



## MANTERNOS SANOS SI COMEMOS COMIDA DE MAR CON FRECUENCIA

La comida de mar constituye una de las claves más importantes para comer saludablemente. Las personas que comen pescado y mariscos son por lo general más sanas que las que no lo hacen. Comer comida de mar ayuda a prevenir el desarrollo de condiciones médicas crónicas que van deteriorando nuestra salud conforme tenemos más edad. Los mariscos por sí mismos no pueden evitar que las enfermedades nos ataquen, pero pueden retrasar algunas condiciones o disminuir su posibilidad de aparecer y hacerlas menos severas. Éstos son algunos ejemplos que han surgido en experimentos científicos recientes.

### Función de la visión

La causa principal del deterioro de la visión en las personas de edad 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 zinc, un elemento que se encuentra mucho en los ostiones, las almejas y los mejillones. Sabemos ahora que la ARM es menos común entre las personas que comen mariscos en forma regular. Un estudio reciente reveló que las personas en las primeras etapas de ARM que consumen comida de mar frecuentemente tienen menos posibilidades de que progrese su enfermedad. En contraste, la gente que comía grandes cantidades de grasa, inclusive la grasa de verduras, y 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 puede hacer que haya menos posibilidades de contraer cataratas. Comer pescado en forma regular podría ser un paso importante para mantener una buena vista, especialmente más tarde en la vida.

### 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, hay muchas más posibilidades de tener alguna enfermedad del corazón. En la diabetes tipo 2, el rumbo de los lípidos y de otras substancias 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 provenientes del pescado hacen que haya menos 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 frecuente en los alimentos que come usted, manteniendo un peso saludable y haciendo 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.

### Condiciones 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, comezón en la piel, hinchazón, enrojecimiento, dificultad para respirar, etc. Estas reacciones exageradas del sistema inmunológico pueden mitigarse 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, la macarela, el arenque, la trucha arco iris, el bacalao negro, y las sardinas, pueden ayudar a reducir la severidad de los síntomas de estas condiciones. Los omega-3 no pueden evitar ni curar estas condiciones, pero pueden producir una mejoría 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. Se necesita 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 aprendiendo 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 muy pronto para decir que los omega-3 mejorarán las habilidades para leer, para aprender y para la falta de atención, pero una evidencia reciente apunta en esa dirección. Esto sugiere que es importante incluir pescado en la dieta de los niños.

Hay también cada vez mayor evidencia de que las personas de edad que comen pescado cuando menos una vez a la semana tienen menos posibilidades de desarrollar Alzheimer posteriormente en la vida, 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 severa cuando hay una deficiencia de omega-3 en la dieta que cuando hay suficiente. Hay algunas indicaciones de que éste puede ser también el caso en la enfermedad de Parkinson, otra condición degenerativa del cerebro.

En otra área de las funciones mentales, los ácidos grasos omega-3 provenientes del pescado, se han vinculado con una menor posibilidad 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*

[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