

Omega-3, un arma contra el cáncer

SU CONSUMO PUEDE PREVENIR LAS ENFERMEDADES QUE MAS MUERTES CAUSAN ACTUALMENTE, LAS CARDIOVASCULARES Y EL CANCER

Los ácidos grasos omega-3 no necesitan estar en la dieta en grandes cantidades, pero tienen que estar. El problema es que el pescado es casi el único modo de aportarlos a nuestro organismo, porque de ellos, dos de los más importantes solo están presentes allí.

El doctor Fontecha, del Instituto del Frío del CSIC, recomienda que la ingesta de ácidos grasos "represente el 30 por ciento del total de las necesidades energéticas y que de ella solo entre el 6 y el 8 por ciento corresponda a ácidos grasos saturados, el 15 por ciento de monoinsaturados y un 7 por ciento de poliinsaturados".

El doctor Pedro Mata, jefe clínico de Medicina Interna de la Fundación Jiménez Díaz, de Madrid, asegura que "un aumento en el consumo de ácidos grasos omega-3 produce una reducción en la presión arterial tanto en sujetos normales como hipertensos". Asimismo disminuyen el colesterol LDL y aumentan el HDL y consiguen bajar los niveles de triglicéridos.

Tanto el doctor Mata como otros expertos aseguran que el estudio GISSI, realizado en pacientes infartados que consumieron 850 mg. diarios de éstos ácidos grasos, demostró una reducción de muerte por causa cardiovascular del 30 por ciento y de muerte súbita cardiaca del 44 por ciento.

El doctor Fontecha asegura que los omega-3 "inhiben el crecimiento de la placa de ateroma, previenen la trombosis e incrementan la dilatación arterial. Además previenen la arritmia y la parada cardiaca".

Arma contra el CÁNCER

El doctor Francisco Muriana, del Instituto de la Grasa del CSIC de Sevilla, explica que existe una correlación entre la ingesta de ácidos grasos saturados y el aumento de la incidencia de cáncer de aparato digestivo, hígado, páncreas, mama y próstata. Por el contrario, el consumo de ácidos grasos omega-3 se asocia con la disminución de cánceres de mama, colon y próstata",

Los expertos aseguran que los omega-3 reducen el crecimiento de las células cancerígenas humanas, contribuyen a recuperar el sistema inmune en distintos tipos de cáncer y a reducir el riesgo de metástasis. Además disminuyen las dosis y el tiempo de la quimioterapia.

El cáncer es la segunda causa de mortalidad en los países desarrollados y mata a unas 90.000 personas al año en España. "Más de 250 personas mueren diariamente en nuestro país", explica el doctor Muriana.

"Y entre el 75 y el 80 por ciento, en personas mayores de 65 años, podrían evitarse introduciendo cambios en la dieta", asegura.

También las enfermedades inflamatorias tienen en los omega-3 unos importantes aliados. Su presencia contribuye a reducir la sintomatología de estas enfermedades: la enfermedad de Crohn, el asma, la artritis reumatoide... Además, mejora la función pulmonar, contrarresta el envejecimiento de los pulmones y los protege de enfermedades inflamatorias.

EMBARAZADAS Y LACTANTES

Las mujeres embarazadas con una dieta rica en omega-3 tienen un riesgo 2,6 veces menor de desarrollar hipertensión. Pero además su ingesta influye positivamente en el desarrollo neuronal y el crecimiento del recién nacido.

Si cualquier mujer debe ingerir, según los expertos, 1,20 gramos al día de ácidos omega-3, una embarazada tendría que tomar entre 1,5 y 2 gramos durante los 6 primeros meses. En el tercer trimestre de gestación la ingesta recomendada es de 2 o 2,5 gramos al día. Porque en el último trimestre "se forman, por ejemplo, las células de la retina que contienen un 60 por ciento de DHL uno de los ácidos omega-3", explica el profesor Gil, catedrático de Bioquímica de la facultad de Farmacia de la Universidad de Granada.

Fundación Española de la Nutrición (FEN)