

Il pesce è tossico perché è pieno di mercurio?

{pb-buttons}

{pb-share} 



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by [Cookiebot](#) by [Usercentrics](#)

• Controlli sui prodotti ittici

I livelli di mercurio negli alimenti sono stabiliti dal **Regolamento CE n. 1881/2006** e **rigidi controlli** vengono effettuati sia alla frontiera, sia nelle fasi di lavorazione e prima della distribuzione nei supermercati. Il controllo dei prodotti della pesca all'importazione viene eseguito presso i **Posti di Ispezione Frontaliera** del Ministero della Salute, mentre per gli scambi intracomunitari il Ministero dispone l'esecuzione del controllo da parte delle **Aziende Sanitarie Locali** (ASL). Per citare un dato scientifico che testimonia il basso rischio di **intossicazione** da mercurio, nel 2014 sono stati eseguiti ben 11.178 campioni su pesci e molluschi per la ricerca di metalli pesanti: solo 59 di tali esemplari sono risultati non conformi alla legge e sono stati ritirati dal mercato.

• **Pesce amico della salute**

L'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (*European Food Safety Authority* , EFSA) raccomanda di mangiare pesce **due-tre volte a settimana**, cercando di variare spesso le specie e limitando il consumo di pesci che potrebbero contenere una maggiore concentrazione di metilmercurio. Rinunciare completamente al pesce è un'esagerazione e non è affatto conveniente per la salute: questo alimento è ricco di **proteine** ad alto valore biologico (rappresentano il 15-20 % della sua composizione e sono **più digeribili** rispetto a quelle della carne), è un'ottima fonte di **vitamine** del gruppo **B , D** ed **A** , **sali minerali** essenziali come **potassio , fosforo , calcio , ferro** e soprattutto grassi polinsaturi **Omega-3**, importantissimi per la salute del cuore, per proteggere l'organismo dai **radicali liberi** e per migliorare le funzioni cognitive.



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing

