



correofarmaceutico.com > Secciones

Medicina

09/06/2008

Naiara Brocal Carrasconaiara.brocal@unidadeditorial.es

El metilmercurio del pescado es un neurotóxico que se asociaría a ECV

Las virtudes del consumo de pescado en la prevención de enfermedades cardiovasculares (ECV) son de sobra conocidas. Sin embargo, las concentraciones de metilmercurio en este alimento actuarían al mismo tiempo en contra de las ECV.

Eliseo Guallar, del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) y de la Universidad Johns Hopkins, en Baltimore (Estados Unidos), señaló la semana pasada en Madrid que aunque la recomendación de consumir pescado al menos dos veces por semana continúa vigente, es recomendable variar entre las diferentes especies y evitar el consumo de grandes predadores, como el emperador.

Mucho del pescado que se consume en España proviene del Mediterráneo, que es una de las zonas con mayor concentración de mercurio. "Se ha comprobado que los españoles tienen niveles de metilmercurio más altos que otras poblaciones", expuso el experto en una rueda de prensa en el marco del XXI Congreso de la Sociedad Española de Arteriosclerosis, donde también se anunciaron nuevas estrategias terapéuticas para luchar contra las ECV.

El metilmercurio es un neurotóxico que afecta al desarrollo del sistema nervioso y por este motivo, en Estados Unidos la Agencia de Protección Ambiental recomienda que mujeres en edad fértil, embarazadas y niños restrinjan el consumo de tiburón, pez espada, arenque y ciertos tipos de atún.

Beneficio-riesgo

Sin embargo, los ácidos grasos omega 3, de los que el pescado es una fuente primordial, son esenciales en el desarrollo cerebral. Esta controversia impulsó una investigación de la Universidad de Harvard (Estados Unidos) sobre el balance beneficio-riesgo del consumo de pescado que concluía que sus virtudes ganaban ampliamente la partida.

Los perjuicios en la salud cardiovascular del mercurio todavía están en investigación, "pero hay indicaciones de que va a tener una importante influencia. Y, por otra parte, no hay forma de contrarrestarlo; no hay

antídoto, lo recomendable es disminuir la exposición a este metal".

El estudio de factores ambientales, como la exposición al mercurio, sobre la salud cardiovascular está despegando. Guallar alertó de que aunque poco se sabe del perjuicio que causó la era de la gasolina con plomo, "creemos que puede tener relación con la epidemia de ECV". Otro metal peligroso es el cadmio, cuya principal fuente de exposición es el humo del tabaco, que se asocia a cáncer de pulmón, enfisema y ECV.

Alcohol, en dosis pequeñas

El consumo moderado de alcohol, 30 g/día en varones y 15 g/día en mujeres, tiene un efecto protector sobre las enfermedades cardiovasculares (ECV). Ramón Estruch, del Servicio de Medicina Interna del Hospital Clínico, de Barcelona, expuso con motivo del Congreso de la Sociedad Española de Arteriosclerosis celebrado en Madrid, que esta recomendación sólo es válida a partir de los 35 años, y tiene sentido en población dislipémica e hipertensa.

Las bebidas de baja graduación son las más adecuadas, sobre todo el vino tinto, por su mayor contenido en polifenoles. La ingesta, además, debería realizarse durante las comidas para favorecer su absorción.