

## **Omega 3 e inmunidad**

Modulan la respuesta inmune y pueden tener un papel protector en alergias y otras enfermedades inflamatorias. Al parecer, si el balance entre los factores inflamatorios y antiinflamatorios se altera por déficit de estos ácidos grasos, se facilita la aparición de enfermedades inflamatorias crónicas.<sup>1 2</sup>

Fundamentalmente, EPA/DHA incrementan los niveles de resolvinas y lipoxinas, que son moléculas que intervienen en la resolución de la inflamación. Además, parecen tener un efecto inhibitorio sobre determinadas moléculas inflamatorias como las interleuquinas 1 y 2, el factor de necrosis tumoral alfa y la proteína C reactiva e incluso suprimir a las células Th1.

---

<sup>1</sup> *Undurti N.D.* Can perinatal supplementation of long-chain polyunsaturated fatty acids prevent atopy, bronchial asthma and other inflammatory conditions?. *Med Sci Monit.* 2006; 12:99-111

<sup>2</sup> *Anandan C., Nurmatov U., Sheikh A.* Omega 3 and 6 oils for primary prevention of allergic disease: systematic review and meta-analysis. *Allergy.* 2009; 64:840-8

[www.nutrifarma.com.ar](http://www.nutrifarma.com.ar)

Disponible en farmacias y dietéticas. “Suplementa dietas insuficientes, consulte a su médico y/o farmacéutico”.