

Omega 3 y Omega 6

¿Quiénes son el Omega 3 y el Omega 6? El Omega 3 y el Omega 6 son ácidos grasos pertenecientes al grupo de las grasas poliinsaturadas, (es decir las grasas saludables). Como nuestro cuerpo es incapaz de fabricarlos, únicamente podemos obtenerlos de la dieta y por eso se les da el nombre de ácidos grasos esenciales. ¿Para qué sirven?

El Omega 3 es muy importante ya que juega un papel fundamental en el desarrollo del sistema nervioso, en la regulación de la presión sanguínea, previenen la formación de coágulos sanguíneos, inhiben la acumulación de colesterol en nuestras arterias, ayudan en la acción hormonal, regulan algunas reacciones inflamatorias y ciertos mecanismos de defensa. Pero sobre todo, el Omega 3 ayuda a disminuir los niveles de triglicéridos en el cuerpo, es decir ayuda a reducir la grasa almacenada, y reducen el riesgo de ataques cardíacos. El Omega 6 ayuda a mantener la piel saludable, asegura una adecuada coagulación de la sangre, estimula un estado favorable en la salud y ayuda a los niños recién nacidos a ganar peso después del nacimiento. ¿Qué alimentos los contienen? Encontramos Omega 3 principalmente en el pescado azul, pero también en las algas marinas y en las hojas de algunos vegetales verdes. Por otro lado, encontramos Omega 6 en granos, en aceites vegetales y en la carne del pescado.

Es de esta manera, que consumir pescado tres veces a la semana, como mínimo, favorece nuestro bienestar y salud.

Recordemos: Los ácidos grasos Omega 3 y Omega 6 enriquecen la leche, los quesos y toda clase de alimentos. Pero cualquier persona que consuma habitualmente pescado azul (como la anchoveta) y/o mariscos que los contengan, pueden obtener una mejor alternativa, rica y económica.

Una mala costumbre que debemos cambiar. Anteriormente, la dieta era baja en grasas saturadas (de origen animal) y equilibrada en ácidos grasos Omega 3 y 6. Esto hacía que las personas sean más saludables y que haya menos problemas de obesidad y enfermedades cardiovasculares. Actualmente, el consumo de grasas saturadas se ha incrementado y se ha roto el equilibrio entre los ácidos grasos Omega 6 y 3, siendo más abundante el consumo de Omega 6 con respecto a los Omega 3. Esto se debe en gran medida al aumento de granos de trigo, cebada, girasol, entre otros, para la alimentación de animales reflejando cantidades más elevadas de Omega 6 en la carne. La mejor manera de equilibrar el aporte de ácidos grasos Omega 3 a nuestra salud es aumentar el consumo de pescados como la anchoveta.

Nota Curiosa

El Omega 3 y Omega 6 fueron descubiertos en 1982 por el investigador Ralph Holman, como consecuencia de un estudio sobre la dieta de los esquimales, al relacionar y comprobar que la baja incidencia de infartos y enfermedades cardiovasculares entre ellos estaba estrechamente relacionada con su dieta, muy rica en grasa animal marina que contiene una gran cantidad de Omega 3. Siguiente >