

ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES OMEGA 3.

El Ácido Eicosapentaenoico (EPA) y el Ácido Docosahexaenoico (DHA) son ácidos grasos esenciales. Al no ser generados de forma natural por el cuerpo humano deben ser obtenidos a través de la alimentación, como nutrientes básicos que son, para mantener la salud.

EPA & DHA contienen 20 & 22 átomos de carbono y 5 & 6 dobles enlaces en cada molécula. Son ácidos grasos insaturados del sistema Omega-3 ya que tienen el primer doble enlace en el tercer grupo metilo.

El EPA se forma en el proceso de extensión de la cadena y de la desaturación (2 veces) del ácido alfa linolénico (ALA) y el DHA se forma en el proceso de extensión y desaturación del EPA.

El ALA - o ácido alfa-linolénico, está formado por una cadena de 18 átomos de carbonos con 3 dobles enlaces de configuración cis. El primer doble enlace está ubicado en el tercer grupo metilo.

Es importante destacar que la baja eficacia de transformación del ALA en EPA y DHA, que es de aproximadamente del 10% al 15% en adultos y del 3% al 6% en los niños, hace que sea recomendable el tomar suplementos de EPA & DHA.

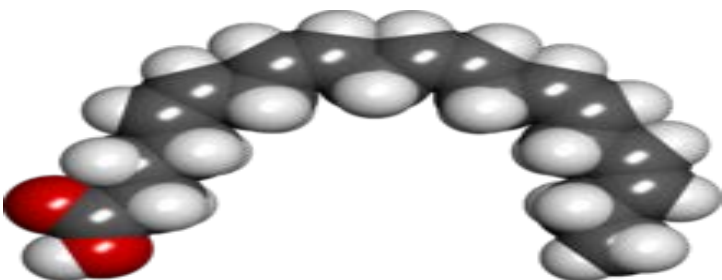


Ácido alfa-linolénico.

$C_{18} H_{30} O_2$

Sinónimo: ALA

Ácido *cis,cis,cis*,-9,12,15-octadecatrienoico

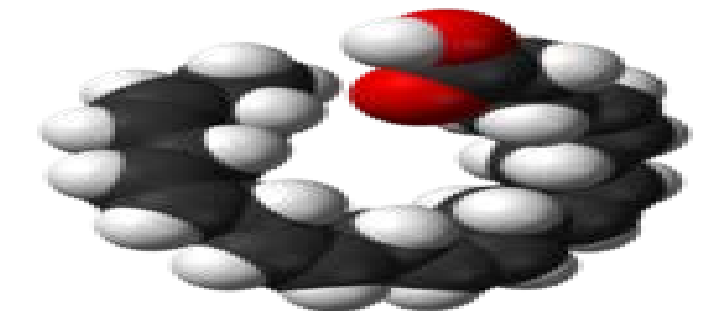


Ácido Eicosapentaenoico.

$C_{20} H_{30} O_2$

Sinónimo: EPA

Ácido 5,8,11,14,17-*cis*-Eicosapentaenoico



Ácido Docosahexaenoico.

$C_{22} H_{32} O_2$

Sinónimo: DHA

Ácido 4,7,10,13,16,19-*cis*-Docosahexaenoico

Opiniones extraídas de diferentes libros, revistas, manuales y seminarios sobre:

ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES OMEGA-3

El dolor neuropático es un tipo de dolor crónico que afecta en algún momento de su vida a un gran número de personas, con frecuencia difícil de tratar, y que altera de forma significativa la calidad de vida de los pacientes.

No es de extrañar que sea el objeto de estudio de múltiples investigaciones. Hoy se sabe que los mecanismos que dan lugar a este dolor son muy diversos, incluyéndose entre ellos lesiones mecánicas, químicas, metabólicas, entre otras, de los nervios y reacciones de tipo inflamatorio o inmunológico que despliegan los propios nervios afectados y otros tejidos.

En años recientes se propuso además que en especial algunos tipos de grasas, pueden influir también sobre el desarrollo del dolor neuropático. A fin de estudiar esta patología se han ido desarrollando procedimientos experimentales en animales que, induciendo solo trastornos moderados y reversibles que se asemejaran a las más severas patologías humanas, permitieran investigar los mecanismos del dolor y desarrollar nuevos y más eficaces modos de prevenirlo y tratarlo.

En el estudio que acaba de publicar *Molecular Pain*, una de las más prestigiosas revistas especializadas en la investigación del dolor, el grupo de investigación dirigido por *Carlos Avendaño de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid*, demuestra una significativa influencia positiva sobre el dolor neuropático de los ácidos grasos insaturados de la familia omega-3 .

En Estados Unidos, del 5 al 10% de la población en general usa antiinflamatorios no esteroides para controlar el dolor. Esta proporción alcanza el 14% en las personas de edad avanzada.

Sin embargo, hay que saber que los efectos secundarios de los antiinflamatorios no esteroides son muy frecuentes y a veces bastante molestos:

- dispepsias (sensaciones incómodas en el estómago) en el 50% de los casos,
- hemorragias gástricas (que pueden llegar a ulceraciones) desde el 5 al 10% de los casos.

Por último, los antiinflamatorios alopáticos representan la primera causa de morbilidad y de mortalidad que se reporta a las autoridades sanitarias, en particular a la FDA (Food and Drug Administration), y a la AFSSAPS francesa, Agence Française de Sécurité Sanitaire des Produits de Santé.

Estos efectos limitan considerablemente la utilización de los antiinflamatorios alopáticos.

Para el tratamiento de las inflamaciones articulares o de los problemas de artrosis, se pueden reemplazar o complementar con omega 3, los cuales no presentan efectos secundarios dañinos.

Los investigadores del centro médico de la *Universidad de Pittsburgh* han querido saber en qué medida los omega 3 podían utilizarse también en vez de los antiinflamatorios para el tratamiento del dolor.

Entonces propusieron a 125 personas que padecían dolores crónicos y que seguían un tratamiento con antiinflamatorios, y a otro grupo igual, para que tomaran diariamente, una cápsula de 1200 mg de aceite de pescado con un alto contenido en EPA y DHA.

Los resultados al cabo de tres meses de tratamiento indican:

- para el 59% de las personas tratadas, los omega 3 son suficientemente eficaces contra el dolor como para abandonar el tratamiento antiinflamatorio.
- el 60% de los pacientes declararon que su dolor en general había disminuido.
- los dolores articulares, en particular, mejoraron en el 60% de los casos
- el 80% de las personas que contestaron se declararon satisfechas de su tratamiento y el 88% dijeron querer continuar usando los omega 3.

Aunque este estudio se realizó sin placebo y durante un breve período, confirma que los omega 3 contenidos en el aceite de pescado tienen un efecto antiinflamatorio y no conllevan efectos colaterales.

El EPA participa en el buen funcionamiento y buena comunicación de las células, especialmente a nivel del sistema nervioso. También parece colaborar en una buena circulación cerebral y presenta propiedades antiinflamatorias compitiendo con el ácido araquídico.

El DHA tiene una función más estructural y por ello es muy importante durante los primeros meses del embarazo ya que es cuando se forma el sistema nervioso del feto.

El DHA está altamente concentrado en el cerebro, en donde ayuda a las células del cerebro a comunicarse entre ellas y las protege de las sustancias dañinas. Se concentra en la retina de los ojos en donde es crítico para la función visual.

En resumen diríamos que el DHA se encarga de la buena estructura cerebral y que el EPA se ocupa del buen funcionamiento o "rendimiento" general.

Disponemos de un amplio dossier sobre los efectos e los Omega 3 que sera entregado solo bajo demanda especifica a profesionales de la salud.