

Victoria Beckham lleva años haciendo una dieta equivocada

instyle.es/belleza/cuerpo/victoria-beckham-lleva-anos-haciendo-dieta-equivocada_52204/6



por Elisa García Faya

Rostros muy conocidos del panorama artístico nacional e internacional han abusado de programas nutricionales basados en los pescados por su potencial antioxidante, nutritivo y saciante. **Victoria Beckham, Robbie Williams, Jorge Fernández** son algunos de los famosos que han hecho públicos en este sentido sus problemas de salud.



Andrea Báguena y Andrea Hernangómez, nutricionistas de Nutritienda.com así como el **doctor Salvador Ferrando**, Jefe de la unidad de medicina metabólica de Instituto Médico Ricard y nutricionista del equipo IMR en el Centro Médico Ruber Internacional en Madrid y el **doctor Domingo Carrera**, Médico especialista en nutrición del Centro Médico- quirúrgico de Enfermedades Digestivas nos han contado qué debemos hacer para evitar incurrir en el error de **Victoria Beckham** sin tener que renunciar a un alimento tan sano como el pescado. ¡Toma nota!



1 / 6

Victoria Beckham da un paso atrás en su alimentación

Según el periódico The Sun, "**Victoria Beckham** tenía niveles elevados de mercurio así que los médicos le hicieron una **limpieza hepática** para ayudar a eliminar las toxinas de su cuerpo". Como nos dice el dietista- nutricionista **Salvador Ferrando** "el mercurio es uno de los contaminantes que está más presente en los pescados". Nos ha explicado que se trata de un metal pesado que, a largo plazo, se puede acumular en el organismo y se puede detectar en sangre. No obstante, según nos cuenta, hay técnicas más fiables como es el mercurio en heces o en el pelo que nos indican la cantidad de mercurio que tenemos acumulado.

Ferrando indica que el mercurio puede ser tóxico cuando su acumulación es constante o crónica y puede causar sintomatología como cansancio, problemas inmunológicos y puede afectar a nuestra salud frente a una infección o patología autoinmune.

Gtres



2 / 6

¿Qué pescados tienen mercurio?

"El mercurio es un contaminante ambiental que está presente en el agua del mar y de los ríos, de forma natural o a causa de la actividad del ser humano", dicen **Andrea Báguena y Andrea Hernangómez**. "Debido a ello, puede encontrarse en diferentes concentraciones en todos los tipos de pescados que existen y consumimos habitualmente", añaden. Comentan que "los peces depredadores, de gran tamaño y más longevos como el pez espada, tiburón, atún rojo o lucio tienen concentraciones más altas".

Unsplash



3 / 6

¿Cuáles no lo tienen?

Según **Andrea Báguena y Andrea Hernangómez**, las especies con menor contenido en mercurio son en general los pescados o mariscos más pequeños, como: lenguado, anchoa, caballa, coquina, dorada, calamar o el bacalao. Completan sus palabras las del **doctor Ferrando**, que dice que "los **pescados** de tamaño pequeño generalmente tienen un ciclo de vida más corto que facilita que acumulen menos mercurio a lo largo de su vida y adicionalmente suelen nadar más en la superficie del mar y absorben menos metales". Por su lado, el **doctor Carrera** nos cuenta que "tampoco tienen demasiado mercurio los peces blancos con muy poca grasa contienen muy poco, como son lenguado, pescadilla, lubina, merluza y dorada".

Unsplash



4 / 6

¿Cuáles son los peligros de consumir pescados con mercurio para nuestra salud?

Gracias a las explicaciones de **Andrea Báguena** y **Andrea Hernangómez**, hemos comprendido que el mercurio puede presentarse a lo largo de la cadena alimentaria en dos formas: metilmercurio (la más común) y mercurio inorgánico. La forma más tóxica, y que más preocupación causa desde el punto de vista sanitario, es el metilmercurio. A través de diversos estudios se ha visto que afecta al sistema nervioso central en desarrollo. También se han observado efectos sobre la **ganancia de peso corporal**, la función locomotora y la función auditiva. Las **mujeres embarazadas**, o que puedan llegar a estarlo, y durante la etapa de lactancia, así como los niños más pequeños, constituyen la población más sensible a este mineral.

El **doctor Carrera** nos dice al respecto que "la excesiva presencia de mercurio en nuestro cuerpo por consumo de pescado puede producir temblores, irritabilidad, dolor en las encías, aumento de la salivación, sabor metálico, pérdida de apetito y memoria, ataxia (falta de control muscular), alteraciones de visión y auditivas, cambios de personalidad e, incluso, daños cerebrales irreversibles".

A pesar de ello, **la EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria) afirma que no solo es seguro comer pescado, sino que es recomendable.** El consumo de pescado varias veces a la semana supera en beneficios (aporta nutrientes esenciales como ácidos grasos omega 3 y proteína), a los riesgos asociados con la exposición al metilmercurio.

Gtres



5 / 6

¿Con qué regularidad deberíamos consumir pescado?

"En la legislación alimentaria europea existen unos límites máximos de mercurio que son de obligado cumplimiento y que, controlados por las autoridades sanitarias, aseguran que el consumo de pescados y mariscos es totalmente seguro e incluso recomendables para la población por sus beneficios en la salud", nos dicen en primera instancia **Andrea Báguena y Andrea Hernangómez** preguntadas por la regularidad con la que deberíamos comer mercurio.

"El pescado es fuente de **proteína** de alto valor biológico, aporta vitaminas como la A y D y minerales importantes como el Calcio a través de sus espinas más pequeñas", nos recuerdan. "Además, son una de las fuentes principales de ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga omega-3, relacionados con una buena salud cardiovascular dentro de una **alimentación sana y equilibrada**", agregan. Así, indican que un adulto normal debería tomar unas tres o cuatro raciones de pescado por semana, variando todas las especies de pescado blancos y azules indistintamente de su concentración de mercurio.

Por otro lado, el **doctor Carrera** nos dice que "está justificado este consumo a pesar de la presencia de mercurio en algunos peces porque es mayor el aporte benéfico que el riesgo si no abusamos del consumo de los peces más contaminados con mercurio".

Gtres



6 / 6

¿Es posible eliminar el mercurio de los pescados?

Los expertos nos dicen que una vez que el mercurio se acumula en el tejido graso de los peces, no hay forma de eliminarlo y estará presente en el alimento incluso después de cocinarlo. Sin embargo, indican que la **OMS (Organización Mundial de la Salud)** está centrando sus esfuerzos en medidas de prevención de acumulación del mercurio tóxico tanto en los peces como en el medio ambiente. Algunas de estas medidas son: eliminar el uso del mercurio en la minería y la industria para reducir el mercurio en el medio ambiente, promover el uso de energías renovables y limpias y a nivel poblacional, consumir una gran variedad distinta de pescados y seguir las recomendaciones según el tipo de población.

De cualquier forma, como concreta el **doctor Carrera**, "lo que se recomienda es variar el tipo de pescado que consumimos, comer con frecuencia pescados pequeños azules y no solo los grandes, ya que también contienen buena cantidad de **nutrientes saludables**, pero con mucha menos cantidad de mercurio y alternar también con el consumo de pescados blancos sin grasa y mariscos que también contienen menos mercurio".

Gtres

Ante el posible impacto de casos como el de **Victoria Beckham** en la sociedad, siempre es conveniente recordar que los pescados, como las lubinas, doradas y corvinas **con el sello Crianza de Nuestros Mares**, con toda la garantía de su origen español, son muy saludables cuando se comen las cantidades recomendadas por las **autoridades sanitarias**: de dos a cuatro raciones a la semana. Una dieta variada y equilibrada, en la que se incluyan distintas especies de pescados y mariscos en las cantidades adecuadas no solo es segura, sino que además es beneficiosa por el elevado aporte de nutrientes saludables que aportan estos alimentos.