

Avoid diseases,

(2nd and last part)

In the last issue we presented the first part of a list of diseases of which prevention is related to fish consumption. We invite you to discover more diseases and sicknesses that you may prevent by enjoying a delicious fish.

Endometriosis

Animal research suggests that fish oils may reduce the severity of endometriosis, and fish oils have been shown to improve symptoms of dysmenorrhea (painful menstruation), which may be caused by endometriosis. However, it is not known whether eating fish would have similar effects.

Fibrocystic breast disease

Fibrocystic disease has been linked to excess estrogen. When those with fibrocystic disease are put on a low-fat diet, their estrogen levels decrease. After three to six months, the pain and lumpiness also decrease. The link between

Prevenga enfermedades, coma pescado

(2ª y última parte)

En nuestra edición anterior le presentamos la primera parte de una lista de enfermedades cuya prevención está asociada con el consumo de pescado. Descubra más enfermedades y padecimientos que podría prevenir disfrutando un succulento pescado.

Endometriosis

Investigaciones con animales sugieren que el aceite de pescado puede reducir la severidad de la endometriosis, así como ayudar a disminuir los síntomas de la dismenorrea (menstruación dolorosa), la cual puede ser causada por endometriosis. No obstante, se desconoce si comer pescado pueda tener efectos similares.



Ilustración: Ruben Ascencio Nava

eat fish

Fish contains very little saturated fat, and fish oil contains omega-3 fatty acids that appear to protect against heart disease.

fat and symptoms appears to be most strongly related to saturated fat. Foods high in saturated fat include meat and dairy products. Fish is a possible replacement.

Gestational hypertension (GH)

Increased consumption of fish has been associated with reduced risk of GH in one preliminary trial. In this study, the incidence of GH was significantly higher in women from communities with lower consumption of fish, and lower in the communities with high fish consumption.

Heart attack

Several trials report that eating fish decreases heart attack deaths and reduces the size of the heart injury, though some researchers have not confirmed these findings. The link between fish eating and heart attack prevention is supported by research showing that fish oil supplements help reverse atherosclerosis.

Making positive dietary changes immediately following a heart attack is likely to decrease one's chance of having a second heart attack. In one study, people began eating more vegetables and fruits, and substituted fish, nuts, and legumes for meat and eggs 24–48 hours after a heart attack. Six weeks later, the diet group had significantly fewer fatal and nonfatal heart attacks than a similar group who did not make these dietary changes. This trend continued for an additional six weeks.

Many doctors tell people trying to reduce their risk of heart disease to avoid all meat, margarine, and other processed foods containing hydrogenated oils and dairy fat. Fish are often suggested instead of meat.



Ilustración: Ruben Ascencio Nava

El pescado contiene muy poca grasa saturada, y el aceite de pescado incluye Omega 3, el cual protege de enfermedades cardiacas.

Condición fibrosa de la mama o fibrosis quística mamaria

Esta enfermedad ha sido relacionada con el exceso de estrógeno. Cuando aquellas personas con fibrosis quística mamaria se someten a una dieta baja en grasas, el nivel de estrógeno tiende a bajar. Después de tres a seis meses, el dolor y la sensación de pesadez también decrece. El vínculo entre grasa y síntomas parece estar fuertemente relacionado a las grasas saturadas. La carne roja y los lácteos son alimentos con grasas saturadas. Por lo tanto, se recomienda sustituirlos por pescado.

Hipertensión gestacional (HG)

El incremento de consumo de pescado ha sido asociado con la reducción de riesgo de HG en estudios preliminares. En tal estudio, la incidencia de HG fue significativamente más alta en mujeres de comunidades con bajo consumo de pescado, fue menor en comunidades con alto consumo.

Infarto cardiaco

Muchos estudios reportan que comer pescado puede reducir las muertes por infarto cardiaco y así como las lesiones cardiacas, sin embargo, algunos investigadores aún no confirman estos hallazgos. La relación entre el consumo de pescado y la prevención del infarto cardiaco es sustentada por las investigaciones que muestran que los suplementos de aceite de pescado pueden combatir la aterosclerosis.

High cholesterol

Eating fish has been reported to increase HDL (high density lipids) cholesterol and is linked to a reduced risk of heart disease in most but not all studies. Fish contains very little saturated fat, and fish oil contains EPA and DHA, omega-3 fatty acids that appear to protect against heart disease.

Night blindness

Night blindness can be an early sign of vitamin A deficiency. Such a deficiency can result from inadequate intake of animal foods (the main source of vitamin A), including some fish.

Osteoporosis

A preliminary trial found that elderly women with osteoporosis who were given supplements containing 4 grams of fish oil per day for four months had improved calcium absorption and resulted in evidence of new bone formation.

The conclusion is clear and convincing; to include fish and seafood on your diet may improve your health significantly. Not only as an auxiliary in the fight against diseases, but like a source of prevention proven...and of course, delicious too.

Source: Mothernature.com



Ilustración: Ruben Ascencio Nava

Realizar cambios positivos en la dieta inmediatamente después de un infarto cardiaco puede reducir la posibilidad de sufrir un segundo infarto. En un estudio, las personas comenzaron a comer más vegetales y frutas, y sustituyeron pescado, nueces y legumbres en lugar de carne y huevos, 24-48 horas después de sufrir un infarto. Seis semanas después, el grupo en dieta tuvo menos infartos fatales e infartos no fatales, en contraste con el grupo cuya dieta no cambió. Esta tendencia continuó por seis semanas más.

Muchos doctores aconsejan reducir los riesgos de infarto al evitar carne roja, margarina y otros alimentos procesados hidrogenados, aceites y grasa láctea. El pescado es ampliamente recomendado en lugar de la carne roja.

Colesterol alto

Según algunos reportes, consumir pescado incrementa ácidos grasos benéficos (HDL, lípidos de alta densidad) y está relacionado a la reducción de riesgo de enfermedades cardiacas en algunos estudios. El pescado contiene muy poca grasa saturada, y el aceite de pescado incluye Omega 3, el cual protege de enfermedades cardiacas.

Ceguera nocturna

La ceguera nocturna es una señal temprana de deficiencia de vitamina A. Tal deficiencia es resultado de una ingesta inadecuada de alimentos de origen animal (la fuente principal de vitamina A), incluyendo el pescado.

Osteoporosis

Un estudio preliminar encontró que mujeres de edad avanzada con osteoporosis a quienes se les suministraron suplementos con cuatro gramos de aceite de pescado diariamente por cuatro meses, mejoraron su absorción de calcio, cuya evidencia es la formación de nuevos huesos.

La conclusión es sencilla y contundente, incluir pescados y mariscos en la dieta regular puede mejorar significativamente nuestra salud. No solo como auxiliar en algunos tratamientos para combatir enfermedades, sino como una fuente segura de prevención...y además deliciosa.

Fuente: Mothernature.com