

SOS ANISAKIS

Los expertos advierten del aumento de intoxicaciones. España es el segundo país con más casos, después de Japón.

Es un gusano, parásito del intestino de algunas especies marinas que pasan al humano a través de un succulento plato de pescado. Desde que se ha popularizado el hábito de comerlo crudo, las intoxicaciones van en aumento. "España es el segundo país en cuanto a ingesta de pescado y existe un alto grado de parasitación en las especies de consumo habitual", explica el dr. Alfredo Lucendo, de la Fundación Española del Aparato Digestivo.

Extendido por todos los mares del planeta (aunque los peces de piscifactoría tampoco están libres), los que tienen más riesgo son la merluza y el bonito. Pero los que más episodios causan son los que se toman crudos, como el boquerón y la anchoa.

Provoca náuseas, dolor abdominal e incluso cuadros obstructivos que requieran cirugía. También puede inducir reacciones alérgicas, como las del marisco, desde urticarias hasta la anafilaxia.



5 consejos de prevención

SÍ

- **Comprar** el pescado limpio de vísceras o retirarlas rápidamente antes de que el anisakis penetre en la carne.
- **Cocinar** el pescado a una temperatura siempre

superior a los 60°C. Las temperaturas elevadas destruyen los parásitos.

- **Congelarlo** al menos 48 horas a -20°C, si se va a consumir crudo o semi crudo, y asegurarse de que el pescado se ha procesado correctamente

cuando se consume fuera de casa. Los frigoríficos de menos de tres estrellas (***) no alcanzan la temperatura suficiente para este procedimiento.

NO

- **El microondas** no garantiza una temperatura homogénea superior a los 60°C.
- **Los pescados** en aceite, vinagre, ahumados o

escabeches, son de alto riesgo si no se congelan antes. Estas preparaciones no destruyen las larvas, que pueden sobrevivir más de 40 días en vinagre.