La población adulta española suspende en el consumo de pescado azul recomendado

Baste un dato. Hasta un 52% de la población española mayor de 40 años consume menos cantidades de pescado azul de las que establece la dieta mediterránea y recomienda la Organización Mundial - , dos raciones a la semana, y casi un 30% reconoce no ingerirlo nunca.

Así se desprende de los resultados de la 'Encuesta de consumo de pescado azul en España 2015', un trabajo epidemiológico observacional, transversal de base poblacional mediante entrevista a más de 2.000 personas, llevado a cabo por la Fundación Española del Corazón (FEC). "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 (30,09% del total de fallecimientos), la cifra media europea de mortalidad por este motivo es de un 46%, y en algunos países hasta el 65%.

Además, los datos de este estudio se centran en el intervalo de población (a partir de los 40 años) que presenta mayor riesgo cardiovascular. De hecho, como explica la doctora María Elisa Calle, coordinadora de PASFEC (el Programa de Alimentación y Salud de la FEC) y profesora de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad Complutense de Madrid, "es a partir de los 40 años cuando comienza a aumentar el riesgo de cardiopatía isquémica, y según el estudio de Framingham, es el momento en que se empiezan a añadir los datos de edad a las fórmulas de cálculo de riesgo. Esto ocurre principalmente en los varones, y en la mujer el riesgo se inicia hacia los 50 años, cuando empieza a disminuir la protección debida a estrógenos".

Recomendado: dos raciones de pescado azul semanales

Según la doctora Calle, 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).

"El DHA es un componente habitual de las membranas y participa en el desarrollo del sistema nervioso central. Además, tiene efecto beneficioso en la función endotelial (a nivel de la pared interna vascular) y mejora el perfil lipídico, fundamentalmente aumentando los niveles de colesterol bueno, denominado HDL. Por su parte, el EPA es un ácido graso que tiene cierta actividad antitrombótica, por lo cual disminuiría de forma discreta el riesgo de trombosis", comenta la Dra. Calle. Entre los pescados que mayor cantidad de estos ácidos grasos contienen, se encuentran la sardina y el salmón, así como en 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.

Los esquimales y los japoneses son los dos colectivos en el mundo que, por tener en común una dieta basada en el pescado fresco, presentan las menores tasas de incidencia de cardiopatía isquémica. Y un estudio de la Universidad de Pittsburg (EE.UU.) demuestra que los varones japoneses de mediana edad sufren menor incidencia de calcificación arterial que los hombres estadounidenses, precisamente por sus diferencias en el consumo de pescado azul.

Según los resultados de la encuesta, que ha contado con una muestra representativa del conjunto de la sociedad española >40 años, 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.

Las razones son varias, y es que 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. Asimismo, por áreas geográficas (en el gráfico 1 inferior se observan las cinco zonas en las que se ha realizado el estudio), 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.

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).

Unos datos que, combinados con otras evidencias que se extraen de la encuesta, como 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.

Semana del Corazón, el escenario del Día Mundial del Corazón

Un año más, la Fundación Española del Corazón (FEC) invita a los ciudadanos a cuidar su corazón con hábitos de vida cardiosaludables, que pasan por una alimentación equilibrada, la práctica de ejercicio moderado y el control de los factores de riesgo (obesidad y sobrepeso, colesterol elevado, hipertensión arterial, diabetes y tabaquismo).

En esta trigésimo primera edición participan Álava, La Rioja, Madrid, Alcalá de Henares, Alcobendas, Leganés, Gijón, León, Valencia, Huercal-Overa (Almería) y Zaragoza, lugares que ofrecen un programa específico a pie de calle, en recintos cardiosaludables en los que pequeños y mayores podrán medir la salud de su corazón. Así, se realizarán mediciones de riesgo cardiovascular, sabrán cómo se puede salvar una vida mediante demostraciones técnicas de reanimación pulmonar (RCP) y aprenderán mediante varios talleres a cocinar de la manera más adecuada para nuestro corazón, entre otras actividades.

En concreto, en Madrid, el recinto cardiosaludable se instalará un año más en la Plaza de Callao, que el día 25 dará el pistoletazo de salida con la inauguración oficial a las 12:00 horas, para dar paso a actividades permanentes cada día, como ecocardiogramas, pruebas de coagulación sanguínea o microteatro sobre los síntomas del infarto en la mujer; así como talleres específicos sobre alimentación y ejercicio físico para cada día. Además, el sábado 26 a partir de las 9:00 horas se celebrará en la Casa de Campo (Recinto Madrid Río) la VI Edición de la Carrera Popular del Corazón, que este año amplia el número de dorsales.

En el marco de la Semana del Corazón, el presidente de la FEC quiere recordar los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), que sitúan a las enfermedades cardiovasculares como primera causa de muerte en España, con un 30,09% del total de fallecimientos en nuestro país, e incidir en el hecho de que, "un 80% de patologías se podría evitar mediante la adopción de unos hábitos de vida saludables, entre ellos, mantener una alimentación equilibrada y solventar nuestras carencias alimenticias en este sentido".

Fuente: Fundación Española del Corazón