

## Exposição a metilmercúrio e consumo de pescado: emissão de recomendações nacionais, 2023

### *Exposure to methylmercury and fish consumption: issuing national recommendations, 2023*

Paulo Fernandes<sup>1</sup>, Cláudia Afonso<sup>3</sup>, Paula Bico<sup>2</sup>, Narcisa Bandarra<sup>3</sup>, Marta Borges<sup>2</sup>, Paulo Carmona<sup>5</sup>, Catarina Carvalho<sup>4</sup>, Daniela Correia<sup>4</sup>, Susana Gonçalves<sup>3</sup>, Carla Lopes<sup>4</sup>, Helena Lourenço<sup>3</sup>, Sarogini Monteiro<sup>5</sup>, Pedro Nabais<sup>5</sup>, Luísa Oliveira<sup>1</sup>, Susana Santiago<sup>1</sup>, Milton Severo<sup>4</sup>, Duarte Torres<sup>6</sup>, Maria Graça Dias<sup>1</sup>

paulo.fernandes@insa.min-saude.pt

(1) Departamento de Alimentação e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, Lisboa, Portugal

(2) Direcção-Geral de Alimentação e Veterinária, Lisboa, Portugal

(3) Instituto Português do Mar e da Atmosfera, Lisboa, Portugal

(4) Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto, Porto, Portugal

(5) Autoridade de Segurança Alimentar e Económica, Lisboa, Portugal

(6) Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação, Universidade do Porto, Porto, Portugal

### \_Resumo

Considerando que o consumo de pescado é uma fonte importante de exposição ao metilmercúrio, a Comissão Europeia recomendou aos Estados-membros que estabelecessem recomendações para o seu consumo. Assim, tendo sido criado um grupo de trabalho, é objetivo deste artigo apresentar o trabalho desenvolvido para a elaboração das recomendações de consumo de pescado adaptadas à população portuguesa, tendo em conta o padrão nacional de consumo de peixe e as espécies consumidas.

A definição das recomendações assentou na realização de um estudo de avaliação de risco-benefício associado ao consumo de pescado. Esta metodologia permitiu identificar dois grupos populacionais sujeitos a recomendações distintas: para a população em geral recomenda-se uma frequência de consumo de 4 a 7 vezes por semana e, para a população vulnerável, uma frequência de 3 a 4 vezes por semana das espécies com médio e baixo teor de mercúrio, devendo ser evitado o consumo das espécies com elevado teor de mercúrio.

Estas recomendações foram divulgadas num evento público e deverão ser alvo de esforços adicionais para chegarem à população vulnerável, constituída por mulheres grávidas, mulheres a amamentar e crianças até aos 10 anos.

### \_Abstract

Considering that fish consumption is an important source of exposure to methylmercury, the European Commission recommended Member States to establish recommendations for its consumption. Therefore, having created a working group, the objective of this article is to present the work developed to prepare fish consumption recommendations adapted to the Portuguese population.

The definition of the recommendations was based on carrying out a risk-benefit assessment study associated with fish consumption. This methodology made it possible to identify two population groups subjected to different recommendations: for the general population, a frequency of consumption of 4 to 7 times per week is recommended and for the vulnerable population, a frequency of 3 to 4 times per week for

species with medium and low mercury content and the avoidance of the consumption of species with high mercury content is advised.

These recommendations were released at a public event and should be the target of additional efforts to reach the vulnerable population, consisting of pregnant women, breastfeeding women and children up to 10 years of age.

### \_Introdução

A preocupação com a exposição a metilmercúrio pelos grupos vulneráveis da população, decorrente do consumo de pescado é transversal a vários países, sendo alvo de atenção por parte da Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA) que emitiu, em 2012, um Parecer sobre o risco associado à ingestão de metilmercúrio (1) e, em 2015, uma Declaração sobre os benefícios do consumo de pescado face aos riscos da ingestão de metilmercúrio (2). Também a Comissão Europeia, através da Recomendação UE 2022/1342 (3), propôs aos Estados-membros a elaboração de recomendações de consumo nacionais específicas relativas ao consumo de pescado, com vista à obtenção dos plenos benefícios do respetivo consumo, limitando simultaneamente os riscos de toxicidade do mercúrio.

A Direcção-Geral de Alimentação e Veterinária (DGAV), enquanto ponto de contacto nacional da Comissão Europeia, criou um grupo de trabalho para que, com base numa avaliação de risco-benefício (4), fossem elaboradas recomendações para Portugal, tendo em conta as espécies de pescado

habitualmente consumidas pela população nacional e a ocorrência de metilmercúrio no pescado disponível no mercado.

### \_Objetivo

Apresentar o trabalho desenvolvido para a definição de recomendações para a população portuguesa para o consumo de pescado, tendo por base o seu teor em metilmercúrio, para uma maior proteção da saúde pública.

### \_Métodos

Com base na Recomendação EU 2022/1342 da Comissão Europeia, a Direção-Geral de Alimentação e Veterinária (DGAV) criou e integrou, em 2018, um grupo de trabalho constituído também pelo Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, IP (INSA), pelo Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA), pelo Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP), pela Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE), e pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP).

Dado o elevado consumo de pescado em Portugal, adotou-se a estratégia de realizar uma avaliação de risco-benefício associado ao consumo de pescado pela população portuguesa, considerando os riscos associados à ingestão de metilmercúrio e os benefícios da ingestão dos ácidos gordos polinsaturados de cadeia longa ómega 3, EPA e DHA, provenientes do consumo de pescado.

O trabalho iniciou-se pela recolha de dados analíticos produzidos em Portugal sobre os teores de metilmercúrio, e de EPA e DHA nas espécies de pescado consumidas em Portugal. Estes dados foram combinados com os dados de consumo obtidos através do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF, 2016) e procedeu-se a uma avaliação de risco-benefício.

### \_Resultados e discussão

De acordo com a avaliação efetuada os benefícios excederam os riscos associados ao consumo diário de pescado, pela generalidade da população. No entanto, o mesmo não se verificou para as mulheres grávidas e crianças.

Com base nestes resultados, o grupo de trabalho iniciou a elaboração das recomendações à população considerando os grupos populacionais “população em geral” e “mulheres grávidas, mulheres a amamentar e crianças até aos 10 anos”, de que resultou o infográfico *Recomendações para o consumo de pescado* (figura 1).

Neste infográfico, para além de outras recomendações gerais sobre o consumo de pescado e diversificação alimentar, as principais recomendações apresentam-se na **tabela 1**. O seu *design* foi pensado com especial enfoque na sua versatilidade: um documento para ser consultado *online*, descarregado para um dispositivo digital do utilizador ou disponibilizado em suporte de papel, tendo sido publicado por todas as entidades participantes no grupo de trabalho, nos respetivos *websites*, no dia 16 de maio de 2023, bem como publicado no *Knowledge junction* da EFSA. (<https://zenodo.org/records/10406057>)

**Tabela 1:** Principais recomendações para a população portuguesa sobre o consumo de pescado, considerando a sua contaminação por metilmercúrio.

População-alvo	Espécies de pescado	Frequência de consumo
População em geral	Todas as espécies	4 a 7 vezes por semana
Grupos Vulneráveis - mulheres grávidas - mulheres a amamentar - crianças até aos 10 anos	Espécies com médio e baixo teor de mercúrio	3 a 4 vezes por semana
	Espécies com elevado teor de mercúrio	Evitar o consumo

Figura 1:  Infográfico *Recomendações para o consumo de pescado, 2023* (5).



### Diversifique!

Inclua na sua alimentação diferentes espécies de pescado provenientes de pescarias sustentáveis.

Parceiros:



artigos breves\_ n. 3

As espécies com médio e baixo teor de mercúrio foram: abrótea, atum em conserva, bacalhau, cantarilho, carapau, cavala, chicharro, choco, corvina, dourada, faneca, garoupa, linguado, lula, perca, pescada, polvo, pota, pregado, raia, “redfish”, robalo, rodovalho, salmão, salmonete, sarda, sardinha, sargo, solha, tamboril e truta. As espécies com elevado teor de mercúrio foram: atum fresco, cação, espadarte, maruca, pata roxa, peixe espada e tintureira.

No mesmo dia, para ampliar a disseminação da informação veiculada no infográfico, foi realizado, no auditório do INSA um evento de apresentação pública das recomendações, com a presença das entidades parceiras e de saúde e transmissão online via Zoom e no Youtube do INSA. O evento ficou disponível nesta última plataforma para ulterior consulta, tendo, em abril de 2024, mais de 1200 visualizações. Este lançamento foi acompanhado por um comunicado de imprensa, contendo a ligação para o artigo de avaliação de risco/benefício previamente elaborado, bem como a ligação para consulta do infográfico apresentado no evento.

Neste evento foram feitas apresentações, sobre os trabalhos desenvolvidos, por elementos da DGAV, INSA, IPMA, ISPUP, ASAE, abordando todas as etapas percorridas, desde a emissão da Recomendação da Comissão Europeia, à publicação do infográfico contendo as recomendações para a população portuguesa.

## **\_Conclusões**

O trabalho da disseminação das recomendações sobre o consumo de pescado é um processo contínuo que pressupõe ações adicionais, com vista à chegada da informação aos agentes que poderão influenciar o consumo alimentar da população de risco, grávidas e crianças até aos 10 anos, nomeadamente aos profissionais de saúde, e aos fornecedores de refeições escolares.

A articulação com os Ministérios da Saúde e da Educação, nomeadamente com os Organismos que contactam diretamente com as populações de risco poderá também ser relevante para que o tema seja apresentado nos âmbitos das unidades locais de saúde e escolares, como parte integrante da literacia para a saúde.

### **Referências bibliográficas:**

- (1) EFSA (2012) Scientific Opinion on the risk for public health related to the presence of mercury and methylmercury in food. EFSA Journal. Disponível em: <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2012.2985>
- (2) EFSA (2015) Statement on the benefits of fish/seafood consumption compared to the risks of methylmercury in fish/seafood. EFSA Journal. Disponível em: <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2015.3982>
- (3) Recomendação (UE) 2022/1342 da Comissão de 28 de julho de 2022, relativa à monitorização do mercúrio em peixes, crustáceos e moluscos. JO L 201, 1.8.2022:71-73.
- (4) Carvalho C, Correia D, Severo M, et al. Quantitative risk-benefit assessment of Portuguese fish and other seafood species consumption scenarios. Br J Nutr. 2022 Nov 28;128(10):1997-2010. <https://doi.org/10.1017/s0007114521004773>. Epub 2021 Dec 7.
- (5) Grupo de trabalho-Direção Geral da Alimentação e Veterinária. Recomendações para o consumo de pescado. 2023. <https://www.dgav.pt/wp-content/uploads/2023/05/Consumo-Pescado.pdf>