



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI ARAD

310036-Arad, str. Andrei Șaguna, nr. 1-3

Tel. 0257. 254. 438 ; Fax: 0257. 230. 010

web: www.dsparad.ro, e-mail: secretariat@dsparad.ro

Operator date cu caracter personal nr.34651

Nr. 3733 / 14. 06 . 2023

Comunicat de presă – Informații referitoare la consumul de ciuperci

Având în vedere condițiile meteorologice din ultima perioadă, caracterizate prin ploi dese și abundente precum și umiditate crescută, favorabile apariției ciupercilor, Direcția de Sănătate Publică Arad dorește să ofere populației informații utile cu privire la consumul de ciuperci.

Ciupercile sunt plante inferioare (Thalophytae - Fungi), unele dintre acestea (ciupercile comestibile) fiind folosite în alimentația umană datorită valorii lor nutritive. Acestea conțin vitamine (B1, B2, D, C și caroten – provitamina A) dar și săruri minerale (potasiu, magneziu, calciu, sodiu, fosfor, fier).

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. Mare atenție trebuie acordată însă la alegerea lor, pentru că ciupercile necomestibile conțin toxine care pot fi fatale organismului, iar de cele mai multe ori, ciupercile necomestibile se pot confunda ușor cu cele comestibile.

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.

Important de reținut este faptul ca toxicitatea ciupercilor otrăvitoare nu poate fi redusă prin fierbere, uscare sau macerare în oțet, iar îndepărtarea cuticulei nu diminuează toxicitatea. De asemenea, 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 este cauzată de 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:

1. *Consumul exagerat.* Ciupercile fac parte dintre alimentele greu digerabile. Astfel că pentru persoanele sensibile, ciupercile pot genera tulburări digestive chiar la un consum minim și moderat.
2. *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 mucegaiuri. Aceste intoxicații, deloc neglijabile, se încadrează în categoria toxiinfecțiilor alimentare.
3. *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.
4. *Ciupercile și alcoolul.* Unele specii de ciuperci generează simptome de intoxicație în combinație cu alcoolul. 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.

Semnele intoxicației diferă în funcție de tipul de ciuperci consumate și apar la minim 15 minute până la 12 ore sau chiar mai mult, de la ingestie, și se manifestă prin grețuri, vărsături, tulburări intestinale, scăderea tensiunii arteriale, halucinații, tulburări nervoase, salivare abundentă, lăcrimare, micșorarea pupilei, dureri abdominale, scăderea pulsului, transpirații.

De reținut!

- 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!
- 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.
- 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*, apelând numărul de urgență - 112 - cât mai repede posibil.

DIRECTOR EXECUTIV
DR. IRIMIE CECILIA GABRIELA

