



Lo que usted debe saber sobre el atún con alto mercurio

Tras semanas de debate queda claro que sí contiene este metal. ¿Cuándo se debe consumir y cuándo no?

En menos de un mes en Colombia comer atún, uno de los alimentos más nutritivos y saludables que hay, se convirtió en un acto de fe.

Desde que trascendió que el Instituto Nacional de Medicamentos y Alimentos (Invima) halló niveles de mercurio que exceden los permitidos por las normas en tres lotes de las firmas Van Camps y Carulla (unas 142.000 latas), **quienes siempre lo han incluido en su dieta se preguntan si deben reducir su consumo, pararlo o hacer caso omiso de las advertencias sobre los riesgos que representa exponerse a este tóxico.**

No es para menos, pues al tiempo que se divulgaron los hallazgos a través de alertas sanitarias, María Emilia Paz, gerente técnica de Van Camps, no solo lanzó el mensaje de que el exceso de mercurio encontrado en las latas contaminadas de su producto no es riesgoso, sino que insistió en que **el país está sobrerregulado en esta materia.**

En su defensa también dijo que el atún contiene componentes como el selenio, que además de tener propiedades antioxidantes ayuda a evitar la toxicidad del mercurio. **Y aseguró, según dijo con base en documentos científicos, que es posible comerse hasta diez latas de atún con los niveles excesivos del metal hallados, sin riesgo.**

Otra cosa, sin embargo, piensan la autoridad regulatoria y los especialistas. Pese a que Paz dijo que se buscaría un diálogo entre la industria pesquera y las autoridades sanitarias, para revisar los números de referencia que ponen topes al mercurio en el atún enlatado, el Invima descartó esa posibilidad.

El viernes su director, Javier Guzmán, dijo que **la “regulación colombiana está armonizada con los estándares internacionales**, como los de la Comisión del Código Alimentarios, que define los códigos alimentarios, a partir de programas conjuntos de las Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud”.

Guzmán no se quedó ahí. Instó a la comunidad en general a abstenerse de consumir las latas de atún reportadas en las alertas sanitarias de la entidad: las de los lotes X119340201-060 y W2653-40220, de lomitos en agua de Van Camps, y GD2083281 de la marca Carulla, lomitos de atún al natural en aceite producido por Gralco S. A.

Estos lotes, según el Invima, presentan resultados “no conformes a la normatividad sanitaria vigente, de 1,0 mg de mercurio por cada kilo (1.000 gramos) del producto”,



fijada por la Resolución 122 del 2012 del Ministerio de Salud. Queda claro, entonces, que el producto está fuera de norma.

¿Por qué hasta ahora?

No pocos se preguntan por qué de un día para otro el Invima detecta, de manera consecutiva, tres lotes con mercurio en exceso, de marcas distintas. ¿Quiere eso decir que hay más atún contaminado o que solo ahora se están haciendo debidamente los controles?

La respuesta no es clara. Para empezar, y según el Invima, **en el 2014 y en el 2015 no hubo reportes de este tipo, aun cuando hay antecedentes notables en esta materia.**

Uno de ellos es el muestreo hecho por José Manuel Sánchez Londoño, como parte de su trabajo de grado para optar por el título de magíster en toxicología de la Universidad Nacional en el 2011, que concluyó que el 34 por ciento de las muestras de atún enlatado de cuatro marcas recogidas en Cartagena, excedía el límite máximo de mercurio establecido por la legislación colombiana y **el 59 por ciento de las mismas “sobrepasó los niveles máximos recomendados por la OMS, de 0,5 partes por millón”.**

Se espera, además, que en breve el Invima publique los resultados de un análisis hecho durante este año, que podría arrojar hallazgos reveladores.

Más allá de si los controles al atún se estaban haciendo de manera rigurosa o no, lo cierto es que el hallazgo de los lotes con exceso de mercurio generó, por parte de esta entidad, el establecimiento de nuevos controles a procesadores de atún enlatado en el país el 25 de octubre, lo que incluye la asignación de inspectores permanentes para ellos, el reporte obligatorio de las medidas de mercurio en cada lote antes de comercializarse y la intensificación de los planes de muestreo del Invima, junto con las secretarías de Salud.

Contaminación común

Casi todos los pescados y mariscos tienen rastros de mercurio metálico, sin embargo los de mayor tamaño, y que han vivido más (como el atún, que es de mar abierto) **presentan niveles más altos, porque tienen más tiempo de acumularlo en sus tejidos.**

Javier Rodríguez, toxicólogo y experto en el tema, señala que si bien consumir una lata de atún que exceda los niveles de este metal no causa intoxicación, **“sí puede acumularse en el cuerpo cuando la ingesta es frecuente (diaria o varias veces por semana) y causar daños”.**

Explica que el mercurio tiene la capacidad de ingresar al sistema nervioso central, al hígado y a los riñones, principalmente. “Dependiendo de la cantidad puede generar



problemas de enzimas y de procesos necesarios para mantener la vitalidad de las células, lo que favorece el daño orgánico. También se ha demostrado que puede dañar el cristalino de los ojos y la glándula tiroides”.

Las recomendaciones para el consumo

Las personas sanas pueden consumir sin problema atún enlatado que esté dentro de las normas (con niveles permitidos de mercurio); pero como se trata de animales que contienen este metal, tanto la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) como el Invima recomiendan **no más de cuatro porciones semanalmente**.

Para las embarazadas, lactantes y niños menores de diez años, lo mandado es que no ingieran más de dos latas, dentro de la norma, a la semana, dado que el mercurio puede afectar su desarrollo. La indicación rige también para mujeres que buscan quedar en embarazo.

¿Y si ya comí atún con mercurio en exceso?

Comer una lata de atún en estas condiciones no representa mayor riesgo; pero si la persona guarda preocupación o ha comido más de una lata, conviene que espere cuatro semanas para volver a ingerir atún u otros pescados. La idea es darle tiempo al organismo de eliminar el metal.

CARLOS F. FERNÁNDEZ