

El consumo moderado de pescado puede reducir en un 30% el riesgo de padecer desórdenes mentales

El consumo habitual de pescado como fuente principal de ácidos grasos omega-3 puede ofrecer protección frente a los desórdenes neuropsiquiátricos, según un estudio de Universidad de Navarra enmarcado dentro del proyecto SUN. Concretamente, revela que las personas que al menos lo ingieren moderadamente reducen en más de un 30% el riesgo de padecerlos.

Basque Research

18/3/2008 13:27 CEST

Hasta ahora se conocían los beneficios de este alimento para pacientes con patologías coronarias o con niveles altos de triglicéridos. Algunas investigaciones actuales han evaluado su papel para el funcionamiento adecuado del sistema nervioso y para patologías psiquiátricas como los trastornos de ansiedad, desórdenes bipolares o depresión. Este estudio ha sido realizado por Miguel Ángel Martínez González, Francisca Lahortiga, Felipe Ortuño y Almudena Sánchez-Villegas.

Los autores llevaron a cabo un seguimiento de 7.903 licenciados universitarios a lo largo de dos años. Durante ese periodo, se detectaron 173 casos nuevos de depresión y 335 cuadros médicamente diagnosticados de trastornos de ansiedad.

Esquizofrenia, trastornos bipolares y depresión

El estudio explica la relación inversa entre el pescado y el riesgo de padecer

trastornos mentales a través de algunos mecanismos biológicos: los ácidos grasos omega-3 se encuentran presentes en el sistema nervioso central e intervienen en procesos relacionados con la comunicación interneuronal y el impulso nervioso.

Por otro lado, durante el análisis se observó también que así como los niveles moderados reducían el riesgo, en cambio un consumo muy alto de estos alimentos junto con un incremento en la ingesta durante el seguimiento se asociaba con una mayor probabilidad de sufrir depresión. Una posible causa reside en el mercurio presente en el pescado, que puede provocar un daño neurológico. Hay evidencias de que los componentes de esta sustancia tienen efectos negativos en Alzheimer, pérdida de memoria, autismo o depresión.

No obstante esta hipótesis requiere confirmación y futuros trabajos y no se descartan otros motivos.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

DESÓRDENES MENTALES | SUN | PESCADO | CONSUMO |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)