E' utile il consumo di pesce per la salute?

Data 04 marzo 2007
Categoria clinical_queries

Il consumo di pesce conduce a benefici per la salute o porta a rischi dovuti alla ingestione di tossici ambientali?

Vi è ampio consenso nel consigliare una dieta ricca di pesce al fine di ridurre il rischio cardiovascolare. Ma vi è anche la preoccupazione che con il pesce possano essere ingerite numerose sostanze tossiche, dalla diossina al PBC al mercurio (quest'ultimo presente soprattutto nei pesci di grandi dimensioni come il tonno e il pescespada), con conseguentidanni.
Due studi pubblicati contemporaneamente non sono riusciti a chiarire la questione, anzi hanno provocato diverse prese di posizione da parte di associazioni americane di consumatori che si sono dette preoccupate del fatto che il rischio di ingerire sostanze tossiche come il mercurio non viene enfatizzato a sufficienza.
In un primo studio della Harvard School of Public Health si sostiene che i benefici superano i rischi tossici e che il consumo di pesce riduce il rischio di morte da cardiopatia ischemica del 36% e la mortalità totale del 17%.
Il secondo studio , ad opera dell'Institute of Medicine, è più prudente nelle sue conclusioni e afferma che per quanto se ne sa si può solo affermare che il consumo di pesce (soprattutto pesci grassi come il salmone e lo sgombro) " potrebbe" ridurre il rischio di malattie cardiovascolari: sarebbero necessarie linee guida più accurate per valutare meglio il bilancio rischi/benefici e aiutare nella scelta del tipo di pesce.
Purtroppo le divergenze sono dovute soprattutto al fatto che le maggiori prove di letteratura derivano da studi osservazionali in cui è molto difficile correggere tutti i vari fattori confondenti. Probabilmente la querelle continuerà a lungo anche perchè non è pensabile che venga effettuato uno studio clinico randomizzato e controllato di sufficiente ampiezza e durata, disegnato con preciso scopo di stabilire l'impatto sulla salute dell'assunzione di pesce (quale? quanto?).

RenatoRossi

Bibliografia
1. Mozaffarian D et al. Fish Intake, Contaminants, and Human Health. Evaluating the Risks and the Benefits
JAMA. 2006 Oct 18;296:1885-1899.
2. http://www8.nationalacademies.org/onpinews/newsitem.aspx?RecordID=11762. Accesso del 18 ottobre 2006.