HISTAMINA

Què és la histamina?

- És una substància **present** de forma natural **al nostre organisme**.
- No obstant això, la ingesta d'un aliment amb **nivells elevats d'histamina té efectes tòxics**, amb símptomes que poden aparèixer ràpidament després de consumir-ne.

Quins aliments tenen més risc?

Pot aparèixer en **molts aliments** (formatges, vins, alguns embotits, etc.).

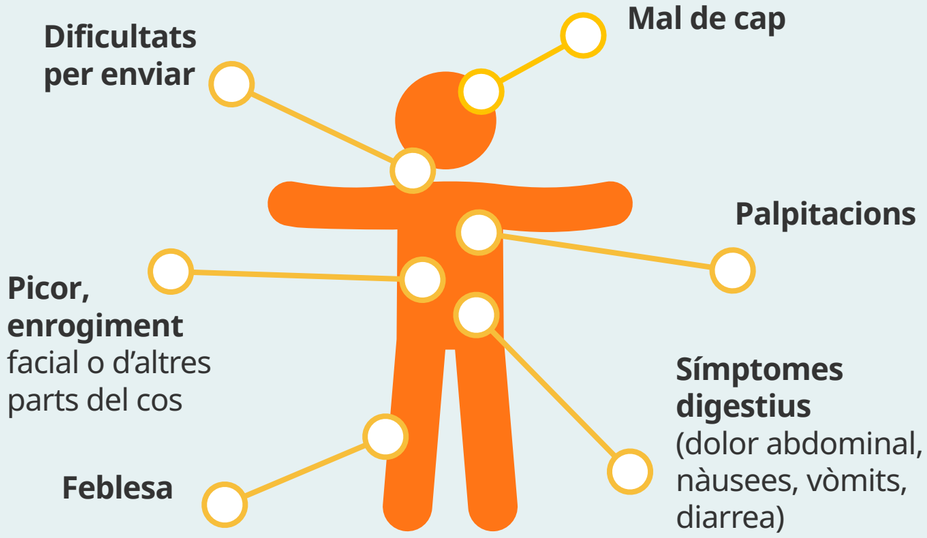
És particularment **rellevant en el peix**, sobretot en: tonyina, bonítol, bacora, verat, llampuga, tallahams o saboga, sorell, verderol o cerviola, sardina, aladroc, agulla, etc.

Quins factors poden afavorir-ne la formació?

La manca d'higiene i la conservació inadequada del peix.

Quins símptomes produeix?

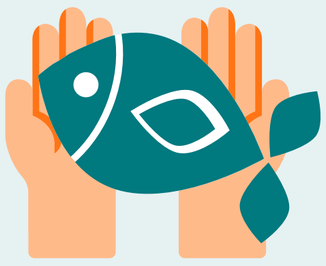
Els símptomes principals són:



Com es pot evitar?

- Una vegada que s'ha format, **no es pot eliminar**, ja que resisteix la cocció i les temperatures habituals de conservació (refrigeració, congelació). Tampoc s'elimina amb el salament o l'assecat.
- La presència **és difícil de detectar,** ja que no altera el color ni l'olor del peix.

Precaucions bàsiques



Manipulau adequadament el peix.

Assegurau-vos que el peix s'ha mantingut a una **temperatura adequada**: refredament immediat i manteniment a 0 °C (en gel o gelera).

Rebutjau el peix danyat o amb signes de deterioració.

Conselleria de Salut
Direcció General de Salut Pública

Servei de Seguretat Alimentària - www.seguretatalimentaria.caib.es