



ESTUDIO SOBRE METALES PESADOS

Piden moderar el atún en gestantes por su alto contenido en mercurio

Un estudio muestra que el español tiene altos niveles del metal en el organismo y, aunque no es motivo de alarma, se aconseja vigilar la ingesta del pez para prevenir problemas en el neurodesarrollo del feto.

Marta Escavias de Carvajal. marta.escavias@correofarmacautico.com - Lunes, 25 de Abril de 2011 - Actualizado a las 00:00h.

La población española presenta concentraciones altas de mercurio en su organismo, un reconocido neurotóxico que también se asocia a enfermedad cardiovascular. En concreto, tiene niveles que multiplican por diez los encontrados en otros países, como Alemania, Canadá o Estados Unidos, según los resultados preliminares del primer estudio a nivel nacional sobre la presencia de contaminantes en el ser humano, realizado por el Instituto de Salud Carlos III y el Ministerio de Medio Ambiente y presentado la semana pasada en Madrid.

La principal fuente de entrada del metal es el consumo de grandes peces depredadores, como tiburón, pez espada, arenque y ciertos tipos de atún. Precisamente, la ingesta de este último durante la gestación está en el punto de mira de las autoridades sanitarias europeas, que pretenden etiquetarlo como una advertencia a las embarazadas, ya que se ha relacionado con problemas en el neurodesarrollo y aprendizaje del feto.

Actitud preventiva

A falta de las conclusiones finales (se prevé un primer informe antes de verano), Argelia Castaño, jefa del Área de Toxicología Ambiental del instituto y responsable del trabajo, adelanta a CF que la media registrada de este contaminante en sangre en los sujetos analizados es de 6 microgramos por litro. Si se tiene en cuenta que la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) establece en 58 microgramos por litro la dosis mínima para observar efectos nocivos en la salud, "nuestros resultados no son motivo de alarma ni de alerta".

Pese a ello, matiza, "esto no quiere decir que la embarazada no deba tener más cuidado con las especies que ingiere en ese periodo en el que ha de adoptar una actitud preventiva".

Pero, ¿cabría la posibilidad de retirar este alimento de la dieta durante la gestación? Los especialistas consultados por CF afirman que en ningún momento se habla de suprimirlo, sino de componer una dieta variada en la que no se cometan excesos para que no represente riesgo o peligro. Asimismo, durante la lactancia y desde el momento en el que se piensa en un posible embarazo, apuntan, también habría que vigilar este consumo.

Los datos del estudio, realizado en 1.936 personas de 18 a 66 años, muestran que las concentraciones de mercurio son más altas en adultos que en niños. "Dado que es un metal acumulativo, conviene que los pequeños se vean menos expuestos que los mayores, ya que a lo largo de su vida tendrán más oportunidades para ingerirlo", explica Castaño.

Inmaculada Rateras, del Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), indica que también se ha descrito cierto riesgo en personas mayores, "en las que se pueden originar problemas en el desarrollo neurológico". En definitiva, concluyen, sí se puede comer pescado, pero haciendo una selección previa de las especies para no cometer un exceso.

Evidencia científica

Las manifestaciones clínicas derivadas de su exposición "suelen cursar en forma de gingivitis y estomatitis, con salivación excesiva y dolor gingival", añade Carmen González, toxicóloga de la Universidad San Pablo CEU, de Madrid.

La literatura científica avala estas conclusiones. Sin ir más lejos, un trabajo de la [Universidad de Granada](#) publicado en 2009 en Environmental Research y Journal of Epidemiology sugirió 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. Según la investigación, el mayor nivel de exposición al mercurio sería directamente proporcional al retraso en las áreas general cognitiva, memoria y verbal.

Los especialistas critican que el déficit de estudios en España provoca una falta de concienciación sobre los problemas que pueden ocasionar estos contaminantes en el organismo. Por áreas, "sólo se conoce con exactitud que las zonas costeras presentan concentraciones más altas", apostilla Castaño.

TÓXICO VOLÁTIL

El mercurio aparece en el agua fruto de las actividades industriales y humanas. La combustión de los residuos fósiles e industriales genera mercurio. Al ser un tóxico volátil pasa a la atmósfera y cuando llueve se deposita en las fuentes acuíferas de tal manera que se incorpora a las algas y a pequeños crustáceos que son devorados por los grandes depredadores marinos. "Se va bioacumulando en el organismo, ya que los humanos no tenemos capacidad para eliminarlo", afirma Inmaculada Rateras, del Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).

EN 3 RESPUESTAS

¿Cuáles son los niveles de mercurio en sangre en España?

Los resultados preliminares del estudio reflejan que la población presenta 6 microgramos por litro.

¿Cuál es la principal fuente de entrada en el organismo?

El consumo de grandes peces depredadores, como tiburón, pez espada, arenque y ciertos tipos de atún.

¿Se debe evitar el consumo de estas especies en el embarazo?

Evitar no, pero sí componer una dieta variada en la que no se cometan excesos del alimento para que no pueda representar riesgos en el desarrollo neuronal del hijo.