



14 Abril, 2024

# Tomar pescados azules pequeños salva vidas

►Sardinias, arenques, anchoas o boquerones son un escudo protector frente a las enfermedades cardiovasculares

Raquel Bonilla. MADRID

Comer bien cada día significa comprar papeletas para disfrutar de una buena salud a largo plazo. En ocasiones, basta con poner en práctica consejos tan prácticos como el de priorizar unos alimentos frente a otros. Y la ciencia parece que lo tiene claro, pues sustituir el consumo de carne roja por pescados pequeños, como por ejemplo las anchoas, las sardinias o los arenques, podría evitar hasta 750.000 muertes prematuras en 2050 derivadas de patologías como las enfermedades cardiovasculares, el ictus o tumores como el cáncer de colon, tal y como apunta un estudio publicado esta semana en la revista científica «BMJ Global Health» liderado por el Instituto Nacional de Estudios Medioambientales de Tsukuba (Japón) y la Universidad de Queensland (Australia).

«Me parece un estudio muy interesante», reconoce el doctor Miguel Civera Andrés, miembro del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), quien considera que «el mensaje final de “la sustitución en la dieta de carne roja por pescado azul de pequeño tamaño podría disminuir la incidencia de enfermedades como la cardiopatía isquémica, el ictus, la diabetes o el cáncer colo-rectal responsables del 44% de la mortalidad global y además sería beneficioso a nivel medioambiental”, debería ser tenido en cuenta y transmitido en campañas destinadas a la población general para cambiar sus hábitos dietéticos».

En concreto, la investigación estima que el consumo de este tipo de pescado podría sustituir al 8% de la carne roja mundial, lo que contribuiría también a la reducción de las complicaciones asociadas a

enfermedades no transmisibles, como las cardiovasculares. «Hay una considerable evidencia de que las carnes rojas, especialmente las procesadas, se asocian con un aumento en el riesgo de enfermedades no transmisibles, que fueron las responsables de aproximadamente el 70% de todas las muertes globales en 2019», aseguran los autores en la revista científica.

La razón reside en que los peces pequeños marinos, también denominados forrajeros, resultan muy beneficiosos para la salud. Tal y como explica el doctor Civera Andrés, «los peces azules considerados “forrajeros” incluye especies de pequeño a mediano tamaño que sirven de alimento a peces más grandes (depredadores). Entre sus propiedades nutricionales destaca su alto contenido en ácidos grasos poliinsaturados de la familia ome-



Las sardinias son una gran fuente de nutrientes

**Cambiar el 8% del consumo de carnes rojas por peces pequeños evitaría 750.000 muertes**

**Hay que tomar tres raciones de pescado azul a la semana y un máximo de dos de carne roja**

ga-3 que presentan un efecto beneficioso en la prevención de patologías cardiovasculares. Además, el pescado azul también proporciona un gran contenido en proteínas de alto valor biológico que poseen todos los aminoácidos esenciales y otros nutrientes fundamentales como el calcio, fósforo, magnesio, hierro, yodo, selenio y otras vitaminas del grupo B, A, E y D».

De esta manera, según insiste el portavoz de la SEEN, «el pescado azul presenta un efecto beneficioso en la prevención de las enfermedades cardiovasculares y es una magnífica fuente de nutrientes. Sin embargo, el consumo de carne roja, sobre todo procesada, se relaciona con un aumento del riesgo de cardiopatía isquémica, ictus, diabetes y cáncer colorrectal, por lo que la disminución del consumo de carne roja, sobre todo procesada, por pescado azul de este tipo podría disminuir estas patologías».

## ¿Cuánto comer?

Dentro de un patrón de dieta variada y equilibrada, como es la mediterránea, «recomendamos comer más pescado que carne», asegura el doctor Civera Andrés, quien recomienda «de dos a tres raciones de pescado azul a la semana, mientras que la carne roja, como máximo, debe tomarse dos veces por semana». En cuanto a la elección dentro de los pescados forrajeros, el miembro de la SEEN reconoce que «son todos pescados azules, pero de diferente especie, salvo el boquerón y la anchoa que son el mismo pescado elaborado de manera diferente, por lo que las características nutricionales son parecidas, pero se debe tener en cuenta que estas varían según el tipo de preparación y conservación (secos, ahumados, en escabeche, etc.)». Además, no hay que olvidar que «se debe evitar el consumo de pescados con alto contenido en mercurio como el pez espada, tiburón, atún rojo y lucio en mujeres embarazadas o planificando embarazo, en periodo de lactancia y niños menores de 10 años. En niños entre 10 y 14 años limitar el consumo a 120 g al mes».