

LA POBLACIÓN ADULTA ESPAÑOLA SUSPENDE

en el consumo de pescado azul
recomendado



Según los resultados de la 'Encuesta de consumo de pescado azul en España 2015' realizada por la **Fundación Española del Corazón (FEC)** a una muestra de más de 2.000 personas, **más de la mitad de la población española mayor de 40 años**, la que presenta mayor riesgo cardiovascular, **NO INGIERE LAS RACIONES DE PESCADO AZUL QUE RECOMIENDA** la Organización Mundial de la Salud, dos a la semana

**Y CASI UN 30% RECONOCE
NO INGERIRLO NUNCA**

Menos de la mitad de los españoles consume las cantidades de pescado recomendadas (blanco y azul), y en concreto **un 7% de los participantes reconoció no consumir ningún tipo de pescado**, y un **28,1% no consume nunca pescado azul**, unos datos que comprometen los beneficios asociados a los ácidos poliinsaturados omega-3.



Ante los resultados observados, la **FEC** quiere aprovechar el marco del **Día Mundial del Corazón** para hacer un llamamiento a la adopción de hábitos de vida saludables e intentar remediar el déficit de ingesta de pescado azul.

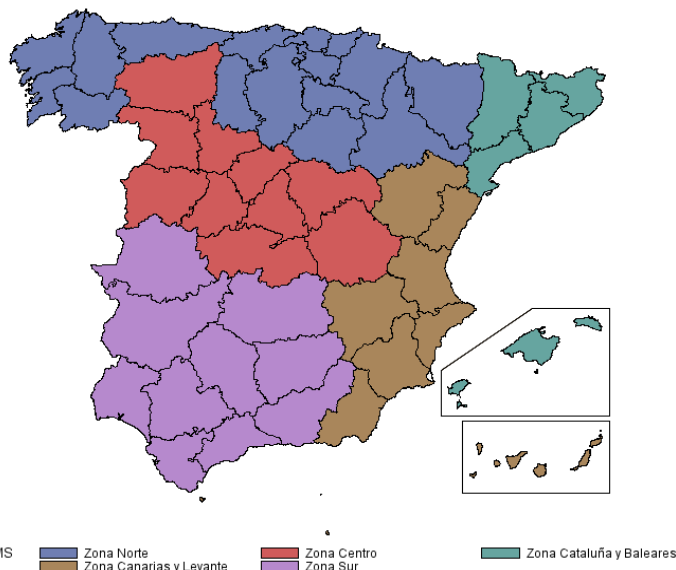
El objetivo es **prevenir así el 80% de las enfermedades cardiovasculares**, primera causa de muerte en nuestro país.

EL PESCADO AZUL ES UN ELEMENTO ESENCIAL DE LA DIETA MEDITERRÁNEA, RICO EN ÁCIDOS POLIINSATURADOS OMEGA-3, QUE CONTRIBUYEN A MEJORAR LA SALUD CARDIOVASCULAR

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.

De hecho, el pescado es el único animal que tiene dos de estos ácidos muy importantes en su forma biológica activa: **el ácido docosahexaenoico (DHA)** y **el ácido eicosapentaenoico (EPA)**.





Sólo el **38%** de los participantes de **Cataluña y Baleares** ingiere el suficiente pescado azul.

Este porcentaje llega hasta el **55%** en el **área del Sur** del país.

Por áreas geográficas **en el área sur del país se consume pescado azul** más frecuentemente (el 55% ingiere cantidades suficientes), y **en Cataluña y Baleares se registran los peores datos de consumo**, a pesar de ser zonas con mar, con solo el 38% de los participantes tomando cantidades recomendadas

Consumo al menos 2 Veces/Semana Pescado Azul



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.

Respecto al consumo por edades, **solo el 42% de los >65 años consumen suficiente pescado azul**, una cifra que se incrementa diez puntos porcentuales (hasta el 52%) en el caso de los participantes de entre 40 y 50 años.

Cabe destacar la incidencia de las enfermedades cardiovasculares entre los encuestados, ya que **EL 18% PADECE HIPERTENSIÓN ARTERIAL, EL 15% PROBLEMAS CARDIACOS, EL 13% DIABETES Y EL 8% DISLIPEMIA** (alteración en los niveles de lípidos en sangre, fundamentalmente colesterol y triglicéridos).

Consume al menos 2 Veces/Semana Pescado Azul





Un 52% de sedentarismo entre los participantes, y un 51% de prevalencia de sobrepeso u obesidad, promueven que la FEC haga un llamamiento a cuidar los factores de riesgo cardiovascular, en el contexto de la celebración de la **“Semana del Corazón”**, que como cada año protagoniza el final de septiembre con numerosas actividades que enmarcan el **Día Mundial del Corazón**, el 29 de septiembre.

Y es que, aunque el 67% de los encuestados declara preocuparse por la salud de su corazón, el 56% no se ha realizado ningún chequeo médico cardiovascular en el último año (medida de tensión arterial, análisis de sangre...). Preguntados en la encuesta por su actitud frente al cuidado de su corazón, los españoles no consumen suficiente pescado azul y no buscan soluciones para paliar esta carencia a pesar de que el 85% de aquellos que indican que hacen algo para cuidar su corazón, apunta que controla la dieta, y el 69% que hace ejercicio.

Diseño del estudio:



- Encuesta epidemiológica observacional, transversal de base poblacional mediante entrevista telefónica CATI única asistida por ordenador en el ámbito geográfico de la España peninsular, Baleares, Canarias, Ceuta y Melilla.
- Se realizará un muestreo aleatorio representativo de la población española, estratificada por cuotas de edad (40-50 años; >50-65 años y más de 65 años), Área IMS y hábitat del encuestado/a (rural-semiurbano o urbano, </> 20.000 habitantes).

Muestra realizada

Zona IMS	n	%
CANARIAS LEVANTE	432	20,52
CATALUNYA BALEARIS	376	17,86
CENTRO	424	20,14
NORTE	469	22,28
SUR	404	19,19
Total	2015	100,00

Edad (años)	n	%
40-50 años	696	33,06
51-65	726	34,49
+65 años	683	32,45
Total	2015	100,00

Muestra realizada

Genero	n	%
Hombre	998	47,41
Mujer	1107	52,59
Total	2015	100,00

Ámbito	n	%
Rural	673	31,97
Urbana	1432	68,03
Total	2015	100,00

	N	NMiss	Media	Sd	IC95-Low	IC95-Up	Mín.	Mediana	Máx.
EDAD	2015	0	60,01	13,89	59,42	60,60	40,00	59,00	95,00

Acerca de la SEC y de la FEC

La [Sociedad Española de Cardiología \(SEC\)](#) y la [Fundación Española del Corazón \(FEC\)](#) constituyen una organización cuyo impulso vital es velar por la salud cardiovascular de la población a través de la excelencia clínica e investigadora, así como educativa y divulgativa. Ambas entidades se han convertido en el referente en castellano de la lucha contra la enfermedad cardiovascular, primera causa de muerte en nuestro país.

La SEC cuenta con más de 4.000 socios, entre cardiólogos y profesionales relacionados con las enfermedades cardiovasculares, españoles procedentes del ámbito europeo, latinoamericano e internacional.

La FEC cuenta con más de 4.000 miembros, entre los que se incluyen los cardiólogos de la SEC, profesionales de enfermería en cardiología, asociaciones de pacientes, entidades privadas y socios particulares.



Gracias