

# Las investigaciones revelan por qué debe evitar comer atún

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › Debido a la gran contaminación, los riesgos para la salud por comer atún superan los saludables beneficios de las grasas omega-3 que contiene; algunos especímenes de atún podrían contener 36 veces más toxinas, en función de su origen
- › El atún podría tener grandes cantidades de contaminantes orgánicos persistentes y mercurio, los cuales incrementan el riesgo de ciertos tipos de cáncer, trastornos neuroconductuales, genotoxicidad y mercurio, que está relacionado con un mayor riesgo de hipertensión
- › Las mejores opciones son los pequeños peces grasos de agua fría, que son una fuente ideal de grasas omega-3, con un bajo riesgo de contaminación. Los peces saludables que debe comer en mayor cantidad incluyen a las anchoas, sardinas, caballa, arenque y salmón silvestre de Alaska

El pescado siempre ha sido la mejor fuente alimenticia de las grasas omega-3 de origen animal, EPA y DHA. Si bien, su cuerpo podría ser capaz de producir algunas de estas grasas, el proceso es relativamente deficiente, por lo que son consideradas esenciales de forma condicional.

Esto significa que para conseguir una cantidad suficiente para tener una salud óptima, es necesario consumir las grasas omega-3, EPA y DHA, de fuentes alimenticias.

Desafortunadamente, conforme los niveles de contaminación en los océanos han aumentado, también ha ocurrido lo mismo con las toxinas que se consumen. Si no es

exigente acerca de dónde se captura el pescado que come, los contaminantes que contenga podrían superar los beneficios de las grasas saludables.

Al mismo tiempo, muchas especies de peces han sido capturadas en exceso y se han agotado peligrosamente. El reloj anaranjado es un ejemplo de ello. Estos son peces de lento crecimiento, y aguas profundas, que no suelen reproducirse sino hasta los 20 años de edad y podrían vivir hasta la edad de 149 años.

En los años '80s, la popularidad del reloj anaranjado aumentó y lo llevó casi a la extinción. En algunas zonas, se ha restringido la pesca de este tipo de pez y los científicos consideran que su población tardará muchos años en recuperarse, si es que se recupera. Los pescados criados en piscifactorías tampoco son la respuesta, ya que son problemáticos, tanto para el medio ambiente como para el consumidor.

La cría de peces en un área confinada ocasiona el mismo tipo de problemas de contaminación de los residuos, similares a los mismos que tienen las granjas industriales de animales terrestres.

Las **piscifactorías** también reducen la biodiversidad, propagan enfermedades y los piojos de mar, y contaminan el agua con pesticidas. Al momento de elegir los mariscos para el consumo familiar, no solo es importante considerar la salud, sino también el impacto que tendrán en el medio ambiente.

## **Por qué es mejor evitar comer atún**

Históricamente, el atún ha sido un pescado muy popular, y se encuentra entre los de mayor consumo. Es conocido por su sabor distintivo y versatilidad en la cocina. Existen al menos 15 especies diferentes, pero solo cinco se pescan y comen habitualmente.

Los adultos podrían pesar desde 10 hasta 500 libras, en función de la especie. El más grande es el atún rojo del Atlántico que es migratorio y podría viajar a grandes velocidades y largas distancias.

El atún de aleta amarilla es más pequeño, y pesa aproximadamente 125 libras en su forma adulta, y es propenso a permanecer en sus aguas locales. Son carnívoros desde el nacimiento, ya que consumen un sin número de diferentes peces, tales como la caballa, arenque, merluza, calamar y los crustáceos que se alimentan a lo largo del fondo del océano.

Sus únicos depredadores, aparte de los seres humanos, son las orcas y tiburones, lo cual los coloca cerca de la parte superior de la cadena alimenticia y esto aumenta la cantidad de toxinas almacenadas en su carne.

El atún limpio contiene una serie de nutrientes valiosos, incluyendo al selenio, hierro, magnesio y potasio. Además, el atún tiene altos niveles de vitaminas B12, B6, C, zinc, niacina y riboflavina, junto con **grasas omega-3**.

Desafortunadamente, el atún también es uno de los más riesgosos, debido a sus niveles de toxinas frecuentemente elevados. Las recientes investigaciones demuestran que, en función de dónde son capturados, algunos atunes podrían contener hasta 36 veces más cantidad de sustancias químicas tóxicas que otros.

Los problemas con los contaminantes orgánicos persistentes (POPs, por sus siglas en inglés) ocurren alrededor del mundo. Este breve video de noticias describe los esfuerzos de limpieza que ha empezado a realizar el gobierno de Australia.

## **Los niveles de toxicidad varían ampliamente entre una zona y otra**

Los investigadores de la Institución Scripps de Oceanografía de la Universidad de California, se embarcaron en un estudio único en su tipo, el cual involucraba la captura de atún de aleta amarilla alrededor de todo el mundo y el análisis de los niveles de contaminantes encontrados en cada uno.

El atún de aleta amarilla es la segunda especie de atún más explotada, con más de 1.3 millones de toneladas capturadas por año.

Dado que el atún de aleta amarilla es propenso a permanecer en la misma región general desde su nacimiento hasta su muerte, los investigadores fueron capaces de utilizar este pescado para determinar si la ubicación geográfica había hecho una diferencia en la acumulación de sustancias químicas tóxicas en los niveles superiores de la cadena alimenticia del océano. Además, esta especie de atún también se encuentra en todo el mundo, lo que les brindó a los científicos una facilidad única para comparar los niveles de toxicidad en la misma especie de peces capturados en diferentes lugares.

Los investigadores estaban interesados en medir los niveles de POPs, ya que estos contaminantes son conocidos por ser resistentes a la degradación, y por lo tanto, a bioacumularse a través de la cadena alimenticia desde el más pequeño plancton hasta el atún capturado para su plato.

Analizaron 117 peces de 12 zonas alrededor del mundo, y encontraron que cada pescado capturado tenía algún nivel de contaminante en su cuerpo.

Los peces capturados cerca de las zonas industrializadas, como en las costas de América del Norte y Europa, tuvieron un promedio de 36 veces más sustancias químicas tóxicas que las mismas especies que se capturan en los lugares más remotos.

Sin embargo, esos fueron los promedios. Las diferencias entre cada pez fueron mucho mayores, ya que los niveles tóxicos entre las muestras más grandes y las menos contaminadas variaron en 180 veces.

Los niveles más elevados de contaminación se encontraron en el atún capturado en el hemisferio Norte, incluido el Golfo de México. Los peces de las costas de Asia y alrededor de las islas del Pacífico estaban relativamente limpios.

Sin embargo, es importante recordar que en todos los peces se encontraron sustancias químicas tóxicas — lo cual es un estado sumamente antinatural para un animal.

Únicamente, los peces en las zonas alrededor de Asia y las islas del Pacífico estaban relativamente limpios.

Las toxinas encontradas incluían a pesticidas, retardantes de llama y bifenilos policlorados (PCBs, por sus siglas en inglés).

Los investigadores también encontraron que el 90 % de los peces capturados en el Noreste del Océano Atlántico, en las costas de Maine al Norte de Nueva Escocia y el 60 % de los peces capturados en el Golfo de México, tenían niveles de sustancias químicas tóxicas que desencadenarían avisos de salud en segmentos de población con mayor riesgo, como las mujeres embarazadas y lactantes.

## **Los POPs son una seria amenaza para la salud**

La autora principal, Sascha Nicklisch, Ph.D., bioquímica e investigadora postdoctoral de Scripps, comentó los resultados, al indicar que: "En nuestro caso, los niveles de contaminantes en los mariscos y el atún, podrían estar fuertemente determinados por el lugar donde fueron capturados.

Es importante conocer el lugar donde fueron capturados los peces, y la cantidad de contaminantes presentes en estos".

Los POPs se utilizaron ampliamente después de la Segunda Guerra Mundial, debido a que, se introdujeron miles de sustancias químicas en la fabricación y el uso comercial.

De este tipo de sustancias químicas, las más conocidas son los PCBs, DDT y dioxinas. Su potencial de transporte a largo alcance y su persistencia en el medio ambiente hacen que estas sustancias químicas sean un tema problemático alrededor del mundo. Incluso, en los países donde no se fabrican o utilizan comercialmente, la población sale positiva en las pruebas de sustancias químicas tóxicas en el cuerpo.

La exposición a estos contaminantes, incluso en niveles bajos, podría aumentar el riesgo de ciertos tipos de cáncer, deterioro neuroconductual, genotoxicidad, problemas inmunológicos y alteraciones endocrinas.

## **Además, el atún contiene altos niveles de mercurio**

El estudio inició originalmente al medir los niveles de POPs, pero de igual manera, se emitió un informe secundario que analizaba los **niveles de mercurio encontrados en el atún** que los investigadores capturaron.

Al igual que en los contaminantes orgánicos persistentes, los investigadores encontraron que los niveles de mercurio en los peces dependían de la zona. Estas cantidades se relacionaron levemente con el tamaño o la cantidad de grasa encontrada en cada pescado.

En otras palabras, parecía que, incluso los más jóvenes y pequeños tenían el mismo nivel de mercurio que los peces más grandes y de mayor tamaño.

En un estudio del Servicio Geológico de los Estados Unidos, todos los especímenes de atún analizados tenían cantidades sumamente altas de mercurio, y los niveles del atún de aleta amarilla han aumentado en un 3.8 % cada año.

En realidad, el pescado que se vende en los restaurantes contiene cantidades más elevadas que las variedades compradas en las tiendas.

Los restaurantes tienden a favorecer a determinadas especies de atún que, frecuentemente, manifiestan niveles muy elevados en las prueba para comprobar la presencia de **mercurio**, como el atún rojo akami y el atún de ojo grande. Al igual que con los POPs, el mercurio se bioacumula en peces más pequeños y escala cada vez más en la cadena alimenticia.

Además, el mercurio se acumula en mayores cantidades en el músculo magro que en la grasa, lo que hace que las especies de atún magro sean más susceptibles a tener mayores niveles de contaminación.

Se ha encontrado que el atún blanco enlatado contiene hasta 0.32 partes por millón (ppm) de mercurio. Aproximadamente el 33 % de la exposición al mercurio en los Estados Unidos proviene del consumo de atún contaminado y casi el 75 % del total de la exposición al mercurio en los seres humanos se origina por comer pescado.

## Otros peces que debe evitar debido a la alta contaminación por mercurio

Incluso, en pequeñas cantidades, la exposición al mercurio podría causar serios problemas de salud y es un peligro significativo para un niño que se encuentre en desarrollo.

Los efectos tóxicos impactan al sistema nervioso, digestivo, inmunológico, y también en los pulmones, riñones y ojos. Aunque el mercurio es de origen natural, los niveles en el océano son impulsados por la actividad industrial y los consultorios dentales que utilizan amalgamas de mercurio.

Una vez que el mercurio es consumido por los peces más pequeños, se bioacumulará en la cadena alimenticia, ya que los animales no lo metabolizan ni excretan de su cuerpo.

Hasta el 10 % de las mujeres en los Estados Unidos tienen suficiente carga de mercurio en su cuerpo como para provocar que su hijo en desarrollo tenga un riesgo de trastornos sistémicos.

El Fondo de Defensa Ambiental maneja un práctico Seafood Selector que proporciona apoyo para evaluar la cantidad de mercurio que posiblemente consume. Ellos recomiendan que evite consumir el pescado que contenga una mayor cantidad de mercurio, es decir:

Atún rojo	Sander vitreus	Tiburón
Caballa gigante	Marlin	Pez azul
Pez espada	Esturión salvaje	Opah y atún de ojo grande

**Los pescados y mariscos contaminados con mercurio pueden contribuir a la hipertensión**

Aunque se recomienda incluir el pescado en la alimentación para aumentar el nivel de ácidos grasos omega-3, los peces contaminados con mercurio podrían ser un factor oculto que contribuye a la [hipertensión](#).

Otras fuentes de exposición al mercurio son las amalgamas dentales (los llamados "rellenos de plata", que en realidad están constituidos por 50 % de mercurio), el timerosal (un conservador para las vacunas), las minas de carbón e industrias de luz fluorescente.

Los investigadores de los Institutos Nacionales de Salud colaboraron en un artículo de revisión, en el que declararon que:

*"El mercurio induce la hipertensión en el sistema cardiovascular de los seres humanos y animales, lo que provoca consecuencias de gran alcance, incluyendo alteraciones en la función endotelial (el revestimiento de la superficie interior de los vasos sanguíneos y vasos linfáticos).*

*El mecanismo a través del cual el mercurio produce efectos tóxicos en el sistema cardiovascular no está completamente dilucidado, pero se cree que este mecanismo implica un mayor estrés oxidativo.*

*Posiblemente, la exposición al mercurio incrementa la producción de radicales libres, debido al rol del mercurio en la reacción de Fenton y a una menor actividad en las enzimas antioxidantes, como la glutatión peroxidasa".*

Según la Sociedad Americana de Hipertensión:

*"La toxicidad del mercurio debe ser evaluada en cualquier paciente con hipertensión, enfermedad coronaria, enfermedad vascular cerebral, derrame cerebral u otra enfermedad vascular. Se deben realizar pruebas específicas de toxicidad aguda y crónica, así como de la carga corporal total a través del cabello, uñas, orina y suero".*

Para obtener más información sobre la desintoxicación de la exposición al mercurio, así como disminuir el posible riesgo de enfermedades, vea mi artículo anterior, "[Protocolo](#)



## **El tipo de pescado que debería considerar comer con mayor frecuencia**

Si bien, es esencial obtener cantidades óptimas de grasas omega-3 a través de su alimentación, es importante evitar las fuentes tóxicas que aumenten el riesgo de enfermedades.

Como regla general, su mejor opción son los peces grasos pequeños de agua fría, que son una fuente ideal de grasas omega-3, con un bajo riesgo de contaminación. Los peces más saludables que debe considerar comer con mayor frecuencia, incluyen a las anchoas, sardinas, caballa, arenque y salmón silvestre de Alaska.

Para animarle a probar estos peces, le recomiendo hacer la prueba al añadir anchoas o sardinas a su próxima ensalada. También, le sugiero ver mi [receta de salmón horneado](#).

## **Fuentes y Referencias**

---

- [Oregon State University Linus Pauling Institute, Essential Fatty Acids](#)
- [Ocean Portal, Rough Going for Orange Roughy](#)
- [Scientific American, Harvest of Fears: Farm-Raised Fish May Not Be Free of Mercury and Other Pollutants](#)
- [Greenpeace, May 5, 2014](#)
- [Soft Schools, Tuna Facts](#)
- [Organic Facts, 13 Amazing Benefits of Tuna Fish](#)
- [Environmental Health Perspectives, 2017;125\(6\):067014](#)
- [NPR, August 9, 2017](#)
- [Embo Reports, 2005;6\(8\):701](#)
- [World Health Organization, Persistent Organic Pollutants](#)
- [Environmental Pollution, 2017; 229:87](#)
- [US Geological Society, Mercury in Fish, Bed Sediment and Water From Streams Across the U.S., 1998-2005](#)
- [Russ George, August 9, 2017](#)
- [Biology Letters, April 21, 2010](#)
- [Environmental Defense Fund, Mercury Alert](#)
- [Global Biochemical Cycles, 2009;23\(2\)](#)
- [Science Daily, May 3, 2009](#)
- [World Health Organization, Mercury and Health](#)
- [Scientific American, How Does Mercury Get Into Fish](#)

- [Environmental Defense Fund Seafood Selector](#)
- [Proactive Health, Don't Stress, But Eating Certain Fish May be the Cause of Your Hypertension](#)
- [Journal of Biomedicine and Biotechnology, 2012;2012:949048](#)
- [Journal of Clinical Hypertension, 2011;13\(8\):621](#)