



Universidade do Minho  
Escola de Ciências

## Ciência

### Quer fazer perguntas a um cientista?

Esta rubrica sobre a Escola de Ciências da Universidade do Minho tem também como objectivo criar uma relação entre leitores e investigadores. Alguma vez pensou em fazer uma pergunta a um cientista? Caso queira participar pode enviar todas as suas questões para [sec@ecum.uminho.pt](mailto:sec@ecum.uminho.pt) e verá as suas dúvidas esclarecidas.

# COMER PEIXE, SIM OU NÃO?

CIÊNCIA | MONICA LANDI \*

Comer peixe 2-3 vezes por semana é aconselhado para manter uma vida saudável. Mas será mesmo assim, ou haverá um outro lado da questão?

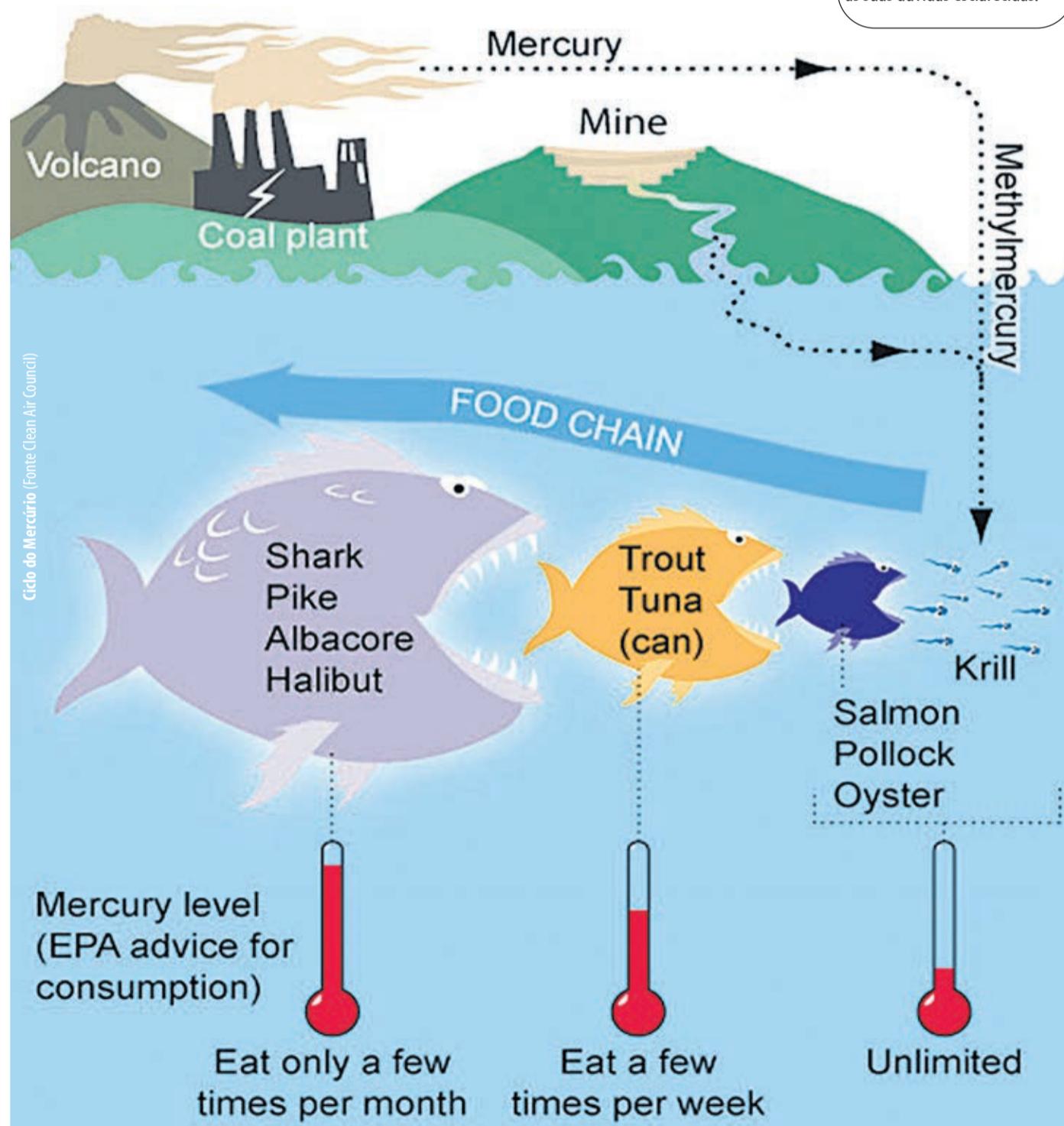
O peixe constitui uma importante fonte nutricional, fornecendo proteínas, ácidos gordos, vitaminas e minerais. Mas por causa da posição na cadeia alimentar alguns peixes grandes predadores tais como o atum, o espadarte ou os tubarões, podem concentrar substâncias tóxicas presentes no ambiente marinho.

Nas últimas décadas tem-se agravado a poluição marinha causada por compostos tóxicos e diversos países têm adoptado planos para reduzir o impacto dessas substâncias no ambiente. Os poluentes tóxicos, como os metais pesados e os derivados do petróleo estão muito disseminados e entram diariamente no ar por emissões antropogénicas e nos cursos de água através das drenagens urbanas e agrícolas. Quotidianamente uma quantidade inestimável de poluentes alcança o ambiente marinho por meio dos ventos, da chuva e de drenagens.

Uma vez no ambiente marinho, as substâncias não biodegradáveis são quase impossíveis de eliminar, acumulando-se nos tecidos dos peixes, processo designado bio-acumulação. O mercúrio, um metal pesado, é um dos poluentes mais perigosos no ambiente marinho e a sua persistência amplifica a sua toxicidade. Os peixes absorvem-no continuamente, resultando numa concentração elevada nos tecidos vivos.

A maioria dos peixes de níveis da cadeia alimentar mais baixos não acumulam quantidades significativas de mercúrio e portanto não representam perigo quando são consumidos. Quanto aos peixes predadores de níveis mais elevados, que adquirem diariamente o mercúrio contido nos peixes que ingerem, podem concentrar níveis de mercúrio e de outros poluentes muito superiores aos contidos noutros organismos do mesmo ambiente marinho.

Estes níveis elevados podem representar um forte risco de intoxicação, para os peixes e para as pessoas que os consomem. O mercúrio é uma neurotoxina, especialmente perigosa para as crianças e para as grávidas. Se consumido em grandes quantidades pode interferir no desenvolvimen-



to do cérebro dos bebés, aumentar o risco de problemas cardíacos, debilitar o sistema imunitário, pode alterar as funções neurológicas e endócrinas e ainda ter consequências no sistema reprodutor. Devido a estes riscos, é aconselhável reduzir o consumo de peixes grandes predadores a cerca de 100 gramas por semana e dar preferência a outros tipos de peixes, como a sardinha, o salmão, o linguado.

Os consumidores devem estar informados sobre os riscos associados ao consumo de peixe contaminado, e em geral sobre a exposição aos compostos tóxicos. Os estudos científicos, especialmente após a tragédia de envenenamento por mercúrio em 1956 em Minamata, Japão, têm fornecido informações cruciais com vista a reduzir o impacto das substâncias nocivas nos ambientes marinhos. É tam-

bém importante promover planos de educação ambiental para sensibilizar para a prevenção e a redução da poluição. Uma maior informação e educação são assim fundamentais não só para o ambiente de uma maneira geral mas, também, para o ser humano.

\* Centro de Biologia Molecular e Ambiental da Escola de Ciências da Universidade do Minho