

Peces que más metales tóxicos acumulan

MADRID(Agencias) El mercurio, el cadmio o el plomo son algunos de los metales tóxicos más persistentes dentro de la cadena trófica, lo que puede llegar a suponer un riesgo para la salud de quienes se alimentan de animales que los acumulan.

Ahora, un trabajo llevado a cabo por investigadores de la Universidad de Granada (UGR) ha comprobado cuáles son los peces y mariscos que más acumulan dichas sustancias.

Para saberlo los investigadores analizaron 485 muestras de 43 especies distintas, de las que 25 eran pescados frescos, 12 eran pescados en conserva y 6 eran pescados congelados.

De las especies analizadas, el 18 por ciento procedía de caladeros de Andalucía; el 42 por ciento, del resto de España; el 10 por ciento, de Europa, y el 30 por ciento del resto del mundo (ya que especies como la panga, la perca o el calamar congelado que consumimos procedía de países como Vietnam, Tanzania o Argentina, respectivamente).

El análisis comprobó que la concentración media de mercurio, cadmio, plomo, estaño y arsénico (los metales más tóxicos, según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y nutrición) hallados en las especies analizadas estaban por debajo de los límites admitidos por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA).

De hecho, solo 6 de las 485 muestras analizadas (el 1,24%) superaron los límites máximos permitidos, mientras que en 174 (el 36%) los niveles de metales tóxicos fueron incluso inferiores a valores detectables.

En definitiva los científicos observaron 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.

Por el contrario, 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.

Sobre la seguridad alimentaria el autor principal de esta investigación, el catedrático de Toxicología de la UGR Fernando Gil Hernández, recomienda, sobre todo a las mujeres embarazadas y los niños, “diversificar el consumo de pescado y marisco, y no restringir el consumo de ninguna especie concreta”.

Igualmente Gil 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 una cantidad muy baja de mercurio y una proporción notable de ácidos grasos omega 3 cuyos efectos beneficiosos para el organismo han sido demostrados en múltiples ocasiones.

Se trata del estudio más amplio realizado hasta la fecha en España que analiza los niveles de metales tóxicos en mariscos y pescados, y el único realizado en Andalucía. Sus conclusiones han sido publicadas recientemente en la revista especializada Environment Internacional.