

PESCADOS DE PISCIFACTORÍA: UNA FUENTE RICA EN ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3

Dr. Luis M^a Asensio Gil, Fundación Española de la Nutrición (FEN) Universidad San Pablo CEU (Madrid)

El pescado es una fuente alimentaria rica en nutrientes que a diferencia de los demás alimentos de origen animal, destaca por la composición de su grasa. La grasa del pescado se caracteriza por la presencia de ácidos grasos poliinsaturados omega-3 que son beneficiosos para la salud. Está comprobado, que estos lípidos tienen un efecto positivo sobre el sistema cardiovascular, poseen un efecto antiinflamatorio y desempeñan un papel importante en el cerebro y la vista. Además, se ha analizado la relación entre los ácidos grasos omega-3 y el sistema inmunológico, y se ha visto que tienen una influencia muy positiva en la artritis reumatoide, el asma, el lupus, los trastornos hepáticos y el cáncer. El hombre no puede sintetizar estos ácidos grasos por lo que los tiene que aportar a través de la dieta. El salmón, las sardinas, el atún, es decir el pescado azul en general, e incluso el marisco, son especialmente ricos en ácidos grasos omega-3: ácido docosahexaenoico (DHA) y eicosapentaenoico (EPA) principalmente.



Dependiendo del método de producción, los pescados se pueden dividir en pescados de pesca extractiva y pescados de piscifactoría. Los de pesca extractiva o no cultivados incorporan en su alimentación algas, plancton y otros peces más pequeños que son ricos en estas grasas saludables. Los de piscifactoría se alimentan de piensos que se componen principalmente de otros peces y aceites de pescado, también abundantes en estos lípidos. En general estas grasas se acumulan en los tejidos de estos peces y van a desempeñar un papel importante en la funcionalidad de los mismos.

Existe una gran variación en el contenido en ácidos grasos, concretamente en ácidos grasos omega-3, en los diferentes pescados. A las razones generales de que las grasas son una fracción muy variable en cualquier alimento, se unen, en el caso de los peces, los factores como el lugar de captura, el tamaño, la especie y sobre todo, la estacionalidad. La cantidad de grasa en los peces de pesca extractiva es mayor en verano y principios de otoño cuando en el mar hay una gran disponibilidad de alimentos para estas especies y, menor en invierno.

No obstante, este último factor no está implicado en los pescados de piscifactoría, ya que el contenido en omega-3 de estos depende exclusivamente de los piensos que se utilizan para su alimentación o engorde. Estos piensos dan lugar a un suplemento constante de omega-3 durante toda su vida productiva. Esta es una de las razones por las que la mayoría de los estudios científicos demuestran que el pescado de piscifactoría posee más ácidos grasos omega-3 (además de otro tipo de grasas) que el de pesca extractiva o pesca tradicional. En otros estudios se ha comprobado que hay una tendencia en añadir a los piensos productos de origen vegetal que sustituyen en parte el aceite y el pescado empleados en ellos, induciendo por tanto a una disminución de los omega-3 expresado como porcentaje total de ácidos grasos. Sin embargo este dato puede ser mal interpretado, ya que estos pescados de piscifactoría generalmente poseen un mayor contenido en grasa total que los no cultivados y por ello un filete de pescado de acuicultura puede proporcionar "más

Trucha en ensalada (4 pers.)

Ingredientes: 4 filetes de trucha (600 gr.), 3 cebollas, 2 pimientos verdes, 4 dientes de ajo, 4 hojas de lechuga, 4 hojas de lechuga morada (hoyo rojo), 1 endivia, 2 huevos cocidos, aceite de oliva virgen, vinagre y sal.

Preparación: dora los filetes de trucha. Corta en juliana las cebollas, los pimientos verdes y los dientes de ajo y dóralos. Añade los filetes de trucha y un chorrito de vinagre. Cocina a fuego lento durante 2 minutos. Una vez en frío, sírvelo decorado con la lechuga, la endivia y los huevos cocidos. Aliña a tu gusto.

gramos" de ácidos grasos omega-3 que otro de pesca tradicional. Se puede decir por tanto, que el pescado de piscifactoría posee un contenido nutricional en ácidos grasos omega-3 al menos tan beneficioso como el pescado no cultivado, o incluso mayor.

Los pescados de acuicultura que se producen en España con mayor contenido en omega-3 son el salmón, el atún rojo y la trucha arcoiris que son pescados azules. En relación con los mariscos, el mejillón, que es la principal producción piscícola en nuestro país, y las ostras, son los que presentan una mayor cantidad de estos lípidos dentro de este grupo.



Mifas augmenta en un 20% les insercions laborals a l'empresa

L'associació espera arribar als 3.000 socis a finals d'aquest any 2004

L.Fanals, Girona. L'associació de disminuïts Mifas ha augmentat en un 20% el nombre de socis que s'han incorporat a treballar en empreses ordinàries. En anys anteriors, Mifas havia aconseguit entre 70 i 75 insercions, mentre que durant l'any 2003 es van arribar fins a les 90. Durant els primers mesos del 2004 la xifra va continuar incrementant-se i s'han arribat a fer 12 insercions més.

D'aquests 90 contractes, la majoria –un total de 20– van ser per a un any, mentre que una altra quantitat important –15– eren de caràcter indefinit. A més a més, 54 d'aquests contractes no eren inferiors a sis mesos. La comarca on es van produir més contractacions va ser el Gironès, ja que n'hi va haver 43. D'aquest total, el 28% eren contractes d'un any, el 25% de tres mesos i inferiors, mentre que el 16% van ser indefinits. A la resta de comarques, les contractacions van ser majoritàriament inferiors o iguals a tres mesos, excepte la Garrotxa. La comarca amb un índex d'inserció més proporcional quant a gènere va ser la Selva, on es van contractar 14 homes i 13 dones.

Gairebé el 95% dels contractes han estat com a netejadors, feina que segons Mifas «requereix esforç físic i un cert nivell de mobilitat». El 99% dels casos, però, ha estat amb contractes temporals d'estiu.

A banda de la integració en empreses ordinàries, els socis de Mifas van aconseguir durant l'any 2003 un total de 67 contractes en centres especials de treball, la majoria dels quals



odeg

CENTRES MIFAS. L'entitat ha aconseguit una alta reinserció dels socis.

Els seus membres també han aconseguit un total de 67 contractes en centres especials de treball

–40– van ser a Giropark.

A més de l'augment d'insercions, Mifas també ha vist créixer el seu nombre de socis en un 8% durant l'any 2003. En total, es van inscriure 196 persones noves en el registre durant l'any passat, de manera que el nombre de socis va passar a ser de 2.205. D'aquests, la majoria (840,50%) resideix a la comarca del Gironès, mentre que la Cerdanya, amb el 0,86% dels associats, és la campanya on Mifas té menys representació. Tot i això, l'entitat ha detectat «una forta crisi de participació a to-

tes les comarques». De fet, l'any passat Mifas ja havia tingut aquesta percepció i per això es va aprovar la proposta de contractar un tècnic dinamitzador per donar una empenta a les delegacions comarcals, que no s'ha pogut portar a terme per falta de recursos econòmics.

Atencions a domicili

Segons la memòria presentada per l'entitat, durant el 2003 es van atendre un total de 18 persones a domicili, la major part de les quals resideix a la comarca del Gironès. L'organització espera arribar, durant aquest exercici, als 3000 socis.

En l'any 2003, a més a més, es va fer una campanya de sensibilització a les empreses que compten amb més de 50 treballadors per potenciar el compliment de la llei del 2% de persones amb disminucions. En total, els membres de l'entitat van visitar fins a 47 empreses.

L'aire condicionat i el clor augmenten la sequedat ocular i la conjuntivitis

La humitat de les llàgrimes protegeix contra el tabac o el fum dels motors

Europa Press/DdeG, Madrid. L'ús d'aparells d'aire condicionat i una major exposició a l'acció del vent per realitzar activitats a l'aire lliure a l'estiu augmenta el nombre de persones que pateix d'ull sec i agreuja els símptomes d'aquest trastorn, com per exemple el risc de patir conjuntivitis al·lèrgica. Els experts recomanen que quan els pacients necessitin utilitzar llàgrimes artificials per evitar la sequedat, aquestes han de ser prescrites per un oftalmòleg i no poden contenir conservants.

La presència de sequedat ocular incrementa el risc de conjuntivitis al·lèrgica, així com les seves manifestacions en persones amb la malaltia diagnosticada. La humitat ocular que produeixen les llàgrimes té un efecte protector davant dels possibles desencadenants de la conjuntivitis al·lèrgica, com el clor de les piscines, el fum del tabac, els dissolvents, la contaminació in-

dustrial o el fum dels motors dièsel, de manera que en pacients amb ull sec el risc de conjuntivitis al·lèrgica és més gran. Pel que respecta a les conjuntivitis per al·lèrgia al pol·len, els experts recomanen precaucions en llocs de muntanya.

Es calcula que entre l'11 i el 10% de la població adulta a Espanya pateix ull sec i conjuntivitis al·lèrgica, respectivament. Els pacients amb conjuntivitis al·lèrgica estacional, la prevalença de la qual s'ha duplicat en l'última dècada, tenen algunes limitacions en el desenvolupament de les seves activitats quotidianes a causa dels símptomes de la patologia com envermelliment i picor ocular, fotofòbia, llagrimatge i disminució de l'agudesia visual.

Aquesta circumstància empitjora la qualitat de vida d'aquestes persones, que tenen problemes per agafar el son, treballar davant de l'ordinador i fa perdre hores de classe o tre-

ball. També pateixen un deteriorament de la qualitat de vida les persones amb ull sec, que solen presentar picor, envermelliment, coïssor, llagrimatge freqüent o visió borrosa quan es realitza alguna activitat que requereixi utilitzar visió pròxima.

Evitar els factors de risc

Els factors de risc que es presenta en aquest trastorn són, entre d'altres, l'envel·liment, canvis hormonals després de la menopausa, l'ús d'alguns medicaments, malalties que redueixen la producció de llàgrimes i altres malalties oculars.

El principal consell que donen els experts és evitar el factor desencadenant de la conjuntivitis al·lèrgica. A més, existeixen diversos tipus de tractament de la conjuntivitis al·lèrgica estacional, com poden ser els corticoides, els estabilitzadors dels mastòcits i els antihistamítics tòpics oftàlmics.