

# Estudios científicos demuestran que el selenio presente en el pescado contrarresta el contenido de mercurio, según la última campaña de Pesca España

## [Multimedia](#)

**El selenio hace que sea seguro y saludable consumir productos del mar, además de ser un elemento fundamental para muchas funciones del organismo como la tiroidea o la inmunológica. Las autoridades sanitarias recomiendan consumir pescados y mariscos al menos 3 veces por semana por sus beneficios para la salud física y mental**

El mercurio que contienen algunas especies de pescado es un tema que históricamente ha generado mucho debate. Las recomendaciones de las autoridades sanitarias, unidas a los mitos y el alarmismo en torno a este asunto, han impedido conocer la realidad sobre el mercurio y, sobre todo, dar a conocer a un gran desconocido: el selenio, un elemento clave que también contienen los pescados y que es capaz de neutralizar el mercurio.

Está científicamente comprobado que el mercurio posee una fuerte afinidad de enlace con el selenio y actúa como un imán, lo cual produce una sustancia de mercurio-selenio no absorbible en el cuerpo humano. Como resultado de este nuevo compuesto, el organismo elimina el mercurio antes de que se deposite en el tejido graso y pueda causar algún daño. Está demostrado que las fuentes de selenio en la dieta minimizan el riesgo de exposición al mercurio, en especial, el pescado, un alimento rico en selenio.

"Diferentes estudios están demostrando que el selenio que contienen los pescados y mariscos contrarresta los posibles efectos adversos del mercurio. Esto hace que estos alimentos sean donantes netos de selenio, que además es un poderoso antioxidante que puede reducir el riesgo de cáncer y es esencial para la función tiroidea y el sistema inmunitario", explica el Dr. Guillermo Aldama, cardiólogo en el Complejo Hospitalario Universitario de La Coruña (CHUAC).

Productos del mar: seguros y saludables

Está demostrado que las poblaciones que consumen más cantidad de pescado son más longevas y viven con mejor calidad de vida. Una de las claves de ello es la dieta pesco-mediterránea, que tiene como una de las principales fuentes de grasas saludables y proteínas el pescado. "Esta longevidad y calidad de vida gracias a los productos del mar no sería posible si realmente el mercurio afectase a esas poblaciones, como se ha dado a entender. Lo que nos demuestra la ciencia es que no hay riesgo de toxicidad por mercurio gracias al

selenio, más bien al revés, el consumo de productos del mar únicamente tiene beneficios para la salud", apunta el Dr. Aldama.

### Consumo regular de pescados para una salud óptima

Más allá de la aportación de selenio, existen muchos beneficios asociados al consumo regular de productos del mar para la salud, como la mejora de la función visual, el retraso del envejecimiento de la piel y la prevención de enfermedades dermatológicas y reduce la probabilidad de sufrir enfermedades autoinmunes, alergias y cáncer.

El Dr. Aldama destaca además que las grasas poliinsaturadas que aporta el pescado cumplen una función capital en el hígado al favorecer la producción del conocido como colesterol bueno (HDL) siendo clave para prevenir enfermedades cardiovasculares. El doctor sostiene que, según diferentes estudios, el consumo de 250 mg. de Omega-3, es decir, unas 2 raciones de pescado a la semana, pueden reducir hasta en un 70 % el riesgo de sufrir una arritmia potencialmente mortal, disminuye el riesgo de ictus hasta en un 45% y reduce la mortalidad cardiovascular hasta en un 25%.

El consumo de pescado, además de mejorar la salud física, también beneficia al cerebro, mejorando la función neuronal, cognitiva y psicológica. "Existen estudios científicos que demuestran que reduce el riesgo de sufrir depresión y una dieta sin estos alimentos incrementa el riesgo de sufrirla en un 45%, por eso decimos que es una fuente de felicidad", comenta Javier Garat, presidente de [Pesca España](#).

"Es altamente beneficioso el consumo de pescado al menos 2 veces por semana en todos los grupos de edad, incluidos niños. Lejos de ser alimentos nocivos, los productos del mar son totalmente indispensables para mantener la salud y prevenir todo tipo de enfermedades, sobre todo cardíacas", concluye el Dr. Aldama.

---