

Fish and Alzheimer's Prevention

A study supports earlier finding that eating fish helps prevent Alzheimer's

A study says that if senior citizens (65 and older) eat fish once a week they will have a 60 percent lower risk of Alzheimer's Disease than those who seldom eat fish. A similar in France showed people 68 and over who ate fish once a week had a much greater chance of avoiding all types of dementia.

The study published in the Archives of Neurology and funded by the National Institutes of Health of US, involved 815 Chicago residents 65 and older. Follow-up tests nearly four years later found that 131 participants had developed Alzheimer's. The researchers found an association between eating fish and a reduced risk of Alzheimer's even after adjusting for age, sex, ethnicity and risk factors like heart disease. The meals included tuna sandwiches, fish sticks and shellfish; the amounts eaten were not specified.

Fish is rich in an omega-3 fatty acid that is believed to be important for brain development.

A specialist said, "studies have shown that ani-

mals fed the fatty acids had better learning abilities and memory".

Some participants in the latest study also saw a decreased risk of Alzheimer's from eating omega-3 fatty acids found in vegetables and nuts. The same researchers found in an earlier study that people who have diets heavy in saturated fats run double the risk of getting Alzheimer's.

"This is very promising, but it's very early and really we need to have a lot more studies," said lead

El pescado y la prevención del Alzheimer

Un estudio confirma hallazgos anteriores sobre el consumo de pescado y la prevención efectiva del Alzheimer

Algunos especialistas sugieren que si los adultos mayores (de 65 años en adelante) comen pescado por lo menos una vez a la semana, tendrán un 60% menos de probabilidad de desarrollar Alzheimer en contraste con personas que rara vez consumen este alimento.

Una investigación similar realizada en Francia mostró que personas mayores de 68 años que comen pescado por lo menos una vez a la semana, tienen mayores oportunidades de evitar toda clase de desórdenes mentales.

Además, un estudio publicado en los Archivos de Neurología y sustentado por el Instituto Nacional de Salud de EE.UU., evaluó a 815 habitantes de Chicago mayores de 65 años. Después de cuatro años, los pacientes fueron evaluados nuevamente y se encontraron 131 casos en los que se desarrolló Alzheimer. Las investigaciones encontraron una relación entre el

consumo de pescado y un riesgo reducido de desarrollar esta enfermedad. Esta relación prevalece aún después de considerar diversos factores como edad, sexo, origen racial y riesgos asociados como padecimientos cardiacos. En este estudio, el consumo de pescado incluyó sándwiches de atún, dedos de pescado y mariscos; sin embargo, el volumen de ingesta no fue especificado.

El pescado rico en Omega 3 se considera importante para



El mejor camarón de México

Ventas a:
Estados Unidos, Europa
y México presente con
sus productos:

Dorado Gold, HQ y SQ



Comercializadora

El Camarón Dorado, S.A. de C.V.
Veracruz 246 Sur Altos Col. Centro
C.P. 85000 Cd. Obregón, Sonora, México
Tel. (644) 414-0980 Fax. (644) 414-4925

Distribuidor en E.U.A.

Great Northern Products, Ltd.
P.O. Box 7622 Warwick, RI 02887
Tel. (401) 821 2400 Fax (401) 821 2419
www.northernproducts.com

Contacto

Ing. Ricardo Rosas Aguilera rrosas@camarondorado.com.mx
Ing. Juan Carlos López Ibarra jclopez@camarondorado.com.mx

www.camarondorado.com


This study adds to the evidence that diet may affect a person's chances of developing the mind-robbing disease that affects 4 million people only at US

researcher Dr. Martha Clare Morris of Chicago's St. Luke's Medical Center. This study adds to the evidence that diet may affect a person's chances of developing the mind-robbing disease that affects 4 million people only at US.

Using data from a large aging study, a team of French researchers set out to test whether there was a relation between consumption of fish (rich in fatty acids) or meat (rich in saturated fatty acids) and risk of dementia.

The study involved 1,674 people aged 68 and over without dementia and living at home in southwestern France. Their frequency of consumption of meat and fish or seafood was recorded as daily, at least once a week (but not every day), from time to time (but not every week), or never. Participants were followed up two, five, and seven years afterwards.

Participants who ate fish or seafood at least once a week had a significantly lower risk of being diagnosed as having dementia in the subsequent years. They found no significant association between meat consumption and risk of dementia. As well as providing vascular protection, the fatty acids contained in fish oils could reduce inflammation in the brain and may have a specific role in brain development and regeneration of nerve cells, suggest the authors.

Healthy dietary habits acquired in infancy could be associated with achievement of higher education. Highly educated people might also adhere more closely to dietary recommendations on fish consumption, they conclude. 

Original article: Senior Journal.Com "Something Fishy About Alzheimer's Prevention" (vi: May 1st 2007) <http://seniorjournal.com/NEWS/Alzheimers/3-07-22eatfish.htm>

La dieta influye determinadamente en las posibilidades de desarrollar Alzheimer, el cual afecta a más de cuatro millones de personas tan sólo en los Estados Unidos.


el desarrollo del cerebro. Un especialista afirma que "los estudios han demostrado que los animales alimentados con ácidos grasos han desarrollado mejores habilidades de aprendizaje y memorización. Algunos participantes del último estudio también mostraron un riesgo menor de Alzheimer al consumir Omega 3 en vegetales y granos.

Los mismos investigadores encontraron en un estudio previo que las personas con dietas ricas en grasas saturadas tienen doble riesgo de desarrollar Alzheimer. "Estos hallazgos son muy prometedores, pero es necesario continuar las investigaciones" afirmó la Dra. Martha Clare Morris del Centro Médico San Lucas en Chicago.

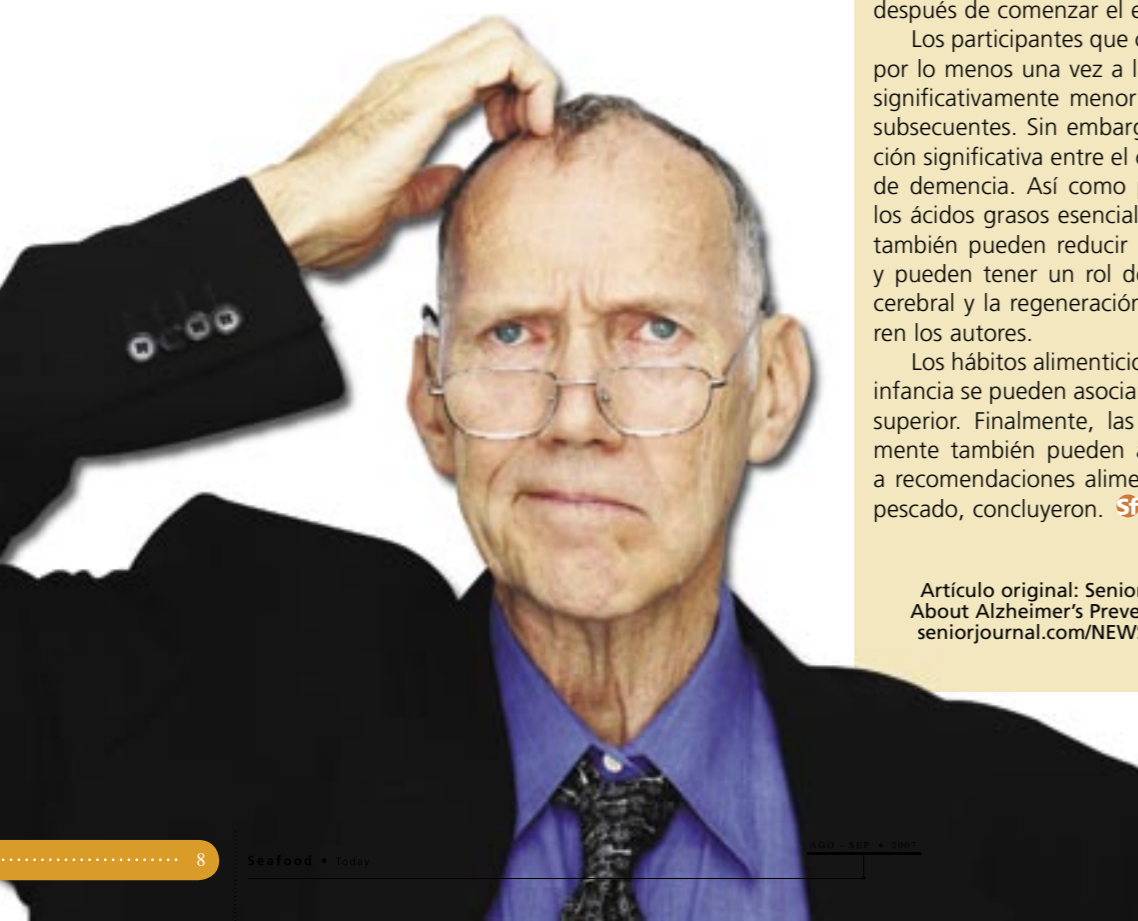
Este estudio se suma a la evidencia que la dieta influye determinadamente en las posibilidades de desarrollar este padecimiento que actualmente afecta a más de cuatro millones de personas tan sólo en los Estados Unidos.

Utilizando información de un estudio previo sobre el envejecimiento, un equipo de investigadores franceses diseñó una prueba para determinar si existe una relación entre el consumo de pescado (rico en ácidos grasos poliinsaturados), o carne (rico en ácidos grasos saturados) y el riesgo de demencia. El estudio comprendió 1,674 personas mayores de 68 años sin demencia y con residencia en el suroeste de Francia. La frecuencia de consumo de carne o pescado (o mariscos) fue registrada como "diaria", "por lo menos una vez a la semana (pero no diario)", "de vez en cuando (pero no cada semana)" o "nunca". Se le dio seguimiento a cada participante por dos, cinco y siete años después de comenzar el estudio.

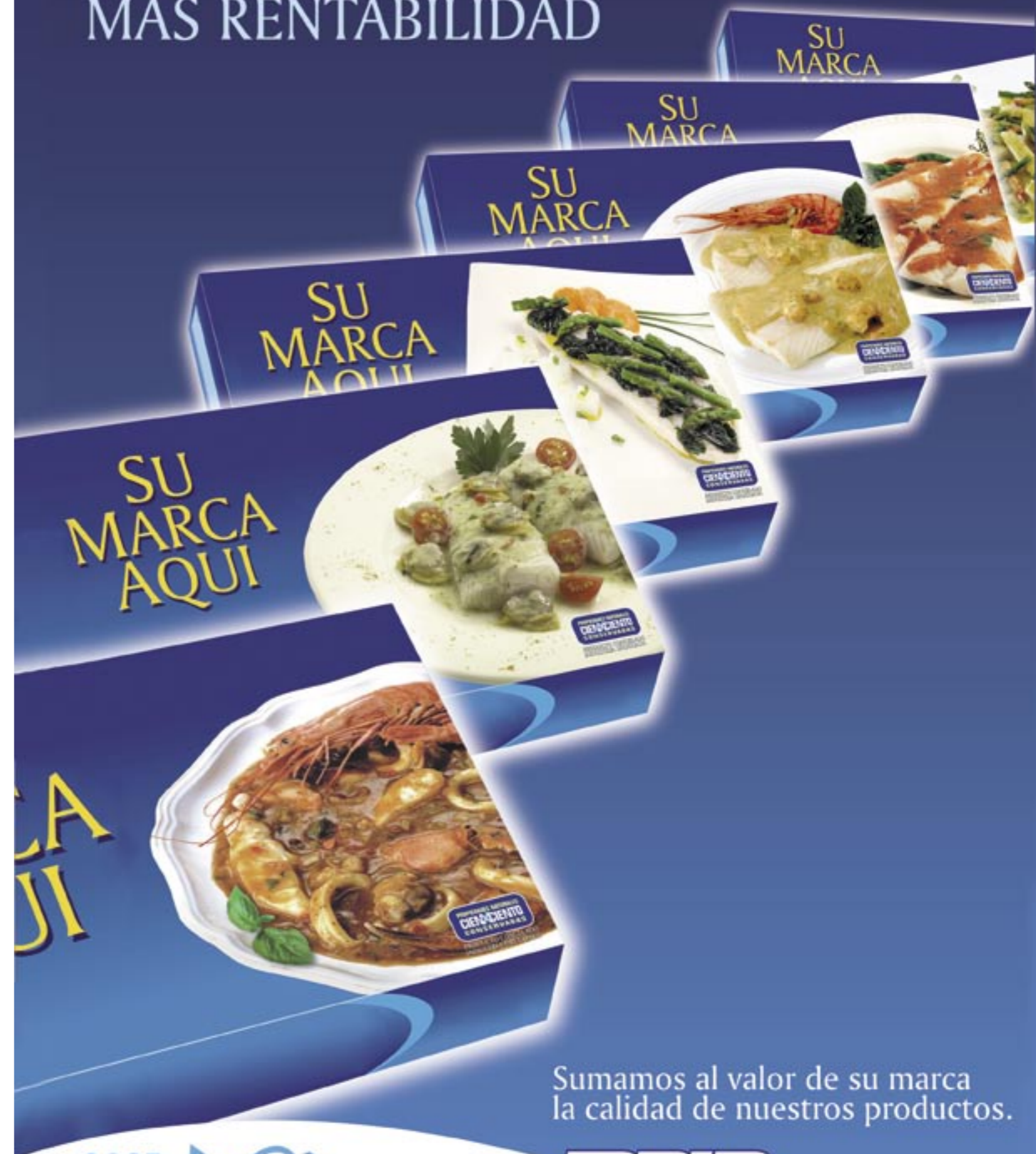
Los participantes que comieron pescado o mariscos por lo menos una vez a la semana tuvieron un riesgo significativamente menor de sufrir demencia en años subsecuentes. Sin embargo, no se encontró una relación significativa entre el consumo de carne y el riesgo de demencia. Así como proveen protección vascular, los ácidos grasos esenciales en los pescados aceitosos también pueden reducir la inflamación en el cerebro y pueden tener un rol determinante en el desarrollo cerebral y la regeneración de células nerviosas, sugieren los autores.

Los hábitos alimenticios saludables adquiridos en la infancia se pueden asociar con el éxito en la educación superior. Finalmente, las personas educadas formalmente también pueden apegarse con más disciplina a recomendaciones alimenticias sobre el consumo de pescado, concluyeron. 

Artículo original: Senior Journal.Com "Something Fishy About Alzheimer's Prevention" (vi: 1 Mayo, 2007) <http://seniorjournal.com/NEWS/Alzheimers/3-07-22eatfish.htm>



**MAS VENTAS
MAS RENTABILIDAD**



Sumamos al valor de su marca la calidad de nuestros productos.

2007 
conxemar

**IX Feria Internacional
de Productos del Mar Congelados
IX International Frozen Seafood Exhibition
Stand J26 - Booth J26 / Vigo - Spain**

FRIPUR

Av. Gral. Rondeau 2260 - Montevideo - Uruguay
Tel.: +598 2 924 5821 - Fax: +598 2 924 3149
www.fripur.com.uy - informes@fripur.com.uy