

Anisakis: en la prevención está la clave

Este parásito únicamente infecta a las personas que no sigan unas pautas de prevención específicas a la hora de consumir pescado

Pocos desconocen ya el significado de *anisakis*, ese pequeño parásito escondido en el interior del pescado que puede provocar en las personas trastornos digestivos o intestinales e incluso alergias. Durante el último mes, este término se ha colado en las salas de espera de los hospitales, en los medios de comunicación y en las pescaderías. No como una llamada de alerta, sino más bien para prevenir, educar y tranquilizar.

Según la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD), en 2012 se notificaron en el mundo 20.000 casos de intoxicación por *anisakis*. A pesar de no proporcionar el dato concreto en España, nuestro país es el segundo con un mayor número de infecciones de este tipo después de Japón. El 90% de ellas se producen tras ingerir

boquerones no cocinados y, en esta categoría, los macerados en vinagre, si no se han congelado antes.

La FEAD apunta a la prevención y a la responsabilidad en el consumo de pescado como la única solución para evitar este trastorno. Estos gusanos solo pueden contaminar si el pescado se come crudo. Tras su captura, la limpieza y evisceración inmediata del pescado es fundamental, así como lo es el congelarlo y cocinarlo a temperaturas adecuadas para matar el parásito. Siempre que se sigan estas recomendaciones, es posible consumir pescado sin ningún riesgo y con total seguridad durante todo el año.

Ciclo vital

El *anisakis* es un gusano muy fino que pasa su ciclo vital en el tubo digestivo de peces y mamíferos marinos, donde vive a costa de ellos. Los organismos adultos se encuentran en el estómago de los mamíferos marinos, quienes eliminan los huevos al mar a través de las heces. Las larvas libres se incuban en el agua y después, son ingeridas por peces y pequeños crustáceos. Una vez hospedado en el nuevo huésped, se ubica en su tracto digestivo y de nuevo, comienza el ciclo.

Dentro del género *Anisakis*, la especie más implicada en las infecciones parasitarias en las personas es el *Anisakis simplex*. Es habitual en países donde se suele consumir pescado crudo o sushi, sashimi o ceviche (Japón o Chile). En los últimos años, esta moda alimentaria se ha extendido a otros países como España. Y es que aquí, además de tomar con mayor frecuencia este tipo de preparaciones,

también se ha comprobado una mayor infestación en el pescado capturado y un mejor diagnóstico de las enfermedades. Los contagios se asocian al consumo de vinagres, salazones, ahumados, escabeches o pescados crudos o poco cocinados.

Anisakiasis o alergia

El *anisakis* puede afectar a cualquier persona que consuma pescado contaminado con este parásito. En ese caso, se pueden producir dos tipos de dolencias.

El primero, la *anisakiasis*, una infección provocada por la ingesta de pescado con larvas vivas de *anisakis*. Puede ser leve o grave y suele producir dolor abdominal, náuseas e incluso vómitos. Los síntomas aparecen con un margen de una hora a dos semanas después de haberlo consumido. Generalmente, el parásito se elimina de forma espontánea a través del tracto digestivo en unas tres semanas o muere en el interior de los tejidos que ha invadido.

El segundo tipo de dolencia que podría aparecer es la alergia al *anisakis*. En la mayoría de los casos, antes se han producido sucesivas infecciones, después una sensibilización del organismo y, por último, la reacción alérgica. Si se confirma la alergia, los especialistas aconsejan extremar las precauciones y evitar el consumo de pescado crudo o poco cocinado, incluidos los ahumados. Las reacciones van desde una urticaria o una hinchazón a, en los casos más graves, un choque anafiláctico.

+ www.consumer.es



FÓRMULAS DE PREVENCIÓN

Evitar el *anisakis* en casa empieza en el momento de la compra de pescado. Estas son algunas de las medidas de prevención:

- Evitar el consumo de pescado o marisco crudo o mal cocinado.
- Adquirir el pescado limpio y sin vísceras (sin tripas). En el caso contrario, deberán limpiarse en el momento de llegar al hogar.
- Congelar el pescado a -20°C durante 24-48 horas destruye el parásito (en neveras industriales). En el caso de las neveras domésticas, que suelen tener menos potencia, el tiempo de congelación debería llegar a los cinco días.
- Cocinar bien todo el pescado, a temperaturas superiores a 60°C o más altas, mata las larvas de *anisakis* en unos diez minutos. El pescado está "bien hecho" cuando al pinchar la pieza con un tenedor o un cuchillo, la carne se desprende fácilmente de la espina y tiene un color opaco. En general, son 10 minutos para piezas de unos 2,5 centímetros de grosor, dando la vuelta a los 5 minutos. La cocción completa y la fritura suelen ser más seguros que la plancha y el microondas.
- Debe prestarse especial atención a los boquerones en vinagre, al sashimi, al sushi, al carpaccio y otras preparaciones con pescado crudo, ceviches, huevas de pescado crudas o semicrudas, arenques y otros pescados crudos preparados en salmuera y pescados sometidos a ahumados en frío. En estos casos, deberán congelarse previamente al consumo.
- No hay riesgo en el caso de los moluscos bivalvos (ostras, mejillones o almejas), aunque se consuman crudos. Tampoco son peligrosas las conservas en aceite, ya que en su elaboración se aplica un tratamiento térmico que elimina el parásito.

■ En 2012, se notificaron en el mundo 20.000 casos de intoxicación por *anisakis*

