



EL CONSUMO DE PRODUCTOS PESQUEROS COMO FUENTE DE SALUD

Madrid, 9 de marzo de 2023.- A la cabeza del ranking de países por longevidad, España es también el país con mayor calidad de vida, según Bloomberg. Uno de los secretos para lograrlo es la dieta pesco-mediterránea, un término recientemente acuñado para referirse a un patrón dietético rico en frutas, verduras, hortalizas, legumbres, aceite de oliva y semillas, en el que una de las principales fuentes de grasas saludables y proteínas es el pescado. Así lo ha relatado el Dr. Guillermo Aldama, cardiólogo del Hospital Universitario de La Coruña (CHUAC) y firme defensor de los productos pesqueros como fuente de salud.

Prevención, prevención y prevención.

Las principales causas de mortalidad en los países de altos ingresos como España son las denominadas tres Cs (corazón, cáncer y cerebro), recuerda Aldama. España es el país de la OCDE con la menor tasa de mortalidad por enfermedades cardiovasculares y, según el facultativo, una de las razones fundamentales es nuestro patrón dietético. La mejor manera de impedir que una persona muera de una enfermedad es evitar que la padezca, es decir, prevenirla. Es en este punto donde la dieta juega un papel fundamental. La pregunta que surge a continuación es, ¿qué tipo de dieta es la que ofrece las mejores oportunidades de calidad y cantidad de vida?

La dieta pesco-mediterránea

En una reciente revisión científica, el Colegio Americano de Cardiología exploró los beneficios en salud de diferentes patrones alimenticios. Entre ellos se compararon dieta vegana, lacto-ovo-vegetariana, semi-vegetariana o una dieta convencional frente a la pesco-mediterránea. Se encontró que el único patrón dietético que conseguía reducciones de un 15 % en la tasa de mortalidad total y un 35 % en la tasa de mortalidad por cardiopatía isquémica fue la dieta pesco-mediterránea. Pero este aspecto no solo se queda aquí, *“la cantidad sí importa”*, hasta el punto de que *“por cada 20 gramos adicionales de pescado que se consumen en la dieta se obtiene una reducción del 4 % en el riesgo de mortalidad cardiovascular”*, apunta Aldama.

Estos hallazgos han sido corroborados por un estudio español que, precisamente, exploraba los beneficios de este tipo de patrón dietético. El estudio PREDIMED, publicado en una de las mejores revistas científicas médicas, reclutó a más de 7.000 personas divididas en dos grupos: practicantes y no practicantes de la dieta mediterránea. Lo que constató fue una reducción, en el primer grupo, de un 30 % en la tasa de los eventos cardiovasculares.

El pescado, fuente de “materiales premium”

¿Por qué el pescado debería ser una pieza fundamental como fuente de salud? La razón, según explica el facultativo, es que, aunque en el pasado todas las grasas fueron denostadas, existe un grupo selecto de ellas, que son esenciales para nuestro organismo. Se trata de las grasas insaturadas, como las Omega-3 que proporcionan los productos pesqueros. La razón de su exclusividad radica en dos aspectos. El primero es que no somos capaces de sintetizarlas, si no las ingerimos con la dieta no



dispondremos de ellas. La segunda razón radica en que son fundamentales para la fabricación y reparación de todas las células de nuestro organismo. La “piel” de nuestras células (la membrana celular) se debe fabricar con este material “premium” para que tanto la estructura como el funcionamiento de todas las células sea “premium”. Cuando no se ingieren, el cuerpo recurre para esta función a grasas de menor calidad, mermando así también la calidad de nuestros órganos y sistemas.

Múltiples beneficios y fuente de buen humor

Como consecuencia, el consumo de pescado resulta beneficioso para el cerebro, mejora la función neuronal, cognitiva y psicológica. Existen estudios que demuestran su efecto antidepresivo, contribuyendo a mejorar el estado de ánimo y la capacidad de respuesta a los fármacos en pacientes con tratamiento antidepresivo.

También existe evidencia de su utilidad para la función visual, para la piel (retrasa su envejecimiento y evita enfermedades dermatológicas), para el sistema inmune (reduce la probabilidad de sufrir enfermedades autoinmunes, alergias y cáncer), para las articulaciones (aporta elasticidad y contribuye a su regeneración), para todos los componentes sanguíneos (glóbulos rojos, blancos y plaquetas), además de ser fundamental para el metabolismo de las grasas. A este respecto, Aldama destaca que las grasas poliinsaturadas que aporta el pescado cumplen una función capital en el hígado al favorecer la producción del conocido como colesterol bueno (HDL). *“Estas grasas premium”, explica metafóricamente, “permiten que haya muchos camiones que recogen los excedentes de colesterol, evitando su depósito en las arterias y previniendo, de este modo eventos cardiovasculares”.*

A la luz de esta pléyade de efectos beneficiosos, uno podría pensar en el pescado como un producto mágico, pero, en realidad, no hay magia, explica el facultativo. Se trata de la sencilla evidencia de que el funcionamiento de cada órgano dependerá de la calidad de sus células y esta, a su vez, de la calidad de los materiales que a través de la dieta le proporcionemos. Siendo el pescado una fuente de materiales “premium”, no es de extrañar que este beneficio se extienda a tantos órganos y sistemas de nuestro organismo.

Cuidando corazón y cerebro

El infarto agudo de miocardio es una de las enfermedades de mayor mortalidad en nuestro país. Aldama señala que el consumo regular de pescado (2-3 veces por semana, equivalente a 250 mg. de Omega-3) reduce el riesgo de fallecer por esta entidad un 20 % y este descenso se incrementa un 5 % por cada 100 gramos adicionales. Así mismo, añade, *“si sustituimos el 3 % de las proteínas procedentes de la carne por proteínas del pescado, disminuye en un 30 % el riesgo de infarto y este descenso se incrementa un 5 % por cada 100 gramos adicionales”.*

Por otra parte, en España cada año alrededor de 130.000 personas sufren un accidente cerebrovascular (ACV), siendo el ictus la primera causa de muerte en mujeres y la segunda en



varones. El consumo de pescado disminuye ese riesgo hasta en un 45 %, eso sí, siempre que se evite consumirlo en fritura o rebozado.

La regla también se cumple en el caso de la muerte súbita, responsable de aproximadamente 30.000 fallecimientos de ciudadanos en nuestro país cada año. En este caso, el consumo de 250 mg. de Omega-3 (el equivalente a dos raciones de pescado a la semana) puede reducir hasta en un 70 % el riesgo de sufrir una arritmia potencialmente mortal.

Y lo mismo sucede en el caso de las personas que ya han sufrido un infarto, *“en cuya dieta”*, advierte Aldama, *“no puede faltar el pescado”*. Un estudio realizado en Reino Unido durante dos años dividió a un colectivo de más de 2.000 pacientes que acababan de sufrir un infarto de miocardio en tres grupos: al primero se le recomendó consumir pescado dos veces a la semana; al segundo, gran cantidad de fibra, y al tercero una ingesta baja en grasas (<30 % de la dieta). El primer grupo fue el único en obtener beneficios, reduciendo un 30 % la mortalidad por todas las causas y un 32 % por enfermedades cardiovasculares.

Alfabetización en salud

En las reflexiones finales, el Dr. Aldama ha resaltado el valor de todos los agentes sociales, cada uno en su ámbito, a la hora de alfabetizar en salud a la sociedad. Ha insistido también en la importancia de dar a los ciudadanos la oportunidad de conocer los beneficios de una dieta saludable y en la necesidad de que ésta sea no solo accesible sino también asequible. El objetivo final, ha señalado, es que España siga siendo un país líder en calidad y cantidad de vida, en el que ayudemos a los ciudadanos a poner años a la vida y vida a los años.

Para más información:



Raquel López

raquel@bdicomunica.com

646088471

Lola Sánchez-Manjavacas

lola@bdicomunica.com

669498812

Eugenio Sanz

eugenio@bdicomunica.com

609593417