

SIMPOSIO “LOS ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3: EN LA SALUD Y EN LA ENFERMEDAD”

Cerca de 200 especialistas en cardiología, neurología, pediatría, endocrinología, oncología, medicina interna, especialistas en dolor, atención primaria, oficinas de farmacia y farmacología se reúnen en un simposio sobre la investigación en ácidos grasos Omega-3

Nuevas investigaciones demuestran los efectos favorables de los ácidos grasos Omega-3 y su capacidad para actuar contra enfermedades inflamatorias crónicas y degenerativas

- Los ácidos grasos Omega-3 pueden proteger frente a procesos inflamatorios y degenerativos, entre ellos algunos tipos de cáncer, ya que intervienen en mecanismos moleculares que disminuyen la capacidad proliferativa celular
- Estudios recientes indican que los ácidos grasos Omega-3 pueden actuar frente al dolor
- El consumo diario de 0,5 a 1,8 gramos de ácidos grasos Omega-3 -EPA y/o DHA- reduce significativamente el riesgo de sufrir ataques cardíacos (angina de pecho o infarto de miocardio)
- Los conocimientos actuales justifican el disponer de suplementos de ácidos grasos Omega-3 purificados con una calidad adecuada y necesaria para su uso en la práctica clínica

Madrid, 17 de noviembre. El consumo de ácidos grasos Omega-3 puede proteger frente a enfermedades relacionadas con los procesos inflamatorios, tales como patologías neurodegenerativas y determinados tipos de cáncer (los de próstata, colon y mama). Así lo afirman recientes estudios que se presentan en el marco del simposio “**Los Omega-3: en la salud y en la enfermedad**”, que cuenta con la presencia de prestigiosos investigadores y científicos de instituciones de primer orden, como la **Universidad de Harvard (USA)**, el **Karolinska Institute (Suecia)** o la **Tufts University Medical Center (USA)** y varias instituciones nacionales. El simposio, en el que se comparten las últimas investigaciones sobre los ácidos grasos Omega-3, aporta nuevas evidencias también sobre los beneficios de estos ácidos grasos para prevenir enfermedades cardiovasculares.

De los estudios realizados se desprende también que **la cantidad y la calidad de los ácidos grasos Omega-3 son determinantes en cuanto a su efectividad en la prevención de las enfermedades**. En este sentido, los expertos apuntan a la necesidad de disponer de suplementos purificados y de alta calidad, exentos de contaminantes, como requisito imprescindible para su uso extensivo en la práctica clínica.

La prevención con suplementos de Omega-3 en la dieta

Según investigaciones recientes que se exponen en el simposio, **los ácidos grasos Omega-3** tienen acciones antiinflamatorias ya que **influyen en mecanismos moleculares que disminuyen la capacidad proliferativa celular y la síntesis de sustancias mediadoras en los procesos inflamatorios**. Además, los ácidos grasos Omega-3 podrían favorecer la muerte de determinadas células que intervienen en el desarrollo del cáncer.

A este respecto, a partir de estudios con modelos animales de cáncer de próstata, el **Dr. Kenneth Honn** (Profesor del Departamento de Patología y Química en la Wayne State University Medical School) ha constatado que los ácidos grasos Omega-3 consiguen modular las enzimas implicadas en el desarrollo de la inflamación y de cánceres como el de próstata. Honn apunta los potenciales efectos positivos de las dietas suplementadas con Omega-3.

Respecto a la prevención de las **enfermedades cardiovasculares**, primera causa de muerte por enfermedad en España y que sólo en 2007 representó el 32% de los fallecimientos¹, el **Dr. Emilio Ros** (Jefe de la Unidad de Lípidos del Hospital Clínic de Barcelona y miembro del CIBER de Obesidad y Nutrición) también señala la evidencia de estudios prospectivos y clínicos que sugieren que con dosis diarias de **0,5 a 1,8 gramos de ácidos grasos Omega-3** EPA (eicosapentaenoico) y/o DHA (docosahexaenoico), es posible reducir significativamente los episodios cardíacos isquémicos (la angina de pecho o el infarto de miocardio), entre otros mecanismos, porque ayudan a mantener los niveles de presión arterial dentro de los límites normales.

Por su parte, el **Dr. Jaume Dalmau** (Jefe de la Sección de la Unidad de Nutrición y Metabolopatías del Hospital Infantil La Fe de Valencia) sostiene que los ácidos grasos Omega-3 ejercen **efectos beneficiosos en la infancia y adolescencia**, como son el desarrollo de una óptima agudeza visual y la prevención de enfermedades cardiovasculares, y pueden contribuir a un mejor desarrollo cognitivo en niños prematuros y recién nacidos.

¹ Informe *Indicadores de Salud 2009* (Ministerio de Sanidad).



Necesidad de concentrados de Omega-3 purificados

Para conseguir un efecto preventivo real, estudios recientes sostienen que es clave tomar ácidos grasos Omega-3 con una concentración de 70-80% de EPA y DHA y una ingesta mínima de 1 gramo diario de estos ácidos grasos. Conviene recordar que estos ácidos grasos no los puede producir el organismo humano y que deben ser incorporados a través de la dieta, fundamentalmente por el consumo de pescado azul. Las nuevas investigaciones apuntan a la importancia de conseguir suplementos de Omega-3 purificados ya que éstos evitan las alteraciones que pueden presentar especies marinas por factores ambientales. En línea con esto, el Dr. Emilio Ros apunta que la disponibilidad de suplementos de ácidos grasos Omega-3 purificados y de alta calidad, exentos de contaminantes, es un importante prerrequisito para su prescripción y su uso extensivo en la práctica clínica para la prevención de enfermedades.

Un foro de conocimiento sobre Omega-3

El simposio **“Los Omega-3: en la salud y en la enfermedad”** congrega a investigadores de prestigio internacional con el objetivo de presentar las nuevas líneas de investigación sobre Omega-3, desde el área cardiovascular hasta la pediatría, la oncología o el ámbito de dolor y la inflamación. La voluntad multidisciplinar queda avalada por sus ponentes: el **Dr. Charles Serhan** (Profesor de Anestesiología, Perioperativa y Medicina del Dolor en Harvard University), el **Dr. Jan Palmblad** (Profesor emérito del prestigioso centro sueco Karolinska Institute), el **Dr. Kenneth Honn** (Profesor del Departamento de Patología y Química en la Wayne State University Medical School), el **Dr. Lisardo Boscá** (Profesor de Investigación del CSIC y director del Instituto de Investigaciones Biomédicas Alberto Sols), el **Dr. Jaume Dalmau** (Jefe de la Sección de la Unidad de Nutrición y Metabolopatías del Hospital Infantil La Fe de Valencia), el **Dr. Emilio Ros** (Jefe de la Unidad de Lípidos del Hospital Clínic de Barcelona y miembro del CIBER de Obesidad y Nutrición), el **Dr. Javier Delgado** (especialista de Medicina interna en el Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba) y el **Dr. José María Ordovás** (director del Laboratorio de Nutrición y Genética de la Universidad de Tufts de Boston, USA).

El congreso está organizado por **Expertomega3**, una plataforma impulsada por **Ferrer y Solutex** (empresa española especializada en altos concentrados de ácidos grasos Omega-3) para promover la investigación en Omega-3. En este sentido, el Dr. Xavier Pintó, miembro de la plataforma Expertomega3, comenta: *“Los rápidos avances en el conocimiento de las acciones biológicas de los ácidos grasos Omega-3 y la enorme producción científica que se está realizando sobre este tema hacen necesaria una labor de síntesis de lo esencial, de lo que realmente tiene relevancia científica y aplicabilidad clínica. Hoy sabemos que los efectos beneficiosos de los ácidos grasos Omega-3 no se limitan al sistema cardiovascular y al metabolismo del colesterol y de los triglicéridos, sino que inciden sobre el sistema osteoarticular, neurológico y sobre las enfermedades inflamatorias y degenerativas”*.

Sobre Expertomega3

Expertomega3 (www.expertomega3.com) es una plataforma científica constituida para difundir los beneficios de los ácidos grasos Omega-3 y está liderada por profesionales de la medicina, la farmacia y la bioquímica. Expertomega3 nace con una voluntad multidisciplinar para dar respuesta a las diferentes especialidades médicas que pueden beneficiarse de los avances de las investigaciones sobre los ácidos grasos Omega-3.

Para más información:

Alicia González

agonzalez@tinkle.es

T. 618 64 06 75

Marga González

mgonzalez@tinkle.es

T. 697 192 050

A decorative blue wave graphic at the bottom of the page, consisting of several overlapping wavy lines in shades of blue.