

PILULAS

Peixe reduz risco de ataque cardíaco

CAMBRIDGE — Boas notícias para quem gosta de peixe. Pesquisadores ingleses, holandeses e norte-americanos encontraram evidências de que pessoas que comem muito peixe têm risco menor de sofrer um ataque cardíaco quando comparadas às que consomem carne vermelha. Os cientistas também descobriram que o peixe também beneficia mulheres grávidas e pacientes de transplante renal. Os ácidos gordurosos omega-3 estão presentes no óleo de peixe, algas marinhas e óleos vegetais como os de canola e soja. Seus benefícios ganharam as manchetes dos jornais quando se descobriu que os esquimós, grandes consumidores de peixe, tinham baixos índices de doenças cardíacas.