

RADIO EN DIRECTO

&gt;&gt; NOTICIAS jueves 16 de agosto de 2007

Salud y Calidad de Vida, Divulgación medico sanitaria con audio y video. Noticias para vivir mejor. > [Nutrición - Comida sana para una mejor salud](#)

## NUTRICIÓN - El pescado azul tiene propiedades preventivas y curativas



Fotografía por: julesinky

El **pescado azul** es uno de los ingredientes de la **dieta mediterránea** que interviene eficazmente tanto en la **prevención como en el control de las enfermedades cardiovasculares**, ya que sus propiedades antiinflamatorias influyen decisivamente a la hora de contrarrestar los graves efectos de la arterioesclerosis. Así lo comenta el doctor Rafel Rubio, cardiólogo del Hospital Gregorio Marañón de Madrid en el transcurso de una charla-coloquio con el profesor José Mataix, catedrático de fisiología de la Universidad de Granada.



Precisamente, Mataix afirma que hoy en día se comen grandes cantidades de alimentos ricos en **omega 6**, lo que está afectando la "síntesis endógena de nuestro cuerpo a los ácidos grasos **omega 3**" propios del pescado azul, impidiendo a éstos últimos expresarse correctamente. Mataix apuesta por reducir la dieta en omega 6 y mantener o aumentar la que incluya omega 3.

Aparte de los beneficios cardiovasculares, el **pescado azul** también juega un papel muy destacado en **la calidad de vida** en general: mejora el estado de salud de las madres gestantes, las madres lactantes, y también ayuda a combatir la obesidad y a frenar procesos propios de algunas personas mayores como el alzheimer.

### 2 Ficheros de sonido (17:01 mins):

#### Noticias relacionadas:

La dieta mediterránea ayuda a prevenir y tratar el asma

El pescado azul en conserva puede ser incluso más rico desde el punto de vista nutricional

El pescado azul es un alimento funcional

#### Enlaces:

[from.mapa.es](http://from.mapa.es)

[www.senba.es](http://www.senba.es)

#### L-Carnitina

100 cápsulas de 550mg por 12€ Más ofertas de Salud Mediterránea

#### Las 10 Reglas de Dietas

Pierde 5 Kg Cada 11 Días con estas 10 Faciles Reglas de Dieta!