

PESCADO. ACIDOS OMEGA. Existe una amplia preocupación sobre el aumento de enfermedades cardiovasculares, cáncer y otras afecciones crónicas relacionadas con la dieta de la población ya que es un hecho comprobado que los índices de morbilidad y mortalidad están relacionados con los tipos de dieta. Por ejemplo, en la isla de Creta, con altos consumos de pescado, la incidencia de enfermedades cardiovasculares es muy baja. Al respecto, un estudio financiado por la Comunidad Europea, desarrollado por científicos griegos, investigó las características de los ácidos grasos y el contenido graso total de varias especies de peces mediterráneos. Entre ellos, caballa, boga, salmonete, mújol, merluza, dorada, etcétera, concluyendo que su contenido en ácidos grasos ω -3 (u omega-3; n-3) está entre el 12 y el 28%, que la relación ω -6 a ω -3 varía de 0,2 a 0,7 y que los ácidos grasos saturados suponen alrededor del 30%. La principal deducción es que todas las especies mediterráneas de peces estudiadas son buenas fuentes de ácidos grasos ω -3, que reducen los niveles de triglicéridos y del colesterol-LDL o colesterol malo.