

I SIMPOSIO NACIONAL DE CIENCIA, PESCADO Y SALUD



APORTACIONES CIENTÍFICAS

Dra. M^a Guadalupe Blay Cortés
Responsable del Grupo de Nutrición
Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia
(SEMG)

Madrid, 24 de octubre de 2011





Fecha: 24 de octubre de 2011

Lugar: CaixaForum

Pº del Prado, 36

28014 Madrid

Organiza: CEPESCA

APORTACIONES CIENTÍFICAS

PESCADO Y MARISCO

En la dieta mediterránea y Atlántica se recomienda el consumo de pescado y marisco por sus propiedades saludables, entrarían a formar parte del grupo de alimentos funcionales por su contenido en ácidos grasos omega 3, presentes en el pescado azul, este nutriente del pescado es el que realiza el efecto beneficioso al inhibir la formación de tromboxano, y así disminuir la propensión a la formación de trombos intracoronarios. (reductores del nivel de triglicéridos y colesterol LDL), vitamina D (principal fuente de esta vitamina en un 27%), fuente de hierro, magnesio, cinc, calcio y vitaminas.

Desde el punto de vista de la nutrición se ha valorado el posible papel beneficioso en la patología cardiovascular que juegan otros ácidos grasos de la dieta, los poliinsaturados, sustituyendo a los saturados. Así se ha podido demostrar el efecto de algunos aceites vegetales, pero sobre todo los procedentes del pescado de la serie omega-3.

En los consumidores de pescado hay un 25 por ciento menos de muertes por cualquier causa. La incidencia de episodios recurrentes de paro cardíaco y de arritmias es también menor, así como de los cánceres de riñón, próstata y colon.

La vitamina B, los ácidos grasos omega 3 y el yodo son tres de los componentes de este alimento más favorables para la salud: “El yodo está relacionado con el desarrollo cerebral y hay estudios que comprueban que los recién nacidos de mujeres que durante el embarazo comen mucho pescado desarrollan mejor el cerebro y la inteligencia emocional”.

“Los estudios Séneca, por ejemplo, demuestran que los gallegos son los españoles más longevos; y sabemos que en Galicia es donde más pescado se come”.





Fecha: 24 de octubre de 2011

Lugar: CaixaForum

Pº del Prado, 36

28014 Madrid

Organiza: CEPESCA

APORTACIONES CIENTÍFICAS

Los beneficios del consumo frecuente de pescado están absolutamente contrastados por la evidencia científica. “Los trabajos publicados por la Universidad de Harvard indican que las personas que ingieren pescado dos o tres veces por semana tienen un 30 por ciento menos de infartos que los individuos que no toman este alimento” Así mismo es buena fuente de hidratación ya que su contenido en agua oscila del 65-80%

Se pueden clasificar en tres categorías en función de su contenido graso: azul o graso (superior al 10%), semigrasa o semimagro (5%-9%) y blanco o magro (menos del 5%). Los pescados azules (atún, bonito, sardina, etc.) son los que contienen más grasa y, por lo tanto, los que aportan más energía (160-200 kcal). Los pescados semigrasos o semimagros (dorada, lubina, trucha, etc.) tienen menos porcentaje de grasa y una concentración energética que oscila entre 90 y 140 kcal. Los pescados blancos o magros (besugo, gallo, lenguado, merluza, etc.) son los que menos grasa tienen y los que contienen menos energía (entre 70-110 kcal). En el primero el contenido en grasas oscila entre el 8% y el 15%, es decir, inferior al que tienen algunas carnes de consumo habitual. En el pescado blanco el contenido en grasas es muy bajo, situándose entre el 1% y el 2%.

El pescado es una excelente alternativa a la carne, rico en proteínas y vitaminas. El pescado azul, como la caballa, las sardinas o el salmón, tiene más calorías pero su grasa no es perjudicial para la salud. Al contrario, los grasos ácidos omega-3 protegen contra la arteriosclerosis. El pescado blanco es igualmente recomendable, especialmente en personas con sobrepeso, pues aporta menos calorías.

Destaca además en ellos la presencia de un tipo de ácidos grasos muy insaturados, el EPA y el DHA, a los que se atribuye un efecto positivo en la prevención y tratamiento de las enfermedades cardiovasculares.





Fecha: 24 de octubre de 2011

Lugar: CaixaForum

Pº del Prado, 36

28014 Madrid

Organiza: CEPESCA

APORTACIONES CIENTÍFICAS

El cociente EPA/DHA, que en el aceite de pescado es de 3:2. Aporte de 1gr al día.

El consumo de grandes cantidades de omega-3 aumenta considerablemente el tiempo de coagulación de la sangre, lo que explica por qué las comunidades que consumen muchos alimentos con omega-3 (esquimales, japoneses, etc.) presentan una incidencia de enfermedades cardiovasculares sumamente baja.

Hay que ser muy cuidadosos con las personas que toman antiagregantes y/o dicumarínicos, pues en este caso sí podrían darse problemas importantes.

Desde hace 25 años se han acumulado datos epidemiológicos concluyentes sobre la relación inversa que existe entre el consumo de pescado (y enriquecimiento subsiguiente del plasma o membranas celulares con EPA y DHA) y el riesgo de ECV, y la importancia de esta observación ha estimulado estudios clínicos y experimentales con estos compuestos.

Alimento rico en el aminoácido arginina. este aminoácido se encuentra involucrado en muchas de las actividades de las glándulas endocrinas. La administración del aminoácido L-arginina ocasiona, entre otros, a través de la producción de óxido nítrico: Vasodilatación arterial, mejora de la función endotelial y mejora de la sensibilidad insulínica. Estos mecanismos pueden estar implicados en su potencial papel antihipertensivo y de prevención cardiovascular.

También está en fase de investigación otra hipótesis que sugiere que el pescado es provechoso para el manejo de las conductas agresivas: “Los noruegos e ingleses están haciendo trabajos en esta línea dentro de las cárceles”.

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) ha endurecido las recomendaciones sobre el consumo de estos alimentos por su elevado contenido en mercurio (grandes peces), cadmio (crustáceos). La





Fecha: 24 de octubre de 2011

Lugar: CaixaForum

Pº del Prado, 36

28014 Madrid

Organiza: CEPESCA

APORTACIONES CIENTÍFICAS

AESAN recomendaba hasta ahora que las mujeres embarazadas y los niños menores de tres años no consumieran más de 50 gramos a la semana de pez espada o cazón, y no más de dos raciones de atún.

Las grandes especies, situadas en lo alto de la cadena trófica del mar, acumulan en sus tejidos grasos el mercurio que absorben de sus presas en su forma más tóxica (metilmercurio).

Contaminantes del pescado:

Cd:cadmio

PB:plomo

Hg:mercurio

HCB: Hexaclorobenceno

PCDD/F: dioxinas y furanos

CSD: similares alas dioxinas

PAH: Hidrocarburos aromáticos policíclicos

PCN: Naftalenos policlorados

PBDE: compuestos bromados

PCDE: difenil éteres

Ribepeix es un grupo investigador catalan, existe una aplicación informatica en la que podemos ver lo que ingerimos en nuestra dieta. www.fmcs.urv.cat/portada/ribepeix/,

En general un adulto ingiere 1,1 microgr de Pb y 9,9 de Hg. Dioxinas y PCB unos 48 picogramos y según la OMS la ingesta máxima tolerable es 1-4 picogr. por kilo al día, vamos para 70Kg entre 70-280 picogramos.





Fecha: 24 de octubre de 2011

Lugar: CaixaForum

Pº del Prado, 36

28014 Madrid

Organiza: CEPESCA

APORTACIONES CIENTÍFICAS

Lancet dice que existe una pandemia silenciosa que afecta el desarrollo neurológico en niños, en estado fetal y primera infancia. Aumentar en la dieta las especies menos contaminadas: sepia, calamar, caballa, merluza. El atún una vez a la semana por su contenido en metilmercurio.

Si se elimina la grasa cuando limpia y cocina el pescado, puede ayudar a reducir la cantidad de contaminantes, tales como los PCBs.

La American Heart Association (AHA) recomienda que todos los adultos consuman pescado al menos dos veces por semana y que la cantidad de n-3 llegue a 1 gramo de EPA + EDA en pacientes con coronariopatía o entre 2 y 4 gramos en pacientes hipertriglicéridémicos (esta cantidad puede disminuir los niveles de triglicéridos entre un 20% y un 40%).

AHA i ESC 2003, recomiendan a la población general el consumo de pescado graso dos días a la semana (0,3-0,5g EPA y DHA al día). En prevención secundaria en pacientes con enfermedad cardiovascular 1g EPA y DHA al día procedente de pescado.

Estas recomendaciones se basan en la evidencia de que estos ácidos grasos, consumidos en cantidades diarias de entre 0,5 y 1,8 g/día, reducen las muertes cardiovasculares, según varios estudios observacionales y ensayos clínicos. Un ensayo especialmente relevante (Estudio GISSI) con 11.234 personas que habían sufrido un infarto de miocardio en los tres meses previos, demostró que la administración de 0,85 gramos al día de omega-3 reduce las muertes de causa cardiovascular en un 30% y la muerte súbita en un 45% pasados 42 meses.

Se recomienda aumentar el consumo de pescado (tres o cuatro veces por semana), de manera que supere en fre-





Fecha: 24 de octubre de 2011

Lugar: CaixaForum

Pº del Prado, 36

28014 Madrid

Organiza: CEPESCA

APORTACIONES CIENTÍFICAS

cuencia y cantidad al de la carne. El pescado contiene menos grasa y además en su mayoría es de tipo insaturado. Es muy recomendable el consumo de pescado azul como mínimo una o dos veces a la semana ya que sus grasas (aunque de origen animal) tienen propiedades muy parecidas a las grasas de origen vegetal, a las que se les atribuyen propiedades protectoras frente a enfermedades cardiovasculares.

El nivel actual de contaminación por metales pesados hace recomendable la restricción de las especies más longevas (depredadoras) sobre todo en determinadas etapas de la vida, como son embarazo/lactancia y hasta alcanzar la edad adulta.

