

# OMEGA 3

## Un valor en alza



### Cómo incluirlos de forma idónea y eficaz en nuestra dieta

TEXTO: MERCEDES AGUIRRE LIPPERHEIDE. Dra. en Biología.

BAJO LA DENOMINACIÓN OMEGA-3, SE CONOCE A UN GRUPO DE ÁCIDOS GRASOS DERIVADOS PRINCIPALMENTE DEL PESCADO, AUNQUE TAMBIÉN PUEDEN ESTAR PRESENTES EN VEGETALES COMO LAS SEMILLAS DE LINO, CHÍA O EN ALGAS UNICELULARES. EN LA NATURALEZA EXISTEN VARIOS TIPOS DE ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3, AUNQUE LOS DOS QUE CONCENTRAN LAS MAYORES BONDADDES CONOCIDAS SON EL ÁCIDO DOCOSAHEXAENOICO (DHA) Y EL ÁCIDO EICOSAPENTAENOICO (EPA).

Cada vez más, los omega-3 están ganando protagonismo en nuestro entorno, siendo parte de numerosos alimentos funcionales (ej. leches, yogures, conservas etc.). Sin embargo, este tipo de alimentos, a duras penas aportan dosis nutricionales, las cuales son totalmente insuficientes si el objetivo es explotar al máximo el potencial de los omega-3. Comercialmente, el mercado de los productos dietéticos está 'inundado' de productos a base de omega-3, aunque los efectos aportados en cada caso distan mucho según el producto de que se trate, de manera que si se quiere conseguir un máximo beneficio, es importante saber qué criterios se han de buscar.

Típicamente, los preparados comerciales están formados por perlas de gelatina blanda de 500 mg de las cuales, en la mayoría de los casos, la mitad del contenido de la perla, o a veces algo más, lo forman 'grasas

vacías' del pescado, que no son omega-3. Este tipo de preparados están destinados a reforzar el aporte nutricional que recibimos a través de la dieta, pero difícilmente pueden ofrecer mucho más. Ahora bien, si se quiere dar un salto cualitativo y conseguir mayores beneficios, se debe dar un paso más e ir hacia formas más puras y concentradas. En el fondo es lo mismo que promulgaba Linnus Pauling con la Medicina Ortomolecular... esto es, una sustancia a una dosis determinada tiene un valor nutricional (ej. 60 mg/día de vitamina C), pero esa misma sustancia, a dosis superiores, puede llegar a desplegar bondades de corte más terapéutico (ej. 3000 mg de vitamina C/día).

Con el fin de tener unos criterios mínimos a la hora de elegir un omega-3, es esencial empezar por entender lo que dicen los etiquetados. Teniendo en cuenta que el EPA y DHA son los principales elementos

de interés en un aceite de pescado, basta con sumar la cantidad que marca el etiquetado para cada uno de estos ácidos grasos y restarla del total del gramaje de la perla (ej. 500 mg o 1000 mg). El resultado nos dará la cantidad de 'grasa vacía' que estamos tomando por perla y que no nos aporta nada. Esto implica que si queremos tomar una 'dosis efectiva' de omega-3 (entendido como la cantidad de DHA y EPA), va a ser necesario tomar muchas perlas diarias... y según para qué, a veces podrían resultar insuficientes para conseguir el efecto deseado... De los numerosos estudios existentes sobre los omega-3, cada vez se hace más patente que sus bondades terapéuticas se expresan principalmente a dosis de 'gramos'. Concretamente y según el tipo de alteraciones que se quieran abordar, dosis de 1g a 4g/día son el rango de dosis en los que a menudo es deseable moverse, lo cual supondría

tomar diariamente 5,10,15, 20 e incluso más perlas.

Dentro de este escenario, en los últimos años han irrumpido preparados a base de formas más puras y concentradas de omega-3, bien sea como mezclas de ambos ácidos grasos (EPA y DHA) o como preparados independientes de cada ácido graso (EPA o DHA). De entre los dos ácidos grasos omega-3, el DHA es sin duda el más completo de los dos, aunque el EPA también cuenta con atributos de interés.

Como puede apreciarse en la tabla que acompaña este artículo, tanto el DHA como el EPA cuentan con atributos a nivel cardiovascular y como sustancias antiinflamatorias, aunque lo realmente interesante es que cada uno lo hace según mecanismos de acción distintos. Por tanto, su toma conjunta va a suponer un efecto sinérgico por complementariedad entre las acciones de los mismos. Ahora bien, es importante saber que, así



Tanto el DHA como el EPA cuentan con atributos a nivel cardiovascular y como sustancias antiinflamatorias, aunque cada uno tiene sus propios mecanismos de acción en el organismo. La posibilidad de tomar cada ácido graso por separado permite beneficiarse de sus bondades de forma personalizada.

como el DHA puede tomarse en cualquier franja de edad y en todo tipo de situaciones, el EPA cuenta con ciertas restricciones en su uso en el caso de mujeres embarazadas, niños pequeños o personas bajo una terapia anticoagulante. Por ello, la posibilidad de tomar cada ácido graso por separado se antoja como una manera interesante de beneficiarse de las bondades de los omega-3 sin entrar en conflictos. Además, esto permitiría hacer un 'traje a la medida' ajustado a las necesidades de cada persona.

Finalmente cabe comentar que, dentro del mercado

de los omega-3, hay 'calidades y calidades'...

El mercado de los omega-3 está 'inundado' de patentes y por tanto este elemento no implica necesariamente una mayor calidad de producto. La calidad de un preparado omega-3 sólo se justifica si cuenta con los debidos controles de calidad internos y externos y en todo momento, cumple con las exigencias de calidad establecidas por los principales organismos internacionales en la materia. En este sentido, la transparencia que haya detrás de un producto, debiera ser una señal de garantía, confianza y credibilidad de cara a los consumidores.

**A grandes rasgos, las principales áreas de aplicación del DHA y EPA son:**

ÁREAS	DHA	EPA
Sistema Nervioso	✓	–
Oftalmología	✓	–
Sistema Cardiovascular	✓	✓
Procesos inflamatorios	✓	✓

**nuaDHA®**  
**nuaEPA®**

- ✓ sin metales pesados, PCBs o dioxinas
- ✓ sin grasas saturadas o trans
- ✓ sin colesterol, Vit A o D

**te sientan bien**

**Líderes absolutos en pureza y concentración de DHA**

**NUADHA** apoya la función cerebral y refuerza el estado energético del organismo.

**NUAEPA** apoya el sistema cardiovascular y ofrece un soporte frente a procesos inflamatorios.

Una perla diaria te aporta lucidez mental y bienestar.



**nuaDHA® nuaEPA®**

Más información en: [www.nua-dha.com](http://www.nua-dha.com)  
Teléfono: 902 10 17 48

De venta en Dietéticas, Herbolarios y Farmacias.