

PESCADO: ALIMENTO PARA EL CEREBRO

Bord Bia – Irish Food Board



Tradicionalmente el pescado fue descrito como un “alimento para el cerebro”, afirmación que luego, durante muchos años, fue despreciada como una “antigua historia de viejas”. Sin embargo, recientes investigaciones sobre la relación entre el consumo de pescado y la función cerebral sugieren que esta “historia de viejas” puede contener bastante verdad.

Se sabe que una gran parte del cerebro está constituida de ácidos grasos Omega 3, lo que los hace vitales para una función cerebral saludable. En efecto, el 60% de las grasas en el cerebro son ácidos grasos Omega 3, siendo el principal el DHA, un tipo de Omega 3 que se halla en el pescado. Estos ácidos grasos son esenciales para el desarrollo normal del cerebro, tanto en el embarazo como en la primera infancia. Alrededor del 75% de las células cerebrales están en su lugar antes del nacimiento y el otro 25% se desarrolla durante el primer año, haciendo de los Omega 3 un nutriente esencial tanto para las mujeres embarazadas como para los bebés. Estos ácidos grasos son tan importantes para el desarrollo temprano del cerebro que hoy son adicionados en forma automática a las fórmulas infantiles y se recomienda a las embarazadas que coman dos porciones de pescado cada semana, incluyendo al menos un pescado graso.

Consumir pescado durante la gestación puede tener beneficios que van más allá del desarrollo cerebral. Algunas investigaciones han encontrado que los niños de madres que consumieron pescado durante su gestación tienen mejor comportamiento social y verbal a la edad de ocho años, en comparación con niños de madres que nunca comieron pescado. Estos resultados han reforzado las actuales recomendaciones sobre el consumo regular de esta carne. Pero los beneficios también pueden extenderse más allá de los primeros años, los investigadores han encontrado que muchas enfermedades del cerebro pueden ser prevenidas o incluso tratadas con una buena ingesta de grasas Omega 3, incluyendo problemas como demencia, enfermedad de Alzheimer y depresión, así como dislexia y ADHD (déficit de atención con hiperactividad) en niños.



Los omega 3 son un nutriente esencial para el desarrollo del feto

DISLEXIA, DISPRAXIA Y ADHD

Se estima que la dislexia afecta a 4-10% de los niños, causando dificultades que pueden prolongarse durante toda la vida. Ha habido una gran cantidad de investigaciones sobre las causas de la dislexia y de otros problemas que afectan a los niños, tales como ADHA (déficit de atención con hiperactividad) y dispraxia (calidad en los movimientos), y parece que los ácidos grasos Omega 3 –como EPA y DHA- pueden jugar un rol para prevenir o tratar estas condiciones. Los niños con bajos niveles de ácidos grasos Omega 3 pueden tener una menor capacidad para enfocar su atención, lo cual puede llevar a problemas en la precisión de los movimientos, en la detección facial y en las expresiones emocionales, así como en la secuenciación de letras o números.

Los estudios han mostrado que los suplementos con grasas Omega 3 (tales como EPA, encontrada naturalmente en el pescado) pueden ayudar a mejorar las habilidades de aprendizaje y la capacidad de atención de los niños que sufren de dislexia y ADHD y que pueden mejorar las habilidades motoras y la coordinación general. Los beneficios de los ácidos grasos Omega 3 se han visto en muchas condiciones que afectan el aprendizaje en niños. Esta es aún un área que necesita más investiga-



Los beneficios de los omega 3 se extienden a los primeros años

ción, pero la evidencia creciente sugiere que los niños pueden beneficiarse con la ingestión regular de pescado, que es una rica fuente de grasas Omega 3.



Proveedor líder de **materias primas, aditivos y químicos** para la industria alimentaria

El Bahiense
Aditivos Alimentarios S.R.L.
Av. Larrazabal 2222
C1440CVO – CABA – Argentina
Tel/ +54.11.4683.3505
Email/ elbahiense@elbahiense.com

Planta de elaboración de COLORANTE CARAMELO y EDULZOSAR certificada bajo Norma ISO 22000



Aditivos Alimentarios SRL es una empresa con CERTIFICACIÓN ISO 9001:2008



elbahiense.com

PESCADO, ALZHEIMER Y DEMENCIA

Muchas personas creen que su función cerebral se deteriorará a medida que se vuelvan ancianas, pero la reciente investigación sugiere que la declinación mental en la edad avanzada puede no ser tan inevitable como se piensa. Varios estudios han mostrado que lo que comemos tiene tanto impacto en nuestro cerebro como en nuestro corazón o nuestra figura. Comer una variedad de frutas y verduras frescas parece ser vital en la protección del cerebro en la edad avanzada, pero tan importante como eso es comer regularmente pescado. En efecto, gran parte de la investigación sobre el rol del pescado en el cerebro ha sido desarrollada en personas con enfermedad de Alzheimer o demencia. Se estima que la enfermedad de Alzheimer afecta a un 20-40% de las personas mayores a 85 años, así como a muchas personas más jóvenes, causando considerable estrés tanto en los afectados como en sus familias. Aunque esta enfermedad puede tener muchas causas, la investigación sugiere que la dieta en general, y el pescado en particular, pueden tener un importante papel. Investigadores en Suecia encontraron que las personas con los niveles en sangre más altos de DHA tenían un riesgo 47% menor de desarrollar demencia y un 39% menor de desarrollar Alzheimer en comparación con las personas con los niveles más bajos de DHA. Este estudio sugiere que comer pescado dos o tres veces por semana puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar estas enfermedades, ya que el DHA es uno de los ácidos grasos Omega 3 más abundantes en el pescado, siendo esta carne la mayor fuente de DHA en la dieta.

Como se mencionó, el DHA constituye una gran proporción de los Omega 3 en el cerebro, volviéndolo esencial para la función cerebral normal. Los investigadores que estudian pacientes con enfermedad de

Lo que comemos tiene impacto en nuestro cerebro

Alzheimer han encontrado que sus cerebros tienen niveles menores de DHA que las personas sanas. Los estudios que analizan los tratamientos han encontrado que los suplementos con DHA hacen más lenta la declinación mental en pacientes con enfermedad de Alzheimer leve, aunque el efecto no fue tan evidente en los pacientes con enfermedad avanzada. Los estudios también han encontrado beneficios en el consumo de EPA, el otro tipo de Omega 3 encontrado en el pescado, en casos de demencia y Alzheimer. De acuerdo a una investigación llevada a cabo en Francia, las personas con altos niveles de EPA mostraron tener un 31% menos de riesgo de desarrollar demencia en comparación con las personas con niveles bajos de este ácido graso.

Las investigaciones enfocadas específicamente en los beneficios de consumir pescado (no sólo grasas Omega 3) encontraron que quienes lo comen regularmente –al menos una vez a la semana– mostraban una declinación más lenta en las funciones mentales a medi-



da que envejecían que las personas que no comían pescado. El beneficio era una diferencia de al menos un 10% por año. Aquellos que consumían regularmente pescado tenían una memoria y una función cerebral equivalentes al menos a personas cuatro años más jóvenes que quienes no comían nunca pescado. Un estudio escocés que analizó consumo de pescado y función cerebral encontró que las personas que comían pescados grasos –como salmón, trucha, caballa o arenque– tenían un nivel de coeficiente intelectual 13% superior con respecto a las que no comían. También determinó que las personas que consumían pescado eran menos propensas a mostrar signos de Alzheimer. Lo que es interesante de estos estudios –y de otros que analizan consumo de pescado y función cerebral– es que los beneficios no sólo provienen de las grasas Omega 3 sino de todo el conjunto de nutrientes que se encuentra en el pescado, sugiriendo que el consumo simplemente de suplementos con Omega 3 no sería suficiente para alcanzar todos los beneficios.

PESCADO Y DEPRESIÓN

La depresión está entre las principales causas de discapacidad a nivel mundial y afecta a un estimado de 121 millones de personas. Ha habido un gran conjunto de investigaciones sobre las potenciales causas y tratamientos para la depresión, pero los resultados más prometedores vienen de los estudios con pescados y grasas Omega 3. Hay ahora una evidencia creciente de que estos ácidos que se encuentran en los pescados grasos pueden ayudar en el tratamiento de la depresión. Aunque se necesita más investigación antes de que se puedan hacer recomendaciones definitivas, varios estudios han mostrado beneficios en pacientes



que tomaban suplementos Omega 3. Un estudio encontró que pacientes que tomaban EPA reducían sus niveles de depresión en un 50%, un efecto que era similar al de pacientes que consumían drogas antidepressivas. Otro estudio encontró que las personas con los mayores niveles de EPA en sangre reportaban los menores niveles de depresión. El pescado es la principal fuente de EPA y comer pescado puede estar ligado con la reducción de los niveles de depresión. La depresión es menos común entre las personas que consumen pescado regularmente, como la población inuit en Groenlandia. Aunque la mayor parte de la investigación sobre los beneficios del pescado sobre la depresión se enfocó en los ácidos grasos Omega 3, los investigadores creen que otros nutrientes del pescado, tales como la vitamina B6, los folatos y el aminoácido triptofano, pueden ser importantes.

NO TODOS LOS ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3 SON IGUALES

Hay diferentes tipos de ácidos grasos Omega 3. EPA y DHA son los dos tipos principales que se encuen-

tran en los pescados grasos, mientras que el ALA es el tipo que se encuentra en alimentos vegetales, como las semillas de lino. La investigación muestra que tanto EPA como DHA son necesarios para la salud cerebral. En teoría, nuestro organismo debería ser capaz de convertir ALA en EPA y DHA, pero en la vida real esto sucede en una proporción muy menor, si es que realmente sucede. Por esta razón es necesario asegurarse de consumir regularmente EPA y DHA, y comer pescados grasos es una de las mejores maneras de conseguirlo.

Aunque es necesaria más investigación sobre el papel del pescado y de las grasas Omega 3 en los desórdenes cerebrales, es claro que hay muchos beneficios de acceder a este “alimento para el intelecto” desde el desarrollo temprano en el vientre materno para que el cerebro se mantenga en funcionamiento en la ancianidad. Los beneficios se pueden ver a partir del consumo de pescado una vez por semana y resaltan la importancia de seguir los consejos de comer pescado como mínimo dos veces por semana, incluyendo al menos un pescado graso.