



Comer pescado reduciría riesgos de ACV

(Reuters) - Las personas que comen pescado algunas veces por semana son levemente menos propensas a padecer un accidente cerebrovascular (ACV) que aquellas que lo consumen muy poco o nada, reveló un análisis internacional.

Los ácidos grasos omega-3 presentes en el pescado disminuirían el riesgo de ACV a través de sus efectos positivos sobre la presión sanguínea y el colesterol, escribieron en la revista *Stroke* Susanna Larsson y Nicola Orsini, del Instituto Karolinska en Suecia.

Su análisis se basó en 15 estudios realizados en Estados Unidos, Europa, Japón y China, cada uno de los cuales consultó a los participantes con cuánta frecuencia comían pescado, luego los siguió entre cuatro y 30 años para ver si padecían ACV.

"Pienso que en general, el pescado brinda una serie de nutrientes beneficiosos, en particular los omega-3, que podrían explicar este menor riesgo", dijo Dariush Mozaffarian, epidemiólogo de la Escuela de Salud Pública de Harvard cuyo estudio fue incluido en el análisis.

"Mucha de la evidencia coincide en sugerir que alrededor de dos o tres porciones por semana es suficiente para obtener el beneficio", añadió Mozaffarian.

La vitamina D, el selenio y ciertos tipos de proteínas del pescado también aportarían beneficios relacionados con el ACV, indicó el experto.

Los datos para el análisis fueron obtenidos de unas 400.000 personas de entre 30 y 103 años. Entre unos años y unas décadas después, alrededor de 9.400 personas sufrieron un ACV.

Comer tres porciones adicionales de pescado por semana se vinculó con un 6 por ciento menos de riesgo de ACV, lo que se traduce en un accidente menos por cada 100 personas que consumen pescado adicional en sus vidas.

Los participantes de cada estudio que comían la mayor cantidad de pescado eran un 12 por ciento menos proclives a tener un ACV que aquellos que consumían la menor cantidad.

El informe de Mozaffarian separó los efectos de diferentes tipos de pescado y halló que las personas que consumían más pescado frito y en sándwiches -tal como se esperaba- no obtenían ningún beneficio contra el ACV.

Pero la investigación no pudo probar que sumar más pescado no frito a la dieta evitará que una persona padezca un ACV, dijo Mozaffarian a Reuters Health.

Las personas "podrían tener dietas más saludables de otras formas, podrían ejercitar más o tener una mejor educación, lo que los llevaría a consultar más seguido al médico", agregó el epidemiólogo. "Todo ello podría reducir su riesgo de ACV".

El pescado graso como el salmón y el arenque es especialmente elevado en omega-3. La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda el consumo de al menos dos platos de pescado graso por semana.