

- [VIVIR EL DÍA](#)
- [COMUNICACIÓN TV](#)
- [RELIGIÓN](#)
- [LA RED](#)
- [LOS TOROS](#)
- [VERDE](#)
- [CIENCIA](#)
- [VD VIAJES](#)
- [MOTOR](#)
- [REPORTER](#)



Los pescados grandes, los más contaminados por mercurio

29 Enero 10 - Madrid - Beatriz Muñoz

Atún, caballa y pez espada son las especies más ricas en mercurio y, por su carácter neurotóxico, no se debería abusar durante el embarazo y la infancia. El rebozuelo, una de las setas más utilizadas en la cocina, presenta los niveles más altos de plomo y neodimio

La presencia de metales en el entorno pasa desapercibido para cualquier persona. Aunque en estado natural no son tóxicos, sí es cierto que pueden mostrar su cara más nociva según las diferentes formas que adopten en la propia naturaleza o como consecuencia de determinados procesos industriales o de transformación. Dentro de todos los elementos que configuran la pirámide alimentaria el pescado es, sin duda, el producto que más restos de metales acumula. Factores como la contaminación ambiental y la propia mano del hombre en forma de vertidos industriales, incineración de desechos y la presencia de minas, son los responsables de que una ración de pescado pueda llevar a nuestro plato multitud de sustancias indeseadas.

Para Sergi Díez, investigador del Instituto de Diagnóstico Ambiental y Estudios del Agua (Idaea) y del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), «una vez que el mercurio llega a los seres acuáticos se transforma en una sustancia más tóxica, el metilmercurio. El pescado no tiene la facultad de desmitilarlo, con lo cual se va acumulando en todo el tejido y supone un problema porque la carne es lo que se consume». Las especies más perjudicadas son, para Carmen Cuadrado Vives, miembro de la Fundación Española de la Nutrición (FEN), «los que se encuentran al final de la cadena alimentaria como el tiburón, el pez espada, la caballa y los atunes grandes, entre otros son los que acumulan más cantidad de mercurio a través de la ingestión de otros peces».

Ubicación

Otro factor a tener en cuenta reside en saber qué zonas son más proclives a estos metales. Según explica Rosa Martínez Larrañaga, directora del Departamento de Toxicología y Bromatología de la Facultad de Veterinaria de la Universidad Complutense de Madrid, «parece que los pescados de la parte del Báltico están más contaminados como el atún que proviene de Chile. Asimismo, el salmón al estar cerca de zonas más industrializadas hay más vertidos y, por tanto, más metales». Sin embargo, las especies que hay en España tampoco se quedan al margen. En concreto, investigadores de la Universidad de Cádiz han confirmado que el agua y los sedimentos de la ría de Huelva presentan niveles altos de zinc, cobre y plomo. Según María Dolores Galindo, profesora de Química Analítica de la Universidad de Cádiz y responsable del estudio publicado, además, en la revista

«Journal of Hazardous Materials», «aparecen en los tejidos de la dorada y del lenguado».

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), son los organismos encargados de establecer los límites máximos permitidos de contaminantes, lo que se conoce, según Cuadrado, «como la Ingesta Diaria Aceptable (ADI) o Ingesta Provisional Tolerable Semanal (PTWI). Por tanto, en cuanto al mercurio, los expertos del comité han aportado información adicional basada en la ingesta tolerable de este producto, que debe ser de 1,6 miligramos por kilogramo de peso corporal de una persona».

El mes pasado, la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) realizó un estudio sobre los restos de metales pesados e hidrocarburos en los moluscos y los resultados son tranquilizadores: «La inmensa mayoría de los moluscos están libres de cualquier resto significativo de sustancia tóxica». Y añaden que «aunque detectamos algunas muestras con metales pesados e hidrocarburos, pero siempre dentro de los límites legales y en ningún caso resultaba peligroso para la salud». Además, según indica la OCU, «los moluscos nacionales tenían, en general, niveles más bajos de contaminantes que el resto».

En cualquier caso, el organismo no se queda exento de los riesgos del mercurio ya que, según Díez, lo primero que hay que saber es que «al ser neurotóxico, las mujeres embarazadas deben extremar la precaución y, aunque el pescado es muy beneficioso para la salud por la presencia de ácidos grasos insaturados, en el caso del atún, por ejemplo, el contenido es moderado pero los niveles de mercurio muy altos. Por ello, es más recomendable que consuman otro tipo de pescado azul como las sardinias». En esta misma línea se sitúa Martínez, quien añade que «por precaución no se deben tomar peces grandes más de dos veces a la semana». Además, una investigación realizada por la Universidad de Granada revela que el consumo frecuente de algunos tipos de pescado como el azul, en conserva y algunos blancos, durante el embarazo y la primera infancia está relacionado con un peor rendimiento cognitivo de los niños. En concreto, los pequeños que toman pescado más de tres veces a la semana presentan un peor rendimiento en las áreas general cognitiva, ejecutiva y perceptivo-manipulativa, mientras que aquellos con mayores niveles de exposición a mercurio muestran un retraso en las áreas general cognitiva, de memoria y verbal. Dado que el mercurio se va acumulando poco a poco en el organismo, «se suele eliminar por las heces y, tan sólo entre un cinco y un diez por ciento por la orina», advierte Díez. En cualquier caso, Martínez sostiene que se desintegra «de forma muy lenta, porque son compuestos que se unen a las proteínas y les cuesta más».

Más alimentos

El pescado no es el único alimento susceptible de contener metales. Un equipo de investigadores de la Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM) ha analizado la presencia de metales pesados en doce especies de setas recolectadas en áreas naturales sin contaminar, y han encontrado que los niveles varían según el tipo de hongo. El estudio, que aparece publicado en la revista «Biometals», refleja una mayor cantidad de plomo y neodimio en el rebozuelo, una de las setas más utilizadas en la cocina. «En algunos suelos contaminados o con características mineralógicas especiales, las setas que se recogen podrían alcanzar concentraciones de elementos tóxicos que harían desaconsejable su consumo», advierte Juan Antonio Campos, autor del estudio e investigador en el departamento de Producción Vegetal y Tecnología Agrícola de dicha universidad. Por otro lado, científicos de la Universidad de León han analizado la presencia de metales tóxicos y esenciales en leche cruda de vaca de más de 130 explotaciones bovina distribuidas en la provincia y, aunque el mercurio, el arsénico o el cadmio no se detectaron, la presencia de plomo se comprobó en un 69 por ciento de las muestras.

[Enviar a un amigo](#)