

## “Sanidad recomienda a embarazadas y niños no comer atún rojo ni pez espada”

### “Endurece sus alertas alimentarias tras revisar el efecto de los metales en la salud - Por primera vez desaconseja las acelgas y las espinacas para bebés”

ANTÍA CASTEDO - Girona - 30/06/2011

Nada de espinacas o acelgas en los purés de los bebés menores de un año. Consumo cero de pescados como el atún rojo o el pez espada para mujeres embarazadas y niños menores de tres años. ¿Esa costumbre de rociar con vino blanco el caparazón del centollo y luego comerlo a cucharadas? Mejor no deleitarse con este manjar muy a menudo. La [Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición](#) (AESAN) ha endurecido las recomendaciones sobre el consumo de estos alimentos por su elevado contenido en mercurio (grandes peces), cadmio (crustáceos) y nitratos (hortalizas). Joan Llobet, Catedrático de Farmacia de la Universidad de Barcelona, califica las recomendaciones de "razonables", aunque puedan generar "alarma social" y sean "económicamente peligrosas".

*Son medidas "razonables" aunque alarmen, dice un experto*

*Se pide moderación en el consumo de las cabezas de los crustáceos*

La AESAN recomendaba hasta ahora que las mujeres embarazadas y los niños menores de tres años no consumieran más de 100 gramos a la semana de pez espada o cazón, y no más de dos raciones de atún rojo. Las grandes especies, situadas en lo alto de la cadena trófica del mar, acumulan en sus tejidos grasos el mercurio que absorben de sus presas en su forma más tóxica (metilmercurio). El metal, generado en gran medida por la actividad industrial, es ingerido luego por el hombre, y puede provocar alteraciones graves en el desarrollo neuronal del feto y de los niños de corta edad. "La presencia del metal varía de un caladero a otro, y el Mediterráneo está muy contaminado", dice Llobet. Las grandes especies suelen ser migratorias, por lo que no se puede excluir del riesgo a las especies que proceden de aguas menos contaminadas.

Presionada por el sector pesquero para relajar los niveles máximos aceptables de mercurio, la AESAN decidió encargar a su comité científico una reevaluación de los riesgos. "Concluyó que no solo no había margen para la relajación, sino que la mayoría de niños y mujeres rozan ya los límites aceptables de este tóxico", afirma Victorio Teruel, jefe del área de gestión de riesgos químicos de la agencia. La AESAN recomienda ahora que embarazadas y menores de tres años no consuman nada de pez espada, tiburón o atún rojo, y que los niños de 3 a 12 años no superen los 50 gramos a la semana.

El componente problemático en las hortalizas es el nitrato, un compuesto presente en la tierra de forma natural y también por el uso intensivo de abonos. Las verduras lo absorben, sobre todo las de hoja ancha, como las espinacas y las acelgas. "Los nitratos en sí son poco tóxicos, pero el cuerpo humano los convierte en nitritos, que pueden provocar cianosis (la enfermedad del bebé azul), causada por falta de oxígeno en la sangre", explica Teruel. Una ingesta excesiva puede ocasionar un cuadro agudo, con fatiga extrema y riesgo de desmayo.

La AESAN, en base a unas conclusiones de la [Agencia Europea de la Seguridad Alimentaria](#), ha decidido recomendar por primera vez a los padres, como ya venían haciendo los pediatras, que no incluyan espinacas ni acelgas en los purés de los bebés menores de un año y, en caso de hacerlo, que no representen más de un 20% del total. "Además, no se debe mantener a temperatura ambiente, ya que en estas condiciones pueden duplicar la cantidad de nitrito". Por tanto, siempre en la nevera, explica Fernando Pérez, pediatra del Hospital Severo Ochoa de Leganés. "La cianosis es una enfermedad poco frecuente, pero el nitrato es también un irritante gástrico", afirma Eduardo Rodríguez Farré, investigador del CSIC en el Instituto de Investigaciones Biomédicas de Barcelona. "También se ha vinculado con el cáncer", abunda el científico.

La agencia se ha mostrado más relajada con los crustáceos, dado que su consumo es mucho menos habitual. El cadmio, un metal pesado generado por la minería y la industria, se encuentra en altas dosis en el marisco, que lo concentra en sus vísceras (en el caso de gambas, cangrejos y crustáceos como el buey o el centollo estas se sitúan en la cabeza). El metal se agarra al hígado y al riñón humanos y puede causar disfunción renal. Dado que la carne de apéndices y abdomen no es peligrosa, la AESAN se ha limitado a recomendar que no se abuse en el consumo de las cabezas.

La precaución con estos alimentos que recomienda Sanidad puede tener una repercusión económica en la producción agrícola de un país que ha sufrido pérdidas de 51 millones por la crisis de la *E. coli*. Por eso cabe aclarar que, además, no todas las acelgas y espinacas son iguales. La exposición de la planta a la luz del sol favorece la eliminación del nitrato, por lo que los vegetales cultivados al aire libre contienen menores cantidades. Farré opina que la AESAN ha actuado de forma correcta: "Se hace por precaución, no se puede poner en riesgo la salud de la población".

## Los metales y su toxicidad

- **El mercurio** es un metal pesado que, en su forma más tóxica (metilmercurio), puede provocar alteraciones en el desarrollo neuronal del feto y en niños de corta edad. Los pescados con un mayor contenido en mercurio son el pez espada, el tiburón, el atún rojo y el lucio. La AESAN recomienda evitar su consumo a las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia y a los niños menores de tres años. En el caso de los niños de entre tres y 12 años, la agencia recomienda limitar a 50 gramos a la semana el consumo de cualquiera de estos peces.

- **El nitrato** se encuentra de manera natural en los vegetales. Los que más lo absorben son las espinacas, la lechuga, las acelgas y la remolacha. Una elevada ingesta puede provocar cianosis en el caso de los bebés, y también se ha vinculado con el cáncer gástrico. La AESAN recomienda evitar las espinacas y acelgas en los purés de los niños menores de un año, y no dar más de una ración al día a los niños de entre uno y tres años.

- **El cadmio** es un metal pesado generado por actividades mineras e industriales, y liberado al medioambiente por la quema de combustibles o la incineración de basuras. Tiende a acumularse en el hígado y en el riñón, y puede llegar a causar disfunción renal. Se concentra sobre todo en las cabezas de los crustáceos, por lo que la AESAN recomienda limitar su consumo.

**OIKOS RECOMIENDA COMO QUELANTES DE LOS METALES PESADOS:**

**CHLORELLA OIKOS - SPIRULINA OIKOS - PLATA COLOIDAL OIKOS**