

Comunicado de Imprensa

Consumo de pescado é importante para a saúde, mas grávidas, mulheres a amamentar e crianças devem optar por pescado com menos mercúrio

Sardinha e cavala são algumas das opções de espécies a privilegiar

O consumo de pescado – que inclui peixe, moluscos e crustáceos – tem benefícios para a saúde diminuindo o risco de doença coronária e contribuindo para um adequado neuro-desenvolvimento do feto. Algumas espécies, no entanto, contêm elevado teor de mercúrio, o que pode representar riscos para a saúde.

Nesse sentido, tendo em conta os riscos associados ao desenvolvimento cognitivo, as grávidas, mulheres a amamentar e crianças pequenas devem evitar pescado com maior teor de mercúrio – tais como **atum fresco (não o de conserva), cação, espadarte, maruca, pata roxa, peixes-espada e tintureira escolhendo outras espécies.**

Estas são conclusões do grupo de trabalho responsável pela elaboração de recomendações para o consumo de pescado, promovido pela Direção Geral da Alimentação e Veterinária (DGAV) e que integrou a Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE), a Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP), o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, IP (INSA), o Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA) e o Instituto Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP).

A investigação, que fundamenta as recomendações, publicada no *British Journal of Nutrition*¹ contou com investigadores de todas as instituições. A definição das recomendações para o consumo de pescado para a população portuguesa, caracterizada, dado muito positivo, por um elevado consumo de pescado, teve por base a frequência de consumo pela população portuguesa, obtida através do inquérito nacional (IAN-AF) e os dados relativos ao teor de mercúrio determinados em centenas de amostras colhidas e analisadas no âmbito do controlo oficial e de diferentes estudos científicos. Por fim, estes dados foram integrados numa avaliação de Risco-Benefício associado ao consumo de pescado pela população portuguesa.

O Grupo de Trabalho concluiu que o *consumo de pescado continua a ser essencial*, considerando que temos de fazer as escolhas certas, quer em relação às espécies, quer à frequência do seu consumo. **Sardinha e cavala** são algumas das opções a privilegiar,

¹ Carvalho C, Correia D, Severo M, Afonso C, Bandarra NM, Gonçalves S, et al. Quantitative risk–benefit assessment of Portuguese fish and other seafood species consumption scenarios. *Br J Nutr* 2021;1–14.

uma vez que, têm menos mercúrio e contêm maior teor de ácidos gordos ómega-3, que contribuem para um melhor desenvolvimento cognitivo nas crianças e na prevenção de doença cardiovascular nos adultos. Espécies como **abrótea, bacalhau, carapau, choco, corvina, dourada, faneca, lula, pescada, polvo, raia, “redfish” e robalo** também são opções que têm, geralmente, valores baixos de mercúrio.

Para a população em geral verificou-se não haver preocupação de segurança pelo que a recomendação é para consumir pescado com frequência, até 7 vezes por semana. Contudo, a exposição a mercúrio nas grávidas, mulheres a amamentar e crianças (até aos 10 anos) mostra que o consumo deverá ser menos frequente (3 a 4 vezes por semana).

De sublinhar que, no momento de escolher a espécie a consumir, a diversidade, mesmo no pescado, é um ponto essencial para uma alimentação equilibrada e saudável.

As conclusões do presente estudo e as recomendações de consumo de pescado foram apresentadas publicamente a 16 de maio, no auditório do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, IP (INSA), com representantes de todo o GT.

A sessão incluiu várias apresentações para enquadramento do tema nomeadamente sobre a necessidade das recomendações nacionais, na avaliação de risco-benefício do consumo de pescado na população portuguesa. ([Ver Programa](#))

CONVITE

Apresentação Pública
**Recomendações para o consumo de pescado
para a população portuguesa**

16 maio 2023 | Instituto Nacional de Saúde
Doutor Ricardo Jorge | Lisboa

Parceiros:

- ASAE
- dgav
- IPMA
- Instituto Nacional de Saúde
- ISPUP
- UNIVERSIDADE DE PORTO