

# Pesce Crudo per la Vigilia di Natale:

## Come consumarlo in sicurezza



Pesce Crudo per la Vigilia Di Natale: Come Consumarlo In Sicurezza

### INDICE

■ [Pesce o pescato: attenzione alle differenze](#)

■ [Pesce crudo vs cotto: mangiarlo in modo sano](#)

■ [Come preparare il pesce crudo](#)

■ [Il pesce nell'equilibrata alimentazione](#)

■ [Leggi anche](#)

Sulle tavole della Vigilia di Natale il pesce crudo, o il pescato, è sempre più presente: sushi, filetti di pesce e gamberi, carpaccio, marinati, scottati, poké, tartare, ceviche, etc..

Questi alimenti però possono essere contaminati da virus, parassiti e microorganismi pericolosi per la salute delle persone di tutte le età, in particolare se sono in gravidanza. Il pescato crudo si può mangiare in sicurezza se si osservano attenzioni igieniche specifiche.

## Pesce o pescato: attenzione alle differenze

L'alimentazione sana ed equilibrata prevede che il pesce debba essere mangiato 3 volte a settimana, per assumere elementi importanti come [grassi polinsaturi omega 3](#), proteine, vitamine e iodio, alternando pesci più grassi come il salmone, sgombrò, tonno, alici e sardine con quelli più magri quali dentice, orata, merluzzo, sogliola, etc..

Spesso si ritiene sia pesce quasi tutto quello che viene pescato in mare, ma le proprietà nutritive dei vari animali marini sono differenti. Infatti, il pesce a polpa bianca non ha le stesse proprietà nutritive dei **cefalopodi** (seppie, calamari, polpi, etc.) le cui caratteristiche si

avvicinano molto a quelle della carne terrestre contenendo meno omega 3 e più **grassi saturi**. Anche i **crostacei** (gamberi, granchi, aragoste, etc.) e i mitili (cozze, vongole, ostriche, etc.) non possono sostituire il pesce, anche se ricchi di **proteine, vitamine, minerali** come **iodio** e **fosforo**, ma anche di **colesterolo**.

## Pesce crudo vs cotto: mangiarlo in modo sano

Ci sono benefici per la salute nel mangiare pesce crudo. Innanzitutto, il pesce crudo non contiene i tipici composti organici (ammine eterocicliche) che si formano quando il pesce viene cotto troppo, **fritto** o **grigliato** con le tipiche bruciature. Alcuni studi osservazionali hanno associato un elevato apporto di queste molecole dannose con un aumento del rischio di cancro. In secondo luogo, la frittura del pesce può ridurre la quantità di acidi grassi sani come gli omega-3 (EPA e DHA) peggiorando la qualità nutrizionale del pesce cotto.

Tuttavia, ciò che può fare la **differenza tra cotto e crudo** sono i microrganismi che il pescato può contenere e trasmettere all'uomo:

- **Escherichia coli, salmonelle, listeria, anisakis, virus dell'epatite A, campylobacter e norovirus.** Questi microorganismi possono causare una vasta gamma di sintomi, tra cui nausea, disturbi di stomaco, diarrea e vomito.
- **Tenie, nematodi e trematodi** (piccoli vermi parassiti) possono vivere nei pesci. Mangiare pesce crudo contenente uno di questi parassiti, causa una parassitosi con effetti collaterali da lievi a gravi.

**Per eliminare i microrganismi** e le conseguenze anche gravi per la salute, **il pescato va consumato ben cotto a una temperatura non inferiore di 60/70 gradi** che raggiunga anche le carni interne dell'animale. Se ti piace il **pescato fritto** ricorda che la frittura non è detto che possa portare a 60/70°C l'interno dell'alimento, è quindi consigliabile friggere piccole parti o friggere l'alimento dopo la congelazione.

## Come preparare il pesce crudo

Quando acquisti il pesce assicurati che abbia un aspetto e odore sano e fresco, ricorda inoltre che i batteri possono moltiplicarsi anche quando è in frigo, pertanto mangialo entro 48 ore.

- Se pensi di non consumarlo entro 48 ore **conservalo subito nel freezer a -18°C**.
- Non lasciare il pesce a **temperatura ambiente per più di 2 ore**, perché i batteri si moltiplicano più velocemente.
- Lavati le mani prima e dopo aver preparato il pesce crudo, pulisci accuratamente **tutti gli utensili** da cucina, compreso il tagliere.
- **Evita la contaminazione incrociata** con altri alimenti, in particolare con altre carni.

I microrganismi che possono infestare il pescato sono sensibili al congelamento, infatti, nei ristoranti che servono **pescato crudo**, **le regole igieniche** obbligano il ristoratore ad **abbattere il pesce** a -40°C per un certo numero di ore prima di lavorarlo e servirlo.

Se lo **prepari in casa** ricorda che la pescheria non è quasi mai attrezzata per abbattere l'alimento, occorre quindi provvedere con il freezer di casa.

Secondo le regole del Ministero della Salute, il pescato che si voglia consumare crudo, marinato, o non completamente cotto **deve essere preventivamente congelato per almeno 96 ore a -18°C in congelatore domestico contrassegnato con tre o più stelle**.

Con questo trattamento si eliminano virus, batteri e parassiti come **l'Anisakis** e le sue larve che se fossero ingerite potrebbero penetrare nell'intestino e causare effetti clinici simili al morbo di Crohn.

## Il pesce nell'equilibrata alimentazione

**Il pesce è una parte essenziale dell'alimentazione equilibrata**, ma non per questo si deve mangiare sempre e solo pesce eliminando ogni altra fonte di proteine ad alto valore biologico, vitamine del gruppo B, minerali come il ferro presenti nella carni, o minerali come il calcio di cui la maggior fonte è il latte e i suoi derivati. 2 volte al giorno si dovrebbe consumare **latte o yogurt** e 2 o 3 volte a settimana un secondo di formaggio fresco o stagionato come il Grana Padano DOP. Questo formaggio è un concentrato di latte e apporta nutrienti preziosi: è ricco di proteine con i **9 aminoacidi essenziali**, è il formaggio più ricco di calcio tra tutti quelli più consumati, apporta ottime quantità di **vitamina B12**, antiossidanti come **zinco**, selenio e vitamina A.

Adottare una dieta equilibrata che preveda quante calorie si dovrebbero mangiare ogni giorno e soprattutto quanti macro e micronutrienti sono necessari al nostro organismo può non essere semplice per questo possono aiutarti i programmi **Calorie&Menu**

o la [Dieta Sostenibile](#) (vegetariana, senza carne o pesce) anche per donne in [menopausa](#), che ti offrono **gratuitamente menu equilibrati e personalizzati per le calorie che dovresti consumare.**

**COLLABORAZIONE SCIENTIFICA**

**Dott.ssa Raffaella Cancellò**, *Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano*

**BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE**

Tan K, Huang L, Tan K, Lim L, Peng Y, Cheong KL. *Effects of culinary treatments on the lipid nutritional quality of fish and shellfish.* Food Chem X. 2023 Sep 4;19:100856. doi: 10.1016/j.fochx.2023.100856. PMID: 37780264; PMCID: PMC10534239.

Tsoupras A, Brummell C, Kealy C, Vitkaitis K, Redfern S, Zabetakis I. *Cardio-Protective Properties and Health Benefits of Fish Lipid Bioactives; The Effects of Thermal Processing.* Mar Drugs. 2022 Mar 2;20(3):187. doi: 10.3390/md20030187. PMID: 35323486; PMCID: PMC8955125. Ministero Italiano della Salute /area sicurezza alimentare.

**AVVERTENZE**

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.