

Mito: O peixe de aquacultura tem menos qualidade

Autor: Luísa M.P. Valente

Professora Associada, ICBAS - Universidade do Porto, CIIMAR/CIMAR - Centro de Investigação Marinha e Ambiental

www.ciimar.up.pt/lanuce

A qualidade do pescado produzido em aquacultura tem sido objeto de vários estudos, quer ao nível do seu valor nutricional, quer das suas propriedades organolépticas.

Em termos de valor nutricional, todos os peixes, independentemente da sua forma de produção, são importantes fontes de proteína altamente digerível, ácidos gordos polinsaturados, vitaminas (A, D₃, niacina e B₁₂) e minerais (iodo, selénio, zinco, e magnésio). Os peixes produzidos em aquacultura apresentam geralmente níveis superiores de gordura se comparados com os selvagens, o que é uma mais-valia, dado serem gorduras maioritariamente insaturadas, ricas em ácidos gordos ómega 3 de cadeia longa. Os seus níveis elevados de EPA e DHA trazem reconhecidos benefícios para a saúde humana, possuindo um papel relevante na prevenção de doenças cardiovasculares e neurológicas.

O consumo regular de pescado é recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) sendo aconselhada uma ingestão diária de 0,25 g por dia de EPA+DHA para indivíduos saudáveis. Mesmo os peixes mais magros produzidos em aquacultura, como é o caso do linguado, possuem níveis muito acima dos mínimos recomendados pela OMS, sendo por isso uma excelente fonte nutricional para consumo humano.

Durante a fase de produção e na cadeia de comercialização, o peixe de aquacultura é sujeito a controlos regulares, por parte de entidades competentes, para garantir a segurança alimentar para o consumidor.

Há uma opinião consensual sobre o elevado grau de frescura que caracteriza os peixes de aquacultura, sendo em provas sensoriais cegas muitas vezes preferidos em relação aos selvagens.