

Estudio sobre mercurio ampliado para incluir peces capturados en el océano

Descarga las recomendaciones: [Comiendo Pescado Con Seguridad Pautas](#)

Jasmin Segura, Humboldt Baykeeper

Después de que completamos nuestro estudio de 2018 sobre los niveles de mercurio en peces de la bahía de Humboldt, la gente nos pidió que estudiáramos los niveles de mercurio en especies populares capturadas en el océano. En 2019, tuvimos la suerte de recibir una segunda subvención de la Agencia de Protección Ambiental de California para estudiar el mercurio en especies capturadas en aguas cercanas a la costa de Cape Mendocino, Patrick's Point y Reading Rock.

Tomamos muestras de 70 peces en 2019-20, incluido el fletán del Pacífico y varias especies de peces de roca. También tomamos muestras adicionales de lingcod y fletán California para agregar a los datos de nuestro estudio anterior. Estos peces fueron capturados por Jeffery Stackhouse, un guía de pesca autorizado, y por Ross Taylor y Associates (RTA), una firma consultora de biología pesquera.

¿Por qué estudiar el mercurio en el pescado?

Comer pescado tiene beneficios para la salud, siempre que sea bajo en mercurio, que tiende a bioacumularse en peces más grandes y viejos. Aunque la mayor parte de la exposición al mercurio en los EE. UU. proviene del consumo de pescado, es importante que las personas no eviten todos los pescados debido a los beneficios para la salud relacionados con su alto contenido de proteínas / bajo contenido de grasas, ácidos grasos omega-3 y vitaminas A, B y D - siempre que los niveles de mercurio sean bajos.

El mercurio es una neurotoxina especialmente dañina para los niños. Puede causar ligeras disminuciones en la capacidad de aprendizaje, el lenguaje, la atención y la función de la memoria. En niveles más bajos, los síntomas pueden incluir fatiga, dolor muscular y articular, pérdida de memoria y entumecimiento u hormigueo alrededor de la boca. En niveles más altos, los síntomas incluyen pérdida de coordinación, entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies, visión borrosa o ceguera, pérdida de audición y problemas del habla.

Durante el estudio de 2018, entrevistamos a 80 pescadores, incluido uno de Shelter Cove que sufrió efectos leves en la salud por los niveles elevados de mercurio. Había estado comiendo pez de roca local 3-4 veces a la semana. A los tres meses de haber cambiado sus hábitos alimenticios, sus niveles de mercurio disminuyeron.

Resultados y recomendaciones

La EPA de EE. UU. establece niveles más bajos de exposición al mercurio para niños y mujeres en edad fértil (menores de 45) que para hombres y mujeres mayores de 45. Debido a los riesgos para los niños y los fetos, es especialmente importante que las mujeres que planean quedar embarazadas reduzcan su exposición al mercurio comiendo pescado y mariscos con bajo contenido de mercurio.

La buena noticia es que muchos de los peces capturados en la bahía de Humboldt y en las aguas costeras cercanas a la costa tienen niveles de mercurio de bajos a moderados. Sin embargo, el lingcod de más de 4.5 kilos o 71 cm de largo, el fletán del Pacífico de más de 22 kilos y muchas especies de peces de roca no deben ser consumidas por mujeres menores de 45 años y niños, mientras que el lingcod de menos de 4.5 kilos es seguro para comer una vez a la semana. Todos deben evitar el tiburón

leopardo y el lingcod de más de 11 kilos, independientemente de su edad y sexo. Son depredadores de larga vida que comen en lo alto de la cadena alimentaria, bioacumulando mercurio y otras sustancias químicas tóxicas como PCB y dioxinas.

Los consejos generales para elegir pescado con bajo contenido de mercurio son comer principalmente pescados más pequeños y jóvenes o mariscos como cangrejos, ostras, almejas y mejillones. Una buena regla general al comer pescado de una tienda o un restaurante es comer solo una porción de pescado por semana, a menos que sepa que tiene un alto contenido de mercurio u otros contaminantes (en cuyo caso, no lo coma en absoluto).

Mercurio en la bahía de Humboldt

En 2012, una agencia estatal informó sobre su estudio de contaminantes en peces costeros. Los niveles más altos de mercurio en California se encontraron en el tiburón leopardo de la bahía de Humboldt. También se encontraron altos niveles de mercurio en Copper, China y Gopher pez de roca capturados a lo largo de la costa norte. Este informe levantó algunas señales de alerta y nos llevó a buscar subvenciones para un estudio más profundo del mercurio en el pescado local.

Se desconoce la fuente de mercurio en la bahía de Humboldt, aparte de la deposición atmosférica de las centrales eléctricas de carbón en todo el mundo. También se han encontrado altos niveles de mercurio en lobina negra en Ruth Lake (un estudio encuentra altos niveles de mercurio en Ruth Lake Fish, Oct. 2010 EcoNews). Los primeros mineros de oro usaban mercurio en las cuencas hidrográficas de los ríos Klamath, Trinity y Russian, pero no está documentado en los ríos Mad o Eel, que tienen más probabilidades de depositar sedimentos en la bahía de Humboldt.

Directrices para las mujeres <45 y los niños	Directrices para las mujeres >45 y los hombres
Mejores Opciones – Comer 5 a 7 porciones por semana	Mejores Opciones – Comer 4 a 7 porciones por semana
Salmón Silvestre Chinook Ostras, Mejillones, Almejas	Surf Perch Anchoa Sardinas
Buenas Opciones – Comer 2 a 3 porciones por semana	Buenas Opciones – Comer 2 a 3 porciones por semana
Smelt Cangrejo Dungeness	Surf Perch Pez de Roca Negro Halibut California Localmente capturado Atún Blanco Halibut del Pacífico <5.5 kg o <89cm
Con Moderación – No más de 1 porción a la semana	Buenas Opciones – Comer 2 a 3 porciones por semana
Pez de Roca Canary Rayo de Murciélago Lingcod <4.5kg o <71cm Halibut del Pacífico 5-22kg o >89cm	Lingcod <4.5kg o <71cm Pez de Roca Canary Rayo de Murciélago Halibut del Pacífico 5-22kg o >89cm
Evite los peces con los niveles más altos de mercurio	Con Moderación – No más de 1 porción a la semana
Tiburón Leopardo Tiburón Espinoso Cazón Pardo Cabezón	Lingcod 4.5-9kg o 71-90cm Cabezón Pez de Roca: Copper, China, Gopher, Quillback, Vermillion
Pez de Roca: Copper, China, Gopher, Quillback, Vermillion	Evite los peces con los niveles más altos de mercurio
Lingcod >4.5kg o >71cm	Tiburón Leopardo Tiburón Espinoso
	Cazón Pardo Lingcod >9kg o >90cm

Para más información, visita www.humboldtwaterkeeper.org o llame al (707) 499-3678

