

GACETILLA DE PRENSA

NOVIEMBRE 2016

SALMÓN Y CHÍA: ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3 Y SALUD CARDIOVASCULAR.

La enfermedad cardiovascular es, sin lugar a dudas, una de las principales causas de muerte y discapacidad en el mundo y en nuestro país.

Muchos de los factores de riesgo de dicha enfermedad están vinculados con los hábitos alimentarios, por lo que es sumamente necesario poner el énfasis en la modificación de los mismos, con el fin de colaborar en la prevención y en atrasar la necesidad de realización de intervenciones quirúrgicas o farmacológicas.

Actualmente, y en consonancia con lo anteriormente descrito, se observa un alto consumo de alimentos fuente de grasas saturadas y colesterol, azúcares simples, y sodio, con escasa o nula cantidad de fibra, vitaminas y minerales, antioxidantes, y ácidos grasos poliinsaturados (principalmente omega 9 y omega 3).

En esta oportunidad, se analizará el efecto de los ácidos grasos Omega 3 en la salud cardiovascular, dado que existe una importante evidencia científica que avala el potencial efecto preventivo de este nutriente. En particular, se analizarán dos alimentos recomendados cuando de Omega 3 se trata: *chía* y *salmón*.

La *chía* (Salvia Hispánica) es una planta nativa de las áreas de montaña, pero que en la actualidad, la mayor parte de los cultivos se producen en Argentina y Bolivia. Su composición muestra un contenido principal de aceites, aunque también es rica en fibra, calcio y antioxidantes (entre ellos quercetina y ácido cafeico), éstos últimos también importantes en la prevención de la enfermedad cardiovascular.

El *salmón* es un pez de agua salada de captura salvaje, no obstante hoy en día su amplia disponibilidad obedece a la producción industrializada a través de la acuicultura. Nuestro país importa una gran cantidad de salmón proveniente de Chile, quien es el segundo productor a nivel mundial. En este sentido, durante este año han surgido ciertas dudas y cuestionamientos acerca del valor nutricional de este alimento. Lo cierto es que, al analizar la bibliografía, no se encuentran diferencias importantes entre ambas formas de salmón. Sí se sabe que, por ejemplo, la alimentación del salmón de cultivo se desarrolla

bajo un estricto proceso de control, donde se garantiza que el animal no tenga enfermedades

Un cuestionamiento importante, también extensivo a otras especies, es el uso de antibióticos. Es real que son utilizados, sin embargo, son retirados mucho antes de la cosecha, lo cual asegura su completa eliminación. Además, es importante destacar que el SENASA (Servicio Nacional de Sanidad y Calidad Agroalimentaria) exige un certificado que avala la calidad de estos animales.

Tal como se expresó anteriormente, ambos alimentos son reconocidos por su contenido en Omega 3, pero, es apropiado realizar una distinción. El aceite presente en las semillas de chía, posee un elevado porcentaje de ácido graso omega 3 “vegetal”, denominado *ácido alfa linolénico*, el cual es un nutriente *esencial* que debe ser incorporado a través de la alimentación o de suplementos nutricionales, ya que el organismo no lo sintetiza. Por otra parte, el salmón, como otros pescados de mar, es fuente de *ácidos grasos eicosapentanoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA)*, que no son esenciales, dado que pueden ser sintetizados en nuestro organismo a partir del ácido alfa linolénico. Excepto el DHA, cuya importancia en la salud radica en la adecuada formación y función del tejido nervioso y visual, estos ácidos grasos son importantes, como se mencionó anteriormente, en la protección de la salud cardiovascular.

Existe amplia evidencia científica que demuestra que el consumo de Omega 3 (ambas fuentes) produce efectos ***hipotriglicéridémicos, hipocolesterolémicos, antitrombóticos y antiinflamatorios***, procesos que en su conjunto disminuyen sustancialmente el riesgo de enfermedad cardiovascular. Es importante considerar la relación óptima entre Omega 6/Omega 3, dado que una relación desequilibrada y a favor del primero, induce fenómenos proinflamatorios y vasoconstrictores, con lo cual, dicha relación debería ser cercana a 4:1 o 5:1.

Por todo lo anteriormente explicado, las ***Guías Alimentarias para la Población Argentina***, recomiendan aumentar el consumo de pescado a dos veces por semana y agregar semillas sin salar de manera semanal.

Es importante destacar que las propiedades antes mencionadas son también extensibles a otros pescados como la caballa, la palometa de mar, el arenque, el jurel, entre otros, los cuales pueden ser adquiridos a un precio más bajo.

Como conclusión, se puede decir que la asociación entre Omega 3 y salud cardiovascular es significativa, por lo que resulta positiva la incorporación de alimentos que lo contengan desde edades tempranas, en el contexto de una alimentación equilibrada y acorde a las necesidades de cada individuo.

Lic. Mariana Sánchez Ginestet
MN 7126- Miembro Comité de Prensa AADYND