



**AHORRE
HASTA 200€**

Dell™ Inspiron™ 630M
-899€
Sólo 799€
con IVA

Válido hasta el 31.01.06



COMPRE AHORA

EL TIEMPO

Madrid
Personalízalo para tu ciudad
[ver la previsión >](#)



elmundo.es | SALUD

un servicio de [elmundo.es](#)

Martes, 09 de Diciembre de 2003

Actualizado a las **17:31 h**

- SECCIONES**
- Portada
 - Multimedia
 - Medicina
 - Deporte
 - Biociencia
 - Salud personal
 - Neurología y Psiquiatría
 - Mujer
 - Pediatría
 - Industria y sanidad
 - ONCOLOGÍA
 - SIDA Y HEPATITIS

publicidad

Ya.com
ADSL 24h
+
Llamadas 24h
19.95
€/mes + IVA

SUPLEMENTO

S A L U D



Solo minutos de consulta

- Archivo**
- TEMAS**
- Corazón
 - Dieta
 - Enfermedades
 - Foros
 - Biblioteca

DIETA

CONGRESO DE NUTRICIÓN

Los expertos resaltan las bondades de los omega-3

EUROPA PRESS

El consumo habitual de ácidos grasos omega-3, presentes en el pescado azul, disminuye el riesgo de muerte súbita y previene las arritmias, según se desprende de una puesta al día de diferentes investigaciones científicas. Asimismo, otro artículo publicado en esta revista destaca los efectos positivos de este ingesta sobre el desarrollo de los recién nacidos.

Según el trabajo,, publicado en "European Journal of Clinical Nutrition", que fue presentado en el V Congreso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), el consumo regular de ácidos grasos omega-3, especialmente los ácidos grasos de cadena larga eicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA), tiene **propiedades antiarrítmicas**, especialmente en pacientes infartados, con lo que se disminuye el riesgo de muerte súbita.

El doctor Pedro Mata, director de la Unidad de Lípidos de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid, y la doctora Rosa Ortega, profesora del Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid, autores del trabajo, concluyen que estos ácidos contribuyen a la disminución de la enfermedad cardiovascular por su **capacidad de reducir la formación de trombos**.

Para prevenir la enfermedad cardiovascular existe un consenso en establecer como consumo diario de estos ácidos grasos entre 1 a 1,5 gramos/día, que puede provenir de la dieta, aumentando el consumo de **pescado azul o del aporte de alimentos enriquecidos**, según los expertos.

En embarazadas

Según otro estudio, publicado en "European Journal of Clinical Nutrition" y realizado por el profesor Ángel Gil, del departamento de Bioquímica y Biología Molecular de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Granada, las necesidades de ácidos grasos omega 3 y omega 6 de la mujer embarazada y del feto son "muy elevadas", especialmente durante el tercer trimestre de gestación y el primer año de vida.

La investigación demostró el efecto "positivo" sobre el **desarrollo mental de los lactantes** alimentados tanto con leche materna como con fórmulas infantiles enriquecidas con omega-3, en comparación con los bebés alimentados con fórmulas lácteas sin suplementar, según Gil. Además, la ingesta temprana de omega-3 influye positivamente en el desarrollo de **la agudeza visual en los bebés prematuros**.

RBE n.º 4420/05

Nuevo

DEPÓSITO A UN MES

Sin límite de cantidad
para nuevos clientes

901 02 03 04

ING DIRECT
[tu otro banco]

[→ NOTICIAS RELACIONADAS](#)

BÚSQUEDAS

DICCIONARIO

LOS MUNDOS

- [elmundo.es](#)
- [elmundodinero](#)
- [elmundolibro](#)
- [elmundoviajes](#)
- [elmundodeporte](#)
- [elmundosalud](#)
- [elmundovino](#)
- [elmundomotor](#)
- [Emisión Digital](#)
- [elmundouniversidad](#)
- [Metrópoli](#)
- [Expansión & Empleo](#)
- [Navegante](#)
- [mundofree](#)
- [elmundopersonal](#)
- [elmundomóvil](#)
- [elmundotienda](#)

<<< [volver](#)  [imprimir](#)  [enviar](#)

Sobre [elmundosalud.com](#)
correo: elmundosalud@elmundo.es
Publicidad en [elmundosalud.com](#)
© Mundinteractivos, S.A. | [Política de privacidad](#)