

# Expertos de 4 sociedades médicas aconsejan consumir pescado entre dos y cuatro veces por semana

Advierten del paulatino deterioro de la dieta en España, el insuficiente consumo de pescado entre los menores de 24 años y el exceso de bollería en la dieta

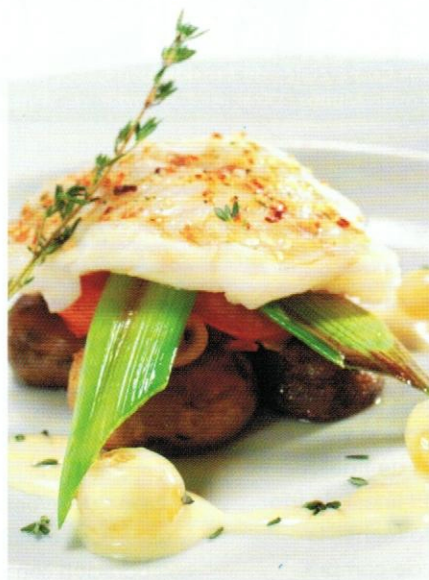
**C**uatro sociedades médicas nacionales, la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA); la de Arteriosclerosis (SEA), la de Medicina Familiar y Comunitaria (SEMFYC) y la Asociación Española de Pediatría/Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica, han elaborado el informe 'Grasas en la dieta y salud cardiovascular', en colaboración con el Instituto Flora.

El documento explica los distintos tipos de grasas y sus efectos sobre la salud, además de ofrece una serie de recomendaciones relacionadas con la dieta.

## Pescado para una dieta sana

En el informe se recomienda el consumo de pescado entre 2 y 4 veces por semana por su contenido en Omega-3, ya que, según diversos estudios, reduce la muerte súbita asociada con la reducción de arritmias y la enfermedad coronaria en adultos. En el caso de niños y mujeres embarazadas, la frecuencia de consumo de pescado debería ser aún mayor -tres o cuatro veces por semana.

Además, los expertos que elaboraron el informe recomiendan que el aporte de grasas a la dieta diaria no supere el 35% de la energía total ingerida en el caso de los adultos (en los menores de 4 años, puede llegar al 40%) y que los ácidos grasos saturados aporten un máximo del 10% de las calorías diarias.



Con respecto al colesterol, no debe superar los 300 mg para seguir una dieta sana y es clave evitar las grasas 'trans', que se generan en el proceso industrial de hidrogenación de las grasas insaturadas en alimentos como la bollería o los aperitivos salados. Este tipo de grasas no deben superar en ningún caso el 1% del aporte energético diario, señala el informe. En su lugar, la principal fuente de energía debería provenir de los ácidos grasos insaturados, presentes en alimentos como el aceite de oliva o la margarina.

## Ácidos grasos esenciales

Los expertos analizan en el documento las propiedades de las grasas y de los ácidos grasos esenciales, como el Omega-3 y el Omega-6, que el organismo no puede generar por sí mismo y que por ello tienen que ser ingeridos por medio de alimentos.

Actúan como reguladores metabólicos en los sistemas cardiovascular, pulmonar, inmune, secretor y reproductor y son imprescindibles para preservar la funcionalidad de las membranas celulares y porque participan en los procesos de transcripción genética.

Los ácidos Omega-3 se pueden encontrar en vegetales, como aceites de semillas- o en animales. Dentro de los de procedencia animal, los más importantes se encuentran en el pescado azul de agua fría -salmón, atún, caballa, etc.-. Según el informe, el pescado no produce estos ácidos, sino que los obtiene a través de los microorganismos que forman parte de su alimentación. Entre sus beneficios destacan ser un ácido graso antiartrítico, antialérgico, antidiabético, antiarteriosclerótico o antiinflamatorio.

Los Omega 6 (ácido linoleico) son los otros ácidos grasos esenciales. Se pueden encontrar en alimentos como las zanahorias o los ajos y, entre sus propiedades saludables, el texto destaca su poder como antidermatítico, anticancerígeno, hepatoprotector e inmunoestimulante.

### **Relación entre salud e ingesta de grasas**

Hasta hace no mucho tiempo, varios estudios vinculaban el consumo elevado de grasa con el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, el informe desmitifica estos efectos adversos, siempre y cuando la ingesta sea de grasas de calidad, priorizando el consumo de pescado azul, frutos secos, aceite de oliva virgen y derivados de aceites y semillas como la margarina. A pesar de que el documento señala que la medida más adecuada para reducir el riesgo cardiovascular es disminuir el aporte de grasa 'trans' y de ácidos grasos saturados, no se detalla cuál es el porcentaje ideal en una dieta cardiosaludable.

### **Más pescado en la dieta diaria**

El informe señala que, en el caso de los menores de 24 años, el consumo de pescado es menor del recomendado, mientras que el de bollería industrial supera los límites fijados y contribuye de forma destacable al aporte de grasa total y saturada en este grupo de edad.

Para evitar que estos hábitos deriven en problemas de salud, los expertos sugieren aumentar el consumo de pescado a 3-4 veces por semana si es blanco -dos si es azul-; disminuir el de embutidos; utilizar aceites vegetales, a poder ser de oliva; quitar la grasa visible

de las carnes; valorar el uso de los lácteos semi o desnatados, o usar formas culinarias sencillas (horno, plancha, hervidos), entre otras.

La población española se aleja cada vez más del patrón de una dieta saludable rica en ácidos grasos como el oleico (presente en el aceite de oliva virgen) debido a que el crecimiento de las ciudades, las migraciones o la incorporación de la mujer al trabajo han conllevado una modificación en los hábitos de consumo y compra de alimentos.

Al mismo tiempo, la oferta de productos alimenticios ha aumentado y el consumidor escoge, cada vez más, productos procesados y preparados en detrimento de los frescos, lo que condiciona también las fuentes dietéticas de grasa..

### **Deterioro de la dieta en Europa**

Según el informe, los datos estadísticos revelan un deterioro paulatino de la calidad de la dieta en Europa que, junto a una insuficiente actividad física, está provocando un aumento de los casos de sobrepeso y obesidad en el conjunto de la población europea.

En opinión de los expertos, en un futuro se incrementarán las enfermedades crónicas y, por consiguiente, se reducirá la esperanza y la calidad de vida. De hecho, el informe recoge datos de otros

trabajos que advierten de que seis de los siete factores de riesgo relacionados con la muerte prematura tienen que ver con la dieta y la actividad física (tensión arterial, colesterol, índice de masa corporal, inactividad física, insuficiente consumo de fruta o verdura y consumo de alcohol).

El estudio concluye que la prevención de estas dolencias podría ser muy sencilla si la población adoptara estilos de vida saludables (dieta y actividad física). Con ellos, podría reducirse hasta en un 80% los casos de enfermedad coronaria o en un 90% los casos de diabetes tipo 2, afirman los expertos.

Guías y estudios como el que aquí se tratan no valen de nada si no llegan a la población a través del etiquetado o de la publicidad. Por este y otros motivos, los expertos piden la colaboración de la industria alimentaria, así como determinación para reformular el contenido en sal, azúcares o grasas de los productos. ■