



BENEFICIOS PARA LA SALUD DEL CORAZÓN POR COMER PESCADO

Está comprobado que comer pescado de forma regular, evita enfermedades relacionados con el corazón y evitar así ataques cardíacos. Esto se debe a que los aceites presentes en el pescado son únicos en su género –contienen omega-3, ácidos grasos que no se encuentran en ningún otro alimento. El omega-3 del pescado mejora el funcionamiento del corazón y disminuye la posibilidad de algunas enfermedades del corazón. Por estas razones, la Asociación Americana del Corazón recomienda que todos consumamos pescado - especialmente los pescados azules con alto contenido en grasa, tales como salmón, arenque, bacalao negro, macarela y sardinas – por lo menos dos veces por semana. Los aceites que poseen los pescados pueden ser especialmente importantes para las personas que ya padecen alguna enfermedad del corazón, ya que podrían mejorar su condición física. A continuación, especificamos algunas ventajas de los omega-3 para nuestro corazón.

♥ **Mantienen el ritmo normal del corazón**—Cuando el latido rítmico del corazón se descontrola, puede desarrollarse una pauta peligrosa de latidos rápidos del corazón y eso puede ser fatal. Los omega-3 del pescado ayudan a mantener los latidos regulares del corazón y hacer más difícil que se desarrollen arritmias.

♥ **Reducen la posibilidad de una muerte repentina**—Cerca de la mitad de las muertes cardíacas ocurren repentinamente. Los omega-3 del pescado ayudan a evitar este tipo de accidentes. Ayuda a mantener estable los latidos del corazón, dificultando de esta forma el desarrollo de pulsaciones descontroladas y rápidas.

♥ **Reducen la posibilidad de un derrame cerebral (embolia)**—Los coágulos sanguíneos que se forman en el cerebro o que llegan al cerebro de alguna otra parte de nuestro cuerpo, causan derrames cerebrales y lesiones muy graves. Pueden ser fatales. Las personas que comen pescado de forma regular tienen menos probabilidades de desarrollar un derrame cerebral (embolia).



♥ **Disminuyen la posibilidad de tener un primer ataque cardiaco**—Las personas con un alto riesgo de padecer un ataque al corazón pueden tener menor probabilidad de sufrir uno si consumen los omega-3 del pescado de forma regular. Los omega-3 ayudan al corazón desacelerando el desarrollo de la arteriosclerosis (venas con coágulos sanguíneos) y mejorando la función del corazón.

♥ **Reducen la inflamación**—Con el desarrollo de la enfermedad del corazón, las venas llegan a inflamarse ligeramente y puede acarrear una lesión en el corazón. Esta inflamación se reduce en gran medida en las personas que consumen pescado azul, o los omega-3 del pescado, de forma regular.

♥ **Mejoran la configuración de los lípidos en la sangre**—En la sangre hay diferentes tipos de lípidos (sustancias similares a la grasa). Los omega-3 que se encuentran en el pescado pueden disminuir dramáticamente la cantidad de grasas en la sangre (triglicéridos) y esto reduce la posibilidad de un ataque al corazón. Las personas con diabetes tipo 2 y las que tienen ciertos tipos de enfermedades del corazón pueden tener niveles muy altos de triglicéridos en la sangre, y comer pescado con alto contenido en grasa, o los omega-3 que se encuentran en el pescado, es una de las mejores formas de disminuir la cantidad de estas grasas.

♥ **Mejoran el colesterol “bueno” o los niveles de HDL (Lipoproteína de alta densidad)**—Las personas que tienen niveles altos de HDL o colesterol “bueno” en la sangre, tienen menor posibilidad de tener una lesión en el corazón. La HDL ayuda a eliminar el colesterol en las venas. Comer pescado, o los omega-3 del pescado, de forma regular, ayuda a incrementar los niveles de HDL o colesterol “bueno”.

♥ **Bajan la presión arterial**—La presión arterial alta o hipertensión, incrementa la posibilidad de tener enfermedades del corazón y un derrame cerebral (embolia), pero en general puede controlarse con medicamentos. La presión arterial alta es engañosa porque se puede desarrollar sin que la persona se dé cuenta. Las personas que comen pescado de forma regular tienen una presión arterial que se mantiene estable, más que las personas que no comen pescado. Lograr tener y mantener un peso corporal equilibrado es especialmente importante para disminuir la presión arterial.



♥ **Menor riesgo de coágulos en la sangre**—Necesitamos algo de coagulación para curar las heridas, pero si la sangre se coagula con demasiada facilidad, puede taparse alguna vena en el corazón o en el cerebro. Cuando sucede, esto puede ser fatal. Los omega-3 del pescado reducen la tendencia de formarse coágulos y mejoran el flujo de la sangre. Los omega-3 hacen también más flexibles los glóbulos rojos.

♥ **Mejor funcionamiento de las venas**—Nuestras arterias hacen más que mandar sangre a todo el cuerpo. Sus células son fábricas químicas en miniatura que fabrican sustancias que afectan el flujo de la sangre y la flexibilidad de la pared de las arterias. Con los omega-3 del pescado, las arterias son más elásticas y disminuye la posibilidad de favorecer la formación de coágulos. Como resultado, el flujo de la sangre y la presión arterial mejoran.

♥ **Un ritmo cardíaco con mejor habilidad para adaptarse**—El patrón de latidos del corazón de las personas, normalmente tiene pequeños cambios entre latido y latido. Estos pequeños cambios reflejan la habilidad del corazón para adaptarse a los cambios de su medio ambiente. Cuando los omega-3 del pescado están presentes, el ritmo cardíaco muestra una mayor flexibilidad en comparación con su variabilidad sin los omega-3. Tener una mayor variabilidad en el ritmo cardíaco está vinculado con disminuir la posibilidad de tener una enfermedad del corazón así como fallecer por una enfermedad cardíaca.

♥ **Placas arteriales más estables**—Uno de los aspectos más peligrosos de las enfermedades del corazón es la acumulación de depósitos o placas en las venas cercanas y dentro del corazón. Estas placas empiezan a formarse en la niñez e indican la presencia de arteriosclerosis. Cuando las placas se van haciendo más grandes, tienen mayor posibilidad de separarse empezando así una serie de eventos que pueden llevar a un problema en el corazón. Hay cada vez más evidencias de que los omega-3 del pescado ayudan a provocar que esas placas sean más estables y tengan menos posibilidades de separarse.

Escrito por Joyce A. Nettleton, DSc, RD, ScienceVoice Consulting, Denver, CO