

Opinión

Las grandes verdades sobre los ácidos grasos Omega-3 y la salud

Los ácidos grasos Omega-3 constituyen hoy por hoy, una de las alegaciones nutricionales -y en algunos casos mas aventurados, de salud- que decoran una buena parte de las etiquetas de los productos alimentarios. La gran preocupación ciudadana ante una de la mayores amenazas de las poblaciones del mundo occidental, en otros términos, las enfermedades cardio-vasculares, primera causa de muerte en sus múltiples variantes (arritmias, infartos, trombosis, estenosis, etc.) dan pié para ello.

Esta sensibilidad social es altamente crítica ante la ingestión de aceites y grasas por la multitud de mensajes que recibe continuamente a través de los medios de comunicación, llegando hasta el punto de verse atemorizada. También se aprecia en ella una falta de información real y neutral sobre los ácidos grasos, especialmente los Omega-3, donde la investigación científica clínica les atribuye múltiples beneficios nutricionales y de salud, especialmente a algunos de ellos.

No es de extrañar el escaso conocimiento que tienen los consumidores sobre esta materia, pues no es fácil de entender y menos de explicar. En Un intento de aclaración general del papel de los ácidos grasos nos lleva a las siguientes conclusiones :

Una buena parte de los ácidos grasos que existen en nuestro entorno son aceites y/o grasas, tanto animales como vegetales que consumimos habitualmente con los alimentos. Su papel en la nutrición es netamente energético, salvo el de algunas vitaminas, la D, E, A y K, también grasas, que tienen un papel muy distinto.

Los ácidos grasos de interés alimentario se caracterizan en que todos ellos su fórmula química tiene forma de cadena, compuesta de 16 a 22 eslabones ó átomos de Carbono, unidos o no mediante unos enlaces mas o menos peculiares, lo que permite agruparlos en 3 familias muy distintas y de muy alto significado en su relación con la nutrición y la salud :

- Los saturados (SAT), bien representados en la carne, son sólidos a temperatura ambiente, su punto de fusión es superior a la temperatura corporal, es decir 36,5°C (grasa de vacuno, ovino, etc) y se caracterizan porque sus eslabones están unidos, sin enlaces. Son grasas que no se enrancian, muy energéticas, aunque muy peligrosas para el sistema cardiovascular, con alto contenido en colesterol y triglicéridos, enemigos a combatir, como reza en multitud de

anuncios de la TV. En los pescados su presencia es escasa, entre un 15% y un 25%.

- Los monoinsaturados (MUFA), típicos de los aceites vegetales (oliva, soja, etc.), todos ellos líquidos o cuando menos fluidos a temperaturas de refrigeración, se caracterizan por tener solo 1 enlace (mono) entre sus eslabones. Son grasas, mejor dicho ya, aceites, que difícilmente se enrancian, menos energéticas que las anteriores e interesantes desde el punto de vista dietético, pero de escaso significado ante las enfermedades cardiovasculares. En los pescados su presencia oscila entre un 20% y un 30%.
- Los poliinsaturados (PUFA), mas escasos en la naturaleza, con temperaturas de fusión muy bajas -muchos de ellos son líquidos a -60°C - están presentes tanto en el mundo animal como vegetal, con 2 o mas enlaces son los que se empiezan a denominarse Omega-3.

En este último grupo, el mas interesante bajo el punto de vista del beneficio sobre la salud cardiovascular, se pueden diferenciar asimismo 2, los de cadena larga (LC), de igual o mas de 20 átomos de Carbono, de carácter esencial, es decir no sintetizables por el organismo humano, de probada eficacia ante este tipo de enfermedades y el resto de otros poliinsaturados, alguno de ellos tambien Omega-3, que no alcanzan este número de eslabones, como sería el caso del ácido alfa-linolénico (ALA), que solo llega al Carbono 18, precursor de los anteriores, pero que a pesar de ser un Omega no tiene esas propiedades de prevención y terapia cardiovascular. En los pescados su presencia oscila entre el 35% y el 55%.

Los productos del mar gozan del privilegio, casi en exclusiva, de aportar pocas pero suficientes grasas, en cantidad y calidad, Omega-3 de cadena larga, inexistentes en el conjunto de los alimentos. No sólo actúan sobre el sistema cardiovascular sino en otros aspectos de la salud, cuestión que será abordada en la proxima Revista CONXEMAR.