

Guía para evitar consumir mercurio en pescados

El mercurio que se encuentra en algunos tipos de pescado puede ser muy peligroso. Estos son los peces que debes consumir para evitar este tóxico

"Los niños españoles están expuestos a mayores niveles de mercurio, a través del pescado, que la media europea". Esa es la principal conclusión del congreso de la red internacional sobre Salud Infantil, Medio Ambiente y Seguridad (INCHES, por sus siglas en inglés), que se celebra estos días en Barcelona. Según los expertos, los daños por la exposición a este elemento químico ascienden a 10.000 millones de euros.

El mercurio se acumula en los peces y mariscos, pasando luego a los seres humanos tras ingerir estos alimentos

La toxicidad del mercurio es conocida desde mediados del siglo pasado. Entre 1932 y 1936, una fábrica de ácido acético en Minamata (Japón) estuvo vertiendo a la bahía residuos que contenían elevadas concentraciones de metilmercurio. En estas costas asiáticas había abundantes peces y mariscos, principal fuente alimentaria de los habitantes de la zona.

El peligro del pescado contaminado

Nadie pensó que estos alimentos podrían estar contaminados por mercurio. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, más de 50.000 personas sufrieron los efectos del mercurio en los pescados que comían. Incluso se llegó a describir un trastorno asociado, la enfermedad de Minamata, que afectó a 2.000 individuos. Por aquel entonces no se sabía, pero la ingestión continuada de peces y mariscos contaminados por mercurio provocaba serias lesiones cerebrales, parálisis, delirios o habla incoherente, entre otros síntomas.

Este tóxico puede afectar al sistema nervioso, especialmente en el caso de mujeres embarazadas, lactantes y niños pequeños

El mercurio se acumula en los peces y mariscos a través de un proceso conocido como bioacumulación. El metilmercurio, el compuesto que se encuentra en pesticidas y biocidas, pasa del ambiente al agua, donde comienza a acumularse en los organismos acuáticos.

A partir de ahí se concentra en las cadenas alimentarias acuáticas, siguiendo un mecanismo de biomagnificación. El tóxico es ingerido por los seres humanos a través de la ingesta de alimentos procedentes del mar.

Los estudios realizados hasta la fecha muestran que la combinación de mercurio y pescado es perjudicial desde etapas muy tempranas. El consumo de estos alimentos por parte de mujeres embarazadas, por ejemplo, afecta al desarrollo neurológico de los más pequeños, según las conclusiones del congreso INCHES 2016. Los niños rinden menos durante el aprendizaje e incluso pueden llegar a presentar un menor cociente intelectual.

El pez espada, la caballa o el tiburón son algunas de las especies con mayores niveles de mercurio. La Food and Drug Administration (FDA) de Estados Unidos recomienda precaución a mujeres embarazadas, mujeres en fase de lactancia o niños de corta edad (entre 1 y 30 meses). El consejo principal es que, dados los beneficios que presenta en general el pescado, se opte por consumir una gran variedad de peces evitando en lo posible las especies más contaminadas por mercurio.

Qué tipos de pescado debemos evitar

Las autoridades de EEUU recomiendan a las gestantes no comer carne de tiburón, pez espada, caballa, o lófolátilo ("Blanquillo") por sus altos niveles de mercurio. La FDA aconseja a las embarazadas y lactantes tomar como máximo dos raciones semanales de peces y mariscos que presenten una baja concentración de este tóxico. Así, los camarones, el atún enlatado claro, el salmón, el gado y el pez gato son algunos de los pescados que se consumen de forma más frecuente y que, además, cuentan con una menor cantidad de mercurio. La agencia para la protección del medio ambiente (EPA, en inglés) también distingue entre las rodajas de atún y el atún enlatado, ya que las primeras cuentan con mayores niveles de este potencial tóxico.

Los peces tienen cinco veces más mercurio que en la época preindustrial, alertan los expertos

"Los peces tienen cinco veces más mercurio que en la época preindustrial", explica el epidemiólogo Philippe Grandjean, de la Universidad de Copenhague (Dinamarca). Durante el congreso INCHES, el experto ha recordado que "una lata de atún tiene niveles muy altos de mercurio. En algunos países ya se incorpora un aviso alertando de ello". Aunque el consumo de atún en lata no se desaconseja, su ingestión en mujeres embarazadas y lactantes sí está más restringida, como explican en un trabajo publicado en la revista Gaceta Sanitaria. Los especialistas sostienen además que los beneficios del consumo de pescado siguen compensando su consumo. Es decir, en ningún caso se debe dejar de comer estos alimentos por miedo a intoxicarnos.

Las cantidades más elevadas de mercurio se han detectado en el pez emperador y en el atún, según informa la Generalitat de Catalunya. Sin embargo, es más frecuente consumir atún que emperador, por lo que entidades como la Organización de Consumidores recomiendan no exceder las diez latas semanales de atún.

Para que el atún sea perjudicial, deberíamos comer más de diez latas semanales

Por el contrario, los niveles más bajos de mercurio se han observado en la sepia, las almejas y los mejillones. Los científicos reunidos en el encuentro INCHES también aconsejan tomar peces pequeños que, junto a los antes mencionados, se encuentran en los niveles más bajos de la cadena alimentaria que acumulan menos mercurio. "Esa medida beneficiaría, a su vez, a la preservación de la biodiversidad marina y de los recursos pesqueros", concluyen.

El contenido de este post fue publicado primero en Hypertextual

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Medicina](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Ecología](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>