

# No comer pescado reduce el volumen del cerebro

Patricia Matey | Madrid. Elmundo.es

Actualizado **martes 28/02/2012**

Se cuentan por cientos los estudios que han encontrado una relación entre seguir una dieta rica en pescado y una menor mortalidad cardiovascular o por accidentes cerebrovasculares. También existe un amplio número de ensayos que han relacionado su ingesta con un menor riesgo de desarrollar demencia. Sin embargo, el estudio que publica hoy Zaldy Tan, de la Universidad de California en Los Ángeles (EEUU) es **distinto, interesante y casi definitivo**.

Este científico y su equipo han llevado a cabo una investigación con **resonancias magnéticas** que constata que aquellos que menos pescado consumen en su dieta tienen un menor volumen cerebral, "que es el equivalente a **dos años de envejecimiento estructural del cerebro**", detallan en el último ['Neurology'](#).

En **declaraciones al ELMUNDO.es**, el doctor Tan puntualiza: "Este es el primer estudio que analiza los glóbulos rojos de ácidos grasos omega-3 (que representan la ingesta dietética de este tipo de ácidos grasos que se encuentran típicamente en los peces) y los volúmenes del cerebro y el rendimiento cognitivo. Hay otros estudios con resultados similares, pero están basados en datos epidemiológicos obtenidos de cuestionarios sobre frecuencia alimentaria y, por tanto, no son tan fiables".

Jorge Matías-Guiu, jefe del Servicio de Neurología del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, reconoce que, efectivamente, "el estudio llega a confirmar evidencias anteriores que constatan cómo una dieta rica en determinados pescados favorece **una menor atrofia y menos envejecimiento cerebral**".

La mayor ingesta alimentaria de pescados y "los niveles circulantes de ácido docosahexaenoico (DHA) y ácido eicosapentanoico (EPA), ambos ácidos grasos poliinsaturados esenciales de la serie omega-3 (que se encuentran fundamentalmente, en el salmón, las sardinas, los arenques, el sábalo o el verdel) se han relacionado con un menor riesgo de demencia, pero los mecanismos que subyacen a esta asociación no están del todo claros. Por eso hemos llevado a cabo un estudio que establezca los niveles sanguíneos de estos ácidos y su relación con imágenes subclínicas y marcadores cognitivos de riesgo de demencia en un grupo de personas de mediana edad", introducen los autores en su ensayo.

De esta forma los científicos escogieron a participantes del estudio Framingham (famosa investigación que se inició en 1948 con el fin de identificar los factores de riesgo comunes y característicos de las enfermedades cardiovasculares) que no tuvieran demencia. Finalmente reclutaron a **1.575 varones y 854 mujeres** de entre 67 y 69 años.

"El trabajo de Zaldy Tan parte de una cohorte del famoso Framingham, uno de los estudios metodológicamente más rigurosos a largo plazo. Por este motivo, y aunque otros ensayos han fallado a la hora de establecer la relación entre consumo de pescado y beneficios cerebrales debido seguramente a problemas de metodología, estamos ante un trabajo muy importante, potente y riguroso", insiste el experto español.

## Las pruebas

A todos los participantes se les realizó una resonancia magnética del volumen cerebral, así como una serie de test cognitivos. Además se tuvieron en cuenta los niveles de glóbulos rojos de los ácidos DHA Y EPA.

Los científicos establecieron, asimismo, las cantidades de la alipoproteína APOE 4, involucrada en una mayor sensibilidad a contraer la enfermedad de Alzheimer, los de homocisteína (cuyos niveles aumentados pueden indicar riesgo de infarto o de ictus), así como los factores de riesgo vasculares y el índice de masa corporal de los participantes.

Los datos revelan que las personas con menores niveles de DHA tenían un volumen cerebral menor en comparación con los que consumían mayores cantidades de pescado. Pero, además, los que menos omega-3 ingerían eran los que puntuaban más bajo en la función ejecutiva, como resolver problemas o pensar en abstracto, y poseían menor memoria visual.

## Los datos

"En nuestra investigación, hemos encontrado que, en la mediana edad, aquéllos con menos niveles de DHA y EPA tenían marcadores asociados a un envejecimiento estructural y cognitivo. **Estos datos amplían** los obtenidos en el estudio 'Salud Cardiovascular' que muestra que comer pescado tres veces a la semana se asocia a un menor riesgo de anomalías vasculares cerebrales", detalla el investigador principal.

Insiste, además, que "aunque se necesitan más investigaciones para confirmar estos datos, la base de este trabajo y de otros indican que la ingesta regular de pescado rico en ácidos grasos omega-3 puede ser beneficiosa no sólo para el corazón, sino también para el cerebro".

El experto del Clínico reconoce "que con estos datos se refuerza el papel preventivo de la dieta. Confirmamos de nuevo la importancia de seguir una dieta mediterránea para prevenir enfermedades cardiovasculares y un menor deterioro cognitivo. No obstante, hay que reconocer que los **mecanismos últimos** por los que el pescado protege el cerebro aún los desconocemos, dado que puede actuar a nivel vascular o evitando los procesos degenerativos, u ambas cosas a la vez. Esta parte es la más complicada de establecer en estudios".

Este especialista resalta la importancia de "ser generosos" con el consumo de pescado en la dieta, a la luz de las evidencias científicas y "máxime si valoramos que nuestro país no tiene un problema grave con el exceso de mercurio en los pescados, tal y como sucede en otros".