Le false intossicazioni da funghi

Data 08 marzo 2020
Categoria scienze_varie

Le vere intossicazioni da funghi sono provocate da sostanze tossiche (= tossine), contenute in piccolissime quantità in alcuni funghi, che sono in grado di provocare nell'organismo umano danni più o meno gravi a carico di vari organi e/o apparati, fino a provocare anche la morte, per fortuna in casi molto limitati.

Giustamente, in caso di comparsa di disturbi vari che insorgono a distanza più o meno ravvicinata dal consumo di funghi, si va di corsa al pronto soccorso ospedaliero. Però pochi sanno che solo il 35% delle cosiddette intossicazioni da funghi sono dovute effettivamente a principi attivi tossici presenti in questi ultimi, mentre in realtà in circa il 65% dei casi non ci sono, nei funghi consumati, tossine responsabili del quadro clinico.

La spiegazione consiste nel fatto che i funghi sono alimenti e, come tali, per vari motivi, possono provocare intolleranze alimentari, allergie, o vere e proprie tossinfezioni alimentari.
Inoltre, poiché la maggior parte dei funghi consumati sono o porcini o champignons (= prataioli coltivati), sono proprio questi che spesso provocano ricorsi precipitosi al pronto soccorso.

In questa breve disamina ci proponiamo di spiegare le diverse modalità con cui i funghi, pur non essendo velenosi, possono provocare intossicazioni, che ovviamente sono da definire "false intossicazioni", per distinguerle da quelle vere, che in realtà sono la minoranza.
1. I funghi sono alimenti con un discreto contenuto proteico, come la carne, e come questa sono facilmente deteriorabili, soprattutto se raccolti già troppo maturi o vecchi, o abbondantemente larvati, o attaccati da muffe, o anche se vengono sottoposti ad elevate temperature, come può succedere nel trasporto in contenitori non idonei (buste), o chiusi per ore nel cofano dell'automobile, oppure semplicemente per essere consumati a distanza di giorni dalla raccolta (funghi provenienti dall'estero). In questi casi vanno incontro precocemente a processi di putrefazione, come per la carne, con produzione di tossine note come ptomaine (cadaverina, putrescina), in grado di provocare una gastroenterite.
2. I funghi crudi, come tutti gli alimenti, possono essere contaminati da quantità più o meno elevate di germi patogeni. La carica batterica aumenta con l'esposizione prolungata alla temperatura ambientale o, peggio, a temperature elevate, e non viene inattivata da una cottura incompleta. Funghi considerati commestibili, ma poco cotti oppure mal conservati, sono fonte di tossinfezioni alimentari che, a seconda del microorganismo patogeno presente, possono manifestarsi da poche ore a 2-3 giorni dopo il consumo, con sintomi di gastroenterite (nausea, vomito, dolori addominali, diarrea).
3. Tutti i funghi contengono chitina, un polisaccaride, simile alla cellulosa e presente anche nell'esoscheletro di crostacei e insetti, che gli uomini non sono in grado di digerire e che, con intensità diversa da persona a persona, provoca nausea, meteorismo, dolori addominali e diarrea, in misura proporzionale alla quantità ingerita. Questo è il motivo per cui si sconsiglia il consumo di grossi quantitativi di funghi in un solo pasto e/o in pasti ravvicinati.
4. In tutti i funghi è presente uno zucchero, il trealosio (un disaccaride composto da due molecole di glucosio), che deve essere scisso prima di essere assorbito a livello intestinale. Ciò avviene ad opera della trealasi, un enzima che può essere geneticamente assente in alcune persone, che pertanto vanno incontro a problemi gastrointestinali provocati dal trealosio.
5. Alcuni funghi (in particolare il Boletus reticulatus (= Boletus aestivalis) e alcune specie dei generi Agaricus (i comuni prataioli) e Lactarius, contengono mannitolo, uno zucchero in grado di provocare diarrea osmotica per richiamo di acqua e sali minerali dalle pareti intestinali. Il fenomeno è proporzionale al quantitativo di funghi ingerito.
6. Anche se raramente, i funghi possono provocare vere e proprie reazioni allergiche, al pari di altri alimenti, con attivazione del sistema immunitario e produzione di anticorpi della classe delle IgE contro allergeni contenuti nei funghi.
Ciò è quanto avviene, per esempio, con alcuni tipi di frutta (fragole, albicocche, ciliegie, ananas), oppure con le uova, o con pesci come i crostacei.
Tra i funghi che più spesso provocano allergia ci sono i porcini e gli champignons coltivati.
7. I funghi assorbono dall'ambiente e concentrano:
- oligoelementi come il piombo, il cadmio, il mercurio, il cesio. Si sconsiglia di consumare funghi raccolti nei grossi centri urbani, in prossimità di strade trafficate, di discariche abusive o di insediamenti industriali.
- sostanze radioattive, come si è verificato dopo la famosa nube di Chernobyl.
- pesticidi (usati in agricoltura). Si sconsiglia il consumo di funghi raccolti in prossimità di terreni coltivati.
Il consumo ripetuto di grossi quantitativi di questi funghi può provocare disturbi provocati da queste sostanze.
L'O.M.S. (= Organizzazione Mondiale della Sanità) consiglia prudenzialmente di non consumare più di 300 g di funghi freschi o 30 g di funghi secchi a settimana.
E' sempre sconsigliabile il consumo dei funghi da parte di bambini, donne in gravidanza, persone con patologie del fegato, dei reni, del pancreas, dello stomaco o dell'intestino.

Consigli in caso di intossicazione
Se compaiono sintomi di malessere subito dopo l'ingestione di funghi, o anche a distanza di molte ore, recarsi subito al Pronto Soccorso ospedaliero. Inoltre, in questo caso, portare con sé gli avanzi dei funghi consumati, i funghi freschi ancora non consumati, il materiale eventualmente vomitato: tutto può contribuire all'identificazione della specie fungina responsabile dell'intossicazione da parte di un micologo esperto.

AmedeoSchipani
www.nuovamicologia.eu/

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 15/11/2026 alle ore 6:53 | Pagina 1 di 1