

**PESCADOS Y MUERTE SÚBITA.** En un artículo publicado en la revista CIRCULATION, órgano oficial de la Sociedad Americana de Cardiología se hizo una revisión de los datos existentes al respecto, estableciendo que el consumo, dos veces a la semana, de pescados grasos como salmón y atún o de otros pescados azules tiene un efecto muy positivo en la prevención de la muerte súbita cardíaca, debido a que los ácidos grasos que contienen bloquean las peligrosas irregularidades en los ritmos cardíacos.