

# Starbene

MONDADORI

APRILE 2013 - €2,20

€1,50  
(IN ITALIA)

**PASTA A CENA**  
CONTROORDINE, SE LA  
MANGI NON INGRASSI  
*(lo dicono le ultime ricerche)*

**TACHICARDIA**  
CURALA COME  
UN'ALLERGIA

**YOGURT**

Quelli che  
vincono per  
qualità e gusto

PROVATO  
PER VOI

**3**

**NUOVE CREME  
ANTICELLULITE**  
ANALIZZATE  
DAI NOSTRI  
SUPER ESPERTI

**STIPSI**

I RIMEDI CHE  
LA RISOLVONO  
PER SEMPRE

**OCCHIALI ADDIO**

LA TECNICA MIGLIORE CON  
IL LASER PER CORREGGERE  
MIOPIA E ASTIGMATISMO

# Capelli belli e sani

CON I TRATTAMENTI PIÙ INNOVATIVI  
(SU MISURA PER TE) DELLE HAIR SPA



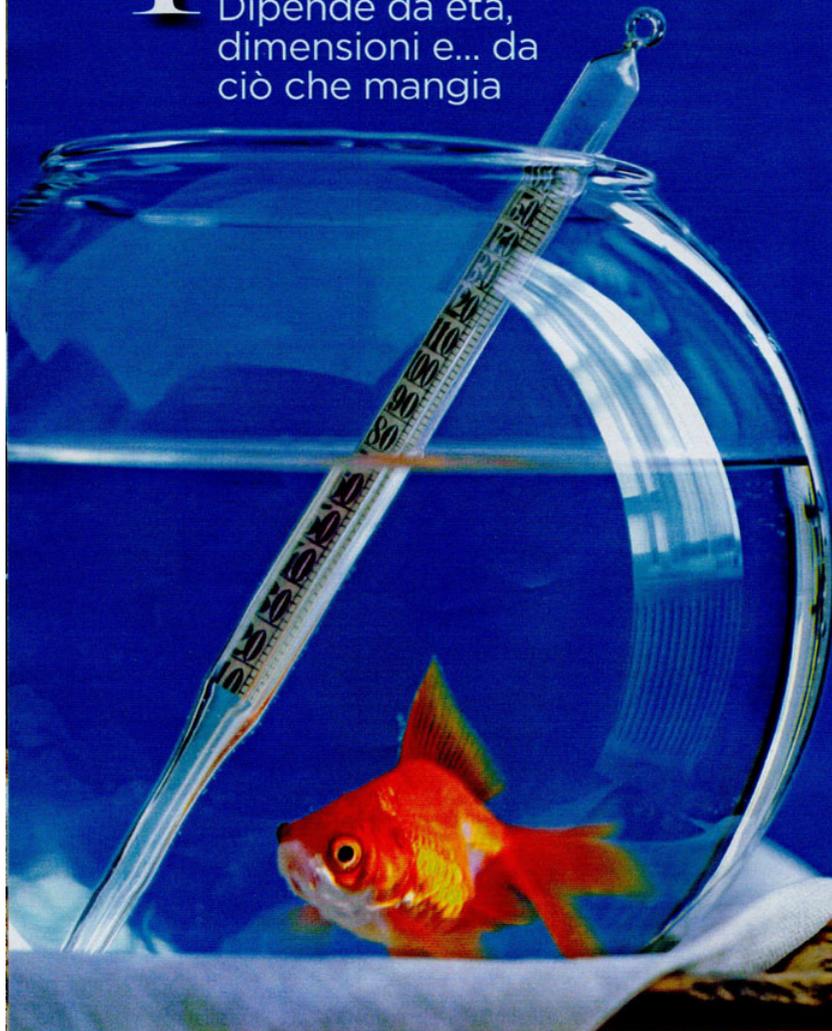
**Fotovoltaico o solare? L'energia pulita ti fa risparmiare**

ANNO XXXIII - N.4 - APRILE 2013 - PERIODICO SPED. IN A.P. - 49% - ART.2 COMMA 20 B LEGGE 662/96 - VERONA - AUSTRIA €3,81 - GERMANIA €4,80 - BELGIO €3,85 - SPAGNA €3,30 - FRANCIA €3,81 - LUSSEMBURGO €3,30 - PORTOGALLO CONT. €3,85 - SVIZZERA CANTON TICINO CHF 4,50 - SVIZZERA CHF 3,50 - ESP.3,00 - USA 6,20 - CANADA 6,50



# 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 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 riserve 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.

## IL NOSTRO ESPERTO

**Dott. Valentina Tepedino**  
medico veterinario e direttrice  
di Eurofishmarket, osservatorio  
sul mercato del pesce



RISPONDE  
GRATIS

**02-70300159**  
10 APRILE ORE 10-12

## Con questi "tipi" non corri rischi

**1 Pesci di piccola taglia**  
Acciughe, sardine, triglie, 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.

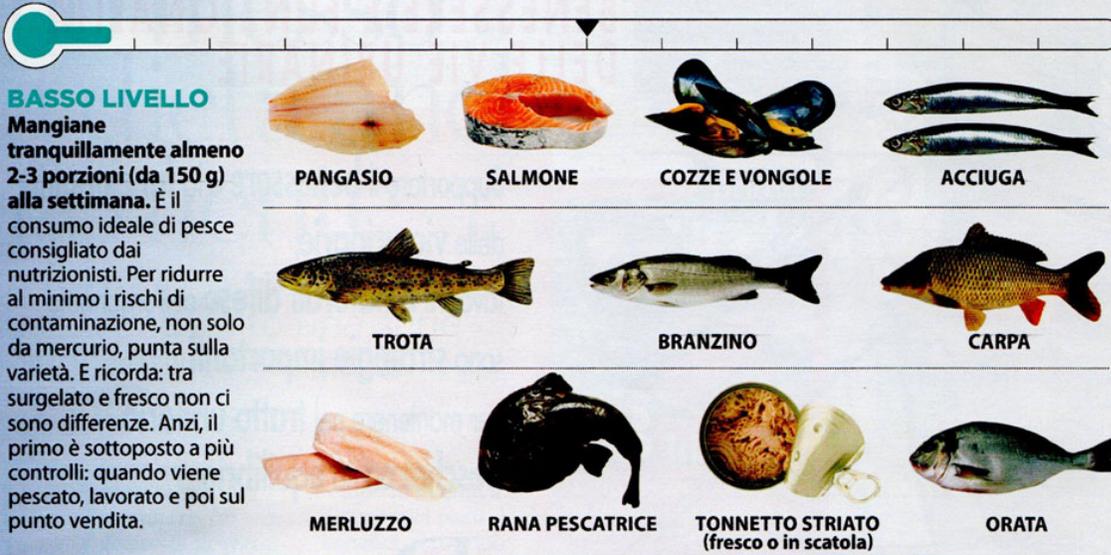
**2 Pesci d'allevamento**  
Salmone, trote, branzini, orate, pangasio. Le acque in cui vivono devono essere autorizzate e controllate periodicamente. Ulteriori verifiche vengono poi eseguite su esemplari presi a campione.

**3 Pesci erbivori**  
Carpa, tinca, salmerino, 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.



## Le specie che puoi portare in tavola spesso

Ecco alcune delle varietà di pesce che presentano il minor rischio di contaminazione da mercurio



## 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



## È rara l'overdose da mercurio

- L'intossicazione da mercurio non dà 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 Rasmussen 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).

Getty (2), iStock (3)