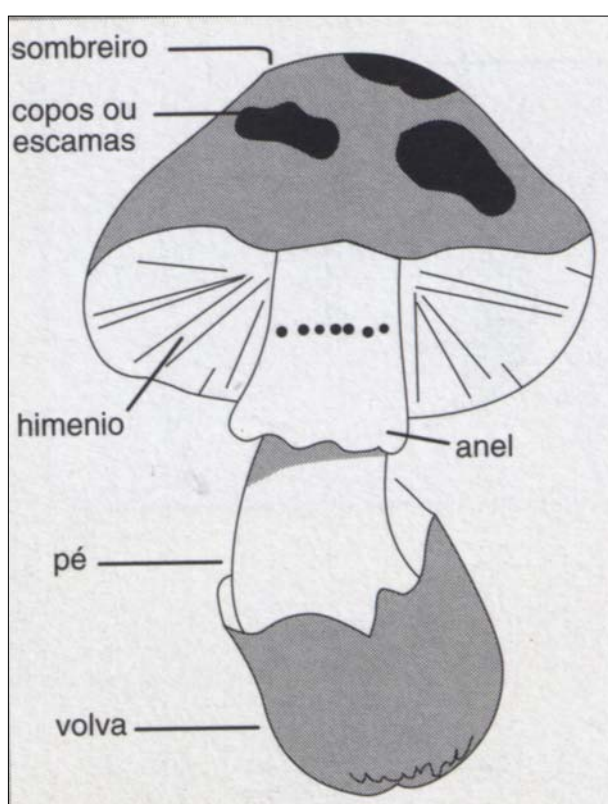


COGOMELOS, COÑECELOS PARA COMELOS



Edita en Web:



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE
Dirección Xeral de Saúde Pública

PARA COME-LOS COGOMELOS, ¡ESTAR BEN SEGUROS DE COÑECELOS!

En Galicia, desde o ano 94 ata hoxe, téñense producido 22 ingresos hospitalarios e 5 mortes debidas ó consumo de cogomelos silvestres.

¿Cal é o problema?

Nesta época de outono, cada ano máis persoas buscan, recollen, cociñan e comen cogomelos silvestres. Esta crecente afección entre as nosas xentes, tamén fai crece-lo risco de que alguén apañe, cociñe e coma cogomelos tóxicos, ben por descoñecer ou despreza-las posibles graves consecuencias dunha intoxicación deste tipo, ben pola falla de experiencia para distinguir con toda seguridade os cogomelos comestibles dos que non o son, ou ben por confiar en falsas probas de que son comestibles.

É preciso coñecer que existen especies de cogomelos comestibles moi apreciadas na gastronomía, pero tamén existen especies tóxicas, e moi tóxicas, incluso con capacidade para provoca-la morte. Distingui-los cogomelos antes de comelos, faise fundamental.

¿Como podemos previ-las intoxicacións?

- Ser moi consciente de que existen especies de cogomelos con substancias moi tóxicas, capaces de provoca-la morte.
- Ante todo, non paga a pena arriscarse por moi apetitoso que resultara o prato. Se non o coñece, déixeo. Ante a dúbida, non o colla. Se non está seguro de que é comestible, déixeo e, se xa o colleu..., tíreo.
- Se “de toda a vida” coñece só un par de especies comestibles, recolla esas e rexeite todo o resto das especies.
- Non ter nunca exceso de confianza á hora de distinguir unhas especies doutras. Non se fíe dos consellos daquelas persoas que din que son “entendidos”. Non existe unha norma ou proba universal válida que permita diferencia-los cogomelos comestibles, dos tóxicos. A única proba da súa comestibilidade é a súa identificación botánica, baseada nunha recoñecida experiencia previa. O mellor é ir aprendendo con seguridade na compañía de persoas de recoñecido e contrastado coñecemento sobre os cogomelos máis habituais da zona.
- Non faga caso, nin faga crer a outros en falsas normas, tradicións ou crenzas sobre o recoñecemento de cogomelos, como poden se-las seguintes:
 - Tódolos que crecen na madeira son comestibles: FALSO
 - Son comestibles aqueles que aparecen roídos por animais silvestres: FALSO.
 - Os que olen ben ou teñen cores agradables, son comestibles: FALSO.
 - Son tóxicos tódolos que teñen volva e anelo: FALSO.
 - Son comestibles tódalas especies que crecen nos prados: FALSO
 - Perden a toxicidade cos tratamentos culinarios, ó ferverlos, salalos ou maceralos en vinagre: FALSO.
 - Son comestibles aqueles que ennegrecen o allo, obxectos de prata, cebola ou miga de pan: FALSO

- Non recolla cogomelos despois de grandes choivas ou en días moi chuviosos, xa que a auga pode modifica-las súas características, podendo resultar máis difícil a súa identificación. Ademais, con moita auga podrecen con facilidade.
- Non os apañe en áreas industriais, cerca de vertedoiros ou ó borde das estradas, xa que os cogomelos tenden a concentrar os metais tóxicos presentes no medio, como mercurio, chumbo ou cadmio.
- Ademais, para evitar indigestións, procure:
 - Non usar recipientes pechados ou bolsas plásticas para metelos, evitando deste xeito que fermenten.
 - Non recoller e consumir exemplares moi vellos ou en mal estado.
 - Consúmaos o máis pronto posible, despois da recolección.
 - É preferible consumilos cociñados.
 - Non consumir grandes cantidades, xa que o seu alto contido en celulosa, en xeral, os fai indixestos.
- Garde un exemplar no frigorífico, xa que sempre pode ser de utilidade para os médicos, no caso dunha intoxicación.
- Solicite axuda ou acuda rapidamente a un centro sanitario, en caso de aparecer síntomas dunha posible intoxicación, logo de comer cogomelos.

¿Cales son os síntomas de intoxicación?

As intoxicacións por cogomelos son moi variadas pero pódese falar de dous grandes grupos ben distintos:

- As que comezan nun tempo relativamente curto, entre media hora e 3 ou 4 horas despois de come-los cogomelos.

Nas de comezo rápido, o máis característico son os síntomas dixestivos: náuseas, vómitos, diarrea, e dores de barriga, xunto con alteracións nerviosas máis ou menos intensas: sensación de mareo, confusión, alteracións visuais, cambras... En xeral, soen ser de escasa gravidade, e moi poucas veces poñen en perigo a vida das persoas intoxicadas.

- As que comezan logo de 8 ou 10 horas, ou incluso días, despois de come-los cogomelos.

Nas de comezo tardío, ademais dalgúns síntomas iguais ás de comezo rápido, poden resultar gravemente danados os riles e o fígado, con grande afectación do estado xeral da persoa intoxicada. Estas intoxicacións poden ocasiona-la morte.

¿Qué facer no caso dunha posible intoxicación?

Se despois de comer cogomelos, logo de poucas horas (intoxicacións rápidas) ou logo de varias horas ou días (intoxicacións tardías) aparecen síntomas dunha posible intoxicación:

- Acuda ó centro sanitario máis cercan de xeito inmediato.
 - É moi importante tomar boa nota do momento do inicio dos síntomas, e do tipo de síntomas que son.
 - Non menos importante é recolle-los cogomelos sen cociñar ou os restos dos cociñados se os hai, aínda que sexa no lixo. Isto pode axudar á súa identificación e á súa análise, para instaura-lo tratamento máis eficaz.
 - Cando varias persoas comeron cogomelos e se presenta unha posible intoxicación dalgunha ou algunhas delas, as persoas que non presenten síntomas deben ser tamén observadas dende o punto de vista médico.
-