



## LOS OMEGA-3 DE LOS MARISCOS Y LA SALUD MENTAL

Los omega-3 son un tipo especial de ácidos grasos poliinsaturados que abundan en el pescado y en los mariscos. Los dos principales omega-3 de los mariscos son el EPA\* y el DHA\*. Estos omega-3 traen beneficios a la salud del corazón, al sistema inmunológico y a la función del cerebro, y son esenciales para la expansión del cerebro y el desarrollo de los infantes. El DHA tiene un alto nivel de concentración en el cerebro y en la retina, en donde participa en la visión, en la comunicación entre las células, en la transmisión del impulso nervioso y en la protección de las células del cerebro. Empiezan a salir a la luz los detalles de la forma en que estos ácidos grasos tienen efectos en la función mental. En varios desórdenes mentales, estos omega-3 tienen un nivel significativamente inferior de los que se observan en las personas sanas.

### Depresión

Los desórdenes mentales graves afectan a uno de cada 17 estadounidenses adultos y constituyen la causa principal de los impedimentos en los EE.UU. según el National Institute of Mental Health (Instituto Nacional de Salud Mental). El desorden de depresión grave—un período prolongado en el que la persona se siente abatida o desesperada—afecta a alrededor de 14 millones de estadounidenses en un momento dado. La condición obstruye la habilidad de la persona para trabajar, dormir, comer y experimentar placer, y puede ser causa de impedimentos.

La depresión es más común en los países que tienen el nivel más bajo de consumo de mariscos como los EE.UU. y Alemania. Ocurre con menos frecuencia en países como Japón, Corea e Islandia, en donde el consumo de mariscos es alto. Pero esta observación no quiere decir

que el consumo bajo de mariscos cause la depresión. Sin embargo, estamos aprendiendo que los omega-3 que contiene el pescado puede ser útil en el tratamiento de pacientes con depresión. Varios estudios realizados en pacientes que han estado con tratamiento médico para la depresión, reportaron una mejoría marcada en los síntomas del paciente cuando se les agregó a su tratamiento una pequeña cantidad de EPA. Las dosis de 1 a 2 gramos de EPA al día fueron más eficaces que las cantidades más grandes y resultaron sin efectos secundarios dañinos. Los resultados sugieren también que el EPA es más eficaz que el DHA. Se desconoce la forma en que el EPA provoca esa mejoría. Mientras que estos resultados son alentadores, se necesita mucha mayor información de estudios rigurosos más amplios antes de que podamos considerar que estos descubrimientos son definitivos.

**Depresión de después del parto:** Una depresión grave afecta también aproximadamente al 10% de las mujeres poco tiempo después de dar a luz. Conocida como depresión de después del parto (postpartum) o nostalgia por el bebé (“baby blues”), la condición se caracteriza por cambios repentinos de humor, llanto, irritabilidad y ansiedad. Puede ser grave. El alumbramiento está acompañado por cambios en las hormonas, nutrientes, emociones y estrés. En este momento, hay una baja pronunciada en los omega-3, particularmente de DHA. Debido a que el DHA es una parte importante de la estructura y de la función del cerebro, la pérdida repentina de DHA puede estar relacionada con la depresión de después del parto.

Las mujeres que consumen mariscos en forma regular durante el embarazo y la lactancia o que han tomado suplementos de aceite de pescado durante el embarazo, tienen muchas menos pérdidas en DHA y tienen menos probabilidad de experimentar depresión después del parto. Algunos estudios han demostrado que las mujeres con esta condición que consumieron EPA y DHA tuvieron una depresión después del parto menos severa que las mujeres que no consumieron estos ácidos grasos. Otros estudios no han reportado beneficios. En la actualidad hay muy pocos estudios como para permitir alguna conclusión acerca de la utilidad de los omega-3 en los mariscos para evitar o aliviar esta condición. Puesto que hay muchas otras razones para consumir cantidades adecuadas de estos ácidos grasos durante el embarazo y la lactancia, el hecho de haber una posibilidad de evitar esta condición es algo para estimular la mente.

### Desorden de bipolaridad

Las personas con el desorden de bipolaridad, al que algunas veces se le llama enfermedad maníaco-depresiva, sufren

grandes cambios bruscos de humor, desde estar con muy buen ánimo a la desesperación y en retroceso de nuevo. Como con la depresión severa, este desorden puede impedir que la persona funcione normalmente y es también más común en países en los que el consumo de mariscos es bajo. Las personas con desorden de bipolaridad tienen con frecuencia niveles significativamente más bajos de EPA y DHA que los que no tienen esa condición. Aunque la condición mejora a menudo con tratamiento médico, algunas medicinas tienen efectos secundarios indeseables.

Varios estudios han reportado que agregando EPA a la terapia normal del paciente mejora los síntomas. Solamente unos pocos estudios han reportado que no ha habido ningún efecto y ninguno ha encontrado que la condición empeorara. Generalmente se reduce la gravedad de la depresión sin efectos secundarios indeseables. Los niveles más eficaces de EPA son moderados, 1 a 2 gramos por día. Estudios bien controlados con más pacientes mejorarían el apoyo para suplementar con EPA el tratamiento de los pacientes que sufren de bipolaridad. Sin embargo, ahora los estudios se consideran prometedores, pero no concluyentes.

### Comportamiento hostil

El comportamiento agresivo, violento y hostil puede estar también relacionado, en parte, al nivel del omega-3. Muchos de estos comportamientos se han asociado con los niveles muy bajos de EPA y DHA en los tejidos, pero esto no quiere decir que estar bajo en omega-3 cause hostilidad. Muchas otras condiciones tienen efectos para la violencia contra otros y contra sí mismo. Sin embargo, como sucede con la depresión y el desorden bipolar, las conductas violentas, el homicidio y el suicidio, tienen un nivel más alto de incidencia en los países con el consumo más bajo de mariscos. Unos pocos estudios han reportado mejorías importantes en el comportamiento y más bajos índices de agresión en aquellos con antecedentes de violencia que tuvieron un tratamiento con suplementos de EPA y DHA. Este tema está siendo estudiado en la actualidad y se pueden esperar resultados más firmes en los años por venir. Vale la pena tener en mente que la Buena salud, la resistencia a muchos tipos de enfermedad y comportamiento, todos tienen vínculos con la buena nutrición. Incluir mariscos que contengan EPA y DHA es una parte importante de selecciones saludables de alimentos.

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

[www.alaskaseafood.org](http://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

\* EPA o ácido eicosapentaenoico; DHA o ácido docosahexaenoico