

12 febbraio 2013 10:49

Mercurio negli alimenti. Diminuito il valore tollerabile. Consigli

di [Primo Mastrantoni](#)



L'Agenzia europea per la sicurezza alimentare ha diminuito il valore delle dosi settimanali tollerabili (TWI) delle principali forme di mercurio negli alimenti, metilmercurio e mercurio inorganico, precedentemente stabilito dalla JECFA, il comitato misto di esperti FAO/OMS sugli additivi alimentari. Il valore è passato da 1,6 microgrammi per chilogrammi di peso corporeo umano a 1,3. Una diminuzione del 20%. Il metilmercurio è la forma di mercurio prevalente nel pesce e nei frutti di mare ed è particolarmente tossico per il sistema nervoso in fase di sviluppo, incluso il cervello. Il mercurio inorganico è meno tossico e può essere anch'esso presente nel pesce e nei frutti di mare, così come nei piatti pronti. Attualmente le fonti che provocano inquinamento da metilmercurio sono la combustione di rifiuti che contengano mercurio inorganico e la combustione di combustibili fossili, in particolare carbone. Ad ogni passaggio della catena alimentare in acqua, la quantità di metilmercurio nell'organismo cresce e la sua concentrazione nei predatori acquatici, in cima alla catena alimentare, può essere un milione di volte maggiore rispetto alla concentrazione nell'acqua. Di solito, pesci come il pescespada, il tonno di grosse dimensioni, e altri, contengono una maggior quantità di metilmercurio rispetto a pesci erbivori o di dimensioni minori. All'interno di una data specie di pesce, quelli più grandi e più vecchi contengono più metilmercurio di quelli più piccoli. Nel sangue umano il metilmercurio ha una emivita (tempo richiesto per dimezzare la quantità) di circa 50 giorni. Consigli? Da preferire acciughe, aringhe, maccarello e sardine che, oltretutto, sono ricchi di omega tre che ci protegge dal rischio cardiovascolare.