

La FAO insta a los países de la UE a divulgar los beneficios del consumo de pescado

Un comité formado por 17 expertos en nutrición analizó las ventajas para la salud de comer pescado, entre los que destacó la reducción del riesgo coronario y que favorece el desarrollo neurológico durante el embarazo, aspectos que deben ser “comunicados a la ciudadanía de forma más efectiva”

La FAO y la WHO (Organización Mundial de la Salud, en sus siglas en inglés) congregó en Roma el pasado enero a un Comité consultivo formado por 17 expertos en nutrición para analizar los beneficios del consumo de pescado basándose en los datos existentes en esta materia, con el objetivo de establecer un marco que sirva de referencia a los gobiernos de los Estados miembros en sus campañas divulgativas en materia de alimentación y nutrición.

El Comité analizó los beneficios del consumo de pescado en el desarrollo neuronal y la prevención de enfermedades cardiovasculares, basándose en las “fuertes evidencias” de estos dos aspectos.

Conclusiones

- El consumo de pescado aporta energía, proteínas y una gran variedad de otros importantes nutrientes, como los ácidos grasos poliinsaturados Omega-3.
- Entre la población adulta, consumir pescado, sobre todo aceite de pescado, reduce el riesgo de mortalidad por enfermedad coronaria.
- Gracias a los beneficios de los ácidos Omega-3, el consumo de pescado durante el embarazo y la lactancia reduce el riesgo de un inadecuado desarrollo neuronal.
- Los datos disponibles sobre los beneficios del consumo de pescado entre niños, jóvenes y adolescentes son insuficientes para establecer un marco



cuantitativo. No obstante, las dietas saludables que incluyen pescado y que se establecen a edades tempranas tienen influencia en la salud y en los hábitos alimentarios durante la etapa adulta.

Recomendaciones

El Comité consultivo trazó una serie de recomendaciones a modo de “pasos que deberían dar los Estados miembros para evaluar los beneficios del consumo de pescado y “transmitírselos de manera más efectiva a la población”.

Las 3 principales recomendaciones son:

- Reconocer al pescado como una importante fuente de proteínas y

nutrientes y una parte de la tradición cultural en muchos países.

- Enfatizar los beneficios de su ingesta en la reducción de la mortalidad por enfermedad coronaria en la población adulta.
- Desarrollar, mantener y mejorar las bases de datos existentes de los nutrientes específicos que contiene el pescado.
- Enfatizar los beneficios de su consumo en mujeres embarazadas y lactantes para el desarrollo neuronal de sus bebés. ■