

AESAN modifica las recomendaciones de pescado en la población infantil

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) ha actualizado las recomendaciones de consumo de pescado por presencia de mercurio en el grupo de población infantil, ampliando la edad desde los 3 años hasta los 10 años en evitar el consumo de las 4 especies identificadas con un alto contenido en mercurio: *Pez espada/ Emperador, Atún rojo (thunnus thynnus), Tiburón (cazón, marrajo, mielgas, pintarroja y tintorera) y Lucio.*

El resto de recomendaciones en la **POBLACIÓN VULNERABLE** se mantiene:

- Niños entre 10 y 14 años **limitar el consumo** de esas cuatro especies **a 120 gramos al mes.**
- Mujeres embarazadas, que planeen llegar a estarlo o en período de lactancia y bebés de 0 a 36 meses, **evitar el consumo de esas cuatro especies.**

Y para la **POBLACIÓN GENERAL** se sigue aconsejando el **consumo de 3 - 4 raciones por semana de todas las especies de pescado**, procurando en todos los casos variar las especies entre pescados blancos y azules.

Recomendaciones AESAN consumo pescado

POBLACIÓN GENERAL



**TODAS
LAS
ESPECIES**

**3 - 4 RACIONES DE
PESCADO POR SEMANA**

Procurando variar las especies entre pescados blancos y azules.

(http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/publicaciones/seguridad_alimentaria/RECOMENDACIONES)

La AESAN a la vista de nuevos datos de publicaciones científicas y estudios que evidencian que las concentraciones de mercurio en la población española son más elevadas que las referidas a otros países europeos, ha visto necesario la actualización de las recomendaciones con el objeto de compatibilizar los beneficios del consumo de pescado minimizando al máximo el riesgo de exposición al mercurio.

Esta ampliación de rango de edad en la población infantil es una medida preventiva, por los efectos potenciales que elevadas concentraciones de metilmercurio pudieran tener en el desarrollo neurológico de los niños (desde bebés hasta 10 años), tal y como establece la EFSA.

AESAN- Gestión de Riesgos - Mercurio

(http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/ampliacion/mercurio.htm)

- i** La recomendación general de consumo de 3-4 raciones de pescado se sigue manteniendo por sus efectos beneficiosos para la salud humana.

EFSA: beneficios versus riesgos consumo pescado

En 2015, la EFSA en su opinión sobre los beneficios de consumo de pescado y marisco comparados con los riesgos de metilmercurio confirmaba que los pescados y mariscos son una fuente de energía y proteínas (<http://wiki.elika.eus/index.php/Prote%C3%ADnas>) de alto valor biológico, y que contribuye a la ingesta de nutrientes (<http://wiki.elika.eus/index.php/Nutrientes>) esenciales, como el yodo (<http://wiki.elika.eus/index.php/Yodo>), selenio (<http://wiki.elika.eus/index.php/Selenio>), calcio (<http://wiki.elika.eus/index.php/Calcio>) y vitaminas (<http://wiki.elika.eus/index.php/Vitamina>) A y D, con beneficios para la salud claramente identificados. También es una fuente rica en ácidos grasos (http://wiki.elika.eus/index.php/%C3%81cido_graso) poliinsaturados, lo que protege frente a enfermedades cardiovasculares.

EFSA recomendaba de 3 a 4 raciones por semana para la población general y vulnerable (embarazadas, lactantes y niños) porque su consumo se asocia con mejores resultados funcionales del neurodesarrollo en los niños y con un menor riesgo de enfermedad cardiaca coronaria en la población adulta.

Además, la EFSA recomendaba que los países de la UE consideraran sus propios patrones de consumo de pescado y marisco y evaluaran la ingesta para los diferentes grupos de población con objeto de que **los riesgos por la ingesta de metilmercurio no superen a los beneficios para la salud por su consumo**, teniendo en cuenta las siguientes consideraciones:

- Para niños de edades comprendidas entre 1 y 9 años, mujeres embarazadas o que puedan llegar a estarlo, los beneficios de consumo de pescado y marisco deberían conseguirse incrementando el **consumo de especies bajas en metilmercurio**.
- Para proteger el feto contra los efectos adversos en el neurodesarrollo del metilmercurio, **las mujeres embarazadas o que puedan llegar a estarlo no deberían exceder la ingesta semanal tolerable**.
- Dado que el cerebro se desarrolla también después del nacimiento, **los niños** que están regularmente expuestos a niveles de metilmercurio por encima de la ingesta semanal tolerable **se consideran en riesgo por los efectos neurotóxicos de metilmercurio**.

La principal conclusión de este informe es que la limitación del consumo de especies con un alto contenido de metilmercurio es la manera más eficaz de alcanzar los beneficios para la salud por el consumo de pescado, mientras que se minimiza el riesgo que podría entrañar una exposición excesiva por metilmercurio.

Opiniones científicas EFSA mercurio

Scientific Opinion on the risk for public health related to the presence of mercury and methylmercury in food (2014 actualizado en 2018) (<http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/2985>)

Scientific Opinion on health benefits of seafood (fish and shellfish) consumption in relation to health risks associated with exposure to methylmercury (2014) (<http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/3761>)

Statement on the benefits of fish/seafood consumption compared to the risks of methylmercury in fish/seafood (2015) (<http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/3982>)

Información ELIKA- riesgo mercurio

Ficha técnica Mercurio (<https://seguridadalimentaria.elika.eus/hg-mercurio>)

Infograma Mercurio (https://www.elika.eus/wp-content/uploads/sites/10/2018/01/Mercurio_es_opt.pdf)

Noticias Riesgo Mercurio (<https://seguridadalimentaria.elika.eus/category/riesgos-alimentarios/riesgos-quimicos/mercurio/>)