



OMEGA-3. ¿SON LOS OMEGA-3 DE PESCADO Y VEGETALES LO MISMO?

La mayoría de la gente sabe que son los omega-3 por los informes que describen sus variadas ventajas para la salud. Los omega-3 son una clase de ácidos grasos polinsaturados que el cuerpo necesita pero que no puede producir por sí mismo. Por ese motivo tenemos que obtenerlos de los alimentos.

La mayoría de las ventajas que se conocen de estos ácidos grasos se basan en conclusiones acerca del omega-3 en los peces y sus aceites. Los informes frecuentemente enumeran los alimentos que tienen omega-3 sin hacer distinción entre los omega-3 en alimentos vegetales y aquellos en los peces y mariscos. Estas fuentes no son iguales.

Existen tres ácidos grasos omega-3 principales. El primero, el ácido alfa-linolénico (ALA), se encuentra en algunas semillas y aceites vegetales como la linaza y las nueces. Los otros dos son el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA), los cuales se encuentran casi de manera única en los peces y mariscos. El EPA y el DHA son conocidos como omega-3 de "cadena larga" debido a que su estructura es más larga que la del ALA. El cuerpo tiene mayor necesidad de los omega-3 de cadena larga.

Es posible que usted escuche decir que puede recibir las mismas ventajas por comer pescado o alimentos vegetales con alto contenido de omega-3, como la linaza. Sin embargo, el ALA en los vegetales no tiene todas las propiedades del omega-3 proveniente los peces. ¿Importa la diferencia? Puede ser, según sus necesidades. Siga leyendo para saber más.

Aceite de pescado omega-3

El EPA y el DHA tienen funciones especiales en el cuerpo. El DHA está altamente concentrado en el cerebro, en donde ayuda a las neuronas a comunicarse entre ellas y las protege de sustancias dañinas que se desarrollan bajo situaciones como escasez de oxígeno, derrame cerebral

y enfermedades neurodegenerativas. El DHA está también concentrado en la retina del ojo en donde es importante para la vista y ayuda a proteger contra la degeneración macular relacionada con el envejecimiento. El EPA es importante para tener vasos sanguíneos saludables, para la salud del corazón y el funcionamiento del cerebro. Tiene también propiedades antiinflamatorias y anticoagulantes que ayudan a tener un corazón, vasos sanguíneos y cerebro saludables.

Aceite vegetal omega-3

El ALA es el único omega-3 que se encuentra en las plantas. Tiene algunas pero no todas las ventajas para la salud que tienen el EPA y el DHA. La mayoría del ALA que consumimos es oxidado o "quemado" para transformarlo en energía. Una cantidad muy pequeña, **menos del 1%**, se transforma en EPA. Solamente una pequeña parte de este EPA se transforma después en DHA.

Es nuestra limitada capacidad de transformar el ALA en EPA y casi nada de DHA lo que origina un dilema. El cuerpo necesita el DHA para la estructura y funcionamiento del cerebro y de la retina del ojo. Cuando no hay suficiente DHA disponible, los sustitutos creados de otros ácidos grasos no funcionan de la misma manera. Esto es de gran importancia para las mujeres embarazadas que deben de suplir el DHA al feto en desarrollo. Si las madres no absorben el DHA de los alimentos, el feto extrae el DHA de los tejidos de la madre. Después de varios embarazos, este ciclo reduce las provisiones de la madre.

El DHA es importante en la retina para una agudeza visual óptima que es la habilidad de ver claramente. Una vez disminuida, es posible que la retina no se recupere completamente, aun si después se consume el DHA con abundancia. El DHA en la retina también forma parte del ciclo de comunicación entre las células que finalmente resulta en la habilidad de ver. La retina tiene la concentración más alta de DHA en el cuerpo, un indicio de su importancia.

El DHA es también importante para proteger la salud del cerebro. Investigaciones recientes han demostrado que el DHA es la base en la elaboración de una sustancia llamada neuroprotector D1, el cual reduce la producción de una de las proteínas dañinas relacionadas con la enfermedad de Alzheimer. El neuroprotector D1 protege las neuronas contra otros subproductos celulares dañinos, alarga la vida de las neuronas y reduce la inflamación, ciclos iniciales que ocurren en la temprana formación de la enfermedad de Alzheimer. Es también una sustancia importante en la comunicación entre las neuronas.

La necesidad del cuerpo de omega-3 de pescado sobre la vegetal

Cuando se consumen en su forma de cadena larga, el EPA y el DHA de aceites de pescado llegan a los tejidos inmediatamente. No se transforman en energía. Esto significa que están listos para ser aprovechados estabilizando el ritmo cardíaco, conservando bajo control las reacciones inflamatorias

* EPA o ácido eicosapentaenoico; DHA o ácido docosahexaenoico

©Alaska Seafood Marketing Institute 2009

hiperfuncionales, mejorando la circulación sanguínea y participando en las funciones cerebrales. En el embarazo y el periodo de lactancia, el feto y el lactante añaden el DHA al crecimiento de su cerebro y a la formación del sistema visual, mientras que el ALA vegetal tiene efectos mucho más débiles en el corazón y el sistema inmunitario y no actúa en el cerebro ni en las funciones de los ojos. El consumo de pescado en los países occidentales, entre ellos en los ee. uu., es muy bajo, pero el consumo de aceites vegetales con abundante ácido linoléico (otra clase de ácido graso polinsaturado conocido como omega-6) es alto. Los estadounidenses consumen, cuando menos, 10 veces más ácido linoléico (comúnmente en alimentos fritos) en forma de ALA. Niveles altos de ácido linoléico además reducen la transformación del ALA en EPA. Otros polinsaturados, como el aceite de linaza, también reducen la cantidad transformada. Por lo que tomar aceite de linaza para reforzar el consumo de omega-3 muy posiblemente reducirá la cantidad transformada en EPA en lugar de reforzarla.

Por el contrario, el omega-3 vegetal ayuda a contrarrestar las grandes cantidades de ácido linoléico en los alimentos occidentales. También tiene efectos positivos en la salud del corazón y en el sistema inmunitario. Sin embargo, los efectos del aceite de pescado omega-3 en la salud parecen ser más fuertes, más rápidos en actuar y más variados.

Alimentos con alto contenido de omega-3

El EPA y el DHA se encuentran de manera casi única en peces y mariscos. Son más abundantes en peces grasosos como el salmón, la trucha arcoiris, el bacalao negro, la sardina, la caballa y el arenque. Todos los alimentos del mar tienen algo de EPA y DHA. Las yemas de huevo de gallina alimentada con semillas de linaza tienen ALA, algo de EPA y cantidades beneficiosas de DHA, debido a que las gallinas tienen mejor habilidad de transformar el ALA en EPA y especialmente en DHA de la que nosotros tenemos. Los huevos con omega-3 normalmente están marcados como que tienen "omega-3". El pollo tiene también pequeñas cantidades de EPA y DHA.

Fuentes vegetales del ALA son la semilla de linaza, las nueces y los aceites de colza y soya.

Los productos nuevos como el yogur, margarina y barras alimenticias pueden tener omega-3, pero puede ser que no identifiquen cuál de ellos tienen. Esos alimentos casi siempre tienen el ALA de semillas o aceite de linaza. A menos que la etiqueta específicamente indique omega-3 de "cadena larga", o EPA, o DHA, no tendrá aceite de pescado omega-3. Favor de leer la etiqueta.

Escrito por Joyce A. Nettleton, DSc, ScienceVoice Consulting, Denver, CO.
4/06, revisado en 8/09

www.alaskaseafood.org

Oficinas administrativa (800) 478-2903
311 N. Franklin, Suite 200, Juneau AK 99801-1147
Oficinas de mercadeo (800) 806-2497
150 Nickerson Street, Suite 310, Seattle WA 98109