



ESTUDIO

Los omega-3 podrían ayudar a reducir el riesgo de diabetes y cardiopatías

El aceite de pescado sube los niveles de adiponectina en la sangre relativos al metabolismo

Redacción

Los suplementos de aceite de pescado aumentan modestamente las cantidades de una hormona que se asocia con un menor riesgo de diabetes y enfermedades del corazón, según un estudio aceptado para su publicación en

Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism (JCEM). Los suplementos de aceite de pescado, también llamados cápsulas de ácidos grasos omega 3, aumentan los niveles de adiponectina en la sangre, que es una hormona con efectos beneficiosos sobre los procesos metabólicos como la regulación de la glucosa y la modulación de la inflamación. En estudios en humanos a largo plazo, los niveles más altos de adiponectina se asocian con un menor riesgo de diabetes tipo 2 y enfermedad cardíaca coronaria.



ANTONIO PIZARRO

El mostrador de una pescadería.