

1.- Què és?

- ✎ El mercuri és un metall que es genera naturalment en el medi ambient i que la contaminació industrial envia a l'aire.

Quan el mercuri entra en contacte amb l'aigua per l'acció microbiana es transforma en *metilmercuri* i és tòxic. Els peixos absorbeixen aquest *metilmercuri* i l'acumulen al cos.

2.- Aliments implicats

- ✎ Alguns tipus de peixos acumulen més mercuri que d'altres. Les espècies que n'acumulen més són les de mida gran, depredadors i espècies que viuen més anys o que habiten en aigües més contaminades: tauró, peix espasa, tonyina grossa...

3.- Mesures preventives

- ✎ La ingesta diària tolerable és de 0,228 micrograms/kg de pes corporal. Els estudis fets últimament al nostre país confirmen que tot i que la majoria de la població no supera aquests índex/dia, sí que hi ha grups de risc.

Si bé no tenim recomanacions específiques per a casa nostra sembla que un consum màxim de tonyina grossa o peix espasa de 50 g/setmana per a les dones i de 25 g/ setmana per als nens no representaria un risc per a la salut.

En tot cas cal aconsellar un consum variat de peix.

4.- Recordi que...

- ✎ Per a la majoria de la població, el risc de mercuri en peix no és una gran preocupació per a la salut, però cal tenir en compte que:

- es dissol fàcilment en el greix,
- passa la barrera encefàlica i hematoencefàlica,
- perjudica tant a dones embarassades com a alletants
- i afecta el sistema nerviós dels nens petits.

És potencialment mutagen i teratogen com a substància nociva provada per al fetus, motiu pel qual ha estat inclòs en la llista de substàncies que afecten l'embaràs.

Si una dona en edat fèrtil ingereix regularment peix amb continguts elevats de metilmercuri, amb el pas del temps aquest s'acumula en el greix i encara que el cos l'elimina naturalment, pot trigar un any a fer-ho i estar present en les dones abans d'un embaràs.