



# Lo que Usted Debe Saber Sobre los Ácidos Grasos Omega-3 y su Corazón

**L**a grasa no saturada del pescado, llamada ácidos grasos omega-3 ha demostrado disminuir el riesgo de una enfermedad cardíaca. La Asociación Cardíaca Americana recomienda que los adultos consuman pescado obscuro y grasoso, tal como el salmón, el atún, el arenque, la trucha, las sardinas o la caballa, por lo menos dos veces a la semana. Los ácidos grasos omega-3 también se encuentran disponibles en suplementos dietéticos. Hoy en día, estas cápsulas se encuentran dentro de los cinco suplementos dietéticos de mayor venta.

## ¿De qué manera los ácidos grasos omega-3 pueden ayudar a su corazón?

Los ácidos grasos omega-3 (omegas-3s) son un tipo de grasa no saturada que disminuye la inflamación en el cuerpo y mantiene los triglicéridos a niveles apropiados. La inflamación en el cuerpo puede perjudicar los vasos sanguíneos y causar una enfermedad cardíaca. El efecto anti inflamatorio de las omegas-3s de origen marino (del pescado) también pueden ayudar a prevenir o tratar la artritis reumatoide, enfermedades inflamatorias del intestino, depresión y decline cognitivo. Excepto por los efectos en las enfermedades cardíacas, las otras investigaciones han sido limitadas y los resultados han sido inconclusos.

Otro ácido graso omega-3 proviene de plantas tales como las semillas de lino, las nueces y los aceites de canola y de soya. Estos ácidos grasos omega-3 que provienen de las plantas no han sido estudiados tan profundamente como los que provienen del pescado en relación a los beneficios de salud cardíaca.

## ¿Qué cantidad debe tomar?

Para la protección del corazón, el comer pescado grasoso dos veces por semana es casi equivalente a 400 a 500 mg de omegas-3s al día. Los pacientes con una enfermedad cardíaca deben consumir diariamente una dosis de 1 gramo. Para algunos individuos, incluyendo los que están preocupados sobre los contaminantes en el pescado, los suplementos de aceite de pescado pueden ser una buena opción para adquirir las dosis recomendadas. Además, han incrementado la cantidad de alimentos fortificados con ácidos grasos omega-3. En el 2006, más de 1,200 de estos productos salieron a la venta.

## ¿Son sanos para consumirse los omega-3s?

Algunas personas están preocupadas sobre la seguridad de comer pescado ya que puede tener niveles altos de



mercurio y otros contaminantes. Sin embargo, las recomendaciones actuales para la mayoría de los adultos especifican que los beneficios cardíacos al comer pescado (especialmente las variedades pequeñas) son mayores que los riesgos posibles de estos contaminantes.

Parece ser que los suplementos de aceite de pescado no contienen contaminantes. Revise la etiqueta para informarse qué cantidad de omega-3 realmente contienen las cápsulas, ya que es posible que sólo contengan una tercera parte de la dosis de aceite de pescado enlistada en la parte frontal del frasco. Asegúrese de revisar los rótulos del paquete de los alimentos que son fortificados con omega-3s, ya que algunos de ellos pueden contener omega-3s derivados de vegetales, no de origen marino, los cuales es posible que no ofrezcan la misma cantidad de beneficios al corazón.

## ¿Existen efectos secundarios?

Los omega-3s parecen ser seguros para la mayoría de los adultos en dosis bajas a moderadas. Sin embargo, los suplementos de aceite de pescado pueden causar dolor gastrointestinal y las dosis altas pueden interactuar con algunos medicamentos, incluyendo diluyentes de la sangre y medicamentos utilizados para la presión arterial alta. Parece ser que la dosis alta de aceite de pescado reduce la coagulación. Evite el consumo excesivo de omega-3s de origen marino, ya que 3 o más gramos al día pueden causar sangrado—dosis tan altas deben de ser tomadas sólo bajo supervisión médica.

Para obtener información adicional, visite el siguiente portal cibernético:

<http://nccam.nih.gov/health/omega3/introduction.htm>