
Come evitare le intossicazioni da pesce

Autore: Fausto Rossi

Data: 24 Agosto 2016

Intossicazione da istamina o sindrome sgombroide. Mangiando pesce può capitare.

Soprattutto se mal conservato o tenuto a temperatura ambiente per troppo tempo, il rischio è che si arricchisca di istamina, una sostanza mai presente al momento della pesca, ma che si forma a partire dall'istidina, un aminoacido molto abbondante in sgombri, tonno, tonno a pinne gialle, sardine, acciughe e aringhe.

Il **pesce mal conservato** che si arricchisce di istamina non perde le sue caratteristiche organolettiche, non puzza e non è cattivo di sapore quando mangiato, quindi sospettare un'intossicazione al primo boccone è molto difficile. Dato che la formazione di istamina in eccesso è causata essenzialmente da un **inquinamento microbiologico e da temperature di conservazione inadeguate** soprattutto in estate è essenziale cercare, per quanto possibile, di prevenire il verificarsi di queste due condizioni. Quindi oltre ad un controllo su provenienza e metodi di conservazione del prodotto è necessario, se consumato a casa, cercare di mantenere inalterata la "catena" del freddo.

La sintomatologia può comparire anche quando si consumano altri alimenti ricchi di istamina. Poiché i microrganismi coinvolti sono comunemente presenti nell'ambiente, possono favorire l'aumento delle ammine biogene anche in altri cibi rapidamente deperibili e ricchi di particolari aminoacidi quali **carni, salumi, latticini, succhi di frutta e vino**. L'istamina, una volta prodotta attraverso questi processi, rimane inalterata nell'alimento qualunque sia il trattamento a cui l'alimento stesso viene sottoposto.

L'insorgenza è rapida, non oltre i 30 minuti dall'assunzione dell'alimento, e provoca **nausea, vomito, diarrea, cefalea, rush cutaneo, disturbi respiratori e ipotensione**. Tutto il quadro sintomatologico può estendersi dalle 4 alle 6 ore, ma interessare il soggetto anche per uno o due giorni.

La terapia della sindrome sgombroide è essenzialmente sintomatica e prevede l'impiego di antistaminici e cortisonici. In casi di particolare gravità, è necessario recarsi al pronto soccorso per un eventuale ricorso all'adrenalina e ad abbondanti somministrazioni di liquidi. In questo caso il paziente può essere trattenuto in osservazione anche fino a 24 ore.

Al di là di tutto, comunque, è sempre buona regola saper [**riconoscere il pesce fresco con questa guida**](#).

Generato il 10/04/2026