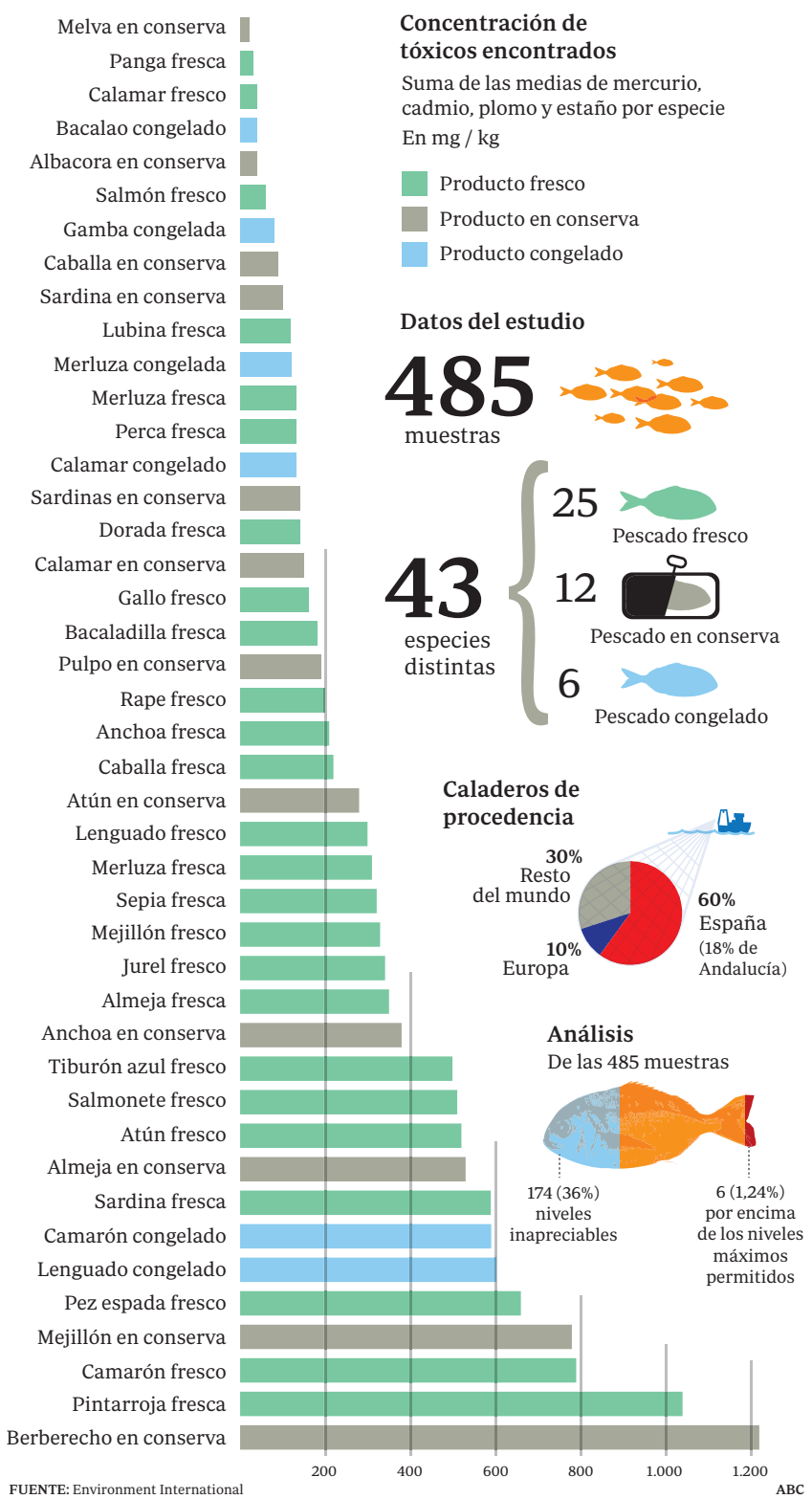
Berberechos, mejillones y pez espada, entre las especies con más metales pesados



La panga y el bacalao congelado, entre los más seguros según un estudio español

RAFAEL IBARRA
MADRID

Seguros para la salud. Así son la mayoría de los productos del mar que habitualmente consumimos, de acuerdo con una investigación realizada en la Universidad de Granada, la más amplia realizada hasta la fecha en España que analiza los niveles de metales tóxicos en pescado y marisco. La investigación revela que la concentración media de mercurio, cadmio, plomo, estaño y arsénico (los metales más tóxicos, según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y nutrición) que se halló en las especies analizadas están por debajo de los límites admitidos por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA).

Sólo seis de las 485 muestras analizadas (el 1,24%) superaron los límites permitidos, mientras que en 174 (el 36%) los niveles de metales tóxicos fueron incluso inferiores a la cantidad que se puede detectar. Según su autor, el catedrático de Toxicología de la UGR Fernando Gil Hernández, «todos los productos de la pesca han arrojado niveles por debajo de los límites tolerables establecidos por las agencias de seguridad alimentaria, y por tanto, en principio no habría problema alguno de salud pública que desaconseje el consumo de pescado sino todo lo contrario».

Hay que diversificar

Sin embargo, el estudio ha visto que la pintarroja, el pez espada, los mejillones y los berberechos son las especies de pescado y marisco que acumulan una mayor cantidad de metales tóxicos, como mercurio y plomo y que, la panga (tradicionalmente considerada como una de las especies más contaminadas) y el bacalao congelado son los dos tipos de pescado más seguros para ser consumidos. Estos datos, dice el experto, nos dicen que «la recomendación no es la supresión sino la diversificación en el consumo. El pez espada puede y debe consumirse, pero en otra ración de la semana se podría incorporar salmón, en la siguiente sardina y en la siguiente, mejillones, que también aparece entre los que más acumulan. De este modo se minimiza el posible acumulo de aquellas especies que tienden a incorporar más metales».

Gil recomienda, sobre todo a mujeres embarazadas y niños, «diversificar el consumo de pescado y marisco, y no restringir el consumo de ninguna especie concreta». Del mismo modo, el experto apunta que es muy importante «tener en cuenta la presencia de selenio, un antioxidante que previene enfermedades cardiovasculares, y que está presente en el salmón y la sardina, lo que los convierte en dos especies muy recomendadas para su consumo», al contener además una cantidad muy baja de mercurio y una proporción notable de ácidos grasos omega 3.

Una amplia muestra

Este trabajo, cuyos resultados ha publicado «Environment International», analizó 485 muestras de 43 especies distintas, de las que 25 eran pescados frescos, 12 eran pescados en conserva y 6 eran pescados congelados. Explica Gil que los resultados obtenidos se encuentran en la misma línea que los recogidos por otros autores (por ejemplo, en Francia). Por otra parte, «no hay que perder de vista que el muestreo afecta a zonas de origen o captura muy diversas, lo que hace que el estudio sea representativo de lo que podría consumir un individuo en cualquier parte de España». Así, aun cuando el trabajo se ha realizado en Andalucía, tan sólo un 18% ha sido capturado en caladeros andaluces y el resto es de fuera de esta comunidad autónoma (42% del resto de España, 10% del resto de Europa y un 30% del resto del mundo). «Esto le confiere mayor representatividad en tanto en cuanto lo que finalmente interesa es lo que compra e ingiere el consumidor final».

Si partimos de que los niveles obtenidos están por debajo de los límites tolerables aconsejados por las agencias de seguridad alimentaria, no debemos utilizar la palabra peligroso. Sería más conveniente emplear el término «aconsejable». En este sentido, los más aconsejables serían el salmón y la sardina, de acuerdo a los resultados obtenidos y aquellos que habría que diversificar en el consumo serían, por ejemplo, el pez espada y los mejillones sin que esta apreciación signifique que deba evitarse su consumo.

Sin riesgo para el consumo

El límite tolerable para el mercurio es 96 microgramos por semana, y en el estudio se alcanzó tan sólo el 66,3%

Por qué algunos pescados o moluscos acumulan más metales

Se sabe que hay organismos marinos que acumulan más elementos nocivos al filtrar el agua que supuestamente pueda contenerlos como los bivalvos (mejillones, almejas, etc...) y otros como los túnidos con capacidad para acumular mercurio derivado de transformaciones bióticas que ocurren en el ecosistema (pasan por ejemplo el mercurio inorgánico que usualmente es vertido al medio ambiente a mercurio orgánico).

Estos metales suelen afectar al sistema nervioso, «pero siempre y cuando se alcancen unos límites por encima de los valores considerados como normales». Para ello, las agencias de seguridad alimentaria nacional (AESAN) y europea (EFSA), americana (FDA) establecen unos límites tolerables semanales.