

# *Científicos descubren los alimentos que alargan la vida*

---



El consumo de pescado y productos ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega-3 reduce la tasa de mortalidad, según un estudio.

De acuerdo con una investigación realizada durante 16 años sobre más de 240 000 hombres y 180 000 mujeres, el consumo regular de pescado reduce el riesgo de muerte por cáncer y enfermedades respiratorias agudas.

En el estudio realizado por científicos chinos y estadounidenses y publicado recientemente en la revista *Journal of Internal Medicine*, se observó que los hombres que comen pescado con regularidad tienen un 10 % menos de probabilidades de padecer enfermedades vasculares y un 37 % menos de chances de complicaciones hepáticas.

Además, se demostró que un 38 % redujo el riesgo de sufrir la enfermedad de Alzheimer entre las mujeres. Al mismo tiempo, los expertos advierten que al freír el pescado, este pierde la mayoría de sus propiedades saludables.

(Tomado de Hispantv)



**Radio Habana Cuba**