

El pescado ayuda a prevenir afecciones cardíacas en diabéticas

Redacción
Madrid

Entre los muchos beneficios del pescado, recientemente se ha descubierto que reduce el riesgo de contraer enfermedades cardíacas en mujeres diabéticas. Así concluye un estudio elaborado por la Harvard School of Public Health de Boston. Análisis anteriores ya habían demostrado que este alimento ayuda a mantener el corazón sano, pero ésta era la primera vez que se experimentaba con diabéticas.

En cifras concretas, se observó que

en las diabéticas que comían pescado de una a tres veces por mes el riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca era un 30 por ciento menor respecto de aquellas que lo ingerían menos de una vez al mes. La reducción del riesgo llegaba al 64 por ciento en aquellas que comían pescado cinco o más veces por semana.

Este alimento contiene ácidos grasos Omega 3, capaces de prevenir las arritmias cardíacas que pueden derivar en muerte súbita, descender los niveles de triglicéridos en la sangre y reducir la formación de trombos.