[*Sanísimo*]

¿Es tan saludable comer pescado?

Este aporta importantes minerales, vitaminas y ácidos grasos, pero no todo es bueno.

:: **Alejandro Fernández Digón**
TÉCNICO EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
Clínica Concepción Arenal

EL PESCADO, AL IGUAL que la verdura, es uno de los pocos alimentos sobre los que existe consenso de que es saludable (excepto por los vegetarianos y veganos, que por razones obvias, rechazan su consumo), aunque solo sobre la verdura existe un 100 % de consenso de que es muy saludable, según concluyen todos los estudios de dietistas y de médicos.

EN EL LADO POSITIVO. El pescado nos aporta yodo, selenio y zinc, minerales que no son fáciles de encontrar en los mamíferos y en las aves terrestres.

También tiene vitaminas A y D, especialmente las especies grasas como el salmón, el arenque y el hígado de bacalao (un 'súper' alimento, campeón en vitaminas A y D), que tradicionalmente se administraba como suplemento conocido como 'Aceite de hígado de bacalao' y cuyo único problema era su desagradable olor y sabor.

La proteína del pescado es de gran calidad. De hecho, después de la del huevo, seguramente es la segunda mejor fuente de proteína natural.

También aporta antioxidantes, como la astaxantina, en el caso del salmón salvaje, que es la que le da su característico color rosado.

En el pescado también encontramos los famosos ácidos grasos omega 3 (es especialmente bueno el DHA), útiles para prevenir el deterioro cognitivo, con un ligero efecto antidepresivo y un gran efecto antiinflamatorio. También resultan importantes para el desarrollo del cerebro del bebé.

EN EL LADO NEGATIVO. Aquí habría que hablar, sobre todo, de un metal pesado: el mercurio.

Todos los peces acumulan mercurio, pero a mayor tamaño y mayor edad, más mercurio acumularán. Y como el pez grande se come al chico, este incorpora también la carga de mercurio del más pequeño. Si las cantidades de mercurio ingeridas son pequeñas, nuestro sistema de desintoxicación se libra de él sin problema, especialmente si consumimos alimentos ricos en selenio, pero si el mercurio en nuestra dieta aumenta se deposita en los riñones, afecta al sistema cardiovascular y a al cerebro.

Con el mercurio hay que tener especial cautela durante el embarazo. En esta etapa hay que prescindir de consumir los pescados con mayores niveles de este.

Sobre el mercurio

Cantidad máxima semanal que se puede consumir sin intoxicarse

- Si eres una persona de unos 70 kilos de peso, los niveles máximos recomendables serían de cuatro latas de atún grandes o seis pequeñas a la semana. Y esto a pesar de que, curiosamente, el atún enlatado suele tener menos mercurio que los filetes de atún, probablemente porque se utilizan para envasar pescados más pequeños.
- El atún tiene bastante más mercurio que el bonito (porque es un pescado más grande). Así que pudiendo escoger, mejor bonito que atún.
- Si en lugar de atún utilizamos de referencia el salmón y las sardinas, para superar el umbral máximo de mercurio a la semana nos haría falta comer casi 70 latas semanales de sardinas o cinco kilos de salmón a la semana.
- El salmón salvaje (fresco, congelado o incluso enlatado) es mucho mejor que el salmón de criadero, ya que tiene más omega 3, mejor sabor y, sobre todo, mucho menos mercurio.
- Además de mercurio, el salmón de piscifactoría tiene otras sustancias poco deseables, como dioxinas, herbicidas y arsénico. Si podéis, ved el reportaje 'Pescado no tan sano', del espacio de La 2 'Documentos TV'.
- Las variedades más saludables y que menos mercurio contienen son: sardinas, salmón salvaje, merluza, trucha de río, bonito, bacalao, mero, lubina y rape.
- En el lado contrario, los que más mercurio contienen son: panga, tiburón, emperador, pez espada y ballena.