

LOS PESCADOS GRASOS AUMENTAN EN UN 35 POR CIENTO LA SUPERVIVENCIA TRAS UN INFARTO.

Se definen así las especies con más de un cinco por ciento de grasa, en su mayor parte insaturada. Su ingesta incrementa el colesterol “bueno” (HDL) y reduce el “malo” (LDL).

Desde hace tiempo se sabía que poblaciones que consumían cantidades importantes de pescado o animales marinos tenían baja incidencia de enfermedades cardiovasculares. Era muy conocido el ejemplo de los esquimales. Posteriores estudios comparativos entre un grupo de esta población que vivía en Groenlandia, otro que había emigrado a Dinamarca y un tercero de daneses que vivían en Dinamarca, confirmaron el hecho de que los esquimales tienen los valores más bajos de colesterol y triglicéridos sanguíneos y un favorable espectro lipoproteico. Dyerberg demostró que la baja incidencia de enfermedades cardiovasculares se debe a que tienen más bajos los niveles de las dos lipoproteínas, LDL y VLDL, que ejercen acción negativa en este problema.

Por otro lado, los esquimales que vivían en Dinamarca tenían igual nivel de estos compuestos que los daneses. Con ello se demuestra que este hecho no se debe a la raza, sino a los hábitos alimenticios. Se comprobó también que a diferencia de lo que ocurre con los daneses, los esquimales de Groenlandia no incrementan su colesterol con la edad.

Otro investigador, Nelson, trabajó en 1972 con dos grupos de pacientes que habían tenido un infarto en los últimos 16-19 años. Un grupo consumió una dieta con una cantidad elevada de pescado graso, mientras que el otro continuó con su dieta habitual con poco pescado. Se observó que los consumidores de pescado habían mejorado la supervivencia hasta el 32-36 por ciento con respecto a los del grupo que continuó con su dieta habitual.

En los últimos tiempos la bibliografía que ha aparecido sobre el papel de los distintos tipos de grasa sobre el colesterol sanguíneo y su posible incidencia en las enfermedades cardiovasculares ha sido muy abundante y de ella se deduce que:

- Los ácidos grasos saturados (AGS) incrementan en general los niveles de colesterol. En este sentido, actuarían tanto los AGS como los artificialmente saturados, como es el caso de las margarinas.

- Con respecto a los ácidos grasos monoinsaturados (MUFA), desde los trabajos de Keys y sus colaboradores (1957), han sido considerados como neutros respecto a sus efectos colesteromiantes. Pero recientemente varios autores han demostrado que estas grasas monoinsaturadas como el aceite de oliva, tienen unos efectos sobre el LDL colesterol similares a los producidos por las grasas poliinsaturadas y además, elevan la fracción HDL del colesterol.
- En la relación entre los ácidos grasos poliinsaturados (PUFA) y las enfermedades cardiovasculares es donde en los últimos tiempos han ocurrido cambios más significativos. Los lípidos de pescado están entre los más insaturados del reino animal y, ya sea como fosfolípidos o como triglicéridos, contienen elevadas proporciones de PUFA, que son hipocolesteromiantes. Sin embargo, dentro de los PUFA, hay que diferenciar dos clases de ácidos grasos, según se trate de las familias w-3 o w-6. Los PUFA w-3 disminuyen la concentración de triglicéridos en plasma de sujetos normales y en hipertrigliceridémicos.
- Los pescados grasos son ricos en ácidos grasos de la serie w-3, eicosapentanoico (EPA) y docosahexanoico. El más importante parece ser el EPA, el cual tiene una potente acción antiagregatoria, al interferir en el mecanismo de prostaciclina, tromboxano y leucotrienos.
- Además de la cantidad total de PUFA, hay que considerar el contenido de ácidos grasos de cada familia (w-3 y w-6) y la proporción que guardan entre sí, ya que los efectos beneficiosos, tanto en lípidos sanguíneos como en lípidos de membranas celulares, se atribuyen a una relación disminuida de PUFA w-6/w-3.

En resumen, las ventajas nutricionales del pescado, y en concreto su grasa, hacen necesario que en nuestra dieta estén presentes con frecuencia.