

Datos sobre los ácidos grasos omega-3



Los Omega-3 se encuentran en alimentos tales como pescados grasos y aceites vegetales.

¿Qué son los ácidos grasos omega-3 y qué hacen?

Los ácidos grasos Omega-3 se encuentran en alimentos como el pescado y la linaza, y en suplementos dietéticos como el aceite de pescado.

Los tres principales ácidos grasos omega-3 son el ácido alfa-linolénico (ALA), el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA). El ALA se encuentra principalmente en aceites vegetales como el aceite de linaza, de soja (soya) y de canola. Los DHA y EPA se encuentran en el pescado y otros mariscos.

El ALA es un ácido graso esencial, es decir, que el organismo no lo produce, de manera que usted lo tiene que obtener de los alimentos y de las bebidas que consume. El organismo puede convertir un poco de ALA en EPA y luego en DHA, pero solamente en cantidades muy pequeñas. Por lo tanto, la única manera práctica de aumentar las concentraciones de estos ácidos grasos omega-3 en el organismo es obteniendo los EPA y DHA de los alimentos (y de los suplementos dietéticos, si los toma).

Los ácidos grasos omega-3 son componentes importantes de las membranas que rodean cada célula en el organismo. Las concentraciones de DHA son especialmente altas en la retina (ojo), el cerebro y los espermatozoides. Los omega-3 también proporcionan calorías para dar al organismo energía y tienen muchas funciones en el corazón, los vasos sanguíneos, los pulmones, el sistema inmunitario y el sistema endocrino (la red de glándulas productoras de hormonas).

¿Cuánto omega-3 necesito?

Los expertos no han establecido las cantidades recomendadas de ácidos grasos omega-3, con excepción del ALA. Las cantidades diarias recomendadas promedio para el ALA aparecen a continuación en gramos (g). La cantidad que usted necesita depende de su edad y de su sexo.

Etapas de la vida	Cantidad recomendada
Del nacimiento a los 12 meses*	0.5 g
Niños de 1 a 3 años	0.7 g
Niños de 4 a 8 años	0.9 g
Niños de 9 a 13 años	1.2 g
Niñas de 9 a 13 años	1.0 g
Adolescentes (varones) de 14 a 18 años	1.6 g
Adolescentes (niñas) de 14 a 18 años	1.1 g
Adultos (hombres)	1.6 g
Adultos (mujeres)	1.1 g
Mujeres y adolescentes embarazadas	1.4 g
Mujeres y adolescentes en periodo de lactancia	1.3 g

*cantidad total de ácidos grasos omega-3. Todas las otras cifras son solo para el ALA.

¿Qué alimentos proporcionan omega-3?

Los Omega-3 se encuentran naturalmente en algunos alimentos y se agregan a otros alimentos fortificados. Usted puede obtener cantidades adecuadas de omega-3 consumiendo una variedad de alimentos, incluyendo:

- Pescado y otros mariscos (especialmente pescados grasos de agua fría, como salmón, caballa, atún, arenques, y sardinas)
- Nueces y semillas (como semillas de linaza, de chia y nueces negras)
- Aceites de plantas (como aceite de la linaza, aceite de soja (soya) y aceite de canola)
- Alimentos fortificados (como ciertas marcas de huevos, yogurt, jugos, leche, bebidas de soja (soya) y fórmula infantil)

¿Qué clases de suplementos dietéticos de omega-3 hay disponibles?

Los suplementos dietéticos de Omega-3 incluyen el aceite de pescado, el aceite de krill, el aceite de hígado de bacalao y el aceite de alga (una fuente vegetariana que viene de las algas). Estos proporcionan una amplia gama de dosis y de formas de omega-3.

¿Estoy obteniendo suficiente omega-3?

La mayoría de las personas en los Estados Unidos obtienen suficiente ALA de los alimentos que consumen; también obtienen pequeñas cantidades de EPA y de DHA. No se han establecido las cantidades recomendadas de EPA y de DHA.

¿Qué sucede si no obtengo suficiente omega-3?

Una deficiencia de omega-3 puede causar una piel áspera, escamosa y una erupción cutánea, con enrojecimiento, hinchazón y picazón. La deficiencia de omega-3 es muy rara en los Estados Unidos.

¿Cuáles son algunos efectos de los omega-3 en la salud?

Los científicos están estudiando los omega-3 para entender cómo afectan la salud. Las personas que consumen pescado y otros mariscos corren un menor riesgo de presentar varias enfermedades crónicas. Sin embargo, no está claro si estos beneficios para la salud vienen simplemente por comer estos alimentos o del omega-3 en estos alimentos. He aquí algunos ejemplos de lo que las investigaciones han demostrado.

Enfermedad cardiovascular

Muchos estudios demuestran que comer pescado graso y otros tipos de mariscos como parte de un patrón de alimentación saludable ayuda a mantener su corazón saludable y lo protege de algunos problemas cardíacos. Por ejemplo, al consumir más EPA y DHA de los alimentos o suplementos dietéticos se disminuyen las concentraciones de triglicéridos.

La Asociación Americana del Corazón (AHA) recomienda consumir una o dos porciones de mariscos a la semana para reducir el riesgo de algunos problemas cardíacos, especialmente si se consumen los mariscos en lugar de alimentos menos saludables. Para las personas con enfermedades cardíacas, la AHA recomienda consumir alrededor de 1 gramo por día de EPA más DHA, preferentemente de pescado graso; sin embargo, los suplementos son una opción bajo la guía de un proveedor de atención médica. La AHA no recomienda los suplementos de omega-3 para las personas que corren un alto riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Salud y desarrollo infantil

Durante el embarazo y la lactancia, consumir de 8 a 12 onzas de pescado y otros mariscos por semana podría mejorar la salud de su bebé. Sin embargo, es importante elegir los pescados que tengan alto contenido de EPA y DHA y más bajo contenido de mercurio. Entre estos tenemos el salmón, los arenques, las sardinas y la trucha. No está claro si tomar suplementos dietéticos que contienen EPA y DHA durante el embarazo o la lactancia afecta la salud o el desarrollo del bebé. Sin embargo, algunos estudios demuestran que tomar estos suplementos podría aumentar un poco el peso del bebé al nacer y la cantidad de tiempo que el bebé está en el vientre, lo que podría ser beneficioso. La leche materna contiene DHA. La mayoría de las fórmulas infantiles en el mercado también contienen DHA.

Prevención del cáncer

Algunos estudios sugieren que las personas que obtienen más omega-3 de los alimentos y los suplementos dietéticos podrían correr un menor riesgo de cáncer de seno y quizás de cáncer colorrectal. Sin embargo, un ensayo clínico grande encontró que los suplementos de omega-3 no redujeron el riesgo general de cáncer o el riesgo de cáncer de seno, de próstata o colorrectal. Otros ensayos clínicos en curso ayudarán a aclarar si los omega-3 afectan el riesgo de cáncer.

Enfermedad de Alzheimer, demencia, y función cognoscitiva

Algunas investigaciones, pero no todas, demuestran que las personas que consumen más omega-3 de alimentos como el pescado podrían correr un menor riesgo de presentar la enfermedad de Alzheimer, demencia y otros problemas con la función cognoscitiva. Se requieren más estudios de los efectos de los omega-3 en el cerebro.

Degeneración macular senil (DMS)

La DMS es una causa importante de la pérdida de la visión entre los adultos mayores. Los estudios sugieren que las personas que obtienen mayores cantidades de omega-3 de los alimentos, podrían correr un menor riesgo de presentar DMS. Si embargo, una vez la persona tiene DMS, tomar suplementos de omega-3 no previene que la enfermedad empeore o desacelere la pérdida de la visión.

Enfermedad del ojo seco

La enfermedad del ojo seco ocurre cuando las lágrimas no proporcionan suficiente humedad, lo que causa incomodidad en los ojos y problemas de visión. Algunos estudios demuestran que obtener más omega-3 de alimentos o suplementos, principalmente EPA y DHA, ayuda a aliviar los síntomas de esta enfermedad. Sin embargo, un gran estudio reciente encontró que los síntomas de las personas con enfermedad del ojo seco que tomaron suplementos de aceite de pescado de 2,000 mg EPA más 1,000 mg de DHA diariamente durante 1 año no mejoraron más que las que tomaron un placebo (una píldora falsa sin ingredientes activos). Se necesita más investigación sobre los efectos de los omega-3 en la enfermedad del ojo seco.

Artritis reumatoide

La artritis reumatoide causa dolor crónico, hinchazón, entumecimiento y pérdida de la función en las articulaciones. Algunos ensayos clínicos han demostrado que tomar suplementos de omega-3 puede ayudar a manejar la artritis reumatoide cuando se combina con los medicamentos estándar y otros tratamientos para esta afección. Por ejemplo, las personas con artritis reumatoide que toman suplementos de omega-3 pueden necesitar menos medicamentos para el alivio del dolor; sin embargo, no está claro si los suplementos reducen el dolor o la hinchazón de las articulaciones, o el entumecimiento en la mañana.

Otras afecciones

Los investigadores están estudiando si tomar suplementos dietéticos de omega-3 podría ayudar a disminuir algunos de los síntomas de la deficiencia de atención/hiperactividad, las alergias infantiles y la fibrosis quística. Sin embargo, se necesitan más investigaciones para comprender completamente los posibles beneficios del omega-3 para éstas y otras afecciones.

¿Pueden los omega-3 ser nocivos?

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos recomienda no consumir más de 3g/día de EPA y DHA combinados, incluyendo hasta 2 g/día proveniente de los suplementos dietéticos. Algunas veces se usan dosis más altas para bajar los triglicéridos; sin embargo, cualquier persona que toma omega-3 con este fin debe estar bajo el cuidado de un profesional de la salud porque estas dosis podrían causar problemas hemorrágicos y posiblemente afectar la función del sistema inmunitario. Los efectos secundarios por tomar suplementos de omega-3 en cantidades más pequeñas suelen ser leves. Estos incluyen un sabor desagradable en la boca, mal aliento, acidez estomacal, náuseas, malestar estomacal, diarrea, dolor de cabeza y sudoración olorosa.

¿Hay alguna interacción con los omega-3 de la que debería saber?

Los suplementos dietéticos de omega-3 podrían interactuar con los medicamentos que usted toma. Por ejemplo, las altas dosis de omega-3 podrían causar problemas hemorrágicos cuando se toman con warfarina (Coumadin®) u otros medicamentos anticoagulantes.

Hable con su proveedor de atención médica sobre las posibles interacciones entre los suplementos de omega-3 y sus medicaciones.

Omega-3 y la alimentación saludable

Según las Guías alimentarias para los estadounidenses (*Dietary Guidelines for Americans*) del gobierno federal, las personas deben obtener la mayoría de los nutrientes de los alimentos. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibras dietéticas y otras sustancias beneficiosas para la salud. En algunos casos, consumir alimentos fortificados y suplementos dietéticos podría aportar nutrientes que, de lo contrario, no se consumirían en las cantidades mínimas recomendadas. Si desea obtener más información acerca de las formas de mantener una dieta saludable, consulte *Dietary Guidelines for Americans* y el sistema de orientación sobre alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, MiPlato.

¿Dónde puedo encontrar más información sobre los ácidos grasos omega-3?

Visite la página de la Oficina de Suplementos Dietéticos de NIH para obtener información en español y en inglés.

Exención de responsabilidad

La información contenida en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) de ninguna manera sustituye la asesoría médica. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (médico, dietista registrado, farmacéutico, etc.) si tiene interés o preguntas acerca del uso de los suplementos dietéticos, y que podría ser mejor para su salud en general. Cualquier mención en esta publicación de un producto o servicio específico, o recomendación de una organización o sociedad profesional, no representa el respaldo de ODS a ese producto, servicio, o asesoramiento de expertos.



Para obtener más información sobre este y otros suplementos, por favor, visite <http://ods.od.nih.gov/HealthInformation/RecursosEnEspanol.aspx>.

Última revisión: 1 de octubre de 2020