

La FAO recomienda a sus países miembro "enfaticar los beneficios del consumo de pescado"

Un Comité de Expertos convocado por la FAO y la Organización Mundial de la Salud el pasado enero subraya el beneficio del pescado para el desarrollo cerebral del feto al ser una "fuente importante de proteínas y nutrientes esenciales"

Un grupo de 17 expertos en nutrición, toxicología y epidemiología de diversas universidades del mundo formaron parte de la Consulta de Expertos sobre los Riesgos y Beneficios del Consumo de Pescado, organizada por la FAO y la Organización Mundial de la Salud (OMS) en Roma el pasado mes de enero.

El objetivo de esta reunión científica fue la "evaluación de los beneficios y riesgos para la salud asociados al consumo de productos pesqueros" mediante el análisis y revisión de la literatura científica, con el fin de que los resultados "sirvan de guía a las autoridades nacionales de seguridad alimentaria y a la Comisión del Codex Alimentarius".

El Comité de Expertos se centró en analizar los beneficios relacionados con el desarrollo neuronal del feto y la prevención de enfermedades coronarias, así como los posibles riesgos derivados de contaminantes como metilmercurio (MeHg) y dioxinas. Los científicos

determinaron que "se ganan 4 puntos de Coeficiente Intelectual por cada 100 mg/día de DHA" (ácido Omega-3 poliinsaturado), mientras que éste sólo "disminuye 0,18 puntos por cada microgramo/gr de metilmercurio en el pelo de la madre".

Conclusiones

Los expertos dictaminaron que los beneficios del consumo de pescado durante el embarazo son significativamente mayores que los hipotéticos riesgos. "Basado en un análisis cuantitativo sobre los riesgos y beneficios de DHA y MeHg en el desarrollo cerebral, el riesgo de no comer pescado es mayor al riesgo de comer pescado en todas las circunstancias evaluadas por los expertos". Por ello, concluyeron que "el consumo maternal de pescado disminuye el riesgo de desarrollo neuronal por debajo de los parámetros normales en comparación

con aquellas mujeres que no comen pescado".

Además, señalaron que "el consumo de pescado entre la población adulta disminuye el riesgo de enfermedad coronaria".

Recomendaciones

La Consulta de Expertos propuso hacer una serie de recomendaciones a los Estados miembros de la FAO y la OMS:

- Reconocer que el consumo de pescado es una fuente importante de energía, proteínas y nutrientes esenciales.
- Enfaticar los beneficios del consumo maternal de pescado para el desarrollo cerebral y el riesgo en el desarrollo cerebral por madres que no lo consumen.
- Enfaticar los beneficios de consumo de pescado para reducir la mortalidad por enfermedades cardiovasculares y el riesgo elevado de patologías cardiovasculares por no consumir pescado. ■

MIEMBROS DEL COMITÉ DE EXPERTOS

Dr. Michael Bolger

College Park (USA)

Prof. Laurie Chan

Univ. of Northern British Columbia (Canadá)

Prof. Lucio Guido Costa

University of Washington (USA)

Dr. Judy Cunningham

Food Standards Australia

Prof. Elaine Faustman

University of Washington (USA)

Dr. Mark Feeley

Bureau of Health (Canadá)

Dr. Michiaki Yamashita

Nat. Research Institute (Japón)

Dr. Jeljer Hoekstra

Centre for Nutrition (Países Bajos)

Dr. Jean Charles Leblanc

Food Safety Agency (Francia)

Dr. Dariush Mozaffarian

Harvard Medical School (USA)

Prof. Rachel Novotny

University of Hawaii (USA)

Prof. Andrew J. Sinclair

Deakin University (Australia)

Dr. Isabelle Sioen

Ghent University (Bélgica)

Prof. Sean Strain

University of Ulster Coleraine (R. Unido)

Prof. Ricardo Uauy

Universidad de Santiago (Chile)

Prof. Yongning Wu

Nat. Institute of Nutrition (China)

Dr. Anne-Katrine Lundebye

National Institute of Nutrition (Noruega)