

## **La grasa del pescado azul reduce el colesterol "malo" y aumenta el "bueno"**

ES ESPECIALMENTE RECOMENDABLE PARA PERSONAS CON PROBLEMAS CIRCULATORIOS. TAMBIEN DESCIEDE LA PRESION ARTERIAL Y EL NIVEL DE TRIGLICERIDOS. PREVIENE LA APARICION DE TROMBOS Y, POR TANTO, DE INFARTOS DE MIOCARDIO Y CEREBRALES. TAMBIÉN ES BUENA MEDICINA PARA LAS ENFERMEDADES INFLAMATORIAS. CONTIENE GRAN CANTIDAD DE MINERALES Y DE VITAMINAS

### **LA IMPORTANCIA DE LA GRASA**

En las sociedades más desarrolladas la dieta alimenticia también evoluciona y, tal como indica el profesor Román Martínez, "en todas ellas al mismo tiempo que sube el nivel de renta aumenta el consumo de grasa". Pero el profesor José Mataix, director de la Escuela de Nutrición y del Instituto de Nutrición y Tecnología de los alimentos de la Universidad de Granada, matiza: "aunque ha traído algunos problemas, su evolución nos ha permitido disfrutar de una cocina más agradable".

Y sin embargo la grasa tiene muy mala prensa, porque nos hace engordar. El profesor Mataix opina, sin embargo, que la grasa no es la culpable de la obesidad, sino la utilización que hacemos de ella. Además, el problema es la vida sedentaria, es que no nos movemos.

Tal como explica este mismo experto todas las grasas y aceites están compuestos por ácidos grasos y éstos se encuentran en todas las grasas en mayor o menor medida. Estos ácidos grasos pueden ser saturados, monoinsaturados o poliinsaturados. Los primeros son los que a veces tienen efectos negativos para nuestra salud. ¿Por qué? Porque son los que, para producir energía, generan más oxidación celular y, por lo tanto, dan lugar a un mayor número de radicales libres. Estos atacan a todas las células y están asociados a un gran número de enfermedades.

Sin embargo, los ácidos grasos insaturados producen poca oxidación. Algunos de ellos, como los oleicos y los omega-3, "ayudan a descender la presión sanguínea y previenen la formación de trombos". Tal como explica el profesor Javier Fontecha, del Instituto del Frío del CSIC.

El pescado azul es el alimento que más cantidad de ácidos grasos omega -3 contiene y por lo tanto, el principal aliado de nuestra mesa para limitar el contenido de colesterol malo, (LDL) en nuestra sangre e incrementar los niveles de colesterol bueno (HDL). Gracias a ello reduce el riesgo de la formación de coágulos en la sangre y, por tanto, de accidentes cardiovasculares que suelen producir la muerte.

El pescado es una fuente muy importante de proteínas, prácticamente igual que la carne. De hecho, el contenido proteico de 200 gramos de pescado sobrepasa las cantidades diarias recomendadas de muchos aminoácidos y duplica las de lisina, que es un aminoácido esencial, de los que nuestro organismo no puede prescindir.

Aunque su aporte sea similar al de la carne, el contenido en agua hace que haya que aumentar la ración de pescado para conseguir el mismo valor protéico que la carne.

## **PROTEINAS Y OTROS NUTRIENTES**

La ingesta de pescado aporta a la dieta una cantidad importante de yodo y magnesio entre otros minerales, pero los especialistas otorgan gran importancia al selenio, cuya ingesta diaria recomendada es, para los adultos, de 50 a 200 microgramos al día.

Cien gramos de pescado aporta, entre 100 y 300 miligramos de potasio, fosforo, azufre, cloro y sodio. El calcio, el manganeso y el cinc están presentes en cantidades entre los 10 y los 100 miligramos por 100 gramos. Otros minerales como el cobre o el manganeso se encuentran en cantidades menores.

También es el pescado, en general, una fuente importante de vitaminas liposolubles como la vitamina A y la D.