



a cura di  
**Dr. Giovanni Bisignani**  
Direttore UOC Cardiologia  
ed UTIC Ospedale Castrovillari

# l'Ora della Salute

**Chiedete allo specialista**  
Inviare le vostre domande a proposito dei temi trattati in questa pagina a [giovanni.bisignani@calabriaora.it](mailto:giovanni.bisignani@calabriaora.it). Riceverete risposta per mail o, in forma anonima, nel prossimo numero del giornale.

## Mangiare funghi in sicurezza I Consigli del Ministero della Salute

(tratto dall'opuscolo: *I funghi guida alla prevenzione delle intossicazioni*)



La raccolta ed il consumo dei funghi sono momenti piacevoli e di grande soddisfazione, ecco perché è importante che questi momenti non vengano turbati e rovinati da episodi che, a volte, possono sfociare nella tragedia.

Le intossicazioni da funghi risultano tutt'oggi molto frequenti in Italia, anche perché sono certamente proporzionali al rilevante numero di raccoglitori ed al grande numero di specie fungine.

Ogni anno, infatti, la maggior parte delle intossicazioni da funghi è determinata da funghi raccolti e non fatti controllare, o raccolti in luoghi inidonei o commestibili, ma preparati male.

### CONSIGLI UTILI PER I RACCOGLITORI

Evitare la raccolta indiscriminata di tutti i funghi rinvenuti, poiché solo alcune specie risultano essere eduli, ciò provoca un danno all'ecosistema;

I funghi vanno raccolti interi e non in stato d'alterazione (ammuffiti, fradici ecc.);

I funghi raccolti si trasportano in contenitori rigidi ed aerati (ad es. cestini di vimini) che consentono l'ulteriore disseminazione delle spore, inoltre si evitano fenomeni di compressione e di fermentazione dei funghi; la conservazione o il trasporto dei funghi freschi in imballaggi e recipienti che non lasciano passare l'aria, per esempio i **sacchetti di plastica**, può provocare una decomposizione delle proteine per fermentazione. Abbastanza rapidamente, con il calore, viene constatata la produzione di sostanze tossiche quali la putrescina, la cadaverina, l'istamina, ecc. questi prodotti di decomposizione possono provocare gravi intossicazioni.

Non raccogliere i funghi in aree sospette d'inquinamento (come es.: discariche, lungo arterie stradali ecc.);

Non fidarsi di presunti "esperti": far controllare tutti i funghi raccolti solo da un **ispettore micologo** della ASL di zona (servizio gratuito)

### CONSIGLI PER IL CONSUMO

**Una raccomandazione che non è mai superflua:** nessuna regola empirica (quali le prove con l'aglio, monete d'argento ecc.) può consentire di distinguere i funghi commestibili da quelli velenosi; per cui è sempre necessaria la perfetta conoscenza "botanica" delle specie.

La cottura, l'essiccazione o altri sistemi non servono a rendere meno tossici i funghi mortali.

Le tossine responsabili delle sindromi più gravi sono **resistenti** all'ebollizione e all'essiccamento e quindi non perdono la loro tossicità

È possibile l'assunzione contemporanea di **più specie fungine che determinano sindromi diverse**.

Per il riconoscimento delle specie responsabili dell'intossicazione vengono utilizzati **resti di pulizia** dei funghi e **liquidi biologici**

Tutti i funghi vanno mangiati ben cotti, da crudi essi sono scarsamente digeribili, se non addirittura velenosi (il comune "chiodino" *Armillaria mellea*, è tossico se non è effettuata una prebollitura di almeno 15-20 minuti prima della cottura definitiva) che degrada le tossine termolabili presenti in questo fungo.

Non si devono somministrare i funghi ai bambini, donne in stato di gravidanza, persone che presentano intolleranza a particolari farmaci o persone affette da particolari patologie.

Anche i funghi commestibili possono creare problemi per la salute (FUNGHI GUASTI?, FUNGHI INFESTATI?, INTOLLERANZA INDIVIDUALE

Quando si acquistano funghi freschi in accertarsi che sia sempre esposta la certificazione dell'Asl; se non presente il cartellino di controllo non acquistare il prodotto.

### I SINTOMI

In relazione al tempo intercorso fra l'ingestione dei funghi tossici e l'insorgenza dei disturbi si distinguono:

#### SINDROMI A BREVE LATENZA

I sintomi compaiono da 30 min. a 6 ore dall'ingestione? e si risolvono in circa 24 ore:

#### BASSO RISCHIO PER LA VITA

• La **sindrome Gastrointestinale** è la più frequente; molti funghi la possono determinare (soprattutto *Entoloma lividum*, *Russula emetica*, *Boletus satanas* ecc.), i principi attivi responsabili sono molteplici e non sempre noti. I sintomi compaiono

già al termine del pasto o entro 3-4 ore e sono proporzionali alla quantità di funghi ingeriti; il vomito, la diarrea e i dolori addominali regrediscono spontaneamente entro 24-48 ore; è spesso necessario il reintegro delle perdite idriche.

• La **sindrome Panterinica** è data soprattutto dall'*Amanita muscaria* e dall'*Amanita pantherina*, in rapporto alla quantità di tossine ingerite (acido ibotenico, muscimolo e muscazone) si ha un quadro clinico che va dal capogiro, barcollamento, euforia, tremori, stato confusionale, sino alle crisi convulsive accompagnate da allucinazioni e sopore.

La **sindrome Muscarinica** è dovuta alla muscarina (isolata dall'*Amanita muscaria*), ma presente in maggior quantità nelle *Clitocybe* e *Inocybe* è caratterizzata da un quadro clinico con cefalea, dolori addominali, ipersalivazione, intensa sudorazione, lacrimazione, tremori e bradicardia che compaiono da 15 a 60 minuti dall'ingestione. La terapia, oltre alla decontaminazione gastrica, prevede l'uso di atropina.

La **sindrome Psicodislettica**, i funghi responsabili della sindrome appartengono ai generi *Psilocybe*, *Panaeolus*, *Stropharia* ed hanno proprietà simili all'LSA. La sintomatologia insorge entro 1 ora dall'ingestione ed è caratterizzata da disturbi della visione distorsione della percezione dei colori e delle forme e possono essere presenti, disorientamento, agitazione ed aggressività.

Il *Coprinus atramentarius* produce una tossina che interagisce con l'etanol e determina la **sindrome Coprinica** caratterizzata da vasodilatazione cutanea, ipotensione, tachicardia,

cefalea; il trattamento è sintomatico. I sintomi delle sindromi a breve latenza durano dalle 6 alle 24 ore, se non gravi, regrediscono con il solo uso di farmaci sintomatici.

Sindrome **PAXILLICA** (per ingestioni ripetute, anemia emolitica)

Sindrome **NEFROTOSSICA** (insufficienza renale transitoria)

#### SINDROMI A LUNGA LATENZA

I sintomi compaiono da 6 a 20 ore dopo l'ingestione: **ALTO RISCHIO PER LA VITA**

I sintomi inizialmente possono mimare una gastroenterite di tipo influenzale, così che il paziente e lo stesso medico curante sottovalutano il rischio, ricorrendo all'ospedalizzazione tardivamente e compromettendo a volte in maniera irreparabile lo stato di salute.

• La più frequente è la **sindrome Falloidea**, la cui tossicità è legata alla presenza di amatossine, è sufficiente anche un solo cappello, pari a circa 20 gr, a determinare gravi intossicazioni; i sintomi sono caratterizzati da frequenti episodi di vomito e diarrea che portano rapidamente a gravi stati di disidratazione e squilibri elettrolitici. L'organo bersaglio è il fegato con il blocco della sintesi delle proteine e conseguente morte cellulare; il danno può portare al trapianto o alla morte. Tutte le

### 10 Regole d'oro per non intossicarsi con i funghi

- non consumare funghi non controllati da un vero micologo
- consumare quantità moderate
- non somministrare ai bambini
- non ingerire in gravidanza
- consumare solo in perfetto stato di conservazione
- consumare i funghi ben cotti e masticare correttamente
- sbollentare i funghi prima del congelamento e consumarli entro 6 mesi
- non consumare funghi raccolti lungo le strade, vicino a centri industriali e coltivati (pesticidi)
- non regalare i funghi raccolti, se non controllati da un micologo professionista
- nei funghi sottolio si può sviluppare la tossina botulinica



gastroenteriti che compaiono dopo ingestione di funghi non controllati, con una latenza superiore alle 6 ore, devono essere trattate il più precocemente possibile con la decontaminazione (lavanda gastrica, carbone a dosi ripetute) e con un'infusione di liquidi, in considerazione del fatto che il trattamento è tanto più efficace quanto più è precoce.

La **sindrome Orellanica**, determinata da funghi del genere *Cortinarius orellanus* e specie *orellanus*, può non dare manifestazioni

gastroenteriche, ma già dopo 36 ore (a volte con intervalli di giorni o settimane), compaiono dolori muscolari, cefalea, brividi, inappetenza, seguiti da riduzione della quantità di urina; l'evoluzione verso un'insufficienza renale è possibile e spesso irreversibile. Per questo tipo di intossicazione l'unica terapia a disposizione è la dialisi, di supporto durante il periodo di sofferenza renale ed è previsto il trapianto di rene nei casi in cui l'insufficienza renale è irreversibile.

Sindrome **GIROMITRICA** più rara (sonnolenza, agitazione, convulsioni, contrattura muscolare, anemia emolitica, danno epatorenale)

### INTOSSICAZIONI DA FUNGHI: COSA FARE

**Se, dopo l'ingestione insorgono disturbi, RECARSIS IN? PRONTO SOCCORSO!**

**Non esiste un antidoto in grado di combattere l'azione tossica dei funghi velenosi!**

Portare con sé tutti gli avanzi di funghi (cotti, crudi, resti di pulizia), se altre persone hanno consumato gli stessi funghi, contattarli immediatamente ed inviarli al Pronto Soccorso

**NON TENTARE DI CURARSI DA SOLI!. IL LATTE NON È UN ANTIDOTO!**

#### CURE POSSIBILI:

**LAVANDA GASTRICA:** elimina i residui del pasto dallo stomaco attraverso una sonda, in questo modo si tenta di ridurre la quantità di tossine ingerite.

**CARBONE VEGETALE IN POLVERE:** somministrato, subito dopo la lavanda, impedisce che le restanti tossine vengano assorbite e quindi ne facilita l'eliminazione con le feci.

**FLEBOCLISI** (infusione di liquidi per vena), necessarie per ripristinare la perdita di acqua e sali dovuta al vomito e diarrea. In caso di intossicazione da *Amanita phalloides* e *Cortinarius orellanus*, può rendersi indispensabile il trapianto, rispettivamente del fegato e del rene.

#### TERAPIA DI SUPPORTO

I Centri Antiveneni, attivi 24/24 h, sono punti di riferimento, sia per gli operatori sanitari, ma soprattutto per il cittadino, forniscono consulenza tossicologica per la diagnosi e cura di tutte le intossicazioni, determinate dall'esposizione a sostanze nocive (farmaci, prodotti domestici, alimentari, industriali ecc.).

Centro Antiveneni di Milano - 02/66101029 - [www.centroantiveneni.org](http://www.centroantiveneni.org)  
Altri CAV ([salute.gov.it](http://salute.gov.it)) -  
Micologici: ([salute.gov.it](http://salute.gov.it)) -

#### LA CONSERVAZIONE

Prima di procedere alla conservazione dei funghi freschi, verificare che siano sicuramente commestibili (certificazione), sani e ben puliti!

**FUNGHI SECCHI:** pulirli accuratamente dei residui di terra, senza lavarli, affettarli e farli essiccare (sole, essiccatoio ecc.) su un canovaccio pulito e conservarli in luogo fresco e asciutto.

**CONGELATI:** scegliere funghi giovani e non troppo grandi. Nel freezer domestico è consigliabile sbollentarli prima della conservazione (escluso i porcini)

**SOTTOLIO:** Far bollire per circa 20 minuti, in una soluzione con 2/3 di aceto ed 1/3 di acqua (rischio botulinico!), scolarli e farli asciugare prima di invasare con olio d'oliva.