Por que é tan bo comer peixe?

2 de Febreiro de 2023

Tempo estimado de lectura: 3 min 20 sg

O consumo de peixe constitúe un dos alicerces do patrón alimentario tradicional en Galicia.

A variedade de especies e as preparacións habituais conforman un dos aspectos máis relevantes do que hoxe denominamos "Dieta Atlántica", modelo alimentario recoñecido como saudable polas súas calidades nutricionais. Con todo, no momento actual, o patrón alimentario que segue a poboación máis nova en Galicia parece afastarse do noso patrimonio gastronómico e cultural. A introdución de novas pautas de consumo alimentario, con frecuencia afastadas dese modelo saudable, pode repercutir negativamente na saúde presente e futura da nosa poboación, xa que a achega dos seus compoñentes está relacionado con menor incidencia dalgunhas das enfermidades máis prevalentes na nosa comunidade.

Desde o punto de vista nutricional, o peixe pode considerarse alimento de elevada densidade nutricional. Á súa achega de proteínas de elevado valor biolóxico, vitaminas e minerais (algúns moi relevantes na alimentación do adulto maior) hai que sumarlle as propiedades procedente da súa riqueza en ácidos graxos polinsaturados, especificamente da clase omega-3, con beneficios cada vez máis evidentes para as **saúde**, en particular **cardiovascular e cognitiva**. Así se lle relacionou cun efecto protector cardiovascular, diminuíndo a incidencia de enfermidade e mortalidade coronaria, polos seus efectos antiinflamatorios e antitrombóticos. Ademais ao DHA, ácido graxo omega 3, recoñéceselle un papel relevante desde a vida fetal no **adecuado desenvolvemento do sistema nervioso central, no desenvolvemento de retina e na función visual**. Ademais, e en particular na nosa poboación cada vez máis envellecida, pode converterse nun dos alimentos "imprescindibles" para a idade adulta tardía polos seus efectos no mantemento da función cognitiva, a súa **relación coa menor incidencia en enfermidade de Alzheimer**, ademais doutros moi adecuados para os requirimentos estimados nunha persoa de idade avanzada. Por exemplo, a súa **baixa achega calórica**, a súa boa palatabilidade, o seu contido en auga e minerais como selenio ou potasio, a versatilidade nas preparacións ou a facilidade para a mastigación e deglutición.



Con todo, somos conscientes de certos factores que opoñen resistencia ao consumo habitual como a vida media relativamente corta no peixe fresco ou as dificultades para a limpeza. Devanditos aspectos poden ser minimizados polo **consumo de peixe conxelado, xa que ademais de manter as súas propiedades nutricionais, proporciona preparacións moi indicadas para o consumo por parte da poboación infantil e de idade avanzada.**

Sería desexable por tanto, promocionar e recuperar determinados aspectos dietéticos do noso patrón cultural, manter a coherencia cos consellos emitidos a través de nosas guías alimentarias, desde a idade pediátrica ata a idade avanzada, e fomentar o consumo de peixe como parte dunha dieta saudable.