

CONSEJOS PARA PACIENTES CON ALERGIA A ANISAKIS

El *Anisakis simplex* es un gusano que parasita animales marinos.

Accidentalmente puede parasitar al hombre si este ingiere pescados o mariscos contaminados con la larva del gusano. No hay transmisión directa de persona a persona.

La larva tiene un aspecto alargado, blanquecino, de pocos centímetros de longitud y suele aparecer enrollada en el músculo y/o vísceras de peces o cefalópodos. En el ser humano no alcanza la forma adulta y suele ser expulsada con las heces o vómitos, viviendo pocos días en su interior.

La larva viva puede ocasionar cuadros de parasitación aguda (dolor de estómago, náuseas, vómitos, diarrea) y/o reacciones alérgicas (picor, urticaria, hinchazón, dificultad para respirar...). La presencia de anticuerpos para el *Anisakis* no implica tener el gusano, es un reflejo de la respuesta del sistema inmunológico.

Los pacientes sensibilizados a *Anisakis* deben:

- Consumir siempre pescado que haya sido congelado (-20°C durante una semana en frigoríficos de 3 o 4 estrellas). El congelado en alta mar (ultracongelado) es el más seguro ya que, se eviscera inmediatamente tras la captura, el proceso de congelación es muy rápido y la temperatura de almacenamiento muy baja.
- Evitar especialmente la ingesta de pescados crudos o poco cocinados (microondas o plancha) si no han estado congelados previamente.
- Evitar el consumo de pescado poco procesado: salazonado, ahumado, en vinagre, escabechado, marinado, carpaccio, ceviche... si no han estado congelados previamente.
- Hay estudios que demuestran que las larvas pueden inactivarse con el calor, para lo que se precisa cocción por encima de temperaturas superiores a 60°C, durante al menos 2 minutos (en el interior de la pieza de pescado). Esto es, en ocasiones especialmente difícil de conseguir (pescados a la plancha, microondas, papillotes...)
- Puede comer pescados en conserva y mariscos bivalvos (mejillón, chirla, almejas..) aunque éstos no estén congelados previamente.

Actualmente, las normas sanitarias de la CEE (1993) exigen, entre otras medidas, la congelación a temperaturas inferiores a -20°C durante al menos 24 h de aquellas especies (p. ej. arenque, caballa, espadín, salmón) que estén destinadas a procesos de ahumado por debajo de 60°C, marinado, escabechado y/o salado. De forma similar, desde 1987 la FDA exige que todos los productos de la pesca que no vayan a ser cocinados o procesados a temperaturas superiores a 60°C sean sometidos previamente a ultra congelación a -35°C durante al menos 15 h, o a congelación normal a -23°C durante un período mínimo de 7 días.