

10/01/2012

Riduzione dell'esposizione al mercurio derivante dal pesce

A cura di Paul Haines, Excerpta Medica

Dal Environ Res. 2011;111:1064-9 PMID 22014585

" Come la cottura e il consumo concomitante di bevande possono influire sulla bioaccessibilità del mercurio dal pesce "

- In questo studio pubblicato nel 2011 i ricercatori hanno valutato gli effetti di tre modalità di consumazione degli alimenti (dopo frittura, dopo bollitura e in assenza di cottura) sulla bioaccessibilità del mercurio da tre specie ittiche: tonno, squalo e sgombrò.
- Inoltre, è stata analizzata anche l'influenza della concomitante assunzione di tè, caffè e amido di mais sulla bioaccessibilità del mercurio.
- Il processo digestivo umano è stato simulato adottando tecniche in vitro.
- In generale, hanno notato che bollitura e frittura sono state in grado di ridurre la bioaccessibilità del mercurio del 40% e del 60%, rispettivamente, in confronto a quanto si verificava con il consumo di pesce crudo.
- Inoltre l'assunzione di caffè nero, tè verde o tè nero contestualmente al pesce ha ridotto significativamente la bioaccessibilità del mercurio rispetto al pesce crudo del 50-60%. Invece l'assunzione di amido di mais non ha avuto alcun effetto.
- Lo studio, quindi, dimostra come l'effetto combinato delle due diverse cotture e dell'assunzione di caffè o tè potrebbe essere in grado di riportare a livelli molto bassi di bioaccessibilità del mercurio, principale fonte di esposizione al mercurio (Hg) negli esseri umani.

Conclusione

Nell'analizzare questi dati, i ricercatori hanno concluso che lo studio "suggerisce che la bioaccessibilità del mercurio dal pesce può essere modificata dalla cottura e dalla concomitante assunzione di tè o caffè" e hanno affermato che sono necessari ulteriori studi in vitro con specie di pesce diverse per confermare questi risultati.

Ouédraogo O, Amyot M. Effects of various cooking methods and food components on bioaccessibility of mercury from fish. Environ Res. 2011;111:1064-9.