

## Pescado azul:

### Para blindar el corazón

LOS PESCADOS POSEEN UN ALTO CONTENIDO EN PROTEÍNAS, VITAMINAS Y MINERALES; PERO LO FUNDAMENTAL RADICA EN SU GRASA, MUY RICA EN ACIDOS OMEGA-3. LOS AZULES, LOS MAS GRASOS, PREVIENEN CONTRA ALGUNOS CÁNCERES, LA HIPERTENSIÓN Y LA HIPERCOLESTEROLEMIA, Y REDUCEN EL RIESGO DE INFARTOS Y OTROS ACCIDENTES CARDIOVASCULARES

Aunque en un principio su consumo se ceñía casi exclusivamente a los habitantes de las riberas de ríos, lagos y mares, el pescado como alimento es muy antiguo en la dieta humana. Su transporte y conservación han planteado siempre problemas y han contribuido a que sean pocos los países "comedores" de pescado. Se trata de los lugares donde el producto abunda y por lo tanto, su carácter perecedero no presenta problemas. España está afortunadamente, entre los países considerados como consumidores de pescado. Porque, como indica Jesús Roman, presidente de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, "nutricionalmente, el pescado presenta unas características que le hacen un alimento de primera categoría: su fácil digestibilidad, su valor proteico, el valor de su grasa y su riqueza en ciertos minerales y vitaminas. Además, no contiene más que trazas de hidratos de carbono". Y, tanto este como otros expertos consultados, insisten en el valor de la grasa del pescado.

Es así como el tan denostado en otras épocas pescado azul adquiere un tremendo protagonismo desde el punto de vista de la nutrición, porque son las especies denominadas "azules" las más ricas en grasas.

¿Y por qué es tan saludable la grasa de estos productos? Porque se trata, como asegura Jesús Román, "de la grasa animal más insaturada de las existentes.

. La grasa insaturada es, para decirlo en pocas palabras, una grasa buena, que tiene efectos vasodilatadores y aporta colesterol "bueno" al mismo tiempo que contribuye a contrarrestar el "malo".

Estas propiedades le confieren unas virtudes especiales en la prevención de la aparición de enfermedades cardiovasculares y, por lo tanto, un papel importante en la lucha contra diferentes accidentes cardiovasculares como los infartos, tanto de de miocardio como los cerebrales.

Si tenemos en cuenta que, según datos aportados por el doctor Javier Fontecha, del Instituto del Frio del Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), en 1998 los accidentes cardiovasculares fueron la causa de 40 por ciento de la mortalidad total, llegamos a la conclusión de que la grasa del pescado es una estupenda medicina.

Los estudios que manejan los expertos indican que las poblaciones que son grandes consumidoras de pescado, como España, Japón, o los esquimales, tienen unos índices de enfermedades cardiovasculares bastante más bajos que los de las otras poblaciones de su mismo entorno no comedoras de pescado", asegura Jesús Román.

Lilián Aguirre  
Fundación Española de la Nutrición (FEN)