

PESCADO E INFARTOS. Otro estudio epidemiológico avalando las excelencias del consumo de pescado respecto a la salud cardiovascular. En esta ocasión se investigaron los hábitos alimenticios de 80.000 enfermeras durante 14 años. Un consumo alto de pescado se ligó a una reducción del 48% de infartos. Aunque los datos son muy sugerentes pueden existir otras causas coadyuvantes como que este tipo de personas pueden tener asociados otro tipo de hábitos saludables: menor consumo de tabaco, mayor ejercicio, menor ingesta de grasas saturadas, mayor consumo de vitaminas, etcétera.