# *Científicos panameños descubren omega 3 en peces nativos*

La Habana, 28 feb (RHC) Una investigación científica divulgada este domingo concluyó que al menos cuatro especies nativas del Pacífico Central de Panamá son ricas en ácidos grasos Omega 3, altamente codiciado para tratamientos médicos.

Los expertos a cargo de la investigación Enrique Murillo, Armando Durant y Jagannatha Rao encontraron que la fauna autóctona de la zona como corvina, pargo, sierra y cojinúa tiene altos contenidos de ácido eicosapentaenoico (omega 3).

Un artículo publicado en el Journal of Composition and Analysis (Diario de composición y análisis) señala que tales peces tienen la sustancia hasta en un cuatro por ciento de su peso corporal, la cual es favorable para atender enfermedades cardiovasculares y neurológicas.

En la década de 1980 estudios con esquimales determinaron que esos lípidos ayudan a prevenir tales dolencias, explicó Murillo, profesor titular de la Universidad de Panamá (UP), al diario La Prensa.

En ese entonces los investigadores señalaban que los de aguas frías eran los recomendados (salmones y otros), a los que llamaron "peces azules", en cambio, los de aguas tropicales eran pobres en esos ácidos grasos, pero al revisar la literatura no había estudio que demostraran esto último, dijo.

Inicialmente, la estudiante de la UP Kathia Cubillas presentó la tesis de licenciatura Composición de ácidos grasos en peces del Pacífico panameño más consumidos, bajo la tutoría de Murillo, y demostró que familias de mares panameños también tienen el apreciado elemento nutritivo.

La actualización de aquel primer estudio con técnicas avanzadas permitieron los actuales resultados en unión de los científicos Durant y Rao, del Instituto de Investigaciones Científicas y Servicios de Alta Tecnología, con las especies más consumidas por la población local.

Otro elemento que arrojó la investigación fue que presentan muy bajo contenido de grasa, lo cual es muy importante por el pobre aporte en calorías, aseveró el investigador.

En términos generales los aportes del estudio indican que las especies estudiadas son de alto valor nutricional y su consumo habitual contribuiría a reducir el riesgo de enfermedades crónicas, como el cáncer y las cardiovasculares, afirmó.

El resultado de la investigación ofrece información útil para nutricionistas y directivos de salud, quienes pueden recomendar tales peces autóctonos como fuente de estas sustancias importantes para la vida saludable, concluyó el científico. (PL)

---

https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/ciencias/85591-cientificos-panamenos-descubren-omega-3-en-peces-nativos

**Radio Habana Cuba**