Publicado en Madrid el 05/04/2024

El consumo de pescado reduce en un 20% el riesgo de mortalidad por infarto agudo de miocardio

Numerosos estudios avalan las propiedades nutricionales de los productos del mar a la hora de prevenir enfermedades y fortalecer el organismo. El omega-3 de los productos del mar desempeña un papel fundamental en el desarrollo y mantenimiento de las funciones cognitivas, mejorando la memoria, el aprendizaje y la inteligencia en todas las edades. Pesca España promueve el consumo de pescado de manera regular para mejorar la salud y llevar un estilo de vida equilibrado

El 7 de abril se celebra el Día Mundial de la Salud, un momento perfecto para reflexionar acerca de la importancia de la alimentación y su impacto directo en la salud y en el bienestar en general. En este contexto, Pesca España quiere poner en valor lo necesarios que son los productos del mar para ayudar a mejorar la salud, ya que más allá de ser una delicia culinaria, los productos del mar representan una fuente natural de nutrientes esenciales para llevar un estilo de vida saludable y mantener en forma al organismo.

De hecho, evidencias científicas demuestran reducciones significativas del 15% en la tasa de mortalidad total y del 35% en la tasa de mortalidad por cardiopatía isquémica gracias a la ingesta de productos del mar. Según esos estudios, cada incremento de 20 gramos de pescado en la dieta se correlaciona con una reducción del 4% en el riesgo de mortalidad cardiovascular.

Estos son solo algunos datos que resaltan la importancia de incluir pescado en la dieta de manera regular, pero hay muchos otros que también demuestran sus beneficios para la salud del corazón y del cerebro.

Fuente de vitalidad para el corazón

Pero, ¿qué hace que los productos del mar sean tan necesarios en términos de salud? Estos alimentos son fundamentales en una dieta saludable debido a su condición de fuente natural de nutrientes esenciales. Entre ellos, el Omega-3 es especialmente relevante para conservar y mejorar la salud cardiovascular al desempeñar un papel crucial en la comunicación celular. Esta característica lo convierte en un aliado para fortalecer el sistema cardiovascular y reducir el riesgo de hipertensión, así como de eventos cardiovasculares como infartos y trombosis cerebrales.

Gracias a su contenido de proteínas de alta calidad y nutrientes como la vitamina D, selenio y zinc, el pescado también contribuye a la reducción del colesterol LDL y promueve la salud arterial, mientras que sus antioxidantes protegen las células cardíacas del estrés oxidativo y la inflamación, previniendo enfermedades cardiovasculares. Además, su consumo regular mejora la función endotelial, reduciendo el riesgo de coágulos.

Estadísticas revelan que el consumo regular de pescado, al menos 2-3 veces por semana, que equivalen a 250 mg de Omega-3, reduce el riesgo de mortalidad por infarto agudo de miocardio en un

20%. Este porcentaje aumenta aún más con cada 100 gramos adicionales de pescado.

Asimismo, el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular se reduce hasta en un 45% con una ingesta adecuada de pescado, siempre evitando preparaciones fritas o rebozadas. En el caso de la muerte súbita, el consumo de 250 mg de Omega-3 puede disminuir hasta en un 70% el riesgo de arritmias potencialmente mortales. Estas cifras revelan la contundente influencia del pescado en la prevención de enfermedades cardiovasculares, consolidándose como un elemento indispensable en una dieta saludable.

Un alimento esencial para el cerebro

Los productos del mar son mucho más que una fuente de nutrición para el cuerpo; también son alimentos vitales para el cerebro. Su contenido rico en ácidos grasos omega-3, especialmente el DHA (ácido docosahexaenoico), juega un papel fundamental en el desarrollo y mantenimiento de las funciones cognitivas. Estos ácidos grasos son esenciales para la estructura de las células cerebrales y la transmisión de señales, lo que mejora la memoria, el aprendizaje y la inteligencia en todas las etapas de la vida.

Numerosos estudios respaldan la asociación entre el consumo de pescado y una mejor función cognitiva, desde el desarrollo prenatal hasta la vejez, y sugieren que puede ayudar a prevenir el deterioro cognitivo relacionado con la edad y enfermedades neurodegenerativas. Integrar variedades de productos pesqueros en la dieta habitual, al menos dos veces por semana, es una de las claves para mantener un cerebro sano y un envejecimiento cognitivo saludable, además de los beneficios cardiovasculares que proporcionan estos alimentos.

En definitiva, en un contexto en el que preservar la salud y el bienestar es cada vez más una prioridad, es esencial reconocer el valor de los pescados y mariscos como elementos fundamentales en la alimentación.

Tal y como apunta Antonio Nieto, gerente de Pesca España, "gracias a la abundancia de proteínas de alta calidad, vitaminas y minerales, los productos del mar ayudan a fortalecer el organismo y promover el bienestar general. La variedad de nutrientes que ofrece el pescado, junto con su versatilidad en la cocina, lo convierten en una opción perfecta para cuidar la salud de personas de todas las edades. Estamos hablando de un super alimento".

Datos de contacto:
Beatriz
DLaundry
661692969

Nota de prensa publicada en: Madrid

Categorías: Nacional Medicina Nutrición Gastronomía Madrid

NotasdePrensa
https://www.notasdeprensa.es