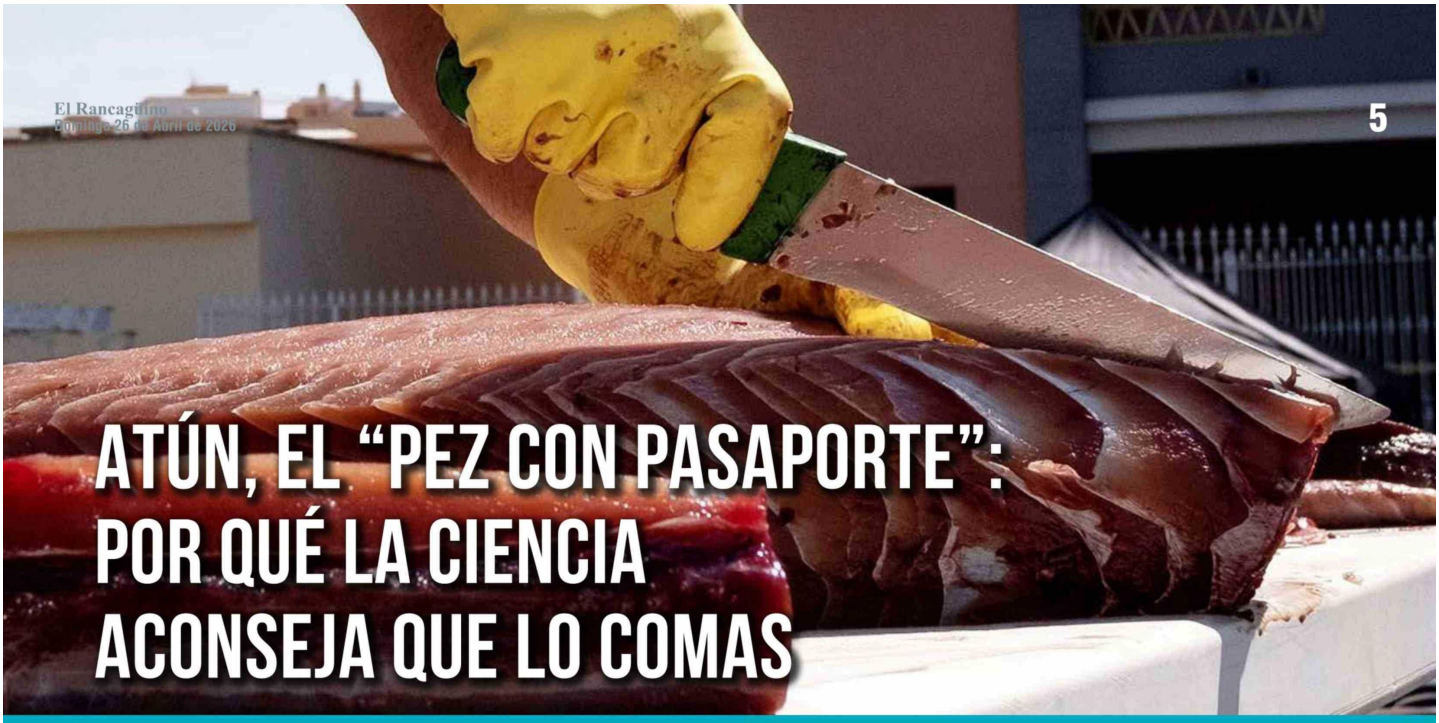
LITORALPRESS

Fecha: 26-04-2026
Medio: El Rancagüino
Supl. : El Rancagüino
Tipo: Noticia general
Título: ATÚN, EL "PEZ CON PASAPORTE" POR QUÉ LA CIENCIA ACONSEJA QUE LO COMAS

Pág. : 5
Cm2: 864,0

Tiraje: 5.000
Lectoría: 15.000
Favorabilidad: No Definida



ATÚN, EL "PEZ CON PASAPORTE": POR QUÉ LA CIENCIA ACONSEJA QUE LO COMAS

Marina Segura Ramos
EFE Reportajes

De forma coloquial, se le conoce como "pez pasaporte" porque cubre miles de kilómetros cruzando océanos y fronteras internacionales, lo que requiere un estricto control y trazabilidad para combatir la pesca ilegal y la sobrepesca.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), en los últimos años ha habido una importante recuperación gracias a las acciones coordinadas de los gobiernos en la gestión del atún.

Como muestra un botón: En 2017, solo el 75 % de las capturas procedían de poblaciones de atún libres de sobrepesca; hoy, esa cifra supera el 90 %. Por ejemplo, el atún rojo del Atlántico, antes ausente, es ahora común en el sur de Inglaterra e Irlanda.

El proyecto Océanos Comunes de la FAO tiene entre sus objetivos garantizar que las principales poblaciones de atún se pesquen a niveles sostenibles para 2027, beneficiando así a la conservación de la biodiversidad marina.

Los datos son optimistas. De las 23 poblaciones de atún, solo dos siguen siendo objeto de sobrepesca.

COMER PESCADO AL MENOS DOS VECES POR SEMANA

Si se compara con la mayoría de los pescados, el atún sobresale por su composición nutritiva. Cuenta con las vitaminas B6, niacina, D y B12, yodo, minerales como el fósforo, el selenio y el potasio, y los valiosos ácidos grasos omega-3.

El atún previene enfermedades cardiovasculares, ayuda a controlar los niveles de colesterol, contribuye a quemar el exceso de grasa en el cuerpo e incluso podría prevenir el Alzheimer.

Sobre esto último, científicos del centro de investigación de la Fundación Pasqual Maragall (Barcelonaβeta Brain Research Center (BBRC), lideraron uno de los mayores estudios realizados hasta hoy sobre los posibles beneficios de la ingesta de ácidos grasos omega-3 en personas portadoras del genotipo que confiere un mayor riesgo de desarrollar el Alzheimer (APOE ε4/4).

El tipo de ácido graso omega-3 analizado fue el docosahexaenoico (DHA, en sus siglas en inglés), que se encuentra principalmente en el pescado azul: el atún, la sardina, el salmón, las anchoas, etc.

El trabajo, publicado en American Journal of Clinical Nutrition, concluyó que las personas de este colectivo de riesgo que consumen más DHA presentan una mayor preservación cortical en zonas del cerebro afectadas por el Alzheimer y un menor número de microhemorragias.

Este ácido graso es muy abundante en el cerebro y es clave para la función cognitiva. Comienza a acumularse a partir del tercer trimestre de gestación y está demostrado

continúa

EL 2 DE MAYO SE CUMPLEN DIEZ AÑOS DESDE QUE NACIONES UNIDAS INSTITUYÓ EL DÍA MUNDIAL DEL ATÚN CON EL OBJETIVO DE RESALTAR EL ALTO VALOR NUTRITIVO DE LA ESPECIE Y ASEGURAR QUE SUS PRINCIPALES POBLACIONES SE PESQUEN DE MODO SOSTENIBLE.

LITORALPRESS

Fecha: 26-04-2026
Medio: El Rancagüino
Supl. : El Rancagüino
Tipo: Noticia general
Título: ATÚN, EL "PEZ CON PASAPORTE" POR QUÉ LA CIENCIA ACONSEJA QUE LO COMAS

Pág. : 6
Cm2: 649,0

Tiraje: 5.000
Lectoría: 15.000
Favorabilidad: No Definida

Dos tercios de las principales especies de atún capturadas para alimentación provienen del océano Pacífico, el 23 % del Índico y el 11 % restante se pesca en el Atlántico.

que tiene una menor presencia en el cerebro de las personas con Alzheimer.

¿CONTRA LA DEPRESIÓN?

El creciente interés por este tipo de grasas ha impulsado la aparición de suplementos del docosahexaenoico (DHA) y del eicosapentaenoico (EPA) por supuestamente ser beneficiosos para tratar la depresión.

Sin embargo, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, aunque recomienda la ingesta de 250 mg de EPA y DHA para adultos sanos, no ha informado positivamente sobre los efectos de estos ácidos grasos en el estado de ánimo de las personas o en los trastornos psiquiátricos.

La agencia homóloga estadounidense (Food and Drug Administration) tampoco ha aprobado el uso de suplementos formulados con EPA y DHA para el tratamiento de los trastornos psiquiátricos.

MEJORA DEL METABOLISMO

Gracias a su contenido en vitamina B12, niacina y proteínas, el atún sí ayuda a convertir los alimentos en energía de manera eficiente, lo que resulta muy útil para mantener un metabolismo activo.

Además, su contenido en vitamina D y fósforo propicia tener huesos y dientes fuertes, un "escudo" contra patologías como la osteoporosis. Su bajo porcentaje de grasas saturadas y su capacidad saciante también ayudan a controlar el peso.

¿SABÍAS QUE...?

Dos tercios de las principales especies de atún capturadas para alimentación provienen del océano Pacífico, el 23 % del Índico y el 11 % restante se pesca en el Atlántico.

Los atunes son depredadores de sangre caliente situados en la cima de la cadena alimentaria; pueden sumergirse a grandes profundidades para alimentarse y nadar hasta 43 kilómetros por hora cuando cazan o huyen de depredadores.Algunas especies recorren largas distancias. El atún rojo del Pacífico, por ejemplo, puede migrar más de 6.000 millas náuticas. También viajan en bancos de hasta 30 kilómetros de ancho.