

Rischio mercurio negli alimenti

1. Il metilmercurio (forma chimica del mercurio che risulta maggiormente tossica per l'uomo) si può riscontrare in alti livelli in:

- A. latte e prodotti derivati
- B. vegetali
- C. prodotti ittici
- D. frutta secca

Il mercurio è un metallo che viene rilasciato nell'ambiente prevalentemente da fonti antropiche. Una volta rilasciato, esso subisce una serie di complesse trasformazioni e cicli tra la terra, le acque superficiali e l'atmosfera. L'esposizione umana al mercurio può avvenire per motivi professionali (nei siti industriali e nelle miniere) oppure per via alimentare attraverso l'assunzione di metilmercurio. Il metilmercurio è la forma più comune e maggiormente tossica ed è presente a livelli significativi nei prodotti ittici a livello delle masse muscolari.

2. Tra i prodotti ittici, quale tipologia può contenere i livelli più elevati di metilmercurio?

- A. pesci erbivori
- B. piccoli crostacei (gamberetti...)
- C. pesci predatori all'apice della catena alimentare (pesce spada, tonno, smeriglio)
- D. pesci piatti (sogliola, rombo)

Il metilmercurio viene assorbito e si accumula, senza possibilità di essere eliminato, all'interno di tutti gli organismi viventi; la quantità di metilmercurio aumenta man mano che si sale lungo la catena alimentare. I pesci predatori, e in particolare quelli all'apice della catena alimentare quali gli squali, il pesce spada e il tonno, infatti, tendono ad accumulare questo elemento in modo maggiore.

3. Il tonno in scatola rappresenta un alimento a rischio per la presenza di metilmercurio?

- A. Dipende dalla quantità di metilmercurio presente
- B. Sì, il trattamento termico non è in grado di eliminare il metilmercurio eventualmente presente
- C. No, il trattamento termico è in grado di eliminare il metilmercurio eventualmente presente
- D. No, il tonno non rientra tra gli alimenti a rischio per contaminazione da mercurio

Il tonno, sia fresco sia in scatola, rappresenta un alimento a rischio per la potenziale presenza di mercurio oltre i limiti consentiti. Il trattamento termico applicato alla conserva, infatti, non è in grado di eliminare il mercurio eventualmente presente.

4. Esiste un limite di concentrazione massima di mercurio nei prodotti della pesca stabilito per legge?

- A. No, perché il contenuto nelle varie specie ittiche è variabile
- B. No, perché un limite non è calcolabile
- C. Sì, esistono due limiti fissati, di cui uno in particolare per i pesci predatori
- D. Sì, esiste un limite unico fissato per tutti i prodotti della pesca

Al fine di tutelare i consumatori, a livello comunitario è stato stabilito un limite di concentrazione massima tollerabile nei prodotti ittici, differenziandolo nelle specie predatrici. Tali limiti sono stati calcolati sulla base di parametri specifici, quali i valori di assunzione settimanale tollerabile. I limiti di mercurio nei prodotti della pesca sono fissati dal Regolamento comunitario 1881/2006 e sono distinti in 0.5 mg/kg per i pesci e il muscolo di pesce e 1 mg/kg per i pesci predatori.

Per saperne di più, leggi il [Regolamento 1881/2006](#)

5. Quale categoria di consumatori risulta maggiormente sensibile agli effetti del metilmercurio se presente in quantità maggiore ai livelli massimi di assunzione stabiliti?

- A. anziani
- B. soggetti con patologie epatiche
- C. bambini e donne in gravidanza (il mercurio può raggiungere il feto)
- D. soggetti cardiopatici

La gravidanza, l'allattamento e la prima infanzia, costituiscono i periodi maggiormente critici per la tossicità correlata al metilmercurio. I bambini e i feti rappresentano il gruppo di consumatori più vulnerabile. Questo elemento, infatti, è in grado di superare la barriera cerebrale e quella placentare causando danni al sistema nervoso centrale in fase di sviluppo.

6. Come può il consumatore prevenire il rischio mercurio legato al consumo di prodotti ittici?

- A. sottoponendo il prodotto ad un congelamento a -18°C per almeno 48 ore
- B. sottoponendo il prodotto ad una eviscerazione tempestiva
- C. sottoponendo il prodotto ad una cottura al cuore del prodotto
- D. evitando di eccedere nel consumo di specie a rischio (tonno o pesce spada) e variando il consumo di specie ittiche

L'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA) ha illustrato in numerosi pareri la tematica delle contaminazioni ambientali e alimentari, tra queste, quella legata al mercurio.

In particolare, nel parere scientifico dedicato ai possibili rischi per la salute associati al consumo di alimenti contaminati da mercurio, tra le raccomandazioni rivolte alle categorie a rischio, viene raccomandato che le donne in gravidanza, in allattamento e i bambini selezionino altri pesci (differenti da pesce spada, squalo, tonno) da consumarsi comunque con moderazione (massimo 300-400 g/settimana).

Per saperne di più, leggi... [EFSA Journal 2012;10\(12\):2985 \[241 pp.\]](#)
[The EFSA Journal \(2004\) 34, 1-14](#)