

Un estudio asocia los niveles altos de omega-3 con menor riesgo de sufrir demencia

Un estudio coliderado por el Hospital del Mar Research Institute de Barcelona (España) asocia tener niveles altos de ácidos grasos omega-3 en sangre con un menor riesgo de desarrollar demencia y mal de alzhéimer.

El trabajo, que publica la revista *Nutrients*, se ha elaborado a partir del análisis de datos de 260.000 personas procedentes de la base de datos UK Biobank, el mayor número de participantes nunca antes empleado en una investigación en este campo.

En el estudio han participado investigadores del Hospital del Mar, del Fatty Acid Research Institute de Estados Unidos, y del CIBER de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN).

Los autores del estudio han podido tener acceso al perfil de metabolitos (molécula producida durante el metabolismo) en sangre de las personas incluidas en la base de datos del Reino Unido para examinar las asociaciones por diferentes tipos de omega-3.

Trabajar con un número tan alto de participantes ha permitido a los investigadores incluir grupos de población más jóvenes de los que tradicionalmente se estudian.

Así, han dividido los participantes en voluntarios entre 40 y 50 años, de 50 a 60 y de más de 60 años, y han podido relacionar esta información con la aparición de alzhéimer u otras demencias.

Esto ha servido para «estudiar si tener niveles elevados de omega-3 a los 50 años puede ayudar a prevenir la aparición de la demencia muchos años más tarde», explicó el investigador del Hospital del Mar Research Institute Aleix Sala-Vila.

Además, el trabajo ha tenido en cuenta la edad, el sexo, el nivel de escolarización de los participantes y las características genéticas asociadas a un mayor riesgo de alzhéimer.

Las conclusiones indican que niveles elevados de omega-3 se asocian con menos riesgo por todos los grupos de edad, por hombres y mujeres y por ambas enfermedades (demencias y

alzhéimer).

Asociación más fuerte entre hombres mayores

Eso sí, «las asociaciones más fuertes se dan en hombres, en personas mayores de 60 años, y por las demencias que no son el alzhéimer», detalló Sala-Vila.

Los ácidos grasos omega-3 son un grupo de ácidos grasos que se encuentran en alta proporción en los tejidos del pescado azul y ciertos mariscos y en algunas fuentes vegetales como el aceite de soja, las nueces y las semillas de linaza.

El tipo de omega 3 del que históricamente se han descrito más beneficios es el ácido docosahexaenoico (DHA), que se encuentra sobre todo en el pescado azul, pero el nuevo estudio asocia beneficios con otros tipos.

Así, la investigación «refuerza la idea de que hay algunos alimentos, que no por fuerza deben ser peces, como las nueces, que podrían ser beneficiosos para la salud cerebral», apuntó Sala-Villa.

Los resultados obtenidos no establecen una causalidad directa entre los niveles de ácidos grasos en sangre y el riesgo del alzhéimer y otras demencias, pues para ello se deberán llevar a cabo estudios con suplementación voluntaria de alimentación con omega 3 y compararlo con personas que tienen una dieta normal.

Estos futuros trabajos podrían servir para estudiar qué población se puede beneficiar más de la suplementación, definir mejor qué tipo de omega-3, cuál es la dosis más adecuada o la duración necesaria para que haya un efecto clínicamente relevante. EFE

Con información de 800Noticias