



[Vai alla Home Page](#)

[Chi siamo](#) [Linee di lavoro](#) [Rassegna Stampa](#) [Archivio normativa](#) [About EFSA](#) [Bandi e concorsi](#) [Link Utili](#)

## Rassegna Stampa

[cerca nel sito](#)

ti trovi in: [Rassegna Stampa](#)

### QUANTO MERCURIO PUOI TROVARE NEL pesce?

**Dipende da età, dimensioni e... da ciò che mangia**

L'ultimo allarme arriva dall'Arpat (l'Agenzia Regionale per la Protezione Ambientale della Toscana): in 2 campioni di grosse sogliole i provenienti dalla zona di Castiglione della Pescaia sono stati riscontrati quantitativi di mercurio superiori agli 0,50 mg/kg stabiliti dalla legge (trovi lo studio su [www.arpat.toscana.it](http://www.arpat.toscana.it)). • L'Istituto Superiore di Sanità ha subito precisato che gli 0,50 mg/kg rappresentano un limite cautelativo e che il suo occasionale e contenuto superamento non determina condizioni di rischio. Ha anche aggiunto che la normativa comunitaria fissa un limite ben più alto, di 1 mg/kg, per altre specie (come tonno e spada) che compaiono spesso sulle nostre tavole. • Ciò non toglie che quello del mercurio nel pesce sia un problema reale. Questo elemento è molto diffuso negli alimenti, ma la sua forma tossica, il metilmercurio, può essere riscontrata in quantità significative nei prodotti ittici. • «Il mercurio presente nelle acque per cause naturali (nel Mediterraneo si trova il 65% delle sue risorse mondiali) o per l'inquinamento (inceneritori, fonderie, cartiere...) entra nella catena alimentare attraverso il plancton, gli invertebrati e i pesci accumulandosi soprattutto nel tessuto grasso di questi ultimi», spiega Valentina Tepedino, medico veterinario. «L'accumulo dipende da molti fattori: temperatura e pH dell'acqua, dimensioni, età, tipo di alimentazione delle varie specie». • Ecco le indicazioni di Starbene su cosa portare in tavola per stare tranquilli. Le specie che puoi portare in tavola spesso Ecco alcune delle varietà di pesce che presentano il minor rischio di contaminazione da mercurio BASSO LIVELLO Mangiane tranquillamente almeno 2-3 porzioni (da 150 g) alla settimana. È il consumo ideale di pesce consigliato dai nutrizionisti. Per ridurre ai minimo i rischi di contaminazione, non solo da mercurio, punta sulla varietà. E ricorda: tra surgelato e fresco non ci sono differenze. Anzi, il primo è sottoposto a più controlli: quando viene pescato, lavorato e poi sul punto vendita. I pesci da mangiare saltuariamente Spada e tonno sono teneri, gustosi e senza spine. Ma anche i più a rischio di contaminazione. Portali in tavola raramente, sostituendoli con altri tipi di pesce ALTO LIVELLO Non più di 2 porzioni (da 100 g l'una) alla settimana per tutte le donne in età fertile (che potrebbero restare incinte) e i bambini. Lo dice la Commissione Europea Health & Consumer Protection Directorate General. ALTISSIMO LIVELLO Solo 100 g alla settimana per le donne in età fertile (che potrebbero essere in dolce attesa senza saperlo) e i bambini. Il consiglio, sempre della Commissione Europea, è volto a proteggere dagli effetti del mercurio le persone più vulnerabili. GETTY ,ISTOCK IL

NOSTRO ESPERTO Dott. Valentina Tepedino medico veterinario e direttrice di Eurofishmarket, osservatorio sul mercato del pesce RISPONDE 02-70300159 GRATE 10 APRILE ORE 10-12 Con questi "tipi" non corri rischi < manca il testo del pdf? non raggiungendo grandi dimensioni, e non vivendo a lungo, hanno meno possibilità di accumulare il mercurio. Cosa che succede invece ai grandi predatori, come spada e tonno. < manca il testo del pdf? orate, pangasio. Le acque in cui vivono devono essere autorizzate e controllate periodicamente. Ulteriori verifiche vengono poi eseguite su esemplari presi a campione. Pesci erbivori Carpa, tinca, salmerino, W^ lavarello contengono molto meno mercurio dei predatori della stessa taglia. Perché non si nutrono di altri pesci che potrebbero essere contaminati, ma di flora marina. E rara l'overdose da mercurio • L'intossicazione da mercurio non da disturbi immediati. I danni (soprattutto al sistema nervoso) si vedono dopo anni di accumulo. • Secondo l'Efsa, l'Ente europeo per la sicurezza alimentare, la dose settimanale tollerabile (quella che possiamo "assorbire" senza rischi per la salute) è di 1,3 microgrammi per chilo di peso corporeo (come dire 78 microgrammi per una donna di 60 chili). Questa quota può essere raggiunta con 78 g di pesce spada se hai la sfortuna di mangiarne uno che contiene 1 mg/kg di mercurio (il più alto livello consentito dalle leggi comunitarie). Per info: [www.efsa.europa.eu](http://www.efsa.europa.eu) Controlli a più livelli Le Asl fanno verifiche a campione sul pesce alla produzione e in commercio. Le aziende su quello che lavorano. In più, il sistema di allerta comunitario Rassa segnala i prodotti non in regola che arrivano in Europa (nel 2012 il 20% delle allerte è stato per la presenza di metalli come il mercurio).

Foto: ORATA MERLUZZO RANA PESCATRICE TONNETTO STRIATO (fresco o in scatola) PANGASIO SALMONE COZZE EVONGOLE ACCIUGA TONNO TONNO IN SCATOLA PESCE SPADA LUCCIO Selezionato da Starbene: [www.eurofishmarket.it](http://www.eurofishmarket.it)

---

autore: Roberto Piazza

*segnala a un amico*

fonte: Starbene

*versione stampabile*

data di creazione: 22/03/2013

data di modifica: 22/03/2013

---

[Home](#) [Chi siamo](#) [Linee di lavoro](#) [Archivio normativa](#) [About EFSA](#) [Bandi e concorsi](#) [Link Utili](#)

Segreteria Europass: V.le Martiri della libertà, 15 - 43123 Parma - tel. 0521.931330 – fax 0521.931326 - e.mail: [info@europass.parma.it](mailto:info@europass.parma.it)

Riproduzione vietata senza autorizzazione di EuroPass  
Ultimo aggiornamento: mercoledì 19 marzo 2014 14.06

web design LTT  
Crediti

[^ Torna a inizio pagina ^](#)