



## MANTERNOS SANOS COMIENDO PRODUCTOS DE MAR CON FRECUENCIA

---

Los productos de mar constituyen una de las claves más importantes para comer de forma saludable. Las personas que comen pescado y mariscos son por lo general más sanas que las que no lo hacen. La alimentación a base de productos del mar ayuda a prevenir el desarrollo de patologías crónicas que van deteriorando nuestra salud conforme nos hacemos mayores. La alimentación a base de pescados y mariscos, por sí mismos no impide el desarrollo de enfermedades, pero puede retrasar o disminuir su posibilidad de aparecer y hacerlas más leves. Éstos son algunos casos que han surgido en experimentos científicos recientes.

### **Función de la visión:**

La causa principal del deterioro de la visión en las personas mayores es la degeneración macular relacionada con la edad, o ARM. Puede llevar a la ceguera. La ARM tiene menos posibilidades de desarrollarse en las personas que consumen frutas, verduras con hojas y alimentos que contienen zinc, un elemento que se encuentra en las ostras, las almejas y los mejillones. Sabemos ahora que la ARM es menos común entre las personas que comen mariscos de forma regular. Un estudio reciente revela que las personas en las primeras etapas de ARM, que consumen pescados y mariscos frecuentemente, tienen menos posibilidades de que progrese su enfermedad. Al contrario, las personas que comían grandes cantidades de grasa, inclusive la grasa de verduras, así como las personas que fumaban, tuvieron más probabilidades de que su visión empeorara. Los ácidos grasos omega-3— que se encuentran en el pescado—se concentran en el ojo y en la retina y son importantes para la función de la visión. Nuevas evidencias sugieren también que comer pescado disminuye las posibilidades de contraer cataratas. Comer pescado de forma regular podría ser un paso importante para conservar una buena vista, especialmente de mayor.



## **Diabetes tipo 2:**

La diabetes tipo 2 se está incrementando rápidamente entre los norteamericanos y es común en las personas que tienen sobrepeso y son inactivas. Una vez que aparece la diabetes, se incrementa las posibilidades de tener alguna enfermedad del corazón. En la diabetes tipo 2, el rumbo de los lípidos y de otras sustancias presentes en la sangre se vuelve anormal. Sin embargo, los omega-3, los ácidos grasos especiales contenidos en el pescado, ayudan a mejorar la secuela de los lípidos en la sangre, reduciendo el nivel de las grasas en la sangre. También mejoran los niveles del “buen” colesterol. Los ácidos grasos omega-3 procedentes del pescado disminuye la posibilidad de formación de coágulos, mejoran el funcionamiento de las venas y bajan ligeramente la presión arterial. Estas mejoras disminuyen la posibilidad de un ataque al corazón. Incluir el pescado en su alimentación, mantener un peso equilibrado y hacer ejercicio todos los días, puede disminuir su posibilidad de desarrollar diabetes tipo 2 y hacer que las condiciones sean menos peligrosas una vez que aparece.

## **Patologías con inflamación:**

Varias enfermedades crónicas involucran al sistema inmunológico. Las más comunes son la artritis reumatoide, el asma, la psoriasis (una condición que presenta inflamación en la piel) y algunas alergias. En estas condiciones, el sistema inmunológico reacciona exageradamente y la inflamación que resulta contribuye a los síntomas de la enfermedad—coyunturas dolorosas, irritación en la piel, hinchazón, enrojecimiento, dificultad para respirar, etc. Estas reacciones exageradas del sistema inmunológico pueden disminuir con los ácidos grasos omega-3 que se encuentran en el pescado. Por esta razón, los aceites que se encuentran en los pescados grasos como el salmón, el bacalao, el arenque, la trucha arco iris, el bacalao negro y las sardinas, pueden ayudar a reducir la gravedad de los síntomas. Los omega-3 no pueden curar estas patologías, pero pueden ayudar a una mejora notable en las molestias asociadas con ellas.

## **Funcionamiento mental:**

Los ácidos grasos omega-3 que se encuentran en los aceites del pescado incluyen uno, el DHA (ácido dehidroabético) que se concentran en el cerebro. Es necesario para el desarrollo adecuado del cerebro y de los ojos durante el crecimiento y el desarrollo del feto y en los dos primeros años de vida.



Estamos comprobando ahora que el DHA en el cerebro puede ser importante para el funcionamiento saludable del cerebro a lo largo de la vida. Por ejemplo, algunos niños con desórdenes de comportamiento muestran mejoría en su aprendizaje y en su comportamiento cuando consumen aceite de pescado o DHA. Es prematuro avanzar que los omega-3 mejorarán las habilidades para leer, para aprender y para mejorar la falta de atención, pero estudios recientes apuntan en esta dirección. Esto sugiere que es importante incluir el pescado en la dieta de los niños. Hay también cada vez mayor evidencia de que las personas de edad que comen pescado por lo menos una vez por semana, tienen menos posibilidades de desarrollar Alzheimer, en comparación con las personas que no comen pescado. Estudios en animales con esta enfermedad han mostrado también que la enfermedad se desarrolla con mayor rapidez y es más aguda cuando hay una deficiencia de omega-3 en la dieta que cuando hay suficiente. También ocurre con la enfermedad de Parkinson, otra condición degenerativa del cerebro. En otra área de las funciones mentales, los ácidos grasos omega-3 procedentes del pescado, se han vinculado con una disminución de desarrollar depresión y desórdenes bipolares. Algunos estudios han reportado mejoras en los síntomas de varias condiciones mentales, pero es muy pronto para decir que los aceites de los ácidos grasos del pescado son un tratamiento eficaz. Lo que sugieren estos estudios es que muchos tipos de actividad cerebral se desempeñan mejor cuando el cerebro tiene cantidades adecuadas de aceite de ácidos grasos del pescado.

La forma de obtenerlos sin peligro es comer pescado con regularidad. Es una decisión inteligente.

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