



TODA LA VERDAD SOBRE LOS OMEGA 3

Están de moda, pero pocas personas conocen bien sus beneficios. Presentes en el pescado, la leche y hasta en la cosmética, indagamos sobre la grasa más saludable.

POR MARÍA ELVIRA

Un japonés tiene menos riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular que un europeo. También vive más años. ¿La razón? Los omega 3, unos ácidos grasos esenciales con enormes beneficios para la salud que se encuentran concentrados en altas cantidades en el pescado, el alimento estrella de la dieta japonesa. Para alcanzar las cantidades diarias recomendadas de omega 3 tendríamos que comerlo tres veces al día, algo que sólo ellos cumplen a rajatabla. La alternativa para beneficiarnos de las propiedades de esta grasa car-



diosaludable es tomar a diario suplementos de aceite de pescado. «Aportan al organismo los niveles de omega 3 que éste necesita para funcionar correctamente. Significa recuperar la cucharada de aceite de hígado de bacalao que hace varias generaciones muchas abuelas daban a sus nietos», asegura el doctor e investigador norteamericano Barry Sears, autor de la «dieta de la zona», un estilo de nutrición que combina una alimentación equilibrada con los citados complementos de aceite de pescado y que ha sumado millones



de adeptos en todo el mundo. En una reciente visita a España hablamos con el experto sobre las propiedades de las llamadas grasas «buenas».

Marie Claire ¿Qué efectos reales tienen los omega 3 sobre nuestro organismo?

Barry Sears A concentraciones suficientemente elevadas, son unos potentes agentes antiinflamatorios que previenen y sirven para tratar enfermedades crónicas como obesidad, diabetes tipo 2, problemas cardíacos, cáncer, alzheimer, depresión, déficit de atención...

MC ¿En qué medida influyen en los trastornos psicológicos?

B.S. Nuestro cerebro necesita niveles adecuados de omega 3 para funcionar bien. Sin ellos, hay hormonas como la serotonina o la dopamina que estarían desequilibradas. En vez de utilizar fármacos para aumentar los niveles de estas dos hormonas, y tratar así la depresión, tiene más sentido utilizar aceite de pescado, ya que conseguimos ambos efectos: aumentar la serotonina y la dopamina de manera simultánea. Una afirmación un poco atrevida, pero que queda demostrada con los ensayos clínicos que se han realizado.

MC ¿Qué alimentos son los más ricos en omega 3?

B.S. El pescado, sobre todo. Pero, desgraciadamente, está contaminado por residuos que hemos ido tirando al medio ambiente en las dos últimas generaciones, como mercurio, dioxinas... El dilema es: ¿cómo podemos comer suficiente pescado para conseguir sus efectos

beneficiosos sin ingerir los agentes tóxicos? La respuesta está en las cápsulas de ácidos grasos omega 3, que aportan los beneficios del pescado y, al estar refinados, no contienen toxinas.

MC ¿Qué aceite es el más saludable?

B.S. El aceite de lino, muy rico en omega 3, y el de oliva, que, aunque contiene pocos ácidos grasos esenciales, posee un nivel de antioxidantes elevado, por lo que resulta muy beneficioso. En cambio, los aceites vegetales importados de Estados Unidos –maíz, soja, girasol–, mucho más baratos que el de oliva, son más perjudiciales.

MC La forma de alimentarnos ha empeorado en los últimos tiempos. ¿Iremos a peor?

B.S. Sí, porque comer buenos alimentos –comprarlos, cocinarlos...– lleva tiempo. Y el tiempo cada vez es una mercancía más escasa. Esto se da especialmente en Estados Unidos. Y todo lo que ocurre allí en diez o quince años llega a Europa. Un ejemplo es el crecimiento de la obesidad. Por eso, cuando vengo a Europa intento lanzar el mensaje de que aquí aún se puede evitar lo que ha ocurrido en Estados Unidos.

MC ¿Qué opina de los productos enriquecidos con omega 3, como la leche?

B.S. Las cantidades que se incluyen en los envases son mínimas. Paseando por una lonja de pescado se ingieren más omega 3 que bebiendo un litro de leche enriquecida –afirma entre risas–. Una vez más, al consumidor le toman el pelo. ■

