**Salmão - (*Salmo salar*)**

**Características da espécie**

Eu sou o SALMÃO do Atlântico e sou um peixe carnívoro, pois alimento-me de outros peixes e tenho dificuldades em me adaptar ao meio selvagem.

**Origem Geográfica**

Sou originário do Chile, da Noruega ou do Reino Unido. Nós, os salmões adultos, atingimos desde 40 cm a 120 cm de comprimento, apesar de alguns poderem atingir 160 cm.

Em Portugal existia nos rios Minho, Lima, Cávado, tendo desaparecido atualmente dos dois últimos, e mantendo stocks reduzidos no rio Minho, apresentando globalmente uma regressão acentuada no nosso país.

**Benefícios nutricionais do seu consumo**

Eu ajudo a prevenir algumas doenças cardiovasculares, a reduzir o risco de cancro, ajudo a controlar o peso, e promovo o bom humor, diminuindo os sintomas de depressão. Também benefício a pele, o cabelo e a saúde ocular.

**Sustentabilidade Da Espécie**

O uso de peixes e a elaboração de farinha e óleo de peixe para alimentar os peixes de aquicultura, aumenta a pressão da pesca nos recursos naturais. São necessários cerca de 4 a 5 quilos de outros peixes para que um salmão engorde um quilo.

Há uma grande quantidade de salmões que conseguem escapar quando cultivados em aquicultura. Estes indivíduos quando cruzados com salmões selvagens, produzem crias que estão menos preparadas para sobreviver no meio selvagem. Este é um fator de risco para a sobrevivência da população quase inexistente nos mares e oceanos.

Devido à grande quantidade de produtos químicos e fármacos usados para controlar os vírus, as bactérias, os fungos e outros agentes patogénicos do salmão em aquicultura, há o perigo de contaminação das águas e de perda de biodiversidade das imediações.

**Estado de conservação**

Os principais fatores de ameaça para esta espécie são: a destruição do habitat e das áreas de postura, quer seja por intervenção direta do homem (poluição, extração de inertes e pesca ilegal), ou pela construção de obstáculos à migração, que impedem a chegada dos peixes às áreas de desova.

O salmão de aquicultura tem geneticamente menos possibilidades de se adaptar ao meio selvagem e os juvenis são mais agressivos do que os selvagens.

Quando há fuga de salmões, estes podem provocar impactos negativos nos salmões selvagens e inclusive aumentar a mortalidade da população que já está bastante ameaçada.

**Tamanho mínimo de captura**

- 55 cm.