

+Pescado -ANALGÉSICOS

EL SECRETO, LOS OMEGA 3

Son ácidos grasos poliinsaturados que nuestro organismo no puede fabricar a partir de otras sustancias. Por eso es muy importante que nuestra dieta nos aporte las cantidades necesarias, 2,5 g diarios, asegura el Dr. Sears, presidente de la Inflammation Research Foundation, institución dedicada a estudios clínicos sobre nutrición. Las funciones principales del Omega 3 incluyen la formación de las

membranas celulares y de las hormonas, así como el correcto funcionamiento del sistema inmune y neurológico. Fijémonos, por ejemplo, en los japoneses. Se trata de la población que consume más pescado y que tiene la longevidad más grande del mundo, sin discapacidades. Además, posee la tasa más baja de enfermedades cardíacas.



Está comprobado que incluir pescado en la dieta, concretamente pescado azul, ayuda a reducir el consumo de fármacos antiinflamatorios

Una ayuda EXTRA DE OMEGA 3

El pescado puede ser nuestra tabla salvadora. Ya que su consumo es indispensable para el correcto funcionamiento del organismo. No obstante, si tus necesidades diarias son superiores a las aportadas por tu dieta, hay alimentos enriquecidos con Omega 3, generalmente lácteos, y

numerosos complementos alimenticios, que pueden aportar las cantidades diarias necesarias, pero siempre que llevemos una dieta adecuada. Una mala dieta con suplementos no sirve de nada. Si no nos esforzamos en comer mejor, cada vez sufriremos más enfermedades.



Cada vez consumimos menos pescado y las consecuencias son claras. La falta de ácidos grasos Omega 3 es responsable de numerosas enfermedades. Que la dieta sea tu medicamento no es una teoría nueva, pero su puesta en práctica no termina de cuajar.

TEXTO: MAYTE MARTÍNEZ / FOTOS: AGENCIAS

ALIVIA EL DOLOR ARTICULAR

Las personas con enfermedades articulares también se benefician de los efectos del Omega 3, ya que estos ácidos grasos esenciales **mitigan la intensidad del dolor, a la vez que reducen la rigidez matutina.** Ya se conoce su uso desde 1787, cuando se llevaba el hígado de bacalao desde Estados Unidos a Inglaterra. Entoces dejaban que este fermentara y el aceite

que soltaba se consumía ya que se consideraba como un fármaco para curar la artritis reumatoide. Y es que, aportar al organismo altos niveles de Omega 3 ayuda a parar el brote. Está comprobado que su consumo permite una ingesta inferior de fármacos antiinflamatorios que pueden terminar afectando a la mucosa gástrica o al hígado.



BUENO PARA EL CORAZÓN

El pescado azul es más calórico que el blanco, pero su grasa es buena para el corazón, gracias a los preciados Omega 3, que **tienen el poder de disminuir el colesterol malo y los triglicéridos en sangre.** Reducen la presión sanguínea y mejoran la circulación, por lo que están indicados para prevenir arritmias, y aumentar el colesterol bueno, el HDL. Sardinas, chicharros, caballa, palometa, cazón, boquerones, atún...son ricos en Omega 3.



4 EL PROBLEMA DE LA INFLAMACIÓN

La inflamación en cantidades pequeñas es muy buena para el organismo, porque "permite luchar contra la infecciones bacterianas, cicatrizar heridas. Pero si es excesiva el cuerpo empieza a atacarse a sí mismo. Hay dos niveles de inflamación. Con dolor es menos peligrosa porque avisa y se puede solucionar; pero si es silenciosa desemboca en enfermedad crónica" dice el Dr. Sears. Si la inflamación se produce

en los adipocitos, células grasas, tenemos obesidad; si se da en el páncreas es diabetes; en el corazón hablamos de cardiopatía; en el sistema inmunitario cáncer; y si afecta al cerebro tenemos enfermedades neurológicas como alzhéimer, depresión...



Una forma de evitar la inflamación es potenciar el consumo de Omega 3 (comiendo pescado) frente a los Omega 6, presente por ejemplo, en la piel de animales.

UN BOCADO DE SALUD

Incluir el pescado en tu dieta, es una forma de comer sano y aportar proteínas de calidad. Cocido, a la plancha, en ensalada, al horno, en guisos, sandwiches, hamburguesas, pudines, hay más de mil maneras de prepararlo para hacer menús nada aburridos y saludables.



PROTEÍNA DE CALIDAD FUENTE DE MINERALES Y VITAMINAS

Ricos en hierro, calcio, magnesio, fósforo, potasio, yodo y vitaminas, el pescado es nuestro mejor aliado de salud. El salmón y los crustáceos, por ejemplo, contienen **astaxantina, un potente antioxidante** y poderoso antiinflamatorio que protege la piel de las radiaciones UVA y de los ataques de los radicales libres. Ayuda a conservar nuestras capacidades mentales (asociadas al propio estrés oxidativo). Alivia el dolor en procesos inflamatorios. Protege el ADN y mejora el sistema inmunitario.

5



DEPRESIÓN, ANSIEDAD, ALZHEIMER O PROBLEMAS DE MEMORIA

En cuanto a las enfermedades mentales, los Omega 3, **al proteger las neuronas e incentivar las transmisiones químicas, ayudan a reducir el deterioro.** Muchas veces estas enfermedades vienen generadas por procesos inflamatorios debido a un exceso de ácidos grasos Omega 6. Para

6

contrarrestarlo, lo mejor es tomar Omega 3. En casos serios será necesario una cantidad superior a los 2,5 g diarios recomendados.

"Para la depresión, la ansiedad, o el parkinson... lo ideal sería entre 7 y 10 gramos al día. Hay estudios que demuestran que consumiendo aceite de pescado a esos niveles los efectos son clarísimos porque los Omega 3, en las cantidades adecuadas, son clave para la producción de resolvinas, hormonas que 'resuelven' el problema desactivando la inflamación" señala el Dr. Sears, y añade: "Hay muy pocos medicamentos que puedan llegar a atravesar la barrera del cerebro, el Omega 3 sí", concluye.

El consumo de pescado también es bueno en casos de estrés por su contenido en triptófano, que ayuda a regular los niveles de serotonina en el cerebro.