

*Informació per a pacients****Recomanacions per a pacients  
al·lèrgics a l'Anisakis***

L'*Anisakis simplex* és un invertebrat del grup dels nematohelminths. Les seves larves es troben al teixit muscular de peixos marins i mariscs. Pot causar dos tipus de quadres clínics: **al·lèrgia o anisakiosi**.

***Al·lèrgia*****• Síntomes**

Urticària, angioedema, vòmits, dificultat respiratòria, hipotensió i anafilaxi.

**• Tractament**

Requereix atenció mèdica urgent amb antihistamínics, corticoides i en casos greus adrenalina.

***Anisakiosi*****• Síntomes**

Inflamació de la mucosa gàstrica per la penetració de la larva, causant nàusees, vòmits i dolor abdominal.

**• Tractament**

Podria requerir cirurgia o extracció endoscòpica.

***Prevenció***

- **Compra i manipulació.** Compreu el **peix net i sense vísceres**, preferiblement la cua.
- **Congelació.** **Congeleu el peix a - 20 °C entre 5 i 7 dies** en un congelador de 3 estrelles (\*\*\*). Si no el podeu tenir a aquesta temperatura, compreu el peix ja congelat. Es recomana el consum de peix congelat en alta mar o ultracongelat.
- **Productes que no requereixen congelació.** Ostres, musclos, cloïsses, peixos d'aigües continentals i piscifactories d'aigua dolça com les truites i les carpes, peixos dessecats i salats tradicionalment com el bacallà.

- Cocció

- **Eviteu el peix cru o poc cuit** (salaons, cebiches, fumats, escabetxos).
- **Cuineu el peix a més de 60 °C** durant almenys 1 minut.

- Altres

- Els **crustacis** s'han de cuinar bullits o a la planxa.
- Es poden consumir **conserves de peix i marisc no refrigerades** com la tonyina, els calamars o els musclos.
- Cal tenir **precaució amb els aliments que puguin contenir peix no identificat** com per exemple les empanades, les amanides, etc.

Per a més informació podeu  
descarregar-vos l'APP  
d'Althaia al vostre mòbil

