

20 DE MARZO - DÍA MUNDIAL DE LA FELICIDAD

## ¿Cómo nos ayuda el pescado a ser más felices?

- *Investigaciones científicas destacan la importancia del consumo de pescado para mantener el bienestar emocional, asociándolo con una mejora en el estado de ánimo y la sensación de felicidad.*
- *Consumir regularmente productos del mar genera serotonina y endorfinas y una dieta sin estos alimentos incrementa el riesgo de sufrir depresión en un 45%.*
- *Las autoridades sanitarias recomiendan consumir 3 o 4 raciones de productos del mar a la semana, subrayando su papel indispensable en la promoción de una vida saludable.*

**Madrid, 19 de marzo de 2024.** El próximo 20 de marzo se celebra **el Día Mundial de la Felicidad**, una fecha que invita a buscar esta emoción tan valorada en los pequeños detalles del día a día y, por qué no, también a través de la **gastronomía**. Y es que numerosos estudios destacan cómo el consumo continuado de pescado, incide directamente en el bienestar emocional de las personas. Estas investigaciones científicas han revelado que **incluir pescado regularmente en la dieta puede tener un impacto positivo en el estado de ánimo y la sensación general de felicidad**.

Los alimentos del mar son una excelente fuente de nutrientes que pueden influir en la salud mental y emocional de las personas. Los ácidos grasos omega-3 presentes en el pescado, como el DHA (ácido docosahexaenoico), juegan un **papel crucial en la función cerebral** y se ha demostrado que están asociados a la mejora en el estado de ánimo en general y con **una reducción del riesgo de sufrir depresión**, ya que una dieta sin estos alimentos incrementa el riesgo de sufrirla en un 45%, según un reciente estudio de Unihcos.

Esto se debe a que el consumo regular de pescado ha sido vinculado con la producción de neurotransmisores clave en el cerebro, como la **serotonina** y las **endorfinas**, conocidas como **las "hormonas de la felicidad"**. Estos elementos juegan un papel importante en la **regulación del estado de ánimo** y la **sensación de bienestar**. En este sentido, el pescado se posiciona como una pieza clave en la dieta **para mejorar la salud mental y emocional** como parte de un estilo de vida saludable.

### **Los productos del mar: aliados para una vida saludable y más feliz**

Pero los pescados y mariscos, además de impulsar el bienestar emocional, ofrecen una amplia gama de beneficios para la salud en general. Este alimento es una valiosa fuente de nutrientes esenciales que promueven la salud en diversos aspectos:

- **Reducción del riesgo de enfermedades crónicas:** el consumo regular de pescado está asociado con un menor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.
- **Alto contenido proteico y bajo en calorías:** el pescado es una excelente fuente de proteínas de alta calidad, esenciales para el crecimiento y reparación de tejidos.

Además, es relativamente bajo en calorías, lo que lo convierte en una opción ideal para mantener un peso saludable.

- **Rico en ácidos grasos omega-3 y en vitaminas y minerales:** los ácidos grasos omega-3, presentes en abundancia en muchos tipos de pescado, son conocidos por sus efectos beneficiosos para la salud cardiovascular. Ayudan a reducir la inflamación, mejorar los niveles de colesterol y proteger contra enfermedades cardíacas. Contienen además una gran variedad de vitaminas y minerales, incluyendo vitaminas del grupo B, vitamina D, yodo, selenio, fósforo y potasio; nutrientes esenciales para el funcionamiento óptimo del organismo.
- **Reducción del riesgo de exposición al mercurio:** la presencia de selenio en el pescado neutraliza los posibles efectos del mercurio que contienen algunos pescados. Al ser alimentos ricos en selenio, los productos del mar se convierten en donantes netos de este importante mineral, que además de hacer inocuo al mercurio, actúa como antioxidante, reduciendo el riesgo de cáncer y siendo esencial para la función tiroidea y el sistema inmunitario.

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) recomienda el **consumo de 3 a 4 raciones de pescado a la semana** por sus efectos beneficiosos. En este sentido, los **productos del mar son alimentos indispensables para mantener la salud** y prevenir una amplia variedad de enfermedades, especialmente las cardíacas.

Además, tal y como añade Antonio Nieto, gerente de Pesca España, *“los múltiples beneficios de los productos del mar para la salud física y mental hacen que sean alimentos fundamentales para mantener una salud integral óptima. Comer pescados y mariscos provoca que estemos más sanos y más felices, por eso desde Pesca España decimos que son una **fuentes de salud y de felicidad**”*.

-----

### Imágenes

Para descargar las imágenes en alta resolución haz clic [aquí](#).

### Sobre PESCA ESPAÑA

Pesca España está formada por algunas de las más importantes organizaciones de productores pesqueros del país, que ponen a disposición de los consumidores la proteína animal más saludable y sostenible que existe: los productos del mar. Pesca España nace para defender la pesca por su valor nacional como motor económico y como elemento fundamental de una dieta saludable, reivindicando los productos del mar desde la sostenibilidad, la tradición y la felicidad. Para más información: [www.pescaespana.org](http://www.pescaespana.org)

### Contacto de Prensa

#### DLaundry (agencia de comunicación)

[prensa.pescaespana@dlaundryagency.com](mailto:prensa.pescaespana@dlaundryagency.com)

Macarena Roa (+34 678 369 465)

Ana Puyol (+34 667 224 770)

#### Sigue a Pesca España a través de:

[Instagram](#) / [Facebook](#) / [Twitter](#) / [Youtube](#) / [LinkedIn](#)