

Beneficios cardiovasculares de los ácidos grasos omega 3 y omega 6 cuales son las pruebas?

Annals of Internal Medicine. 18 de marzo de 2014

Un equipo internacional de investigadores dirigido por la Universidad de Cambridge ha demostrado que la evidencia actual no apoya las guías de práctica clínica que restringen el consumo de grasas saturadas con el fin de prevenir las enfermedades del corazón, además de encontrara insuficiente apoyo a las guías de práctica clínica que abogan por el alto consumo de grasas poliinsaturadas (como los ácidos grasos omega 3 y omega 6) para reducir el riesgo de enfermedad coronaria.

Luego del análisis de los datos de 72 estudios únicos con más de 600.000 participantes de 18 países, investigadores han encontrado una débil asociación positiva entre los ácidos palmítico y esteárico circulantes y las enfermedades cardiovasculares, pero también se ha detectado que el ácido margárico circulante (una grasa láctea) reduce significativamente el riesgo de patologías cardiovasculares.

Además, los científicos encontraron que los diferentes subtipos de ácidos grasos omega-3 y omega-6 tenían diferentes asociaciones con el riesgo coronario. Estos hallazgos cuestionan las pautas dietéticas existentes que se centran principalmente en la cantidad total de grasa saturada o insaturada en lugar de las fuentes de alimentos de los subtipos de ácidos grasos.

Asimismo, los autores no encontraron ningún efecto significativo al administrar suplementos de ácidos grasos omega-3 y omega-6 con el fin de reducir la enfermedad coronaria en ensayos aleatorios controlados, lo que indica una falta de beneficios de estos nutrientes.

Rajiv Chowdhury, uno de los autores principales de este meta análisis, señaló que los resultados son interesantes y estimulan nuevas líneas de investigación científica, a la vez que fomentan una cuidadosa reevaluación de las guías nutricionales actuales

Rajiv Chowdhury, MD, PhD; Samantha Warnakula, MPhil; Setor Kunutsor, MD, MSt; et al. **Association of Dietary, Circulating, and Supplement Fatty Acids With Coronary Risk: A Systematic Review and Meta-analysis**

Ann Intern Med. 2014;160(6):398-406-406. doi:10.7326/M13-1788

<http://bit.ly/1hvTpqI>