

Le donne incinte dovrebbero evitare tutti i tipi di tonno secondo Consumer Reports

Data: Invalid Date | Autore: Gianluca Teobaldo



CATANZARO, 23 AGOSTO 2014- In un nuovo rapporto, i consumatori americani sono in disaccordo con la Food and Drug Administration e la Environmental Protection Agency secondo cui le conserve di tonno dovrebbero essere un'opzione di pesce a bassa concentrazione di mercurio per le donne in attesa. Salmone, gamberetti e tilapia sarebbero opzioni migliori. Il tonno in scatola è un prodotto molto popolare per molti negli Stati Uniti, ma Consumer Reports, la rivista della Consumer Union, una delle più importanti associazioni dei consumatori americane, ha affermato che le donne incinte non dovrebbero mangiarne. Ci sono un sacco di pesci nel mare, ma le donne incinte dovrebbero assicurarsi di mangiare quelle giuste.

La Food and Drug Administration e la Environmental Protection Agency hanno proposto delle linee guida orientamenti che suggeriscono che le donne incinte potrebbero mangiare tra 8 e 12 once (circa due-tre porzioni) di pesce alla settimana a basso contenuto di mercurio. Il tonno in scatola è nell'elenco tra i prodotti con "basso livello di mercurio", ma Consumer Reports ora avverte che le donne incinte dovrebbero evitare quel pesce complessivamente". Consumer Reports non è d'accordo con le raccomandazioni dalla FDA ed EPA su quanto tonno possono mangiare donne e bambini".

[MORE]"Non pensiamo che le donne incinte dovrebbero mangiare qualsiasi tipo di pesce". Il Direttore Jean Halloran ha detto che Consumer Reports è "particolarmente preoccupato per il tonno in scatola, che è secondo solo ai gamberetti tra il pesce più comunemente mangiato negli Stati Uniti". L'FDA ed EPA hanno detto che mangiare pesce, tra cui crostacei, riporterebbe un certo numero di benefici per la salute perché è ricco di proteine e nutrienti, ma a basso contenuto di grassi saturi. "Il

valore nutrizionale del pesce è particolarmente importante durante la crescita e lo sviluppo prima della nascita, nella prima infanzia per neonati allattati al seno e nell'infanzia," gli orientamenti proposti leggi. I dati di Consumer Reports analizzati da FDA su 20 specie di pesce hanno condotto alla raccomandazione "che può essere mangiato diverse volte alla settimana, anche da donne in gravidanza e bambini piccoli, senza preoccuparsi dell'esposizione al mercurio". Quasi tutti i frutti di mare contengono tracce di mercurio e se in eccesso può danneggiare il sistema nervoso e il cervello. Tuttavia, lo stress di agenzie che temono di mercurio non è un motivo per completamente tagliati fuori i pesci.

"Evitare il pesce durante la gravidanza a favore di integratori di omega 3 significa che si vuole essere deficitari su molti altri importanti nutrienti contenuti nei pesci che sono necessari per la salute generale", si legge nelle linee guida. Entrambe le fazioni sono d'accordo che le donne incinte dovrebbero attenersi a mangiare soprattutto salmone, gamberetti e tilapia, che sono tra i pesci con i più bassi livelli di mercurio. Altre buone scelte includono pollock, pesce gatto e passere. Le due diverse scuole di pensiero concordano che sarebbe meglio evitare tutti i pesci grezzi ed tra cui il pesce spada, lo squalo ed il maccarello. Non è la prima nè l'ultima volta che le importanti associazioni di consumatori americane, che costituiscono gruppi di pressione all'interno del panorama socioeconomico statunitense, hanno opinioni divergenti con le agenzie federali che si occupano della salute, dell'alimentazione e dell'ambiente su temi importanti che le riguardano rileva Giovanni D'Agata, presidente dello "Sportello dei Diritti". Resta comunque il fatto che è sempre meglio utilizzare la massima prudenza nella fase della gravidanza ed evitare d'ingozzarsi di prodotti alimentari che presentano un contenuto di mercurio anche basso.

Giovanni D'Agata

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/le-donne-incinte-dovrebbero-evitare-tutti-i-tipi-di-tonno-secondo-consumer-reports/69735>