

El aceite de pescado podría prevenir la obesidad

03 de Diciembre del 2007

Fuente : Universia, Madrid Nerea Pérez Echarri ha descubierto en la Universidad de Navarra que este aceite reduce los niveles de triglicéridos y de colesterol en sangre.

Según una investigación desarrollada en la Facultad de Farmacia de la Universidad de Navarra, una dieta rica en aceites de pescado podría prevenir, e incluso revertir, patologías asociadas a la obesidad gracias a la acción beneficiosa del ácido eicosapentaenoico (EPA), un tipo de ácido graso omega-3. Esta es una de las conclusiones a las que ha llegado la plomonesa Nerea Pérez Echarri en su tesis doctoral.

Disminuye los niveles de triglicéridos y colesterol

El trabajo, realizado en el departamento de Ciencias de la Alimentación, Fisiología y Toxicología, demuestra que este componente de los aceites de pescado disminuye los niveles de triglicéridos y colesterol en sangre, "un efecto muy positivo ya que, como se sabe, el incremento de estos parámetros se asocia con la obesidad y la resistencia a la insulina", aclara la científica. Respecto a este punto, su estudio señala que el EPA mejora la resistencia a la insulina gracias a la acción que ejerce en la regulación de dos hormonas caracterizadas recientemente: la apelina y la visfatina.

Por otra parte, la investigadora ha descubierto que el EPA modula la expresión de diversos genes hepáticos y musculares encargados de la síntesis de grasa en nuestro organismo. "Asimismo -subraya-, además de la resistencia a la insulina, problema que puede derivar en una diabetes de tipo 2, este ácido posee una acción beneficiosa contra patologías como la hiperlipedemia, que se traduce en niveles elevados de triglicéridos y colesterol en sangre".

La epidemia del siglo XXI

Por otro lado, la nueva doctora de la Universidad de Navarra ha estudiado varios genes del tejido adiposo relacionados con la regulación del apetito, el gasto energético, la inflamación y la generación de tejido graso (adipogénesis). Un descubrimiento que, según indica, deja patente el papel de la carga genética en el desarrollo de la obesidad.

En este sentido, Nerea Pérez Echarri recuerda que esta enfermedad "es la epidemia del siglo XXI, pues trae consigo problemas tan graves como la diabetes o la hipertensión y multiplica por tres el riesgo de sufrir patologías coronarias". Por ello destacó la importancia del proyecto "Ingredientes funcionales en la prevención de la obesidad y la resistencia insulínica: mecanismos implicados", financiado por el Ministerio de Educación y Ciencia y en el que se encuentra incluido su trabajo y el de varios investigadores de la línea Nutrición, Obesidad y Salud del centro académico. Fuente original: <http://www.oannesmar.org/publicanotaprensa.php>