



ANIMAL



GOURMET



VIDEO

RECETAS

VIDA COTIDIANA

HISTORIAS

LUGARES PARA COMER



Ilustración: Jesús Santamaría

SABUESO GOURMET: ¿HAY MERCURIO EN EL PESCADO QUE COMEMOS?

Por Ave Velázquez



Debido a la contaminación de los océanos, ha surgido la duda sobre la presencia de mercurio en el pescado que comemos.

[La cuaresma](#) ya está aquí y los mariscos son los platillos más consumidos en esta temporada, desde los camarones hasta la tilapia, un sinfín de recetas del mar se hacen presentes en nuestra mesa.

Al igual que la carne y el pollo, el consumo del pescado cuenta con alta calidad y cantidad de nutrientes, grasas y vitaminas, pero debido al ecosistema en que habita, el pescado para consumo humano resulta susceptible a diversos contaminantes y metales pesados como el zinc, cobre, cadmio, metaloide arsénico y el mercurio.

¿Mercurio? Ajá, acá te explicamos:

¿CÓMO LLEGA EL MERCURIO AL PESCADO QUE COMEMOS?

El mercurio es un metal que se encuentra en el aire y la tierra, es por ello que mediante la lluvia llega a los ríos, lagos y mares. De igual manera se encuentra en el carbón que al ser quemado en actividades industriales, como la minería, va directamente al mar.

El mercurio es un metal que se encuentra en el aire y la tierra, es por ello que mediante la lluvia llega a los ríos, lagos y mares. De igual manera se encuentra en el carbón que al ser quemado en actividades industriales, como la minería, va directamente al mar.

“El mercurio es uno de los contaminantes más comunes que induce intoxicaciones tanto en biota (conjunto de flora y fauna) como en humanos; su bioacumulación provoca una diversidad de efectos tóxicos sobre varios órganos y tejidos”, señala el El Doctor Federico Páez, investigador del Instituto de Ciencias del Mar y Limnología de la Unidad Académica de Mazatlán.

Así, el mercurio pasa a plantas y animales marinos.

El Doctor Federico Páez afirmó al El Sabueso que **es altamente probable que en todo el pescado y marisco de consumo humano se encuentre presente el mercurio.**

“Depende de qué concentración (...) en la mayoría de los organismos que consumimos está en muy bajas concentraciones el mercurio, pero sí. De repente hay algunos organismos que acumulan más o que resultan más afectados por la presencia de algún fenómeno natural o de alguna actividad homogénea”, señaló.

Particularmente en el Golfo de California se da un fenómeno llamado surgencias, que es la subida del agua del fondo hacia las aguas superficiales, lo cual provee de nutrientes y vuelve más diverso el ecosistema. Sin embargo, esas surgencias van acompañadas de algunos metales como el cadmio, zinc, cobre y mercurio.

¿YA NO PUEDO COMER PESCADO?

De acuerdo con el también investigador de contaminación por metales pesados de la UNAM, **no debemos satanizar el consumo de mariscos**, ya que el hecho de que tengan metales no esenciales como el mercurio o el plomo, no quita el hecho de que también contienen nutrientes esenciales como el zinc. **Lo más importante son las porciones.**

*“Un consumo máximo por semana, dependiendo del peso. (Recomendamos) que **no se consuman más de 320 o 400 gramos por semana**, y eso equivale a dos raciones por semana, tranquilamente para un adulto, pero para un niño hay que reducirlo más, a porciones más pequeñas”, señaló el investigador.*

Algunos de los peces que representan un mayor riesgo de contaminación son el marlin rayado, marlin azul, tiburones, pez raya y pez vela, sin embargo el investigador nuevamente enfatiza que todo depende de las raciones.

PROBLEMAS EN LA SALUD... POR CONSUMO EXCESIVO

Padecimientos como hipertensión y casos de Alzheimer se han relacionado con la presencia de mercurio en el pescado.

También, problemas hepáticos, en intestino delgado y cardiovasculares **son algunos de los padecimientos que se van generando por un consumo excesivo y constante de pescado contaminado**, de acuerdo con el investigador de la UNAM.

En cuanto a las enfermedades cardiovasculares, el riesgo-beneficio para adultos muestra que el riesgo cardiovascular es reducido, de acuerdo con el [análisis](#) “Concentración de mercurio y composición de ácidos grasos en el tejido muscular de especies de peces marinos recolectados en el golfo de Liaodong”.

El estudio concluye que los efectos positivos de comer pescado marino común del golfo de Liaodong superan con creces los efectos negativos.

De acuerdo con Páez Osuna, se debe tener atención en mujeres embarazadas y niños, pues la historia ha demostrado las consecuencias en la salud en este grupo poblacional que estuvieron en contacto con el mercurio.

Una de ellas fue en la bahía de Minamata, en Japón, debido a una contaminación de mercurio en el mar y el consumo de pescado contaminado con altas dosis de este mineral. En 1968 se reconoció la **Enfermedad de Minamata**, la cual provoca un desorden neuro tóxico causado por la ingesta de productos marinos contaminados con compuestos de metilmercurio vertidos desde la planta de Minamata.

Los síntomas que se registraron en aquel tiempo fueron trastornos sensoriales, trastornos motrices como falta de coordinación y movimientos involuntarios en el cuerpo, problemas visuales y desórdenes auditivos, que fueron más agresivos en mujeres embarazadas y en sus bebés. Algunas de ellas perdieron a sus bebés.

¿SE PUEDE ‘DEPURAR’ EL PESCADO?

A nivel industrial se aplican procesos para descontaminar los moluscos.

“La limpieza o mas bien la depuración se ha observado que funciona en los moluscos bivalvos como el ostión, mejillón y las almejas, consiste simplemente en sumergir en agua limpia o sea libre de metales pesados los organismos vivos, y en un periodo de 48 a 96 horas se ha observado que se reduce el contenido de metales acumulados. En peces también es factible pero se requiere de más tiempo.” explicó el doctor Paéz.

“En peces (de consumo común) es un poquito más complicado porque (el mercurio) está repartido dentro de los diferentes tejidos (...) y no lo vamos a encontrar”, señala el investigador, y enfatiza que todo depende de las porciones y la regularidad con la que se consume el pescado como alimento.

Así que en esta semana santa consume sin culpa los mariscos, sólo evita el exceso, asegurate que los peces sean cocinados con higiene y procura su consumo una o dos veces por semana combinado con otros alimentos. Como frutas y verduras.