

SUSHI:

SEMPRE PIÙ DIFFUSO, CON MOLTI
SOSTENITORI E QUALCHE PERICOLO!

DI REDAELLI ALESSIO

Nel terzo millennio le popolazioni di tutto il mondo hanno la possibilità di far conoscere le loro specialità alimentari con estrema facilità.

Questo è uno tra i motivi che ha permesso una diffusione veramente enorme dei ristoranti giapponesi.

L'altra è che il Sushi è veramente appetitoso, leggero e possiamo dire così dietetico! Io stesso spesso in Italia o all'estero molto spesso mi reco nei ristoranti Giapponesi per gustare questo appetitoso piatto tipico.

Le specialità nipponiche come sushi tempura, e sashimi sono ormai alla portata di tutti nei ristoranti e i ristoranti cinesi, un poco meno raffinati, stanno lasciando ai giapponesi l'egemonia della ristorazione del sol levante.

Ma in agguato può nascondersi qualche rischio. Non dimentichiamo infatti che il mangiare pesce crudo può esporre al rischio di contagio per l'infestazione da parassiti presenti nel cibo.

Ho letto un interessante articolo sul giornale medico scientifico "La Pelle" del quale vi riassumo i contenuti.

Ne ha parlato con dovizia di particolari e grande competenza la Professoressa Caterina Foti dell'Università di Bari.

"L'*Anisakis simplex*, un nematode appartenente alla famiglia Anisakidae nella sua forma adulta si ritrova abitualmente nello stomaco dei grandi mammiferi marini (balene, foche, delfini e otarie).

Le uova delle femmine, eliminate dalle feci di questi animali nell'acqua marina, sono ingerite da crostacei planctonici, che fungono da primo ospite intermedio. All'interno dell'uovo, si svolgono le prime fasi di sviluppo con formazione di larve di secondo stadio, liberate con la schiusa delle uova.

Gli ospiti intermedi, nei quali le larve raggiungono il terzo stadio, sono a loro volta ingeriti da pesci (merluzzi, sardine, salmoni, sgombri, naselli, acciughe) o da molluschi cefalopodi. All'interno di questi, le larve migrano dal tratto gastroenterico nelle masse muscolari.

Le larve, infine, ingerite con i pesci parassitati dagli ospiti definitivi, raggiungono il quarto stadio larvale, quello adulto, completando così il loro ciclo biologico”.

L'uomo quindi ingerendo carni infette crude o poco cotte può essere infettato dalle larve di *Anisakis simplex*.

L'*Anisakis simplex*, sempre secondo l'articolo del giornale “La Pelle” è stato ritrovato nei calamari giapponesi, nel merluzzo dell'oceano Artico, nelle acciughe dei mari coreani e nel 66% di campioni di pesce provenienti dai mari cinesi.

Vale la pena di ripensare al Sushi nostrano, fatto di pesce pescato nei nostri mari!

”L'ingestione nell'uomo, continua la Professoressa Foti, provoca due quadri clinici: l'infestazione vera e propria con sintomi gastrointestinali (anisakiasi o anisakidosi) e una forma allergica, in soggetti sensibilizzati alle larve (anisakiasi allergica). Il maggior numero di casi si osserva in Giappone (oltre 100 casi l'anno), dove è comune e popolare il consumo di pesce crudo, sushi e sashimi.

Da un punto di vista clinico si distinguono una forma acuta e una cronica.

La capacità del parassita di provocare reazioni allergiche è una scoperta recente (1994). Il parassita induce l'attivazione di linfociti Th2 con produzione di IL-4 ed IL-5 che stimolano la sintesi di IgE specifiche, responsabili delle manifestazioni allergiche, e la chemiotassi degli eosinofili. Questi ultimi, con altre cellule infiammatorie richiamate in sede di lesione, formano infiltrati e granulomi eosinofili o microascessi”.

Le manifestazioni cliniche si verificano dopo pochi minuti fino a 24 ore dall'assunzione del pesce contaminato. Si potrebbe pensare che l'allergia ad *Anisakis simplex* si possa prevenire se il pesce è mangiato ben cotto o se è preventivamente congelato. Tuttavia un piccolo numero di pazienti precedentemente sensibilizzati può presentare una reazione allergica dopo ingestione di larve morte, suggerendo l'intervento nel determinismo della reazione allergica di antigeni termostabili, che non perdono la capacità antigenica con l'ebollizione. Questa possibilità è più facile che si realizzi se gli allergeni raggiungono il sistema circolatorio, grazie a situazioni in cui la mucosa gastrica o intestinale è alterata, non essendo le larve morte in grado di invadere la mucosa integra.

Devo dire che il segnale di allarme non è stato lanciato solo di recente, ma già alla fine degli anni 90 ho trovato numerosi articoli che già mettevano in guardia dal mangiare pesce crudo.

In particolare vi segnalo che l'infezione si manifesta con dolori addominali molto intensi già da pochi minuti dopo l'ingestione del pesce crudo, accompagnati da nausea e vomito.

COME DIFENDERSI?

I Giapponesi dicono che il Sushi consumato secondo i dettami giapponesi, con Salsa di Soja e wasabi è al di sopra di ogni sospetto. Ma in America la FDA ha imposto il congelamento del pesce almeno per 1 settimana a -18° o per 15-20 ore a -35° . In Italia, e io non lo sapevo, la legge prescrive che il pesce da consumarsi crudo o affumicato, sushi roll sia tenuto in freezer per 24 ore almeno a -18° . Infatti l'*Anisakis* non è per nulla sensibile all'acido come aceto, limone ed anche acido cloridrico presente nello stomaco, mentre è molto sensibile al freddo ed anche al calore. Quindi nessun problema per i pesci cotti.

Consiglio finale?? acquistate i sushi in un buon ristorante, congelateli e mangateli 24 ore dopo!!!! O fateveli da soli con pesce nostrano dopo averlo pescato direttamente!