

## Sociedad

### La rica dieta mediterránea en anisakis

DANIEL ROLDÁN 4 de marzo de 2013

 0  0 [En Tuenti](#)

A pesar de las recomendaciones sobre cómo evitar los efectos negativos del anisakis, éste sigue dando mucha guerra. Este pequeño parásito de entre 20 y 30 milímetros del intestino de múltiples especies marinas y que se transmite al hombre a través de la ingesta de pescado (sobre todo crudo) ha hecho que España tenga el dudoso honor de ser el segundo país del mundo en el que más casos se ha dado. El primer puesto es para Japón, donde comer pescado crudo es casi una religión. Los motivos de este segundo puesto - al año se producen unos 20.000 casos en el mundo- hay que buscarlos en la costumbres culinarias del cada zona y de la conservación del pescado. La Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) señala que un estudio del año pasado aseguraba que hay más peces infectados en Madrid (14,4%) que en Galicia (0,43%). «Esto implica que el modo de conservación y transporte del pescado es tan importante como su tratamiento o cocción», apunta el doctor Alfredo Lucendo.

«La única solución, ya que el anisakis está extendido por todos los mares, es la prevención y la responsabilidad en el consumo de pescado», añade el médico. Las tres recomendaciones básicas de los expertos son cocinar el pescado a una temperatura de 60 grados, congelarlo al menos dos días a 20 grados bajo cero si se va a consumir crudo y asegurarse de que el pescado se ha procesado correctamente cuando se consume fuera de casa. La FEAD también advierte que cocerlo en microondas no es aconsejable, ya que no evita en su totalidad al parásito, que provoca náuseas, vómitos y dolor abdominal de diferente localización según el punto en que penetra. No obstante, solo el 10% de los afectados por el anisakis presenta un cuadro de trastornos intestinales y un 1% deriva en manifestaciones alérgicas.

Merluzas y bonitos

Los primeros casos de anisakis se descubrieron en los mares del norte de Europa, gracias al consumo de salmón ahumado e hígado de bacalao, hace ya cinco décadas. Durante los últimos 30 años, su presencia se ha multiplicado porque se consume cada vez más pescado crudo o semi crudo, debido una mejora en la técnica de conservación del pescado, que facilita que se consuma fresco en lugares más apartados de la costa; y las modernas prácticas pesqueras por las que los profesionales del mar limpian el producto en alta mar y tiran las tripas infectadas al mar donde sirven de alimento para otras especies.

[Compartir](#) [Quitar](#) [Facebook](#) [Compartir](#) [Twitter](#) [Añadir](#)

#### Añadir comentario

Escriba su comentario aquí mismo.

La actualización en tiempo real está **habilitada**.

[\(PAUSAR\)](#)

Mostrando 0 comentarios

[Ordenar por los más recientes primero](#)

[Suscríbete por correo electrónico](#) [RSS](#)

Únete al club secreto de sexo más grande del mundo

ASHLEY MADISON.com [Pruébalo gratis](#)

### Más deporte en...



FÚTBOL >> LIGA AUSTRIACA

### La jugada de estrategia más desastrosa

GRADA360

El Furstenfeld-SC Weiz de la Tercera austriaca dejó la jugada de estrategia más desastrosa y dolorosa. No te pierdas el vídeo

Liga BBVA

Liga Adelante

ACB

Champions League

Fútbol Copa del Rey

NBA

Charles Ocaso+1

Resultados relacionados con la búsqueda

#### Gente Qué!

Es la red social de usuarios de QUÉ.es. [Crea tu cuenta](#) gratis en 10 segundos para relacionarte y estar mejor informado.

Bienvenidos a [Qué.es](#) | [Accede directamente si tienes cuenta en](#)

[Más información](#)

[Pulso](#) [Entrar](#)