

Comer pescado podría reducir a casi la mitad el riesgo de esclerosis múltiple.

Los ácidos grasos omega-3 del pescado podrían reducir en hasta un 45% la probabilidad de padecer esclerosis múltiple o el síndrome clínicamente aislado.

- Las dietas ricas en frutas y verduras alivian los síntomas de la esclerosis múltiple.

Los ácidos grasos omega-3 que se encuentran en el pescado son muy, pero que muy beneficiosos para la salud. No en vano, infinidad de estudios han confirmado que el consumo de este tipo de ácidos grasos poliinsaturados reduce el riesgo de desarrollo de trastornos mentales como la esquizofrenia, disminuye la probabilidad de sufrir un segundo infarto, ralentiza la aparición del alzhéimer, o potencia la capacidad cognitiva en la infancia. Tal es así que el número de ciudadanos estadounidenses que tomaban suplementos con ácidos grasos omega-3 procedentes del pescado se elevó en 2012 hasta cerca de 19 millones.

Sin embargo, las bondades de estos ácidos omega-3 no acaba aquí. Y es que como muestra un estudio llevado a cabo por investigadores del Centro Kaiser Permanente de Pasadena (EE.UU.), el consumo regular de pescado o de suplementos con este tipo de ácidos grasos podría reducir hasta casi la mitad el riesgo de desarrollar esclerosis múltiple. Como explica Annette Langer-Gould, directora de esta investigación que se presentará en el marco del Congreso Anual 2018 de la Academia Americana de Neurología (AAN) que se celebrará el próximo mes de abril en Los Ángeles (EE.UU.), «el consumo de pescado con ácidos grados omega-3 ha demostrado asociarse a una variedad de beneficios para la salud, por lo que queríamos ver si esta simple modificación en el estilo de vida, como sería el consumo regular de pescado o la toma de suplementos con ácidos procedentes del pescado, puede reducir el riesgo de esclerosis múltiple».

### **Una vez por semana**

La esclerosis múltiple es una enfermedad neurodegenerativa caracterizada por la destrucción por el sistema inmune de la capa de mielina que recubre y protege las neuronas. Una enfermedad que padecen cerca de 46.000 españoles -y hasta 2,3 millones de personas en todo el planeta-, principalmente mujeres, y cuya evolución parece estar condicionada por la dieta.

De hecho, ya se sabe que el consumo de trigo aumenta la sintomatología asociada a la esclerosis múltiple; que las verduras previenen la aparición de brotes en niños con la forma 'recurrente-remitente' de la enfermedad -esto es, en la que los brotes se alternan con periodos sin ninguna sintomatología-; y que las dietas ricas en frutas, verduras y cereales integrales reducen los síntomas asociados a los distintos tipos de esclerosis múltiple.

Sin embargo, parece que la alimentación no solo influye sobre el curso de la enfermedad, sino también sobre su riesgo de aparición. En el nuevo estudio, los autores contaron con la participación de 1.153 personas con un promedio de edad de 36 años, la mitad de las cuales habían sido diagnosticadas de esclerosis múltiple o del denominado 'síndrome clínicamente aislado' -esto es, de un primer episodio de esclerosis múltiple con una duración de al menos 24 horas-. Y lo que hicieron fue analizar sus hábitos alimenticios.

El consumo regular de pescado o la toma de suplementos con ácidos grasos omega-3 del pescado pueden reducir el riesgo de esclerosis múltiple. Más concretamente, los autores se centraron en el consumo de pescado, pudiendo ser este 'elevado' -definido como al menos una ración de pescado o marisco semanal o entre una y tres raciones mensuales acompañadas de la toma diaria de suplementos con ácidos derivados del pescado- o 'bajo' -menos de una ración mensual y no ingesta de suplementos.

Los resultados mostraron que, comparado frente al 'bajo', el consumo 'elevado' de pescado se asoció con un riesgo hasta un 45% inferior de padecer esclerosis múltiple o el síndrome clínicamente aislado. De hecho, la cifra de participantes que consumían estas cantidades 'elevadas' de pescado -o de suplementos- fue notablemente superior en los individuos sanos -251- que en los pacientes diagnosticados -180. Es más; los autores también analizaron 13 variantes de un grupo de genes implicados en la regulación de los niveles de ácidos grasos. Y de acuerdo con los resultados, dos de estas 13 variantes se asociaron a un menor riesgo de esclerosis múltiple -con independencia del consumo de pescado-.

Por tanto, como apuntan los autores, «es posible que algunas personas presentes una ventaja genética en lo que se refiere a la regulación de los niveles de ácidos grasos».

### **Hacen falta más estudios**

Entonces, ¿puede asegurarse que el pescado protege frente a la esclerosis múltiple? Pues no. Se trata de un estudio del tipo 'observacional', por lo que no puede constatarse la existencia de una causalidad. Como concluye Annette Langer-Gould, «nuestros resultados sugieren que los ácidos grasos omega-3 y la forma en la que son procesados por el organismo pueden jugar un papel importante en la reducción del riesgo de esclerosis múltiple. Sin embargo, nuestro trabajo solo puede mostrar una asociación y no una relación del tipo 'causa y efecto'. Necesitamos más estudios para confirmar nuestros resultados y analizar cómo estos ácidos grasos omega-3 afectan a la inflamación, el metabolismo y la funcionalidad de los nervios».

Fuente: abc.es