

PESCADO Y COLESTEROL. Para la prevención cardiovascular ¿pescado o vegetales?. En una reunión de la ASOCIACIÓN DE CARDIOLOGÍA AMERICANA se presentó una investigación realizada en dos tribus africanas, vegetariana una y comedora de pescados la otra, respectivamente, así como otra investigación sobre monos sometidos a dietas productoras de aterosclerosis, con un alto contenido graso, bien a base de aceite de pescado o bien a base de aceite de oliva. Conclusiones: 1. Las dietas con un alto contenido en pescado (ricas en ácidos grasos omega-3) rebajan el “colesterol malo” más que las vegetarianas; 2. Aun con dietas muy ricas en grasas que hacen subir el colesterol malo y bajar el bueno, el aceite de pescado protege contra la aterosclerosis.