

CONSEJOS MÉDICOS

Los omega-3 son los grandes aliados para la salud cardiovascular

Óscar Martín

Los ácidos grasos omega-3, que se encuentran principalmente en el pescado azul, algunos vegetales y alimentos enriquecidos, son esenciales para la prevención cardiovascular.

2 de febrero de 2008

Un estudio en pacientes infartados que consumieron 850 mg diarios de omega-3 demostró una reducción de muerte por causa cardiovascular del 30% y un 44% de muerte súbita cardíaca.

La ingesta de 3 a 4 gr diarios de omega-3 en pacientes con hipertrigliceridemia reduce casi a la mitad las concentraciones de triglicéridos en sangre.

Diversos estudios epidemiológicos demuestran que su consumo habitual puede llegar a reducir el riesgo cardiovascular en un 30%, puesto que previene la aparición de arritmias, mejora el perfil lipídico y reduce la presión arterial.

Las enfermedades cardiovasculares representan la primera causa de muerte y de enfermedad de nuestro país. Se calcula además que la incidencia de esta patología podría incrementarse hasta un 20% en los próximos 20 años, por lo que la prevención cardiovascular se presenta como el gran desafío de los especialistas.

"Tan solo con seguir una dieta mediterránea con alto contenido en omega-3 se podría reducir hasta un 70% la incidencia de la enfermedad cardiovascular, pero en España lejos de seguir estos hábitos dietéticos tan sanos, cada vez nos alejamos más", explica el **Dr. Pedro Mata**, Jefe Clínico de Medicina Interna de la **Fundación Jiménez Díaz y** coautor del Libro Blanco de los Omega 3.

Entre los malos hábitos que se detectan en la **alimentación** actual, el doctor comenta que "en los últimos años se ha visto un **aumento** del consumo de grasas saturadas y una disminución de consumo de grasas insaturadas, cuando se sabe que las primeras aumentan el riesgo cardiovascular y las segundas lo reducen".

Desde que en 1980 se estableció la primera **relación** entre la grasa de la **dieta y** la enfermedad cardiovascular son muchos los estudios epidemiológicos que demuestran que un consumo habitual de pescado se asocia a una clara disminución del riesgo cardiovascular.

REDUCEN EL RIESGO



Los omega 3, tan de moda ahora en ciertos alimentos, son unos ácidos grasos que pueden servir para frenar riesgos cardiovasculares.

En poblaciones de alto riesgo, el consumo de 40-60 gr diarios de pescado se asocia con una reducción del riesgo del 30%, según se recoge en el libro recientemente publicado por el Instituto Omega 3 de la Fundación Puleva. Para el **Dr. Mata** lo más importante que a nivel científico recoge el Libro Blanco de los Omega 3 es el efecto en la disminución de las arritmias, puesto que cerca de la mitad de las muertes de causa coronaria son consecuencia de las mismas. La arritmia es un trastorno del ritmo cardíaco que a veces conduce a muerte súbita, y "es ahí precisamente donde actúan fundamentalmente los omega-3, puesto que tienen capacidad de estabilizar eléctricamente la contracción del miocito cardíaco", explica el **Dr. Mata**.

Aumento de la esperanza de vida de los infartados

Aunque se calcula que la mitad de los infartados muere a los diez años de sufrir el infarto, el consumo de omega 3 aumenta la esperanza de vida para estas personas.

Según el estudio de prevención GISSI que recoge el Instituto Omega 3 en esta publicación, un grupo de pacientes infartados que recibieron 850 mg al día de ácidos grasos omega-3 junto con una **dieta tipo** mediterránea, registró un 21% de reducción en la mortalidad total, un 30% en la mortalidad de causa cardiovascular y una reducción del 44% en el riesgo de muerte súbita cardíaca.

"Los omega-3 actúan a través de una modificación de los mecanismos relacionados con la disfunción endotelial, inflamación, trombosis y la aterosclerosis", explica el **Dr. Mata**. Así pues se puede concluir que los omega-3 tienen un efecto antitrombótico, antiinflamatorio y vasodilatador.

El consumo de omega-3 disminuye la presión arterial y la trigliceridemia

La hipertensión arterial es un importante factor de riesgo en el desarrollo de la enfermedad cardiovascular, y en este sentido, la **dieta es** un factor determinante.

"Una **dieta rica** en grasa saturada favorece la elevación de la presión arterial mientras que las grasas insaturadas tienen un efecto contrario", comenta el **Dr. Mata**. Según el estudio publicado por el Instituto Omega 3 de la Fundación Puleva, "el concepto más evidente es que un aumento en el consumo de ácidos grasos omega-3 produce una reducción en la presión arterial sistólica y diastólica, tanto en sujetos normo como hipertensos".

Además de reducir la presión arterial, el consumo de omega-3 disminuye el colesterol LDL (colesterol "malo"), aumenta el HDL (colesterol "bueno") y sobre todo reduce la trigliceridemia. Según se desprende del Libro Blanco de los Omega 3, "el efecto más llamativo de los ácidos grasos omega-3 sobre la composición lipoproteica es el descenso de los niveles plasmáticos de triglicéridos", destaca el Dr. Mata. "En pacientes con hipertrigliceremia, se ha evidenciado que con dosis de 3 a 4 gr día de ácidos grasos omega-3 se consigue una reducción del 45% en las concentraciones de triglicéridos".

El papel de los omega-3 en los procesos inflamatorios

- Los omega-3 contribuyen a evitar la inflamación de los pulmones derivada de la aspiración del humo del tabaco y de los agentes externos
- El consumo de ácidos grasos omega-3 y de ácido oleico contribuye a reducir la sintomatología de diversas enfermedades inflamatorias que afectan al 1-5% de la población
- Las personas afectadas por psoriasis pueden mejorar sus lesiones cutáneas ingiriendo alimentos que contengan ácidos grasos omega-3

Diversas investigaciones científicas han descubierto como los ácidos grasos omega-3 actúan de forma positiva en personas fumadoras y asmáticas, y contribuyen a mejorar la función pulmonar. Además,

los omega-3 poseen efectos beneficiosos en personas con enfermedades inflamatorias como la enfermedad inflamatoria intestinal, enfermedad de Crohn, artritis reumatoide y neumonía bacteriana y viral.

Las conclusiones de los diversos estudios recogidas en el Libro Blanco de los Omega 3 determinan como el consumo de ácidos grasos omega-3 desempeña también un papel fundamental en la función pulmonar de las personas sanas, así como en el envejecimiento de los pulmones y en numerosas enfermedades inflamatorias del pulmón.

El Profesor **Ángel Gil**, coordinador del libro del Instituto Omega 3 de la Fundación Puleva y Catedrático de Bioquímica de la Universidad de Granada, explica que "en el pulmón tienen lugar procesos inflamatorios continuamente. La aspiración de humo de tabaco y de la combustión, supone un estímulo inflamatorio constante para los pulmones. Además, en enfermedades como el asma y la bronquitis existe un estado de inflamación crónica, incluso en ausencia de estímulos externos".

Y explica que, "el consumo de pescado se asocia a una menor incidencia de bronquitis crónica. Asimismo, se ha descrito una menor incidencia de enfermedad obstructiva crónica al aumentar la ingesta de ácidos grasos omega-3, una interacción muy positiva en el caso de los fumadores".

El consumo de ácidos grasos omega 3 contribuye a:

- Reducir la sintomatología de enfermedades inflamatorias
- Enfermedad de Crohn
- Enfermedad inflamatoria intestinal
- Artritis reumatoide
- Colitis ulcerosa
- Osteoartritis
- Asma
- Neumonía bacteriana y viral
- Mejorar la función pulmonar
- Contrarrestar el envejecimiento de los pulmones
- Proteger al pulmón de enfermedades inflamatorias
- Menor prevalencia de asma
- Eczema
- Psoriasis

Los ácidos grasos omega-3 previenen de la aparición del cáncer y contribuyen a reducir sus efectos

Según se recoge en la publicación del Instituto Omega 3 de la Fundación Puleva, distintos estudios han demostrado como 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 deben a los tumores secundarios que surgen tras producirse la metástasis.