

CONSEJOS ALIMENTARIOS PARA PACIENTES CON ANISAKIASIS GASTROALÉRGICA

El *Anisakis simplex* es un gusano nematodo parásito de:

- pescados marinos,
- crustáceos (gambas, langostinos...),
- moluscos (almeja...),
- cefalópodos (calamar, sepia, pulpo...)
- mamíferos marinos.

Actualmente hasta un 70-80% de algunas especies de pescado están contaminados por la larva del *Anisakis simplex*.

Este parásito puede producir infestación del hombre cuando la larva está viva. Los síntomas que puede producir son gástricos (penetra en la mucosa del estómago) y alérgicos. Los síntomas gástricos pueden ser dolor de estómago, náuseas y vómitos. Los síntomas alérgicos pueden ser picor cutáneo, urticaria, angioedema e incluso anafilaxia.

Las larvas mueren cuando el pescado o marisco se cocina a una temperatura mayor de 60°C durante más de diez minutos o cuando se congela durante más de 48 horas a -20°C. Los pescados crudos o poco cocinados pueden contener larvas vivas y por lo tanto pueden desencadenar la sintomatología de la anisakiasis gastroalérgica. Deben **evitarse ahumados, vinagretas, marinados y pescados y mariscos crudos o poco hechos** La **coCCIÓN en microondas no es segura**.

Los pacientes con ANISAKIASIS GASTROALÉRGICA **pueden tomar pescado y marisco muy hecho (más de 10-15 minutos a 60°C) o ultracongelado o congelado más de 48 horas a -20°C.**

Sección Alergología: última actualización junio 2014.