



CRÓNICA | UNA NUEVA ALIMENTACIÓN

Los omega-3, esenciales en la dieta

Un estudio constata que la inclusión de estos ácidos ayuda a combatir las enfermedades cardiovasculares

AMAYA HUARTE GRANADA

El consumo de ácidos grasos omega-3, presentes en el pescado azul, los frutos secos, el aceite de oliva y en alimentos enriquecidos, entre otros productos, son esenciales para combatir las enfermedades cardiovasculares. Diversos estudios epidemiológicos constatan que la ingesta habitual de estas grasas poliinsaturadas pueden reducir hasta un 30% el riesgo coronario.



Los omega-3 actúan disminuyendo los triglicéridos, reduciendo la presión arterial y previniendo las arritmias y la muerte súbita.

La mayoría de los españoles basan su alimentación en la dieta occidental, caracterizada por un exceso de grasa saturada. El doctor Pedro Mata, presidente de la Fundación Española de Hipercolesterolemia, señaló durante el seminario «Alimentos funcionales y nutrición saludable» celebrado esta semana en Granada que «en nuestro país la gente abusa en el consumo de carnes, bollería y platos precocinados. Lo idóneo sería seguir la dieta mediterránea, rica en omega-3 y omega-9, con el aceite de oliva, rico en ácido oleico, siempre presente». Para el especialista «en los últimos años se ha visto un aumento del consumo de grasas saturadas y una disminución de consumo de grasas insaturadas, cuando se sabe que las primeras aumentan el riesgo cardiovascular y las segundas lo reducen».

El estudio epidemiológico GISSI, realizado sobre un grupo de pacientes infartados que recibieron una dosis diaria de 850 mg ácidos grasos omega-3 junto con un tipo de dieta mediterránea, registró una disminución del 30% en la mortalidad cardiovascular y del 44% en la mortalidad de muerte súbita. El Dr. Mata explicó que los omega-3 ejercen una modificación de los mecanismos relacionados con la inflamación, disfunción endotelial, oxidación lipídica, resistencia a la insulina, hipertensión y obesidad.

Alimentos enriquecidos

Respeto al consumo diario de omega-3, Pedro Mata consideró que la dosis recomendada es de 1-1,5 g/día cuando el consumo en España no llega al 0,5% del total de la energía. José Mataix Verdú, Catedrático de Fisiología de la Universidad de Granada, indicó que «los españoles consumimos una cantidad pequeña de omega-3 para cubrir las necesidades del individuo. La ingesta habitual de pescado puede ser una dificultad y por eso se recomiendan cada vez más incluir en nuestra dieta alimentos funcionales».

DESTAC

Qué hac

- Agenda
- Cursos ULE

Hoy en c

- El 80% oficiales
- León pi inverso
- Uno de leonese

- Balonce direcció

Reporta

- Obrero: sombra
- Campa recogid

Humor

- Juárez
- Pinto&C

Álbumes

- G.P. Fri
- Los añi
- Sadam
- Concier Chilli Pe
- Shrek 2
- La anto España

- Anunci León

- El tráns

- Anivers

- Photoe:

- + Álbu

Entrevis

- Victoria
- Hector
- Patricia

- Luis Ar

- Francis

- Sánche

- Gráfico

- Nuevos León

Motor

- Toyota

Inmobili

- El diner

Azar**Denuncias****Diario de León****Mancheta****Suscripciones**

Puntos de Venta

Entre los alimentos funcionales más importantes se encuentran los que son enriquecidos con omega-3, ácido oleico, vitaminas, calcio y fermentos activos. La comida rápida, los *snacks* y el sedentarismo son algunas de las causas que conducen a lo que hoy se considera la *epidemia del siglo XXI* . Para combatir esta lacra, incidir en los hábitos de vida, especialmente en el tipo de alimentación.

PROMOCIONES

SUBIR ↑

Currículum**Publicidad****Tarifas****Empresas****La Voz de****Galicia****Radio Voz****Sondaxe****Canalvoz****Fácil****Página inicio**

■ Portada

■ León

■ Bierzo

Añádelo a tus

■ Favoritos

Tarifas publicitarias / publicidad@diariodeleon.com**Contacte con nosotros:**
web@diariodeleon.com**© Copyright EL DIARIO DE LEON S.A.**
Carretera León-Astorga, Km. 4,5 24010
Trobajo del Camino (León) España .