



## BENEFICIOS PARA LA SALUD DEL CORAZÓN POR COMER PESCADO

Ahora se ha establecido bien que comer pescado en forma regular ayuda a protegerle para no desarrollar enfermedades del corazón y morir repentinamente de un ataque cardíaco. Esto se debe a que los aceites presentes en el pescado son únicos en su género —tienen omega-3, ácidos grasos que no se encuentran en ningún otro alimento. El omega-3 del pescado mejora la forma en que funciona el corazón y hace menos peligrosas otras condiciones que contribuyen a las enfermedades del corazón. Por estas razones, la Asociación Americana del Corazón recomienda que todos consumamos pescado —especialmente las especies grasosas, tales como salmón, arenque, tipo bacalao negro, macarela y sardinas — cuando menos dos veces por semana. Los aceites del pescado pueden ser especialmente importantes para las personas que ya padecen alguna enfermedad del corazón, pues pueden mejorar su condición. Las si guientes son algunas formas en que los omega-3 del pescado ayudan a nuestro corazón:

♥ **Mantienen el ritmo normal del corazón**— Cuando el latido rítmico del corazón se desorganiza, 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 ritmos anormales.

♥ **Reducen la posibilidad de una muerte repentina**—Cerca de la mitad de las muertes por males cardíacos ocurren repentinamente. Los omega-3 del pescado ayudan a evitar este tipo de eventos fatales. Una de las formas en que hacen esto es manteniendo latidos estables en el corazón, dificultando así el posible desarrollo de pulsaciones rápidas no controladas.

♥ **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, causan derrames cerebrales e impedimentos graves. Pueden ser fatales. Las personas que comen pescado en forma regular tienen menos probabilidades de desarrollar un derrame cerebral (embolia).

♥ **Disminuyen la posibilidad de tener un primer ataque al corazón**—Las personas con un alto riesgo de tener un ataque al corazón pueden tener menor probabilidad de sufrir uno si consumen los omega-3 del pescado en 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**—Al irse formando la enfermedad del corazón, las venas llegan a inflamarse ligeramente y esto hace que haya mayor posibilidad de una falla en el corazón. Esta inflamación se reduce en gran medida en las personas que consumen pescado grasoso, o los omega-3 del pescado, en forma regular.

♥ **Mejoran la configuración de los lípidos en la sangre**—En la sangre se llevan 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 grasoso, 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 falla en el corazón. La HDL ayuda a eliminar el colesterol de las venas, en donde éste puede causar daño. Comer pescado, o los omega-3 del pescado, en forma regular, ayuda a aumentar 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 medicinas. La presión arterial alta es engañosa porque se puede desarrollar sin que la persona se dé cuenta. Las personas que comen pescado en forma regular tienen una presión arterial que baja leve pero constantemente, más que las personas que

no comen pescado. Lograr tener y mantener un peso corporal saludable es especialmente importante para disminuir la presión arterial.

♥ **Menor riesgo de coágulos en la sangre**— Necesitamos algo de coagulación para sanar 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 hacen 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 hay menos 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 bajar la posibilidad de tener una enfermedad del corazón y menos posibilidad de morir de una enfermedad cardíaca.

♥ **Placas arteriales más estables**—Uno de los aspectos más riesgosos 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 cadena de eventos que pueden llevar a una falla en el corazón. Hay cada vez más evidencias de que los omega-3 del pescado ayudan a hacer que esas placas sean más estables y tengan menos posibilidades de separarse.

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

[www.alaskaseafood.org](http://www.alaskaseafood.org)

Oficinas Administrativa (800) 478-2903  
311 N. Franklin, Suite 200, Juneau AK 99801-1147  
Oficinas de Mercadeo (800) 806-2497  
150 Nickerson Street, Suite 310, Seattle WA 98109