

Omega 3 incrementa casi cinco años la esperanza de vida

Un estudio con participación del Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas (IMIM, noreste de España) en colaboración con The Fatty Acid Research Institute y algunas universidades de Estados Unidos y Canadá concluye que un nivel alto del ácido omega-3 incrementa la esperanza de vida casi 5 años.

“Ser fumador habitual te quita 4,7 años de vida, lo mismo que ganas si tienes niveles altos de ácidos omega-3 en la sangre”, afirma el Dr. Aleix Sala-Vila, investigador del Grupo de Investigación en Riesgo Cardiovascular y Nutrición de la IMIM.

En el estudio, publicado en The American Journal of Clinical Nutrition, se analizaron los niveles de ácidos en sangre de 2.240 estadounidenses mayores de 65 años en un periodo medio de once años, con el objetivo de validar qué ácidos podrían funcionar como vaticinadores de la mortalidad.

Los resultados del estudio muestran que 4 tipos de ácidos grasos (incluyendo el omega-3) actúan como vaticinadores de la mortalidad, 2 de los cuáles son saturados, hecho que reafirma que “no todos los ácidos saturados son necesariamente malos”, como indica el Dr. Sala-Vila.

Estos resultados permitirán avanzar en una personalización de las dietas de las personas, ya que “pequeños cambios” en la dieta pueden tener un efecto mucho mayor del que se piensa.

El ácido omega-3 lo encontramos principalmente en el pescado azul, que incluye el salmón, la sardina o el boquerón.

Ahora los investigadores intentarán analizar los mismos indicadores en grupos de población similar pero de origen europeo para ver si los resultados también se pueden aplicar

fuera de Estados Unidos.

EFE