

---

## **El mercuri contingut en el peix**

---

### **Què és?**

El mercuri és un metall que es genera naturalment en el medi ambient i que la contaminació industrial envia a l'aire. Des del punt de vista alimentari és important la presència del mercuri en els oceans on, en entrar en contacte amb l'aigua, es desconeix exactament com, es transforma en metilmercuri (CH<sub>3</sub>Hg), una de les formes més tòxiques conegudes. Els peixos absorbeixen aquest metilmercuri i el tenen a l'organisme, ja que l'acumulen més ràpid del que poden excretar-lo.

Encara que en l'aigua la concentració de metilmercuri sigui baixa, com que aquest s'acumula en els animals, acaba essent una amenaça pels homes que consumeixen aquests animals.

### **Aliments implicats**

Alguns tipus de peix acumulen més mercuri que altres. Les espècies que n'acumulen més són les de mida gran, depredadors i espècies que viuen més anys o que habiten en aigües més contaminades: tauró, peix espasa, tonyina grossa...

Actualment, el límit de mercuri total en el peix comercialitzable és de 0,5mg/kg de producte fresc. En certes espècies com peix espasa, tauró o tonyina grossa la normativa permet un nivell més alt, fins a 1mg/kg.

### **Mesures preventives**

Alguns estudis assenyalen que en regions mediterrànies, un 50% dels nens d'1 a 10 anys, un 10% de dones embarassades i un 15% de dones en edat fèrtil consumeixen peix que els proporciona una ingesta setmanal de metilmercuri més alta que la recomanada provisionalment pel Comitè d'Experts en Additius Alimentaris. La ingesta diària tolerable és de 0,228 micrograms/kg de pes corporal.

Els estudis fets últimament al nostre país confirmen que, tot i que la majoria de la població no supera aquesta ingesta, hi ha grups de risc.

Sembla que un consum màxim de tonyina grossa o peix espasa de 50 g/setmana per a les dones i de 25 g/ setmana per als nens no representaria un risc per a la salut. En tot cas, cal aconsellar sempre un consum variat de peix.

### **El perquè d'aquestes mesures preventives**

Per a la majoria de la població, el risc de mercuri en peix no és una gran preocupació per a la salut, però cal tenir en compte que es dissol fàcilment en el greix, passa la barrera encefàlica i hematoencefàlica, perjudica tant dones embarassades com alletants i afecta el sistema nerviós dels nens petits. És potencialment mutagen i teratogen, motiu pel qual ha estat inclòs en la llista de substàncies que afecten l'embaràs. Si una dona en edat fèrtil ingereix regularment peix amb continguts elevats de metilmercuri, amb el pas del temps aquest s'acumula en el greix i encara que el cos l'elimina naturalment, pot trigar un any a fer-ho i estar present en les dones abans d'un embaràs.