



Intoxicațiile acute cu ciuperci datorate consumului nevizat

Ciupercile sunt plante inferioare (Thalophytae - Fungi), unele dintre acestea (ciupercile comestibile) fiind folosite în alimentația umană datorită valorii lor nutritive. Ele conțin 90-93% apă, între 1,5 și 8,2% substanțe azotate (proteice și neproteice), glucide 1-3%, reprezentate în special de trehaloză, glucide nedigerabile precum celuloza, hemiceluloza, pectina (motiv pentru care pot rămâne în cavitatea gastrică până la 4 ore; țîn de foame); lipidele sunt slab reprezentate. Ciupercile conțin vitamine (B1, B2, D, C și caroten – provitamina A), săruri minerale (potasiu, magneziu, calciu, sodiu, fosfor, fier), precum și o serie de acizi organici: citric, tartric, malic, oxalic. Mare atenție însă la alegerea lor, pentru că ciupercile necomestibile conțin toxine care pot fi fatale organismului. De cele mai multe ori, ciupercile necomestibile se pot confunda ușor cu cele comestibile.

Există zeci de mii de specii de ciuperci în natură, dintre acestea numai câteva mii fac parte din categoria ciupercilor superioare (macromicete). În țara noastră sunt cunoscute peste 1600 specii de ciuperci superioare, ciuperci cu “pălărie”, al căror diametru este mai mare de 4 mm. Dintre acestea aproximativ 400 sunt comestibile și peste 200 specii sunt sigur toxice.

În ultimii ani, numărul intoxicațiilor accidentale cu ciuperci este în continuă creștere. Recoltarea ciupercilor din pădure, în mod neorganizat, sau achiziționarea de la culegătorii care le comercializează în piețe implică riscuri importante asupra sănătății deoarece își pot face apariția exemplarele din speciile de ciuperci otrăvitoare, care generează intoxicații acute la consumatori.

Nu trebuie folosite în alimentație decât ciupercile bine cunoscute. Prin ingerarea ciupercilor otrăvitoare (*Amanita Phalloides*, *Amanita Muscaria*, etc.) se produc tulburări digestive (vărsături, diaree, deshidratare), cardiovasculare (bradicardie, hipotensiune arterială, colaps cardiovascular), neurologice (stare confuzională, delir, convulsii, comă); moartea poate surveni între 8 și 48 ore datorită conținutului în substanțe toxice ca falina (acțiune hemolitică), amantina (proprietăți hipoglicemiante), faloidina (acțiune asupra ficatului și sistemului nervos).

Toxicitatea ciupercilor otrăvitoare nu poate fi redusă prin fierbere, uscare sau macerare în oțet. De asemenea, îndepărtarea cuticulei nu diminuează toxicitatea. Foarte important de știut este faptul că nu există nici un test simplu care să permită recunoașterea imediată a unei specii toxice. Identificarea unei ciuperci otrăvitoare nu poate fi făcută decât de un specialist.

Intoxicația cu ciuperci are ca etiologie toxina propriu-zisă, caracteristică speciei, dar poate avea și alte cauze. Astfel, se diferențiază intoxicațiile adevărate (micetismul) datorate toxinei specifice speciei de cele false datorate unor cauze multiple.

Dintre cauzele falselor intoxicații amintim următoarele:

1. *Consumul exagerat.* Ciupercile fac parte dintre alimentele greu digerabile. În consecință, la persoanele sensibile, ciupercile pot genera tulburări digestive chiar la un consum minim și moderat.
2. *Intoxicațiile "închipuite".* Frica de a fi consumat o ciupercă otrăvitoare poate declanșa pe cale psihică o serie de simptome (neliniște, tahicardie, transpirație și chiar tulburări gastrointestinale), care simulează o intoxicație cu ciuperci.
3. *Consumul de ciuperci alterate.* Ciupercile se alterează repede (1-2 zile) datorită conținutului crescut de apă, unele putând deveni toxice. Ciupercile vechi, cele atacate de larvele unor viermi, cele recoltate pe vreme ploioasă, cele transportate neadecvat sau cele depozitate în spații necorespunzătoare, toate pot fi contaminate de diferite bacterii și mușegaiuri. Aceste intoxicații, deloc neglijabile, se încadrează în categoria toxiinfecțiilor alimentare.
4. *Consumul de ciuperci crude.* Un număr mare de specii de ciuperci conțin toxine termolabile, care sunt distruse prin preparare termică. Consumul ciupercilor crude, chiar și a celor cunoscute, este însă contraindicat.
5. *Alergii.* Există persoane la care după consumul repetat de ciuperci se formează anticorpi față de proteinele ciupercilor.
6. *Intoleranța.* Se cunoaște o intoleranță față de trehaloză, un glucid conținut de ciuperci. Această intoleranță este explicată prin lipsa enzimei care digeră acest glucid în intestin (trehalaza). Astfel, apar dureri abdominale, însoțite de diaree, la fiecare consum de ciuperci.
7. *Ciupercile și alcoolul.* Unele specii de ciuperci generează simptome de intoxicație în combinație cu alcoolul. Cele mai cunoscute sunt din genul *Coprinus*. *Coprina*, tipică pentru speciile genului, împiedică metabolizarea. În general, nu se recomandă consumarea ciupercilor cu cantități mari de băuturi alcoolice, deoarece alcoolul mărește solubilitatea unor substanțe specifice, favorizând absorbția intestinală a acestora, ceea ce poate amplifica gravitatea efectelor apărute.

Intoxicațiile adevărate cu ciuperci au drept cauză toxina specifică ciupercii. Efectele apărute în organism depind de caracteristicile toxinei, de cantitatea ingerată, de momentul recoltării ciupercilor (sunt ciuperci tinere care prezintă toxicitate mai mare decât cele bătrâne), modul de preparare termică, de particularitățile consumatorului (existența unor boli anterioare, alergii) și de ingestia simultană de alcool.

Atenție!

- **Consumați doar ciuperci cunoscute sau achiziționate din magazin!**
- **Nu consumați ciuperci crude!**
- **Nu consumați ciuperci împreună cu cantități mari de băuturi alcoolice!**
- **Conservați ciupercile la frigider și consumați-le în maximum 2 zile după ce le-ați cules sau cumpărat!**
- **În caz că prezentați unul sau mai multe simptome (diaree, vărsături, greață, tremurături, amețeli, tulburări de vedere) în urma consumului de ciuperci, adresați-vă medicului!**
- **Simptomele apar în primele 12 ore după consum, iar starea se poate altera rapid, cu consecințe grave: tulburări digestive severe, cu deshidratare, afectarea ficatului, afectarea rinichilor, tulburări neurologice sau chiar deces.**