

## **RECOMANACIONS EN LA INGESTA DE PEIX PER GESTANTS, INFANTS I MARES EN PERIODE D'ALLETAMENT**

Fulls d'Informació Sanitària (HIS)

Diversos medis han publicat recentment les noves recomanacions que ha fet l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició en relació a la ingesta de peix en dones gestants i nens menors de 10 anys. Si fins fa poc, quan s'introduïa als 6 mesos l'alimentació complementària a la lactància materna, us recomanaven que evitéssiu donar peixos grans al vostres fills fins a que no tinguessin 3 anys, amb les noves recomanacions cal evitar la seva ingesta fins més tard.

### **A quins peixos ens referim i per què?**

Grans peixos com el peix espasa, emperador, tonyina vermella, diferents espècies de tauró i el lluç de riu, tenen alts continguts de mercuri, doncs són peixos que tenen una llarga vida i a més a més actuen com a depredadors d'altres espècies i es mengen peixos que ja tenen mercuri al seu organisme. Això no vol dir que altres espècies no continguin mercuri, però en contenen en quantitats molt més baixes.

La ingesta de metil mercuri pot perjudicar sobretot el desenvolupament del sistema nerviós central en formació i també els ronyons, per això la recomanació inclou, a més a més dels menors també a dones gestants i dones que alletin als seus bebès.

### **I què passa amb la tonyina de llauna?**

La tonyina de llauna no és tonyina vermella, que és l'espècie de tonyina que més mercuri té. Es pot consumir sense problema, doncs fa uns anys el Ministeri de Sanitat va realitzar un estudi sobre la tonyina de llauna i va trobar que el nivell mig de mercuri estava per sota dels límits màxims establerts de seguretat. No s'aconsella, però, més de dues racions infantils a la setmana de tonyina clara en llauna.

### **I què passa amb el salmó?**

Tot i que és un peix que pot ser molt gran no ens ha de preocupar gaire. Tant el salmó salvatge com el de piscifactoria té baixes quantitats de mercuri. El salmó salvatge d'Alaska és el que té menys contaminants. Per altra banda cal recordar la importància que té la ingesta de peix en l'alimentació dels infants doncs és una de les millors fonts d'àcids grassos omega-3. Els àcids grassos omega-3 són coneguts pels seus efectes cardío saludables i també pels seus efectes antiinflamatoris i positius en la resposta immunitària. Si per evitar que els infants ingereixin mercuri no els hi donéssim peix, aquests podrien perdre's els nutrients que aporta el peix.