Pescados y mariscos: beneficios y riesgos

Posted on 13 de junio de 2016 by Francisco García Olmedo

Como ya hemos hablado de las consecuencias del consumo de las carnes rojas y las carnes procesadas, parece oportuno que consideremos ahora las de los alimentos de origen acuático. A instancias de la Comisión Europea, un panel de la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria emitió hace un par de años una «Opinión Científica» sobre los beneficios y contraindicaciones del consumo de invertebrados y vertebrados acuáticos, marinos o de agua dulce, silvestres o producidos por acuicultura, excluidos los mamíferos, reptiles, equinodermos y medusas, un conjunto al que solemos denominar «pescados y mariscos».

Estos alimentos son una fuente de proteína de alto valor biológico y aportan nutrientes esenciales, tales como iodo, selenio, calcio y vitaminas A y D, cuyos beneficios para la salud están bien establecidos. Aportan también las cantidades recomendadas de ácidos grasos omega-3 en las dietas de la mayoría de los países europeos, y en algunos de estos países son fuente importante de vitamina D, iodo y selenio. La mayoría de las recomendaciones dietéticas europeas para niños mayores, adolescentes y adultos incluyen un mínimo de dos raciones de pescado y marisco por semana, mientras que las correspondientes a niños pequeños y mujeres gestantes hilan más fino respecto al tipo de pescado y a las consideraciones de seguridad a que nos referiremos más adelante.

En el caso de la gestación, se ha comprobado que las dietas que incluyen entre una y cuatro raciones de pescados y mariscos por semana dan mejores resultados funcionales respecto al neurodesarrollo del feto que las carentes de dichos alimentos. Los mismos niveles de ingesta se traducen en menores riesgos de enfermedad coronaria en adultos, probablemente debido a la aportación de ácidos grasos omega-3. Estas son observaciones globales respecto a las mencionadas ingestas y, por tanto, integran tanto los efectos favorables como los adversos de nutrientes y contaminantes. Por otra parte, parece que no se deriva efecto beneficioso alguno de consumir por encima de las cuatro raciones por semana.

La contraindicación más general respecto al consumo de pescados y mariscos se deriva de la presencia de mercurio. Este elemento está presente de forma natural en el medio terrestre y acuático, pero determinados procesos, tales como la generación eléctrica a partir de carbón y la incineración de residuos resultan en la emisión de cantidades adicionales de este metal que, por vía aérea, acaban en mares y ríos. Determinados organismos convierten el mercurio, que es tóxico de por sí, en metil-mercurio, que es mucho más tóxico. Al no ser el elemento y su derivado fácilmente eliminables por los organismos, incluido el humano,

acaban siendo acumulados, de modo que su concentración aumenta según nos movemos en la cadena trófica hasta alcanzar a los grandes depredadores, tales como el pez espada, el atún y el bonito. En relación con este asunto, el Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición ha expresado lo siguiente: «La toxicidad del mercurio (Hg) depende de su forma química, tipo y dosis de exposición y edad a la que ésta se produce. De todas las especies químicas de Hg presentes en los alimentos, el compuesto orgánico metil mercurio (MeHg) es el que muestra la mayor toxicidad y se encuentra mayoritariamente en pescado y mariscos, donde puede representar más del 90% del Hg total […]. El MeHg afecta a los riñones y al Sistema Nervioso Central (SNC), en especial durante el desarrollo, al atravesar tanto la barrera hematoencefálica como la placenta. Puede provocar alteraciones en el desarrollo normal del cerebro de los lactantes y a dosis mayores inducir cambios neurológicos en los adultos. Se ha asociado neurotoxicidad y nefrotoxicidad a incidentes de intoxicación aguda por MeHg en humanos. En fetos la neurotoxicidad se ha relacionado con exposiciones crónicas a bajas concentraciones de Hg. El pescado y los mariscos son los alimentos que más preocupan en relación con el riesgo asociado a la exposición al Hg, por ser los que tienen mayores contenidos y hallarse éste mayoritariamente en forma de MeHg. Las concentraciones más elevadas de MeHg se encuentran en peces de agua dulce y salada, en particular en especies de gran tamaño, situadas en el nivel más alto de la cadena trófica».

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición calcula la ingesta semanal máxima de pescado que puede considerarse segura del modo siguiente: «Un niño de entre 7 y 12 años que pese 35 kg sólo podría ingerir de manera continuada media ración (unos 50 g) de pez espada a la semana y ningún otro de los pescados grandes en la misma semana, mientras que una mujer embarazada de unos 60 kg que ingiera una ración (100 g) de pez espada a la semana ya superaría la ingesta máxima tolerable de MeHg, con las consecuencias de daño en el desarrollo cerebral del feto que dicha ingestión puede suponer». Se ha observado, por ejemplo, para el pez espada, que prácticamente todas las muestras de las distintas zonas pesqueras superaban el límite máximo establecido de 1 mg/kg. Sin embargo, el porcentaje de muestras que superaba dicho límite, era mayor en los ejemplares pescados en el Atlántico Norte y menor en los del Océano Pacífico.

El Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición concluye finalmente que la exposición al mercurio y sus derivados de la población española no es baja, en especial en los grupos de población de riesgo, y que el tamaño de la ración recomendada de peces predadores para dichos grupos ya es reducido (100 g/semana). Además, no se recomienda aumento alguno de los contenidos máximos establecidos para el Hg en pescados y productos de la pesca (1,0 mg/kg de peso fresco de pescado).

Es común en nutrición que tengamos que ingeniarnos para vestir a un santo sin desnudar a

otro.