

Mal di sushi

I primi casi di [sindrome sgombroide](#) si sono verificati in seguito al consumo di pesce crudo.

La sindrome sgombroide è una patologia simil-allergica risultante dall'ingestione di pesce alterato.

Subito ribattezzata come '**mal di sushi**', perché la maggior parte dei casi si sono verificati per il consumo di pesce crudo.

La causa è che per alcune specie di pesci, in seguito ad una **cattiva conservazione**, l'istidina ([amminoacido essenziale](#)) può trasformarsi in istamina, una sostanza tossica resistente a temperature altissime, e quindi non viene eliminata con la cottura.

I pesci a rischio sono **tonni, sgombri, sardine, aringhe, alici**.

Gli effetti della sindrome si manifestano subito dopo la digestione nell'arco di un paio di ore e dipendono dalla quantità di istamina ingerita. I sintomi sono eritema e prurito al volto e alla braccia, tachicardia, palpitazioni cardiache, nausea e senso di soffocamento nei casi più gravi.



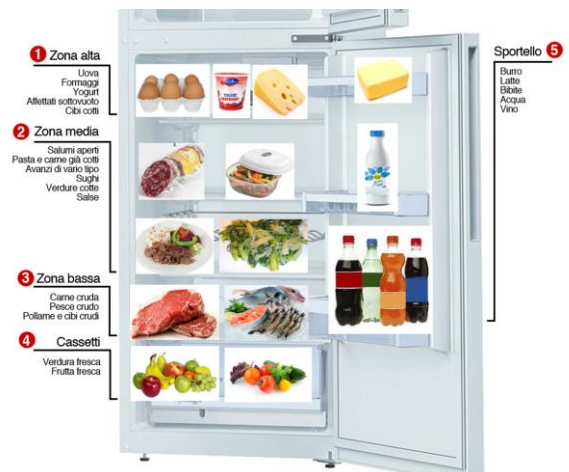
Per evitare problemi bisogna effettuare una corretta conservazione a casa ed evitare il consumo di pesce azzurro nei locali che non si conoscono.

Ogni cosa al suo posto

Sai dove mettere la carne cruda? Ed i cibi cotti?

La disposizione adeguata dei cibi ci garantisce una migliore conservazione ed evita rischi di contaminazione.

L'immagine qui sotto ([cliccala per ingrandirla](#)) potrebbe aiutarvi a riporre correttamente gli alimenti.



Ogni zona ha infatti una sua temperatura. La **zona alta** ha una temperatura che varia tra i 5° e gli 8°. La **zona centrale** varia da 4° a 5°. La **parte bassa** ha una temperatura tra 2° e 5°. Dentro i cassetti la temperatura non è eccessivamente bassa (fino a 10°) per garantire la conservazione di frutta e verdura.

Un [documento del ministero](#) della salute, può fornire ulteriori spunti di riflessione.

Olio vecchio fa buon...

Eliminata l'indicazione in etichetta della data di imbottigliamento (con scadenza entro 18 mesi)

Olio vecchio fa buon affare per multinazionali e per produttori esteri. E quindi accade che l'Europa chieda di cancellare il termine minimo di conservazione (**tmc**), di 18 mesi, dall'etichetta dell'olio extravergine d'oliva, e che l'Italia obbedisca, sostituendo la data di imbottigliamento con un generico "da consumarsi preferibilmente entro..", autorizzando di fatto la commercializzazione dell'olio vecchio. Inoltre abolisce il colore ("cromatura") differente delle etichette delle miscele di oli comunitari per distinguerli da quelli made in Italy. Tutto ciò danneggia il made in Italy sacrificando sull'altare degli interessi forti il tema della tracciabilità e della trasparenza. L'unica arma di difesa per il consumatore sarà la campagna di raccolta riportata nell'etichetta. Se su una bottiglia verrà indicato campagna di raccolta 2016-2017, significherà che l'olio è prodotto solo con olive raccolte in Italia tra settembre e ottobre 2016, se non c'è vorrà dire che si tratterà di un olio vecchio.

Quindi attenzione all'etichetta!