

PESCADO Y ESQUIZOFRENIA. Son bien conocidos los beneficios cardiovasculares derivados del consumo de los “ácidos omega-3”, que son ácidos grasos poliinsaturados que se encuentran en el pescado y aceite de pescado. Otras tres investigaciones extendieron sus efectos a la lucha contra ciertos desórdenes psiquiátricos. La primera de ellas demostró que alivian los síntomas de los desórdenes bipolares (maníaco-depresivos). El segundo estudio se concretó en el aceite EPA (eicosapentanoico), que obtuvo mejoras del 25% en el tratamiento de esquizofrenias, comparado con los controles. En la tercera, también el EPA ayudó sensiblemente a luchar contra las tendencias suicidas de pacientes que previamente habían sufrido ya algún intento de suicidio.