

Profesión

Lorena Vega García,
Itxaso Garay Ruiz,
Aida Hernando Diéguez,
Esther Ganado Miguélez
Farmacéuticas comunitarias

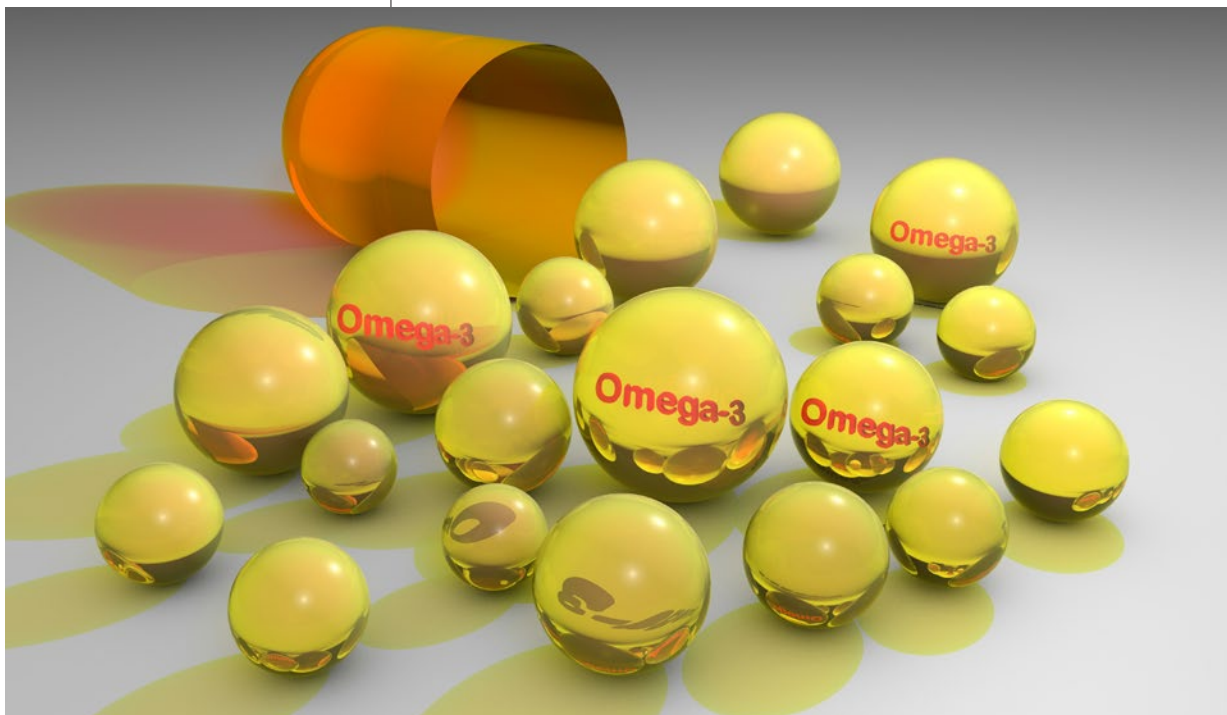
Beneficios de los ácidos grasos esenciales

“Actualmente, las dietas occidentales tienden a ser deficitarias en omega-3, ya que la proporción de omega-6/omega-3 suele ser de 15/1 a 25/1»

Los ácidos grasos esenciales (AGE) no pueden sintetizarse en el organismo y, por tanto, es imprescindible ingerirlos en la dieta. Debido a su estructura molecular, también pueden denominarse ácidos grasos poliinsaturados (AGP).

Existen dos tipos de familias de AGE: los derivados de la serie omega-3, cuyo precursor es el ácido alfa-linolénico (ALA), y los de la serie omega-6, formada a partir del ácido linoleico (LA). El organismo transforma el ALA en ácido eicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA), pero el porcentaje de conversión de ALA a DHA es considerablemente menor que a EPA, por lo que es muy importante introducir DHA en la dieta. A su vez, el LA se convierte en gammalinoico (GLA) y araquidónico (AA).

Su aporte en la alimentación es imprescindible, puesto que participan en el mantenimiento de las membranas celulares y son sustrato de compuestos con actividades biológicas de gran trascendencia (mediadores en procesos inflamatorios, en la respuesta inmune o en el sistema nervioso central).





MÖLLER'S

Para tu salud y la de los tuyos confía en los expertos en Omega-3, desde 1854



Nº1*
en Noruega



Envase de 112 perlas
C.N. 184565.8

Envase de 60 perlas
C.N. 185020.1

Envase de 250 ml
C.N.184886.4

Envase de 45 gominolas
C.N.184884.0

Con Omega-3 y Vitaminas A, D y E**

mollers.com/es @mollers_esp Möllers ES

*Fuente AC Nielsen 2019. **Möller's Forte no contiene Vitaminas y Möller's Gominolas contiene únicamente Vitamina D

Tabla 1. Resumen de las acciones según el tipo de omega

DHA (efecto neuroregenerador)	EPA (efecto antiinflamatorio)
Desarrollo cognitivo	Enfermedades cardiovasculares
Enfermedades neurodegenerativas	Sofocos y síntomas de la menopausia
Concentración y memoria	Inflamación
Desarrollo neurológico	Enfermedades autoinmunes
Desarrollo visual	

DHA: ácido docosahexaenoico; EPA: ácido eicosapentaenoico.

Tabla 2. Beneficios de los ácidos grasos esenciales en las diferentes etapas de la vida

Gestación y primera infancia	<ul style="list-style-type: none"> • Reducción de la incidencia de nacimientos prematuros y aumento de peso de los recién nacidos • Desarrollo visual normal • Correcto crecimiento y desarrollo del cerebro • Prevención de diversas patologías en el lactante y mejor desarrollo
Población adulta sana	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenimiento de los niveles de colesterol y triglicéridos, presión arterial y función cardíaca • Mejora de la función visual y cerebral • Acción antiinflamatoria • Efecto inmunomodulador
Población anciana	<ul style="list-style-type: none"> • Incremento de la esperanza de vida por la disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares • Mejora del aprendizaje y de la memoria • Efecto inmunomodulador • Disminución de la pérdida de masa ósea

Ingesta recomendada

Las recomendaciones dietéticas de AGE varían a lo largo de la vida y según el estado de salud. La European Food Safety Authority (EFSA) establece una ingesta diaria recomendada para adultos de 250 mg de EPA y DHA, 10 g de LA y 2 g de ALA. Durante el embarazo o la lactancia el aporte de omega-3 debe aumentarse hasta los 300 mg/día, de los cuales 200 mg deberían ser DHA.

En una dieta equilibrada, el 6-10% de la grasa ingerida corresponde a los AGE (5-8% omega-6, 1-2% omega-3).

Actualmente, las dietas occidentales tienden a ser deficitarias en omega-3, ya que la proporción de omega-6/omega-3 suele ser de 15/1 a 25/1. Este desequilibrio se asocia al desarrollo de patologías cardiovasculares, trastornos hormonales e inmunológicos. Se recomienda aumentar la ingesta de omega-3 hasta conseguir una relación de entre 5:1 y 10:1, si bien es difícil alcanzar unos niveles óptimos de EPA y DHA únicamente por medio de la alimentación.

Fuentes alimentarias de los ácidos grasos esenciales

Las principales fuentes de omega-3 son: pescado azul, marisco de aguas frías, semillas de lino, semillas de chía, nueces, vegetales de hoja verde y aceites vegetales (linaza, colza, soja).

« Los niveles bajos de omega-3 se relacionan con una senectud precoz, trastornos mentales y disminución de la función cognitiva »

Otros alimentos que contienen omega-3 en menor cantidad son las legumbres y los frutos secos. Además, actualmente también existen alimentos enriquecidos en omega-3, como la leche, los huevos, la carne y los yogures.

Los alimentos ricos en omega-6 son: aceites de semillas (girasol, sésamo), frutos secos, aguacate, aves de corral, huevos, soja y cereales.

Acciones de los ácidos grasos esenciales y aplicaciones terapéuticas (tablas 1 y 2)

Cardiovasculares

Los ácidos omega-3, especialmente el EPA, producen:

- Reducción de los niveles de triglicéridos y colesterol.
- Disminución de la oxidación del colesterol unido a lipoproteínas de baja densidad, evitando que se deposite en las paredes arteriales.

- Efecto antiarrítmico.
- Reducción de la presión arterial.
- Antiagregación plaquetaria.

Por estas acciones pueden tener aplicaciones para:

- Hipercolesterolemia.
- Hipertrigliceridemia.
- Hipertensión.
- Riesgo cardiovascular.
- Síndrome metabólico.

Antiinflamatorias

Los ácidos omega-6 favorecen la inflamación, mientras que los omega-3 la reducen. Esta acción se debe sobre todo al EPA.

Debido a su acción antiinflamatoria, los omega-3 pueden tener usos en:

- Artritis.
- Enfermedades dermatológicas con base inflamatoria: lupus, psoriasis, acné, dermatitis atópica.
- Enfermedad de Crohn.
- Enfermedades autoinmunes.
- Menopausia: reducción de los sofocos.



Neurológicas

El DHA en las primeras etapas de la vida favorece el desarrollo correcto del cerebro. En etapas posteriores, el EPA y el DHA facilitan la neurogénesis, la neurotransmisión y la protección frente al estrés oxidativo.

La gama más completa de **Omega-3** para toda la familia



Salud visual
y cerebral



Salud
cardiovascular
y articular



Masticable
de limón
especial
niños



Tu dosis diaria
de Omega-3



Tabla 3. Datos de especial interés de los complementos alimenticios

Datos de especial interés	Mensaje en etiquetado (ejemplos)
Naturaleza del omega-3 y cantidad específica de ALA, DHA, EPA	<ul style="list-style-type: none"> • Ingredientes: aceite de pescado/alga <i>Schizochytrium</i>/krill/aceite de plantas • Composición: <ul style="list-style-type: none"> – Información nutricional por dosis diaria de omega-3 (DHA) 200 mg – Omega-3 (EPA) 100 mg, etc.
Caducidad	<ul style="list-style-type: none"> • Consumir preferentemente antes de la fecha indicada en el envase
Precauciones	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener el producto fuera del alcance de los niños
Dosis	<ul style="list-style-type: none"> • Dos cápsulas diarias. No superar la dosis diaria recomendada
Fomento de la dieta equilibrada	<ul style="list-style-type: none"> • No utilizar como sustituto de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable
Advertencias sobre posibles alergias e intolerancias	<ul style="list-style-type: none"> • No utilizar en caso de hipersensibilidad al pescado/marisco, ya que este suplemento lleva en su formulación ácidos grasos omega-3 provenientes del pescado/marisco. Este producto no contiene gluten, lactosa ni sacarosa
Riesgos de contaminación cruzada	<ul style="list-style-type: none"> • Si en la fábrica donde se elabora se utilizan cereales, soja, sésamo, leche, huevos y frutos de cáscara
Conservación	<ul style="list-style-type: none"> • Conservar en un lugar fresco y seco
Limitaciones de uso	<ul style="list-style-type: none"> • Uso no recomendado en disfunciones hepáticas o renales, y en pacientes con tratamiento anticoagulante

ALA: ácido alfa-linolénico; DHA: ácido docosahexaenoico; EPA: ácido eicosapentaenoico.

Los niveles bajos de omega-3 se relacionan con una senectud precoz, trastornos mentales y disminución de la función cognitiva.

Pueden tener aplicaciones en:

- Enfermedades neurodegenerativas.
- Trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad.
- Desarrollo neurológico de los bebés durante el embarazo.
- Memoria y capacidad de concentración.
- Estado de ánimo.

Visuales

Los ácidos grasos omega-3, sobre todo el DHA, ejercen una función importante favoreciendo el desarrollo de la retina, evitando la pérdida de visión y mejorando la lubricación.

Pueden utilizarse para:

- Desarrollo visual de los bebés durante el embarazo.
- Prevención de la degeneración macular ligada a la edad.
- Prevención del glaucoma.
- Disminución de la sequedad ocular.

“ Los ácidos omega-3 poseen propiedades antioxidantes, protegen la piel de las agresiones del sol y mejoran la hidratación »

Dermatológicas

Los ácidos omega-3 poseen propiedades antioxidantes, protegen la piel de las agresiones del sol y mejoran la hidratación, ya que reparan la función barrera de la piel.

Por estas acciones pueden ser útiles en:

- Afecciones de la piel que cursen con sequedad.
- Envejecimiento cutáneo.

Complementos alimenticios

Estos productos son recomendables para cubrir las necesidades nutricionales en personas sanas que no consumen suficiente pescado (personas alérgicas al pescado, vegetarianos estrictos), pacientes con patologías cardiovasculares y mujeres gestantes y en periodo de lactancia.

Existe una gran variedad de suplementos con omega-3 en el mercado (tabla 3).

Efectos adversos

Suelen ser poco frecuentes y son bien tolerados, si no se exceden las dosis máximas recomendadas. La EFSA considera que una ingesta suplementaria combinada de EPA y DHA en dosis incluso superiores a 5 g al día no supone ningún riesgo para los adultos.

Los efectos adversos que podrían aparecer, de más a menos frecuencia, son los siguientes:

- Frecuentes (pueden afectar a 1 de cada 10 pacientes): problemas digestivos, como distensión abdominal, dolor, estreñimiento, diarrea, dispepsia, meteorismo, reflujo ácido, náuseas y vómitos.

- Poco frecuentes (pueden afectar a 1 de cada 100 pacientes): hiperglucemia, hiperuricemia, mareos, disgeusia, cefalea, hipotensión, epistaxis y sangre en las heces.
- Raros (pueden afectar a 1 de cada 1.000 pacientes): reacciones alérgicas, urticaria y alteraciones de la función hepática.

Los efectos adversos predominantes son el reflujo y la disgeusia con sensación de sabor a pescado. Esto puede minimizarse tomando los complementos con alimentos.

Precauciones y contraindicaciones

No debería recomendarse el uso de suplementos en personas con:

- Alergia o hipersensibilidad al pescado, mariscos o frutos secos.
- Disfunciones hepáticas.
- Tratamientos anticoagulantes. En dosis elevadas, pueden aumentar el tiempo de hemorragia, por lo que no se recomiendan en esos pacientes. Por el mismo motivo, podrían interactuar con plantas como *Ginkgo biloba*.
- Cirugías o traumatismos recientes.
- Enfermedad renal.
- Diabetes mellitus no controlada.

No existe límite de edad para la toma de suplementos de omega-3, al igual que tampoco existe para la ingesta de pescado. Por ello, se pueden administrar a los niños, aunque no se recomienda su uso antes de los 3 años de edad.

Recomendaciones desde la oficina de farmacia

Aunque se debe aconsejar una dieta sana y equilibrada, ya que los complementos alimenticios no deben usarse como sustitutos de la dieta, la ingesta de omega-3 puede ser insuficiente en ciertas situaciones, como las siguientes: niños que no comen pescado, personas alérgicas, vegetarianos estrictos, mujeres embarazadas y lactantes. Por ello, en estos casos parece razonable recurrir a un alimento enriquecido con omega-3 o a un complemento alimenticio, siempre bajo el consejo de un profesional sanitario.

En la farmacia se dispone de una amplia variedad de complementos alimenticios. No todos indican claramente la fuente de los ácidos grasos y la cantidad, por lo que el farmacéutico debe seleccionar aquellos que indiquen una información más detallada, así como los que garanticen una procedencia de fuentes más segura, como los pescados con bajo contenido en mercurio (p. ej., las especies que están en los eslabones más bajos de la cadena alimentaria), sobre todo en caso de suplementar a mujeres embarazadas, lactantes y niños.

A la hora de elegir complementos alimenticios, podemos establecer algunas recomendaciones:



- Ácidos grasos de alta calidad provenientes de fuentes marinas, como sardinas, anchoas, arenques y krill, que aseguren menos presencia de metales pesados como el mercurio.
- Asociación de un elemento antioxidante (vitamina E...) para evitar el daño oxidativo al que están sometidos estos ácidos grasos en presencia de oxígeno o luz solar, entre otros factores.
- Utilización de envases que protejan a los ácidos grasos del daño producido por los rayos solares, evitando así su oxidación. ●

Bibliografía

- Baltziskueta E. Ácidos grasos esenciales. *El Farmacéutico*. 2016; 539: 38-44.
- Gil A, Serra L. Libro blanco de los omega-3, 2.ª ed. Madrid: Editorial Médica Panamericana. 2014.
- Goncalves de Oliveira E, Paz N, Villalva F, Armada M, Ramón A. Una mirada hacia los ácidos grasos omega-3: aspectos generales e incorporación a productos alimenticios. *Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud*. 2013; 5(1): 26-31.
- Hormaechea M, Santolaria C, Rodríguez C, Uriarte J, Zarraga M, Del Arco J. Dispensación de complementos alimenticios. Tema 3: Ácidos grasos vegetales y de pescado. *Farmacia Profesional*. 2010; 24(3). Medline Plus en español [internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (Estados Unidos) [actualizado el 5 de enero de 2021].
- Grasas omega-3: buenas para su corazón [actualizado el 26 de mayo de 2020; consultado el 5 de enero de 2021]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000767.htm>
- Omacor. Ficha técnica. Disponible en: https://cima.aemps.es/cima/pdfs/es/ft/65476/FT_65476.pdf
- Prados A, Ros P, Bach-Faig A. El papel de los ácidos grasos omega-3 en las diferentes etapas de la vida en población sana. *El Farmacéutico*. 2015; 521: 14-20.
- Valenzuela R, Morales G, González M, Morales J, Sanhueza J, Valenzuela A. Ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga ω3 y enfermedad cardiovascular. *Rev Chil Nutr*. 2014; 3(41): 319-327.