Env! In Corriere.it

LOGIN REGISTRATI

Salute/Nutrizione

MA I DATI VANNO CONFERMATI

I danni del pesce al mercurio sui bimbi

Certi pesci, mangiati in gravidanza e prima infanzia, peggiorerebbero le performance cognitive dei piccoli

(Epa)

MILANO - Non abbiamo fatto in tempo a stamparci chiaro in mente che mangiare pesce fa bene, che dovremmo farlo spesso, che per i bimbi è un toccasana, ed ecco che arriva chi dice tutto il contrario, o quasi. Lo sostengono alcuni ricercatori dell'università di Granada, in Spagna, che hanno pubblicato le loro osservazioni su riviste come Environmental Research e Journal of Epidemiology and Community Health e concludono, a sorpresa, che «i bimbi che mangiano pesce più di tre volte alla settimana hanno peggiori performance cognitive rispetto agli altri».

NOTIZIE CORRELATE

- Il canale nutrizione di Corriere.it
- Nutrizione: l'esperto risponde
- Tutti i video sulla nutrizione
- Allergie alimentari: l'esperto risponde
- Diabete: l'esperto risponde
- Cuore: l'esperto risponde
- Le linee guida per una sana alimentazione
- Come leggere l'etichetta degli alimenti
- I disturbi del comportamento alimentare
- Il dizionario della salute

MERCURIO – La colpa sarebbe tutta del mercurio che si trova in certi tipi di pesce, in genere le specie di grossa taglia come pesce spada, tonno e simili. I ricercatori spagnoli hanno analizzato 220 bambini, andando a valutare il loro livello di esposizione a svariati inquinanti ambientali (oltre al mercurio, ad esempio, hanno misurato anche nitrossido e idrocarburi aromatici) per verificare la correlazione fra sostanze presenti nell'aria, nelle acque e nei cibi e lo sviluppo neurologico a 4 anni d'età. Il mercurio, misurato nei capelli dei piccini, è risultato pericoloso per i giovani cervelli: i bimbi che erano stati più esposti a questa sostanza, infatti, ottenevano risultati peggiori a test cognitivi, di memoria, verbali. Ma da dove prendono il mercurio i bambini? Dal pesce, appunto, che emerge chiaramente come la principale sorgente di mercurio. Sotto accusa il consumo di «pesci incriminati» durante la gravidanza e nei primi anni di vita: «Il semplice fatto di agire durante le prime fasi della vita, in cui lo sviluppo è più delicato, pone a maggior rischio di conseguenze imprevedibili e lungo un arco di tempo lungo», ha osservato Carmen Freire Warden, la principale responsabile delle ricerche spagnole.

CAUTELE – Sul fatto che i bimbi siano particolarmente fragili di fronte a eventuali sostanze tossiche c'è accordo generale, come spiega Claudio Maffeis, docente di pediatria dell'Università di Verona ed esperto di nutrizione infantile: «La crescita durante i nove mesi di gestazione e nei primi due anni di vita è tumultuosa, per cui è consistente anche l'accumulo di sostanze tossiche con cui si viene in contatto in questo periodo. È anche vero che viviamo in un ambiente inquinato, dove il numero di composti con un effetto negativo possibile sulla nostra salute è elevatissimo; ed è altrettanto noto che i pesci di grossa taglia tendono ad accumulare uno di questi inquinanti, il mercurio appunto. Ma dire, sulla base di questi elementi ben noti, che l'esposizione al mercurio contenuto nel pesce basti a provocare danni allo sviluppo neurologico dei bambini è un'affermazione forte, che mi pare richieda prove ben maggiori: questi dati sono importanti, ma devono essere confermati prima che possano cambiare le raccomandazioni attuali in tema di consumo di pesce in gravidanza e nella prima infanzia». Maffeis dubita soprattutto della possibilità di dimostrare agevolmente che un eventuale deficit cognitivo sia legato a doppio filo col mercurio introdotto col pesce: «I test somministrati a bimbi di 3 o 4 anni non hanno una specificità elevata – dice l'esperto – . Significa che emergono solo differenze molto marcate, in più è comunque davvero difficile provare con certezza che tutto dipenda dal mercurio e non da altro».

CERCA in tutta Italia:

SERVIZI SANITARI MEDICI
MEDICINALI E PRODOTTI PARAFARMACEUTICI CENTRI ESTETICI

PIÙletti

1 Pacco bomba, paura alla Bocconi Rivendicazione anarchica
2 Fiumicino, avaria ad un motore Atterraggio d'emergenza per due F16 Usa
3 Milano, arrestato Prosperini
4 Londra, filma edifici: arrestata italiana

IN PRIMO piano

Maltempo, allarme neve su 500 km di rete autostradale
CRONACHE

Milano, attentato fallito alla Bocconi Rivendicazione di gruppo anarchico

CONSIGLI – Bene, aspetteremo conferme o smentite. Ma nel frattempo come regolarsi, quante volte si può far mangiare il pesce ai bimbi? «Le raccomandazioni consigliano pesce due, tre volte alla settimana – risponde Maffeis –. Perciò siamo comunque entro il livello di guardia indicato dagli spagnoli. Peraltro il pesce non è l'alimento preferito dei bambini, è assai difficile che lo mangino di buon grado molto spesso: ho seri dubbi che qualcuno possa "sforare" le tre volte settimanali. Non bisogna cadere nella tentazione di bandire il pesce dalla tavola dei piccoli sulla base di allarmi non meglio dimostrati: il rischio è finire per sovraccaricarli di carne, con tutti i ben noti pericoli che si accompagnano agli eccessi di proteine e grassi saturi». Il consiglio di mangiar pesce due, tre volte alla settimana vale anche per le donne in gravidanza. Quali pesci scegliere per ridurre al minimo il rischio inquinanti? «Ai bimbi consiglio pesci di piccola taglia che non vivono sul fondo: vanno benissimo orate, branzini e tutto il pesce azzurro – raccomanda Maffeis –. Queste precauzioni diminuiscono il rischio, ma non lo annullano: nella presenza di eventuali inquinanti contano, ad esempio, anche luogo e modalità di allevamento. L'importante è variare: portare in tavola cibi sempre diversi consente infatti di ridurre il rischio di carenze o eccessi di micro e macronutrienti, inquinanti compresi», conclude il pediatra.

Elena Meli

11 dicembre 2009 (ultima modifica: 14 dicembre 2009)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

CRONACHE
Milano, arrestato Prosperini
CRONACHE
Regionali, Galan silurato: «Peggio di un tradimento»
CRONACHE
Berlusconi: oggi previsto il ritorno a casa
POLITICA

PAGINE GIALLE
Vuoi diventare sportivo?
Scopri lo sport che fa per te!

SPORTELLO CANCRO
Il cancro uccide meno
Ma fa "nuove" vittime

CORRIERE VIAGGI
Speciale Neve
Meteo, informazioni e news delle località sciistiche

CORRIERE CASA
La parete decora la casa
Tra mobili d'autore e oggetti preziosi il muro è protagonista

CONSIGLI di lettura
ZAMMATTEO CLIO
CLIO MAKEUP
€ 14,00

CORRIERE mobile
Le notizie di Corriere.it anche sul **cellulare** o sul **palmare**
mobile.corriere.it
Le notizie più importanti del giorno in anteprima via **sms**
Corriere Mobile

ANNUNCI PREMIUM PUBLISHER NETWORK

TV LCD 32" Samsung 399 €
Non fare il babbo, vieni da Media World!
www.babbo.mediaworld.it

Nissan Qashqai.
Da 17.250 euro con rottamazione. Play with the city.
www.nissan.it

Nuova Punto Evo.
Prenota subito il tuo Test Drive!
www.promo.puntoevo.it

RCS Digital | Gazzetta | Corriere Mobile | Fueps | El Mundo | Marca | Dada | RCS Mediagroup | Fondazione Corriere | Fondazione Cutuli

Copyright 2009 © RCS Quotidiani Spa. Tutti i diritti sono riservati | P. IVA 00748930153 | RCS Digital Spa | Per la pubblicità RCS Pubblicità SpA Mappa del sito | Scrivi