

entrevista

Dr. XAVIER PINTÓ

Los omega-3 y sus beneficios para la salud

El Dr. Xavier Pintó es coordinador de la Unidad de Lípidos y Arteriosclerosis del Hospital de Bellvitge y director de la Unidad de Riesgo Vascular de la Clínica Corachan. Además, es uno de los doctores que impulsan la plataforma Expertomega3 (www.expertomega3.com), una plataforma creada para la divulgación científica de los beneficios de los ácidos grasos Omega-3, que cuenta con el apoyo de Ferrer.

En esta entrevista, el Dr. Pintó nos da algunas claves para saber más acerca de los Omega-3.

La presencia de artículos científicos que alaban los efectos saludables del Omega-3 es cada vez mayor, pero ¿cuál es el estado real de la investigación en Omega-3?

Gracias a los estudios que se han realizado a gran escala sobre los ácidos grasos Omega-3, hoy sabemos que pueden evitar las muertes causadas por las enfermedades cardiovasculares en los pacientes con antecedentes de infarto de miocardio, que previenen las arritmias cardíacas y que son potentes reductores de los triglicéridos, es decir, de la grasa que circula por la sangre. Las Sociedades de Cardiología y las autoridades sanitarias recomiendan el consumo de alrededor de 1 gramo diario de Omega-3 en las personas que ya han sufrido un infarto de miocardio. Actualmente, se están realizando un gran número de investigaciones sobre los efectos de los ácidos grasos Omega-3 en

diversas enfermedades que en los próximos años nos permitirán conocer su papel en el tratamiento de una amplia variedad de trastornos, como por ejemplo, determinados reumatismos, problemas neurológicos o psiquiátricos, o sobre distintas enfermedades inflamatorias y degenerativas. Estas investigaciones, nos aportarán resultados que, en definitiva, nos permitirán conocer la utilidad de los ácidos grasos omega-3 en la promoción de la salud y la mejora de la calidad de vida.

¿Todos los Omega-3 son iguales?

Hay que diferenciar entre ácidos grasos Omega-3 de cadena corta y larga, y es importante saber en qué alimentos encontraremos unos y otros. Cuando hablamos de Omega-3, en general, nos referimos a los de cadena larga, que son a los que se atribuyen las mayores propiedades preventivas, y se encuentran principalmente en el pescado azul, rico en ácidos grasos EPA (ácido eicosapentaenoico) y DHA (ácido docosahexaenoico). Los ácidos grasos Omega-3 de cadena corta (el ácido alfa-linolénico) están presentes en vegetales como la semilla de colza, la soja, el germen de trigo y las nueces.

¿Qué diferencia existe con respecto a los Omega-6?

Los Omega-6 se encuentran en aceites de girasol, maíz y soja y, si bien no aumentan el colesterol, no tienen los efectos favorables de los Omega-3.





Si hablamos de cantidades recomendadas de Omega-3, ¿cuál sería la cantidad diaria de EPA y DHA que debemos aportar a nuestro organismo?

Para conseguir un efecto preventivo real, los estudios recientes sostienen que es necesario tomar ácidos grasos Omega-3 con una concentración de 70-80% de EPA y DHA y una ingesta mínima de 1/2 gramo diario (500 miligramos al día) de estos ácidos grasos. A este respecto, la Estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) puesta en marcha por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, aconseja un consumo de pescado azul fresco de 2 veces por semana (ración de 150 g), que equivale a unos 3 gramos de omega-3 de cadena larga, para asegurar una cantidad necesaria de EPA y DHA.

¿Se recomienda la misma cantidad de Omega-3 para personas sanas y personas en riesgo cardiovascular, por ejemplo?

No. Es importante tener presente que la ingesta de Omega-3 variará dependiendo del estado de salud y de las características de cada persona. En este sentido, las recomendaciones actuales establecen unos 500 mg diarios de ácidos grasos Omega-3 para las personas adultas en general y una dosis superior, de 1 gramo o más, cuando se trata de personas con una enfermedad cardiovascular, en parti-

cular las que han sufrido un infarto de miocardio. Las mayores dosis de omega-3 son las que se necesitan para disminuir los triglicéridos, que son de al menos 2 gramos al día.

Y con una dieta rica en Omega-3, ¿es suficiente?

Al margen del aporte de ácidos grasos Omega-3 a través de una alimentación rica en pescado, que es lo que recomiendan los expertos en nutrición, es importante señalar que las cantidades necesarias para nuestro organismo de ácidos grasos Omega-3 EPA y DHA son difíciles de mantener a largo plazo únicamente con la dieta. En este sentido, los suplementos facilitan cubrir las necesidades diarias de EPA y DHA de forma mantenida en el tiempo y previenen los déficits que puedan producirse a causa de una dieta insuficiente en estos ácidos grasos. Un aspecto destacable, es que los suplementos de EPA y DHA se preparan a base de grasas de pescado que se someten a un proceso de purificación para evitar que contengan determinados residuos que las especies marinas pueden contener por factores ambientales.

www.expertomega3.com

Finalmente, ¿Existe alguna edad que limite la incorporación de Omega-3 a través de suplementos?

No existe un límite de edad en el que ya no esté recomendada la administración de suplementos de Omega-3. En los niños, tienen que incluirse en la alimentación a base de pescado, y si existe algún trastorno o enfermedad que lo requiera pueden utilizarse los suplementos a las dosis adaptadas a cada edad. En los ancianos, se han demostrado una amplia variedad de efectos favorables de la administración de suplementos de Omega-3, tanto a nivel cardiovascular, como de los procesos inflamatorios, de la función intelectual y del estado de ánimo, y de hecho su utilización se ha incrementado notablemente en los últimos años.

