

QUÈ PODEM FER PER EVITAR INTOXICACIONS PER HISTAMINA?

- ✓ Mantingueu sempre el producte a temperatures properes a la fusió del gel (per sota dels 2 °C). No adquiriu ni consumeu el producte si sospiteu que aquesta temperatura no s'ha respectat
- ✓ Durant la manipulació de la tonyina, cal extremar les mesures d'higiene i evitar fonts de calor. Renteu-vos bé les mans, els utensilis i les superfícies que hi puguin estar en contacte
- ✓ A les peixateries, la tonyina ha d'estar el mínim temps possible exposada als taulells i coberta de gel, de manera que es mantingui per sota de 2 °C. Cal mantenir la resta del producte a l'envàs a la cambra frigorífica i restituir el producte a mesura que es vagi venent
- ✓ En comprar tonyina, tant a granel com envasada, s'ha de ser exigent amb el proveïdor en relació amb la temperatura i l'etiquetatge. Comproveu-ne la data de caducitat
- ✓ Respecteu la data de caducitat del producte, només són vàlides si se'n respecten les condicions de conservació i es manté la integritat de l'envàs; un cop obert, el termini per consumir-lo no ha de superar les 24 hores
- ✓ Recordeu que si es tracta d'un producte descongelat el consumidor n'ha d'estar sempre informat. En cap cas no s'ha de tornar a congelar peix prèviament descongelat

NORMATIVA APLICABLE

- **Reglament (CE) 853/2004 del Parlament Europeu i del Consell, de 29 d'abril del 2004**, pel qual s'estableixen normes específiques d'higiene dels aliments d'origen animal, fixa que els productes pesquers frescos, els productes pesquers no transformats descongelats, així com els productes cuits i refrigerats de crustacis i mol·luscs, es mantindran a una temperatura propera a la de fusió del gel (entre 0 i 4 °C).

- **Reglament (CE) 2073/2005, de la Comissió, de 15 de novembre de 2005**, relatiu als criteris microbiològics aplicables als productes alimentaris i a les modificacions posteriors, estableix els criteris de seguretat alimentària d'histamina en productes pesquers.



QUÈ ÉS LA HISTAMINA?

La histamina és una **substància que es produeix de manera natural al nostre organisme** i que té diverses funcions. Per exemple, s'allibera en reaccions al·lèrgiques que es desencadenen en resposta a substàncies que el nostre cos reconeix com a estranyes: pols, pol·len, floridura, etc.



D'altra banda, **la histamina es pot generar en alguns aliments, sobretot en determinats peixos que tenen altes concentracions d'histidina**, aminoàcid que forma part de la composició normal de les proteïnes alimentàries. Quan el peix mor, la histidina es transforma en histamina per l'acció d'alguns microorganismes i és quan pot provocar a les persones una intoxicació alimentària.

PER QUÈ ES PRODUUEIX?

La formació d'histamina als aliments depèn de **4** factors:

El contingut d'**histidina**, que és el precursor de la histamina

La presència de substàncies enzimàtiques produïdes per bacteris que són capaços de transformar la histidina en histamina

Les condicions de **temperatura** i de **pH** (alta temperatura i baix pH)

La **manipulació poc higiènica** dels aliments

La seva aparició està relacionada principalment amb una **mala higiene** durant la manipulació de l'aliment i amb el retard de baixar i/o mantenir la temperatura dins d'un rang que impedeixi que es produeixi la histamina. La congelació o la refrigeració a una temperatura inferior a 4 °C en minimitzen la formació.



No obstant això, una vegada que la histamina és generada a l'aliment **no es pot eliminar**, ja que és una substància resistent a processos tèrmics com la cocció, la pasteurització i/o l'esterilització. També és resistent a la refrigeració i la congelació.



D'altra banda, la seva presència als aliments no n'altera les característiques organolèptiques. El peix afectat de vegades pot tenir un gust estrany, però el seu aspecte, color i textura solen ser normals.

QUINS SÓN ELS ALIMENTS MÉS FREQUENTMENT ASSOCIATS AMB LA INTOXICACIÓ PER HISTAMINA?

La histamina es produeix fonamentalment en productes de la pesca procedents d'espècies de peixos associats a un alt contingut d'histidina com la TONYINA, el SALMÓ, el VERAT, el BONÍTOL, la SARDINA o el SEITÓ.



QUINS SÓN ELS SÍMPTOMES D'UNA INTOXICACIÓ PER HISTAMINA?

Els símptomes més habituals apareixen entre uns minuts i les 2-3 hores després d'ingerir l'aliment i són semblants als que es produeixen en una reacció al·lèrgica:

- 1** Sensació de picor/ardor a la llengua i la gola, i gust de pebre a la boca
- 2** Envermelliment i inflor de la cara i el coll
- 3** Sufocacions
- 4** Urticària: erupció cutània amb picor sobretot a la part superior del cos (palmells de les mans, cara, cap i orelles)
- 5** Mal de cap i marejos
- 6** Dolor abdominal, nàusees, vòmits i diarrea

