

# Vivere con un'allergia: pesce / frutti di mare

Le allergie al pesce e ai frutti di mare sono piuttosto comuni e diverse tra loro: le persone allergiche ai molluschi possono essere in grado di mangiare pesce e viceversa. Tuttavia, vi è il rischio di contaminazione incrociata in ristoranti, mercati e sui banconi del pesce.

Le persone allergiche al pesce è raro che siano allergiche a tutti i tipi di pesce. Questo è anche il caso dei molluschi, tuttavia, il rischio di contaminazione incrociata deve essere preso in considerazione.

## Tipi di frutti di mare

Biologicamente, i frutti di mare sono diversi dai pesci e possono essere suddivisi in quattro gruppi.

**Crostacei:** (include granchi, aragoste, gamberi, gamberetti e gamberoni)

**Molluschi, bivalvi:** (include cozze, ostriche, capperante e vongole)

**Molluschi, gasteropodi:** (include patelle, pervinche e lumache)

**Molluschi, cefalopodi:** (include calamari, seppie e polpi)

È probabile che le persone che reagiscono a un mollusco in uno di questi gruppi reagiscano agli altri dello stesso gruppo. Quindi, ad esempio, se si è allergici ai calamari, bisogna evitare seppie e polpi. I test possono essere in grado di fornire una risposta esatta, tuttavia, in caso di dubbio è meglio evitare tutti i molluschi.

## Mangiare fuori casa e fare la spesa

Iniziare comunicando al personale del ristorante che si è allergici al pesce o ai frutti di mare. Chiedere cosa contiene una pietanza frita e se l'olio è stato utilizzato per cucinare qualcos'altro. Potrebbe anche essere necessario chiedere informazioni sugli ingredienti in *brodi* e *zuppe*, in quanto pesce e frutti di mare potrebbero essere utilizzati come ingredienti.

Se l'allergia di cui si soffre è molto grave, idealmente gli altri commensali dovrebbero evitare di mangiare pesce o frutti di mare, in quanto esiste un rischio esiguo di reazione anche annusando semplicemente i cibi cotti.

I *cibi orientali* spesso contengono numerosi tipi diversi di pesce in una singola pietanza e i pezzi tagliati possono essere difficili da individuare. Il *surimi*, che prevede un processo di trasformazione solitamente a base di pesce bianco ma potrebbe anche contenere estratti di molluschi, può essere presente anche negli alimenti trasformati, ad esempio, nei *condimenti per la pizza*.

Le *acciuغه* sono normalmente presenti nella *Caesar salad* e *condimenti per la Caesar salad*. Possono essere presenti anche nella *salsa Worcestershire*, nella *Patum Peperium (pasta di acciuغه)* e nella *Caponata* siciliana.

La salsa di pesce può includere i crostacei, specialmente nelle pietanze orientali. Fare attenzione ai termini: *nuoc*, *mam* e *nam pia*.

Controllare gli elenchi degli ingredienti di ogni cibo, in particolare *salse*, *paste*, *brodi*, *zuppe orientali* e *pietanze pronte*. Sebbene le etichette dovrebbero contenere un elenco completo di ingredienti per pesci e molluschi, non è obbligatorio dichiarare che il cibo potrebbe essere stato contaminato o contenere molluschi. In caso di dubbio chiedere informazioni al personale del catering o del negozio.

## Iodio

A volte, alle persone allergiche ai frutti di mare viene detto di evitare lo iodio, un elemento presente nei frutti di mare, nelle alghe e nei prodotti per la pulizia. Sebbene sia possibile essere allergici allo iodio, questa allergia non è correlata all'allergia ai frutti di mare che è invece causata da un muscolo contenuto nei frutti di mare.

## Integratori e articoli per l'igiene personale

Sebbene l'allergene sia nella carne, a causa della contaminazione, è consigliabile evitare anche pesce o frutti di mare.

La glucosamina, utilizzata nel trattamento dell'artrite, è un derivato dagli scheletri dei frutti di mare ed è inadatta per le persone allergiche ai frutti di mare. Un'alternativa alla glucosamina è la condroitina, un'alternativa priva di frutti di mare.

La chitina, utilizzata in assorbenti dei grassi, è un prodotto realizzato con i gusci dei crostacei e pertanto deve essere evitato. Prestare attenzione ad alcuni *idratanti* che potrebbero contenere chitina.

Mentre alcuni integratori di calcio contengono gusci di ostriche, non è chiaro se ciò rappresenti un rischio di allergia anche se è probabile che sia esiguo.

## Non è sempre allergia

A volte una reazione può scaturire quando il pesce contiene istamina che può essere presente nei pesci deteriorati, in particolare i pesci a carne scura come il tonno e lo sgombrò. L'istamina non viene distrutta dalla cottura e il pesce ha un sapore normale. Subito dopo aver mangiato il pesce, la persona colpita sviluppa rossore, respiro sibilante, crampi addominali e/o diarrea. È chiamato avvelenamento da scombroidi e diversamente dall'allergia interesserà chiunque mangi il pesce.

Molluschi e pesci possono inoltre assorbire il veleno dalle alghe tossiche in certi momenti dell'anno. Ciò può dar luogo a un certo numero di sindromi: avvelenamento da molluschi amnesici, diarritici, paralitici e neurotossici. Le persone che ne sono colpite possono ancora mangiare molluschi quando la tossina non è presente.

Un parassita noto come il verme del merluzzo, relativamente comune in Spagna, può causare orticaria, disturbi gastrici o addirittura anafilassi quando è presente in cefalopodi freschi, merluzzo, nasello o acciuغه. Questi sintomi possono essere facilmente scambiati per allergia e dovrebbero essere considerati se si manifesta un problema dopo avere mangiato pesce in un'unica occasione, ma non successivamente.

**Ulteriori informazioni sull'allergia sono disponibili sul sito [www.allergyai.com](http://www.allergyai.com)**

**Questi elenchi sono guide: controllare sempre le singole etichette.**

**Se un alimento non riporta l'etichetta, è più sicuro evitarlo.**