

# Dal peschereccio alla tavola: gli elementi chiave per prevenire l'intossicazione da istamina



*Una ricerca condotta sui dati derivati da otto anni di controlli alimentari fotografa la situazione della sindrome sgombroide, un'intossicazione alimentare fortemente legata alla qualità del pesce e alla sua conservazione*

Prurito su tutto il corpo, mal di testa, nausea, vomito e crampi addominali. Sintomi che, se compaiono dopo aver mangiato pesce, devono far sospettare la cosiddetta "**sindrome sgombroide**", una intossicazione alimentare legata alla **presenza di istamina nel cibo**. Una ricerca dell'Istituto Zooprofilattico Sperimentale di Teramo, esaminando i dati raccolti in otto anni di controlli istituzionali eseguiti nella regione Abruzzo, evidenzia **l'importanza delle corrette procedure di lavorazione e conservazione del pesce**, dalla rete del peschereccio al punto vendita. Ma non solo: **si può fare molto anche a casa**.

Presente naturalmente nel nostro organismo, l'istamina svolge un ruolo importante nella mediazione dei processi immunitari e infiammatori. In alcuni casi, come sanno bene le persone che soffrono di allergia, può contribuire alla comparsa di reazioni come asma, orticaria o rinite, anche in forma grave. Ma questa molecola può essere presente anche in alcuni alimenti e, se la dose ingerita risulta eccessiva, è capace di

provocare una sintomatologia molto simile a quella di una forte reazione allergica.

Anche se diversi cibi sottoposti a fermentazione microbica (come i formaggi fermentati, il vino o la birra) possono contenere istamina, **i casi di intossicazione sono soprattutto legati al consumo di pesce**. I pesci vivi non contengono questa sostanza ma, una volta pescati, alcune specie batteriche iniziano subito a degradare l'aminoacido istidina, di cui sono ricchi soprattutto tonno, sgombro, sarde, sardine e acciughe. Il risultato è la formazione di istamina, della quale, se la conservazione non è corretta, possono formarsi quantità notevoli, fino a rappresentare un pericolo per la salute.

“La nostra ricerca – dice la dottoressa **Loredana Annunziata**, dirigente chimico presso il reparto di [Bromatologia e Residui](#) dell'IZSAM, prima autrice del lavoro scientifico pubblicato sulla rivista Food Control – ha preso in esame campioni raccolti nella regione Abruzzo dal 2013 al 2020. I campioni provenivano sia da normali controlli istituzionali condotti dalle ASL sul pesce in vendita, sia a seguito di segnalazioni dei cittadini, in alcuni casi per vere e proprie intossicazioni. Naturalmente, una volta individuati contenuti di istamina superiori ai limiti stabiliti dalla normativa europea, sono state rapidamente avviate tutte le procedure di controllo e tracciamento”.

Attività fondamentali, che rappresentano anche un aiuto importante per i produttori e per la catena di distribuzione e vendita. Infatti la qualità delle materie prime, il mantenimento della catena del freddo e il rispetto delle buone pratiche igieniche durante i processi di trasformazione sono fattori determinanti per il controllo della formazione di istamina. Senza dimenticare il ruolo che riveste l'attenzione dei consumatori, come sottolinea Annunziata: “La forte strategia di verifiche sui prodotti è uno strumento di prevenzione in cui l'Italia è tra i primi Paesi d'Europa. Oltre ai controlli istituzionali, questo rende possibile

supportare le aziende nell'implementare procedure di sicurezza sempre aggiornate e rispondenti alle necessità. Allo stesso tempo la nostra ricerca evidenzia che anche il consumatore può fare molto per evitare che il pesce, una volta acquistato, possa andare incontro alla formazione di istamina. Le chiavi sono due: il tempo e il freddo. Nel caso del pesce congelato dobbiamo sottolineare che il processo di degradazione dell'istidina in istamina può riattivarsi molto rapidamente. Per questo motivo andrebbe scongelato immergendolo in acqua fredda, e non lasciandolo a temperatura ambiente. Non dimentichiamo poi che l'istamina è una molecola termostabile: una volta che si è formata non verrà distrutta dalla cottura".

Fonte: IZS Teramo