

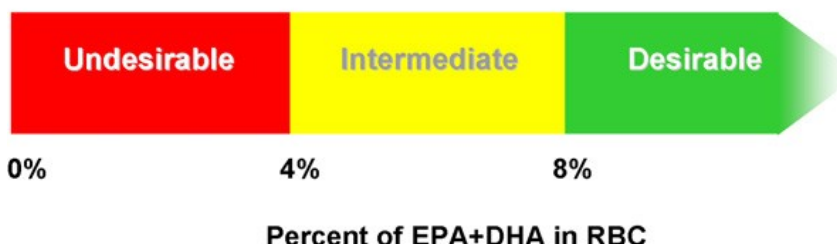
Seguridad de los suplementos con omega 3

Los suplementos son libres de mercurio a diferencia de los pescados. En el *GISSI Prevention Study* que administró 0.85 g de omega-3/ día durante 3.5 años, un 3.8% de los pacientes reportaron que los principales efectos adversos fueron gastrointestinales y náusea. Además se describe muy baja prevalencia de fenómenos hemorrágicos. En relación con efectos adversos propios de una dosis muy alta, en estudios randomizados se ha administrado hasta 1g/d de DHA sin observar efectos adversos, incluso en embarazadas.

Signos y síntomas de carencia

Los síntomas de carencia de omega 3 más comunes son: sed excesiva, diuresis frecuente, piel y cabellos secos y queratosis folicular. El contenido de omega 3 de membrana eritrocitaria es el método más aceptado para su dosaje. Para ello, la ingesta se evalúa a partir de anamnesis alimentaria y su nivel se determina en membrana eritrocitaria como porcentaje del total de lípidos. EPA y DHA deben constituir más del 8% de la membrana de los glóbulos rojos.¹ Es por eso que el índice omega-3 (DHA/EPA eritrocitario) es útil para evaluar sus niveles.

Proposed Risk Zones for the Omega-3 Index



2

¹ Harris W 2007 Omega-3 fatty acids and cardiovascular disease: A case for omega-3 index as a new risk factor *Pharmacological Research* 55: 217-223.

² Harris WS, von Schacky C. The omega-3 index: a new risk factor for death from coronary heart disease? *Prev. Med.* 2004; 39:212-20.