

## El omega 3 y algunos ácidos grasos omega 6 mejoran la salud cardiovascular

Estudios muestran que reducen el riesgo de ataque cardiaco y la presión arterial

Traducido del inglés: *martes*, 8 de julio, 2008



LUNES, 7 de julio (HealthDay News/Dr. Tango) -- Una alta ingesta de ácidos grasos omega 3 de pescado graso y aceites vegetales comestibles parece ayudar a prevenir ataques cardiacos, mientras que los ácidos grasos omega 6 en las verduras y nueces ayudan a mantener la presión arterial baja, según informan dos equipos internacionales de investigación.

En Costa Rica, un estudio encontró que la alta ingesta de ácidos grasos omega 3 reducía el riesgo de ataque cardiaco en 59 por ciento, según un informe publicado en la edición en línea del 8 de julio de la revista *Circulation*.

En el estudio costarricense, "comparamos los sujetos que habían sufrido ataques cardiacos con los que no", apuntó la autora del estudio, Hannia Campos, catedrática principal de nutrición en la Facultad de salud pública de la Harvard. Pidieron a los participantes que llenaran cuestionarios y también analizaron muestras de grasa corporal para determinar los niveles de ácido alfa linolénico, un importante ácido graso omega 3.

Varios estudios han mostrado que una alta ingesta de ácidos grasos omega 3 se asocia con un menor riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares. Campos señaló que este es el primer estudio en evaluar su relación con el riesgo de ataque cardiaco.

"Encontramos que la relación no es completamente lineal", dijo. "Alcanzó su máximo tras cierto nivel de ingesta. Después de esto, los niveles más altos no conllevan una mayor protección".

El nivel protector resultó ser sorprendentemente bajo, la cantidad en dos cucharadas de aceite de soya o canola, media cucharadita de aceite de semilla de linaza, o entre seis y diez mitades de nuez.

Se pudo detectar ese nivel protector porque los costarricenses del estudio tienen un bajo nivel de ácidos grasos omega 3 en su dieta, apuntó Campos. "Su ingesta general de pescado es muy baja, mucho más que en los EE.UU. y el pescado que comen es tropical, que no es tan graso como las especies de agua fría", señaló.

El estudio sobre la presión arterial alta, que aparece en la edición en línea del 8 de julio de la revista *Hypertension*, evaluó a 4,680 hombres y mujeres con una edad de 40 a 59 años en

China, Japón, los Estados Unidos y el Reino Unido. Encontró una relación significativa entre la ingesta de ácido linolénico, un ácido graso omega 6 presente en las verduras, y una mejor presión arterial.

El informe es el más reciente en una serie de estudios diseñados para describir todos los factores que contribuyen a la presión arterial alta, aclaró el Dr. Jeremiah Stamler, profesor emérito de medicina preventiva en la Facultad de medicina de la Universidad Northwestern.

"La mayoría de respuestas sobre el colesterol en la dieta y en suero se encontraron en los 60", apuntó Stamler. "Los datos sobre la dieta y la presión arterial han llegado mucho más lentamente".

Estudios anteriores han mostrado que una mayor ingesta de calcio, magnesio y fósforo se relaciona con una presión arterial más baja, dijo Stamler. El hierro de las verduras, pero no de la carne, también se relaciona con una menor presión arterial, apuntó. "Una variedad de micro y macronutrientes influyen la presión arterial de muchas maneras", afirmó Stamler.

El estudio más reciente indica que aumentar la ingesta de ácido linolénico en 9 gramos al día reduce la presión arterial sistólica (la cifra superior de la lectura 120/80) en unos 1.4 puntos, y la presión diastólica en alrededor de un punto. Esa pequeña reducción puede tener un gran efecto en una población grande, apuntaron los investigadores, pues una reducción de dos puntos reduce la enfermedad arterial coronaria en cuatro por ciento.

"El mensaje de este estudio es comer más frutas y verduras, más frijoles, menos carne roja y menos grasas", aconsejó Stamler. "Las grasas que se deben elegir principalmente son las insaturadas. Se deben usar aceites vegetales, pero con moderación".

*Artículo por HealthDay, traducido por Hispanicare HealthDay*

(c) Derechos de autor 2008, ScoutNews, LLC