

5.1 Recomendações gerais

O ideal, segundo algumas associações e agências governamentais, seria o consumo regular de peixe, pelo menos duas a três vezes por semana, o que equivale a 200-500mg EPA+DHA que é o recomendado para a prevenção de doenças coronárias e enfarte isquémico [9,34]. Esta ingestão é também benéfica para o desenvolvimento fetal, mas ainda não foi estabelecida uma ingestão óptima [20].

Visto a distribuição de ácidos gordos ω -3 nas diferentes espécies de peixe não ser uniforme, a recomendação de um determinado número de refeições de peixe por um determinado período de tempo não é suficiente. Assim, a solução de como manter os benefícios do consumo de peixe e minimizar a exposição ao MeHg passa pela escolha de peixe com baixa concentração de MeHg e alta concentração em ácidos gordos ω -3 [9].

Conclui-se que globalmente algumas espécies de peixe estão mais susceptíveis à contaminação por MeHg, contudo, estudos recentes salientam de forma preponderante os benefícios do consumo de peixe. Logo, alguns peixes devem ser consumidos com precaução (peixe-espada, tubarão, cavala, pargo) e peixes como sardinha, atum, truta, bacalhau e arenque devem ser consumidos para assegurar os nutrientes importantes. Sendo os últimos exemplos de como é possível evitar peixe muito contaminado com MeHg, sem comprometer o benefício nutricional da ingestão de ω -3.

5.2 Recomendações para grupos de risco

Baseado na exposição da população ao MeHg considera-se que o risco de efeitos adversos derivados desta exposição é baixo na população em geral. Contudo, indivíduos com exposição elevada derivada de um consumo frequente de peixe (ex: populações piscatórias, populações de zona costeira, indivíduos que consomem peixe em vez de carne) e grupos de risco como crianças e grávidas podem ter um risco elevado.

Estando comprovado que a maior susceptibilidade ao MeHg ocorre durante as primeiras fase da vida e que essa exposição resulta da quantidade total presente no organismo materno, a minimização da exposição ao MeHg é particularmente importante e é possível.

De modo a proteger contra a exposição no útero e nas crianças, a FDA e a EPA (Quadro 2) propuseram em Março de 2004 algumas recomendações que aconselham as mulheres grávidas, mulheres que pretendam engravidar, mães a amamentar e crianças a modificar o seu consumo de peixe [9].

Quadro 1: Recomendações da FDA e EPA para mulheres que podem engravidar, mulheres grávidas, mães que estão a amamentar e crianças pequenas [9].

1. Não comer tubarão, peixe-espada, cavala e peixe-batata
2. Alimentar-se de aproximadamente 350 gramas (2 refeições médias) por semana de uma variedade de peixes e marisco que sejam baixos em Hg.
 - Cinco dos peixes mais consumidos e baixos em Hg são: camarão, atum em lata, salmão, pescada polaca e peixe-gato (em Portugal poderemos acrescentar e sugerir igualmente o carapau, sardinha e polvo).
3. Verificar as informações locais sobre a segurança dos peixes pescados em lagos, rios e

áreas costeiras locais. Se não houver nenhuma informação disponível, coma até aproximadamente 170 gramas (uma refeição média) por semana do peixe, mas não consuma nenhum outro peixe durante aquela semana.

(disponível em: <http://www.epa.gov/waterscience/fish/MMBrochurePOR200603.pdf>)

Assim, mulheres grávidas, mulheres que pretendam engravidar e mulheres a amamentar podem reduzir significativamente os níveis (Tabela 6), se limitarem a ingestão de peixe contaminado nos meses que precedem e durante a gravidez [9,20,40].

Tabela 1: Frequência com que uma grávida pode comer diferentes tipos de peixes, crustáceos e cefalópodes [9,10,41].

Sempre que desejar	Não mais do que uma vez por mês	A evitar e tentar não comer durante a gravidez
Anchova Arenque Atum em lata Bacalhau Carapau Caviar Dourada Escamudo Linguado Pescada Sardinha Solha Truta arco-íris	Cação Cavala Enguia Espadarte Espadim Esturjão Fanecão Garoupa Goraz Halibut Lúcio Maruca Moreia Pargo Peixe-Espada Peixe-Gato Peixe-vermelho Perca Raia Robalo Salmão* (pescado no Mar Báltico) Salmonete Tamboril Truta * (pescado no Mar Báltico)	Alabote-do-Atlântico Anequim Atum fresco ou congelado Bonito Carocho Lixa Tintureira Tubarão
Camarão Caranguejo Lagosta Lagostim		Caranguejo (carne escura) Lagosta e grandes crustáceos similares (cabeça e toráx) Ostras

Lula		
Polvo		

* O problema destas espécies reside na contaminação por dioxinas que existe no Mar Báltico.

Nota: evite sempre o fígado dos peixes, uma vez que nesse órgão se acumulam altas doses de Hg.