

# Omega 3: ¿perjudica o beneficia el corazón?

En 1970, dos investigadores daneses viajaron a Groenlandia para investigar una paradoja nutricional. Los inuit que vivían en la región consumían alimentos muy ricos en grasas y, sin embargo, tenían tasas muy bajas de [infartos](#).

Esta observación contradecía el dogma nutricional de la época. Este aseguraba que el consumo de alimentos grasos –como la carne de ballena, de foca y el pescado azul– obstruía las arterias y provocaba enfermedades cardíacas.

Según los investigadores, los inuit de Groenlandia, un territorio danés, tenían niveles más bajos de colesterol y triglicéridos en sangre que los habitantes de Dinamarca. La razón, según su hipótesis, era que la dieta de los inuit era rica en ácidos grasos omega-3, sobre todo EPA y DHA, que se concentran en el pescado y los animales que se alimentan de él.

## Despertando el interés científico

Estos hallazgos suscitaron décadas de interés científico y comercial por el papel de estos ácidos grasos en la salud cardíaca; incluso después de que estudios posteriores sugirieran que, en realidad, los inuit tenían tasas de enfermedades cardíacas similares a las de Europa, Estados Unidos y Canadá.

Hoy en día, los suplementos de omega-3 se encuentran entre los más populares en EE UU. De hecho, son superados solo por las multivitaminas y la vitamina D. Entre los adultos estadounidenses de 60 años o más, alrededor del 22% informó tomar omega-3 en una encuesta de 2017-2018.

“A diferencia de la mayoría de otros suplementos, el aceite de pescado ha sido rigurosamente estudiado”, dijo JoAnn Manson.

Mason es profesora de Medicina en la [Facultad de Medicina de Harvard](#). Pero los resultados de esos estudios han sido mixtos. Así pues, ha dejado a los investigadores y médicos aun debatiendo si el aceite de pescado es beneficioso para la salud del corazón.

También revelaron que tomar aceite de pescado está relacionado con un riesgo ligeramente mayor de desarrollar fibrilación auricular, un tipo de latido irregular del corazón.

Esta es la situación actual de las evidencias sobre los beneficios y los riesgos del aceite de pescado.



El dogma nutricional del pasado promulgaba que el consumo de alimentos grasos –como la carne de ballena, de foca y el pescado azul– obstruía las arterias y provocaba enfermedades cardíacas

## **Omega 3: muchos estudios, poca claridad**

Después de leer los informes de Groenlandia, los investigadores empezaron a estudiar a personas de otras partes del mundo. Descubrieron, estudio tras estudio, que **quienes consumían pescado al menos una vez a la semana tenían menos probabilidades de morir de cardiopatía coronaria que quienes rara vez comían pescado.**

“En experimentos con animales, descubrieron que el aceite de pescado ayudaba a mantener en buen funcionamiento la señalización eléctrica de las células cardíacas”. Así lo destacó Dariush Mozaffarian, cardiólogo y director del Instituto de Alimentos de la **Universidad de Tufts.**

“Hubo mucho entusiasmo por estos hallazgos”, reconoció Christine Albert, jefa del departamento de Cardiología del Centro Médico Cedars-Sinai de Los Ángeles. Y era natural esperar que la gente pudiera **obtener los mismos beneficios tomando aceite de pescado en forma de suplemento,** añadió.

Pero la mayoría de los ensayos clínicos de cápsulas de aceite de pescado **no han informado de ninguna reducción en la muerte por enfermedad cardíaca.** Tampoco en eventos cardiovasculares totales como infarto y accidente cerebrovascular. Ese fue el hallazgo de un metanálisis de 2018 que combinó los resultados de 10 ensayos de omega-3 que incluyeron a casi 78.000 personas.

Del mismo modo, los investigadores informaron que no hubo beneficios generales para la salud del corazón de los omega-3 en un ensayo de 2018 de más de 15.000 adultos con diabetes tipo 2 seguidos durante un promedio de siete años; ni en un ensayo de 2019 de más de 25.000 adultos mayores de 50 años seguidos durante un promedio de cinco años; tampoco en un ensayo de 2020 de una dosis alta de omega-3 probada en más de 13.000 personas con riesgo de enfermedad cardiovascular.

# Sin renunciias al omega 3

“Uno tras otro, estos estudios no mostraron absolutamente ningún beneficio”, sostuvo Steven Nissen, cardiólogo de la Clínica Cleveland, quien dirigió el ensayo clínico de 2020. (Un ensayo, publicado en 2018, sí mostró un beneficio sorprendente de una dosis alta de omega-3 EPA. Pero ha sido ampliamente criticado por usar aceite mineral, que puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca, como placebo, dijo Nissen).

“Sería difícil que alguien que analice esos datos piense que hay algo a favor de los suplementos de aceite de pescado”, agregó Ann Marie Navar, cardióloga preventiva del Centro Médico Southwestern de la Universidad de Texas.

Otros expertos, como Manson, no están tan dispuestos a renunciar a los suplementos de omega 3. Aunque la mayoría de los ensayos clínicos no han demostrado ningún beneficio de estos tipos de ácidos grasos sobre el riesgo cardiovascular general, **algunos han sugerido que pueden reducir el riesgo de enfermedad coronaria, incluyendo infartos.**

Un análisis de 32 ensayos clínicos realizado en 2020, por ejemplo, halló que quienes tomaban omega 3 tenían un 9% menos de probabilidades de sufrir un episodio coronario, aunque las pruebas se consideraron de “baja certeza”.



Lo mejor para obtener el Omega 3 son los pescados grasos como el salmón, la caballa, las anchoas y las sardinas

## Riesgo de fibrilación auricular

A pesar de todo el debate sobre los posibles beneficios para la salud del aceite de pescado, **existe un acuerdo general en el que los suplementos parecen aumentar el riesgo de fibrilación auricular.**

“Aunque esta afección no pone en peligro la vida de forma inmediata, con el tiempo puede aumentar el riesgo de ictus e insuficiencia cardíaca”, reconoció Albert.

En un estudio de 2021, Albert y sus colegas combinaron los resultados de siete ensayos y llegaron a la conclusión de que **la ingesta de omega 3 se asociaba a un riesgo de un 25% mayor de fibrilación auricular en promedio.** Encontraron que el riesgo era aún mayor cuando se tomaban dosis más altas.

Según Albert, no está claro por qué el aceite de pescado puede aumentar el riesgo de fibrilación auricular. Pero si alguien desarrolla la enfermedad mientras toma aceite de pescado, ella recomendó dejar de tomar el suplemento.

## Entonces, ¿tomar aceite de pescado?

Algunos cardiólogos, como Navar y Nissen, **dicen que las evidencias están en contra del aceite de pescado**. Cuando ven a pacientes que toman estos suplementos, suelen recomendarles que los dejen.

Otros expertos, como Manson y Mozaffarian, creen que tomar un suplemento de aceite de pescado puede ser útil para las personas que no comen muchos alimentos de origen marino. En el ensayo de 2019 dirigido por Manson, **los omega 3 parecieron beneficiar a las personas que consumían menos de una ración y media de pescado a la semana**, pero no a quienes comían más.

**Pero es mejor obtener omega 3 del pescado que del aceite de pescado**, recalcó Manson. Comer pescado aporta proteínas, vitaminas y minerales, y es una opción más saludable que las carnes rojas y procesadas. Las directrices de la Asociación Americana del Corazón sugieren consumir al menos dos raciones de 85 gramos a la semana. Lo mejor son los pescados grasos como el salmón, la caballa, las anchoas y las sardinas.

Si se está pensando en tomar aceite de pescado, se debe tener en cuenta que la industria de los suplementos está poco regulada. Se ha descubierto que algunos suplementos de aceite de pescado contienen ácidos grasos degradados, o rancios, que podrían ser menos eficaces o incluso perjudiciales, según Navar. Para obtener un producto de mayor calidad, se tiene que buscar la certificación de una organización de terceros como la Farmacopea de EE UU o la **Fundación Nacional de Ciencias** (NSF, por su sigla en inglés), sugirió Manson.

## Omega 3 natural

Las dosis altas de ácidos grasos omega 3 pueden ser recomendables para las personas con triglicéridos muy altos en sangre, que pueden aumentar el riesgo de inflamación del páncreas, dijo Navar. **Los omega 3 son un método eficaz, aunque no el único, para reducir los triglicéridos**.

Pero si lo que se busca es proteger el corazón, hay otros cambios en la dieta y el estilo de vida que han demostrado ser

útiles. En contraste con los datos contradictorios sobre los suplementos de aceite de pescado, Nissen reveló que la dieta mediterránea, que incluye pescado varias veces por semana y acentúa los cereales integrales, las frutas y verduras, las legumbres, los frutos secos, las semillas y el aceite de oliva, tiene claros beneficios.

*“LAS PERSONAS QUE ESPERAN QUE LA SALUD CARDIACA PROVENGA DE UN SUPLEMENTO DIETÉTICO MÁGICO VAN POR MAL CAMINO. LA SALUD CARDIACA PROVIENE DE HÁBITOS BUENOS Y SALUDABLES”, FINALIZÓ.*

**Con información de El Nacional**