

Bacalao y ciencia



Parte III

COMPILADO POR RUTH MODRA
NATURÓPATA HOLÍSTICO (UAC)
EDITORIA DE EL GUARDIÁN DE LA SALUD

El aceite de hígado de bacalao es un tipo de suplemento de aceite de pescado increíblemente nutritivo, que combina ácidos grasos omega 3 con vitaminas A y D. **Si te gusta el concepto de un suplemento “todo en uno”, y prefieres una opción basada en alimentos concentrados, el aceite de hígado de bacalao probablemente sea el suplemento ideal para ti.**

Son casi innumerables los beneficios que entrega el aceite de hígado de bacalao, pero aquí hemos sintetizado 5 de ellos (que serían 7 si incluyéramos su capacidad para mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, propiedades que ya detallamos en la edición 173, página 11).

1. Reduce la inflamación

En general, la mayoría de las propiedades del aceite de hígado de bacalao nacen de su poderosa capacidad antiinflamatoria.*

La inflamación es un proceso natural que ayuda al cuerpo a luchar contra las infecciones, y también participa en la reparación de lesiones. Desafortunadamente, en algunos casos, la inflamación se puede volver crónica, provocando daños y aumentando el riesgo de desarrollar varias enfermedades.^(8,9,10)

Los ácidos grasos omega 3 en el aceite de hígado de bacalao, parecen reducir la inflamación crónica al suprimir las proteínas que la promueven.⁽¹⁾ Además,

las vitaminas A y D que contiene este aceite son poderosos antioxidantes que reducen la inflamación al neutralizar los radicales libres.^(11,12) De hecho, quienes tienen una deficiencia de vitaminas A y D, presentan un mayor riesgo de desarrollar inflamación crónica.^(13,14,15)

2. Mejora la salud ósea

Es muy importante mantener nuestros huesos sanos a medida de que envejecemos, ya que comenzamos a perder densidad ósea después de los 30. Esto puede llevar a fracturas más adelante, especialmente en mujeres posmenopáusicas.^(16,17,18)

Recordemos que el aceite de hígado de bacalao es una gran fuente de vitamina D, que ayuda a absorber calcio a nivel del intestino.^(7,19) De hecho, los estudios muestran que, cuando se tiene una dieta alta en calcio, tomar un suplemento de vitamina D como el aceite de hígado de bacalao, puede reducir la pérdida ósea en adultos y fortalecer huesos frágiles en niños.^(20,21,22)

Recibir suficiente vitamina D a través de alimentos y suplementos como el aceite de hígado de bacalao, es especialmente importante para personas que viven lejos de la línea del ecuador, ya que pueden llegar a estar seis meses del año sin que su piel reciba suficiente luz solar para sintetizar vitamina D.⁽²³⁾

3. Disminuye el dolor articular y alivia los síntomas de la artritis reumatoide

Estudios sugieren que el aceite de hígado de bacalao puede reducir el dolor articu-

lar, además de bajar la inflamación y la rigidez articular^(24,25), llegando a ayudar a algunos pacientes a reducir el uso de medicamentos antiinflamatorios en un 30%.⁽²⁵⁾

4. Apoya la salud ocular

Dos de las causas principales por las que las personas pierden su vista son el glaucoma y la degeneración macular relacionada a la edad (DMRE). Ambas enfermedades pueden originarse a partir de una inflamación crónica. No obstante, los ácidos grasos omega 3 y la vitamina A en el aceite de hígado de bacalao han mostrado brindar protección contra las enfermedades oculares causadas por inflamación.^(6,27)

Estudios en animales han encontrado que los ácidos grasos omega 3 reducen los factores de riesgo para el glaucoma, tales como presión ocular y daño nervioso.^(28,29,30)

Además, se ha visto que, comparado a dietas bajas en vitamina A, las dietas altas en esta vitamina pueden reducir el riesgo de glaucoma y DMRE.^(31,32)

Es importante destacar la diferencia en cuanto a velocidad de absorción entre la provitamina A o “Betacaroteno” presente en los vegetales (que debe ser convertida en un formato asimilable para el organismo humano), y el “Retinol” (que es vitamina A terminada y lista para su uso), que tiene el aceite de hígado de bacalao.

5. Baja el riesgo de enfermedad cardiovascular

La enfermedad cardiovascular es la primera causa de muerte a nivel mundial, afectando a más de 17,5 millones de personas cada año.⁽³³⁾

Estudios han mostrado que quienes consumen pescado regularmente tienen un riesgo mucho menor de enfermedad cardíaca; efecto que se atribuye a su contenido de ácidos grasos omega 3.^(34,35)

El omega 3 ha demostrado tener muchos beneficios para el corazón, incluyendo:

- **Reducir los triglicéridos** en un 15 a 30%.^(36,37,38)
- **Bajar la presión sanguínea**, especialmente en personas con colesterol alto.^(2,39)
- **Aumentar el colesterol HDL** (“bueno”), que ha sido relacionado a un riesgo menor de enfermedad cardiovascular.^(40,41)
- **Prevenir la formación de placa en las arterias.**^(42,43)

Cómo y cuánto aceite de hígado de bacalao tomar

Una dosis promedio suele ser de 1 a 2 cucharaditas de té, pero se puede consumir hasta una cucharada sopera al día con seguridad. No se recomiendan dosis más altas debido a que podría resultar en un exceso de vitamina A.⁽⁵²⁾

Se recomienda tomar aceite de pescado o aceite de hígado de bacalao con los alimentos, especialmente alimentos grasos, ya que puede ayudar a una mejor digestión y absorción de los ácidos grasos omega 3 y vitaminas A y D. **ES**



Fuentes y referencias disponibles en el escrito original:

-www.healthline.com/nutrition/9-benefits-of-cod-liver-oil#section10

*-www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18362100