

# Editorial

## Anisakis: todo lo que hay que saber para estar protegido@

La legislación europea y española exige que los productos de la pesca no se pongan a la venta con parásitos visibles.

No debemos olvidar que el ser humano es un HOSPEDADOR ACCIDENTAL, así que el parásito no puede completar el ciclo vital, penetrando en la mucosa gástrica o intestinal de la misma forma que lo hubiera hecho si los hubiera ingerido el huésped final natural.

Los establecimientos que presenten productos alimenticios a los consumidores finales o a colectividades o que elaboran estos productos para su venta al consumidor final, deben garantizar que los productos de la pesca para consumir crudos, o tras una preparación que sea insuficiente para destruir los parásitos, han sido previamente congelados en las condiciones establecidas por la legislación vigente (R.D 1420/2006).

Los establecimientos (fabricantes, envasadores, restauración colectiva,...), están obligados a poner en conocimiento de los consumidores que los productos de la pesca para consumir crudos, o tras una preparación que sea insuficiente para matar a los parásitos, han sido sometidos a congelación. Si no dispone de esta información, el consumidor la puede solicitar.

La enfermedad aguda en los humanos, llamada anisakiasis, es producida por el consumo de pescado crudo, o poco cocido que contiene larvas vivas de parásitos nematodos de la familia Anisakidae, y se caracteriza por dolor abdominal, vómitos y náuseas (alteraciones digestivas), o por reacciones alérgicas, que pueden llegar a ser graves. Los productos de la pesca (mar) son la principal fuente de las infestaciones humanas con estas larvas de nematodos, encontrándose más comúnmente en especies como bacalao, sardina, boquerón, anchoa, jurel, merluza, bacaladilla, arenque, espadín, salmón, bonito, caballa, calamar entre otras.

La prevalencia de productos de la pesca con Anisakis se ha visto incrementada de forma desorbitada a causa de las actuales prácticas pesqueras, dado que se desechan las vísceras contaminadas al mar como hábito natural en los busques pesqueros, que son consumidas por otros peces. Si se buscan soluciones, en primer lugar se debería empezar por activar un Plan de tratamiento de las vísceras antes de ser descartadas a la mar. Se estima que en el año 2019 entre en vigor la normativa sobre "descartes".

Los principales productos/preparaciones que son implicados en infestaciones son: pescado insuficientemente cocinado, boquerón en vinagre, en escabeche, pescado ahumado en frío, arenque crudo en salmuera ligera, ceviche (pescado marinado), huevos de salmón,

u otras de especies afectadas, "Sashimi", sushi, etc. Todos éstos deben congelarse.

### ¿Cómo evitarlo?

–Se debe comprar el pescado limpio y sin vísceras. Si no está eviscerado, quitar las vísceras lo antes posible. Congelación a una temperatura igual o inferior a -20 °C al menos durante 24 horas, aunque algunos autores opinan que debe mantenerse hasta unos 5 días, e incluso una semana, para la destrucción de las larvas de Anisakis. La cocción, fritura, horneado o plancha son preparaciones que destruyen el parásito, cuando se alcanzan los 60 °C de temperatura por lo menos durante un minuto en toda la pieza. El cocinado a la plancha o microondas son procedimientos menos seguros que la cocción y la fritura. Los crustáceos (langosta, langostino, gamba, centollo,...) se deben preparar cocidos o a la plancha. Para poder congelar a nivel doméstico, el frigorífico debe alcanzar una temperatura de -20 °C o inferior y mantener el producto congelado durante cinco días. **CUIDADO:** esta temperatura solo se alcanza en frigoríficos de tres estrellas (\*\*\*) o más. Si el frigorífico tiene menos de tres estrellas, se recomienda comprar el pescado ya congelado.

### ¿Todo producto de la pesca debe ser congelado?, ¿qué no se debe congelar?

–Los mejillones, almejas, ostras, y demás moluscos bivalvos. Los peces provenientes de aguas continentales (ríos, lagos,...), y piscifactorías de agua dulce (acuicultura). Las semiconservas, por ejemplo, de anchoas. Los pescados desecados salados de manera tradicional, como el bacalao o las "mojamas". Con el salmón hay que hacer la siguiente consideración: podría tener Anisakis, porque aunque pasa parte de su vida en el río, puede haberse infectado en el mar.

### ¿En qué punto nos encontramos?

Entre el 90-100% de la merluza europea tiene Anisakis. Entre el 36-40% del pescado de las lonjas españolas está infectado por Anisakis. Mucho más contaminado el pescado que se captura en el Mar Cantábrico y Océano Atlántico, que el que proviene del Mediterráneo.

### Juan Carlos Díaz Conejero

Licenciado en Farmacia. Licenciado en Ciencias Ambientales. Experto Universitario en Promoción de la Salud en la Comunidad. Experto Universitario en Nutrición en Salud Pública, Seguridad Alimentaria y Educación del consumidor. Inspector cuerpo A4 adscrito a Distrito Sanitario Bahía de Cádiz- La Janda.