

## [La fama de los ácidos grasos omega 3](#)

**Karla Barrenechea**

Nutricionista

[kbarrenechea@saborysalud.com](mailto:kbarrenechea@saborysalud.com)

El suplemento de omega 3 es escuchado hoy en día en boca de todo el mundo y no solo de los nutricionistas y médicos al recomendarlo. Se dice que tiene muchas propiedades y beneficios para la salud, pero que es en realidad y que hace para propiciar mejor salud a nuestro organismo?

Omega 3 es otro nombre que se le da a un tipo de ácido graso llamado ácido linoleico. Asimismo, otra forma de ácidos grasos omega es el omega 6 o ácido linolénico.

Las grasas están compuestas de ácidos grasos diversos, algunos saturados o trans, que son considerados dañinos para la salud del corazón y las arterias. Otros ácidos grasos son insaturados y son los que deberían ser parte del 30% de las grasas que debemos consumir en una alimentación saludable. Los omega 3 son unos ácidos grasos poliinsaturados que encontramos en diversos alimentos, principalmente en el pescado azul, en algunos vegetales y en alimentos enriquecidos.

Además, los ácidos grasos omega se encuentran dentro de los denominados como esenciales por la razón de que el propio cuerpo humano no los produce. Esto hace que deban ser ingeridos a través de una alimentación adecuada.

Según demuestran las más de cien investigaciones científicas, los ácidos grasos omega 3 no sólo son esenciales para prevenir la enfermedad cardiovascular, cuyo riesgo se puede llegar a reducir un 30% con el consumo habitual de estas grasas, sino que aportan otros beneficios a patologías igualmente relevantes.

Los científicos llevan ya muchos años investigando las propiedades beneficiosas para el ser humano de los ácidos grasos omega 3 (EPA/DHA), a raíz de descubrir cómo los esquimales y los japoneses, cuyo consumo de pescado es muy superior al de otras poblaciones, registran la tasa más baja de mortalidad por enfermedades cardiovasculares.

Los omega 3 (EPA/DHA), nos ayudan a equilibrar nuestra dieta con respecto a las grasas saturadas que ingerimos (carne, embutidos, bollería industrial, platos preparados), cuyo consumo debemos restringir y limitar.

## **Beneficios sin límite**

### **Protección cardiovascular.**

Desde el punto de vista de la salud cardiovascular, los ácidos grasos omega 3 (EPA/DHA) mejoran el perfil lipídico, reducen la presión arterial, aumentan la vasodilatación arterial, son antitrombóticos y previenen las arritmias y la muerte súbita.

Además, el consumo de omega 3 disminuye el colesterol LDL ("malo"), aumenta el HDL ("bueno") y, sobre todo, reduce la hipertrigliceridemia. Según se desprende del Libro Blanco de los omega 3, en pacientes con hipertrigliceridemia se ha evidenciado que con dosis de 3 a 4 gramos diarios de ácidos grasos omega 3 (EPA/DHA) se consigue una reducción del 45% en las concentraciones de triglicéridos. Otra de sus propiedades es la prevención de la formación de coágulos, así como en la regulación de los sistemas cardiovascular, inmunológico, digestivo, reproductivo y efectos antiinflamatorios.

### **Efectos anticancerígenos.**

Estudios han demostrado cómo los ácidos grasos omega 3 tienen la capacidad de reducir el crecimiento de células cancerígenas humanas y de recuperar el sistema inmune de las personas afectadas por diversos tipos de cáncer.

El consumo de ácidos grasos omega 3 contribuye también a dificultar la movilidad de las células cancerígenas, y en consecuencia, reducen el riesgo de invasión y metástasis en las personas enfermas de cáncer. Esto es importante si se tiene en cuenta que la mayoría de las muertes por cáncer se debe a los tumores secundarios que surgen tras producirse la metástasis. Mediante la ingesta de ácidos grasos omega 3, y en base a estudios científicos, sería posible reducir la dosis, el tiempo y los ciclos de la quimioterapia, y por tanto, mejorar la calidad de vida de las personas afectadas con cáncer.

### **Función pulmonar y mejora del asma.**

Las conclusiones de diversos estudios determinan cómo el consumo de ácidos grasos omega 3 desempeña un papel fundamental en la función pulmonar de las personas sanas, así como en el envejecimiento de los pulmones y en numerosas enfermedades inflamatorias de pulmón, como el asma. La ingesta de estos ácidos grasos reduce la respuesta de los asmáticos ante estímulos alérgicos y mejora la sintomatología de los niños con asma bronquial. Su consumo está asociado a una reducción de la prevalencia de asma.

### **Protección en recién nacidos.**

Los ácidos grasos poliinsaturados, como los omega 3, desempeñan funciones muy importantes en la gestación, lactancia y la infancia, ya que son constituyentes de los fosfolípidos de las membranas celulares y forman parte de las estructuras neurales. Las necesidades de estos ácidos grasos se incrementan durante estos períodos, puesto que son fases de crecimiento y desarrollo del tejido celular. En consecuencia, las necesidades de ácidos grasos esenciales de la mujer embarazada y el feto, así como de los niños lactantes, son muy elevadas.

Se recomienda un importante consumo de omega 3 en mujeres embarazadas, puesto que el feto capta entre 50 y 60 mg/día de este tipo de ácidos durante el tercer trimestre. Así pues, los omega-3 deben representar en este período de tiempo hasta un 2% de la energía total de la dieta, el doble que en mujeres en estado normal.

### **Desarrollo mental en niños prematuros.**

Otros estudios demuestran el efecto positivo de la alimentación con fórmulas suplementadas con omega 3 sobre el desarrollo mental. Los niños prematuros alimentados con una fórmula que contenía omega 3 presentaron un mejor índice de desarrollo de Bayley, relacionado con la capacidad del lenguaje.

Existen estudios en los que se demuestra que una dieta con omega-3 en los primeros meses de vida mejora la capacidad de solución de problemas en niños a términos normales y con retraso del crecimiento. También se ha descrito que el mayor grado de desarrollo mental y psicomotor de los recién nacidos de bajo peso a los 19 meses de edad se correlaciona con la ingesta temprana de omega 3.

### **¿Quién debe tomar omega 3?**

Una dieta regular rica en omega 3 (EPA/DHA) es recomendable para la población en general, pero existen determinados estratos poblacionales que deben poner especial cuidado en que su dieta incluya de forma suficiente la cantidad de omega 3 que su organismo necesita:

- Las mujeres embarazadas deben poner especial cuidado en este sentido, y asegurar una ingesta adecuada de ácidos grasos omega 3.
- Las personas que consuman una dieta occidental típica, si no alcanzan la cantidad de omega 3 necesaria, deben intentar modificarla consumiendo pescado, o en su defecto, incorporando a su alimentación productos enriquecidos con ácidos grasos omega 3.
- Pese a que la ingesta deseable de ácidos grasos omega 3 varía en función del ciclo de vida de cada persona, los estudios epidemiológicos realizados aconsejan de forma genérica un consumo diario de *pescado rico en omega 3* de entre 30-35 gramos al día. Los pescados más ricos en omega 3 son el salmón, la trucha arco iris, el arenque, las sardinas y el atún.
- El consumo de omega 3 deberá aumentarse en aquellas personas con alta ingesta de grasas saturadas y alto nivel triglicéridos en sangre.
- En el caso de los lactantes, los expertos recomiendan que ingieran un 3% de la energía total, y un 1-1,5% en los niños.

Estos ácidos grasos están presentes en cantidades importantes en el pescado o aceite del mismo, y en menores cantidades en semillas, nueces y aceites vegetales. Con consumir 2 a 3 porciones de pescado por semana se puede cubrir una recomendación de 400 gramos semanales de omega 3 para personas en buen estado de salud.

Asimismo se puede optar por un suplemento y tomar unas 3 pastillas al día, ya que por lo general cada una tiene alrededor de 300 mg y se recomienda que en esta forma se tome 1 gramo diariamente.

**Fuente:** <http://www.saborysalud.com/>