

Che pesci mangiare? Prospettive che influenzano le scelte di consumo di pesce.

A cura di: Elena Uga

Parole chiave: pesce, metilmercurio, nutrizione, ecologia oceano, bifenili policlorurati, acidi grassi polinsaturi, tossicologia.

Keywords: fish, methylmercury, nutrition, ocean ecology, polychlorinated biphenyls, polyunsaturated fatty acid, toxicology.

Rif. Bibliografico: Oken E, Choi A.L, Karagas M.R. et al. Which Fish Should I Eat? Perspectives Influencing Fish Consumption Choices, Environ Health Perspect. 2012 June; 120(6): 790–798.

Obiettivo

Gli autori hanno revisionato le indicazioni riguardanti il consumo di pesce valutandole da un punto di vista tossicologico, nutrizionale, ecologico ed economico con l'obiettivo di identificare le sovrapposizioni e le discordanze fra diverse indicazioni e di valutare gli effetti delle precedenti indicazioni riguardo al consumo di pesce. In particolare gli autori si sono posti l'obiettivo di valutare l'effetto dei consigli discordanti sui benefici nutrizionali del consumo di pesce in contrapposizione ai rischi da contaminazione da inquinanti ambientali e sul vantaggio di un maggior consumo di pesce per i succitati benefici nutrizionali in contrapposizione alla sostenibilità ambientale di una pesca o di un allevamento intensivi.

Metodo

Un gruppo di esperti con competenze diverse e complementari (ambiente, nutrizione, tossicologia, ecologia, economia, salute pubblica) ha revisionato la letteratura scientifica e le indicazioni fornite da organizzazioni governative e professionali. Gli autori si sono concentrati sulle linee guida e sul consumo di pesce negli Stati Uniti, ma, nonostante le variabilità regionali riguardo alle diverse abitudini di consumo di pesce, le conclusioni possono essere condivise anche da altre popolazioni con un pattern di consumo di pesce simile.

Risultati principali

Gli autori hanno analizzato le indicazioni al consumo di pesce da diverse prospettive. Per quanto riguarda l'esposizione ad inquinanti la letteratura si concentra sul metilmercurio, che si accumula specificamente nel pesce e sui cui danni a livello di sviluppo del sistema nervoso esiste una letteratura evidente. L'indicazione diffusa di evitare il consumo di pesci potenzialmente contaminati da parte di alcune categorie a rischio (donne in gravidanza o allattamento e bambini) esclude una gran fetta di popolazione e in letteratura vi sono evidenze di danno da metilmercurio per esposizioni anche al di sotto del valore soglia considerato sicuro dall'US Environmental Protection Agency (EPA). Inoltre i danni da mercurio potrebbero essere sottostimati se si considera l'effetto protettivo sullo sviluppo del sistema nervoso dato dagli n-3 LCPUFA contenuti nel pesce. Un ulteriore dato evidenziato dagli autori è che il pesce può essere contaminato da altri inquinanti come i bifenili policlorurati, che sono però più diffusi nell'ambiente e il cui accumulo non è selettivo nel pesce come per il mercurio, quindi eventuali effetti avversi risultano più difficili da evidenziare. Dal punto di vista nutrizionale il consumo di pesce comporta un effetto benefico dato soprattutto dal contenuto in Acidi grassi poliinsaturi a lunga catena (n-3 LCPUFA); tali benefici sono segnalati in letteratura non solo riguardo allo sviluppo del sistema nervoso centrale in epoca perinatale, ma anche sulla prevenzione del rischio cardiovascolare.

Pediatri per un mondo possibile (PuMP)

Gruppo di studio sulle patologie correlate all'inquinamento ambientale dell'Associazione Culturale Pediatri
web: <http://pump.acp.it> - mail: pump@ACP.it

Le indicazioni riguardo il consumo di pesce sono poco chiare e confondenti e non prendono in considerazione, oltre ai potenziali danni da inquinanti e ai benefici nutrizionali, altri due importanti aspetti: quello ecologico (né la pesca né l'acquacoltura sono sostenibili o in grado di garantire per il futuro le quantità di pesce necessarie alla popolazione mondiale in aumento) e l'aspetto economico, essendo il mercato del pesce in mano a potenti multinazionali che spesso riescono a influenzare gli organismi deputati a divulgare suggerimenti sul consumo di pesce alla popolazione.

Conclusioni

Gli autori concludono come basandosi sulle conoscenze attuali le indicazioni per la popolazione riguardo il consumo di pesce dovrebbero essere chiare e semplici ed individuare una lista di pesci da mangiare e una con quelli da escludere o evitare tenendo in considerazione non solo le caratteristiche nutrizionali e le possibili contaminazioni, ma anche fattori ecologici ed economici. Questo risultato non è semplice da ottenere visti i dati contrastanti che si hanno per ogni singolo aspetto: per quanto riguarda la tossicità i contaminanti sono multipli, variano da specie a specie e nella stessa specie a seconda della regione di allevamento o pesca, inoltre i potenziali danni potrebbero essere sottostimati per l'effetto confondente dei benefici nutrizionali; per quanto riguarda i benefici nutrizionali un aumentato consumo di pesce comporterebbe il rischio di esaurire le risorse ittiche del pianeta. A tutto ciò bisogna aggiungere gli importanti interessi economici in gioco. E' quindi indispensabile continuare a sollecitare le organizzazioni internazionali, i governi, e le agenzie a promuovere il risanamento e, ove possibile, l'eliminazione delle fonti di contaminazione di pesce e di stabilire politiche che promuovano pratiche di pesca eco-compatibili ed economicamente sostenibili in modo che il pesce possa rimanere come parte di una sana dieta anche per le generazioni future.

Altri studi

Questa sembra essere l'unica pubblicazione in letteratura che cerca di sistematizzare il problema e affronta l'argomento del consumo del pesce da numerosi punti di vista.

Gli autori indicano alcuni siti web che forniscono indicazioni sul consumo di pesce:

Seafood Choices Alliance	http://www.seafoodchoices.org/resources/links.php#linksseafoodcards
Stonybrook University	http://www.stonybrook.edu/commcms/gelfond/fish/advice.html
University of Rhode Island	http://www.seagrant.gso.uri.edu/sustainable_seafood/guides.html#li
Sustainable Seafood Initiative	

Commento

Gli autori si cimentano nel lodevole tentativo di sistematizzare le numerosissime indicazioni riguardanti il consumo di pesce affrontandolo da punti di vista differenti, senza però riuscire ad arrivare ad un risultato concreto. Attualmente quest'obiettivo è però lontano da raggiungere e le indicazioni che vengono fornite alla popolazione valutando genericamente un'unica prospettiva tendono ad essere incomplete e a sottovalutare altri aspetti altrettanto importanti per la salute della popolazione e del pianeta.

Validità interna

Disegno dello studio: si tratta di una revisione della letteratura scientifica e delle indicazioni fornite da organizzazioni di diversa estrazione effettuata da un pool di autori di diversa formazione con il lodevole tentativo di unificare e sistematizzare le indicazioni riguardanti il consumo di pesce.

Trasferibilità

Popolazione studiata: gli autori sostengono che le conclusioni, seppur stese considerando la popolazione statunitense, sarebbero trasferibili ad altre popolazioni con eguali stili di alimentazione. Forse una valutazione analoga andrebbe fatta per ogni regione tenendo in considerazione le diverse abitudini di consumo di pesce, la provenienza del pesce consumato e la sua possibile contaminazione da parte di inquinanti ambientali. Una valutazione di questo tipo è auspicabile, ma molto complessa.

Pediatri per un mondo possibile (PuMP)

Gruppo di studio sulle patologie correlate all'inquinamento ambientale dell'Associazione Culturale Pediatri
web: <http://pump.acp.it> - mail: pump@ACP.it