



# PEIXE E SAÚDE

## Rosaura Leis

Prof. Titular de Pediatría-USC

Presidenta do Comité Científico da Fundación Dieta Atlántica-USC

Coordinadora U. Gastroenteroloxía, Hepatoloxía e Nutrición Pediátrica do Hospital Clínico Universitario de Santiago

Líder do GI "Nutrición Pediátrica" do IDIS- ISCiii. CiberObn

Presidenta da Fundación Española de Nutrición (FEN)

Vicepresidenta da Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación e Dietética (FESNAD)

Presidenta da Sociedade Española de Investigación en Nutrición e Alimentación Pediátrica (SEINAP)

Presidenta do Comité de Nutrición e Lactación Materna da Asociación Española de Pediatría (AEP)

O 28 de Maio celébrase o Día Nacional da Nutrición (DNN). Este ano a Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación e Dietética (FESNAD) na súa XXI edición baixo o lema **"Pesca Saúde. Hábitos para toda a vida"** quixo poñer de manifesto a importancia do peixe e os produtos do mar como fontes de nutrientes indispensables dentro dunha dieta saudable, equilibrada e sostible. A Consellería do Mar da Xunta de Galicia sumouse a esta celebración desde a Escola Oficial Náutico-Pesqueira de Ribeira, coa participación da Conselleira, Dna. Rosa Quintana, nun acto de presentación dos beneficios do peixe e os produtos do mar, e da primeira aula de sustentabilidade, onde ademais dunha mostra das campañas de promoción do seu consumo que se están a levar a cabo dende a Consellería, realizouse unha degustación de produtos.

Desde hai varias décadas estamos a asistir ao aumento do sobrepeso e a obesidade, que se converteu nunha pandemia a nivel mundial. Afecta a todas as idades, a todos os países e a todos os grupos sociais. É unha enfermidade, que ademais se asocia a outras comorbilidades que son hoxe a principal causa

de morbilidade e de morte, como a hipercolesterolemia, a resistencia á insulina, a enfermidade cardiovascular, algúns tipos de cancro, etc. A alta prevalencia destas enfermidades xa desde a idade pediátrica garda relación con estilos de vida non saudables, como a perda de adherencia ás dietas tradicionais (atlántica e mediterránea), a falta de actividade física e o aumento da inactividade, fundamentalmente ligada ao lecer pasivo e ao mal uso e abuso das pantallas.

Nestas dietas tradicionais, especialmente na atlántica, o consumo elevado, ao redor de 3-4 racións á semana de peixe e produtos do mar, é unha das súas características fundamentais. O mar regálanos alimentos que non só son fonte de nutrientes indispensables, como os ácidos graxos poliinsaturados omega 3 de cadea longa (AGPICL n-3), eicosapentaenoico (EPA) e docosahexaenoico (DHA), senón que tamén son ricos en proteínas de alto valor biolóxico, en xeral máis dixestibles e que son utilizadas máis eficientemente polo noso organismo e en vitaminas (grupo B e vitaminas A e D) e minerais (iodo, selenio, zinc, calcio, fósforo, ferro, cobre). En relación á saúde e baseándonos na evidencia científica, o seu consumo asóciase á diminución de risco de enfermidades cardiovasculares, de deterioración cognitiva, de artrite reumatoide, prevén certos tipos de cancro e axuda a mellorar o control de peso e o desenvolvemento visual e cognitivo na infancia. Ademais, o consumo de peixe durante o embarazo asociouse cun menor risco de parto prematuro e mellores resultados no desenvolvemento neurolóxico dos fillos.

A FESNAD, consciente de que os hábitos de alimentación da poboación española están a cambiar, quixo realizar a enquisa "**Hábitos de consumo do peixe e outros produtos do mar**", co fin de coñecer se estes consómense de acordo coas recomendacións, e cal é a súa forma de preparación, lugar de compra e especies máis consumidas, entre outros, co fin de poder establecer estratexias para a súa promoción.

Segundo os resultados da enquisa realizada nunha mostra de case 1.500 persoas, durante os meses de abril e maio de 2022, ao 94% dos enquisados gústalles o peixe e os produtos do mar, aínda que tan só o 23% consomen polo menos 3 ou 4 racións por semana. Os principais motivos de que non se consuman as racións recomendadas son o prezo (32%), a molestia das espiñas (16%), posible contido en mercurio e outros contaminantes (10%), non saber como cociñalo (10%) ou a preocupación polo anisakis (6%). O lugar de compra habitual destes alimentos é o supermercado e hipermercado (73%), seguido das peixarías (60%) e os mercados tradicionais (36%). O 85% dos enquisados compra o peixe fresco, fronte a un 44% que o compra conxelado e un 42% que o adquire en conserva. Así mesmo, o 42% dos enquisados conxela o peixe fresco antes do seu consumo, o 27% só se o vai a consumir cru e un 32% non o conxela. A frescura das pezas e o prezo son sen dúbida os dous factores de

decisión de compra, cun 75% e 64% respectivamente, seguido da súa procedencia (41%) e tamaño das pezas (27%). Segundo os datos de Galicia desta mesma enquisa, os galegos inclúen na súa dieta o peixe e os produtos do mar 1 ou 2 veces por semana, case un 6% máis que a media española e o prezo é un motivo importante á hora do seu consumo, cun 10% máis de respostas que a media española. Tan só o 29% da galegos fronte ao 49% dos españois conxelan o peixe. Así mesmo, un 47% dos galegos enquisados non o conxelan nunca fronte a un 32% dos españois. Merece especial mención que en Galicia, do mesmo xeito que noutras comunidades, cómprase fundamentalmente peixe fresco, pero a segunda opción son as conxervas fronte ao conxelado que é a segunda alternativa dos españois. En relación coa preparación culinaria, a grella e o forno son as dúas primeiras en frecuencia, pero en Galicia a cocción sitúase en 3º lugar fronte á fritura en España. Este feito é de gran importancia, xa que a cocción é unha preparación saudable, mantendo as propiedades nutricionais dos alimentos. A inxesta na comida do mediodía ou a cea e a época do ano non afectan ao seu consumo, sendo maior o do peixe azul (79%), como o salmón, atún, sardiña ou xarda, seguido do peixe branco ou magro (74%), como a pescada, o bacallau ou robaliza e os cefalópodos como lura, polbo, sepia ou luriñas, cun 47%. En canto ao lugar máis habitual da súa preparación e consumo é na casa, cun 92%. Ademais, os enquisados teñen unha percepción positiva sobre os beneficios do peixe para a saúde do sistema cardiovascular e nervioso (75%), para o desenvolvemento cerebral e cognitivo (66%) e para o control do peso (45%).

Desde que comezou a pandemia, o 20% dos enquisados en España incluíu máis peixe e produtos do mar nos seus hábitos alimentarios, co fin de levar unha dieta saudable rica en alimentos con alta achega de nutrientes, segundo o 85% das respostas, e polas súas propiedades antioxidantes ou antiinflamatorias, entre outras, segundo o 26% dos enquisados.

Como recomendación lembrar a importancia de consumir 3-4 racións de peixe/marisco por semana, procurando variar entre peixes brancos e azuis. En poboacións vulnerables como mulleres embarazadas, lactando e en nenos evitar o consumo de peixes de gran tamaño, vida longa e depredadores polo seu posible alto contido en contaminantes como o metil-mercurio (peixe espada/emperador, quenlla, atún vermello ou lucio). Ademais, un maior consumo de peixe (como media máis de 50 g/d) asóciase a un envellecemento máis saudable, con melloría na maioría dos seus compoñentes (enfermidades, situación funcional) e menor mortalidade nas persoas maiores

Tomar ou non peixe e produtos do mar convértese nunha decisión importante para a nosa saúde nas diferentes etapas da vida. Ademais, como consumidores podemos contribuír á sustentabilidade con hábitos de compra e consumo responsables, como adquirir no posible produtos de tempada e de proximidade, informarnos da orixe e tipo de produción a través das etiquetas nos produtos de peixaría, ou a través de certificacións de sustentabilidade dos produtos que adquirimos. Debemos tamén diminuír o desperdicio de alimentos.

A gran variedade de especies de peixe e mariscos, tipos de produción e procesado ofrece a posibilidade de innumerables preparacións culinarias nutritivas, típicas da nosa gastronomía.

Dentro dos obxectivos das Sociedades Científicas para unha mellor **“Saúde Nutricional”** está o aumento do consumo de peixe e a resposta a isto é **“transmitamos aos nosos fillos e netos a nosa tradición nutricional, alimentaria e gastronómica e manteñamos desde a infancia e ao longo da vida a adherencia á nosa Dieta Atlántica tradicional”**, onde o peixe e os produtos do mar desempeñan un lugar principal, para manter a nosa elevada esperanza e calidade de vida. A evidencia científica pon de manifesto que os beneficios para comer peixe superan con moito os posibles riscos asociados ao seu consumo.