



En la época de cuaresma es común el consumo de pescado, que es una fuente rica en nutrientes, proteínas y grasas poliinsaturadas (grasas que colaboran en el bienestar del organismo), por ejemplo, el Omega 3, el cual es un ácido graso que ayuda a reducir el nivel de colesterol y también brinda otros beneficios a la salud.

En particular para quienes viven con diabetes favorece el aumento de la fluidez en la sangre para que se distribuya mejor por venas y arterias, además de prevenir diversas enfermedades, entre ellas las de tipo cardiovascular.

El Omega 3 está presente en alimentos como el salmón, anchoa, sardina o trucha, pero este elemento no sólo se puede obtener de especies marinas, sino también de diversos vegetales, entre los que figuran la espinaca, lechuga, berros e incluso la col.

“Este ácido graso al ser procesado por el hígado se transforma en moléculas que ayudan al buen funcionamiento de los sistemas inmunológico y nervioso central”, comentó el investigador José Luis Silencio Barrita, del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, en la Ciudad de México.

“Asimismo, cada una de esas moléculas están presentes en otras actividades del organismo, como en el control de la presión arterial, y también tiene propiedades antitumorales.” puntualizó el investigador Silencio Barrita.

A decir del experto, los pacientes con diabetes que no mantienen un nivel de glucosa estable podrían generar complicaciones, como pie diabético o daño en la retina del ojo (retinopatía).

Debido al desequilibrio glucémico (niveles de azúcar), la sangre se “espesa”, por ello al corazón le cuesta más trabajo distribuirla y por el esfuerzo aumenta anormalmente su tamaño (cardiomegalia) y es más fuerte el bombeo.

Por esa razón, los vasos sanguíneos en ocasiones no aguantan esa presión y se rompen, en particular los que son delgados, como los de manos, pies y ojos, lo que trae como consecuencia la pérdida de la visión o amputación de extremidades, expuso el investigador Silencio Barrita.

En materia de nutrición, en México el consumo de las fuentes ricas en Omega 3 es escaso, ya que la población tiende a ingerir más carnes rojas, las cuales no cuentan con el aporte adecuado de ácidos grasos en comparación con los productos de origen marino, puntualizó el especialista en nutrición.

El consumo de grasas totales que una persona debe ingerir al día es de al menos siete por ciento del valor calórico global, el cual se puede obtener al racionar la carne blanca (como el pescado) en tres porciones a la semana, sin dejar a un lado los vegetales de hoja verde.

Debe insistirse: que para los pacientes que viven con diabetes es de suma importancia consultar a un especialista en Nutrición, quien indicará cuáles son los alimentos recomendados para mantener bajo control sus niveles de azúcar en sangre, así como llevar una dieta balanceada.

Yadira Becerril Lara.