



Ácidos grasos Omega-3

Los **ácidos grasos Omega-3** y los Omega-6 son grasas poliinsaturadas y configuran el grupo de los llamados ácidos grasos esenciales, que deben este nombre al hecho de que son imprescindibles para el organismo, a pesar de que éste no es capaz de producirlo por sí solo y debe adquirirlo a través de los alimentos que lo contienen:

- ◆ Pescados azules.
- ◆ Salmón.
- ◆ Vegetales de hoja verde.
- ◆ Ciertos aceites vegetales.

Grasas vegetales o animales, todas tienen las mismas calorías, aunque los saturados se fijan con más facilidad a las membranas celulares, mientras que algunos insaturados son “detergentes” de colesterol y triglicéridos (la grasa de la sangre) como los aceites de pescados azules y aceites de girasol, maíz y oliva.

Las propiedades de los **ácidos grasos Omega-3** aportan importantes beneficios para la salud del organismo:

- ◆ Tienen actividad anti-inflamatoria.
- ◆ Reducen la fracción de colesterol, aumentando la producción de HDL (colesterol bueno) y la eliminación de LDL (colesterol malo), lo que dificulta la formación de placas de ateroma en las paredes de las arterias (arterioesclerosis).
- ◆ Reducen los niveles de triglicéridos.
- ◆ Contribuyen al descenso de la presión sanguínea.
- ◆ En los niños desempeñan un papel importante en la maduración y crecimiento del cerebro.
- ◆ Protegen frente a numerosas enfermedades: diabetes, ictus, algunos tipos de cáncer, enfermedad intestinal inflamatoria, colitis ulcerosa y el deterioro cognitivo.
- ◆ Tienen propiedades anticoagulantes.
- ◆ Reducen la sintomatología asociada a la artritis reumatoide.

No se ha establecido cuál es la dosis diaria de **ácidos grasos Omega-3** que se debe aportar al organismo. Sin embargo, conviene señalar el hecho de que algunos estudios han demostrado que con una dosis de 1 gramo diario se reduce significativamente el riesgo de muerte súbita en pacientes que ya han sufrido un infarto de miocardio.