



EFFECTOS DEL CONSUMO DE OMEGA 3 EN ADULTOS QUE REALIZAN EJERCICIO FÍSICO: UNA REVISIÓN NARRATIVA

JAVIER VILLAR, MARCIO GONZÁLEZ, NADIA CASAROTTI, PAMELA SOBA, PAULA URRUZOLA, RAMONA LAGO
TUTORA: PROF. ADJ. LIC. EN NUTRICIÓN VIVIANA SANTÍN^{1*};
COTUTORA: AYUD. LIC. EN NUTRICIÓN SOFÍA PETINGI²

¹⁻²DEPARTAMENTO NUTRICIÓN BÁSICA; ESCUELA DE NUTRICIÓN, UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA, MONTEVIDEO, URUGUAY
*EMAIL: VSANTIN@NUTRICION.EDU.UY

INTRODUCCIÓN

Diversos son los factores que inciden en los resultados de la práctica deportiva. La alimentación planificada es de suma importancia en este proceso y una recuperación eficiente, prevención de lesiones y un mejor rendimiento en el ejercicio físico dependerán en gran medida de ésta. El omega 3 (n-3) es un gran aliado como estrategia nutricional al actuar como un potente antioxidante y antiinflamatorio. El presente trabajo busca responder la siguiente pregunta: ¿Cuál es la evidencia científica existente sobre los efectos del consumo de ácidos grasos omega 3 en adultos que realizan ejercicio físico?

Palabras clave: “ácidos grasos omega 3”, “ejercicio físico”, “rendimiento”, “recuperación”

OBJETIVO

Analizar mediante una revisión narrativa los efectos del consumo de n-3 en el rendimiento y recuperación en adultos que realizan ejercicio físico.

METODOLOGÍA

Se realizó una revisión narrativa (RN) utilizando las bases de datos PubMed y Timbó.

La sintaxis de búsqueda fue “**fatty acids, omega 3**”, “**intake of dietary**” y “**exercise**”, utilizándose los operadores booleanos "AND" y "OR" para recuperar la mayor cantidad posible de resultados.

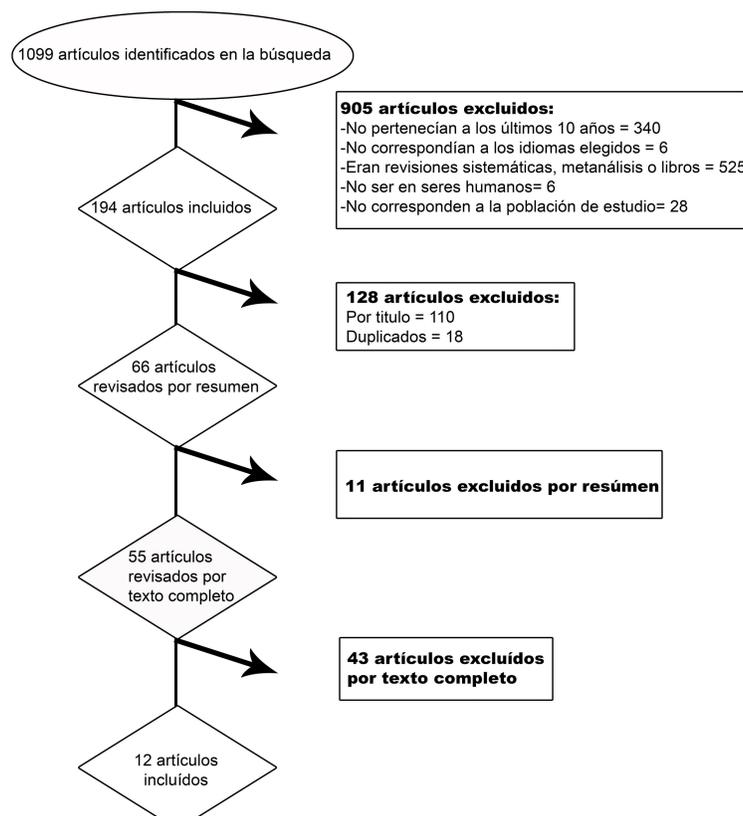
Como criterios de inclusión se consideraron:

- Artículos publicados en los últimos 10 años.
- Textos en inglés, español y portugués.
- Realizados en adultos sanos que practicaran algún tipo de ejercicio físico.

Y como criterios de exclusión:

- Idiomas diferentes al inglés, español o portugués.
- Estudios realizados en niños/as, adolescentes, adultos mayores, embarazadas y personas con patologías.
- Publicaciones de tipo carta editorial, revisiones sistemáticas, metaanálisis, revisiones de literatura, libros, monografías, resúmenes, las publicaciones duplicadas y los estudios realizados en animales.

Figura 1: Diagrama del proceso selección de los artículos que conforman la revisión - Metodología PRISMA.



RESULTADOS

Se obtuvieron 1099 artículos, que aplicando los criterios de inclusión y exclusión resultaron en 12 finales. 11 de ellos son estudios de tipo experimental (ensayos clínicos) y 1 es un estudio observacional.

Los participantes fueron adultos deportistas (futbolistas y atletas de resistencia) distribuidos en un 50% amateur y un 50% de élite, en el rango de edad de 18 a 55 años. 9 artículos estudiaron sólo a hombres y 3 incluyeron participantes de ambos sexos.

Del total de artículos incluidos, 7 se centran en el estudio de la recuperación post ejercicio físico, 2 estudian el rendimiento físico, mientras que 3 abarcan ambas variables, la recuperación y el rendimiento. En el caso de recuperación 3 artículos estudian los efectos del n-3 en el dolor y la fatiga, 2 se centran en frecuencia cardíaca, 4 en estrés oxidativo y 2 en inflamación. Para el caso de rendimiento, 3 estudian frecuencia respiratoria y consumo de oxígeno, mientras que en 4 sus resultados se centran en fuerza y velocidad. En todos los casos cada artículo toca varios de los tópicos.

La duración de la suplementación varió de 3 a 8 semanas. Las dosis de los ensayos variaron para EPA de 0.14 g/día a 1.3 g/día y DHA de 0.2 g/día a 1.16 g/día.

CONCLUSIONES

La mayoría de los estudios determinan que el n-3 podría influir en la reducción de los efectos del ejercicio físico en el organismo a nivel de estrés oxidativo e inflamación, principalmente a través de la disminución del ROS, lo que disminuye el daño oxidativo.