

Consumir ácidos grasos omega 3 mejora la función cognitiva

Los ácidos grasos omega 3 tienen beneficios para la salud, como han demostrado ya numerosos estudios, que han asociado un consumo regular de este nutriente a una reducción de la presión arterial, o una mejora de la salud del corazón o de los síntomas de la depresión, entre otras ventajas. Ahora, una nueva investigación ha encontrado que incluir en la dieta pescado y otros alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 puede proteger la salud del cerebro y mejorar la función cognitiva en personas de mediana edad(40-50 años).

Un equipo formado por investigadores de la facultad del Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad de Texas en San Antonio (UT Health San Antonio) y del Framingham Heart Study llevaron a cabo un estudio en el que participaron 2.183 personas sanas (no padecían demencia ni habían sufrido un accidente cerebrovascular) de entre 40 y 50 años (la edad media fue de 46 años).

Estos científicos analizaron la relación de las concentraciones de ácidos grasos omega-3 en los glóbulos rojos con la resonancia magnética y los marcadores cognitivos del envejecimiento cerebral. Además, estudiaron el efecto de las concentraciones de glóbulos rojos omega-3 en aquellos participantes que portaban el gen APOE4, una variante genética que se ha vinculado con un mayor riesgo de desarrollar alzhéimer, así como con enfermedades cardiovasculares y demencia vascular.

Las dietas ricas en omega 3 protegen la salud del cerebro

Tras dividir a los participantes en función de la concentración de omega 3 en sus glóbulos rojos comprobaron que tener al menos algo de omega 3 en los glóbulos rojos se asociaba con una **mejor estructura cerebral** y función cognitiva. “Vimos los peores resultados en las personas que tenían el menor consumo de omega 3”, ha declarado Claudia Satizabal, profesora asistente de ciencias de la salud de la población en el Instituto Glenn Biggs para el Alzheimer y las Enfermedades Neurodegenerativas en UT Health San Antonio y principal autora del estudio, que añade: “Eso es algo interesante. Aunque **cuanto más omega 3, más beneficios para el cerebro**, solo necesita comer un poco para ver los beneficios”.

“Los estudios han analizado esta asociación en poblaciones de mayor edad. La nueva contribución aquí es que, incluso a edades más tempranas, si tiene una dieta que incluye algunos ácidos grasos omega 3, ya está protegiendo su cerebro para la mayoría de los indicadores de **envejecimiento cerebral** que vemos en la mediana edad”, afirma Satizabal.

Las principales conclusiones del estudio, que se ha publicado en *Neurology*, la revista médica de la Academia Estadounidense de Neurología, son:

- Un mayor índice de omega 3 se asoció con mayores volúmenes del hipocampo, una estructura del cerebro que desempeña un papel clave en el aprendizaje y la memoria.
- Un consumo mayor de omega 3 se asoció con un mejor razonamiento abstracto o la capacidad de comprender conceptos complejos empleando el pensamiento lógico.
- Los portadores de APOE4 con un nivel más alto de omega 3 tenían menos enfermedad de vasos pequeños.

“Los ácidos grasos omega-3 como EPA y DHA son micronutrientes clave que mejoran y protegen el cerebro”, ha explicado Debora Melo van Lent, investigadora postdoctoral en el Instituto Biggs y coautora del trabajo. “Nuestro estudio es uno de los primeros en observar este efecto en una población más joven. Se necesitan más estudios en este grupo de edad”.

Lea la nota completa en [WebConsultas](#)