli animali terrestri, una grande quantità di parassiti, da microscopici a molto grandi; per fortuna solo alcuni sono patogeni per l'uomo, cioè sono in grado, se ingeriti vivi, di attaccare l'organismo dell'uomo e provocare dei danni.
In questi ultimi tempi è salito agli onori di cronaca televisiva un parassita in particolare: l'Anisakis; un altro, meno noto, è l'Opistorchis, meno diffuso in quanto legato a consumo di pesce crudo d'acqua dolce, ma altrettanto pericoloso. Un altro parassita dei pesci d'acqua dolce che può colpire l'uomo (se li ingerisce crudi) è la tenia Diphillobotrium, verme piatto intestinale che può raggiungere la lunghezza di alcuni metri.

Istamina e i colori del tonno: il tonno rosso è uno dei prodotti più richiesti per il consumo crudo, soprattutto nelle preparazioni tradizionali giapponesi. La carne del tonno rosso ha colore rosso scuro che tende, ossidandosi a diventare marrone; per evitare l'imbrunimento del tonno si usa trattare (fraudolentemente) il tonno con il monossido di carbonio che lo rende insensibile all'azione scurente dell'ossigeno e di un bel colore rosso ciliegia (foto1), accattivante per il consumatore.
Il tonno così trattato manterrà inalterato il colore per giorni, senza scurirsi, ma a fronte di un bel colore "fresco" ed invitante il pesce continuerà ad invecchiare per cui continueranno a formarsi sostanze tossiche, tra le quali l'istamina. Tali sostanze, istamina in primis, risulteranno poi pericolose per un ignaro consumatore che, vedendo un prodotto di bell'aspetto e reputandolo erroneamente fresco, lo ingerirà senza timore.

(foto1) Filone di tonno dal colore sospetto

IL MINISTERO DELLA SALUTE IMPONE IL "CONGELAMENTO DEL PESCE COME BONIFICA PREVENTIVA"

Secondo la normativa sanitaria alimentare Europea è necessario sottoporre a controllo visivo i prodotti ittici al fine di eliminare le partite infestate da parassiti prima della vendita all'ingrosso; nel caso di lavorazione del pesce devono essere effettuati ulteriori controlli sui pesci che vengono sfilettati o eviscerati. Per rendere il prodotto maggiormente sicuro vige l'obbligo di sottoporre a congelamento il pesce che è destinato ad essere somministrato crudo o praticamente crudo (es. marinato). La pratica del congelamento è stata definita dal Ministero della Salute "Trattamento di bonifica preventiva" e deve essere effettuata mantenendo il prodotto da trattare alla temperatura di – 20° per almeno 24 ore. Bisogna rimarcare che tale trattamento è certamente efficace nei confronti dell'Anisakis ma inefficace nei confronti di altri parassiti, per esempio l'Opistorchis, per il quale il congelamento va protratto per almeno 20 giorni. Lo scorso febbraio il Ministero della Salute ha ribadito alle ditte che preparano pesce per consumo crudo e alle attività di somministrazione ai consumatori (ristoranti, sushi bar etc.) di effettuare il trattamento di bonifica preventiva e tenere apposite registrazioni da mostrare agli organi di controllo per dimostrare l'ottemperanza di questi obblighi. Il prodotto che ha subito il trattamento di bonifica preventiva può essere riconosciuto in quanto accompagnato dalla dicitura, suggerita dalla circolare stessa: "Conforme alle prescrizioni del Reg. CE 853/2004 All III sez VIII capitolo 3 lettera D, punto 3". Il prodotto così trattato non va considerato come un prodotto congelato in quanto il congelamento è una pratica volta alla conservazione di un prodotto deperibile mentre il trattamento di bonifica preventiva è l'adempimento ad un obbligo di legge, effettuato su prodotto fresco, che perdura per il tempo strettamente necessario. L'onere dei controlli è a carico delle ditte che commercializzano i prodotti; i servizi veterinari competenti per territorio vigilano sulla efficacia dei controlli ed effettuano analisi a campione.
I servizi veterinari di questa ULSS sono disponibili per fornire informazioni e spiegazioni a chiunque ne abbia bisogno, consumatore od operatore del settore alimentare.

UN APPROFONDIMENTO SULL'ANISAKIS

Esistono diversi generi e specie di Anisakidi con diverso grado di patogenicità per l'uomo; per comodità li definiamo genericamente Anisakis.
L'Anisakis, da adulto, è un parassita dei grandi mammiferi marini, nelle fasi larvali è un parassita dei pesci e dei molluschi cefalopodi come seppie e calamari. L'uomo si infesta ingerendo, con i prodotti ittici crudi, le larve vive di Anisakis (foto2). I sintomi che ne derivano sono dolori addominali più o meno forti che si sviluppano poche ore dopo l'assunzione di alimento infestato e nei casi più gravi possono arrivare ad occlusione intestinale o peritonite da perforazione, necessitando addirittura delle terapie chirurgiche. I pesci più frequentemente parassitati sono quelli con abitudini fortemente carnivore, dai piccoli pelagici come alici, sgombri e sardine, fino ai carnivori da fondo come naselli e rane pescatrici.

(foto2) Anisakis sul peritoneo di un nasello

...E SULL'OPISTORCHIS

L'Opistorchis felineus è un verme piatto parassita dei mammiferi che colpisce soprattutto il gatto ma anche altri carnivori e l'uomo. Questo parassita si annida nella muscolatura dei pesci d'acqua dolce ed è pronto a riprendere il ciclo se ingerito da un ospite sensibile dove si stabilirà nei canali biliari. L'uomo si contamina mangiando pesce d'acqua dolce crudo o poco cotto; in particolare gli episodi di contaminazione in Italia sono legati a consumo della specie "Tinca" che sembra particolarmente predisposta ad albergare il parassita. I sintomi nell'uomo insorgono dopo qualche decina di giorni con anoressia e modici dolori addominali; il parassita può vivere per anni nel suo ospite e nelle forme croniche può indurre cirrosi epatica e tumori delle vie biliari; l'Opistorchis e la specie affine Clonorchis colpiscono milioni di persone in Asia ed est Europa. La malattia è comunque curabile con antiparassitari.

Doveroso sottolineare che mentre la cottura uccide facilmente i parassiti, il congelamento non è altrettanto efficace e deve essere protratto per almeno 7 gg a -20°.

IL DECALOGO PER UN CONSUIMO CONSAPEVOLE DI PESCE CRUDO

1. I prodotti ittici se consumati crudi devono essere di freschezza ineccepibile, comunque possono albergare un rischio residuale dovuto a virus, batteri, parassiti e tossine che potrebbero eludere i controlli, per quanto accurati siano, poiché risulta ovviamente impossibile controllare alla fonte ogni singolo pesce; se il prodotto ittico è appena pescato non è comunque assoluta la certezza di assenza di pericoli.
2. Il succo di limone è in grado di svolgere una blanda azione antibatterica ma non è in grado di "disinfettare" i prodotti ittici crudi per cui l'aspersione con succo di limone deve essere considerata un processo atto solamente a migliorarne il gusto.
3. La marinatura (sale e limone o sale e aceto) a cui sono sottoposti i prodotti ittici non è in grado di uccidere i microrganismi presenti; per farlo dovrebbe essere tanto forte (talmente tanto salato e tanto acido) da rendere immangiabili i prodotti ittici.
4. Bere vino durante il consumo di prodotti ittici crudi non aiuta ad eliminare il problema dei microrganismi patogeni.
5. Particolare attenzione deve essere posta al consumo di molluschi bivalvi crudi che, per la loro caratteristica di nutrirsi filtrando l'acqua e trattenendo le particelle in sospensione sono in grado di concentrare virus batteri e tossine algali.
6. Evitare il consumo di prodotti ittici crudi a persone anziane, malati, bambini o donne in stato di gravidanza.
7. Fare attenzione al consumo di prodotti ittici crudi se si è in viaggio in paesi dove la sanità ed il controllo degli alimenti non sono efficienti come in Europa, soprattutto se paesi a clima caldo.
8. Per l'approvvigionamento di prodotti ittici da consumarsi crudi affidarsi a professionisti (rivenditori, ristoratori) in grado di effettuare con efficacia i controlli previsti dalla normativa.
9. Il congelamento ai fini di bonifica preventiva dei prodotti ittici da somministrare crudi, se effettuato con le dovute procedure (congelamento ultrarapido in abbattitore, scongelamento lento), non rovina o deprezza i prodotti ittici.
10. Ricordare sempre che la sicurezza totale in questo campo non può esistere.

Dott. Paolo Capovilla
dirigente veterinario ULSS 1 "Belluno"

Dott. Denis Marchesan
coordinatore dei Servizi Veterinari
ULSS 10 "Veneto Orientale"