

Estás aquí: [Home](#) > > > [Alimentación](#) [Alimentos](#) ¿Dejamos el pescado por culpa del mercurio?

[youtube](#) [twitter](#) [facebook](#) [rss](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#)

Noticias

¿Dejamos el pescado por culpa del mercurio?

12 abril 2016



Algunas especies de pescado contienen cantidades de mercurio destacables y su ingesta no debe ser habitual, pero de ahí a desaconsejar el consumo de pescado, va un mundo. Analizamos conservas de atún y atún claro en aceite vegetal y sus valores de mercurio no son preocupantes.

¿Es peligroso para la salud consumir algunas especies de pescado por su alto contenido en mercurio? Es una creencia popular habitual en los últimos años, que se apunta desde diferentes frentes casi siempre sin aportar demasiados datos objetivos. Aunque, ojo: **sí es cierto que existe o puede existir mercurio en el pescado** procedente de zonas donde el mercurio abunda en exceso; pero de ahí a [demonizar el consumo](#) del pescado en general, va un mundo.

Los [niveles de mercurio](#) que contienen la mayoría de las especies de pescado que consumimos habitualmente **no representan un riesgo para la salud humana**. Aunque si se consumen con frecuencia grandes especies depredadoras, **puede llegar a superarse el nivel de ingesta máximo tolerable**. Por eso, a los niños y las mujeres embarazadas, en período de lactancia o que estén planeando quedarse embarazadas en el plazo de un año, se les suele recomendar **que se abstengan de consumir tiburón, atún rojo, pez aguja, pez espada y especies similares**.

En OCU **hemos realizado un análisis** de atún y [atún claro en aceite vegetal](#) en conserva de distintas marcas, y **los valores de mercurio que encontramos están muy por debajo del máximo legal establecido** en la Unión Europea, que es de 1 ppm (una parte por millón).

El contenido máximo de mercurio que hemos hallado es de 0,46 de mercurio ppm = 0,00046 mg de mercurio/gramos de atún. Por lo tanto, en una lata de 52 gramos de atún encontramos 0,02392 mg de mercurio = 23,92 µg de mercurio. Con estos resultados, **tendríamos que exceder las 10 latas semanales para sobrepasar el máximo recomendado** por la Autoridad Europea para la Seguridad de los Alimentos (EFSA).

[Comparador de Atún en conserva](#)

¿Qué es el mercurio y en qué alimentos está?

El mercurio es un elemento químico que **forma parte de la composición natural de la corteza terrestre** y se libera de forma natural al medio ambiente cuando se erosionan las rocas, erupcionan los volcanes o se descompone el suelo. Pero **la fuente de liberación de mercurio más destacada llega por las actividades humanas**, como la quema de combustibles fósiles (carbón, gas natural y naftas) o la minería.

Ha tenido, y aún tiene, **numerosas aplicaciones.**

Está presente en pinturas, vacunas, amalgamas dentales, baterías, pilas, lámparas fluorescentes y de bajo consumo, aparatos eléctricos y electrónicos o utensilios de medida, como los termómetros y los barómetros. **Se libera al aire y cae a la tierra cuando llueve o nieva**, contaminando el suelo, el agua, alimentos naturales, como frutas y verduras, e incluso a los seres vivos.

Además, los **vertidos industriales a los ríos**, especialmente en algunas zonas del planeta, como el Sudeste asiático, ponen en serio riesgo a los peces que las habitan y quizá a los seres humanos que después los consumen.

Una de las principales entradas de mercurio al organismo humano se produce a través del **consumo de alimentos procedentes del mar**, especialmente los pescados grasos de grandes dimensiones, ya que se trata de un contaminante liposoluble que se acumula en el tejido graso. Por ello, el mercurio puede encontrarse **sobre todo en el pescado azul**, y cuanto más grande es el ejemplar, más mercurio podrá acumular.

Las **variedades de pescado más susceptibles de contener mercurio** son el tiburón, el pez espada o algunas especies de atún de gran tamaño grandes. Éstas pueden acumular mayores cantidades al comerse a otros peces.

El mercurio inorgánico se convierte en el agua, por medio de la acción microbiana, en **una forma orgánica más tóxica, el metilmercurio**, que es absorbido por los organismos acuáticos a través del agua y los alimentos. Tras ser ingerido, el metilmercurio se absorbe en el cuerpo de manera mucho más rápida que el mercurio inorgánico, y **afecta al sistema nervioso central en desarrollo**, de ahí que fetos y niños pequeños sean los más sensibles a este metal. **También se han observado efectos sobre la ganancia de peso corporal, la función locomotora y la función auditiva.**

El mercurio inorgánico **afecta principalmente al riñón**, aunque también puede hacerlo a otros órganos como el hígado, sistema nervioso, sistema inmune y sistemas reproductores y del desarrollo, pero a dosis mayores que en el caso del metilmercurio.

¿Tomamos pescado o no?



La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) son los organismos que **establecen los límites máximos permitidos de contaminantes**, lo que se conoce como la Ingesta Diaria Aceptable (ADI). Pero, al margen de ello, **cada país puede establecer niveles máximos permitidos de contaminantes en los distintos alimentos.**

La Autoridad Europea para la Seguridad de los Alimentos (EFSA) establece una **ingesta semanal tolerable de 4 µg (microgramos de mercurio inorgánico) por kilo de peso corporal**, lo que equivale a 240 µg de mercurio en el caso de una persona de 60 kilos.

Para compatibilizar el beneficio de un consumo de pescado semanal alto con una exposición de metilmercurio adecuada, la [Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición](#) recomienda desde el año 2011 a las embarazadas, mujeres en fase de lactancia y niños menores de tres años que eviten el consumo de especies de pescado con contenidos de mercurio más altos, **especialmente pez espada, tiburón, atún rojo y lucio**. En el caso de niños de entre 3 y 12 años, la recomendación es limitar el consumo de estas especies de pescado **a 50 gramos a la semana.**

CONTENIDO DE MERCURIO EN PESCADOS Y MARISCO - RECOMENDACIONES DE CONSUMO

Contenido bajo (menos de 0,09 ppm)	Contenido moderado (entre 0,09 y 0,29 ppm)	Contenido elevado (más de 0,3 ppm)
Se puede consumir sin límite	A consumir únicamente 1 o 2 veces por semana	Consumo máximo 3 veces al mes
Anchoa	Lubina	Atún
Pez mantequilla	Carpa	Mero
Almeja	Bacalao	Caballa
Cangrejo de río	Halibut	Pez espada
Rodaballo	Langosta	
Merluza	Rape	
Arenque	Raya	
Tilapia	Bonito	
Ostra		
Platija		
Salmón		
Sardina		
Vieira		
Camarón		
Lenguado		
Calamar		
Chipirón		
Pescado blanco		

Si quieres **poner a prueba tus conocimientos** sobre pescado, **haz nuestro test**

[¿Qué sabes del pescado?](#)