

El pescado y el corazón.

Publicado el: 04-12-2017

Un estudio realizado por la Universidad de Harvard en Estados Unidos, afirma que una prueba para determinar los niveles de grasa de pescado presentes en la sangre de una persona podrían ayudar a determinar sus posibilidades de sufrir un ataque al corazón. Un experto de esa universidad señaló que los individuos con mayor riesgo son aquellos que tienen un nivel bajo de omega-3 en la sangre, un tipo de grasa que se encuentra en el aceite de pescado.

La investigación fue presentada durante el congreso médico realizado en la ciudad de Brighton en Inglaterra.

Omega-3

Estudios pasados ya habían señalado que niveles bajos de un determinado tipo de omega-3 aumentan el riesgo de la persona de sufrir un ataque al corazón.

También se sabía que el comer pescado ayudaba a proteger el corazón y que también reducía el riesgo de ataques.

Sin embargo, la comunidad científica no sabía exactamente cómo sucedía todo eso.

Ahora hay evidencias de que el pescado tiene propiedades que ayudan a estabilizar el corazón.

Una buena dieta

"El estudio demuestra que con un simple examen de sangre se puede saber quienes son más propensos a tener un ataque al corazón y también demuestra que aumentando la ingestión de omega-3, se puede evitar", afirmó el doctor Ray Rice, de la Sociedad Internacional para el Estudio de las Grasa y los Lípidos.

En tanto, Belinda Linden, jefa de la sección de información médica de la Fundación Británica del Corazón, dijo que el estudio revela las propiedades del omega-3 en cuanto a la salud coronaria.

"Sin embargo, como los niveles de omega-3 en la sangre son un reflejo de la cantidad de pescado que come una persona, es poco probable que un examen de sangre ayude más a evitar un ataque al corazón que un conversación sobre la dieta entre un médico y su paciente", señaló.

Linden agregó que una dieta en la cual la persona come bastantes frutas y vegetales, además de pescado, y que es baja en el consumo de sodio y grasas saturadas, reduce considerablemente las probabilidades de que la persona desarrolle problemas cardiovasculares.

"El estudio demuestra que con un simple examen de sangre se puede saber quienes son más propensos a tener un ataque al corazón y también demuestra que aumentando la ingestión de omega-3, se puede evitar".

Doctor Ray Rice , Sociedad Inter. para el Estudio de las Grasa y los Lípido