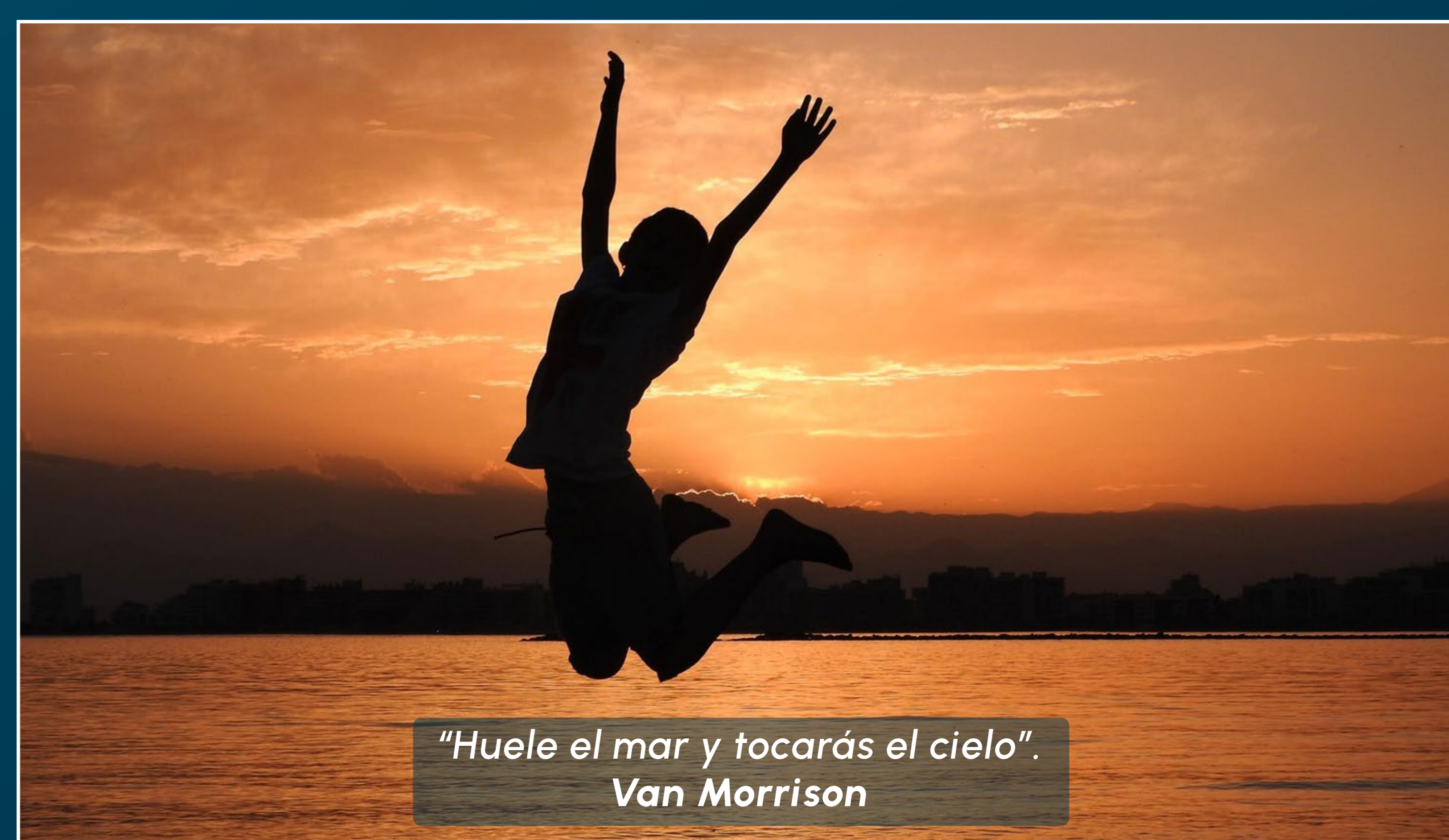


# #UN OCÉANO DE SALUD

La salud de los ecosistemas marinos es esencial para la salud humana

La estrecha relación entre seres humanos y océano se remonta a los orígenes de la humanidad y se basa en que el océano nos provee de recursos, sobre todo comida, y nos ofrece un espacio de elevada calidad de vida. Esta relación ha evolucionado, y ahora también extraemos por ejemplo fármacos o complementos nutricionales.

Pero la salud del océano está en riesgo y muchos de los motivos son de origen antropogénico: la contaminación por acumulación de plásticos, los vertidos de aguas residuales no depuradas, la sobrepesca y la bioacumulación de metales pesados como el mercurio entre otros, está poniendo en peligro a poblaciones enteras de organismos marinos y hábitats en todas partes.



"Huele el mar y tocarás el cielo".  
Van Morrison

Foto: L. Mas Blanch

La salud es la condición de todo ser vivo que goza de un bienestar absoluto tanto a nivel físico como a nivel mental y social.

OMS

## ¿QUÉ APORTA EL OCÉANO A LA SALUD DEL SER HUMANO?

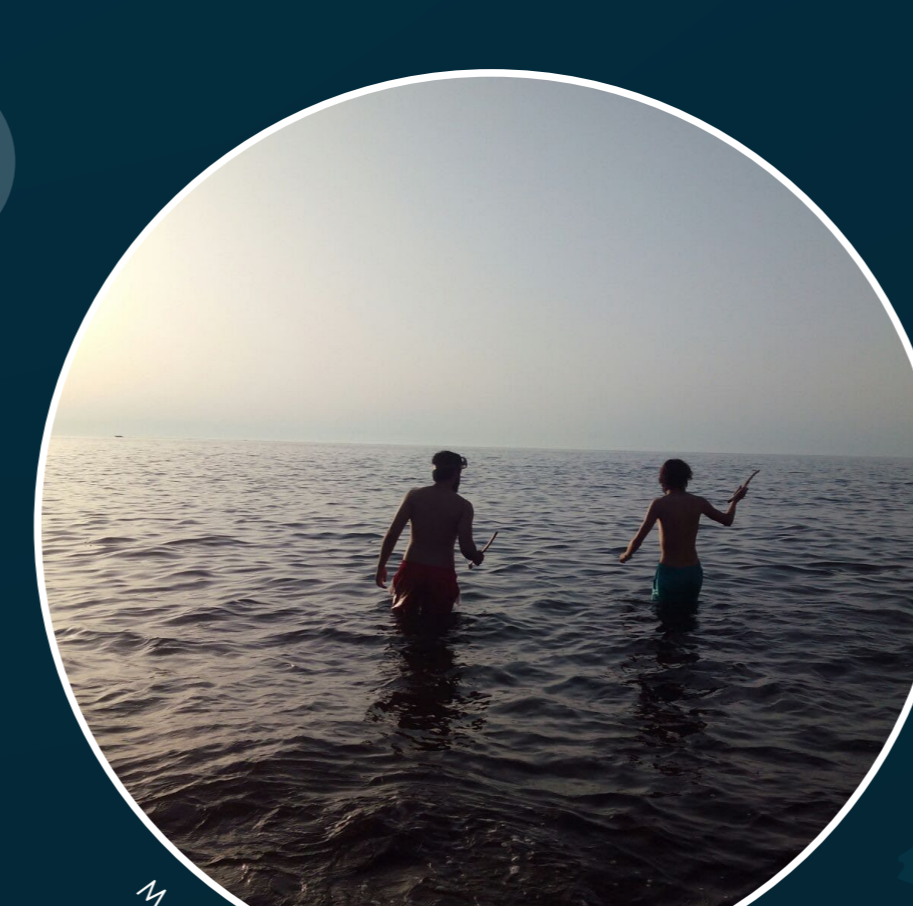
### LA DIETA DE CALIDAD

El océano nos aporta proteína de calidad de origen animal y ácidos grasos Omega-3 que son fundamentales para nuestra salud, disminuyen el riesgo de enfermedades cardiovasculares y algunos cánceres, y se está demostrando que están relacionados también en la prevención de algunas enfermedades mentales y de procesos inflamatorios y alérgicos.



### ESTILO DE VIDA SALUDABLE

La vida cerca del mar es una vida sana. Nos ofrece espacio de ocio, de tranquilidad, de práctica de deportes, así como de encuentro y socialización. El mar aporta beneficios para la salud física y mental conocidos desde la antigüedad: desde el yodo del agua de mar, los baños de sol, la natación, y las caminatas compartidas o en silencio, han sido recetas a través de los siglos para atemperar nervios, recuperar fuerzas, mejorar los huesos y la circulación sanguínea.



### BIOACTIVOS

Los bioactivos son moléculas que encontramos en varios organismos con propiedades antibacterianas, antifúngicas, antiinflamatorias o anticancerígenas. La biotecnología marina busca estos efectos y la forma de convertirse en medicamentos. Muchos de los organismos que producen estos bioactivos son especies sensibles, y actualmente están en riesgo por la contaminación, pérdida de hábitat y cambio climático.



## TABLA DE LOS PRINCIPALES BENEFICIOS PARA LA SALUD PROCEDENTES DEL OCÉANO

Producto / acción	Calidad	Beneficios para la salud
 <b>Pesca:</b> Consumo de productos del mar	Ácidos grasos Omega-3	Salud cardiovascular Prevención de determinados tipos de cáncer Otros (depresión)
	Proteínas y vitaminas (D, B12) Seguridad alimentaria	Prevención de osteoporosis Salud cardiovascular
	Minerales (selenio, yodo)	Sistema inmunológico Tiroides
 <b>Turismo marítimo</b>	Actividad física y relajación	Salud física y mental
 <b>Biotecnología marina</b>	Potencial bioactivo de algunas especies marinas	Descubrimiento de nuevos medicamentos anticancerígenos, antivíricos, antibacterianos, antifúngicos, etc.

<http://www.oceanshealth.udg.edu/ca/els-beneficis.html>

J. Lloret

## IDEAS DE GESTIÓN GLOBAL PARA LA SALUD DEL OCÉANO

Las administraciones pueden favorecer la implementación y divulgación del concepto de "Blue economy" (economía en torno a los productos de origen oceánico) y apoyar al I+D en esta línea

Los y las profesionales de la salud pueden incorporar las "Blue prescriptions" (cuando la receta es el contacto con el océano y productos de origen oceánico) y dar a conocer el concepto de la "Blue health" (actividades saludables relacionadas con el mar).

En el ámbito del turismo sostenible relacionado con el mar, es necesario legislar para minimizar el impacto del turismo en la costa y divulgar los beneficios del turismo sostenible y saludable cerca del mar.

En el ámbito educativo, se pueden realizar actividades de ciencia y conciencia ciudadana y de participación en los centros educativos por generar vínculo con el mar y pensamiento crítico.

Y por supuesto, aumentar y mejorar la protección de los espacios marinos como estrategia para continuar disponiendo de los recursos beneficiosos que nos ofrece el océano.

**El océano es una farmacia natural a la que todo el mundo tiene acceso y de la que conocemos una ínfima parte de los productos que nos puede llegar a ofrecer... Si el océano pierde su salud, los seres humanos la perderemos con él.**

Financiado por:



Financiado por la Unión Europea

Organizado por:



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE CIENCIA E INNOVACIÓN

