



LOS OMEGA-3—¿SON IGUALES LOS OMEGA 3 DEL PESCADO Y LOS DE LAS PLANTAS?

Las etiquetas de los alimentos y los editoriales de los noticieros mencionan los Omega 3 con frecuencia—refiriéndose normalmente a los aceites del pescado saludables para el corazón. Se habla de ellos ampliamente debido a los muchos beneficios para la salud con los que se les asocia. Los Omega 3 son un tipo de ácido graso poli-insaturado que el cuerpo necesita pero que no puede generar por sí mismo. Es por ello que necesitamos obtenerlos por medio de alimentos.

Hay tres ácidos grasos omega-3 principales. Uno, el ácido alfa-linolénico, se encuentra en algunas semillas y aceites de algunas plantas como la linaza. Los otros dos son EPA* y DHA*, y éstos aparecen casi exclusivamente en los pescados y en los crustáceos. El EPA y el DHA se conocen como omega-3 “de cadena larga” debido a que su estructura es más larga que el ácido alfa-linolénico. El cuerpo tiene una preferencia muy fuerte por los omega-3 de cadena larga.

Puede usted oír que puede obtener los mismos beneficios para su salud relacionados con el consumo de pescado que con los alimentos provenientes de las plantas, tales como la linaza. Sin embargo, el ácido alfa-linolénico de las plantas no tiene las mismas propiedades que los omega-3 provenientes del pescado. ¿Es importante la diferencia? Puede ser, dependiendo de sus necesidades.

Los Omega-3 del aceite de pescado

EPA y DHA tienen funciones especiales en el cuerpo. El DHA está altamente concentrado en el cerebro, en donde ayuda a las células del cerebro a comunicarse entre ellas y las protege de las sustancias dañinas como las de la enfermedad de Alzheimer. Se concentra en la retina de los ojos en donde es crítico para la función visual. El EPA es importante para tener vasos sanguíneos saludables, para la salud del corazón y en la función del cerebro. También tiene propiedades anti-inflamatorias y anticoagulantes que favorecen un cerebro y un corazón saludables.

Los Omega-3 de las plantas

El ácido alfa-linolénico es el único Omega-3 que se encuentra en las plantas. Tiene algunos, pero no todos, los beneficios para la salud asociados con el EPA y el DHA. La mayor parte se oxida o “se quema” para la energía. Una cantidad muy pequeña, menos del 5%, se convierte en EPA. Sólo una muy pequeña cantidad de este EPA se convierte después en DHA.

Lo que crea un dilema es nuestra habilidad limitada para convertir el ácido alfa-linolénico en EPA y casi nada a DHA. El cuerpo necesita DHA para la estructura y función del cerebro y para la retina de los ojos. Cuando no hay suficiente DHA disponible, los substitutos, hechos de otros ácidos grasos, no funcionan tan bien. Esto es de esencial importancia para las mujeres embarazadas que deben suministrar DHA para el feto en desarrollo. Si no obtienen DHA de los alimentos que consumen, el feto absorbe DHA de los tejidos de la madre. Después de varios embarazos, este proceso agota las provisiones de la madre.

El DHA es importante en la retina para tener agudeza visual, la habilidad para ver claramente. Una vez que se agota, la retina no puede recuperarse totalmente, aunque se le proporcione después mucho DHA. El DHA de la retina participa también en los procesos de comunicación de las células que eventualmente dan como resultado la aptitud para ver. La retina tiene la concentración más alta de DHA en el cuerpo, que es una indicación de su importancia.

El DHA es importante también para la protección de la salud del cerebro. Estudios recientes han demostrado que el DHA es la base para la elaboración de una sustancia llamada neuroprotectina D1, que reduce la producción de la proteína responsable de la enfermedad de Alzheimer. La neuroprotectina protege las células del cerebro contra otros subproductos celulares dañinos, prolonga la vida de las células del cerebro y reduce la inflamación, que son procesos que ocurren al empezar el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer. Es también una sustancia clave en la comunicación entre las células del cerebro.

La preferencia que tiene el cuerpo por los omega-3 del pescado en vez de los de las plantas

Cuando se consumen el EPA y el DHA de aceite de pescado en forma de producto procesado, se absorben de inmediato en los tejidos. No se usan para producir energía. Esto quiere decir que están listos para irse a trabajar para nosotros estabilizando el ritmo cardíaco, refrenando las respuestas inflamatorias con actividad excesiva, mejorando el flujo de la sangre y participando en la función del cerebro. En el embarazo y en la primera infancia, el feto y el infante en la etapa temprana incorporan sin dificultad el DHA en su cerebro en expansión y en su sistema visual en desarrollo, mientras que el ácido alfa-linolénico proveniente de las plantas tiene un uso limitado porque muy poco de éste se convierte en DHA.

* EPA o ácido eicosapentaenoico; DHA o ácido docosahexaenoico

El consumo de pescado es muy bajo en la mayor parte de los países occidentales, incluso en los EE.UU., pero el consumo de aceites vegetales ricos en ácido linoleico, que es otro tipo de ácido graso poli-insaturado, es alto. Los estadounidenses consumen cuando menos 10 veces tanto ácido linoleico como ácido alfa-linolénico. Los niveles altos de ácido linoleico reducen más aún la conversión del ácido alfa-linolénico en EPA. Otros productos poli-insaturados, incluyendo la linaza y los aceites de pescado, reducen también las cantidades convertidas. Así es que tomar aceite de linaza para incrementar el consumo de omega 3, probablemente reduzca la cantidad que se convierte en EPA en vez de aumentarla.

A su favor, los omega-3 provenientes de las plantas ayudan a contrarrestar las grandes cantidades de ácidos linoleicos que contienen las dietas occidentales. Tienen también algunos efectos positivos en la salud del corazón y en la función inmunológica. Sin embargo, los efectos de los omega-3 de los aceites de pescado parecen ser más fuertes, de actividad más rápida, y más diversos.

Alimentos ricos en Omega-3

El EPA y el DHA se encuentran casi exclusivamente en el pescado y en los mariscos crustáceos. Son más abundantes en los pescados grasos como el salmón, la trucha arco iris, la merluza negra (bacalao), las sardinias, la macarela y los arenques. Todos los mariscos tienen algo de EPA y DHA. Las yemas de huevo de gallinas alimentadas con linaza tienen ácido alfa-linolénico, EPA y DHA, porque los pollos tienen mejor aptitud para convertir el ácido alfa-linolénico en EPA y DHA de la que tenemos nosotros. Los huevos con omega-3 están marcados generalmente expresando que contienen “omega-3”. Pequeñas cantidades de EPA y DHA también se encuentran en las aves de corral.

Las fuentes de ácido alfa-linolénico que tienen su origen en las plantas son las semillas y aceite de linaza, las nueces y el aceite de canola y de soya.

Hay nuevos productos como el yogur, la margarina, los productos para untar y los refrigerios en barra pueden tener suplementos de omega-3, pero pueden no tener alguna indicación que diga de cuáles tienen. Esos alimentos casi siempre tienen ácido alfa-linolénico proveniente de las semillas o el aceite de linaza. A menos que la etiqe mencione específicamente omega-3 “de cadena larga”, o EPA, o DHA, no van a tener omega-3 de aceite de pescado. Asegúrese de leer la etiqueta.

[Escrito por Joyce A. Nettleton, DSc, RD, ScienceVoice Consulting, Denver, CO. 4/06]

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