

SERVICIO DE ALERGIA

MEDIDAS DE EVITACIÓN DE ANISAKIS SIMPLEX

El *Anisakis simplex* es una larva que, de forma habitual, parasita los pescados. Casi todos los pescados de mar pueden estar infestados, siendo los más frecuentemente afectados: los boquerones, las bacaladillas, los besugos, las pescadillas, las merluzas y las sardinas. Su presencia no indica una mala conservación del alimento, que puede habitualmente ser consumido.

Si el pescado es comido crudo o poco elaborado (en vinagre, ahumado, salmuera, salazón, elaboración a la plancha, al micro-ondas), puede producir la infestación en el humano. Debe saber que en la mayoría de los casos la larva es expulsada en unas pocas horas y nunca sobrevive en el ser humano. Con una elaboración a altas temperaturas o bajo congelación, se produce la muerte de la larva y, por lo tanto, la pérdida de su capacidad infestiva.

Aunque es muy frecuente la infestación de los pescados, los pacientes pueden tener reacciones muy ocasionalmente debido a que, en la mayoría de los casos, los síntomas aparecen sólo cuando en el proceso de elaboración del pescado ha sobrevivido la larva. La prueba de alergia positiva al *Anisakis* indica sensibilización al mismo, lo que quiere decir, generalmente, que en algún momento de su vida ha tenido contacto con la larva viva.

¿Cómo puedo prevenir las reacciones por *Anisakis*?

- Aconsejamos que el pescado que vaya a comer haya sido **congelado durante al menos 48 horas a -20º C**.
- Debe evitar la ingestión de pescados crudos, semicrudos o poco elaborados (en vinagre, salmuera, ahumados, salazón), salvo que se hayan congelado previamente.
- Puede comer pescado en conserva.
- Debe evitar comer pescado en restaurantes y bares, salvo que esté seguro de su congelación previa.
- La sensibilización a *anisakis* no es motivo para que tenga que reducir la cantidad de pescado que suele comer semanalmente.