



← Annunci Google oogle

Opzioni annuncio uncio

Invia commenti enti

Perché questo annuncio? ▶ nuncio? ▶

APPROFONDIMENTI LE GUIDE

Intossicazioni da funghi: 1 consumarli in sicurezza

ROBERTA RAGNI



I **funghi** sono una delle **delizie più amate dell'autunno**, protagonisti di risotti, tagliatelle e zuppe aromatiche. Tuttavia, nonostante il loro fascino, i funghi rappresentano anche uno degli alimenti più rischiosi se raccolti o consumati senza le dovute precauzioni. Ogni anno in Italia si registrano centinaia di **casi di intossicazione da funghi**, spesso causati da errori di identificazione o da cattiva conservazione.

Per questo motivo il **Ministero della Salute** continua a promuovere campagne di sensibilizzazione, ricordando ai cittadini che la prudenza è il primo ingrediente per gustare i funghi senza pericoli.



Indice

1. Intossicazioni da funghi: un rischio ancora attuale
2. Chi deve fare più attenzione
3. Come riconoscere un'intossicazione da funghi
4. Le 10 regole per consumare funghi in sicurezza
5. Consigli pratici per la raccolta e la conservazione
6. La prevenzione è la chiave
7. FAQ – Domande frequenti sui funghi e sulla sicurezza
 - 7.1. Come posso essere sicuro che un fungo sia commestibile?
 - 7.2. Cosa devo fare se dopo aver mangiato funghi mi vengono nausea o vomito?
 - 7.3. I bambini e le donne in gravidanza possono mangiare funghi?
 - 7.4. Posso raccogliere funghi vicino a strade o aree industriali?
 - 7.5. È vero che alcuni avvelenamenti da funghi danno sintomi ritardati?
 - 7.6. Devo bollire i funghi prima di congelarli?
 - 7.7. È pericoloso conservare funghi sott'olio?
 - 7.8. Come devo raccogliere i funghi per ridurre i rischi?
 - 7.9. Posso regalare o vendere i funghi raccolti?
 - 7.10. Dove posso far controllare i funghi?
 - 7.11. Cosa portare al pronto soccorso o al micologo in caso di sospetto avvelenamento?
 - 7.12. Quali comportamenti prevenzionistici posso adottare?

[Opzioni annuncio](#) [Invia commenti](#) [Perché questo annuncio?](#)

Secondo i più recenti dati del **Centro Antiveneni di Pavia** e dell'**Istituto Superiore di Sanità**, ogni anno vengono segnalati in media **oltre 700 casi di intossicazione da funghi** in Italia, con picchi nei mesi di settembre e ottobre. La maggior parte degli episodi deriva dal consumo di funghi raccolti in autonomia e non sottoposti a controllo micologico.

In molti casi, i sintomi si manifestano dopo poche ore dall'ingestione: **nausea, vomito, dolori addominali, diarrea, sudorazione e confusione mentale**. Nei casi più gravi, come quelli legati all'ingestione di specie tossiche come l'*Amanita phalloides*, possono verificarsi danni epatici irreversibili o persino la morte.

“È necessario astenersi dal consumo di funghi raccolti se non si è assolutamente certi della loro commestibilità. Presso ogni ASL è attivo un servizio gratuito di ispettorato micologico, dove esperti qualificati possono verificare la sicurezza dei funghi raccolti”,

ricordano gli specialisti del Centro Antiveneni.



Annunci Google

[Opzioni annuncio](#) [Invia commenti](#) [Perché questo annuncio?](#)

2. Chi deve fare più attenzione

Alcune categorie di persone dovrebbero evitare del tutto il consumo di funghi. In particolare, **bambini piccoli, donne in gravidanza e in allattamento** sono più vulnerabili agli effetti tossici di alcune sostanze presenti anche nei funghi commestibili. Inoltre, chi soffre di patologie epatiche, renali o gastrointestinali dovrebbe consultare il medico prima di consumarli.



• Diarrea profusa e disidratazione;

- Disturbi visivi o confusione mentale;
- Debolezza muscolare e vertigini.

In presenza di uno di questi sintomi dopo il consumo di funghi, è fondamentale **recarsi immediatamente al pronto soccorso**, portando con sé eventuali avanzi, crudi o cotti, per facilitare l'identificazione della specie e la diagnosi.

“**Tentare di contrastare i sintomi a casa con farmaci antidiarroici o antiemetici è pericoloso: può mascherare la gravità dell'intossicazione e ritardare le cure adeguate**”,

precisano gli esperti.

←

Annunci Google

Opzioni annuncio

Invia commenti

Perché questo annuncio? ▶



4. Le 10 regole per consumare funghi in sicurezza

Il **Ministero della Salute** ha pubblicato l'opuscolo **“I funghi: guida alla prevenzione delle intossicazioni”**, disponibile anche su **App Edicola Salute**. All'interno sono riportate le **10 regole fondamentali per gustare i funghi senza rischi**:

1. **Fate controllare i funghi da un vero micologo** della ASL, evitando di fidarsi di amici o conoscenti “esperti”.
2. **Consumate quantità moderate**, poiché i funghi sono alimenti difficili da digerire anche se commestibili.
3. **Non somministrate funghi ai bambini**: il loro organismo è più sensibile alle tossine.
4. **Evitate il consumo in gravidanza** e durante l'allattamento.
5. **Consumate solo funghi in perfetto stato di conservazione**, evitando quelli ammuffiti o deteriorati.
6. **Cuocete sempre i funghi a fondo**: la cottura distrugge molte tossine termolabili.
7. **Sbollentate i funghi prima di congelarli** e consumateli entro sei mesi per evitare alterazioni.
8. **Non raccogliete funghi lungo le strade o vicino a zone industriali**:

5. Consigli pratici per la raccolta e la conservazione



Annunci Google

Opzioni annuncio

Invia commenti

Perché questo annuncio? ▶

Se amate raccogliere funghi, ricordate di utilizzare **cestini di vimini** (mai sacchetti di plastica) per permettere la dispersione delle spore e mantenere i funghi freschi. Rimuovete il terriccio sul posto e fate controllare il raccolto entro poche ore presso un centro micologico.

Una volta in cucina, i funghi vanno puliti con un panno umido o un pennellino, evitando di lasciarli troppo a lungo in ammollo per non alterarne la consistenza. Per la conservazione, si possono essiccare, congelare o sott'olio, ma sempre seguendo le indicazioni sanitarie ufficiali per evitare contaminazioni batteriche.



6. La prevenzione è la chiave

Ogni anno, nonostante le campagne informative, continuano a verificarsi episodi di **intossicazione grave** causati da superficialità o inesperienza. Ecco perché le autorità sanitarie ribadiscono che la **prevenzione è l'unico modo efficace** per evitare tragedie. Bastano pochi gesti consapevoli per trasformare la raccolta e il consumo dei funghi in un piacere sicuro e genuino.



Annunci Google

Opzioni annuncio

Invia commenti

Perché questo annuncio? ▶

La passione per i funghi è un'eredità culturale che unisce generazioni di italiani: imparare a rispettare le regole significa tutelare non solo la propria salute, ma anche l'ambiente e la biodiversità dei nostri boschi. ▼

zio di Ispettorato Micologico presso la ASL). Evitate di fidarvi di "regole popolari" o di persone non qualificate.

7.2 Cosa devo fare se dopo aver mangiato funghi mi vengono nausea o vomito?

Se compaiono sintomi quali **nausea, vomito, diarrea, dolori addominali, vertigini o confusione**, recatevi immediatamente al pronto soccorso. Portate con voi eventuali avanzi dei funghi (cotti o crudi), imballati e refrigerati se possibile: sono fondamentali per l'identificazione e la terapia. **Non assumete farmaci antidiarroici o antiemetici a casa senza indicazione medica.**



Annunci Google

Opzioni annuncio

Invia commenti

Perché questo annuncio? ▶

7.3 I bambini e le donne in gravidanza possono mangiare funghi?

Per cautela, **bambini molto piccoli, donne in gravidanza e in allattamento** dovrebbero evitare il consumo di funghi selvatici. Il loro organismo è più sensibile alle tossine e le conseguenze di un'intossicazione possono essere più gravi.

7.4 Posso raccogliere funghi vicino a strade o aree industriali?

No. I funghi assorbono inquinanti e metalli pesanti dal suolo e dall'aria: **evitate raccolte lungo strade trafficate, vicino a industrie o aree contaminate.**

7.5 È vero che alcuni avvelenamenti da funghi danno sintomi ritardati?

Sì. Alcune specie altamente pericolose (es. *Amanita phalloides*) possono causare **un'insorgenza dei sintomi dopo molte ore, spesso 6-24 ore**. Questo ritardo non significa che non vi sia pericolo: anzi, i casi con esordio ritardato possono evolvere in gravi danni epatici. Rivolgetevi subito al pronto soccorso anche se i sintomi insorgono dopo molte ore.



[Opzioni annuncio](#) [Invia commenti](#) [Perché questo annuncio?](#) ▶

7.6 Devo bollire i funghi prima di congelarli?

Sì. **Sbollentare i funghi prima del congelamento** è una buona pratica igienica: riduce i microrganismi superficiali e preserva meglio il prodotto. Consumate i funghi congelati entro 6 mesi per qualità e sicurezza.

7.7 È pericoloso conservare funghi sott'olio?

Se non preparati e conservati correttamente, i funghi sott'olio possono favorire lo sviluppo di **tossina botulinica**. Seguite sempre procedure di conservazione sicure (sterilizzazione, acidificazione adeguata, rispetto dei tempi) o preferite prodotti commerciali certificati.

7.8 Come devo raccogliere i funghi per ridurre i rischi?

Usate un **cesto di vimini** (mai sacchetti di plastica), non mischiate specie diverse nello stesso contenitore, rimuovete sporco e terriccio sul posto e fate controllare l'intero raccolto (non solo un esemplare) da un micologo entro poche ore.

←

Annunci Google

[Opzioni annuncio](#) [Invia commenti](#) [Perché questo annuncio?](#) ▶

7.9 Posso regalare o vendere i funghi raccolti?

No, **non regalate né vendete funghi selvatici senza avere prima ottenuto il controllo di commestibilità da un micologo**. Anche chi ha esperienza può sbagliare: la responsabilità per la salute è grande.

7.10 Dove posso far controllare i funghi?

Presso le ASL locali è attivo il servizio di **Ispettorato Micologico** (controllo

- eventuali avanzi dei funghi (crudi e/o cotti) in contenitori chiusi;
- fotografie del fungo intero (se disponibili);
- informazioni su quando e quanto avete mangiato;
- eventuali sintomi comparsi e il loro orario d'insorgenza.

Questi elementi aiutano l'identificazione e l'impostazione della terapia.

7.12 Quali comportamenti prevenzionistici posso adottare?

Regole pratiche: far controllare i funghi da un micologo, evitare raccolte in aree inquinate, non consumare funghi crudi, non somministrarli ai bambini o in gravidanza, cucinarli bene, non usare rimedi casalinghi in caso di sintomi e rivolgersi tempestivamente al pronto soccorso. La **prevenzione è l'unico modo sicuro**.

In conclusione, il consiglio è semplice: godetevi i funghi, ma **solo se siete certi della loro provenienza e commestibilità**. Quando si tratta di salute, la prudenza non è mai troppa.

Leggi anche

Funghi, come evitare le intossicazioni. Ecco la guida

In auto con fido: 6 regole per la sicurezza del cane

Gravidanza e mare: 10 regole d'oro per vivere l'estate in sicurezza

Intossicazioni alimentari: ecco l'estratto di foglie di carrubo

Dalle verdure a foglia larga più pericoli di intossicazioni

Dimagrire sostituendo la carne con i funghi



ROBERTA RAGNI

Dopo una laurea e un master in traduzione, diventa giornalista ambientale. Ha vinto il premio giornalistico "Lidia Giordani", autrice di "Mettici lo zampino. Tanti progetti fai da te per rendere felici i tuoi amici a 4 zampe" edito per Gribaudo - Feltrinelli Editore nel 2015.



Spedizione rapida e
tracciata

Ann. Sa Belleza

Sei pronto per il test?

Ann. MyIQ

YENKYE Estate Donna Sexy
Fit And Flare Mini abiti
bianchi Manica corta Vita
bassa Elegante abito da

Ann. AliExpress

Chi siamo
Redazione
Contatti

Marketing e Pubblicità
Termini e Condizioni

Privacy Policy
Cookie Policy

© Copyright 2009-2025 - Questo sito non rappresenta una testata giornalistica in quanto non viene aggiornato con
cadenza periodica né è da considerarsi un mezzo di informazione o un prodotto editoriale ai sensi della legge n.
62/2001 - Partita IVA: 09152791001
[Cambia la tua privacy](#)

