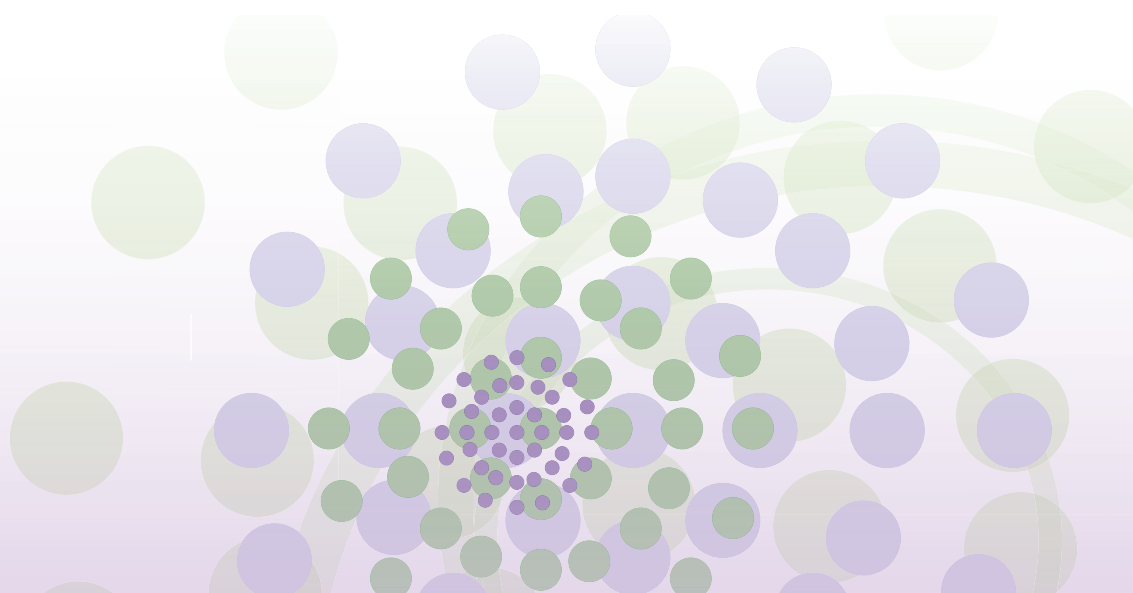


# Información para la población general adulta:

## Omega 3



Documento dirigido al profesional sanitario para informarle  
del contenido de la MenoGuía para pacientes



## Información para la población general adulta: Omega 3

Las MenoGuías de la AEEM ofrecen material informativo para dar respuesta, en un lenguaje sencillo, a las cuestiones básicas que se plantea la población en general.

Esta información no pretende ser un sustituto del consejo médico, diagnóstico o tratamiento. Busque siempre la opinión de su propio médico u otro profesional sanitario cualificado respecto a cualquier duda. © 2016 AEEM.

**Autor:** Rafael Sánchez Borrego, (Barcelona)

**Editor Invitado:** María José Alonso Osorio, (Barcelona)

**Actualización de la información:** Junio 2016.

### ■ ¿Qué son los ácidos grasos poliinsaturados omega-3?

Los ácidos grasos omega-3 son una clase de grasa beneficiosa para el organismo que se encuentra principalmente en el pescado y los crustáceos, principalmente el krill antártico (*Euphausia superba*), y que forma parte de nuestra propia estructura corporal. También se encuentran en la leche humana, las algas marinas y los mamíferos marinos. Otras fuentes naturales son de origen vegetal y se encuentran en algunas semillas, frutos secos y aceites de ciertas plantas (como las semillas de lino, algunos frutos secos, el aceite de perilla, etc.).

Los ácidos grasos omega-3 forman parte de los llamados ácidos grasos esenciales, porque son necesarios para múltiples estructuras y funciones de nuestro organismo, pero nuestro cuerpo no puede producirlos en forma suficiente. Las distintas fuentes proporcionan distintos ácidos grasos. Los vegetales proporcionan ácidos grasos poliinsaturados de cadena corta, principalmente ALA (ácido alfa linolénico) que es un ácido graso esencial a partir del cual el organismo puede fabricar otros ácidos grasos pero en pequeñas cantidades. Los aceites provenientes de los animales y algas marinas proporcionan ácidos grasos con estructura de cadena larga principalmente EPA (ácido eicosa-

pentaeicoico) y DHA (ácido docosa hexaenoico) son fundamentales para el mantenimiento de muchas funciones esenciales del cuerpo humano. También varía la estructura de estos ácidos grasos si provienen de pescados o si provienen de crustáceos como el krill antártico. Los que provienen de pescados presentan el EPA y el DHA en forma de triglicéridos y los del krill en forma de fosfolípidos. Los ácidos grasos en forma de fosfolípidos parecen ser más asimilables y beneficiosos ya que son los principales constituyentes lipídicos de las membranas biológicas en la mayoría de las células.

Los ácidos grasos omega-3 de cadena larga pueden ser proporcionados por la alimentación y en forma de complementos alimenticios y medicamentos de prescripción. Éstos últimos indicados para patologías muy concretas.

### ■ ¿Para qué sirven los ácidos grasos omega-3?

La estructura y la función del corazón, del cerebro y de los músculos dependen del contenido de ácidos grasos omega-3 en sus células. Los ácidos grasos omega-3 se usan en combinación con la dieta y el ejercicio para ayudar a mantener normales los niveles de triglicéridos y mantener el equilibrio de otros tipos de

grasas del organismo (colesterol LDL y colesterol HDL). La Agencia Europea de Seguridad Alimentaria, (EFSA) ha aprobado su uso en alimentos y complementos alimenticios para el mantenimiento de la función normal del corazón, el cerebro y la visión, en la población general sana.

### Función en el corazón

Mantener un buen nivel de ácidos grasos omega-3 en nuestro organismo ayuda a mantener la frecuencia cardiaca, la tensión arterial, baja parámetros de la inflamación, mejora el perfil de los lípidos en la sangre y retrasa la evolución de lesiones en los vasos coronarios debida a la edad.

Hay muchos factores, además del nutricional, que pueden influir en que una persona pueda sufrir un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular, por lo que las personas que tengan alguna enfermedad que afecte a la circulación, el corazón o al metabolismo (como hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia, etc.), deben hablar con su médico sobre sus factores de riesgo.

### Función en el cerebro y la visión. Embarazo

El cerebro está compuesto en gran parte de ácidos grasos esenciales omega-3 y necesita un aporte de estos ácidos grasos durante toda la vida para su estructura y su mantenimiento. Por eso, la estructura y la función del cerebro dependen de un aporte suficiente de omega-3. Las funciones en las que influye el nivel de omega-3 del organismo, incluyen aspectos relacionados con la memoria, el tiempo de reacción, la función ejecutiva y muchas otras. También se ha relacionado un beneficio del aporte suplementario de omega-3 en niños y personas con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).

Los ácidos grasos esenciales EPA y DHA son componentes estructurales de la retina, y otros tejidos neuronales relacionados con la

visión, como las terminaciones sinápticas. Las personas que tienen un déficit de estos ácidos grasos requieren mayor estímulo lumínico para procesar los estímulos luminosos en la retina, lo que influye en la agudeza visual.

Las mujeres embarazadas deben asegurarse un aporte suficiente de omega-3 durante el embarazo pues es esencial para el desarrollo del cerebro y de la visión de los bebés y regula la expresión de determinados genes. Además, se ha comprobado que bajos niveles de omega-3 pueden causar problemas en el embarazo y partos prematuros. También se ha visto que puede disminuir la depresión postparto.

### Función en la musculatura y efecto antiinflamatorio

Los ácidos grasos poliinsaturados omega-3 reducen los procesos inflamatorios por lo que ayudan al mantenimiento de la función muscular. Por ello el aporte de omega 3 está indicado en los deportistas pues reduce la inflamación y las agujetas y ayuda a las funciones del corazón.

Con el envejecimiento se produce una pérdida progresiva de masa muscular. El ejercicio y la buena nutrición son esenciales para el mantenimiento de la musculatura durante toda la vida. Se ha visto, que un buen nivel de omega-3 favorece el sostenimiento de la musculatura.

Debido a este efecto antiinflamatorio, mantener un nivel adecuado de omega-3 ayuda a rebajar el dolor también en la dismenorrea (dolor menstrual) y en otros procesos inflamatorios como la artrosis.

### ■ ¿Qué es el índice HS omega-3?

Para saber si se tiene o no un buen nivel de ácidos grasos omega-3, se puede hacer una sencilla prueba diagnóstica que mide el porcentaje de EPA y DHA en la membrana de los glóbulos rojos. Los niveles de EPA y DHA en los glóbulos rojos son un reflejo de los niveles de estos ácidos grasos en todos los tejidos. Un

índice HS Omega-3 bajo constituyen un índice importante de riesgo cardiovascular. Este test permite detectar a tiempo un déficit en omega-3 y establecer las medidas correctoras oportunas, pudiendo hacer análisis periódicos hasta conseguir el índice más adecuado.

Índices de omega-3 entre 1 y 7 indican que se precisa más aporte de ácidos grasos poliinsaturados omega-3. Índices entre 8 y 11 se consideran óptimos.

Esta prueba consiste en un test *in vitro* que puede hacerse con sangre procedente de la yema del dedo. El test está indicado para la población en general, y especialmente para las personas con riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares o alteraciones metabólicas, enfermedades crónicas inflamatorias u otras.

## ■ ¿Cómo debe usar los complementos o medicamentos de omega-3? Consejos generales

Cuando un medicamento o un complemento alimenticio de omega-3, ha sido prescrito por su médico debe seguir estrictamente las indicaciones recibidas.

Si toma omega-3 como complemento alimenticio en autocuidado, siga las instrucciones del etiquetado del producto y no use cantidades mayores o menores a las recomendadas.

Le recomendamos consultar con un profesional de la salud que le aconsejará teniendo en cuenta su estado de salud general, alergias y medicamentos que usted esté utilizando.

Los omega-3 funcionan mejor si se toman con comida, sobre todo una comida que incorpore algo de grasa saludable (como aceite de oliva, pescado azul, etc.).

Guarde el producto a temperatura ambiente, lejos de la humedad y del calor. No congele los omega-3. Mantenga el producto alejado de los niños y las mascotas.

Los omega-3 ayudan a normalizar el nivel de triglicéridos y de otras grasas del organismo,

por lo tanto se debe evitar comer alimentos que contengan grasas saturadas o colesterol, como las que contienen muchos alimentos procesados industrialmente. El producto no puede ser tan eficaz si no sigue una dieta equilibrada y saludable.

Debe limitar el consumo de alcohol. El alcohol sube los triglicéridos y empeora el estado de salud general, sobretodo la del hígado y del aparato cardiovascular.

## ■ ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de los omega-3?

A las dosis recomendadas, los omega-3 se consideran seguros. Un informe de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AECOSAN) concluye que hasta una cantidad máxima de 3 g/día de omega-3 (que combine EPA y DHA) es aceptable, desde el punto de vista de su seguridad, en su uso como complemento alimenticio.

Sin embargo, se han descrito efectos secundarios como:

- Trastornos digestivos, especialmente regurgitación y eructos con sabor a pescado o alteraciones del sabor.
- Pérdida de apetito
- Diarrea o estreñimiento

Estos efectos secundarios no son muy frecuentes y dependen de la sensibilidad personal.

No debe tomar complementos alimenticios a base de aceite de pescado o de krill si usted tiene alergia a los pescados o a los crustáceos. Generalmente, las personas alérgicas a pescados y/o crustáceos saben que lo son y que deben evitarlo, no obstante, si tomando complementos alimenticios a base de omega-3, se presenta algún síntoma de reacción alérgica grave se debe buscar atención médica urgente.

También debe consultar con el médico, si observa la aparición de hematomas o mayor sangrado cuando tiene una pequeña herida.

Si sufre algún tipo de alteración, que usted considere que pueda ser debido a la ingesta de omega-3, coméntelo con su médico o farmacéutico.

Si sus síntomas no mejoran en el plazo previsto o empeoran, consulte con su médico.

### Si toma medicamentos ¿Qué tiene que tener en cuenta?

Los omega-3 podrían interactuar con otros medicamentos como los anticoagulantes y, aunque a las dosis recomendadas no se espera que se produzca riesgo de sangrado, es con-

veniente que los pacientes sean monitorizados porque pueden existir condiciones individuales.

Los Omega-3 están prácticamente desprovistos de interacciones con otros medicamentos, pero en general, para evitar riesgos innecesarios, antes de tomar omega-3, comente con su médico o farmacéutico si usted está tomando otros medicamentos (con receta o sin receta) u otros complementos alimenticios (productos naturales, plantas medicinales, vitaminas, etc.), para que pueda comprobar que no se va a producir ningún tipo de interacción.