

[SECCIONES]

**VIVIR**

- Ciudadanos
- Opinión
- Actualidad
- Andalucía
- España
- Mundo
- Economía
- Turismo
- Deportes

**Vivir**

- Seleccione...
- Esquelas
- Titulares
- Ocio
- Especiales

[MULTIMEDIA]

- Canal Málaga
- Imágenes
- Audio

[PARTICIPA]

- Foros
- Chat

[CANALES]

- Seleccione...

**BUS**

**SUF**

Hoy  
Hem

**INT**

Emp  
Cate

VIVIR

## El consumo de ácidos omega-3 reduce un 30% el riesgo cardiovascular

**Expertos reunidos en Granada alertan de los malos hábitos alimenticios, caracterizados por la excesiva ingesta de carnes, bollería y platos precocinados. Se recomienda incluir en la dieta diaria alimentos funcionales, enriquecidos con ácido oleico, vitaminas, calcio y fermentos activos**

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 por ciento 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 del 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 del consumo de grasas insaturadas, cuando se sabe que las primeras aumentan el riesgo cardiovascular y las segundas lo reducen».



DIETA MEDITERRÁNEA. Consumir alimentos naturales es básico para prevenir enfermedades. / SUR

Imprimir | Enviar

El estudio epidemiológico GISSI, realizado sobre un grupo de pacientes infartados que recibieron una dosis diaria de 850 mg de ácidos grasos omega-3 junto con un tipo de dieta mediterránea, registró una disminución del 30 por ciento en la mortalidad cardiovascular y del 44 por ciento 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.

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». Entre los alimentos funcionales más importantes se encuentran los que son enriquecidos con omega-3, ácido oleico, vitaminas, calcio y fermentos activos.

### Alimentos enriquecidos

Ángel Gil Hernández, catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada, puso de manifiesto que los hábitos alimentarios se están alterando de una manera significativa. «Hoy existe un exceso de nutrientes que nuestro cuerpo no puede asimilar. De ahí deriva uno de los grandes problemas con los que se encuentran los países desarrollados como es la obesidad». Según el experto, «el aumento espectacular de la obesidad está unido tanto a factores genéticos como ambientales».

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, Gil Hernández recomendó promover la educación en hábitos de salud, el control de la alimentación e incidir en los hábitos de vida, especialmente en el tipo de alimentación y en la actividad física.

En un futuro muy cercano podrán existir aproximaciones en mecanismos de control de la ingesta y el gasto energético. «Este conocimiento facilitará el uso de sustancias que ayudarán a controlar la obesidad», apuntó el experto. Bloquear la absorción de grasas a nivel gástrico, aumentar la termogénesis -efecto térmico de la alimentación-, modular la regulación central del peso corporal y el metabolismo en el tejido adiposo y sus depósitos serán algunas de las estrategias para frenar el crecimiento de esta enfermedad que afecta especialmente a la población infantil.

[Subir](#)

[Contactar](#) / [Staff](#) / [Mapa web](#) / [Aviso Legal](#) / [Política de privacidad](#) / [Publicidad](#) / [Master El Correo](#) / [Club Lector 10](#)

Power



© Copyright Diario SUR Digital, S. L.  
Avda. Muelle de Heredia, 20-1º-4, 29001 Málaga. CIF: B48583579.  
Inscrita en el Registro Mercantil de Málaga, Tomo 1626,  
Libro 539, Folio 13, Sección 8, Hoja nº 19333.  
SUR Digital incorpora contenidos de Prensa Malagueña, S.A.  
Copyright © Prensa Malagueña, S.A. 2003  
Todos los derechos reservados