



El Omega-3 de los productos del mar

Javier Varona, Doctor en Veterinaria
Director de INESMA (Instituto de Estudios Marinos para la Nutrición y el Bienestar)

Aunque los beneficios del Omega-3 en la salud están fuera de toda duda, no todos los alimentos que consumimos aportan el mismo tipo de Omega-3 ni sus efectos para el organismo son iguales. Hoy por hoy, los Omega-3 de origen marino, contenidos en el pescado, presentan un auténtico valor saludable y reportan beneficios para la salud demostrados clínicamente.

Puede que muchos lectores, yo mismo también, estén cansados de tanto mensaje sobre los beneficios de consumir ácidos grasos insaturados, los conocidos genéricamente como Omega-3. Se alude a ellos con profusión en la comunicación publicitaria de muchas marcas, para las que dichos ácidos grasos se han convertido en todo un argumento comercial. A buen seguro que el Omega-3 pasará de moda algún día, cediendo el puesto a otros conceptos saludables que aparecerán, de pronto, como atributos milagrosos.

Lo cierto es que, pese a su importancia real, existe mucha frivolidad a la hora de enaltecer adecuada y responsablemente las virtudes de los Omega-3, cuyos beneficios hay que diferenciar. Por eso, al hablar de Omega-3, la pregunta obligada es: ¿De qué Omega-3 estamos hablando?

La historia del Omega-3 comenzó hace pocos años, cuando alguien cayó en la cuenta de que los habitantes del noroeste de Groenlandia no padecían ni se morían de enfermedades cardiovasculares. Esos simpáticos esquimales o inuit, que viven en iglús, pescan bacalao haciendo un agujero en el hielo y se alimentan, además, de focas y aves marinas, incluyendo los huevos de estas últimas.

Las primeras conclusiones no se hicieron esperar: los expertos determinaron que el secreto de la excelente salud de este pueblo residía en su alimentación, basada fundamentalmente en el consumo de animales marinos, poseedores de un arma eficaz, la mejor conocida hasta la fecha, para defenderse de las dolencias cardiovasculares. Y este arma no era otra que sus grasas, en su mayoría poliinsaturadas, lo que en el



lenguaje bioquímico se denominan "ácidos grasos esenciales, poliinsaturados, Omega-3 de cadena larga", ¡casi nada!

Omega-3 de origen marino, valor saludable

Con esta explicación ya hemos identificado uno de los dos grupos de los Omega-3, los de exclusivo origen marino, profundamente vinculados al desarrollo y la buena salud de nuestro cerebro -desde el feto hasta la vejez-, y que, además, previenen y ayudan a mejorar los procesos inflamatorios causantes de las enfermedades cardiovasculares. Unos ácidos grasos que reportan un sinfín de beneficios añadidos para la salud. Tan preciado tesoro sólo se encuentra en las algas marinas, fuente natural que contiene estas beneficiosas sustancias, que sólo llegan al ser humano a través de los pescados consumidos.

El otro grupo de Omega-3 está constituido exclusivamente por un solo ácido graso, el ácido linolénico, realmente interesante bajo el punto de vista nutricional, presente en productos y aceites vegetales, aunque también aparece en los pescados.

Legislación europea

Por eso, la Unión Europea, que va a estrenar próximamente nueva legislación para regular los mensajes publicitarios respecto al contenido de estos ácidos en los alimentos, distingue claramente estos dos tipos de Omega-3. Así, los alimentos que contengan el segundo tipo de ácido graso -el linolénico- podrán referirse en sus etiquetas a "valores nutricionales", mientras que los alimentos de origen marino podrán ir más allá y hacer constar, en efecto, que su consumo tiene "valores saludables". Un privilegio reservado únicamente al grupo de alimentos, los del mar, que hoy pueden demostrar científica y clínicamente sus propiedades saludables.

El Omega-3 y la evolución

La relación que parece existir entre los Omega-3 de origen marino y la evolución del hombre suscita el debate entre los científicos, si bien gana día a día adeptos. La primera etapa evolutiva del ser humano consistió en erguirse y andar. Hubo varios humanoides, pero sólo el homo sapiens sobrevivió, dominó la tierra e hizo desaparecer a otras especies menos "inteligentes". Algunos especialistas sostienen que la



supremacía del sapiens sobre otras especies fue posible gracias a una mejor alimentación del cerebro.

El hombre primitivo, cuyos orígenes parecen ubicarse geográficamente en el cono sur africano, en la costa índica y en la zona litoral del Atlántico, se alimentó de pescados y mariscos, además de aves que, a su vez, encontraban su alimento en el mar. La presencia de Omega-3 marino en su dieta habría hecho posible -según las tesis científicas- un mayor desarrollo cerebral de estos primeros homo sapiens. Por contra, otras especies que habitaban en las estepas del interior del continente y cuya dieta no incluía los nutrientes del pescado, no experimentaron igual desarrollo.