

VI CONCLUSÃO

Para avaliar o binómio risco-benefício resultante da ingestão de peixe é necessário por um lado controlar os níveis de contaminantes como o MeHg para assegurar que a população está protegida e por outro determinar os valores de proteínas, gorduras insaturadas e nutrientes essenciais. Assim, devido aos efeitos benéficos do consumo de peixe, os objectivos futuros não passam por substituição deste na dieta por outros alimentos ou suplementos, mas manter um elevado consumo de pescado evitando as espécies que podem acumular Hg e que por isso devem ser menos ou não podem ser consumidas.