

O projeto “Benefícios e riscos associados ao consumo de pescado” (GOODFISH - PTDC/SAU-ESA/103825/2008), financiado pela FCT, teve como objetivos principais:

- Estudar o efeito de tratamentos culinários na bioacessibilidade de ácidos gordos ómega 3, selénio, mercúrio e arsénio.
- Avaliar o benefício/risco associado ao consumo de pescado.

Este projeto foi desenvolvido no IPMA e no INSA e teve início em 2010. Dos aspetos abordados neste projeto destacam-se a validação de metodologias analíticas, a otimização de um modelo de digestão *in vitro* para mimetizar o processo digestivo e estudo do efeito de vários tratamentos culinários na bioacessibilidade de ácidos gordos ómega 3, selénio, mercúrio e arsénio. Estes resultados em conjunto com os obtidos num inquérito alimentar, permitiram avaliar o benefício/risco associado ao consumo de salmão, corvina e dourada, entre outros.

Com este workshop pretende-se divulgar os principais resultados obtidos no projeto, dirigindo-se a profissionais do setor da saúde, nutrição, fileira do pescado e consumidores.