

Omega-3



Escuela Celicidad
Lore Pérez Dietista

El omega-3 es un tipo de ácido graso esencial, es decir, nuestro organismo no es capaz de fabricarlo por sí mismo, por eso se debe incluir en la dieta.

Es un ácido graso poliinsaturado de cadena larga que contienen dos o más dobles enlaces o insaturaciones.

La familia de los omega-3 deriva del ácido α -linolénico (ALA), a partir del cual se forman el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA), aunque su conversión es relativamente baja. Por eso cuando buscamos un suplemento de Omega-3 debemos fijarnos en esto.

¿Y por qué hablamos de suplementos?

Porque desafortunadamente, el consumo de pescados grasos y de otros productos marinos con omega-3 es cada vez menos frecuente en las dietas occidentales.

Aún así, vamos a ver fuentes de omega-3 para tratar de aumentar su ingesta en la dieta.

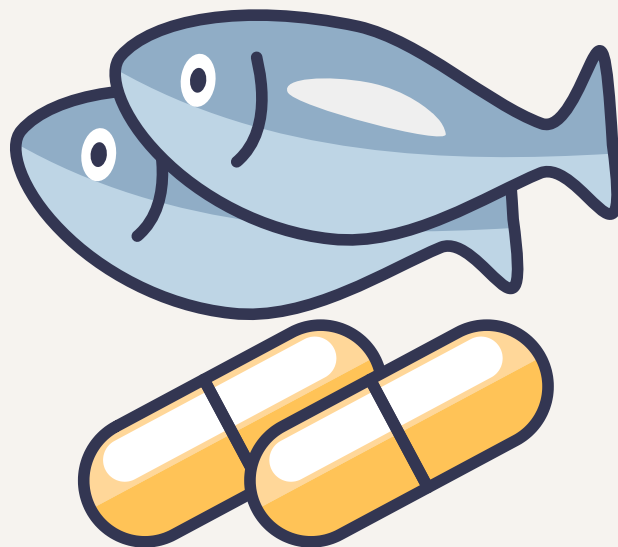


Propiedades del omega-3

Los omega-3 son componentes de las membranas celulares y contribuyen a diversas funciones de la membrana.

Tanto los omega-3 como los omega-6 son fundamentales para la formación de eicosanoides, moléculas que modulan procesos inflamatorios, la vasoconstricción, la agregación plaquetaria, la respuesta inmune o el crecimiento celular.

Si estas moléculas provienen del omega-6, tendrán efectos pro-inflamatorios. Mientras que los eicosanoides que se forman a partir del OMEGA 3, como el EPA, tienen acción **antiinflamatoria, anticoagulante y vasodilatadora.**



Propiedades del omega-3

El consumo de omega-3 es ampliamente reconocido por sus beneficios para la salud, especialmente en áreas como la salud cardiovascular, el cerebro y el desarrollo visual.

Por ejemplo, la Asociación Americana de Cardiología recomienda una suplementación de 2-4 g/día de EPA y DHA en personas con niveles elevados de triglicéridos, ayudando a reducir la presión arterial y a mantener niveles normales de colesterol.

Omega-3 en mujeres

- Embarazo: El DHA, un tipo de omega-3, es fundamental durante el embarazo y la lactancia, ya que contribuye al desarrollo cerebral y visual del bebé.
- Alivio de síntomas premenstruales
- Contribuye a fortalecer el cabello e hidratar la piel
- Ayuda a mantener la densidad ósea, fundamental para tratar de prevenir la osteoporosis



Omega- 3 en hombres

- Salud cardiovascular: Los ácidos grasos omega-3, EPA y DHA, ayudan a reducir el colesterol LDL (“malo”) y la presión arterial, lo que disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas, que son más habituales en hombres.
- Salud prostática: Estudios concluyen que el omega-3 puede ayudar a reducir el riesgo de problemas en la próstata.



Fuentes de Omega-3

En nuestro día a día podemos incorporar Omega 3 a través de pescados grasos y productos marinos como las algas. El contenido de omega- 3 dependerá de la época del año, de si el pescado es salvaje o de piscifactoria, etc.

En la web Nutribiótica nos dan las cantidades de Omega-3 de los siguientes alimentos

- Aceite de arenque americano: 18,3% de EPA y 9,6% de DHA
- Aceite de hígado de bacalao: 12,2% de EPA y 12,7% de DHA
- Aceite de carne de bacalao: 19,1% de EPA y 32,6% de DHA
- Aceite de atún listado: 11,1% de EPA y 29,1% de DHA
- Aceite de abadejo: 14,8% de EPA y 24,8% de DHA
- Aceite de rodaballo: 9,6% de EPA y 30,6% de DHA
- Aceite de caballa: 8% de EPA y 19,3% de DHA
- Camarón: 15,26% de EPA y 11,37% de DHA
- Cangrejo de roca: 20,74% de EPA y 10,35% de DHA
- Pulpo: 16,1% de EPA y 20,6% de DHA
- Calamar: 13,9% de EPA y 16,9% de DHA



Otras fuentes de omega-3

Más allá de los aceites de pescado que acabamos de revisar, podemos encontrar también omega-3 en productos del día a día tales como:

- Frutos secos: especialmente nueces
- Aceite de oliva
- Semillas: especialmente lino y chía
- Aguacate
- Verduras de hoja verde: sobre todo lechuga y espinacas
- Pescado azul: boquerones, sardinas, atún, salmón.
- Aceites vegetales: especialmente el aceite de lino
- Avena
- Crema de cacahuete, cuando es 100% cacahuete.

