

Intoxicação alimentar por cogumelos

O Departamento de Saúde Pública da Administração Regional de Saúde do Alentejo, alerta para os cuidados a ter por parte das pessoas que procuram no campo cogumelos silvestres para fins alimentares.

Muitas espécies de cogumelos são comestíveis, outras são tóxicas e comê-las pode causar a morte., logo, quem não conhece e não sabe bem distinguir nos cogumelos selvagens os que são tóxicos (venenosos), não os deve apanhar e muito menos comer.

Os cuidados a ter de forma a evitar as intoxicações, são os seguintes:

- No campo, nunca apanhar e recolher, para fins alimentares, uma espécie de cogumelos que não se identifique como absolutamente segura.
- As pessoas inexperientes devem apanhar os cogumelos acompanhadas de um perito ou consultar um especialista antes de os consumir.
- Devem ser transportados em cestos ou caixas duras, nunca em sacos de plástico, uma vez que se rompem, libertam água e podem fermentar. Também há intoxicações por consumi-los em mal estado e não por se tratarem de espécies tóxicas.
- Não se devem misturar, no mesmo cesto, espécies comestíveis com outras duvidosas. Se apanharmos um ou vários exemplares para identificar em casa e não sabemos se são comestíveis, há que introduzi-los num recipiente distinto ao dos comestíveis.
- É necessário recolher exemplares adultos, maduros e completos, com cuidado de não estragar o contorno, para observar minuciosamente todos os detalhes morfológicos.
- Há que cozinhá-los ainda frescos, não deixar os cogumelos muitos dias no frigorífico (também se degradam e os metabólicos secundários podem provocar intoxicações e alergias).
- Não se devem preparar cozinhados com diferentes espécies, porque se aparecerem problemas depois da ingestão não se pode indicar ao médico de que cogumelo se trata, nem se sabe o tipo de intoxicação que produz, bem como qual o tratamento necessário.

As intoxicações por cogumelos são muito variadas, e alguns sintomas iniciam-se num tempo relativamente curto, entre 3 a 4 horas depois de terem sido ingeridos, Estes sintomas, que são os mais característicos, são os digestivos (náuseas, vômitos, diarreia e dor de barriga), sensação de tonturas, confusão, alterações visuais, câibras.

Existem outros sintomas que se iniciam entre 8 a 10 horas, ou mesmo dias, depois da ingestão, que para além de dos sintomas acima referidos, pode afectar gravemente o fígado e os rins, e consequentemente o estado geral da pessoa intoxicada. Nestes casos pode ocorrer a morte.

Em caso de intoxicação deve-se ligar o 112 ou 808 24 24 24