

## Descubren porqué el aceite de pescado protege al cerebro

Uno de los ácidos grasos Omega-3 combate el daño cerebral relacionado con la enfermedad de Alzheimer. En la última edición de la revista *Journal of Clinical Investigation*, se publican los resultados de un estudio realizado por científicos de la Universidad estatal de Louisiana, quienes demuestran cómo los ácidos grasos que se encuentran en los aceites de pescado protegen al cerebro humano de las alteraciones relacionadas con la enfermedad de Alzheimer. El estudio demuestra que el ácido docosahexaenoico (DHA), un ácido graso del tipo omega-3 que se encuentra en peces de agua fría, tales como la macarela, sardinas y salmón, reduce los niveles de una proteína que causa dañinas placas en el cerebro de los pacientes con la enfermedad de Alzheimer. Adicionalmente, los investigadores descubrieron que un derivado del ácido docosahexaenoico (DHA), que denominaron "neuroprotectin D1" (NPD1), es sintetizado en el cerebro humano. Esta sustancia natural también juega un importante papel en la protección cerebral. "Obviamente, la dieta es un importante factor" dijo el Dr. Nicolas G. Bazan, director del Centro de excelencia en Neurociencias de la mencionada universidad, y agregó "el DHA es un bloque de construcción esencial para la estructura de las células cerebrales, y ahora encontramos que este bloque de construcción también produce un bloque dorado (NPD1) que contribuye a mantener las neuronas con vida". El Dr. Greg M. Cole, director asociado del Centro de Investigaciones sobre enfermedad de Alzheimer, de la Universidad de California, comentó que el estudio "ofrece evidencias sólidas sobre el importante papel de la NPD1 en la protección cerebral" y agregó: "este estudio también muestra que, tanto la DHA como su producto NPD1, son efectivos en el tratamiento de las neuronas humanas ya que reducen la inflamación y la toxicidad del beta-amiloide, considerado como causante del Alzheimer." Por otra parte, los investigadores demostraron que la adición de DHA redujo la secreción de las proteínas beta-amiloides tóxicas y, al mismo tiempo, estimuló la producción de NPD1. Dado que los Omega 3 son seguros y económicos, y se ha comprobado clínicamente que combaten las enfermedades cardiovasculares, el Dr. Cole recomienda a los familiares de los pacientes que padecen Alzheimer, que se aseguren de ingerir las dosis mínimas recomendadas de DHA (200 a 300 mgs/día), cantidad mucho mayor que los 60-80 mg/día que ingieren los norteamericanos en su dieta típica. Cerca de 4,5 millones de norteamericanos sufren la enfermedad de Alzheimer. Caso que no se encuentre su cura, muchos más la padecerán, a medida que la población envejece. Fuentes: Nicolas G. Bazan, M.D., Ph.D., director, Neuroscience Center of Excellence, Louisiana State University Health Sciences Center, New Orleans; Greg M. Cole, Ph.D., associate director, Alzheimer's Disease Research Center, University of California, Los Angeles David Geffen School of Medicine, Los Angeles; Alzheimer's Association, Chicago; Oct. 1, 2005, *Journal of Clinical Investigation*  
<http://www.adaptogeno.com/svms/noticias/noticia12.asp>