



©depositphotos

El pescado azul puede mejorar la evolución del dolor en personas mayores de 60 años

26-11-2022

El pescado azul, y algunos de los nutrientes que aporta (como la vitamina D y las grasas omega-3), se asocian a una menor incidencia y a una mejor evolución del dolor entre los mayores de 60 años. Así lo constatan dos estudios liderados por investigadores de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM), el Ciberesp y el instituto IMDEA-Alimentación.

Los beneficios que el mayor consumo de pescado azul tienen sobre el dolor entre la población de más de 60 años han sido el resultado de dos estudios liderados por investigadores de la Universidad Autónoma de Madrid, el Ciberesp y el instituto IMDEA-Alimentación.

En concreto, las investigaciones mencionadas permiten afirmar que el consumo de pescado azul se asocia a una menor incidencia y a una mejor evolución del dolor entre el segmento de población de los mayores de 60 años.

Un colectivo afectado habitualmente por el dolor

Casi 1.500 millones de personas en todo el mundo sufren dolor de modo habitual. La cifra aumenta cada año, y los especialistas aún no saben bien cómo prevenir este síntoma.

En consecuencia, cada vez hay más interés en conocer cómo los alimentos y los nutrientes pueden afectar a la percepción del dolor.

Tratar el dolor sin fármacos

Por otro lado, también hay dudas sobre cómo tratar el dolor sin recurrir a fármacos como los antiinflamatorios o los opiáceos, ya que estos, aunque efectivos, muchas veces tienen efectos secundarios. Ello de forma especial en el colectivo de las personas mayores, que suelen tomar varios medicamentos de manera rutinaria.

Dos nutrientes muy beneficiosos para el cuerpo

Los autores de los dos estudios argumentan el carácter positivo que sobre el cuerpo tiene la vitamina D y las grasas omega-3: *“La vitamina D tiene acciones sobre el metabolismo óseo, la inflamación y la regulación del sueño, mientras que las grasas omega-3 tienen acciones antiinflamatorias y analgésicas”.*

“Dado que ambos nutrientes –agregan– se pueden ingerir como parte de la dieta, especialmente a través del pescado, nos propusimos comprobar si un mayor consumo de pescado e ingesta de vitamina D y grasas omega-3 se asociaba con la aparición y evolución del dolor”.

Sus resultados han sido recientemente publicados en las revistas ‘Nutrients’ y ‘Clinical nutrition’.

El pescado azul, fuente de vitamina D y de grasas omega-3

Para evaluar su hipótesis, los investigadores utilizaron datos de la cohorte Enrica-Seniors-1, compuesta por 950 personas mayores de 60 años procedentes de toda España, a las que monitorizaron durante cinco años.

“Esta manera de analizar los datos no fue casual, ya que nos permitió minimizar la causalidad reversa, es decir, estar más seguros de que era el consumo de pescado y sus nutrientes el que modificaba el dolor, y no a la inversa”, explican.

Al analizar los datos, los investigadores comprobaron que un mayor consumo de pescado azul (entre una y dos raciones a la semana) se asociaba con un riesgo un 32% más bajo de aparición de dolor después de cinco años, así como con una probabilidad un 30% menor de empeoramiento del dolor.

El pescado azul, crucial para experimentar un menor dolor

“Nos llamaba la atención que solamente el consumo de pescado azul, y no el de pescado blanco, se relacionara con un menor riesgo de dolor”, explican.

“Estas diferencias probablemente se debieron al mayor contenido en vitamina D y grasas omega-3 del pescado azul, ya que estos dos nutrientes también se asociaron con menor incidencia y mejor evolución del dolor. Por ejemplo, una ración de sardinas o caballa podría aportar hasta cinco veces más vitamina D y tres veces más omega-3 que una ración de merluza o calamares, según los datos de las tablas de composición de alimentos españolas”.

Tratamiento no farmacológico del dolor

Con la cautela necesaria, al tratarse de un estudio realizado solo a personas mayores (de 60 años), los investigadores consideran que estos nuevos datos apoyarían el consumo de pescado azul (así como la ingesta de vitamina D y grasas omega-3) como herramientas para la prevención y tratamiento no farmacológico del dolor, campos en los que, recuerdan, *“existe poca evidencia, a pesar del elevado coste que el dolor tiene para la sociedad, debido al uso del sistema sanitario, la discapacidad y la pérdida de productividad laboral asociadas”.*

Noticias Relacionadas

- La ‘Semana de la desnutrición’ se centra en el derecho y acceso al cuidado nutricional
- Proteína económica, sostenible y saludable ¡Vamos a querernos un huevo!
- Incorporar pescado en un menú de RC... algo más que escribir el nombre del plato en un papel
- El 64,7% de españoles cree que los menús de la RC deben incluir productos plant-based