# Sushi? Fa bene, ma attenti all’Anisakis – Consigli per mangiare il pesce crudo in sicurezza

Fino a pochi decenni fa in Italia con il temine “pesce crudo” si indicavano soprattutto le ricette a base di prodotti marinati quali acciughe, ostriche, cozze e uova di riccio di mare; negli ultimi anni, complice l’espansione dei mercati e degli scambi culturali, nonché la moda alimentare e le sue proprietà dietetiche, il consumo di pesce crudo è in deciso aumento. Inizialmente la novità più esotica sulle nostre tavole era rappresentato, da pesci affumicati, dal sushi e dal sashimi, specialità gastronomiche di origine giapponese, da tartare e dal gravlax proveniente dai paesi nordici. E’ poi arrivato dal Perù il ceviche, un piatto a base di pesce marinato con limone e peperoncino. L’ultima tendenza, di provenienza hawaiana, si chiama poké, pesce crudo senza lische, tagliato a cubetti e servito insieme ad alghe, riso o uova di pesce.

Mangiare pesce crudo fa bene e non appesantisce l’organismo. Ricordiamo però che l’alimentazione con pesce crudo o poco cotto, aumenta i rischi associati alla presenza del parassita Anisakis, una parassitosi una volta diffusa soprattutto nel sud-est asiatico, oggi problema globale.

Su Sanità Informazione i consigli per mangiare pesce crudo in sicurezza a cura di Renato Giunta, componente del Consiglio direttivo SIMeVeP