

Beneficios y riesgos de salud por comer pescado y mariscos

Los alimentos que consumimos influyen en nuestra salud. Además de contener proteínas y otros nutrientes tales como vitamina D y selenio, los pescados y mariscos contienen un tipo específico de grasa, los ácidos grasos omega 3, que puede reducir el riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca y otros problemas médicos. Sin embargo, los pescados y mariscos también pueden contener mercurio y otros contaminantes que pueden representar riesgos para la salud. El ejemplar del 18 de octubre de 2006 de *JAMA* incluye un artículo sobre los beneficios y riesgos para la salud al comer pescado y mariscos.

BENEFICIOS PARA LA SALUD POR CONSUMIR PESCADO Y MARISCOS

- Los ácidos grasos omega-3 se encuentran especialmente en pescados con grasa, como salmón, sardinas y arenque. Estos ácidos grasos omega 3 pueden ayudarle a reducir su presión arterial, reducir su frecuencia cardíaca y mejorar otros factores de riesgo de salud cardiovascular.
- Comer pescado reduce el riesgo de muerte por enfermedad cardíaca, la principal causa de muerte tanto en hombres como en mujeres. El consumo de pescado también se ha relacionado con un menor riesgo de apoplejía, depresión y declive mental con la edad.
- Para las mujeres embarazadas, madres lactantes y mujeres en edad fértil, el consumo de pescado es importante, debido a que proporciona **DHA**, un ácido graso omega-3 específico que es beneficioso para el desarrollo cerebral de los bebés.

POSIBLES RIESGOS DEL CONSUMO DE PESCADO Y MARISCOS

- Algunos pescados contienen mercurio. Para hombres y mujeres que no se encuentran en edad fértil, no es claro si la exposición al mercurio en niveles típicos de consumo de pescado tiene efectos adversos sobre la salud. Por el contrario, el consumo de pescado tiene importantes beneficios para reducir el riesgo de muerte por enfermedad cardíaca, la causa número uno de muerte. Por lo tanto, la exposición al mercurio por consumo de pescado no debe ser una preocupación importante para hombres o mujeres que no estén en edad fértil. Los beneficios del consumo de pescado pueden maximizarse comiendo una variedad de mariscos.
- El mercurio puede tener efectos sutiles en los sistemas nerviosos en desarrollo de los bebés. Por lo tanto, las mujeres embarazadas, las mujeres que puedan embarazarse, aquellas que estén dando pecho y los niños muy pequeños deben evitar 4 tipos de pescado que tienen un mayor contenido de mercurio: tiburón, pez espada, caballa gigante y lobina dorada. Se pueden consumir otros pescados para asegurar que los bebés reciban los beneficios del DHA para el desarrollo cerebral. El atún ligero tiene niveles relativamente bajos de mercurio, mientras que otros mariscos, como el salmón y los camarones silvestres y de granja contienen niveles muy bajos de mercurio.
- Los químicos llamados **dioxinas y bifenilos policlorinados (PCB)** pueden acumularse en los alimentos, incluyendo los mariscos. Los niveles de estos químicos en los mariscos, incluyendo mariscos de granja, son muy bajos y son similares a los niveles que contienen las carnes y los productos lácteos. En comparación con los beneficios del consumo de mariscos, los riesgos de salud de estos niveles de químicos son muy bajos y no deben influir en las decisiones individuales sobre el consumo de mariscos. En comparación con mariscos comprados en tienda, los pescados atrapados localmente en aguas dulces tienen mayores niveles de químicos, por lo que deben consultarse los boletines informativos locales.

En general, los beneficios de salud de consumir pescados y mariscos superan en gran medida a los riesgos potenciales, especialmente cuando se aplican criterios generales para reducir la pequeña probabilidad de verse afectado por dichos riesgos.



PARA MÁS INFORMACIÓN

- Línea de Información de Seguridad Alimenticia de la Administración de Alimentos y Fármacos
888/SAFE-FOOD www.fda.gov
- Asociación Americana del Corazón
www.americanheart.org
- Asociación Dietética Americana
www.eatright.org

INFÓRMESE

Para encontrar ésta y otras Páginas de JAMA para Pacientes publicadas anteriormente, visite el enlace de Páginas para Pacientes en el sitio web de *JAMA*: www.jama.com. Muchas páginas están disponibles en inglés y en español. El 26 de abril de 2000 se publicó una Página para Pacientes sobre alimentación saludable.

Fuentes: Administración de Alimentos y Fármacos, Asociación Americana del Corazón, Asociación Dietética Americana

Redacción: Janet M. Torpy, MD

Ilustración: Cassio Lynn, MA

Edición: Richard M. Glass, MD

La Página de JAMA para Pacientes es un servicio público de la revista *JAMA*. La información y las recomendaciones que aparecen en esta página son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no sustituyen un diagnóstico médico. Para información más específica relacionada con su situación personal, *JAMA* le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de la medicina pueden fotocopiar esta página sin fines comerciales para compartirla con sus pacientes. Para adquirir reimpresiones por volumen, llame al 203/259-8724.

JAMA
LA REVISTA DE LA AMERICAN MEDICAL ASSOCIATION
**CÓPIA PARA
SUS PACIENTES**