Societat | NacióDigital | Actualitzat el 07/11/2019 a les 20:00

Recomanen limitar el consum de peix per la presència de mercuri

El govern espanyol deixa clar que menjar peix és "segur, saludable i recomanable"



Una peixateria de Cadis | Adrià Costa

El govern espanyol ha actualitzar les seves recomanacions de consum de peix per la presència de mercuri. Segons els nous estàndards, demanen limitar la ingesta de peix a 3 o 4 racions per setmana a la població en general, i sempre intentant variar entre peix blanc i blau.

En dones embarassades o que estiguin planificant tenir un fill, així com aquelles dones en període de lactància, i en els nens fins a deu anys, el ministeri de Sanitat recomana no consumir els tipus de peix amb alta presència de mercuri, com ara el peix espasa, emperador, tonyina o tauró. En els nens de 10 a 14 anys, es recomana limitar a 120 grams al mes el consum d'aquests peixos.

També en els nens de 10 a 14 anys es recomanen de 3 a 4 racions per setmana d'espècies de peix amb presència mitja de mercuri. Aquests peixos són, per exemple, l'anxova, el bacallà, el calamar, el cranc, la sípia, l'orada, el llagostí el pop, la sardina... entre d'altres.

Tot i així, el ministeri de Sanitat recorda que menjar peix és "segur, saludable i recomanable" i expliquen que la legislació europea posa límits màxims de mercuri que són d'obligat compliment i que, controlats, garanteixen un consum segur".

Efectes del mercuri

El mercuri és un element químic que es troba a l'escorça terrestre i qu té moltes aplicacions en pintures, vacunes, bateries, fluorescents o aparell elèctrics. També té efectes tòxics, que es coneixen des de l'antiguitat, però va ser l'any 1968 quan es va relacionar la seva toxicitat amb el consum de peix contaminat.

El mercuri afecte el sistema nerviós central en desenvolupament, és per això que els fetus i els nens més petits siguin els més sensibles a aquest metall. També s'han observat efectes sobre l'augment de pes corporal, la funció locomotora i la funció auditiva. Estudis recents apunten que també presenta efectes immunotòxics en el desenvolupament en baixes dosis, però es necessita encara més informació en aquest sentit.