

Per ulteriori informazioni

Se desiderate dei consigli sulla possibilità di consumare pesce senza rischi alla salute, rivolgetevi al Environmental Health Unit presso il Ministero dei Servizi Sociali, al numero 1300 761 874 oppure visitate i seguenti siti web:

<http://www.health.vic.gov.au/environment/>

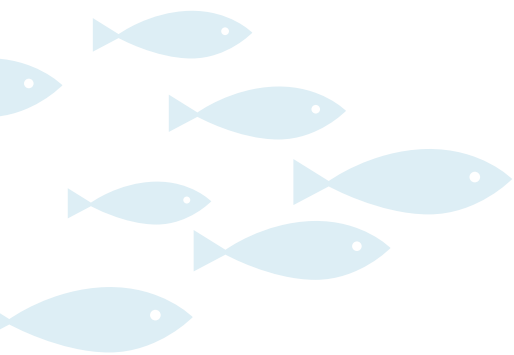
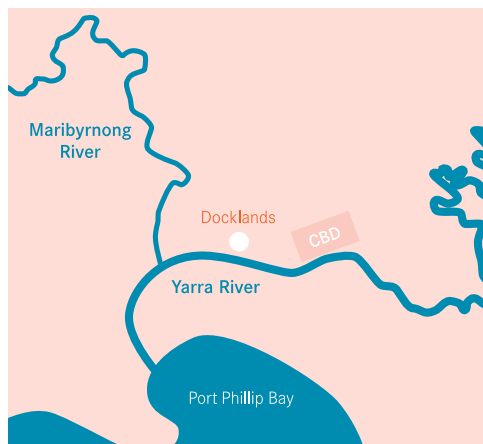
<http://www.foodstandards.gov.au/foodmatters/mercuryinfish.cfm>

<http://www.atsdr.cdc.gov/tfacts17.html>

<http://www.atsdr.cdc.gov/tfacts46.html>

<http://www.dse.vic.gov.au/dpi>

Fiumi dell'area urbana del Victoria



È possibile mangiare il pesce pescato direttamente?

Consigli per chi si dedica alla pesca nelle zone dei fiumi Lower Yarra e Maribyrnong

Italian



Autorizzazione del Governo dello Stato del Victoria, Melbourne,
Gennaio 2007

© Proprietà dello Stato del Victoria, Ministero dei Servizi Sociali, 2007.

Nessuna parte potrà essere riprodotta in alcun modo eccetto il caso in cui
ciò avvenga in conformità con le norme del *Copyright Act 1968*.

Stampato da: Print Room @ DHS

Una dieta equilibrata che prevede pesce produce molti benefici per la salute e il cuore e per la crescita e lo sviluppo dei più piccoli.

In generale, i benefici di una dieta a base di pesce sono maggiori degli eventuali rischi. È possibile contenere tali rischi scegliendo con attenzione il tipo e le quantità di pesce da consumare.

Il pesce è un elemento importante per una dieta sana. È ricco di proteine e di altre sostanze nutritive, povero di grassi saturi e contiene gli acidi grassi Omega-3.

Come mai, allora, devo seguire questi consigli?

Con il passare del tempo, i corsi d'acqua delle zone urbane sono diventati sempre più inquinati. I pesci che vivono in quei corsi d'acqua assorbono sostanze chimiche nel loro organismo.

Chi consuma quantità consistenti di pesce inquinato potrebbe, alla lunga, presentare problemi di salute.

Le persone più colpite sono generalmente le donne incinte, in età fertile e i bambini.



Quali sono le sostanze chimiche assorbite dal pesce?

Ci sono diverse sostanze chimiche che si accumulano nel pesce, le più dannose sono i policlorobifenili (PCB).

Tra il 1930 e il 1970 le industrie hanno utilizzato grosse quantità di PCB. Oggi queste sostanze chimiche sono bandite ma tuttavia sono ancora presenti nell'ambiente.

L'accumulo di tali sostanze nell'organismo umano danneggia il sistema ormonale e immunitario; se assorbite dall'organismo di una donna incinta possono compromettere lo sviluppo del cervello del bambino.

Cosa fare per evitare i rischi derivanti dal consumo di pesce?

- Le donne in età fertile e i bambini (al di sotto dei 16 anni) dovrebbero evitare il consumo di anguille pescate in quei corsi d'acqua. Gli altri dovrebbero consumare le anguille pescate direttamente solo una volta al mese.
- Le donne in età fertile e i bambini al di sotto dei 16 anni dovrebbero consumare il pesce pescato in quei corsi d'acqua solo una volta al mese. Gli altri dovrebbero consumare il pesce pescato direttamente solo quattro volte al mese.

Portate in un mese (una portata di pesce per adulti=150 grammi)	Donne in età fertile e bambini al di sotto dei 16 anni	Altri
Pesce		
Anguille		

- È consigliabile consumare pesce giovane e di piccole dimensioni in quanto contiene livelli inferiori di sostanze inquinanti rispetto al pesce più grosso. Verificate sempre che le dimensioni del pesce siano quelle stabilite dalla legge.
- Pulite e cuocete il pesce con attenzione. Rimuovete la pelle, il grasso e gli organi interni prima della cottura. Le sostanze chimiche si accumulano normalmente nelle parti più grasse del pesce. È preferibile arrostito o cuocere il pesce invece di friggerlo.

