La Vanguardia
Monográficos Especiales

PAÍS: España
PÁGINAS: 6
TARIFA: 15400 €
ÁREA: 495 CM² - 55%

FRECUENCIA: Variable
O.J.D.: 141874
E.G.M.: 657000
SECCIÓN: MONOGRAFICO

28 Marzo, 2016

Las sardinas no llegan al corazón

La mitad de los españoles no consume dos raciones de pescado azul a la semana

El pescado azul no resulta atractivo para los españoles, a pesar de ser un ingrediente esencial de la dieta mediterránea por ser rico en ácidos poliinsaturados omega-3 que contribuyen a mejorar la salud cardiovascular. Concretamente, el 52% de la población española mayor de 40 años consume menos de dos raciones de pescado azul a la semana, cantidad que establece la dieta mediterránea y recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS), y el 28% reconoce no ingerirlo nunca, según los resultados de la Encuesta de consumo de pescado azul en España 2015, realizada por la Fundación Española del Corazón (FEC).

LOS ESPAÑOLES OPINAN SOBRE EL PESCADO AZUL

- 31% no le gusta
- 18% es complicado de cocinar
- 17% es caro

Fuente: Fundación Española del Corazón

"Es un porcentaje muy bajo, teniendo en cuenta que el pescado, y concretamente el pescado azul, es un elemento esencial en nuestra dieta mediterránea", valora el Dr. Leandro Plaza, presidente de la FEC, añadiendo que "se sabe que la dieta mediterránea influye en gran parte en la menor mortalidad por enfermedad cardiovascular en España respecto a otros países, y uno de los pilares de esta dieta es el pescado". Si bien en nuestro país la patología cardiovascular continúa siendo la primera causa de muerte (30% del total de fallecimientos), la cifra media europea de mortalidad por este motivo es de un 46%, y en algunos países alcanza el 65%.

El 31% de los encuestados declara que no come pescado azul porque no le gusta, el 18% porque es complicado de cocinar y el 17% porque es caro.

Raciones semanales

Según la Dra. María Elisa Calle, coordinadora del Programa de Alimentación y Salud de la FEC y profesora de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad Complutense de Madrid, la dieta mediterránea recomienda consumir alrededor de cuatro raciones de pescado a la semana, de las cuales dos deberían ser de pescado azul, porque al tener mayor cantidad de grasa, contiene mayor concentración de ácidos poliinsaturados omega-3. Estos ácidos disminuyen los lípidos, incluido el colesterol, y reducen el riesgo de que éste se acumule en las arterias.

La OMS recomienda consumir dos raciones de pescado azul semanales
J. BALMES

Entre los pescados que mayor cantidad de estos ácidos grasos contienen se encuentran la sardina y el salmón, así como la caballa y los boquerones que, al ser pescados de una vida media corta, también presentan la ventaja de acumular poco mercurio. "Por todas estas razones, son extraordinariamente recomendables dos veces por semana", enfatiza la experta. ■ **Júlia Martínez**