

EL PAÍS, martes 15 de abril de 2003

El consumo frecuente de pescado reduce el riesgo cardiovascular de los pacientes diabéticos

EL PAÍS, Barcelona
El comer pescado regularmente reduce hasta un 54% el riesgo de padecer enfermedades coronarias en pacientes diabéticos, según un estudio publicado en *Circulation*. Para realizar este estudio, se han analizado datos de 5.013 enfermeras con diabetes tipo 2, de las que se hizo un seguimiento desde 1980 a 1996, especialmente de su salud cardiovascular.

“Hemos descubierto que las pacientes con diabetes tipo 2 que consumían más pescado presentan un riesgo significativamente menor de padecer enfermedades coronarias y una tasa inferior de mortalidad que las que raramente consumen pescado”, asegura

Frank B. Hu, principal autor del estudio y profesor de nutrición y epidemiología en la Escuela de Salud Pública de Harvard, Boston (EE UU).

“El consumo regular de pescado debería considerarse parte de una dieta sana para controlar la diabetes”, declara Hu. “Se recomienda que cada paciente tome al menos dos porciones semanales de pescado”.

Aunque ya se había demostrado que el pescado (presumiblemente por el efecto de los ácidos grasos omega 3) reduce el riesgo cardiovascular en la población general sana, “ésta es la primera vez que se establece la relación entre los diabéticos, que presentan un riesgo muy alto de pade-

cer enfermedades cardiovasculares”, según Frank B. Hu.

En comparación con las diabéticas que rara vez comían pescado (menos de una vez al mes), el riesgo de desarrollar afecciones cardiovasculares se reducía por término medio un 30% en aquellas que comían pescado de una a tres veces al mes, un 40% en aquellas que lo comían una vez a la semana, el 36% en aquellas que consumían pescado de dos a cuatro veces por semana, y un 64% en aquellas que lo tomaban cinco o más veces a la semana. El consumo más elevado de pescado iba asociado a una tasa de mortalidad significativamente más baja.

En opinión de Hu, la asocia-

ción entre un consumo más elevado de pescado y una mejor salud cardiovascular en las mujeres diabéticas puede ampliarse también a los hombres diabéticos, basándose en resultados similares encontrados en hombres y mujeres sanos.

“Una de las limitaciones de este estudio es que no es un experimento clínico aleatorio”, afirma Hu. “Por consiguiente, los beneficios que nosotros hemos observado pueden deberse a otros factores de la dieta y del estilo de vida relacionados con el consumo de pescado”. Aun así, opina que sus resultados son sólidos gracias al “cuidado ajuste de diversos factores de riesgo cardiovascular importantes”.