

Omega 3 en la dieta moderna

El contenido de DHA y EPA en las membranas refleja la ingesta. Ambos, luego de ser ingeridos, se incorporan rápidamente a los fosfolípidos de las membranas celulares. Probablemente debido a sus propiedades fluidificantes, estos omega 3 se encuentran en altas concentraciones en membranas metabólicamente muy dinámicas.

La ingesta total omega 3 en USA es de 1.6 g/día. De este, el ácido linolénico representa 1.4 g/d, y solo 0.1 - 0.2 g/d EPA y DHA.

Este fenómeno no ocurre solo en ese país, sino que en Occidente las dietas actuales contienen cantidades excesivas de ácidos grasos omega 6 y baja de omega 3. Por eso, la relación omega 6/3 de la dieta típica occidental actual es elevada. En el pasado, este índice era 1/1, hoy está en alrededor de 10/1 o 20/1. Este índice operaría como un sensor hepático para la regulación del metabolismo lipídico. Por eso es muy importante incrementar la ingesta de la serie 3 para disminuir la relación.

Como hemos explicado antes, existe una competencia entre ambas series y una disminución de la disponibilidad de la segunda posee un importante impacto para la salud, pues se asocia con numerosas enfermedades como las cardiovasculares, cáncer y enfermedades inflamatorias e inmunes.

www.nutrifarma.com.ar

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

