

Il pesce è tossico perché è pieno di mercurio?

Sempre più persone escludono il [pesce](#) dalla propria alimentazione perché convinte che sia un alimento pieno di **metalli pesanti**, tra cui il **mercurio**, e che per questo possa nuocere alla salute. Il contenuto di mercurio nel pesce varia a seconda della specie: i predatori di grossa taglia (es: tonno, pesce spada, luccio, nasello) hanno più probabilità di essere contaminati rispetto ai piccoli pesci: sardine, alici, sogliole, etc. Alti livelli di mercurio nell'organismo possono essere tossici, in particolare per il sistema nervoso dei [bambini](#) e durante l'età fetale, ma il rischio di ingerire il metallo in **quantità tali** da poter costituire un pericolo per la salute **è molto basso**, esiste solo per alcune specie di pesce e per determinate categorie di consumatori. Pertanto, la convinzione secondo la quale mangiare pesce fa male alla salute perché pieno di mercurio è completamente **priva di ogni fondamento scientifico**.

La verità scientifica:

• 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.

Ricorda:

Proprio in virtù delle sue caratteristiche nutritive, il pesce non va eliminato dalla dieta. Bisogna variare il più possibile le specie e alternare, nell'arco della settimana, i pesci grassi con quelli meno grassi, preferibilmente consumandoli [ben cotti](#).

Collaborazione scientifica

[Dott.ssa Carolina Poli](#),

dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.