

## CONSEJOS PARA PACIENTES ALÉRGICOS AL *ANISAKIS*

### ▪ Ciclo biológico del *Anisakis*.

Los pescados, crustáceos y moluscos pueden ser portadores de unos gusanos o lombrices, generalmente de pequeño tamaño (aunque pueden alcanzar hasta 3 cm de longitud) llamados ***Anisakis simplex***. Es en el intestino de mamíferos marinos, como las focas y las ballenas, donde se desarrollan las formas adultas del *Anisakis*, contaminándose los mares al ser expulsados con las heces de dichos animales los huevos del parásito. Posteriormente, los huevos son ingeridos por los crustáceos, pero a su vez éstos serán comidos por peces, moluscos y cefalópodos. El ciclo se completa al actuar el hombre como huésped intermediario accidental.

La penetración de larvas de *Anisakis* en el organismo humano puede producir dolor de estómago, náuseas, vómitos y en pacientes sensibles, reacciones alérgicas (desde urticaria o hinchazón, hasta cuadros más graves como el "choque anafiláctico", que cursa con descenso de las cifras de tensión arterial y pérdida del estado de consciencia).

### ▪ Consejos dietéticos. En el momento actual, no existe una cura definitiva para estos pacientes, por lo que se deben extremar las medidas preventivas:

- ✓ El paciente alérgico al *Anisakis* deberá tomar los **pescados, crustáceos y moluscos que hayan sido previamente congelados**, al menos, durante 72 horas. Si el alimento fresco es cocinado mediante cocción a 60 grados centígrados durante 10 minutos o mediante fritura prolongada puede destruir al parásito, pero ello va a depender del grosor de la pieza cocinada. Siempre se debe evitar la ingestión de pescado crudo (boquerones en vinagre y similares), ahumado, marinado, cocinado en horno microondas (que no efectúa una cocción homogénea del alimento) o poco hecho. En casos excepcionales, algunos pacientes experimentan síntomas alérgicos al comer productos marinos bien cocinados o previamente congelados.
- ✓ Si el paciente alérgico toma pescados grandes, es más segura la **ingesta de la parte de la cola**, pues es menos probable que albergue dichos parásitos.
- ✓ Los **pescados ultracongelados** se procesan en alta mar, siendo menor la probabilidad de que se hallen parasitados por efectuarse, previamente, su evisceración.
- ✓ Las **conservas de pescado enlatadas** pueden ser consumidas por alérgicos al *Anisakis*, a excepción de las de anchoas, pues éstas se elaboran como semiconservas. Por el contrario las conservas de pescado almacenadas en tarros de cristal y refrigeradas, así como los **ahumados**, no ofrecen garantías para las personas alérgicas al *Anisakis*, debiendo ser sometidos a congelación antes de su ingesta.