

FUNDAMENTALES PARA LA SALUD:

# Ácidos grasos Omega-3 otorgan múltiples beneficios para el organismo

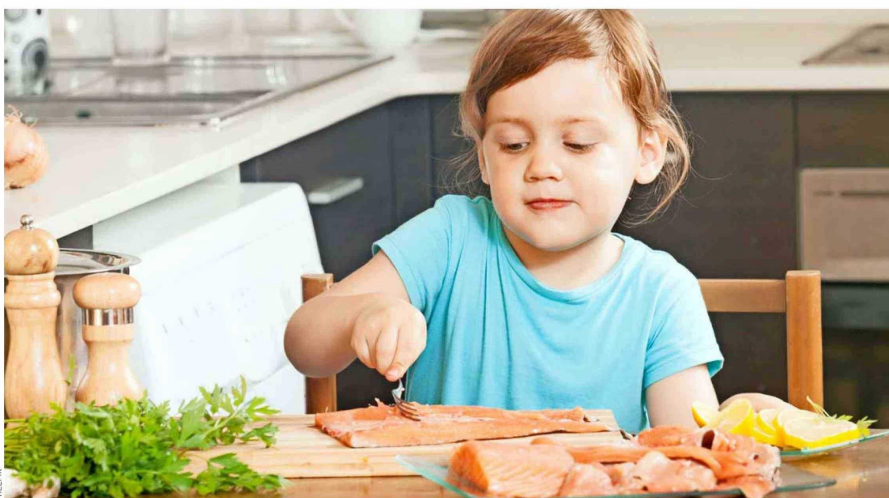
Consumir Omega-3 trae beneficios principalmente en el sistema cardiovascular, sistema nervioso y en la retina del ojo. Pero también se ha visto función antiinflamatoria en enfermedades autoinmunitarias, ayuda a bajar algunos lípidos sanguíneos y pueden ayudar en el tratamiento del hígado graso.

**E**l Omega-3 corresponde a un ácido graso esencial para el organismo, lo que significa que no lo podemos producir nosotros mismos, sino que lo debemos consumir de los alimentos. "Es muy relevante, pues forma parte de nuestras membranas celulares y tiene diversas funciones que promueven la salud, sobre todo, del sistema cardiovascular y nervioso", detalla Ximena Soto De Giorgis, nutrióloga de Clínica Las Condes.

Agrega que los ácidos grasos Omega-3 han sido ampliamente investigados y que se han observado diversos beneficios en el sistema nervioso central, desde el bebé en el útero y su desarrollo cognitivo; en la infancia para el aprendizaje, la atención, la memoria; hasta la adultos y la vejez donde podría contribuir a disminuir la probabilidad de aparición de ciertos tipos de demencias y otras enfermedades neurológicas.

Al mismo tiempo, asegura que los principales ácidos grasos Omega-3 y los que nos interesan para estos motivos son el EPA y DHA. "Estos se encuentran como tal en los pescados grasos (atún, salmón, sardinas, entre otros) y también se pueden obtener de algunas semillas después de que nuestro organismo los transforma en EPA y DHA", dice la nutrióloga de Clínica Las Condes.

¿El pescado entonces es el principal alimento que contiene Omega-3? Dice la especialista que los pescados grasos, fundamentalmente, son los que



El Omega-3 también trae beneficios para el aprendizaje en la infancia, entre otros aspectos.



lo traen ya listo como EPA (ácido eicosapentaenoico) y DHA (ácido docosahexaenoico). Otra fuente (ácido alfa-linolénico) se refiere a las semillas de linaza, chía y algunas nueces, aceite de soya y canola. "En los adultos se recomienda el consumo diario de por lo menos 1.000 mg, dosis que está muy por debajo en los países como el nuestro, por lo que la suplementación se hace muy necesaria. Es importante, entonces, el consumo de pescado tres veces por semana

al menos, si esto no se logra y uno quiere suplementarse, nos debemos fijar en un suplemento que esté libre de metales pesados, con certificación y que solo contenga Omega-3 y no esté mezclado con Omega-6", explica.

En definitiva, sostiene Ximena Soto De Giorgis que los beneficios de consumir Omega-3 son principalmente en el sistema cardiovascular, sistema nervioso, en la retina del ojo. Pero también se ha visto función antiinflamatoria en



Ximena Soto De Giorgis, nutrióloga de Clínica Las Condes.

Es muy relevante, pues forma parte de nuestras membranas celulares y tiene diversas funciones que promueven la salud, sobre todo, del sistema cardiovascular y nervioso", detalla respecto del Omega-3, Ximena Soto De Giorgis, nutrióloga de Clínica Las Condes.

enfermedades autoinmunitarias, ayuda a bajar algunos lípidos sanguíneos y pueden ayudar en el tratamiento del hígado graso.