

Título: Las embarazadas y los niños pequeños deben evitar el consumo de pez espada y de atún rojo

Resumen: La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) ha difundido las recomendaciones sobre el consumo de pescados para mujeres embarazadas y niños, como el pez espada y el atún rojo, por su elevado contenido en mercurio que ya estaban en vigor en varios países europeos.

Noticia: Las recomendaciones hacen referencia al consumo de grandes pescados azules.

La POSICIÓN de INMA ante esta noticia es la siguiente:

1. Un elevado porcentaje de los 1883 recién nacidos entre los años 2004 a 2008 de 4 áreas de España participantes en el estudio INMA-Infancia y Medio Ambiente tenían unos niveles de mercurio en sangre de cordón mayores a lo recomendado por diversas agencias internacionales tal como se publicó en Ramón et al, Environmental International, 2010. Cabe señalar que la muestra del estudio es considerablemente representativa de la población general y se trata del mayor estudio realizado en España.
2. Aunque existen diferentes niveles recomendados según diferentes agencias, un 24% de los niños superaban los niveles equivalentes a las dosis recomendadas por la FAO (OMS) y un 64% los recomendados por la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (EPA)
3. Estos niveles de mercurio en sangre al nacer se asociaban de manera clara con el consumo de grandes peces depredadores como el pez espada o emperador y el atún rojo por parte de la madre durante el embarazo.
4. Esta información formó parte del informe que el Proyecto INMA realizó para el Instituto de Salud Carlos III en 2010.
5. Estos datos coinciden con toda la literatura científica elaborada en España sobre este tema.
6. Los niveles de mercurio en estos pescados descritos en los trabajos científicos e informes disponibles indican que los niveles de mercurio más elevados se encuentran en el pez espada o emperador, seguido del atún rojo grande.
7. Ello refuerza el consejo de evitar el consumo de grandes depredadores como el pez espada y el atún rojo durante el embarazo dada la capacidad neurotóxica del mercurio en el cerebro en formación.
8. Por otra parte, durante el embarazo y la infancia debe promoverse el consumo

de pescado blanco o azul de pequeñas dimensiones que benefician el desarrollo neuropsicológico y previenen de enfermedades cardiovasculares.

9. El atún enlatado es un pescado consumido frecuentemente en España y también es una fuente de nutrientes beneficiosos. El atún utilizado para las conservas suele ser más joven que el atún rojo grande y su contenido en mercurio es generalmente menor. Los resultados en el estudio INMA indican que su contribución a los niveles de mercurio es similar a la del pescado blanco. Las agencias internacionales de seguridad alimentaria consideran que un consumo moderado de atún en lata es seguro.

10. Otra recomendación general es que el consumo de pescado debe ser variado, incluyendo diferentes especies.

11. Estos consejos deben vehicularse a través de obstetras, pediatras, matronas, enfermeras pediátricas y, en general, todos los profesionales sanitarios que cuidan la salud de las embarazadas y niños.

12. Junto a dichas acciones se debe desarrollar una estrategia para la eliminación de las emisiones de mercurio al ambiente y la reducción de la exposición de la población, especialmente los grupos más vulnerables, como embarazadas y niños pequeños.