Qué son los Ácidos Grasos Omega-3

26, enero

Como lo prometido en el anterior post es deuda, hablaremos de los Ácidos Grasos Omega-3. Nos vamos a referir en concreto a los de numeración ω-3, porque son los que más beneficios tienen y además están avalados por más estudios.

Empezamos diciendo que son unos ácidos grasos esenciales, quiere decir que nuestro organismo no los puede fabricar y por tanto obligatoriamente los tenemos que tomar a través de los alimentos de nuestra dieta (como ocurre con las vitaminas). Tienen una estructura química poliinsaturada (2 ó más dobles enlaces) y de 18 a 22 átomos de carbono. Es precisamente este tamaño y la distribución concreta de las insaturaciones lo que les da todo su valor biológico.



Por no complicar con nombres extraños los nombraré una vez, el cabeza de serie de los ácidos Omega-3 es el ácido α-linolénico. Desde él se pueden obtener otros ω-3 importantes que son el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA), vaya nombrecitos desde ahora los resumiremos como Omega-3 por razones evidentes.

Estos ácidos forman parte de las membranas de las células de nuestro cuerpo, y son muy importantes para la “comunicación entre ellas”. Especialmente las de nuestro sistema nervioso, y están muy relacionadas con la visión y las funciones cerebrales.

Hay muchos estudios con los Omega-3, destacaré los aspectos que me parecen más destacables:



Sobre el sistema cardiovascular sus beneficios son importantes: protección cardiovascular a personas con historial de infarto de miocardio, efecto antitrombótico (infartos e ictus), efecto antiarrítmico y reductor de la hipertensión arterial. Mejora la circulación sanguínea en venas varicosas. Reduce el riesgo de degeneración macular de la retina.

Reduce los valores sanguíneos de triglicéridos, y mejora la diabetes tipo 2. Mejora importante de las enfermedades inflamatorias crónicas como psoriasis, artritis y Crohn.

Sus beneficios neurológicos, muchos en estudio actualmente, hablan de protección frente a la demencia senil, mejora en el Alzheimer, mejora síntomas en depresión y en déficit de atención, etc…



Son tantos los beneficios y se han consumido tanto en complementos nutricionales que ya se han detectado problemas de salud cuando se han utilizado en dosis elevadas (las complicaciones hemorrágicas han sido las más graves). La FDA americana ha hecho advertencias en este sentido.

Solo en determinados casos están indicados los complementos nutricionales de Omega-3. Para el resto de personas una dieta equilibrada y sana es la solución. La dieta mediterránea abundante en pescado azul (sardinas, atún, caballa, etc) es una fuente excelente de ácidos Omega-3. No busquemos concentrados de Omega-3, sino alimentos naturales ricos en estos ácidos.

Comentarios

tF6648s4 - 17/01/2023 23:46

Serwisy internetowe w telewizji cyfrowej

16, Enero | 0 Comentarios

Platformy telewizji cyfrowej **Polsat Box** i **Canal+** udostępniły swoim klientom aplikacje serwisów streamingowych takich jak Viaplay czy Netflix bezpośrednio na nowoczesnych dekoderach cyfrowych. Wystarczy podłączyć zestaw satelitarny do internetu oraz zamontować antenę satelitarną aby uzyskać dostęp do pełnej oferty filmowej i sportowej.
ANTENY