Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo

HOSPITAL UNIVERSITARIO CLÍNICO SAN CECILIO

SERVICIO DE ALERGOLOGÍA
Tfno. 958021892

CONSEJOS PARA LOS PACIENTES ALÉRGICOS A ANISAKIS SIMPLEX

El Anisakis simplex es un gusano que en su forma adulta vive en el tubo digestivo de mamíferos marinos (ballenas, delfines, focas, leones marinos). Los huevos de los gusanos adultos son eliminados con las heces del mamífero marino en el agua y son ingeridos por pequeños crustáceos, en ellos las larvas se desarrollan hasta alcanzar unos 0.5 mm. Al ser ingeridos los crustáceos por peces y cefalópodos, las larvas de Anisakis simplex continúan su desarrollo hasta alcanzar unos 2-3 cm de longitud. Los peces y cefalópodos parasitados son ingeridos por los mamíferos marinos, en los cuales las larvas evolucionan hasta la forma adulta, completándose así el ciclo biológico de este parásito.

El hombre adquiere las larvas al ingerir peces o cefalópodos infectados (pulpo, calamar, sepia, etc.) Cuando se consume pescado crudo parasitado o insuficientemente cocinado, el hombre puede adquirir la enfermedad conocida como anisakiasis. Se caracteriza por diversos síntomas digestivos: dolor abdominal, náuseas, vómitos, diarreas, apendicitis, obstrucción intestinal.

Además, las larvas de Anisakis simplex pueden producir en el hombre enfermedad alérgica, como urticaria, acompañada o no de hinchazones (angioedema) y a veces reacciones más graves, como son los cuadros de shock anafiláctico. Estos síntomas suelen aparecer entre 4 y 72 horas después de la ingesta del pescado parasitado y pueden ir acompañados de los síntomas digestivos referidos anteriormente.

Para que ocurran estas reacciones, tanto las alérgicas como las manifestaciones digestivas, es necesario que las larvas estén vivas para que puedan engancharse y perforar la mucosa del estómago o del intestino. Esta situación sólo puede darse si la cocción del pescado ha sido insuficiente, con lo cual la larva permanece viva o si el pescado se ha consumido crudo. Si el pescado está bien cocinado, las larvas de Anisakis simplex mueren en el proceso de cocción y aunque se ingieran no causan ningún trastorno.

Se han encontrado muchas clases de pescados y cefalópodos que pueden estar parasitados. El que estén parasitados o no es variable según la procedencia del pescado, depende de los caladeros, aunque en casi todos los mares se ha encontrado Anisakis simplex en las piezas capturadas.

Las especies parasitadas son muchas, incluyen, bacalao, sardina, pescadilla, boquerón, merluza, caballa, bonito, jurel y entre los cefalópodos el más frecuentemente parasitado es el calamar. Las larvas de Anisakis simplex resisten vivas 50 días en el pescado guardado a 2° C, 2 horas a -20° C, 2 minutos a 60° C y 2 meses en vinagre.

Para evitar la ingesta del parásito vivo, son útiles las siguientes recomendaciones:

- Evitar la ingesta de pescado crudo o poco cocinado incluyendo salazones, ahumados, escabeche, o preparación durante un tiempo insuficiente en microondas o plancha.
- El ahumado de pescados se debe realizar a una temperatura de 60° C durante 10 minutos para asegurar la muerte de las larvas.
- En el caso de preparaciones con pescado crudo, el pescado debe ser congelado a -20° C de 72 horas 7 días(según regulación de la Unión Europeala- FDA (Food and Drug Administration)
- Se recomienda el pescado congelado en alta mar o ultracongelado, donde se eviscera rápidamente después de su captura, quedando así libre de larvas de Anisakis simples.
- Evitar la realización de tareas, tales como limpieza y evisceración del mismo. Si se llevasen a cabo, deben protegerse las manos con guantes de plástico.

Debe inspeccionarse siempre el pescado antes de cocinarlo y desecharlo si se detectan las larvas del parásito