

OMEGA-3

# Grasa Prodigiosa

MIENTRAS LAS GRASAS "VILLANAS"  
ELEVAN LOS NIVELES DE COLESTEROL,  
LAS GRASAS "BUENAS" PUEDEN PREVENIR  
Y APLACAR ENFERMEDADES VARIAS.  
OMEGA-3 ES EL NOMBRE DEL NUEVO MILAGRO.



**L**lega un momento en la vida cuando comer indiscriminadamente sin pensar en las consecuencias para la salud, es apenas un dulce recuerdo de la infancia. Una de las mayores preocupaciones de quienes intentan llevar una dieta balanceada es evitar las grasas perjudiciales para el organismo, aquellas que los especialistas llaman "villanas", saturadas, o monoinsaturadas.

La buena noticia que hace rato circula por los corrillos médicos señala que no todas las grasas son malas. Algunas pueden ser beneficiosas para la salud. Es más, el bajo consumo de grasas necesarias y saludables determinaría el deterioro de todos los sistemas del cuerpo. La clave parece ser comer un poco de todo. "Se trata de llevar una dieta balanceada. De nada sirve alimentarse exclusivamente de aceites vegetales, grasas animales, o aceites de pescado. Tiene que haber un equilibrio entre los distintos tipos de ácidos grasos que se consumen", dice la doctora María Antonia Grompone, directora del Departamento de Grasas y Aceites de la Facultad de Química de la Universidad de la República. Para Grompone no se trata de eliminar radicalmente todo tipo de grasas, sino de equilibrarlas, y no pasarse de la raya con aquellas que son perjudiciales para la salud, y suelen estar más presentes en la dieta de los uruguayos. Vale decir, a la dieta habitual, rica en carnes y lácteos, conviene incorporar las grasas saludables presentes en pescados.

Los ácidos grasos poli-insaturados de cadena larga *Omega-3*, son parte del grupo de las grasas "buenas" y están en el tapete desde que se los relacionó con la reducción de los niveles de triglicéridos y colesterol, y hasta con la disminución del dolor en ciertos padecimientos artríticos, según estudios realizados en hospitales estadounidenses y difundidos en la página web de la *Universidad John Hopkins*, que atribuyen a esta grasa prodigiosa una reducción del dolor en pacientes que consumen de tres a cinco gramos diarios de *Omega-3*.

¿Quiénes son esos chicos de extraño nombre? Los *Omega-3* se encuentran en pescados de agua fría, tales como salmón, trucha, arenque, y atún, que necesitan almacenarlos para sobrevivir en temperaturas muy bajas. Pero también están

## LA TENDENCIA A COMER POCO PESCADO ES MUNDIAL, Y HA DADO ORIGEN A UNA SERIE DE ALIMENTOS SUSTITUTOS.

presentes en peces menos exóticos, como la merluza, la pescadilla, o el cazón, que abundan en el Río de la Plata y se pueden encontrar en cualquier pescadería o feria vecinal del país, al mismo precio que la carne. Por ejemplo, un kilo de merluza ronda los 50 pesos. El calamar es otro de los mariscos que contiene una buena concentración de *Omega-3*, y cuesta apenas 28 pesos el kilo.

Prácticamente todos los mariscos contienen el preciado *Omega-3*, algunos como el krill en elevadas dosis. "El problema es que los peces que se consumen en Uruguay no son tan grasos como los de aguas heladas, y por tanto tienen una menor concentración de *Omega-3*", resume la experta.

Estos gladiadores de la salud participan en el desarrollo humano, pues sus derivados forman parte de la estructura de la membrana neuronal, del cerebro, la retina, y los nervios periféricos. Se ha documentado que los ácidos grasos *Omega-3* son buenos para contrarrestar enfermedades inflamatorias intestinales, padecimientos renales, alteraciones pulmonares y, especialmente, problemas en el corazón. Pueden disminuir la presión sanguínea, y ayudar a mantener abiertas las arterias en pacientes que hayan pasado por una angioplastia, o que tengan un marcapaso en coronarias. Por si fuera poco, mejoran los procesos de aprendizaje y estudio, ya que son buenos para la memoria. También, son beneficiosos para la piel.

Los ácidos grasos importantes en el *Omega-3* son el EPA (ácido Eicosapentaenoico) y DHA (ácido docosahenoico). Los mariscos y los peces, especialmente los grasos, contienen en particular EPA y DHA, que protegen las arterias adelgazando la sangre y ayudando a prevenir coágulos.

Pero no es cuestión de fanatizarse: "un exceso de *Omega-3* puede producir hemorragias", advierte Grompone.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, las grasas deben constituir el 30 por ciento de una dieta balanceada. Si lo que más se consume es carne, frituras, y productos lácteos —como ocurre en la mayoría de los hogares uruguayos— el porcentaje tiende a elevarse con los consecuentes efectos nocivos.

La comunidad científica puso sus ojos

en la alimentación en general, y en el *Omega-3* en particular, cuando se percató que los orientales tenían muchos más años de vida que los occidentales. Vale recordar la fuerte incidencia de las enfermedades cardiovasculares en Uruguay, mientras entre los japoneses, que consumen la mayor parte de la proteína a partir del pescado, las estadísticas de enfermedades cardíacas son muy bajas. Lo mismo pasa con los esquimales. Las personas que comen, por lo menos una vez a la semana, pescados de agua fría, reducen el riesgo de morir a causa de un ataque cardíaco, pues los ácidos grasos de esos peces contribuyen a estabilizar el latido del corazón, y a prevenir las arritmias. Aunque no todos los expertos consideran tan prodigiosos a los *Omega-3*, estudios adicionales realizados en Japón y Suecia confirman que cuanto mayor sea la cantidad de pescado consumida diariamente, menor serán las posibilidades de padecer problemas al corazón.

La caída del consumo de *Omega-3* ha sido fuertemente vinculada con jaquecas y migrañas, y su ingesta es recomendada para tratar trastornos psicológicos de tipo bipolar.

### GRASAS NOBLES

"Que tu medicina sea tu alimento, y tu alimento sea tu medicina", reza el proverbio. Consumir la cantidad necesaria de *Omega-3* es bastante fácil. Basta con modificar los hábitos alimenticios y comer de dos a tres porciones semanales de alguno de los mencionados pescados, tal como recomienda la *Fundación Británica de la Nutrición*. Sin embargo, esto no siempre es fácil de llevar a la práctica. "El montevideano promedio come sólo cinco kilos de pescado por año, lo que no es nada", se lamenta la directora del laboratorio de Fisiocoquímica.

La tendencia a comer poco pescado es mundial, y ha dado origen a una serie de sustitutos y alimentos enriquecidos con *Omega-3* que incrementan las dosis diarias de ácidos grasos saludables. "Cambiar las costumbres alimenticias de un pueblo es difícilísimo, y en todas partes se ha fracasado por ese camino. Ahora se intenta una vía más lenta: enriquecer con *Omega-3* los alimentos que se consu-

men a diario", explica Grompone. Los suplementos alimenticios con *Omega-3* hicieron furor en países del Primer Mundo, donde es posible encontrar todo tipo de sustitutos, (hasta para embarazadas) que se pueden tomar en cápsulas, mezclar con la comida, o con los jugos de fruta, entre otras cosas. Ya fueron lanzados al mercado internacional el aceite de pescado encapsulado, y alimentos para niños y embarazadas con *Omega-3*. Además es posible encontrar en librerías especializadas decenas de libros que tratan sobre todo lo relacionado al metabolismo de este tipo de lípidos, y su influencia sobre la salud humana. Hoy existen productos como el *Incromega TG3525*, compuestos en un 70 por ciento de aceite de pescado *Omega-3*, esenciales para una buena alimentación. No es casual que los antiguos pescadores japoneses llamaran al aceite de tiburón "samedawa", que quiere decir "cúralo todo".

Por estas latitudes, el más conocido de estos productos nuevos es la *Leche Plus Omega-3* de *Parmalat*, que aporta 80 miligramos de esos ácidos grasos poli-insaturados cada cien centímetros cúbicos. Según técnicos de *Parmalat*, se trata de leche de vaca a la que se le adiciona aceite de pescado, y vitaminas E, C, y B6. Después se procesa, se esteriliza, y se envasa sin conservantes, de forma de no alterar el gusto.

Pero no sólo *Parmalat* se animó a dirigirse a un nuevo sector del mercado, más reducido, pero más consciente de su alimentación. También los hermanos Fracchia, propietarios de las avícolas *Fracchia* y *La Natura*, están produciendo huevos con *Omega-3* para Montevideo y el Interior. "Los huevos enriquecidos con *Omega-3* se consiguen a través de la alimentación de las aves. Los análisis dieron un promedio de ocho miligramos por huevo, y cuestan dos pesos más que la docena común", resumen los productores.

El *Omega-3* también se comercializa en cápsulas y en polvo a través del producto conocido como *Vitalkrill*, que vende *Droguería Uruguay*.

Hoy están en el tapete los *Omega-3*, y llevar una alimentación balanceada se impone como obligación para quienes estén preocupados por cuidar su salud. Ya se sabe: es mejor prevenir, que curar. □