



RECOMENDACIONES ALERGIA A ANISAKIS



¿QUÉ ES?

El *anisakis simplex* es un gusano (nematodo) que parasita a muchos pescados. La parasitación del pescado que consumimos es muy frecuente, ya que afecta a tasas superiores al 50%. El hombre puede ser huésped accidental de la larva del anisakis, en cuyo caso padecerá la enfermedad (anisakiasis). Esto se ha asociado directamente con la ingesta de pescado en estado crudo (salazón, ahumado, en vinagre) o poco cocinado.

¿CÓMO EVITARLO? C+C+C

1. Evitar radicalmente la ingesta de pescado **Crudo** (sobre todo, en nuestra sociedad, el boquerón en vinagre) o poco cocinado, incluyendo salazones, ahumados, escabeche o cocinados de forma inadecuada en el microondas o a la plancha.
2. Someter el pescado a **Congelación** a 20°C, durante 5 días. Esta temperatura solo se alcanza en frigoríficos de tres estrellas (***) o más. Se recomienda el pescado congelado en alta mar o ultra congelado, donde se eviscera precozmente y la posibilidad de parasitación de la carne es menor.
3. Debe ser **cocinado** alcanzando temperaturas superiores a 60°. Por tanto, el preparar el pescado "a la plancha" suele resultar insuficiente.
4. Es preferible la toma de **Colas** de pescados grandes, procurando evitar áreas ventrales cercanas al aparato digestivo del pescado.

NO ES NECESARIO CONGELAR:

- Las ostras, mejillones, almejas, coquinas y demás moluscos bivalvos.
- Los pescados de aguas continentales (ríos, lagos, pantanos...) y piscifactorías de agua dulce. Por ejemplo: truchas, carpas...
- Las semiconservas como las de anchoas (en envase metálico, de vidrio u otras presentaciones).
- Los pescados desecados salados de manera tradicional, como el bacalao o las mojamas.

La posibilidad de normas más estrictas, incluyendo la prohibición absoluta de ingerir pescados y cefalópodos, debe ser valorado por cada alergólogo dependiendo de la historia clínica y el grado de sensibilización del paciente.