



SÓDIO EM PESCADO: ASPECTOS DE REGULAÇÃO E SAÚDE

Thais Delgado **Rosas**¹; Érika Fabiane **Furlan**²

Nº 24913

RESUMO – O sódio é um nutriente essencial para nossa saúde, mas seu consumo excessivo está ligado a doenças cardiovasculares, como a hipertensão arterial. Este estudo avaliou o teor de sódio em espécies de pescado marinho provenientes da pesca artesanal destacando suas implicações para a saúde pública e a indústria de processamento. Foram realizadas duas campanhas de coleta diretamente com pescadores artesanais, visando garantir a ausência de aditivos, em amostras representativas e in natura de parati (*Mugil curema*), robalo flecha (*Centropomus undecimalis*), siri azul (*Callinectes danae*) e vôngole cozido (*Anomalocardia flexuosa*) capturadas na região da Baixada Santista, SP. Os exemplares foram processados no Instituto de Pesca/APTA/SAA-SP e analisados no Instituto de Tecnologia de Alimentos/APTA/SAA-SP utilizando os métodos 985.35 e 984.27 da Association of Official Analytical Chemists (AOAC) para determinação de sódio. Os resultados médios mostraram teores de sódio de 66,45 mg/100g para parati, 79,50 mg/100g para robalo flecha, 313,50 mg/100g para siri azul e 414,00 mg/100g para vôngole cozido. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda um consumo máximo de 5g de sódio por dia para adultos, considerando que crustáceos e moluscos podem ter níveis elevados desse mineral, pessoas com problemas cardíacos devem consumi-los com cautela. A disponibilização dessas informações é essencial para a indústria de alimentos, contribuindo para o desenvolvimento de produtos, tabelas nutricionais e orientação dietética, além de auxiliar na fiscalização e prevenção de fraudes econômicas em pescado. O estudo sugere mais pesquisas sobre o teor de sódio em pescado, devido à escassez de informações disponíveis considerando a biodiversidade nacional.

Palavras-chaves: Nutrição, Peixe, Tabela nutricional, Fraude, Alimento seguro, Crustáceos.

¹ Autor, Bolsista CNPq (PIBIC): Graduação em Medicina Veterinária, Unimes, Santos-SP; thaisdelgadorosas@gmail.com.

² Orientadora: Diretora Técnica de Serviço da Unidade Laboratorial de Referência em Tecnologia do Pescado/ Pesquisador científico VI – Centro Avançado de Pesquisa do Pescado Marinho - Instituto de Pesca / APTA /SAA-SP, Santos-SP; erika.furlan@sp.gov.br.



ABSTRACT – Sodium is an essential nutrient for our health, but its excessive consumption is linked to cardiovascular diseases, such as hypertension. This study evaluated the sodium content in fish species from artisanal fishing, highlighting their implications for public health and the processing industry. Two collection campaigns were carried out directly with artisanal fishermen to ensure no use of additives. Representative and in natura samples of parati (*Mugil curema*), robalo flecha (*Centropomus undecimalis*), siri azul (*Callinectes danae*) and cooked vôngole (*Anomalocardia flexuosa*), captured in Baixada Santista, SP. The specimens were processed at the Instituto de Pesca/APTA/SAA-SP and analyzed at the Instituto de Tecnologia de Alimentos/APTA/SAA-SP using methods 985.35 and 984.27 of the Association of Official Analytical Chemists (AOAC) for sodium determination. The average results showed sodium levels of 66.45 mg/100g for parati, 79.50 mg/100g for robalo flecha, 313.50 mg/100g for siri azul, and 414.00 mg/100g for cooked vôngole. The World Health Organization (WHO) recommends a maximum sodium intake of 5g per day for adults, noting that crustaceans and mollusks can have high levels of this mineral, and individuals with heart problems should consume them cautiously. Providing this information is crucial for the food industry, contributing to the development of products, nutritional tables, and dietary guidance, as well as assisting in the inspection and prevention of economic fraud in fish. The study suggests further research on the sodium content in fish due to the limited information available considering the national biodiversity.

Keywords: Nutrition, Fish, Nutritional table, Fraud, Food safety, Crustaceans.

¹ Autor, Bolsista CNPq (PIBIC): Graduação em Medicina Veterinária, Unimes, Santos-SP; thaisdelgadoras@gmail.com.

² Orientadora: Diretora Técnica de Serviço da Unidade Laboratorial de Referência em Tecnologia do Pescado/ Pesquisador científico VI – Centro Avançado de Pesquisa do Pescado Marinho - Instituto de Pesca / APTA /SAA-SP, Santos-SP; erika.furlan@sp.gov.br.