

# Primer Foro Mar de Alborán una cita obligada

## La salud viene del mar

Emilio Martínez de Victoria Muñoz

Catedrático de Fisiología. Universidad de Granada. Comité Científico FINUT

**L**a salud viene del mar, es el lema de la exposición "Nutrición Impulso Vital" de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) y la línea de trabajo de los dos simposios sobre la alimentación y nutrición en las poblaciones alboránicas de ambas riberas de este I Foro del Mar de Alborán, que se celebrará del 13 al 16 de septiembre en Fuengirola.

### Las recomendaciones del consumo de pescado

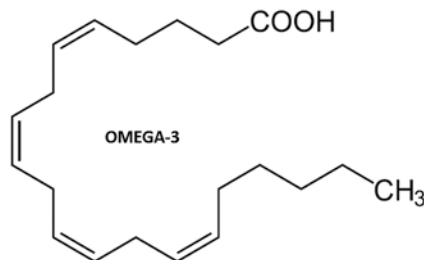
El primer simposio estudiará el consumo de pescado actual en España y Marruecos y su tendencia a aumentar o disminuir, sus patrones de consumo, las especies más consumidas y sus características (pesca extractiva o acuicultura, fresco o congelado, azul o blanco). Estos patrones se compararán con las guías alimentarias españolas que establecen el consumo de al menos, dos raciones de pescado semanales.

Se abordará también, la educación nutricional y alimentaria desde niños, según el programa PANGEI (Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía para Educación Infantil) de la Fundación Española de la Nutrición (FEN) y la Real Academia Española de Gastronomía (RAG), cuyo objetivo es la adquisición de hábitos saludables desde la infancia para asegurar una mejor calidad de vida en la edad adulta. Surge tras el informe: "Aspectos Culturales y Educativos" del Patrimonio Gastronómico Europeo, aprobado en 2014 por el Parlamento Europeo. El Ministerio de Educación ha incluido estos contenidos para la formación de profesores de primaria y secundaria:

[http://www.aecosan.msssi.gob.es/AE-COSAN/web/nutricion/subseccion/material\\_didactico\\_profesores.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AE-COSAN/web/nutricion/subseccion/material_didactico_profesores.htm)

### Ácidos grasos omega-3 de cadena larga y salud

El segundo simposio se centra en el nutriente estrella: Los ácidos grasos omega-3



de cadena larga, presentes en concentraciones importantes en la grasa del pescado azul (> 5 % de grasa por 100 g de pescado) y en menor cantidad en el blanco (< 5 %). Se ha demostrado evidencia científica positiva del consumo habitual de pescado sobre distintas patologías, especialmente las enfermedades cardiovasculares, que se tratará en una ponencia. Otras versarán de los ácidos grasos en la esfera cognitiva y sensorial; los omega-3 de cadena larga en el desarrollo neurológico de la infancia y niñez; la influencia positiva del consumo de pescado en los aspectos de neuro-degeneración en los mayores (Alzheimer, Parkinson, demencias seniles, etc.) y en afecciones del estado de ánimo (depresión, ansiedad, etc.).

Se tratará el balance de los riesgos frente a los beneficios de su consumo, dada la presencia de contaminantes (metil-mercurio) en pescados grasos de gran tamaño (atún, bonito, pez espada, etc.), que suponen un riesgo para la salud especialmente en embarazadas e infancia. En la costa alboránica española consumimos gran cantidad de especies de menor tamaño de pescado azul (boquerón, sardina, caballa, etc.) que aportan estos nutrientes sin el problema de la contaminación de mercurio. No obstante, el contenido en contaminantes está por debajo de los niveles que pueden ocasionar efectos tóxicos.

### El pescado en nuestra dieta

Aunque las Guías Alimentarias españolas recomiendan al menos dos raciones semanales de pescado, el 50 % de la

población no lo cumple. Igualmente, los estudios disponibles indican que se consume mucho más pescados blancos (merluza, normalmente congelada, pescadilla, lenguado/gallo), que azul fresco como el boquerón, curiosamente más barato.

El contenido de proteína de alta calidad del pescado es semejante al de la carne, siendo su contenido graso muy inferior y con la ventaja de los ácidos grasos omega-3 de cadena larga (EPA y DHA). Además de alto contenido de los pescados azules en vitaminas solubles en grasa: Vitamina E (antioxidante), vitamina D (favorece la absorción de calcio y la vitamina A), vitaminas del grupo B, como las sardinas ricas en vitamina B12. También es una buena fuente de calcio y fósforo (esenciales para huesos sanos), de hierro, cobre o cinc. Fundamental el contenido en yodo (funcionamiento correcto de la tiroides) amén del bajo contenido en sodio del pescado fresco, contrario al pescado en conserva o salazón.

Dieciséis cocineros (doce estrellas Michelin) elaborarán recetas con pescados poco o mal conocidos y escasamente consumidos (araña, bacoreta, pez rata, pintarroja, lacha, llampuga, etc.) pero ricos en nutrientes como las estrellas culinarias: Rape, atún, merluza, besugo, etc. demostrando su valor organoléptico, culinario y nutricional.

Por último, desde el Foro Mar de Alborán hacer un llamamiento a la sostenibilidad de nuestra alimentación. El mundo se enfrenta a sistemas alimentarios poco sostenibles que pueden comprometer la salud del planeta y la calidad de nuestra alimentación y salud. La pérdida de biodiversidad, la huella hídrica, de gases con efecto invernadero o la contaminación, entre otros aspectos, tienen un efecto negativo a medio y largo plazo en la obtención mundial de alimentos saludables. Por ello, es importante, al seleccionar nuestros alimentos de origen marino o de cultivo (acuicultura), escogerlos que procedan de pesca extractiva o granjas acuícolas sostenibles. ■