



Il Sushi è il classico esempio di come la cultura possa influenzare il nostro stile di vita. In Giappone è alimento base mentre in Italia spesso è visto come pericoloso e da tenere sotto controllo per determinate fasce di popolazione. Sicuramente rientra tra i cibi da evitare durante la gravidanza come il pesce crudo in generale. Ma questo pensiero non è condiviso da tutti i medici o almeno escludono dal divieto assoluto alcuni tipi specifici di sushi semopre se rispettano determinate condizioni.

Secondo l'NHS, il Servizio Sanitario Britannico, il pesce crudo è sicuro in gravidanza ma solo se si ha la certezza che sia passato precedentemente per un abbattitore. Questo per assicurarsi che il pesce crudo non sia contaminato dal parassita chiamato anisakis che, in caso di infezione, dà effetti gastrointestinali forti e sgradevoli anche se raramente fatali. Attraverso l'abbattitore vengono sicuramente eliminati questi parassiti rendendo il pesce crudo, sicuro. Cosa avviene con l'abbattitore? Gli alimenti vengono congelati a temperature bassissime, inferiori a quelle dei normali congelatori. Si parte infatti da -20 gradi, per 24 ore almeno. Per avere lo stesso effetto in casa dovremmo surgelare il prodotto per almeno 96 ore di congelamento per eliminare definitivamente i parassiti. Inoltre, sempre secondo l'NHS alcuni tipi di pesce da allevamento come ad esempio il salmone, hanno bassissime probabilità di avere

Mamme Domani | Sushi in gravidanza, sì o no?

Scritto da Giulia Gori

Mercoledì 18 Ottobre 2017 09:50

una contaminazione da anisakis. Se si tratta poi di pesce affumicato o in salamoia si può considerare altrettanto sicuro. Da evitare in gravidanza però pesci che possano avere alti contenuti di mercurio come il tonno e limitare il consumo di pesci grassi. No anche a crostacei e molluschi crudi, veicoli di batteri e virus di vario genere. Eventualmente si consiglia sempre il consumo di questi alimenti solo se cotti.

Sì quindi al sushi, ma solo se si ha la certezza della freschezza del pesce e dell'utilizzo adeguato di abbattitori.