

# Nuevas evidencias de la toxicidad del mercurio en el neurodesarrollo

Al mismo tiempo que se publican múltiples estudios que ensalzan las propiedades beneficiosas del pescado, otros alertan del peligro que puede suponer la ingesta de algunos contaminantes, compañeros frecuentes de este alimento, entre los que el más importante es el mercurio, un reconocido neurotóxico que también se asocia a enfermedad cardiovascular.

Naiara Brocal Carrasco [naiara.brocal@correofarmaceutico.com](mailto:naiara.brocal@correofarmaceutico.com) - Lunes, 29 de Junio de 2009 - Actualizado a las 00:00h.

Un nuevo trabajo de la Universidad de Granada concluye que los niños que comen pescado más de tres veces por semana presentarían un peor rendimiento en las áreas general cognitiva, ejecutiva y perceptivo-manipulativa.

---

## Un metaanálisis concluyó que los beneficios del pescado superan ampliamente los posibles riesgos

---

Según la investigación, realizada por Carmen Freire Warden, del Departamento de Radiología y Medicina Física de la citada institución, el mayor nivel de exposición al mercurio, por otra parte, sería directamente proporcional al retraso en las áreas general cognitiva, memoria y verbal.

El trabajo se ha publicado en *Environmental Research* y *Journal of Epidemiology* y se realizó en una muestra de 220 niños de 4 años de edad, en los que se hallaron concentraciones de mercurio total determinadas en el pelo de entre los 0,04 y los 6,67 microgramos/gramo.

---

## Los expertos defienden que lo más sano y seguro es el consumo variado de las distintas especies

---

### Consejos internacionales

La neurotoxicidad del mercurio llevó a la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos a recomendar que las mujeres en edad fértil, las embarazadas y los niños restrinjan el consumo de tiburón, pez espada, arenque y ciertos tipos de atún, todos ellos peces grandes depredadores que son los que presentan las mayores concentraciones.

Otros países europeos han emitido recomendaciones similares. Para Dinoraz Vélez, científica titular del Instituto de Agroquímica y Tecnología de Alimentos del Consejo Superior de Investigaciones Científicas, en Valencia, sería

conveniente que se trasladaran a España, donde el emperador es muy popular, y deberían abarcar asimismo a las mujeres en periodo de lactancia, ya que el mercurio se transmite a través de la leche materna.

Así que por una parte el aceite del pescado, sobre todo del azul, tiene unas reconocidas propiedades sobre los sistemas neurológico y cardiovascular que el mercurio contrarrestaría al menos en parte.

Para zanjar esta controversia, una amplia revisión de estudios publicada en 2006 en *The Journal of the American Medical Association* concluía que los beneficios superan a los peligros del mercurio en el neurodesarrollo del feto y los niños y en la salud cardiovascular y neurológica en adultos.

El consumo de pescado azul regula el colesterol y los triglicéridos y tiene un efecto positivo en la coagulación, recuerda Alfredo Martínez, catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Navarra.

"En menor medida, también afecta a la formación de membranas de tipo nervioso y por tanto podría tener algún beneficio frente a enfermedades de tipo neurológico", señala.

La población española puede estar tranquila de la seguridad del pescado que llega a su mesa y consumirlo a diario si quiere, aunque para prevenir riesgos, y porque además es la forma de alimentación más saludable, Martínez apela a la variedad. "El pescado hay que consumirlo variado, blanco, azul, de río y de mar, y lo mismo con el marisco".

### Efecto acumulativo

"Aunque el contenido de un contaminante inorgánico esté por debajo del límite, las cantidades máximas que se permiten son acumulativas.

Si se consume habitualmente sólo un tipo de pescado se podría superar la ingesta máxima semanal tolerable provisional estimada por la Organización Mundial de la Salud", alerta Vélez. Para el mercurio, esta barrera está en 1,6 microgramos por kilo de peso corporal por semana.

Cadmio, arsénico y plomo son otros metales pesados frecuentes en el pescado y que hacen saltar las alertas por su toxicidad.

Todos ellos en general se mantienen inalterables tras el cocinado del pescado, como demostraron hace poco investigadores de la Universidad de Barcelona y de la Rovira i Virgili.

Los expertos coinciden en que la alarma por los contaminantes en el pescado no debe hacer perder la perspectiva de que éste es un alimento muy saludable y que, como determinaba el metaanálisis antes expuesto, sus beneficios probados ganan el balance a los posibles riesgos.

La preocupación de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aesan) sobre este asunto se materializa en un estudio sobre la dieta de los españoles y que, en una primera fase, analizará las frecuencias de consumo y la presencia de contaminantes en alimentos como el pescado, adelanta Pedro Mario Fernández San Juan, de la Aesan, lo que permitirá conocer la realidad y evitar alarmismos.