

Salud

Cómo el Omega 3 puede ser un aliado contra las enfermedades respiratorias

Estos ácidos grasos contienen propiedades antiinflamatorias, fortalecen el sistema inmune y mejoran la salud pulmonar. Nutricionista recalcó la importancia de consumir semillas, nueces, verduras de hojas verdes y pescados azules como el jurel o el salmón.

Con la llegada de las bajas temperaturas, estamos en un momento donde existe un peak de distintos tipos de resfriados y otras infecciones respiratorias, como faringitis, bronquitis, influenza u otras. Según datos de la Organización Mundial de la Salud

(OMS), cada año se registran aproximadamente mil millones de casos de gripe estacional a nivel mundial, donde entre tres y cinco millones son graves.

En el caso de la influenza, en Chile, la positividad de las muestras fue de 52,6% a inicios de mayo, según el Ministerio de Salud

(Minsal). Además, el 57% de los virus detectados corresponden a Influenza A, que es la más peligrosa.

En este contexto, la alimentación juega un papel crucial en la prevención y manejo de estas enfermedades, donde el consumo de Omega 3 es objeto de numerosos estudios debido a sus potenciales beneficios para prevenir estas infecciones.

María Trinidad Forteza, nutricionista, explica que "los ácidos grasos esenciales que componen el Omega 3, como el EPA (ácido eicosapentaenoico) y el DHA (ácido docosahexaenoico), poseen propiedades antiinflamatorias y ayudan a resolver la inflamación después de una infección. Esto es crucial para la recuperación y para evitar daños prolongados en los tejidos. Además, influyen en la composición de la microbiota intestinal, promoviendo una flora saludable que actúa como barrera contra los patógenos".

Adicionalmente, la profesional destaca la importancia de consumir semillas, nueces, ver-



Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada año se registran aproximadamente mil millones de casos de gripe estacional a nivel mundial, donde entre tres y cinco millones son graves.

duras de hojas verdes y pescados azules como el jurel o el salmón, que son ricos en nutrientes esenciales. Incluir estos alimentos en la dieta al menos dos veces por semana puede ser una estrategia eficaz para fortalecer el sistema inmunológico y protegerse contra los resfriados.

En concreto, la especialista comparte algunos de los principales beneficios del Omega 3, que se encuentra en altas dosis en el jurel, para combatir las enfermedades respiratorias en esta época del año:

Refuerzo del sistema inmunológico: Los estudios han de-

mostrado que estos ácidos grasos pueden aumentar la actividad de ciertas células inmunitarias, como los linfocitos T y los macrófagos, que son esenciales para combatir infecciones virales como el resfriado común.

Reducción del estrés oxidativo: El Omega 3 puede ayudar a reducir el estrés oxidativo en el cuerpo, un factor que puede debilitar el sistema inmunológico y aumentar la susceptibilidad a las infecciones.

Mejora de la salud pulmonar: Algunos estudios sugieren que el consumo de Omega 3 puede mejorar la salud pulmonar y re-

ducir la incidencia de infecciones respiratorias, lo cual es particularmente beneficioso en el contexto de los resfriados.

Producción de resolvinas: El Omega 3 es precursor de estos compuestos que ayudan a resolver la inflamación y promover la curación de los tejidos, acelerando la recuperación de los síntomas del resfriado y reducir su duración.

Pese a lo anterior, es esencial que las personas consulten a un profesional de la salud en caso de enfermedades, ya que por ningún motivo el consumo de estos alimentos puede suplir un adecuado tratamiento médico.

