

MILANO / CRONACA

SALUTE A TAVOLA

Più controlli in pescheria «Ma le analisi funzionano»

Attenzione agli inquinanti, scatta l'allarme mercurio

di VALERIA BALBONI

SICUREZZA ALIMENTARE | (+5)

Lo scorso dicembre, le analisi di routine richieste su campioni di pesce (smeriglio congelato) dalla pescheria Capra di Biassono (Mb) hanno rivelato una quantità di mercurio superiore al consentito. Per questo sono stati ritirati da pescherie e supermercati oltre 1.000 chilogrammi di smeriglio dello stesso lotto. Il mercurio è al secondo posto nella classifica degli elementi chimici più tossici ed dannoso soprattutto per il sistema nervoso. Elemento naturale presente nelle rocce, nel terreno e nell'acqua, il mercurio raggiunge concentrazioni troppo elevate come conseguenza di processi di combustione o perdite legate ad attività industriali. Esiste in diverse forme e la più pericolosa è il metilmercurio: si accumula nei tessuti degli esseri viventi e arriva all'uomo con l'alimentazione, soprattutto con i pesci predatori di grossa taglia (pesce spada, tonno, smeriglio ecc.), che ne possono accumulare una notevole quantità. I gruppi più a rischio sono le donne in gravidanza, o in fase di allattamento, e i bambini, perché il mercurio ha effetti molto gravi sullo sviluppo del sistema nervoso.

LIMITI DI LEGGE Per legge, il pesce destinato all'alimentazione deve contenere meno di 0,5 milligrammi di mercurio per chilo. Ma per i predatori come gli squaliformi (palombo, verdesca, ecc.), il limite è di un milligrammo per chilo. I pesci che entrano nel mercato sono controllati a campione: quando si trova un'irregolarità, il lotto è fermato e segnalato ai Paesi della Comunità europea, mentre i controlli sui pesci della stessa specie e provenienza si fanno più frequenti. Negli ultimi cinque mesi, in Italia, sono stati ricevuti 115 notifiche per cibi contenenti un eccesso di metalli pesanti (su 2.649 segnalazioni). Non si può dunque escludere che i pesci che si possono acquistare nelle pescherie contengano in effetti un eccesso di mercurio.

COSADICE IL PAESE

37% si sente



nel 2013, il sistema di allerta europea ha

ACCEDI

RISCHIO Come possiamo quindi difenderci da questo rischio? Il pesce, infatti, contiene proteine di ottima qualità e acidi grassi omega-tre, utili per prevenire le malattie cardiovascolari, è ricco di vitamine, facilmente digeribile ed è consigliato in tutte le diete. Secondo Valentina Tepedino, coordinatrice nazionale del gruppo di lavoro sui prodotti ittici della Società italiana di Medicina veterinaria preventiva (Simevep), «i controlli in Italia sono molto frequenti ed è auspicabile che si tenga sempre più conto di fattori come le dimensioni dei pesci e l'area di provenienza. Il rischio zero però non esiste, sia per il mercurio sia per gli altri inquinanti: chi ama il pesce deve ricordare che quelli di grossa taglia, come pesce spada, smeriglio e tonno, possono contenere una quantità di mercurio non trascurabile, quindi non si devono consumare spesso». La dose settimanale tollerabile di metilmercurio indicata dall'Autorità europea per la sicurezza alimentare (Efsa) è di 1,3 microgrammi (la millesima parte di un milligrammo) per chilo di peso. Per una persona di 70 chili corrisponde a circa 100 grammi di pesce spada «a norma». Questa quantità è basata su criteri di massima prudenza: una persona dovrebbe mangiare pesce regolarmente dieci volte di più rispetto al livello di sicurezza per raggiungere un rischio reale. D'altra parte, può capitare di mangiare pesce che supera il limite, quindi è meglio non superare i 100 grammi a settimana.

DONNE IN GRAVIDANZA Diverso è il caso delle donne in gravidanza e dei bambini: Maurizio Ferri, membro del Consiglio Direttivo Simevep ricorda che «la Commissione europea consiglia alle donne in stato di gravidanza o in fase di allattamento e ai bambini, di evitare di assumere pesce spada, squalo, tonno (fresco) e luccio o al limite di non consumarne più di una porzione piccola la settimana (meno di 100 grammi)». In alternativa, Tepedino consiglia i pesci di allevamento, «più sicuri, perché l'acqua in cui sono allevati è controllata regolarmente. Vanno bene i pesci piccoli come alici, sarde, sgombri e moli. Il tonno in scatola, poi, è più sicuro del fresco perché subisce controlli più frequenti. È importante variare, alternando tipi di pesce diversi» conclude. Etichette più chiare permetterebbero di distinguere le specie: il tonnetto striato, per esempio, è più piccolo e quindi più sicuro del tonno pinna gialla.

19 aprile 2014 | 16:26
© RIPRODUZIONE RISERVATA