

El consumo de pescado azul protege frente al ictus y a la demencia

 El riesgo de sufrir lesiones cerebrales se reduce en un 26% cuando se consume, nunca frito, tres veces por semana.

De acuerdo con los resultados de un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Kuopio (Finlandia), publicados en el último número de la revista *Neurology* (2008;71:439-46), órgano oficial de la Academia Americana de Neurología, el consumo de atún y de otros tipos de pescado podría ayudar a reducir el riesgo de deterioro cognitivo e ictus en personas mayores sanas.

El trabajo fue llevado a cabo con 3.660 personas de 65 o más años que fueron sometidas a un escáner cerebral para detectar infartos cerebrales silenciosos o pequeñas lesiones en el cerebro que pudieran ser la causa de pérdida de capacidades cognitivas, ictus o demencia. Transcurridos 5 años, los escáneres se repitieron en 2.312 de los participantes. Los participantes, asimismo, también respondieron cuestionarios sobre el consumo de pescado en su dieta.

Los resultados mostraron que, en comparación con aquellas que no consumían pescado de forma regular, las personas que comían atún asado o al horno, así como otros pescados ricos en ácidos grasos omega, un mínimo de 3 tres veces a la semana tenían casi un 26% menos de riesgo de sufrir lesiones cerebrales silenciosas que puedan causar demencia e ictus.

En el caso del consumo de una única ración semanal de este tipo de pescado, el riesgo era un 13% inferior. Además, el estudio también descubrió que las personas que tomaban estos tipos de pescado de forma regular tenían menos cambios en la materia blanca de su cerebro.

Como explicó el Dr. Jyrki Virtanen, director del estudio, “aunque comer atún y otros tipos de pescado parece ayudar a proteger contra la pérdida de memoria y el ictus, estos resultados no se descubrieron en personas que comían de forma habitual pescado frito”. Virtanen señala que es necesario realizar más investigación sobre por qué estos tipos de pescado podrían tener efectos protectores, aunque los ácidos grasos omega 3 parecen tener un importante papel en ello.

Los tipos de pescado que contienen altos niveles de ácidos grasos omega 3 incluyen al salmón, la caballa, el arenque, las sardinas y las anchoas.

En definitiva, como concluyó el Dr. Virtanen, “hay descubrimientos previos que ya habían mostrado que el pescado y el aceite de pescado pueden ayudar a evitar el ictus, pero nuestro trabajo es el único que examina el efecto del pescado sobre los infartos cerebrales silenciosos en las personas mayores sanas”, explica Virtanen. La investigación muestra que los infartos cerebrales silenciosos, que se detectan sólo mediante escáneres cerebrales, se producen en alrededor del 20% de las personas mayores sanas.

Fuente: *Jano.es*