

INGESTA DE OMEGA 3 Y PRESENCIA EN EL ORGANISMO

Ana Laura Banchemo, María Agustina Del Curti, Liliana Fernández, María Clara Hernández, Agustina Rodríguez, Leila Giovana Trindade

Tutora: Prof. Agdo. Estela Skapino^{1*}

1: Departamento de Nutrición Clínica, Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay.

*E-mail: eskapino@nutricion.edu.uy

Introducción

La prevalencia de las enfermedades no transmisibles viene en aumento a nivel global, siendo las enfermedades cardiovasculares y el cáncer las primeras causas de muerte en Uruguay. En las últimas décadas se han desarrollado numerosos estudios enfocados a la ingesta de AGPI- ω 3 y sus efectos protectores sobre estas patologías, a la vez que ha crecido el interés por estudiar la presencia de estos ácidos grasos en el organismo.

Objetivo

Identificar cual es la relación entre la ingesta de ácidos grasos omega 3 y su presencia en el organismo en la población adulta.

Metodología

Utilizando la metodología PICO, se llevó a cabo una revisión narrativa analizando material científico obtenido de las bases de datos PubMed, Lilacs, Scielo y Google Scholar, en los idiomas español, inglés y portugués.

Criterios de exclusión:

- Embarazadas, niños, adolescentes
- Experimentos en animales
- No disponible a texto completo
- Revisiones sistemáticas y metanálisis.

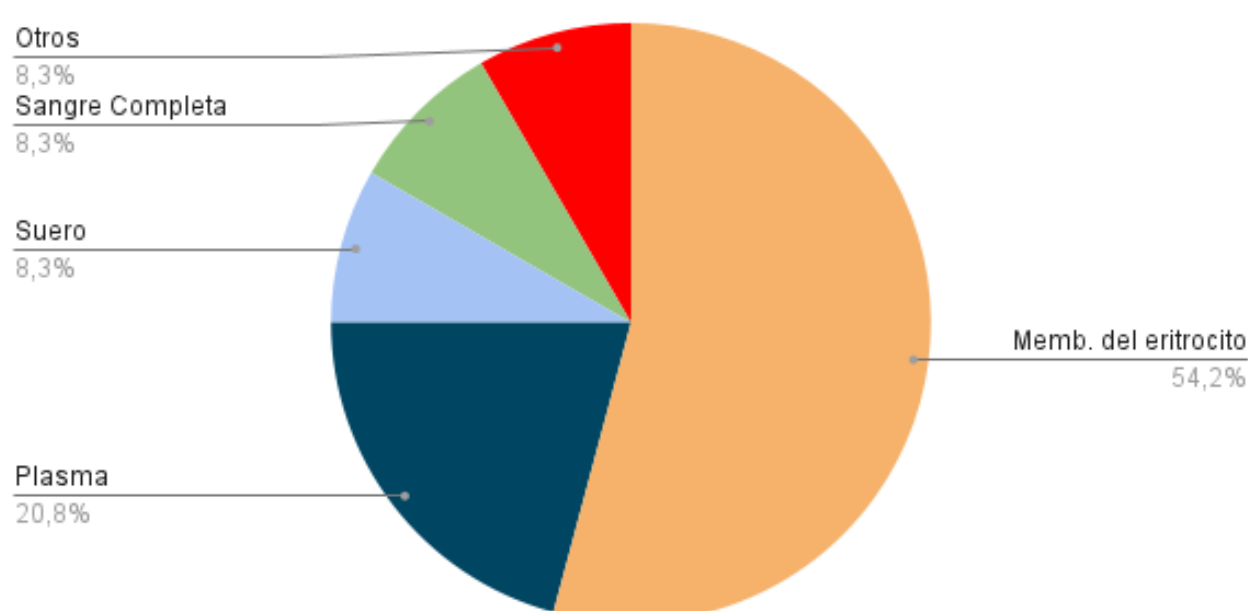
Criterios de inclusión:

- Publicaciones de últimos 5 años
- Análisis de ingesta de omega 3 directa o indirectamente
- Artículos en español, inglés y portugués.

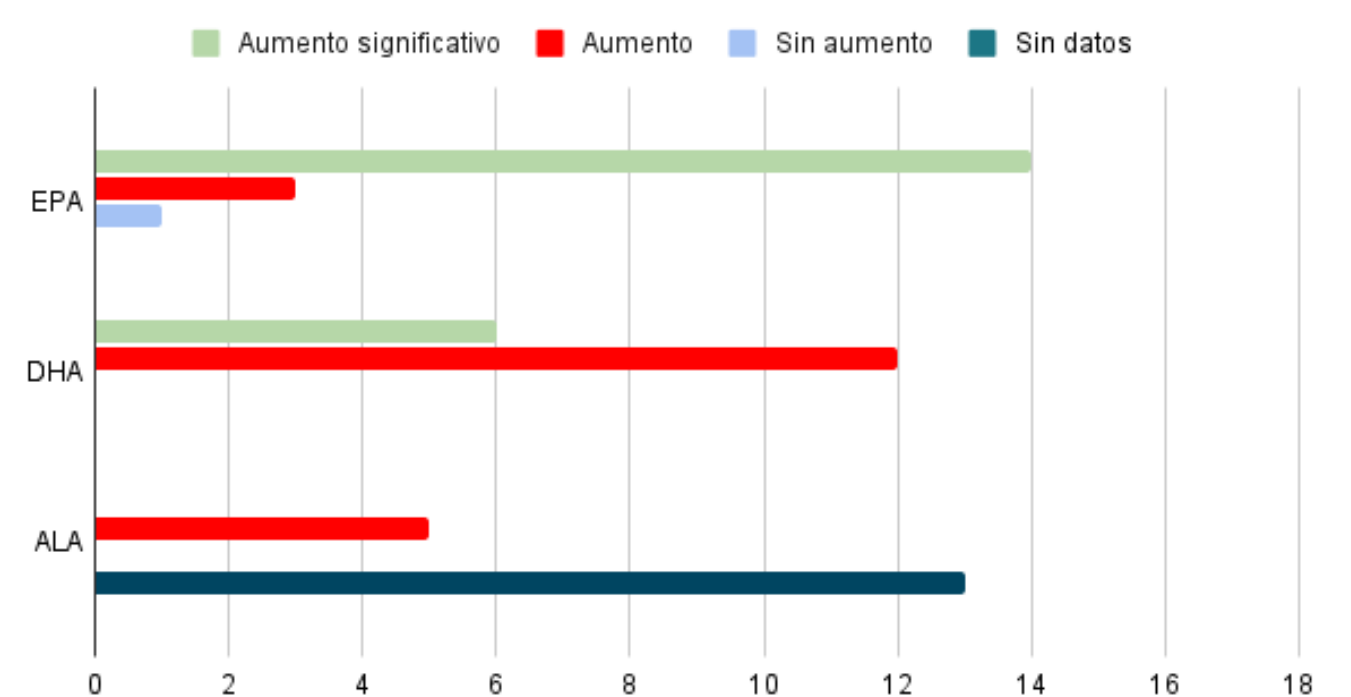
Posterior a la selección de artículos se conformaron dos subgrupos y se trabajó entre ellos con el fin de filtrar los estudios que no cumplían con los criterios de exclusión e inclusión pautados; primero se descartaron por título, luego por resumen y por último realizando lectura de texto completo.

Resultados

Compartimento en el cual se midió el ácido graso omega 3 en el organismo.



Variación de EPA, DHA y ALA en la totalidad de los artículos



- En la gran mayoría de los estudios se utilizó para la intervención omega 3 de origen animal, por sobre omega 3 vegetal.
- Dentro de las estrategias empleadas para las intervenciones, se utilizaron suplementos (doce estudios), alimentos enriquecidos (tres estudios), ingesta de pescado (dos estudios) y en un estudio se indicó el consumo de distintos alimentos fuente de omega 3 y suplementos.

Conclusiones

- En la mayoría de los estudios el omega 3 se evaluó a nivel eritrocitario.
- A mayor ingesta de ácidos grasos poliinsaturados omega 3, independientemente de su origen, mayor será el incremento en el organismo.
- El índice omega 3 aumentó en la mayoría de los artículos en los que fue estudiado.
- La relación omega 6/omega 3 bajó de forma considerable principalmente cuando se suplementó con omega 3 de origen animal.
- Los distintos tipos de intervenciones llevadas a cabo en los estudios no demostraron incidir de formas diferentes en la incorporación del omega 3 en el organismo.