

Pesci di plastica

/ 06.09.2021

di Laura Botticelli

Salve! Adoro il sushi, ma proprio tanto, cioè che ne mangerei tutti i giorni. Mi sembra pure che sia una delle cose più sane al mondo - se è fresco, naturalmente. Qualche settimana fa però un'amica molto ambientalista mi ha detto che è la cosa peggiore che potrei mangiare per un discorso legato alla plastica che soprattutto il tonno contiene... Mi rendo conto di non avere esattamente riportato la questione in modo scientifico, ma lei forse sa di che cosa si tratta. Mi fa davvero male mangiare tanto pesce crudo? / Alan

Buongiorno Alan,

non si preoccupi, non scrivo in una rivista scientifica quindi la sua domanda va benissimo così, è stato chiaro e quindi spero di esserlo pure io nella risposta.

Questa estate, chi ha avuto la fortuna di andare in vacanza al mare ma non solo, anche in montagna o al lago, temo abbia purtroppo potuto vedere coi propri occhi qualche sacchetto della spesa galleggiante oppure bottiglie dell'acqua abbandonate e altre manifestazioni simili di estremo malcostume. Questi oggetti, che sono di grandi dimensioni, possono essere già in questa forma molto pericolosi per gli animali marini perché generano il rischio di farli impigliare e/o farli rimanere imprigionati. Il problema maggiore però è dato dal fatto che col tempo, la degradazione di queste plastiche può portare alla formazione di microplastiche. Queste ultime stanno iniziando a preoccupare sempre di più gli esperti sia in ambito ecologico sia per quello che riguarda la salute pubblica.

Per microplastiche si intendono tutti i detriti di plastica lunghi meno di cinque millimetri o meno della lunghezza di un seme di sesamo. La loro provenienza può essere di varie fonti, dai detriti di plastica più grandi che si sono frantumati in pezzi più piccoli, oppure corde e reti da pesca, microfibre per abbigliamento e setole per spazzolini da denti, o provenire da prodotti di bellezza, come da alcuni prodotti esfolianti e dentifrici. Alcuni studi mostrano pure che gli pneumatici e le particelle formatesi attraverso l'usura degli stessi sullo sfondo stradale, possono finire nelle fognature quando piove.

Tutto questo inquinamento finisce nei nostri fiumi, laghi, mari e oceani. Le microplastiche sono microscopiche, più piccole del plancton che rappresenta una fonte di cibo molto comune alla base della catena alimentare marina. I pesci piccoli le possono mangiare accidentalmente, poi i pesci

grandi mangiano i pesci piccoli che hanno accumulato queste sostanze e così salendo la catena si arriva fino a noi. Secondo Plastic Oceans, ogni anno finiscono nei nostri oceani più di otto milioni di tonnellate di plastica. Più recentemente si è visto che le microplastiche si stanno facendo strada anche nelle acque sotterranee.

Quindi non solo nel sushi, ma anche nell'acqua potabile è stata trovata della plastica; è un problema che tocca tutti.

Per quel che concerne gli effetti sulla salute umana i ricercatori non conoscono ancora bene le conseguenze del consumo di pesci e frutti di mare contaminati dalla plastica. Potrebbero volerci decenni per comprendere appieno gli effetti delle microplastiche, poiché alcune potrebbero essere cumulative, comparando solo dopo diversi anni. È anche difficile controllare gli studi sugli effetti delle microplastiche proveniente da questo specifico settore, poiché le persone possono essere esposte alla microplastica da altre fonti oltre ai soli pesci e frutti di mare.

Alcuni potenziali effetti potrebbero riguardare il livello di stress ossidativo, ciò che può avere implicazioni di vasta portata per la salute di una persona, compreso l'aumento del rischio di gravi problemi di salute, come il cancro e l'infarto; può inoltre produrre effetti neurotossici, in quanto l'esposizione alla plastica può danneggiare i neuroni, aumentando il rischio di problemi di salute del cervello come la demenza; la plastica può anche essere un distruttore endocrino, il che significa che può cambiare il modo in cui si comportano il sistema endocrino e gli ormoni che controlla influenzando la fertilità, il comportamento e la salute generale; e infine può generare anche danni alla tiroide che regola diverse funzioni importanti e svolge un ruolo nel controllo degli ormoni che pure influenzano la fertilità.

Il sushi fa male? Non le consiglio di smettere di mangiarlo ma neanche di prenderlo tutti i giorni e in grandi quantità. Magari potrebbe fare attenzione alla provenienza del pesce: si è visto che quelli d'allevamento non sempre contengono microplastiche, in particolare quando l'ambiente di allevamento è ben controllato, ma anche qui non c'è una certezza assoluta. Ovviamente più il pesce è grande e più può contenere plastica, mentre il pesce piccolo, essendo alla base della catena alimentare ha bassi livelli di microplastiche. Il problema dei frutti di mare è che vengono mangiati interi, compresi gli organi interni, e quindi lì si può accumulare una maggior quantità di microplastica.

Sembra impossibile risolvere il problema perché è enorme, però nel nostro piccolo possiamo e dobbiamo fare la differenza facendo più attenzione al nostro ambiente: non gettiamo i rifiuti in giro, se li troviamo, anche se non sono nostri raccogliamoli, sensibilizziamo i nostri bambini... il sacchetto che vola via ce lo ritroveremo nel nostro bel piatto di pesce o nell'acqua che beviamo.