

### **ACEITE DE HÍGADO DE BACALAO**

Algunas costumbres antiguas renuevan actualidad. Se ha demostrado que el consumo de aceite de hígado de bacalao tiene una acción parecida a la de la aspirina, ayudando a mitigar los dolores producidos por la artritis. La razón radica en su alto contenido en ácidos grasos omega-3, que pueden actuar de inhibidores de la enzima COX, mediadora de los procesos inflamatorios y de aparición del dolor, así como también en la inhibición de las enzimas proteolíticas que atacan al cartílago. COX es la abreviatura usada para el término cicloxigenasa.