

LA INVESTIGACIÓN APARECE EN EL NÚMERO DE MARZO DE LA REVISTA 'ACTA PAEDIATRICA'

Comer pescado una vez a la semana mejora el rendimiento cognitivo en los adolescentes varones

Investigadores suecos han estudiado el papel del consumo regular de pescado en las habilidades cognitivas de los adolescentes varones. Los 4.000 jóvenes estudiados que comieron pescado con mayor frecuencia presentaban mejores resultados en los test de inteligencia que aquellos que lo tomaban menos.

SINC

10/3/2009 12:11 CEST



Foto: David Dennis.

La investigación, realizada en 4.000 adolescentes de entre 25 y 18 años, mostró que el consumo de pescado una vez a la semana era suficiente para aumentar las puntuaciones de inteligencia combinadas, verbales y visual-espaciales en un promedio del 6%, mientras que consumir pescado con una frecuencia superior a una vez a la semana aumentaba las puntuaciones hasta justo por debajo del 11%.

Los investigadores suecos, que han publicado su estudio en el último número de la revista *Acta Paediatrica*, compararon las respuestas de 3.972

adolescentes varones con las puntuaciones cognitivas recogidas en sus registros del Servicio Militar Obligatorio de Suecia tres años después. El 58% de los niños que participaron en el estudio comían pescado al menos una vez a la semana y otro 20% comían pescado más de una vez a la semana.

“Existe una relación significativa entre el consumo regular de pescado a los 15 años y un mejor rendimiento cognitivo a los 18”, concluye la principal autora del estudio, María Aberg, investigadora del Centro de Reparación y Rehabilitación Cerebral de la Universidad de Gotemburgo.

Asimismo, el grupo de investigación ha encontrado la misma relación entre el pescado y la inteligencia “independientemente del nivel educativo de sus padres”, añade la experta

Kjell Torén, uno de los autores del estudio y profesor de la Universidad de Gotemburgo (Suecia) señala que observaron “una clara relación entre el consumo frecuente de pescado y puntuaciones más altas cuando los adolescentes comían pescado al menos una vez a la semana”. Cuando comían pescado más de una vez a la semana el aumento casi se duplicaba.

Los investigadores observaron que las puntuaciones de inteligencia verbal de los adolescentes que comían pescado más de una vez a la semana eran, como promedio, un 9% más altas que las de los que comían pescado menos de una vez a la semana. Aquellos que comían pescado una vez a la semana tenían una puntuación cuatro veces superior.

El mismo patrón se observó en las puntuaciones de inteligencia visual-espacial, donde los adolescentes que comían pescado más de una vez a la semana tenían una puntuación promedio un 11% superior a la de los que comían pescado menos de una vez a la semana. Aquellos que comían pescado sólo una vez a la semana tenían unas puntuaciones un 7% superiores.

“Estudios anteriores ya han demostrado que el consumo de pescado puede contribuir al desarrollo neurológico en los lactantes, reducir el riesgo de alteración de la función cognitiva desde la edad media en adelante y beneficiar a los bebés nacidos de mujeres que han comido pescado durante el embarazo”, señala Torén. Sin embargo, éste es el primer estudio a gran

escala sobre el efecto en adolescentes.

Efectos positivos en el rendimiento cognitivo

Se desconoce el mecanismo exacto por el que se asocia el consumo de pescado con un mejor rendimiento cognitivo. “La teoría más extendida es que los ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga existentes en el pescado tienen efectos positivos sobre el rendimiento cognitivo”, explica el investigador sueco.

El pescado contiene tanto ácidos grasos omega-3 como omega-6, que son acumulados en el cerebro cuando el feto se encuentra en fase de desarrollo. Otras teorías destacan sus propiedades vasculares y antiinflamatorias y su papel en la inhibición de citocinas, unas sustancias químicas que pueden afectar al sistema inmunitario.

Con el fin de aislar el efecto del consumo de pescado sobre los sujetos del estudio, el equipo de investigación estudió un amplio abanico de variables, como la etnicidad, su lugar de residencia, el nivel educativo de sus padres, el bienestar de los adolescentes, la frecuencia de la práctica del ejercicio y el peso.

Los investigadores tienen gran interés ahora en continuar con sus investigaciones para comprobar si el tipo de pescado consumido afecta en alguna medida a los resultados.

Referencia bibliográfica:

Aberg et al. “Fish intake of Swedish male adolescents is a predictor of cognitive performance”. *Acta Paediatrica* 98.3 (555-560), marzo de 2009.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

COGNITIVAS | TEST | INTELIGENCIA | ADOLESCENTES | PESCADO |

Creative Commons 4.0

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