

Peixe popular nas mesas brasileiras entra na lista dos mais tóxicos do mundo

Category: BRASIL, GERAL, SAÚDE

escrito por Chellsen Carneiro | 27 de janeiro de 2026



A imagem de alimento nutritivo e aliado da saúde ajudou a impulsionar o consumo, mas especialistas alertam para um aspecto pouco discutido: o salmão de cativeiro pode oferecer riscos relevantes à saúde quando consumido com frequência.

Produção intensiva levanta alertas

Diferentemente do salmão selvagem, a maior parte do produto disponível no Brasil vem de sistemas de criação intensiva. Nesses ambientes, milhares de peixes são mantidos em tanques ou jaulas marinhas com espaço reduzido, o que favorece a proliferação de doenças e parasitas.

Para conter esses problemas, a indústria recorre com frequência a antibióticos, pesticidas e outros compostos químicos. Parte dessas substâncias se acumula na gordura do peixe e pode chegar ao consumidor final.

O que apontam estudos e especialistas

Pesquisas e órgãos de saúde pública vêm chamando atenção para a qualidade do salmão cultivado. Estudos indicam que peixes criados em cativeiro podem apresentar níveis elevados de parasitas e de contaminantes tóxicos, como dioxinas e PCBs,

associados a distúrbios hormonais e neurológicos.

Também são citados metais pesados, como mercúrio e arsênio, além de resíduos de antibióticos e pesticidas, cujo consumo contínuo pode contribuir para resistência bacteriana. Outro ponto é o uso de corantes artificiais, aplicados para reproduzir a coloração natural do salmão selvagem.

O risco tende a ser maior quando o peixe é consumido cru, prática comum na culinária japonesa, já que a ausência de cozimento aumenta a exposição a parasitas.

Como consumir salmão com mais segurança

Apesar dos alertas, o salmão segue sendo uma importante fonte de ômega-3 e proteínas. Nutricionistas recomendam atenção à procedência e ao modo de consumo. Entre as orientações estão verificar a origem do produto, priorizar fornecedores com boas práticas de criação e, sempre que possível, optar pelo salmão selvagem.

Também é indicado moderar o consumo cru e diversificar as fontes de ômega-3 na dieta, incluindo peixes como sardinha, cavallinha e atum.

Escolha consciente faz a diferença

A popularidade do salmão não elimina a necessidade de cautela. Entender como o peixe é produzido e de onde ele vem permite decisões mais seguras à mesa.

A recomendação geral dos especialistas é clara: consumir com equilíbrio, variar o cardápio e dar preferência a alimentos com procedência rastreável e menor grau de processamento.



Foto: Freepik



Foto: Freepik

Fonte: Diário do Litoral e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso em 27/01/2026/17:05:28

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias

chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](#) (Claro)
- Site: www.folhadoprogresso.com.br e-
mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-
mail: adeciopiran.blog@gmail.com