

Los suplementos de omega-3 no han demostrado mejorar la salud cardiovascular

Las virtudes de los suplementos nutricionales omega-3 han sido destacadas en numerosos estudios. Pueden ayudar a frenar el envejecimiento, se añaden a todo tipo de alimentos para reducir el colesterol y hasta podrían mejorar el comportamiento de niños de primaria. Sin embargo, un nuevo artículo muestra que no se puede relacionar su consumo con un beneficio de la salud cardiovascular.

FUENTE | [Materia Publicaciones Científicas](#)

12/09/2012

El artículo, que se ha publicado en la revista [JAMA](#), plasma los resultados de un análisis de 20 ensayos que pusieron a prueba las cualidades de estos ácidos grasos y que, en total, observaron a 68.680 pacientes. El objetivo de los autores, dirigidos por Evangelos Rizos, del [Hospital Universitario de Ioannina](#) (Grecia), era tratar de aportar datos concluyentes sobre las virtudes de un tipo de grasas que en los últimos tiempos han provocado cierta controversia científica.

Se supone que los ácidos grasos poliinsaturados omega 3 tienen efectos positivos sobre la salud cardiovascular porque rebaja los niveles de triglicéridos (un tipo de grasas), puede prevenir arritmias graves e incluso bajar la tensión. De hecho, muchas sociedades relacionadas con la prevención de problemas cardiacos e incluso algunos organismos reguladores europeos recomiendan el consumo de omega-3 a través de la dieta o de suplementos alimenticios, para ayudar a personas que hayan sufrido infarto de miocardio o para disminuir el riesgo cardiovascular en general.

Dentro de los casi 70.000 individuos observados en los 20 estudios, se registraron 7.044 muertes, 3.993 muertes cardiacas, 1.150 muertes súbitas, 1.837 ataques al corazón y 1.490 apoplejías. Los análisis mostraron que en ninguno de estos problemas se pudo encontrar una relación entre el consumo de omega-3 y una protección frente a estas muertes.

Los autores señalan que algunos metaestudios iniciales, como uno publicado en 2004, obtuvieron resultados que atribuían un beneficio al consumo de omega-3, tanto a través de la dieta como por medio de suplementos, a la hora de prevenir problemas cardiovasculares. Sin embargo, una mayoría de los estudios posteriores o no lograron demostrar esa relación beneficiosa entre la salud cardiovascular y la ingesta de estos ácidos grasos u obtuvieron resultados que después no pudieron ser reproducidos. Por último, el ensayo [ORIGIN](#), que incluyó a 12.536 pacientes y publicó sus resultados el pasado julio, concluyó que los omega-3 no reducían la mortalidad o la probabilidad de

sufrir otros problemas cardiovasculares en individuos en situación de alto riesgo.

Las conclusiones de los autores del estudio bajarían de su pedestal a estos ácidos grasos. De hecho, afirman que sus descubrimientos "no justifican el uso de omega-3 como intervención estructurada en la práctica clínica diaria ni las pautas que recomiendan la administración diaria de omega-3". Los resultados de este y otros estudios recientes indican que, pese al prestigio acumulado por estas sustancias, el debate continuará.

Autor: Daniel Mediavilla