

Pesce crudo: pericoli e come mangiarlo in sicurezza



INDICE

Benefici del pesce per la salute

I **benefici del pesce** per la nostra salute sono molteplici, anche se non sempre del tutto noti.

Il pesce rappresenta un alimento fondamentale per una corretta alimentazione grazie all'elevato contenuto di proteine ad alto valore biologico e di grassi polinsaturi, in particolare gli omega-3.

Questi nutrienti, contenuti nel pesce, svolgono un ruolo essenziale per la salute: contribuiscono alla **prevenzione delle malattie cardiovascolari**, favoriscono lo sviluppo e il **funzionamento del sistema nervoso**, migliorano la **memoria** e **proteggono tutte le cellule** dell'organismo.

La SINU (Società Italiana Nutrizione Umana) raccomanda di consumare almeno tre porzioni settimanali di pesce, pari a circa 600 grammi.

È rispetto alle proprietà nutrizionali, talvolta ci si chiede se il pesce crudo e il pesce cotto mantengano le stesse proprietà. È davvero così? Ci risponde la Nutrizionista Dott.ssa Raffaella Canello:

*“È una domanda posta di frequente e la risposta breve è: **non proprio.**”*

Sebbene la materia prima sia la stessa, il passaggio al calore o il consumo a crudo cambiano la disponibilità di alcuni nutrienti. Il grande vantaggio del pesce crudo è l'integrità totale: consumandolo così, ci assicuriamo il massimo apporto di acidi grassi Omega-3, che sono estremamente sensibili al calore e tendono a ossidarsi con cotture aggressive. Anche le vitamine del gruppo B restano intatte. È la scelta ideale per chi cerca l'aspetto "puro" dell'alimento. Dall'altra parte, il pesce cotto offre vantaggi che spesso sottovalutiamo. La cottura denatura le proteine, rendendole in molti casi più digeribili. Inoltre, poiché il calore fa evaporare l'acqua, a parità di peso un trancio cotto è più "concentrato": troviamo più proteine e minerali in 100 grammi di salmone al forno che in 100 grammi di sashimi crudo.”

Cosa intendiamo per pesce crudo e come riconoscere il pesce fresco e di qualità

Negli ultimi anni si è diffusa l'abitudine di **consumare pesce crudo**, soprattutto sotto forma di sushi e sashimi. Grazie alla crescente presenza di ristoranti specializzati l'offerta è vasta e la possibilità di consumare pesce crudo permette di avere nel menu piatti come:

- sashimi (pesce crudo affettato finemente);
- sushi (riso e pesce);
- carpaccio (fettine sottili condite);
- marinatura (pesce immerso in olio, sale ed erbe);
- tartare (pesce tritato);
- pesce scottato (cotto solo esternamente);
- ceviche (pesce marinato in agrumi);
- poke hawaiano;
- gravlax nordico;
- stroganina siberiana;
- alcune preparazioni catalane a base di baccalà crudo.

Per definizione, **si considera crudo tutto il pesce che non viene cotto oltre i 60°C**. Inoltre, la cottura deve arrivare all'interno del pesce, quindi s'intende crudo anche il **pesce marinato o scottato**.

Per mantenere pressoché intatte le **proprietà nutritive del pesce**, è possibile optare per **cotture al vapore o al forno**, le quali mantengono quasi tutti i nutrienti. Le frittiture e le cotture alla griglia possono, invece, ridurre la quantità di omega-3 e vitamine del pesce, ma senza effetti rilevanti per il fabbisogno raccomandato di nutrienti se il consumo settimanale è adeguato.

E quando siamo dal pescivendolo, al supermercato o al mercato, **come possiamo riconoscere se il pesce crudo è fresco e di qualità?**

Risponde la Nutrizionista Dott.ssa Raffaella Canello:

“Riconoscere un pesce di qualità è una questione di sensi. Ecco i tre pilastri: in primis l’Odore, il pesce fresco deve profumare di mare e salsedine. Se si avverte una nota pungente o di pesce “stante”, significa per l’appunto che non è fresco; secondo aspetto importante è come si presenta alla Vista: l’aspetto deve essere brillante e lucido, mai opaco. Se il pesce è intero, l’occhio deve risultare bombato e la pupilla nera; le branchie devono essere di un rosso vivo. Infine, arriviamo al Tatto, perché la polpa del pesce deve essere elastica. Premendo con un dito, la fossetta deve sparire immediatamente. Se l’impronta resta, le fibre stanno cedendo, segno di pesce “invecchiato”. Fondamentale, poi, è la sicurezza se lo si vuole consumare crudo: assicurarsi sempre che sia stato abbattuto, unico modo per eliminare il rischio di ingerire parassiti.”

I rischi del pesce crudo e cotto: quali sono i pericoli legati al suo consumo?

Il consumo di prodotti ittici, che si tratti di pesce crudo o cotto, presenta alcuni rischi non sottovalutabili.

I rischi legati al consumo di pesce sono principalmente di natura chimica e microbiologica. Tra i contaminanti chimici troviamo metalli pesanti come **mercurio, piombo e cadmio**, oltre a sostanze inquinanti di origine industriale. Questi composti si accumulano nei tessuti dei pesci, soprattutto in quelli di grande taglia e possono risultare dannosi per l'uomo.

Tuttavia, i controlli sanitari in Italia sono molto rigorosi e garantiscono la sicurezza del pesce in commercio, cioè che la quantità di contaminante sia conforme alle leggi vigenti. Per esempio, perché un pesce sia considerato sicuro per il consumo, il suo contenuto di mercurio non deve essere maggiore di 0,5 mg/kg (milligrammi per chilogrammo), valido per la maggior parte delle specie ittiche (ad es. merluzzo, sogliola, sardine, etc.) e di 1,0 mg/kg per specie predatrici di grandi dimensioni, che tendono ad accumulare più mercurio, come tonno, pesce spada, squalo, luccio, etc...

Rischi biologici: i batteri e i parassiti del pesce crudo

Il pesce non cotto presenta altri rischi, oltre a quelli derivati da contaminanti chimici e industriali.

Sono infatti più rilevanti i rischi di tipo biologico: alcuni pesci, infatti, possono contenere tossine naturali o prodotte da batteri e possono essere contaminati da microrganismi patogeni.

Alcuni batteri del pesce crudo sono: **Vibrio, Listeria, Escherichia coli e Salmonella**. Inoltre, colpiscono il pesce anche virus dell'**Epatite A** e **Norovirus**.

Bisogna fare attenzione anche ai **parassiti dei pesci**, quali l'**Anisakis** (conosciuto anche come “**verme del pesce crudo**”) e l'**Opistorchis**. Quest'ultimo colpisce i pesci d'acqua dolce e può provocare gravi danni al fegato.

Il parassita del pesce (e non solo) **Anisakis** può essere presente in molte specie marine. L'*Anisakis*, difatti, è presente non solo nei pesci ma anche in altri organismi, come cefalopodi (seppie, calamari, polipi, et.) e, più raramente, nei crostacei.

È un nematode che vive nel mare e infesta numerosi organismi della catena alimentare marina. Le sue larve si localizzano soprattutto nei visceri e, dopo la morte del pesce, possono migrare nei muscoli, cioè nella parte che mangiamo.

L'infezione da *Anisakis* non si può trasmettere da uomo a uomo, in quanto avviene solo attraverso l'ingestione di larve vitali e può provocare **gravi disturbi del tratto gastrointestinale e/o reazioni allergiche**.

Questo **parassita del pesce si elimina solo con la cottura** o con il congelamento a **-20°C per almeno 24 ore** e con l'abbattimento termico, che consiste nel tenere il pesce in un apparecchio che può portare il cuore dell'alimento a **-40°C** molto velocemente.

Un altro rischio particolare è rappresentato dalla **sindrome sgombroide**.

La sindrome sgombroide spesso chiamata "mal di sushi", è causata dall'ingestione di pesce mal conservato, in cui alcuni batteri trasformano l'**istidina in istamina**. Questa sostanza non viene eliminata dalla cottura, dalla marinatura o dal congelamento, i sintomi includono:

- **nausea;**
- **mal di testa;**
- **rossore cutaneo;**
- **palpitazioni;**
- **difficoltà respiratorie** (nei casi più gravi)

La sindrome è tipica in alcune specie di pesci: tonno, sgombro, palamita e pesci azzurri, quali alici, sarde e aringhe, ma può colpire anche il salmone. Il rischio di sviluppare la sindrome sgombroide non è presente in *tutti* i prodotti del mare, ma è limitato a quelli **ricchi di istidina** che vengono mal conservati.

La prevenzione si basa su una corretta conservazione del pesce e su un'igiene rigorosa lungo tutta la filiera.

Pesce contaminato: come mangiare il pesce in sicurezza

Per ridurre i rischi legati al consumo di pesce, è importante seguire alcune regole pratiche. Innanzitutto, bisogna sempre acquistare pesce da fornitori affidabili e verificare la freschezza: **un pesce fresco non ha odori sgradevoli, presenta occhi brillanti e branchie rosse**.

È fondamentale distinguere tra pesce fresco e scongelato e controllare le etichette dei prodotti surgelati. Il pesce congelato deve essere consumato subito dopo lo scongelamento.

Il consumo di **pesce crudo è sicuro solo se il prodotto è stato abbattuto** termicamente prima della preparazione. Nei ristoranti, è sempre opportuno chiedere conferma di questo trattamento. A casa, il pesce deve essere conservato in frigorifero o su ghiaccio e consumato entro pochi giorni, preferibilmente cotto.

È inoltre essenziale mantenere una buona igiene: lavare mani, utensili e superfici dopo aver manipolato pesce crudo per evitare contaminazioni. Infine, alcune categorie di persone, come:

anziani, bambini, donne in gravidanza e individui con sistema immunitario compromesso,

sono più vulnerabili alle infezioni e dovrebbero **evitare il consumo di pesce crudo**.

In conclusione, il pesce è un alimento prezioso per la salute, ma il suo consumo, **soprattutto crudo**, richiede attenzione e consapevolezza. Seguendo le corrette norme igieniche e di conservazione, è possibile beneficiare delle sue proprietà riducendo al minimo i rischi.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Raffaella Canello.

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

Ad-hoc Joint FAO/WHO Expert consultation on risks and benefits of fish consumption. Meeting report november 2023.

Ministero della Salute – Linee guida sul consumo di pesce crudo. Normativa italiana sull’abbattimento prima del consumo e conservazione.

ISSalute- Anisakidosi o anisakiasi: maggio 2019 - febbraio 2025.

USA CDC Travelers health - National Center for Emerging and Zoonotic Infectious Diseases (NCEZID)- Division of Global Migration Health (DGMH).

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.