

Sanitat demana evitar el consum d'alguns peixos a gestants i nens

Tonyina, peix espasa, emperador, lluç de riu i tauró tenen alts nivells de mercuri

ALBERT MOLINS RENTER
Barcelona

L'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició (Aesan) ha fet públics els seus nous estàndards per al consum de peix, per la presència de mercuri, que estableixen que les dones embarassades –o que estiguin planificant quedar-s'hi–, a més de les que estiguin en període de lactància i els nens de fins a deu anys, evitin consumir peix espasa, emperador, tonyina, tauró (caçó, salroig, agullat, moixina i tintorera) i lluç de riu, ja que són espècies amb alts continguts d'aquest metall pesant.

La quantitat de mercuri als peixos està relacionada amb la seva posició dins la cadena tròfica; per tant, els peixos depredadors, de gran mida i que viuen més, tenen concentracions més altes.

Per als nens d'entre 10 i 14 anys es considera que el més segur és no menjar més de 120 grams al mes de les espècies esmentades i limitar a 3 o 4 racions setmanals el consum d'espècies amb continguts de mercuri mitjans o baixos.

Per a la població general la recomanació és limitar la ingesta de qualsevol espècie a 3 o 4 porcions per setmana i mirar de variar entre peix blanc i blau.

El mercuri pot afectar el desenvolupament del sistema nerviós central, després del seu consum directe o per mitjà de la placenta i la llet materna. Per això les dones embarassades, les que estiguin pensant a quedar-s'hi, les mares lactants i els nens de menys edat són els més vulnerables.

Segons l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA), el mercuri, que forma part de la composició natural de l'escorça terrestre, "és un metall present en diferents formes químiques: mercuri elemental, sals inorgàniques –principalment clorur i sulfur– i metilmercuri –mercuri orgànic–. Cadascuna de les quals té una toxicitat determinada i uns efectes determinats sobre la salut".

Aproximadament un terç del mercuri alliberat al medi ambient té un origen natural, però "les altres dues terceres parts són conseqüència de la producció d'electricitat a partir de la combustió de carbó i petroli, incineració de residus, producció

de clor i sosa càustica i altres substàncies químiques", expliquen des de l'ACSA.

El metilmercuri és la forma més tòxica d'aquest metall. Es tracta d'"un complex orgànic format per l'activitat bacteriana i és la forma en què es troba a la cadena alimentària", explicava a Europa Press aquest mes de setembre Alma Palau, presidenta del Consell General de Col·legis Oficials de Dietistes-Nutricionistes. Sobretot s'acumula "en animals aquàtics –tant marins com de riu– que tenen una capacitat especial per a això".

El 2012 l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA) va establir la ingesta setmanal tolerable de metilmercuri en 1,3 micrograms per quilogram de pes corporal. Actualment a la UE els límits màxims de mercuri vigents en aliments són d'1 mg/kg per a rap, peix llop, bonítol, anguila, peix rellogte, llissera, halibut, rosada del Cap, marlí, gall, moll, rosada xilena, lluç de riu, bonítol llis, mòllera, gutxo, rajada, gallineta nòrdica, peix vela, sabre, besuc o aligot, tauró, escolar negre, esturió, peix espasa i tonyina. Per a la resta de peixos i productes de la pesca és de 0,50 mg/kg.

Malgrat aquestes recomanacions, l'Aesan recorda que menjar peix és "segur, saludable i recomanable", ja que "en la legislació alimentària europea hi ha límits màxims de mercuri que són d'obligat compliment i que, controlats per les autoritats sanitàries, garanteixen un consum segur". De fet, el juliol del 2014 l'EFSA va publicar una opinió científica sobre els beneficis per a la salut del consum de peix i marisc en relació amb els riscs de salut associats

El metilmercuri, molt tòxic, afecta el desenvolupament del sistema nerviós central del fetus i dels nens petits

amb l'exposició al metilmercuri en què es destacava que els peixos i els mariscos són una font d'energia i proteïnes d'alt valor biològic i contribueixen a la ingesta de nutrients essencials, com ara el iode, el seleni, el calci i les vitamines A i D, que tenen beneficis per a la salut. També proporcionen àcids grassos poliinsaturats de cadena llarga omega3, que són un component dels patrons dietètics associats amb la bona salut.

Ja hi havia pautes de consum de determinades espècies pesqueres des del 2011, però l'Aesan les ha revisades per "l'aparició de nova informació científica i tècnica". Alhora, ha distribuït, en col·laboració amb les autoritats sanitàries autonòmiques i altres parts interessades, 40.000 pòsters amb aquesta nova informació, que seran exposats als centres d'atenció primària i hospitals de tot el territori nacional.

RECOMENDACIONES DE CONSUMO DE PESCADO POR PRESENCIA DE MERCURIO
DE LA AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN (AESAN)

Hg

POBLACIÓN VULNERABLE

MUJERES EMBARAZADAS, PLANIFICANDO ESTARLO O EN LACTANCIA NIÑOS 0-10 AÑOS

ESPECIES ALTO CONTENIDO EN MERCURIO

EVITAR CONSUMO

3-4 RACIONES DE PESCADO POR SEMANA

ESPECIES ALTO CONTENIDO EN MERCURIO

ESPECIES BAJO Y MEDIO CONTENIDO EN MERCURIO

LIMITAR EL CONSUMO

3-4 RACIONES DE PESCADO POR SEMANA

NIÑOS ENTRE 10-14 AÑOS

ESPECIES ALTO CONTENIDO EN MERCURIO

ESPECIES BAJO Y MEDIO CONTENIDO EN MERCURIO

3-4 RACIONES DE PESCADO POR SEMANA

POBLACIÓN GENERAL

TODAS LAS ESPECIES

3-4 RACIONES DE PESCADO POR SEMANA

Procurando variar las especies entre pescados blancos y azules

ESPECIES

ESPECIES CON ALTO CONTENIDO EN MERCURIO: Pez espasa/Emperador, Atun rojo, Tiburón, Cazon, marlín, mojarra, pastinaga y betetera y Lucio.

ESPECIES CON BAJO CONTENIDO EN MERCURIO: Abadejo, Anchoa/Boquerón, Arenque, Bacalao, Bacaladilla, Berberecho, Caballa, Calamar, Camarón, Cangrejo, Cañadilla, Carbonero/Fogonero, Carpa, Chipirón, Chirla/Almeja, Choco/Sepia/Jibia, Cigala, Coquina, Dorada, Espadín, Gamba, Jurel, Langosta, Langostino, Lenguado europeo, Limanda/Lenguadina, Lubina, Mejillón, Merlan, Merluza/Pescadilla, Navaja, Ostión, Palometa, Platija, Pota, Pulpo, Quisquilla, Salmón atlántico/Salmón, Salmón del Pacífico, Sardina, Sardinela, Sardinopa, Solía, y Trucha. Las demás especies de productos de la pesca no mencionadas específicamente se entenderán con un CONTENIDO MEDIO en mercurio.

AESAN

El pòster
Es repartiran 40.000 exemplars del cartell amb les noves recomanacions de consum de peix