

# Els peixos amb el nivell més baix de mercuri

*El CSIC ha fet un estudi sobre la concentració de mercuri de 58 espècies de peix i marisc*



Sardines.

La **sardina**, el **seitó**, el **besuc**, l'**orada** i el **calamar** encapçalen la llista de peix i marisc amb menys concentració de mercuri, segons l'estudi elaborat per l'equip de l'Institut de Diagnòstic Ambiental i Estudis de l'Aigua (IDAEA) del Consell Superior de Recerques Científiques (CSIC) on s'ha analitzat la concentració de mercuri de 1.300 exemplars de 58 espècies de peix i marisc de consum humà a la venda en mercats locals d'Espanya, Itàlia i França. Però a les primeres cinc espècies, també els segueixen d'altres considerades segures com són les **maires**, el **gerret**, els **raors**, els **molls de roca**, el **serrà**, el **corball de roca**, la **salpa** i la **llampuga**.

**Què tenen en comú aquestes espècies?** Són majoritàriament espècies petites. Per tant, si seguim l'estudi, la regla general en el consum de peix és "millor el petit que el gros". Això no ha d'implacar que deixem de menjar-ne d'altres, perquè com passa amb qualsevol aliment, és important tenir en compte la quantitat i la freqüència de consum. En aquest sentit, caldria controlar el consum d'espècies més grans, les quals es mengen a les petites.

**Joan O. Grimalt**, investigador del IDAEA-CSIC i autor principal de l'estudi, publicat en la revista



---

*Environmental Pollution*, aclareix que "consumir aquestes espècies minimitza la nostra ingesta de mercuri, que és el preu a pagar en menjar peix. A més, aquests peixos tenen una bona quantitat d'àcids grassos insaturats, que són més beneficiosos des d'un punt de vista nutricional".

El mercuri és un element tòxic que danya els ronyons, pulmons i el sistema cardiovascular i nerviós, sobretot de dones embarassades i població infantil. A causa de les seves propietats fisicoquímiques, el mercuri pot transportar-se a llargues distàncies i dipositar-se en ecosistemes aquàtics, on és absorbit per peixos i altres organismes.

"Segons aquests resultats, les autoritats sanitàries haurien de prestar especial atenció a les espècies de peix i marisc amb els nivells de mercuri més elevats i fer les recomanacions sanitàries preventives adequades, especialment per a les dones embarassades i els nens", conclou **Grimalt**.

Tot i això, cal recordar que els aliments que consumim, també els peixos, han de passar els protocols establerts per les agències de seguretat alimentària com l'ACSA a Catalunya o l'AESAN a l'Estat Espanyol.