



URHAMS TIME

Detalle de una receta con pez espada, salmón y atún rojo crudo

Aumentan las alertas de mercurio en el pescado

► Los avisos por elevada cantidad de este metal son ahora más comunes en Europa porque la legislación se ha endurecido

Raquel Bonilla. MADRID

Somos lo que comemos y, por tanto, cuando los productos que ponemos en el plato tienen alguna sustancia peligrosa para la salud, eso impacta en nuestro bienestar. Es lo que ocurre con la presencia del mercurio en el pescado, un alimento muy saludable que, si no se toma con cierta precaución, puede ocasionar un riesgo, ya que la tendencia muestra que cada vez va a más: «En lo que va de año, desde enero a día de hoy, en el portal de Rasff (Sistema de Alerta Rápida de Pienso y Alimentos) hay reflejados 12 avisos a nivel europeo. Esta información de acceso público permite objetivar que en 2021 hay 14 avisos notificados, en 2022 constan 13 y en 2023 hay 25», advierte el doctor Juan Manuel Guardia, miembro del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). La explicación reside en que «desde 2022 la legislación europea se ha endurecido más para proteger al consumidor, por un lado, intensi-

ficando mucho más el número de controles que se realizan, y por otro, reduciendo los límites permitidos de mercurio en los alimentos (en este caso, los pescados). No es que ahora haya más peligro, sino que se está controlando más para proteger a la población», explica Miriam Latorre, miembro del consejo General de colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas y del Grupo de Especialización de Nutrición en Pediatría de la Academia Española de Nutrición y Dietética, quien insiste en que «en España no existe ninguna situación de alerta como tal, pero dado el contenido elevado de metilmercurio en algunas especies de pescado, las autoridades sanitarias promueven ciertas medidas de prevención».

En concreto, «el mercurio puede encontrarse en una proporción variable en los pescados y su cantidad viene condicionada por la cadena trófica. Aquellos peces depredadores, de gran tamaño y más longevos, pueden presentar concentraciones aumentadas como el pez espada, emperador, atún rojo, tiburón y el lucio, entre otros», de-

talla Guardia. Pero «hay que distinguir el atún rojo del blanco o bonito, mucho más consumido en conserva en nuestro país». Cabe preguntarse si el atún en conserva o el procedente de piscifactoría está menos afectado por la presencia de mercurio, «sin embargo, algunos investigadores no han encontrado diferencias significativas», según matiza Latorre.

El mercurio no es inocuo para el organismo. «Una elevada presencia puede presentar efectos en el sistema nervioso central, sobre todo en el periodo de desarrollo y crecimiento, y podría tener efecto como disruptor endocrino sobre nuestro organismo», advierte el portavoz de la SEEN. Sin embargo,

Los expertos aconsejan tomar tres o cuatro raciones de pescado blanco y azul a la semana

taly como matiza Latorre, «las consecuencias no dependen solo de la frecuencia de consumo de estas cuatro especies, sino de otros factores genéticos y ambientales, incluyendo los dietéticos».

Los expertos coinciden en que el pescado siempre debe estar incluido en una dieta variada. «Para población en general se aconseja el consumo de hasta tres o cuatro raciones de pescado por semana, procurando variar las especies entre pescados blancos y azules», recomienda Guardia, quien insiste en que «no hay que olvidar que el pescado, sobre todo el azul, es beneficioso por su alto contenido en ácidos grasos poliinsaturados de la familia omega-3 que presentan un efecto en la prevención de las enfermedades cardiovasculares. Además proporciona un gran contenido en proteínas de alto valor biológico que poseen todos los aminoácidos esenciales y otros nutrientes fundamentales como el calcio, fósforo, magnesio, hierro, yodo, selenio y otras vitaminas del grupo B, A, E y D».

Estrategias dietéticas

Según aconseja Latorre, «podríamos añadir otras estrategias dietéticas sencillas, como adecuar el espacio entre ingestas a una frecuencia regular y no sobrepasar el tamaño de ración, evitando consumir en la misma ingesta o día una gran cantidad de pescado con alto contenido en mercurio. Otra medida podría ser tomar estos pescados junto con verduras con alto contenido en compuestos quelantes que pueden disminuir la biodisponibilidad o bioaccesibilidad al metilmercurio». Y en caso de personas vulnerables, «el consumo de las cuatro especies con alto contenido en mercurio (emperador, atún rojo, tiburón y lucio) debe reducirse a un máximo de 120 gramos al mes hasta los 14 años y evitar totalmente su consumo en menores de 10 años, gestantes y mujeres en lactancia o que quieran quedarse embarazadas», recuerda Latorre, en base a las recomendaciones de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aesan).

En esta línea, «si los resultados de los análisis de los metales pesados en las diferentes especies consumidas en nuestros mercados fueran accesibles, el colectivo sanitario podría optimizar las recomendaciones hacia especies teniendo en cuenta además el contenido de otros nutrientes clave, como vitamina D, DHA, EPA, y selenio».