

Fecha: 06-04-2013

Sección: Salud

Página: 48



▶ ALIMENTOS

Beneficios de la presencia del pescado en la dieta habitual

● Un nuevo estudio subraya el aporte de los ácidos grasos Omega 3 en la salud cardiovascular de las personas mayores

Redacción

Los adultos mayores que poseen mayores niveles en sangre de ácidos grasos omega-3, que se encuentran casi exclusivamente en el pescado graso y mariscos, pueden ver reducido hasta un 27% el riesgo general de mortalidad y un 35% las posibilidades de morir por enfermedades del corazón, según un nuevo estudio de la Escuela de Salud Pública de Harvard (HSPH) y la Universidad de Washington, en Estados Unidos.

Los autores de la investigación, publicada en *Annals of Internal Medicine*, encontraron que los adultos mayores que tenían los niveles más altos en sangre de ácidos grasos vivían, en promedio, 2,2 años más que aquellos con niveles más bajos.

“Aunque el consumo de pescado ha sido considerado como parte de una dieta saludable, pocos estudios han evaluado los niveles de ácidos grasos omega-3 en la sangre y las muertes totales en los adultos mayores”, dijo el autor Dariush Mozaffarian, profesor asociado en el Departamento de Epidemiología de HSPH. “Nuestros resultados

apoyan la importancia de tener adecuados niveles de omega-3 en sangre para la salud cardiovascular y sugieren que en el futuro estos beneficios realmente podrían extender los años de vida útil restante”, agrega este experto. Estudios previos han encontrado que el pescado, que es rico en proteínas y ácidos grasos saludables para el corazón, reduce el riesgo de morir de enfermedades del corazón, pero el efecto sobre otras causas de muerte o la mortalidad total estaba poco clara.

Los investigadores de este estudio examinaron 16 años de datos de cerca de 2.700 adultos estadounidenses de 65 años o más.

Después de ajustar por variables demográficas, estilo de vida cardiovascular y factores dietéticos, encontraron que los tres ácidos grasos, tanto individual como combinadamente, se asociaron con un riesgo significativamente menor de mortalidad.

“Los resultados sugieren que lo mejor es pasar de no consumirlos a la ingesta modesta o cerca de dos porciones de pescado graso a la semana”, concluye Mozaffarian.

