



La congelación y cocinar bien el pescado, esenciales para evitar la anisakidosis

El doctor en Farmacia Rodrigo Morchón asegura que las enfermedades parasitarias transmitidas por los alimentos «son fáciles de prevenir»

B. Blanco García

La congelación o el saber cocinar los alimentos a una temperatura alta durante un tiempo son las dos sencillas tareas que pueden evitar el verse afectado por la enfermedad del anisakis, la anisakidosis. El doctor en Farmacia Rodrigo Morchón explicó que «en pescados pequeños, como las sardinas, se recomienda congelar durante 24 horas, 48 horas mínimo si son piezas más grandes. Para que estén bien cocinados, deben estar durante media hora o cuarenta minutos a 160 o 180 grados», apuntó. Una situación que también es trasladable a las carnes, sobre las que recomienda tener congeladas durante cinco o seis días antes de utilizarlas para comerlas después en crudo. «Otra medida es saber comprar los alimentos en sitios de confianza para los consumidores», añadió el experto.

«La prevención de enfermedades parasitarias transmitidas por alimentos» fue el título de la charla impartida ayer por este profesor de la Universidad de Salamanca en el salón de actos del campus zamorano. Morchón reconoció que este problema es ahora mucho más habitual que en épocas anteriores, si se tiene en cuenta que ahora es muy frecuente que la gente opte por los carpaccios —carne o pescado crudos cortados muy finos y macerados— o cocina



Rodrigo Morchón, durante la conferencia impartida en el salón de actos del Campus Viriato. | FOTO JOSÉ LUIS FERNÁNDEZ

«La carne debe cumplir las medidas sanitarias mínimas para su consumo», apuntó el ponente

de otras culturas, tan de moda en muchos restaurantes.

«Precisamente fuera de casa también hay algunas pautas para prevenir este tipo de enfermeda-

des. En este sentido, el profesor aconsejó «elegir bien» los lugares donde se vaya a comer. «No es lo mismo pedir un plato de carne o pescado crudo en un establecimiento que cuesta cinco euros el plato a hacerlo en otro en los que los menús son de precios más elevados. En estos lugares se puede confiar un poco más en que no vaya a haber ningún problema y que las medidas sanitarias sean las adecuadas», argumentó.

«Hace cuarenta o cincuenta años las personas que vivían en zonas del interior apenas probaban el pescado y además la carne de la que se alimentaban solía ser de animales que ellos mismos cuidaban, por lo que no existía tanto este problema», indicó.

Con la carne de caza hay que tener especial cuidado y conocer muy bien su procedencia. Algo similar ocurre con la carne de las matanzas que se realizan en

viviendas particulares. «Cuando se hace la probadura, hay que llevar el tejido muscular al veterinario para que lo analice y descarte cualquier posible problema antes de comenzar a elaborar los productos», recordó.

Respecto al anisakis, Morchón reconoció que era un problema que se había incrementado en los últimos años debido a la procedencia de los pescados. «Muchos son de importación, no de los mares que colindan con la península. Vienen de aguas de Marruecos o de alguna zona de Asia, donde antes no se iba a pescar. Es normal que tenga anisakis, pero si se tienen en cuenta estas sencillas medidas preventivas, es más que suficiente», tranquilizó, aunque apuntó que muchas veces se puede dar el problema de la alergia que provoca la toxina que libera ese gusano en el pescado «que a pesar de haber desaparecido, al no conocer si ha tenido ese parásito, no se sabe si está infectado. Y eso crea un poco más de alerta social», indicó.

Otras enfermedades que se pueden transmitir por parásitos en animales y sobre las que habló el conferenciante en su charla son la conocida como modorra de las ovejas «causada por un parásito que se enquina en el cerebro del animal en su fase larvaria», la hidatidosis o la triquinosis, ligada a la carne de jabalí.

Con esta conferencia, el Campus Viriato retomó las actividades del ciclo CulturAlcampus tras el parón de Semana Santa. Abierto a todo el público, el próximo miércoles, a las 17.00 horas en el salón de actos, será el turno de Manuela Romera Salas y María del Pilar López Nogales, quienes hablarán sobre «Sentir en primera persona en la escuela», dentro de la sección de «La aventura de ser maestro».