

Valoración de artículos científicos con impacto en la promoción de la salud

Juan Valiente Carrillo. Jefe de Servicio de Cirugía. Hospital de Hellín (Albacete)

¿Tiene justificación gastar dinero en el suplemento de grasas ω 3 en la alimentación?

ω 3: (ácidos grasos del pescado, nueces, algunas semillas y algas marinas)

Buscando precios de leche desnatada con y sin ω 3 veo unas diferencias de precio de hasta 70 céntimos de euro por litro. (<https://www.tudespensa.com/comprar/leche/>)

La Sociedad Europea de Cardiología publicó la “Guía ESC 2016 sobre prevención de la enfermedad cardiovascular en la práctica clínica”. En ella se pone en duda la utilidad de los suplementos de ácidos grasos ω 3 en la prevención los eventos cardiacos como el infarto agudo de miocardio.

(<http://apps.wiley.com/doi/pdf/10.1111/j.1365-2214.2016.12711.x>)

Por contra la Sociedad Americana del Corazón sí que recomienda los suplementos de ácidos ω 3 para la prevención de enfermedades cardiovasculares.

(<http://circ.ahajournals.org/content/135/15/e867>)

Para tratar de poner luz sobre el tema se ha publicado el 31 de enero de 2018 en la prestigiosa revista “JAMA”, una revisión de 10 trabajos (metaanálisis) que suman la evaluación de 77.917 pacientes con antecedentes de infartos previos, diabetes, hipertensión, hipercolesterolemia, etc. Seguidos durante una media de 4.4 años y comparando un grupo con suplementos de ω 3 y otro sin suplementos, se concluye que no hay diferencia en cuanto a la evolución de los dos grupos, con y sin suplementos. (<https://jamanetwork.com/journals/jamacardiology/fullarticle/2670752>)

En conclusión

NO está justificado gastar más dinero en estos suplementos como prevención cardiovascular, no obstante su consumo es necesario (tienen efecto antiinflamatorio) y son convenientes para equilibrar los ácidos ω 6 (aceite de girasol, maíz, soja, grasa animal, etc. de los fritos, comidas preparadas, ...) que se ingieren con la dieta hoy más común.

Sería conveniente tomar la misma proporción de ácidos ω 3 que de ω 6

En la práctica

Son fuentes comunes de ω 3: caballa, boquerón sardina, mejillón, trucha, salmón, dorada, nueces, semillas de lino, linaza, soja, chía y la borraja.

Sí es recomendable comer pescado sobre todo azul de dos a cuatro veces a la semana como fuente saludable y barata de proteínas y grasas y por supuesto cada día una ensalada completada con nueces, semillas y aderezada con aceite de oliva virgen extra. El ácido oleico y los compuestos antioxidantes de las aceitunas y el aceite de oliva (ω 9) son antiinflamatorios, disminuyen el colesterol y tienen propiedades anti cáncer.