

Omega 3: Un aliado clave para la salud intestinal y más allá

Los ácidos grasos omega 3 han emergido como un componente esencial para el bienestar humano. Su impacto positivo en la salud cardiovascular, cognitiva y antiinflamatoria ha sido ampliamente estudiado, pero nuevas investigaciones continúan revelando su potencial en otras áreas. Un reciente estudio de la Universidad de Chile ha puesto en el centro del debate sus beneficios en pacientes con enfermedad celíaca.

Uno de los beneficios más relevantes del omega 3 es su capacidad antiinflamatoria, lo que lo hace útil en enfermedades autoinmunes e intestinales. Así, el estudio señalado encontró que estos ácidos grasos pueden ayudar a reducir la inflamación en pacientes con enfermedad celíaca,



Chris Pefaur, nutricionista del laboratorio Nutrapharm.

mejorando su calidad de vida. Esto refuerza la idea de que la alimentación puede ser clave en el tratamiento de diversas condiciones.

Los omega 3 se encuentran principalmente en pescados grasos como el salmón y las sardinas, además de algunas semillas y aceites vegetales.

Sin embargo, debido al bajo consumo de estos alimentos, muchas personas optan por suplementos para alcanzar los niveles recomendados. En este sentido, una fuente natural y sostenible que ha cobrado relevancia es el aceite de krill, que además de aportar omega 3, entrega otros compuestos beneficiosos como fosfolípidos, colina y astaxantina, ingredientes que potencian sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.

Más allá de la celiaquía, incluir más omega 3 en la dieta podría ayudar a prevenir problemas inflamatorios, mejorar la función cerebral y proteger el sistema cardiovascular. Con pequeños cambios en la alimentación, podemos aprovechar sus beneficios y cuidar nuestra salud a largo plazo.