

Dieta à base de peixe beneficia coração

Estudo publicado pelo 'Journal of the American Medical Association' indica que pequenas quantidades de ácido ômega-3, um tipo especial de gordura, reduzem risco de ataque cardíaco

DENISE MANN

The New York Times

NOVA YORK — Comer salmão no jantar uma vez por semana ou incluir atum no cardápio do almoço duas vezes por semana pode cortar pela metade o risco de parada cardíaca, descobriu um novo estudo feito pela Universidade de Washington, em Seattle. A conclusão reforça a evidência de que pequenas quantidades de ácido ômega-3 (um tipo especial de gordura poliinsaturada) beneficiam o coração.

Segundo a Associação Americana de Coração, cerca de 250 mil mortes ocorrem por ano nos Estados Unidos quando o coração para subitamente de bater, condição conhecida por parada cardíaca. O problema pode ser provocado por doenças ou endurecimento das artérias.

No novo estudo, publicado no

Journal of the American Medical Association, pessoas que haviam sofrido parada cardíaca foram comparadas a outras saudáveis. Os dois grupos calcularam a quantidade de peixe ingerida por mês. Em seguida, os pesquisadores mediram a quantidade de ácidos gordurosos no sangue dos pacientes. Os que consumiam em média 5,5 gramas de ácidos ôme-

ga-3, presentes numa porção de peixe por semana, tiveram o risco de parada cardíaca reduzido à metade, quando comparados aos que não incluíram peixe na dieta.

“Mas existe peixe bom e peixe

ruim”, alertou Bruce Holub, professor de nutrição da Universidade de Guelph, em Ontário, Canadá. “Filés fritos processados não são ricos em ômega-3.” Segundo o médico, esse tipo de peixe industrializado pode, na verdade, aumentar o risco de problema cardíaco.

NEM TODO
PEIXE
FAVORECE
CORAÇÃO