

Un estudio desvela por qué se le puede perder el miedo al mercurio del pescado y mariscos

A* alimento.elconfidencial.com/nutricion/2021-11-30/nuevos-datos-perder-miedo-mercurio-pescado_3332924/

Patricia Matey

Pese a que algunos productos del mar arrastran la mala fama de poseer altos contenidos de este metal, un trabajo con 17.294 participantes desvela que su consumo no incide en la mortalidad relacionada con enfermedad cardiovascular. Hablamos con un experto

Muy a menudo nos topamos con **falsos mitos de alimentos** que no están refutados por la ciencia o arrastran estudios contradictorios. Y uno de los que más ha hecho correr ríos de tinta es el mercurio del pescado. Precisamente, hace ahora dos años que la **Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAN)** publicaba unas **nuevas recomendaciones** de su consumo por presencia de mercurio. Estas fueron:

- Amplía **hasta los 10 años la edad de los niños** que han de evitar el consumo de las especies de pescado con alto contenido de mercurio.
- Recomienda a los niños entre **10 y 14 años** limitar estos productos a 120 gramos al mes.



La existencia de metilmercurio en alimentos del mar y sus efectos sobre el sistema neurológico en desarrollo han hecho que la Unión Europea haya establecido límites máximos de presencia en los alimentos y también que las Agencias de Seguridad Alimentaria den **recomendaciones de consumo a la población y a los grupos vulnerables como las mujeres en edad fértil, embarazadas y los menores de corta edad**



¿Por qué el mercurio?

Es un **contaminante medioambiental** que puede hallarse en alimentos por **su presencia natural en la corteza terrestre** y como resultado de la actividad humana. La forma en la que principalmente se encuentra presente en los pescados se conoce como metilmercurio. Pese a que **desde la Antigüedad** se conocen los efectos tóxicos del mercurio, **fue en 1968**, a raíz de la contaminación de la **bahía de Minamata** (Japón) por vertido de mercurio procedente de una industria química, cuando se relacionó su toxicidad con el consumo de pescado contaminado.



La nueva investigación

Ahora, investigadores estadounidenses y chinos, liderados por **Yangbo Sun**, del Centro de Salud de las Ciencias de la Universidad de Tennessee (Memphis, EEUU), publican en 'JAMA' un trabajo que **pone freno al miedo a comer este tipo de peces y otros mariscos**.

Se sabe que la enfermedad cardiovascular **es la principal causa de muerte en los EEUU** y en todo el mundo, como recoge un estudio publicado en 2020 en 'Circulation'. Sin embargo, se ha demostrado de forma reiterada que el consumo de pescado reduce la mortalidad por todas las patologías del corazón. **Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses 2015-2020** recomiendan el consumo de mariscos de al menos 2 porciones por semana para adultos. Sin embargo, hay una preocupación sobre su ingesta porque se ha declarado que es una fuente importante de exposición al mercurio.



Aunque se sabe que los productos marinos contienen ácidos grasos omega-3 saludables para el corazón, como ácido eicosapentaenoico (EPA) y ácido docosahexaenoico (DHA), **muchas personas eligen limitarlos en la dieta por miedo**. De hecho, una investigación de 'Circulation Research' muestra que las exposiciones a químicos ambientales están involucradas en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Pero los autores del nuevo trabajo recuerdan que **este tipo de conclusión y esta asociación es controvertida**, posiblemente debido a variaciones en los niveles de exposición a él.



Para aclarar este aspecto, los autores decidieron llevar a cabo un análisis de la relación entre el consumo de pescados y mariscos y exposición al mercurio con la mortalidad relacionada con enfermedades cardiovasculares y por todas las causas en la población general de EEUU. Este estudio de cohorte prospectivo incluyó **a adultos de 20 años o más que participaron en los ciclos 2003 a 2012 de la Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición**. Los datos se vincularon a los registros de mortalidad hasta el 31 de diciembre de 2015. El análisis de los datos se realizó de enero al 10 de marzo de 2021.

Exposiciones

El consumo de mariscos se evaluó mediante dos **retiros dietéticos de 24 horas**, y la exposición al mercurio se evaluó mediante sus niveles de mercurio en sangre. Se analizó también la mortalidad por todas las causas y la relacionada con las patologías cardíacas. Entre los resultados destaca el hecho de que este estudio incluyó a **17.294 participantes** (edad media de 45,9 años; 9.217 [53,3%] mujeres) con una concentración de mercurio en sangre media de 1,62 (2,46) $\mu\text{g} / \text{L}$. Durante el seguimiento, finalmente de 13.127 personas-año ocurrieron 1.076 muertes, incluidas 181 por enfermedad cardiovascular. **El nivel de mercurio en sangre no se asoció con la mortalidad por todas las causas o relacionada con las enfermedades cardiovasculares.**

Los investigadores determinan: "La exposición al mercurio con el nivel actual de **consumo de productos del mar** no se asoció significativamente con el riesgo de mortalidad por todas las causas o por las enfermedades cardiovasculares. Estos hallazgos sirven para informar a la población y a las autoridades para establecer directrices futuras sobre exposición al mercurio, consumo de pescados y **promoción de la salud cardiovascular**".

Valoración

Para el Dr. **Domingo Carrera**, médico internista especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), es "un estudio interesante, pero **no deja muy claro si la exposición a mercurio de los pescados y mariscos puede afectar a la salud en general de las personas** y a la salud cardiovascular en concreto. Se sabe que niveles muy elevados pueden producir enfermedades, pero donde más se ha visto que afecta es al sistema nervioso central y a algunas glándulas como tiroides, suprarrenal y al riñón, y no está claro que afecte al músculo cardíaco. **Puede producir alteraciones neurológicas, aunque no necesariamente que conduzcan a la muerte prematura.** Además, los niveles elevados en el cuerpo se encuentran depositados en los depósitos de grasa y no necesariamente se van a encontrar en sangre circulante. **No es muy concluyente**".

"El consumidor no tiene que comer siempre atún. Puede tomar crustáceos, pero no chupar las cabezas, ya que pueden contener cadmio"

De hecho, **los propios autores reconocen que el estudio tiene sus limitaciones:** "Primero, **solo se disponía de una medida de concentración de mercurio en sangre;** por lo tanto, puede no indicar una exposición a largo plazo, lo que puede haber contribuido a la asociación nula. En segundo lugar, aunque las concentraciones reflejaban principalmente metilmercurio, el mercurio inorgánico aún puede contribuir a las asociaciones de las condensaciones del metal en sangre total con la mortalidad. **No fue posible distinguir sus efectos separados** aunque, como se menciona anteriormente, el inorgánico puede constituir una proporción menor del total en plasma en concentraciones más altas que en las más bajas. Y, por último, la ingesta dietética de EPA y DHA y la de selenio se evaluaron mediante dos retiros dietéticos de 24 horas, que pueden haber estado sujetos a una clasificación errónea".



Recuerda el experto español que "no es falso que los pescados grandes y grasos como los mencionados anteriormente pueden acumular mercurio del agua del mar en su grasa. Y que al ingerirlos puede quedar en nuestro cuerpo e ir produciendo alteraciones de salud. **También en la cabeza de los crustáceos** se podría encontrar. Como hemos dicho, el metilmercurio se deposita en el tejido graso y afecta principalmente al sistema nervioso central y periférico. Asimismo, puede incidir en el aparato digestivo, riñones, ojos y piel. **No está descrita afectación del corazón o los vasos sanguíneos**, salvo que pueda producir arritmias por la afectación del sistema nervioso que inerva al corazón, pero no hay muchos trabajos hechos en relación con este tema".

Mensaje al consumidor

Recomienda que "lo que debe tener en cuenta el consumidor es que no se debe abusar del consumo de pescados grandes y grasos. Se pueden ingerir todos, incluyendo estos últimos, pero **ir variando entre otras especies** como salmón trucha, caballa, arenque, sardinas, anchoas, así como los pescados blancos, que no acumulan mercurio. Deben **no dedicarse a comer siempre atún y pez espada de manera constante**. También pueden consumir crustáceos, pero no tanto chupar las cabezas, ya que, además del mercurio, puede contener cadmio (metal cancerígeno) y grasa tipo colesterol y ácido úrico. Asimismo, se debe variar el consumo de mariscos y comer solo las **colas de crustáceos**".

"El consumidor **no debe dejar de ingerir pescados azules por su gran cantidad de ácidos omega-3**, lo que los convierte en una fuente alimentaria muy saludable. También puede obtenerlos de la ingesta de nueces y almendras, aceite de oliva extravirgen, aguacate, soja, etc...", apostilla.