Le proprietà dei funghi: tra funghi commestibili e velenosi

INDICE

- I funghi fanno bene? Ecco i benefici dei funghi e i falsi miti
- Calorie, valori nutrizionali e proprietà dei funghi
- Funghi commestibili: quali sono i rischi per la salute?
- Cottura dei funghi: perché non vanno mangiati crudi?
- Come conservare i funghi freschi?
- Funghi velenosi: perché l'Amanita phalloides è tra i più pericolosi?
- Funghi non commestibili: come riconoscerli ed evitare i rischi?
- Funghi in gravidanza: chi deve prestare maggiore attenzione?
- Come conservare i funghi sott'olio, in freezer e secchi?
- Avvelenamento e intossicazione da funghi: quali sono i sintomi e cosa fare?

I funghi sono buoni, leggeri e ricchi di sorprese, ma anche i funghi commestibili, se si commette un errore nella raccolta, cottura o nella conservazione, possono trasformarsi da prelibatezza a serio pericolo per la salute.

Secondo l'Istituto Superiore di Sanità, nel Nord Italia si registrano circa 5 casi di **intossicazione da funghi** ogni 100.000 abitanti all'anno, con una maggiore frequenza in autunno, ma i disturbi gastrointestinali: **vomito**, **diarrea**, etc., sono probabilmente più frequenti.

Per gustarli in sicurezza, è utile conoscere le **proprietà dei funghi** e le loro **calorie**, i **rischi dei funghi velenosi** e cosa fare in caso di **intossicazione da funghi**.

I funghi fanno bene? Ecco i benefici dei funghi e i falsi miti

I funghi sono un alimento gustoso e versatile, capace di arricchire numerosi piatti con un apporto calorico molto basso, simile a quello di ortaggi e verdure. La **ricerca dei funghi**, soprattutto quella dei porcini, rappresenta inoltre un'attività all'aria aperta che può associare movimento fisico e piacere della raccolta.

Uno dei **falsi miti sui funghi** riguarda la loro natura: **i funghi non sono né frutta né verdura**. Non derivano da un fiore, non possiedono semi né radici e appartengono a un regno biologico autonomo, quello dei ***Fungi* o *Mycetae***. Nella dieta, dal punto di vista

nutrizionale, i funghi vengono generalmente assimilati agli ortaggi, ma biologicamente costituiscono un gruppo distinto.

Calorie, valori nutrizionali e proprietà dei funghi

Le **calorie dei funghi** sono pochissime: i funghi sono costituiti per quasi il 90% da acqua e apportano pochissimi grassi, tanto che **100 g di funghi porcini forniscono circa 26 kcal**. Tra le **proprietà dei funghi** c'è soprattutto l'apporto di **fibra**, utile per il normale funzionamento intestinale; i **valori nutrizionali dei funghi** comprendono inoltre piccole quantità di **proteine** vegetali e diversi micronutrienti, tra cui i **minerali** potassio, fosforo, calcio, ferro e **vitamine** in quantità modesta.

Mediamente, **i funghi contengono in 100 grammi di prodotto edibile** 5-20 mg di calcio, ininfluenti per il fabbisogno quotidiano del minerale, il cui fabbisogno si raggiunge con latte e derivati, come il Grana Padano DOP che in soli 50 g apporta circa **600 mg di calcio biodisponibile**,

I funghi possono essere consumati freschi, coltivati o raccolti, ma anche surgelati o essiccati. Si prestano a numerose preparazioni, dalla pasta alla polenta, dalle insalate ai condimenti. La modalità di cottura incide però sulle **calorie e sui valori nutrizionali dei funghi**: per esempio, i **porcini impanati e fritti** assorbono olio e diventano quindi molto **più calorici**.

È vero che **i funghi apportano vitamina B12** e che per questo sono consumati da chi segue un'alimentazione vegana?

Lo chiediamo alla Dott.ssa Raffaella Cancello, nutrizionista: *"I funghi possono contenere tracce di vitamina B12, ma i comuni funghi commestibili non sono considerati una fonte affidabile di vitamina B12. Le banche dati nutrizionali mostrano, per esempio, quantità nulle o molto basse in diverse specie comuni. La confusione probabilmente nasce dal fatto che i funghi sono un alimento molto presente nelle diete vegane. Chi segue un'alimentazione vegana deve procurarsi la B12 attraverso alimenti fortificati e/o integratori. Alcune ricerche hanno tuttavia trovato B12 autentica in determinati funghi, grazie ad alcune condizioni di coltivazione. Questo non significa però che mangiare funghi possa sostituire una fonte affidabile di B12."*

Funghi commestibili: quali sono i rischi per la salute?

Anche i funghi commestibili comportano dei rischi per la salute. I rischi legati al consumo di funghi, infatti, riguardano non solo **i funghi velenosi**, responsabili di veri e propri avvelenamenti, ma anche quelli **commestibili**, che in determinate condizioni possono provocare intossicazioni (l'intossicazione da funghi è denominata **micetismo**).

I **funghi commestibili** possono causare disturbi soprattutto quando vengono consumati in **quantità eccessive, crudi, deteriorati o preparati in modo scorretto**. Inoltre, poiché **i funghi assorbono le sostanze presenti nel terreno e nell'ambiente**, possono accumulare contaminanti in grado di provocare intossicazioni anche gravi (micotossicosi), a seconda della loro natura e concentrazione.

Cottura dei funghi: perché non vanno mangiati crudi?

La **cottura dei funghi** contribuisce a eliminare i batteri potenzialmente pericolosi e, nelle specie che le contengono, a inattivare alcune tossine termolabili. Inoltre, rende più digeribile la struttura del fungo, la cui parete cellulare contiene **chitina**, una sostanza che può renderlo difficile da digerire, soprattutto quando viene consumato crudo. Per questo è **meglio evitare i funghi crudi**.

Anche i tempi di cottura dei funghi contano: alcune **specie di funghi commestibili** richiedono tuttavia trattamenti specifici prima del consumo: in determinati casi è necessario bollirli per 15-20 minuti per eliminare le tossine presenti. Il **Ministero della Salute** indica esplicitamente come esempio l'***Armillaria mellea* (chiodino)**. Un trattamento termico insufficiente o effettuato a temperature inadeguate può quindi lasciare residui di sostanze tossiche. Dopo la cottura, l'acqua di bollitura deve essere eliminata.

Come conservare i funghi freschi?

Anche la **conservazione** dei **funghi freschi** è fondamentale. I funghi sono facilmente deperibili e possono deteriorarsi se conservati in condizioni inappropriate, per esempio in buste di plastica, a temperature superiori a 4 °C per periodi prolungati o congelati crudi troppo a lungo. Il consumo di funghi mal conservati o trattati in modo inadeguato rappresenta una delle cause più frequenti di **intossicazione da funghi** in Italia.

Funghi velenosi: perché l'*Amanita phalloides* è tra i più pericolosi?

I funghi velenosi possono provocare **avvelenamenti anche molto gravi**: il veleno dei funghi più tossici può causare danni al fegato e ai reni e, nei casi più severi, conseguenze mortali. L'*Amanita phalloides* è tra le specie di funghi velenosi più pericolose, perché può essere confusa con alcune specie commestibili come i porcini.

Il **riconoscimento dei funghi velenosi** non è sempre semplice e anche un raccoglitore esperto può commettere errori. Per questo, i funghi raccolti devono essere sottoposti al controllo degli **ispettorati micologici delle ASL** prima del consumo.

Funghi non commestibili: come riconoscerli ed evitare i rischi?

Per evitare di consumare **funghi non commestibili**, dopo il raccolto, anche se si è certi della commestibilità, è bene **far controllare tutto il raccolto**, non soltanto alcuni esemplari. È importante raccogliere il fungo intero, compreso il gambo, perché alcune sue caratteristiche sono indispensabili per identificarne correttamente la specie.

Per **riconoscere i funghi commestibili** e distinguerli da quelli velenosi o non commestibili, infatti non esistono metodi casalinghi affidabili per distinguere un fungo commestibile da uno velenoso: libri, tradizioni popolari, rimedi domestici e applicazioni non possono sostituire il controllo di un esperto dell'ASL.

Anche per i funghi commestibili, compresi quelli coltivati come i **comuni funghi champignon**, è opportuno **non eccedere nelle quantità** e consumare i funghi cotti. Alcune specie, infatti, contengono tossine che vengono inattivate soltanto attraverso specifici trattamenti termici. La cottura, però, non rende sicuri i funghi velenosi.

È possibile avere problemi con i funghi dopo averli sempre mangiati senza disturbi?

Risponde la Dott.ssa Raffaella Cancello, nutrizionista.

"Sì, è possibile. Il fatto di aver mangiato funghi per molti anni senza problemi non significa che non possano comparire disturbi in seguito. Le cause possono essere diverse. Si può sviluppare, per esempio, una sensibilità o un'allergia, oppure i funghi possono risultare semplicemente difficili da digerire. Nel caso dei funghi raccolti spontaneamente, invece, il rischio più importante è quello di confondere una specie commestibile con una tossica. Anche la preparazione e la conservazione hanno la loro importanza: alcuni funghi devono essere consumati solo dopo una corretta cottura e una conservazione adeguata. Per questo, davanti a sintomi come nausea, vomito, dolori addominali o diarrea dopo aver mangiato funghi, è bene non sottovalutare il problema. E se i funghi sono stati raccolti personalmente, soprattutto quando i sintomi compaiono a distanza di molte ore dal pasto, è importante rivolgersi rapidamente a un medico o a un Centro Antiveleni. In sintesi averli sempre mangiati senza problemi non è una garanzia assoluta di sicurezza: con i funghi, la prudenza è sempre una buona alleata."

Funghi in gravidanza: chi deve prestare maggiore attenzione?

Si possono mangiare i funghi in gravidanza? Per le donne, il **consumo di funghi in gravidanza** e in allattamento è sconsigliato e richiede particolare prudenza, così come per **anziani e bambini sotto i 3 anni** e per le persone con patologie epatiche. Inoltre, nei bambini il minor peso corporeo può determinare una maggiore esposizione alla tossina a parità di quantità ingerita. Prima di consumare funghi, le persone con difficoltà **digestive** o alcune patologie, in particolare gastriche, **epatiche**, pancreatiche e **renali**, dovrebbero parlarne con il proprio medico curante.

Come conservare i funghi sott'olio, in freezer e secchi?

Conservare i funghi in casa richiede particolare attenzione. I **funghi sott'olio**, se preparati senza rispettare le corrette procedure, possono favorire lo sviluppo della **tossina botulinica**.

In generale è meglio non **congelare i funghi crudi**, per la **conservazione in freezer**, si raccomanda di **sbollentare e asciugare accuratamente i funghi** prima del congelamento e di consumarli entro tre mesi. Fanno eccezione i funghi porcini, che si possono congelare anche crudi, interi o tagliati a fette.

Anche i funghi secchi richiedono particolare attenzione: l'essicazione dei funghi può non eliminare i contaminanti ambientali. È quindi prudente consumare funghi secchi acquistati da operatori autorizzati e fare molta attenzione al consumo di **funghi, anche commestibili, raccolti ed essiccati da artigiani locali o amici che raccolgono autonomamente ed essiccano in casa**.

Avvelenamento e intossicazione da funghi: quali sono i sintomi e cosa fare?

I **sintomi dell'intossicazione da funghi** sono più spesso gastrointestinali, come nausea, vomito, dolori addominali e diarrea, e possono comparire anche a distanza di molte ore dal pasto. **L'avvelenamento da funghi velenosi**, come letto in precedenza, può invece causare danni anche gravi al fegato e ai reni. Quindi, **cosa fare in caso di intossicazione da funghi?**

Se dopo aver mangiato funghi compare un malessere: crampi addominali, vomito o **diarrea** persistente, brividi, etc., è necessario **recarsi al pronto soccorso**, indipendentemente dall'intensità o dal momento di comparsa dei sintomi. Se disponibili, è utile portare gli eventuali avanzi del pasto per facilitare l'identificazione della specie responsabile. É **sconsigliabile assumere** autonomamente farmaci contro vomito o diarrea, perché in alcune situazioni potrebbero aggravare il quadro.

In caso di sospetta intossicazione o avvelenamento da funghi, il trattamento deve essere stabilito dal medico o dal Centro Antiveleni. L'ISS sottolinea inoltre che la comparsa tardiva dei sintomi può essere particolarmente pericolosa e richiede un intervento tempestivo.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Raffaella Cancello,
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

Ministero della Salute. Funghi, consumiamoli in sicurezza. Aggiornato 11 giugno 2024.

Istituto Superiore di Sanità – ISSalute. Intossicazione da funghi: sintomi, cause e terapia. Pubblicato 22 maggio 2025.

Assisi F. I funghi: guida alla prevenzione delle intossicazioni. Più informazione, maggiore sicurezza. Ministero della Salute, 2020.

Cervellin G, Comelli I, Rastelli G, et al. Epidemiology and clinics of mushroom poisoning in Northern Italy: A 21-year retrospective analysis.Human & Experimental Toxicology, 2017.

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.