

# St Louis Medical Group

## Omega como alimento o curación

### OMEGA

#### Como alimento o curación:

#### ¿Cuál es el mejor? / ¿Por dónde inicio?

En los países occidentales, las enfermedades cardiovasculares (ECV), el cáncer (Ca), la obesidad (Ob) y la diabetes tipo 2 (DM2), son responsables de más del 80% de la mortalidad (1). Se ha propuesto que los lípidos desempeñarían un papel decisivo en el desarrollo de éstas enfermedades, particularmente en referencia a la cantidad y tipo de ácidos grasos (AG) aportados por la dieta.

Dos variables: cantidad y proporción

La ingesta total de lípidos o grasas, así como la relación

en el consumo de ácidos grasos polinsaturados (AGPI) de cadena larga (AGPICL) omega-6/omega-3, ha aumentado considerablemente en la dieta occidental en las últimas décadas (2).

Es ya conocido que la dieta estándar actual difiere sustancialmente de aquella que consumieron los seres humanos desde tiempos prehistóricos (3). Por otro lado, está relativamente bien documentado el efecto preventivo de los AGPICL omega-3 en las enfermedades cardiovasculares, ciertos Cáncer (mama, próstata, colon), Diabetes tipo 2 DM2 y en el síndrome metabólico (SM), a través de información derivada tanto de estudios clínicos como epidemiológicos en el presente trabajo se expone una visión

general sobre los beneficios de los grasas polinsaturadas omega-3 de origen dietario, en relación a su posible efecto preventivo en el desarrollo de ciertos Cánceres., como el cáncer de próstata (CaP), el cáncer de mama (CaM), y el cáncer de colon (CaC). La información deriva de las evidencias clínicas y epidemiológicas disponibles en relación a estas patologías de alta prevalencia actual en la población occidental, cuya alimentación se caracteriza por una baja ingesta de AGPICL omega-3 y de una distorsionada relación entre el consumo de estos ácidos grasos y aquellos de la serie omega-6.



2236-6769  
7093-6512



Costa Rica, San José, Tibás



stlouismedicalgroup@gmail.com



www.stlouismedicalgroup.com

# St Louis Medical Group

## Omega como alimento o curación

### APORTE DIETARIO

Aceites comerciales ricos en grasas poliinsaturadas Omega 6: esencial Mucho consumo Esenciales porque el organismo no los produce y son dos:

Son denominados ácidos grasos esenciales (AGE). Estos son los AGPI omega-3 y omega-6 y sus respectivos derivados de ellos. Los vegetales terrestres, especialmente aquellos con alto contenido de lípidos o grasas, pueden sintetizar el primer precursor de los AGPICL omega-6, el ácido Linoleico Es así como los aceites de maravilla (girasol), de soja, pepa de uva y de maíz, entre otros, constituyen una buena fuente dietaria de Acido Linoleico.

Veamos ahora los Omega 3 Poco consumo. Por otro lado, el primer precursor de los AGPICL omega-3, el ácido

alfa linolénico), es más abundante en los aceites de raps (canola), nuez, linaza y chía, entre otros, y en menor proporción en el aceite de soya (uno de los aceites más consumidos en occidente).

Los AGPICL omega-3 de mayor importancia son el ácido EPA y el DHA los que sólo están presentes en los vegetales y animales de origen marino, siendo estos últimos nuestra principal fuente nutricional, particularmente los peces de aguas frías (salmónidos, jurel, sardina, caballa) o profundas (atún, bacalao) quienes los obtienen del fito y zooplancton que forma parte de su cadena alimentaria

La población occidental, lamentablemente consume pocos vegetales de origen marino, los que son particularmente ricos en DHA y EPA se produce un desbalance. En relación a los lípidos, la balanza se ha

inclinado progresivamente a favor de un consumo creciente de AG omega-6, gatillando así un estado pro-inflamatorio constante. La restructuración de nuestra alimentación hacia una dieta más saludable y por sobre todo, tendiente a equilibrar el aporte dietario y la relación de consumo de los AGPI omega-6 y omega-3 sería un enfoque atractivo para una adecuada nutrición y eventual quimio prevención del cáncer. En efecto, a diferencia de muchos otros agentes quimio protectores, los AGPICL omega-3 son nutrientes esenciales, con efectos benéficos adicionales para el ser humano, especialmente a nivel cardiovascular, neurológico, inmunológico, entre otros. Considerando el rol protector que en la actualidad se le puede conferir a los DHA-EPA omega-3 frente al cáncer.