

Comer pescado reduce el riesgo de ataque al corazón

✖ Nuevo estudio que pone sobre la mesa la importancia de ingerir alimentos con ácidos grasos omega-3.

Cuando una parte del corazón no recibe suficiente sangre rica en oxígeno se produce un ataque al corazón. Muchos miles de personas pierden la vida tras uno de ellos. Ahora, una nueva investigación desarrollada por la Escuela Universitaria de Medicina de Stanford, en California (EE.UU.) ha determinado que el consumo de alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 puede reducir el riesgo de muerte por ataque al corazón.

Los ácidos grasos omega-3 son esenciales para que el organismo desempeñe correctamente ciertas funciones como la digestión, la actividad muscular, el crecimiento o la división celular. A pesar de estas importantes labores, el cuerpo no segrega estos ácidos esenciales sino que necesita obtenerlos a través de los alimentos.

Así, los pescados grasos como el salmón, las sardinas, la trucha o las anchoas, son una fuente increíble de ácidos grasos omega-3, que incluyen ácido eicosapentaenoico y ácido docosahexaenoico. También aportan omega-3 las hojas verdes, las nueces y algunos aceites vegetales.

Muchos estudios anteriores ya habían sugerido que la inclusión de ácidos grasos poliinsaturados omega-3 dentro de la dieta habitual es particularmente beneficioso para la salud del corazón. Sin embargo, también se han publicado otras investigaciones que cuestionaban sus beneficios. Por ello, el equipo de investigadores de la división de Medicina Cardiovascular de la Escuela de Medicina de Stanford quisieron profundizar en la comprensión de cómo afectan los ácidos

grasos omega-3 a la salud del corazón.

Examinaron 19 estudios que incluían un total de 45.637 personas de 16 países distintos (entre ellos Estados Unidos, Reino Unido, Noruega, Italia y Australia) observando la asociación entre una dieta con pescado azul o alimentos derivados influían en el riesgo de muerte por ataque al corazón o infarto de miocardio.

Los investigadores descubrieron que el riesgo de ataque al corazón era un 10% menos en los participantes con altos niveles de ácidos grasos omega-3, en comparación con aquellos que tenían menores concentraciones de ácidos grasos omega-3. Los resultados se mantuvieron después de considerar posibles factores de confusión, como la edad, el sexo, el origen étnico, la presencia de diabetes o el uso de medicamentos reductores del colesterol.

El estudio ha sido publicado en la revista JAMA Internal Medicine.

Fuente: muyinteresante.