



## Conclusiones de la “V Conferencia Internacional ARVI sobre el Futuro de la Pesca: Los beneficios del consumo de pescado”

---

Vigo, 22 de junio de 2018

Tras las intervenciones de la doctora Edel O. Elvevoll, la doctora Mariette Gerber, el biólogo y científico doctor Ángel Gil Hernández, y la doctora Maria Rosaura Leis Trabazo, ponentes en la “V Conferencia Internacional ARVI sobre el Futuro de la Pesca” que, con el título: “*Los beneficios del consumo de pescado*”, tuvo lugar el 22 de junio de 2018, puede concluirse que:

Hay evidencias científicas sobre los beneficios del consumo de pescado, elemento básico en una dieta saludable, sobre la salud y sobre el desarrollo neurológico de los más pequeños.

Una ingesta de pescado de entre dos y cuatro raciones semanales reduce un 21% el riesgo de mortalidad por enfermedad coronaria, según un estudio de la Universidad china de Zhejiang destacado por la doctora Edel O. Elvevoll

La proporción entre el consumo de pescado y la reducción del riesgo de mortalidad por enfermedades coronarias es directa, según un análisis llevado a cabo en 2012 entre más de 315.000 individuos que mostró, en el caso de un bajo consumo de pescado (1 porción/semana), una reducción del 16% en el riesgo de mortalidad por cardiopatía coronaria. Este índice sube al 21%, para un consumo moderado (2-4 porciones de pescado/semana), y vuelve al 17% en casos de consumo alto (5 porciones/semana).

La ausencia de pescado en la dieta de las mujeres embarazadas enfrenta al feto a un mayor riesgo cardiovascular, tal y como manifestó la científica noruega en su referencia a los beneficios del pescado para el desarrollo neurológico del recién nacido y del lactante.

La doctora Mariette Gerber, científica sénior del INSERM (Instituto Nacional de Salud e Investigación Médica francés), que ha realizado varios estudios sobre el consumo de pescado para la prevención del cáncer colorrectal, de próstata y de mama, destacó la limitada relación entre los ácidos grasos de los productos pesqueros y el cáncer.

Gerber concluyó manifestando que la posibilidad de padecer cáncer de mama o colorrectal es menor en los consumidores de dieta Mediterránea. En



el caso del cáncer de próstata, no hay evidencias debido al menor número de estudios.

La obesidad, la gran pandemia mundial, es el trastorno nutricional y metabólico más frecuente en la edad pediátrica, y presenta en Europa una variación positiva Norte-Sur, probablemente en relación con el abandono de las dietas tradicionales saludables, Mediterránea y Atlántica, especialmente por parte de los más pequeños, en palabras de la doctora Leis Trabazo, coordinadora de la Unidad de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica del Hospital Clínico Universitario de Santiago.

En su opinión, “de seguir estos datos como hasta ahora, nuestros niños van a vivir menos que sus padres y/o que sus abuelos y con peor calidad de vida. Además, los costes derivados de la asistencia a esta patología pueden llegar a poner en riesgo la persistencia de nuestro Sistema Sanitario”.

La incorporación del pescado graso a las dietas puede contribuir de forma moderada a la reducción del peso corporal, del índice de masa corporal y, especialmente a la disminución de la circunferencia de cintura, según las conclusiones del doctor Ángel Gil Hernández, catedrático del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada, que además señaló que en diversos estudios se ha observado una reducción del colesterol total.

Por su parte, la doctora María Neira, directora del Departamento de Salud Pública, Medio Ambiente y Determinantes Sociales de la Salud de la OMS, aprovechó su video-saludo para poner sobre la mesa las dificultades de acceso al consumo de pescado. “Las barreras comerciales, de precio, hacen que no aumente ese acceso al consumo de pescado”. Propuso estudiar los factores culturales y educacionales que hacen que, en ciertas franjas de edad, “los niños”, se rechace el pescado, y terminó defendiendo que “en esa dieta balanceada y equilibrada (que debemos perseguir) el pescado tenga un papel importante”.