

- [Gente](#)
- [COMUNICACIÓN TV](#)
- [RELIGIÓN](#)
- [LA RED](#)
- [LOS TOROS](#)
- [VERDE](#)
- [CIENCIA](#)
- [VD VIAJES](#)
- [MOTOR](#)
- [REPORTER](#)
- [L'OSSERVATORE](#)
- Síguenos en: [!\[\]\(f15d3c54be60b4fd0ce1da9fb3f67256_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7bf135d42c40a6430c927b2fd03d7659_img.jpg\)](#)

Krill: Omega-3 en estado puro

Los ácidos grasos que alberga este crustáceo se absorben más rápido por el organismo que los del aceite de pescado. Aunque todavía hacen falta más estudios que avalen su uso, los efectos sobre los factores de riesgo cardiovascular son prometedores

- 3
- 0
-

[0 Comentarios](#)

- 
- 

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



[«Sirve para tratar heridas e infecciones» ¿Desvistiendo a un santo? por Miguel Ángel ALMODÓVAR](#)

 **Doble clic** sobre cualquier palabra para ver **significado**

2 Abril 11 - - Beatriz Muñoz

Diminuto y similar a un camarón, el krill constituye el principal sustento de pingüinos, ballenas y focas. Pese al desconocimiento de la mayoría, este crustáceo se ha posicionado como un alimento funcional capaz actuar sobre distintas funciones del organismo. De las 80 especies de krill que existen, la variedad *Euphasia Superba* posee una serie de propiedades nutricionales que, según Jesús Román, presidente de la Comisión Científica de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (Sedca), se resumen en «un elevado contenido en proteínas, un 63,7 por ciento, vitaminas A, B, y D, minerales como el selenio y una presencia relativamente baja en lípidos, un 4,7 por ciento. Sin embargo, estos lípidos pueden extraerse, concentrarse y, en consecuencia, obtener un producto rico en ácidos grasos omega-3». La esencia de este crustáceo se halla en su extracto. De ahí que la forma de beneficiarse de sus efectos se haga a través de un suplemento nutricional. En concreto, la Unión Europea autorizó en 2009 su uso en forma de extracto como nuevo ingrediente.

Biodisponibilidad

Precisamente, gracias a la presencia de omega-3 el krill se ha posicionado como un aliado de la salud cardiovascular. En concreto, un estudio publicado en el último número de la revista «*Journal of Agricultural and Food Chemistry*» revela que la ingesta de aceite de krill de forma regular puede reducir el colesterol en un 30 por ciento. La explicación a este efecto se halla en que «el aceite de krill contiene omega-3 en forma de fosfolípidos, a diferencia del omega-3 en forma de triglicéridos presentes en otros aceites de pescado», explica la farmacéutica y portavoz de los laboratorios Deiters, Laura Cortés. Así, continúa la experta, «estos ácidos grasos van directamente a las membranas celulares sin necesidad de pasar por un proceso de asimilación y, por tanto, cuentan con una mayor biodisponibilidad». No obstante, Román insiste en que para corroborar el papel de este crustáceo en el manejo del colesterol, «todavía se necesitan más estudios para comprobarlo».

Gracias a su tonalidad anaranjada, Emilio Martínez de Victoria, catedrático de Fisiología y director del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada, explica que «es rico en astaxantina y otros carotenoides, unos pigmentos semejantes al caroteno de la zanahoria». Además, debido a la estabilidad de este tipo de antioxidante «no hay necesidad de añadir conservantes artificiales a diferencia de las mayoría de los suplementos dietéticos de omega-3 derivados del aceite de pescado que, como se oxidan con facilidad, deben llevar aderezado vitamina E», sostiene Cortés.

En cualquier caso, Martínez de Victoria aclara que ««hasta el momento sólo existen estudios en humanos en tres campos: lípidos sanguíneos, inflamación crónica como sucede en la osteoartritis y el síndrome premenstrual y la dismenorrea. Así, ingerir hasta 1,5 gramos de aceite de krill al día reduce los niveles de colesterol “malo” o LDL, triglicéridos e incrementa el “bueno” o HDL. Asimismo, la toma de 300 miligramos diarios se asocia a una disminución de los niveles plasmáticos como la proteína C reactiva, un biomarcador de la inflamación crónica y una mejora de los síntomas de la artritis».

En cuanto a la mujer, un estudio publicado en la revista «Alternative Medicine Review» pone de manifiesto que el aceite de krill puede disminuir los síntomas, tanto físicos como emocionales, asociados al síndrome premenstrual. Para la ginecóloga Isabel Fernández, el uso de omega-3 «resulta imprescindible para la embarazada y el bebé, así como para la mujer en periodo de lactancia porque la depresión post parto se debe, en parte, a la falta de estos ácidos grasos que se han perdido durante la gestación».

Al margen de su uso como complemento alimenticio, Josefina Fernández, directora de I+D de Krillium sostienen que «en Japón se usa en sopas y arroces». Pese a a sus beneficios el krill también tiene sus limitaciones ya que, según Fernández, «en caso de alergia al marisco no debe consumirse». Sin embargo, no hay que olvidar, según Martínez de Victoria, «que se necesitan más trabajos con un mayor número de pacientes y de más duración para poder llegar a probar una relación causa-efecto del aceite de krill en estas patologías».

- 3
- 0
-



[0 Comentarios](#)

-
-

-
-
-
-
-
-
-

↓ PUBLICIDAD ↓

[Restaurantes Granada](#)

Una oferta fantástica. Restaurantes en Granada por un ¡70% menos!
www.GROUPON.es/Granada

Anuncios Google

Enlaces recomendados: