

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ : «ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΞΙΦΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ»

Το ότι τα ψάρια αποτελούν μια εξαιρετική τροφή που συνάδει με την γενικότερη έννοια της ισορροπημένης διατροφής, είναι λίγο πολύ γνωστό. Το ότι πρέπει να καταναλώνουμε ψάρια τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα, έτσι όπως οι διεθνείς διατροφικές συστάσεις ορίζουν, έχει επίσης γνωστοποιηθεί σε μεγάλη μερίδα του κόσμου, ασχέτως αν τελικά λίγοι εφαρμόζουν την συγκεκριμένη σύσταση.

Τι γίνεται όμως με κάποια βαρέα τοξικά μέταλλα που «κρύβονται» σε διάφορα είδη ψαριών τα οποία όλοι μας καταναλώνουμε? Πόσο βάσιμες είναι οι επισημάνσεις του Food Standards Agency της Αγγλίας, που πριν μερικά χρόνια εξέδωσε οδηγία ότι «**οι γυναίκες που είναι έγκυες ή που προορίζουν εγκυμοσύνη ή τα παιδιά κάτω των 16 ετών, δεν πρέπει να καταναλώνουν ξιφία και συναφή ψάρια**»? Τελικά μήπως κινδυνεύουμε από μια τροφή, που εκθειάζουμε καθημερινά για την πλούσια περιεκτικότητα της σε ω-3 λιπαρά οξέα?

Ο μόλυβδος, ο υδράργυρος και το κάδμιο αποτελούν μέταλλα με τοξική δράση για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Πιο συγκεκριμένα ο μόλυβδος, σε μεγάλες συγκεντρώσεις στον ανθρώπινο οργανισμό, μπορεί να προκαλέσει διαταραχές της σύνθεσης της αιμοσφαιρίνης οδηγώντας το άτομο σε αναιμία, ενώ παράλληλα μπορεί να αποβεί καταστροφικός για το νευρικό σύστημα και το συκώτι. Τα παιδιά είναι ιδιαίτερα ευπαθή στις συγκεντρώσεις μολύβδου.

Ο υδράργυρος δρα ως νευροτοξίνη και η αυξημένη συγκέντρωση του οδηγεί το άτομο σε διαταραχές της συμπεριφοράς, σε αλλοιώσεις της οπτικής οξύτητας, τρέμουλο, αδυναμία συγκέντρωσης, ενώ μπορεί να αποβεί μοιραίος και για τη νεφρική λειτουργία. Η πιο αξιοσημείωτη περίπτωση τοξίκωσης από υδράργυρο συνέβη πριν χρόνια στην Minamata της Ιαπωνίας, όταν μεθυλικός υδράργυρος που προερχόταν από βιομηχανίες διαλυτικών χρωμάτων, έπεσε ως κατάλοιπο στη θάλασσα και μόλυνε τα ψάρια. Τα άτομα που κατανάλωσαν μεγάλη ποσότητα από αυτά τα ψάρια παρουσίασαν τα παραπάνω συμπτώματα ενώ περίπου 1000 συνάνθρωποι μας απεβίωσαν...

Τέλος το κάδμιο μπορεί να οδηγήσει σε χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, νεφρικές βλάβες, προβλήματα στο καρδιαγγειακό και μυοσκελετικό σύστημα, ενώ ενοχοποιείται και για καρκίνο των οργάνων αναπαραγωγής και των πνευμόνων.

Τα βαρέα αυτά τοξικά μέταλλα, κρύβονται σε πολλά από τα αντικείμενα που καθημερινά χρησιμοποιούμε όπως οι μπαταρίες, χρώματα-βαφές, πλαστικά είδη, λάμπες φθορίου, κόλες συγκολλήσεως, κ.λ.π. Έτσι λοιπόν ακόμα και αν θεωρήσουμε πως οι βιομηχανίες προσέχουν τα κατάλοιπα τους (κάτι που αν θέλουμε να είμαστε ειλικρινείς δυστυχώς δεν ισχύει..), όλα τα παραπάνω στοιχεία όταν κάποια στιγμή αποδομηθούν, αποδίδουν ποσά τοξικών μετάλλων

στο χώμα και από εκεί μέσω της βροχής και της μεταφοράς τους με το νερό, μολύνουν τη θάλασσα.

Έτσι αρχίζει ο κύκλος της τροφικής αλυσίδας : τα τοξικά μέταλλα περνούν πρώτα στο πλαγκτόν, μετά στα ψάρια και καταλήγουν με την διατροφική κατανάλωση στον άνθρωπο.

Τα ψάρια που στο παρελθόν έχουν ενοχοποιηθεί για υψηλές συγκεντρώσεις βαρέων τοξικών μετάλλων είναι ο ξιφίας, ο σολομός και ο τόνος.

Υπό αυτό το πρίσμα και στην προσπάθεια να διαπιστώσει τι φθάνει καθημερινά στο πιάτο μας, το **Ελληνικό Ινστιτούτο Διατροφής** σε συνεργασία με εξειδικευμένο εργαστήριο αναλύσεων, διεξήγαγε μελέτη, προκειμένου να δει τι πραγματικά ισχύει για ψάρια που καθημερινά καταναλώνουμε όπως ο ξιφίας, ο σολομός και ο τόνος...

Αν και τα αποτελέσματα των αναλύσεων του εργαστηρίου με το οποίο συνεργαστήκαμε και που παρουσιάζονται στον πιο κάτω πίνακα, έδειξαν ότι όλα τα δείγματα που ελέχθησαν ήταν εντός «ορίων ασφαλείας» σε κάδμιο, υδράργυρο και μόλυβδο, αξίζει να σταθούμε σε κάποια άκρως σημαντικά στοιχεία.

	Μέθοδοι Ανάλυσης	Κάδμιο (Όρια Νομοθεσίας για σολομό max 0,05 mg/Kg, για τόνο max 0,10 mg/Kg και για ξιφία max 0,3 mg/Kg)	Μόλυβδος (Όρια Νομοθεσίας για τα συγκεκριμένα ψάρια max 0,3 mg/Kg)	Υδράργυρος (Όρια Νομοθεσίας για σολομό max 0,5 mg/Kg, για ξιφία + τόνο max 1 mg/Kg)
Δείγματα Σολομού από Φιόρδ Νορβηγίας αγορασμένα από Κατάστημα Βιολογικών	Flame AAS, AAS/VGA cold	<0,02	<0,2	0,029
Δείγματα Σολομού καπνιστού Ελληνικής Προελεύσεως	Flame AAS, AAS/VGA cold	<0,02	<0,2	0,054

Δείγματα Σολομού Νορβηγίας Υδατοκαλλιέργειας	Flame AAS, AAS/VGA cold	<0,02	<0,2	0,026
Δείγματα Σολομού Κονσέρβα	Flame AAS, AAS/VGA cold	<0,02	<0,2	0,029
Δείγματα Σολομού καπνιστού Σκοτίας	Flame AAS, AAS/VGA cold	<0,02	<0,2	0,02
Δείγματα Τόνου κονσέρβα μάρκας 1	Flame AAS, AAS/VGA cold	<0,02	<0,2	0,05
Δείγματα Τόνου κονσέρβα μάρκας 2	Flame AAS, AAS/VGA cold	<0,02	<0,2	0,04
Δείγματα Ξιφία Μεσογείου	Flame AAS, AAS/VGA cold	<0,02	<0,2	0,49

Σημαντικά Στοιχεία που προέκυψαν από την μελέτη:

- Ο Καπνιστός Σολομός Ελληνικής Προελεύσεως έχει την διπλάσια επιβάρυνση σε υδράργυρο από ότι τα άλλα είδη σολομού, αποδεικνύοντας την μέγιστη επιβάρυνση με τοξικά που δέχεται καθημερινά η Μεσόγειος...Οι Σκανδιναβικές χώρες φαίνεται να προσέχουν περισσότερο τον θαλάσσιο πλούτο τους...
- Ο Σολομός από Φιόρντ Νορβηγίας αγορασμένος από Κατάστημα Βιολογικών, δεν φαίνεται να έχει μικρότερη επιβάρυνση από άλλα είδη σολομού (πλην του Ελληνικού) και συνεπώς η πιο αυξημένη τιμή του πιθανόν να μην ταυτίζεται και με μεγαλύτερη ασφάλεια για τους καταναλωτές...

- Ο Τόνος είναι πιο επιβαρυσμένος με υδράργυρο από ότι ο σολομός
- Ο Ξιφίας Μεσογείου (πιθανόν και άλλων περιοχών) είναι ένα ψάρι με ιδιαίτερη επιβάρυνση σε υδράργυρο (έως και 25πλασια ποσότητα υδραργύρου σε σχέση με ψάρια που διερευνήθηκαν) και καλό είναι να αποφεύγεται πριν και κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης, παρόλο που οι μετρήσεις ήταν εντός των ορίων που θέτει η Ευρωπαϊκή Ένωση με την οδηγία 1881/2006.

Η Θέση του ΕΙΔ είναι πως τα περιβόητα «όρια ασφαλείας» για τα βαρέα τοξικά μέταλλα σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή οδηγία 1881/2006, σηκώνουν πολύ συζήτηση, αφού είναι γνωστό πως αυτές οι ουσίες συσσωρεύονται εύκολα και εκκρίνονται πάρα πολύ δύσκολα από τον ανθρώπινο οργανισμό, γεγονός που κάνει την τοξική τους δράση αθροιστική και έντονη...

Αν θα θέλαμε συμπερασματικά να προσδιορίσουμε εκ νέου κάποιες συστάσεις για την κατανάλωση ψαριών μετά από αυτά, αλλά και από αντίστοιχα ερευνητικά δεδομένα, **το σίγουρο είναι πως δεν θα συστήναμε να μην καταναλώνουμε τα πράγματι τόσο ευεργετικά για την υγεία μας ψάρια, εξαιρουμένου ίσως του ξιφία και για συγκεκριμένες πληθυσμιακές ομάδες. Θα κρούαμε όμως τον κώδωνα του κινδύνου σχετικά με την αναγκαιότητα λήψης άμεσων μέτρων που θα προφυλάξουν το περιβάλλον, το ευρύτερο «σπίτι» μας δηλαδή, από περαιτέρω μόλυνση, πριν να είναι όντως αργά....**