



Benefícios e riscos associados ao consumo de pescado

Maria Leonor Nunes

Divisão de aquacultura e Valorização, Departamento do Mar e Recursos Marinhos
Instituto do Mar e da Atmosfera, Avenida de Brasília s/n, 1449-006 Lisboa, Portugal
mlnunes@ipma.pt

RESUMO

O consumo de pescado, incluindo as espécies selvagens e de aquacultura, aumentou nas últimas décadas. Estes produtos são uma boa fonte de proteína, apresentam valores reduzidos de gordura saturada e colesterol e importantes teores de vitaminas e minerais. Por outro lado, é de salientar que constituem uma das principais fontes de ácidos gordos polinsaturados do tipo ómega-3 (n-3 PUFA), nomeadamente os ácidos eicosapentaenóico (EPA) e docosahexaenóico (DHA). Investigação recente tem sugerido que, para além do bem-estar associado ao consumo de pescado, se destaca um número apreciável de benefícios, quer no desenvolvimento cognitivo e visual das crianças quer na redução do risco de algumas doenças cardiovasculares. Contudo, a presença de contaminantes em algumas espécies pode constituir um perigo, sobretudo para grupos de consumidores mais susceptíveis. Assim, é geralmente aceite que os produtos da pesca representam uma das principais fontes de mercúrio, em particular metil mercúrio (MeHg), uma vez que mais de 90 % do mercúrio presente no pescado se encontra na forma orgânica. Por outro lado, também é conhecido que o selénio (Se), um metalóide presente no pescado, pode desempenhar um papel muito activo na inibição da toxicidade do mercúrio. Os produtos da pesca contribuem também para a maioria do arsénio (As) ingerido, encontrando-se os teores entre 1 e 100 mg/kg. Todavia, a arsenobetaina (AsB), a forma predominante, apresenta uma toxicidade reduzida, havendo pouca informação sobre os outros compostos de arsénio. A maior parte da informação disponível quer sobre o perfil e abundância dos n-3 PUFA quer dos níveis de Se, Hg (MeHg) e As é respeitante aos produtos em cru, sendo os resultados sobre produtos cozinhados escassos e, muitas vezes, contraditórios. A concentração de um nutriente ou de um composto tóxico, só por si, pode não ser suficiente para uma análise de benefício-risco sustentada



pois, só a fração de um composto que é libertada de um alimento (bioacessibilidade) e que fica biodisponível pode exercer efeitos benéficos ou tóxicos. Assim, alguns compostos não são modificados durante a digestão enquanto que outros são afetados de modo significativo pelo processo digestivo. Por outro lado, a digestibilidade é muito influenciada pelo tipo e composição do alimento. Deste modo, a informação relativa aos teores de n-3 PUFA, Se, Hg (MeHg) e As para muitas das espécies de pescado mais relevantes em termos de consumo nacional, é muito incompleta e a influência do tratamento culinário ao nível da concentração e estabilidade destes compostos é muito pouco consistente.

Paralelamente, existe muito interesse em conhecer o efeito da digestão do pescado na bioacessibilidade dos compostos mencionados. No que respeita à análise quantitativa do benefício-risco associado ao consumo de diferentes tipos de alimentos, têm sido usados vários modelos, todavia, os dados de partida são frequentemente incompletos e as metodologias frequentemente consideradas inconsistentes. Assim, esta apresentação, pretende dar a conhecer respostas às frequentes questões que se colocam aos consumidores, nomeadamente “será que o consumo das espécies mais comercializadas contribui para um regime alimentar adequado?”. Deste modo será apresentada (i) uma base de dados nutricionais, (ii) fornecida informação validada sobre o efeito dos tratamentos culinários usuais na concentração e estabilidade dos n-3 PUFA, Se, Hg (MeHg) e compostos de As, (iii) discutida a bioacessibilidade quer nos produtos em cru quer depois de cozinhados, recorrendo a um modelo digestivo *in vitro*, (simulando o processo digestivo desde a boca até ao intestino delgado, passando pelo estômago) e (iv) apresentada a avaliação dos riscos com base na ingestão semanal tolerável provisória (PTWI) e a análise dos benefícios será baseada na ingestão alimentar de referência (DRI).