



PROGRESOS de OBSTETRICIA Y GINECOLOGÍA

www.elsevier.es/pog



REVISIÓN

Recomendaciones de ingesta de omega-3 en los diferentes periodos de la vida de la mujer

Santiago Palacios ^{a,*}, María Jesús Cancelo ^b, María Rosario Castaño ^c, Aquilino García ^d, Jesús J. de la Gándara ^e, Xavier Pintó ^f, Rafael Sánchez Borrego ^g, Gerard Bannenberg ^h y Emilio Gil ⁱ

^a Instituto Palacios, Salud y Medicina de la Mujer, Madrid, España

^b Hospital Universitario de Guadalajara, Universidad de Alcalá, Guadalajara, España

^c Instituto Palacios, Salud y Medicina de la Mujer, Madrid, España

^d Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, Madrid, España

^e Servicio de Psiquiatría, Hospital Universitario de Burgos, Universidad de Burgos, Burgos, España

^f Unidad de Lípidos y Riesgo Vascular, Servicio de Medicina Interna, Hospital Universitario de Bellvitge, L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona, España

^g Clínica Diatros, Barcelona, España

^h Solutex, Madrid, España

ⁱ Ferrer Health Care, Barcelona, España

Recibido el 16 de noviembre de 2012; aceptado el 4 de junio de 2013

Disponible en Internet el 5 de diciembre de 2013

PALABRAS CLAVE

Omega-3;
Suplementación
nutricional;
Ácido eicosapentaenoico
y ácido
docosahexaenoico

Resumen Las propiedades beneficiosas de los AGO3 y sus efectos sobre el control de algunos factores de riesgo cardiovascular han sido estudiadas ampliamente y se han establecido sus efectos beneficiosos sobre diversos procesos fisiológicos y patológicos, que van desde el desarrollo cognitivo y cerebral del feto y del recién nacido, pasando por sus efectos antiinflamatorios en variedad de cuadros patológicos.

En el presente artículo, se revisa la evidencia científica disponible que apoya la suplementación con AGO3 en la mujer y se realizan recomendaciones específicas en ese sentido. Se recomienda la suplementación con 500 mg diarios de AGO3 durante todas las épocas de la vida de la mujer, que deben aumentarse hasta 1 g para la prevención cardiovascular secundaria, 1,5 g para el manejo de los síntomas vasomotores o 2 g en pacientes con hipertrigliceridemia. Durante la totalidad del embarazo se recomienda un mínimo de al menos 300 mg/día de ácido docosahexaenoico.

© 2012 SEGO. Publicado por Elsevier España, S.L. Todos los derechos reservados.

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: ipalacios@institutopalacios.com (S. Palacios).

KEYWORDS

Omega-3;
Nutritional
supplementation;
Eicosapentaenoic acid
and docosahexaenoic
acid

Recommendations on omega-3 intake at different periods in women's lifespan

Abstract The benefits of O3FA on cardiovascular risk factor control have been thoroughly investigated, yielding ample evidence of the benefits on cognitive and brain development in infants and anti-inflammatory actions in a number of diseases.

In this article, we review the available scientific evidence supporting O3FA supplementation in women and provide recommendations. Supplementation with 500 mg daily O3FA is recommended throughout a woman's life. Daily supplementation should be increased to 1 g for secondary cardiovascular prevention, to 1.5 g for menopausal symptoms (hot flashes), and to 2 g in patients with hypertriglyceridemia. At least 300 mg docosahexaenoic acid daily is recommended during pregnancy.

© 2012 SEGO. Published by Elsevier España, S.L. All rights reserved.

Ácidos grasos omega-3, importancia y recomendaciones para la población general y específica para la mujer

Los ácidos grasos omega-3 (AGO3) son esenciales en cualquier etapa de la vida del ser humano y son imprescindibles para el normal funcionamiento de multitud de procesos bioquímicos, de las membranas celulares, del desarrollo cerebral y de las funciones fisiológicas del organismo^{1,2}. Los AGO3 más importantes en la fisiología humana son el ácido alfa-linolénico (LNA; C18:3 ω -3), el ácido eicosapentaenoico (EPA; C22:6 ω -3) y el ácido docosahexaenoico (DHA ω -3). Son ácidos grasos poliinsaturados (con más de un enlace doble) y de cadena larga (con más de 18 átomos de carbono), por lo que se conocen también por el acrónimo de AGPI-CL (ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga) o, en inglés, LC-PUFA (long chain poly unsaturated fatty acids). Estos ácidos grasos poseen un doble enlace localizado entre el tercer y el cuarto átomos de carbono desde el terminal de la molécula (de ahí la terminología omega-3, indicando el número del carbono a partir del cual se localiza el primer enlace doble). El cuerpo humano es incapaz de sintetizar esta estructura química, por lo que la ingesta en la dieta en cantidad y concentración suficientes es necesaria para satisfacer la necesidad de los tejidos de LNA, EPA y DHA³. El EPA y el DHA pueden ser sintetizados de forma endógena a partir de LNA, pero la capacidad de síntesis es baja e insuficiente⁴.

En cuanto a su mecanismo de acción, los AGO3 están implicados como mínimo en la regulación de las propiedades biofísicas de las membranas celulares (a través de la regulación indirecta de proteínas transmembrana y asociadas a membrana), en la regulación génica y de canales iónicos, y finalmente como precursores o sustratos para la formación de mediadores lipídicos.

Las recomendaciones dietéticas internacionales aconsejan el consumo de al menos 2 raciones de pescado azul a la semana o el equivalente, mediante suplementación, de 500 mg al día de AGO3 (EPA + DHA)⁵. Estas serían las cantidades que todos los individuos deberían incorporar, ya sea a través de la dieta, mediante la ingesta de alimentos enriquecidos o directamente con suplementos nutricionales.

Lo cierto es que con las dietas de países industrializados, estas recomendaciones y necesidades nutricionales habitualmente no se alcanzan, siendo las aportaciones muy inferiores a las recomendaciones oficiales. En España, el consumo

medio de AGO3 a través de la dieta es inferior a 200 mg/día, por lo que la suplementación es recomendable.

Los suplementos de AGO3 a las dosis descritas son seguros en la mayor parte de la población. La Agencia Americana de Medicamentos (Food and Drug Administration) los califica como «generally recognized as safe» (GRAS) y las instituciones europeas como la European Food Safety Agency recientemente han establecido unos límites de hasta 5 g diarios de AGO3 como dosis sin ningún riesgo potencial significativo. A altas dosis pueden interactuar con algunos fármacos, como antihipertensivos y anticoagulantes, y en algunos casos pueden producir molestias gastrointestinales o reflujo.

Respecto a la polémica sobre el contenido de metales pesados y dioxinas en algunas especies de pescados de consumo humano (atún, pez espada, entre otros), los métodos de extracción de los AGO3 del aceite original prácticamente eliminan el problema. Es recomendable utilizar suplementos que utilicen aceite de pescado pequeño, ya que estas especies acumulan mucha menor cantidad de metales pesados. Además, es recomendable utilizar productos de alta concentración de omega-3 (para evitar la ingesta de otros ácidos grasos saturados, monoinsaturados u otras grasas)⁶.

Los requerimientos generales de AGO3 en la mujer no son esencialmente diferentes de los de los hombres, aunque existen situaciones vitales que aconsejan realizar recomendaciones específicas. Hay 2 periodos críticos para la adquisición de los AGO3: durante el desarrollo fetal y después del nacimiento, hasta que el desarrollo bioquímico del cerebro y la retina se ha completado.

Además de determinadas situaciones vitales que afectan exclusivamente a la mujer (embarazo, lactancia, desarrollo fetal, menopausia), existen otras situaciones clínicas de mayor prevalencia que en el hombre, como por ejemplo la depresión o la osteoporosis, que justifican por sí solas el intento de realizar recomendaciones específicas en este colectivo.

Salud cardiovascular

No existen recomendaciones específicas de ingesta de AGO3 en la mujer, y las necesidades son, en principio, iguales que en los hombres. Aunque durante buena parte del periodo reproductivo de la mujer, la enfermedad cardiovascular no es tan prevalente como en el hombre, a partir de la menopausia, esta prevalencia se iguala rápidamente.

En la población con enfermedad coronaria los AGO3, disminuyen la mortalidad de causa cardiovascular, los

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/3968750>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/3968750>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)