

Omega 3 y salud cerebral

Es interesante resaltar que de todos los órganos más allá del órgano adiposo, el sistema nervioso central posee el mayor contenido de lípidos. Aproximadamente un 50% de los ácidos grasos de la sustancia gris son poliinsaturados y, un tercio, omega 3. ¹

Actualmente se postula que los ω -3, especialmente el DHA, pueden ser utilizados como parte del tratamiento de múltiples patologías neurodegenerativas como la neuropatía diabética, la enfermedad de Alzheimer, la enfermedad de Parkinson, la esclerosis múltiple, la depresión y hasta la esquizofrenia. Existe evidencia que los efectos neuroprotectores de los ω -3 en pacientes con neuropatía diabética pueden ser atribuibles al mantenimiento del flujo sanguíneo al tejido nervioso, la preservación de la actividad de la bomba sodio-potasio ATPasa, a cambios en la composición lipídica de la membrana neuronal y modificación del metabolismo de los lípidos en las neuronas. Son antidepresivos, previenen deterioro cognitivo y mejoran las funciones cognitivas en general y son de utilidad en el síndrome de déficit de atención.²

¹ Bourre JM. Omega-3 fatty acids in psychiatry. Med Sci. 2005;21:216-21.

² Hirayama S., Hamazaki T., Terasawa K. Effect of docosahexaenoic acid-containing food administration on symptoms of attention-deficit/hyperactivity disorder—A placebo-controlled double-blind study. Eur J Clin Nutr. 2004; 58:467-73

www.nutrifarma.com.ar

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