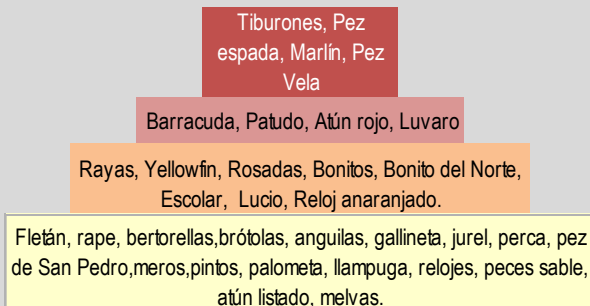


El mercurio es un elemento que en su forma orgánica (metilmercurio) presenta una toxicidad elevada y reconocida. La presencia de mercurio en los productos pesqueros ha sido tradicional y directamente interpretada como un riesgo para la salud. Las diversas administraciones han elaborado recomendaciones para limitar el consumo de ciertas especies de pescado en sectores sensibles de la población como niños y mujeres embarazadas. **Las últimas investigaciones parecen indicar que el riesgo por ingesta de mercurio debido al consumo de productos pesqueros no es tan importante como se ha venido indicando.** La Agencia de Seguridad Alimentaria Europea (EFSA) ha manifestado recientemente que limitar el consumo de pescado por la presencia de mercurio puede conllevar mayores riesgos para la salud que un consumo moderado del mismo.

¿CUÁNTO MERCURIO TIENE EL PESCADO?

La inmensa mayoría de los productos pesqueros muestran unos márgenes de seguridad muy amplios sobre los rigurosos límites marcados en la legislación. El mercurio se acumula en los seres marinos a lo largo de la cadena trófica, encontrándose niveles más altos en los grandes depredadores. Son aquellos individuos con mayores tamaños y más longevos los que presentan niveles más altos.



Peces planos, gádidos, agujas, merlúcidos, sardinas, arenques, boquerón-anchoa, panga, caballas, doradas, besugos, sargos, salmones, truchas, salmonetes, mágiles, esturión, corvina, lubina, granaderos, percas, mágiles, moluscos, crustáceos.

Los moluscos bivalvos apenas presentan niveles sensibles de mercurio (< 50 µg Hg/kg); al igual que los cefalópodos. Los crustáceos muestran igualmente niveles muy poco importantes (<100 µg Hg/kg) que permiten su consumo con total grado de seguridad.

Dentro de los túnidos, las dos especies que suponen más de un 70% del atún en conserva, como son el atún listado y el yellowfin presentan contenidos en mercurio de muy poca consideración. Esto, unido a las altas cualidades nutricionales de estos productos los hace altamente recomendable para su consumo por todos los grupos poblacionales.

Los grandes pelágicos como tiburones, pez espada, marlín y pez vela son los peces con mayores niveles medios (> 500 µg Hg/kg); sin embargo esto no implica necesariamente que su consumo comporte riesgo para el consumidor.

BUENA PARTE DEL MERCURIO QUE TE COMES NO SE ASIMILA.

Una serie de estudios han demostrado que sólo una fracción del mercurio ingerido se asimila por el sistema digestivo humano pasando al tracto sanguíneo. Existen una gran cantidad de factores que afectan a esta asimilación; como puede ser el tipo y grado de cocinado, especie y tipo alimentos ingeridos junto con el pescado, estado fisiológico del individuo, etc...

SÓLO PARTE DEL MERCURIO PRESENTE TIENE UNA TOXICIDAD CONSIDERABLE.

El **metilmercurio** representa una fracción en los productos pesqueros que se estima, como promedio, entorno al 83% del mercurio total en pescados y alrededor del 50% en moluscos y crustáceos. Esta proporción es variable entre especies e incluso entre individuos. En la actualidad el control alimentario se efectúa sobre el mercurio total presente, por lo que existe una sobreestimación del riesgo considerable.



EL SELENIO DEL PESCADO TE PROTEGE.

El selenio es un componente natural de la dieta. Prácticamente la totalidad de los alimentos procedentes del mar son fuente de selenio. **17 de los 25 alimentos con mayores contenidos en selenio son pescados, moluscos o crustáceos.** Los efectos antagonistas del selenio sobre el mercurio se descubrieron en 1967 y han sido confirmados desde entonces por un gran número de grupos de investigación.

La importancia de considerar el selenio y no solamente los niveles de mercurio presentes ha sido resaltada por los investigadores N. Ralston y L. Raymond a través de una serie de trabajos donde se expone que a nivel toxicológico, no importa tanto la cantidad de mercurio en el alimento como la relación entre el selenio y el mercurio presente. Siempre que exista selenio suficiente los efectos perjudiciales del mercurio se ven mitigados. Dada la importancia de incluir el selenio en la valoración del riesgo de los alimentos debido a la presencia de mercurio y/o metilmercurio, Kaneko y Ralston en el año 2007 propusieron un nuevo parámetro para el control del riesgo: **Selenium Health Benefit Value (Se-HBV)**; el cual considera tanto los contenidos de estos elementos como las proporciones relativas de ambos.



POBLACIONES CON ALTOS CONSUMOS DE CIERTAS ESPECIES DE PESCADO NO HAN MOSTRADO SIGNOS EVIDENTES DE TOXICIDAD.

En una serie de estudios toxicológicos llevados a cabo sobre poblaciones de Samoa, Perú, y Seychelles, no se encontraron evidencias de que un consumo elevado de pescado provoque daños en la salud tanto en niños como en adultos. La relación encontrada entre estos factores en un estudio de Islas Feroe se debe, principalmente, a un desequilibrio en el aporte de mercurio y selenio debido al consumo de mamíferos marinos.