



Ácidos grasos omega-3 y la enfermedad cardiovascular: Revisión de la investigación para adultos

Tal vez haya oído que los ácidos grasos omega-3 (de ciertos alimentos y suplementos dietéticos) son buenos para su corazón. Este resumen le explicará lo que han encontrado los investigadores acerca de los ácidos grasos omega-3 y la enfermedad cardiovascular (enfermedad que afecta al corazón y los vasos sanguíneos).

¿Qué es la enfermedad cardiovascular?

Se llama enfermedad cardiovascular (CV) a toda enfermedad que afecte al corazón y los vasos sanguíneos. Un tipo frecuente de enfermedad CV ocurre cuando los vasos sanguíneos que suministran sangre al corazón se angostan o se obstruyen. Esta es la causa principal de los ataques al corazón y la insuficiencia cardíaca.

Su sangre contiene colesterol (una sustancia cerosa, similar a la grasa) y triglicéridos (un tipo de grasa). Comer alimentos con alto contenido de grasas saturadas y grasas *trans* (como carnes rojas, mantequilla, queso, alimentos fritos y productos horneados) puede elevar los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre. El exceso de colesterol en la sangre puede hacer que se acumule placa en los vasos sanguíneos que suministran sangre al corazón. Esta acumulación puede hacer que los vasos se angosten o se tapen. Los niveles altos de colesterol y la presión arterial alta pueden aumentar el riesgo de sufrir enfermedad CV y podrían ocasionar un ataque cardíaco. Las personas con niveles altos de triglicéridos también pueden correr el riesgo de sufrir enfermedad CV.

¿Qué son los ácidos grasos omega-3?

Los ácidos grasos omega-3 son ácidos grasos poliinsaturados importantes para muchas funciones corporales. Los ácidos grasos omega-3 se encuentran en ciertos alimentos y también vienen como suplemento dietético en pastillas para tomarse por la boca. También algunos productos alimenticios (como leche, huevos, margarina, yogur y jugos) están enriquecidos con ácidos grasos omega-3.

Existen diferentes tipos de ácidos grasos omega-3:

- » **Aceite de pescado (EPA, DPA y DHA):** EPA, DPA y DHA son tipos de ácidos grasos omega-3 que se encuentran en pescados grasos (como salmón, trucha, atún, caballa [macarela] y sardinas), en algunos tipos de mariscos y en algas. Los suplementos dietéticos de aceite de pescado pueden contener uno solo de estos tipos de grasa (como el DHA) o una combinación de varios.
- Algunos tipos de pescado (como el pez espada, el tiburón y la caballa gigante) pueden tener niveles altos de mercurio. La Food and Drug Administration (Administración de Alimentos y Medicamentos; FDA, por su sigla en inglés) de Estados Unidos aconseja a las mujeres que están embarazadas o amamantando que eviten comer pescado con alto contenido de mercurio.
- » **ALA:** Este otro tipo de ácido graso omega-3 se encuentra en las nueces, las semillas de soya, el queso de soya (tofu), la linaza y algunos aceites (como los de canola, soya y linaza). El ALA viene también como suplemento dietético en pastillas.



¿Qué han estudiado los investigadores sobre los ácidos grasos omega-3 y la enfermedad cardiovascular?

Tal vez haya oído que los ácidos grasos omega-3 son buenos para el corazón.

Los investigadores observaron que los ácidos grasos omega-3 de los alimentos y los suplementos dietéticos impactan los niveles de colesterol y triglicéridos y la presión arterial. Notaron también que los ácidos grasos omega-3 influyen en los problemas cardiovasculares prolongados, como el riesgo de ataque al corazón, insuficiencia cardíaca, derrame cerebral, muerte por enfermedad del corazón y muerte por cualquier causa.

La sección siguiente trata de lo que encontraron los investigadores.



¿Qué han encontrado los investigadores sobre los ácidos grasos omega-3 y la enfermedad CV?

¿Cómo influyen los diferentes tipos de ácidos grasos omega-3 en los siguientes problemas?:	Comer pescados ricos en ácidos grasos omega-3	Suplementos dietéticos de aceite de pescado	Suplementos dietéticos de ALA
El riesgo de problemas CV prolongados (como ataque al corazón e insuficiencia cardiaca) y muerte	Puede disminuir el riesgo (en personas sanas)	No reducen el riesgo (en personas con enfermedad CV o con riesgo de enfermedad CV)	No hay suficiente investigación para saberlo
El nivel de triglicéridos	No hay suficiente investigación para saberlo	Disminuyen el nivel de triglicéridos	No disminuyen el nivel de triglicéridos
El nivel de colesterol HDL ("bueno")		Aumentan un poco el colesterol bueno	No aumentan el colesterol bueno
El nivel de colesterol LDL ("malo")		Aumentan un poco el colesterol malo	No disminuyen el colesterol malo
La presión arterial		No disminuyen la presión arterial	No disminuyen la presión arterial

Clave: Resultado positivo Resultado negativo No hay suficiente investigación para saberlo

Los investigadores encontraron que:

» Comer pescado rico en ácidos grasos omega-3:

- Parece disminuir el riesgo de problemas CV prolongados (como ataque al corazón e insuficiencia cardiaca) y muerte, en las personas sanas.

» Los suplementos dietéticos de aceite de pescado:

- No disminuyen el riesgo de problemas CV prolongados (como ataque al corazón e insuficiencia cardiaca) y muerte, en las personas con enfermedad CV o con riesgo de enfermedad CV.
- Disminuyen el nivel de triglicéridos.
- Aumentan un poco el nivel de colesterol HDL ("bueno"). Los niveles altos de colesterol bueno disminuyen el riesgo de enfermedad CV.

- Aumentan un poco el nivel de colesterol LDL ("malo"). Los niveles altos de colesterol malo aumentan el riesgo de enfermedad CV.

- No disminuyen la presión arterial.

» Los suplementos dietéticos de ALA:

- No disminuyen el nivel de triglicéridos ni la presión arterial.
- No aumentan el colesterol bueno.
- No disminuyen el colesterol malo.

¿Qué efectos secundarios pueden tener los ácidos grasos omega-3?

No existe mucha investigación sobre los efectos secundarios de los ácidos grasos omega-3.

Los suplementos dietéticos de aceite de pescado pueden tener efectos secundarios menores, como eructos, sabor a pescado o malestar estomacal. Los suplementos dietéticos de ALA pueden causar malestar estomacal.

Tenga en cuenta que los suplementos dietéticos de ácidos grasos omega-3 pueden interactuar con otros medicamentos que tome. Consulte siempre a su profesional de atención médica antes de tomar cualquier suplemento dietético.

La Food and Drug Administration (Administración de Alimentos y Medicamentos; FDA, por su sigla en inglés) de Estados Unidos aprueba la calidad y la seguridad de todos los medicamentos de venta con y sin receta. Sin embargo, los suplementos dietéticos, como los ácidos grasos omega-3, no necesitan aprobación de la FDA. Eso significa que la etiqueta puede no decir exactamente qué contiene el frasco.

Si compra suplementos dietéticos, compruebe que la etiqueta tenga el sello de verificación de la U.S. Pharmacopeial Convention (Convención de la Farmacopea Estadounidense; USP, por su sigla en inglés). El sello de la USP garantiza la pureza y la calidad de un suplemento.

La fuente de esta información

La información de este resumen proviene del informe *Omega-3 Fatty Acids and Cardiovascular Disease: An Updated Systematic Review* (Ácidos grasos omega-3 y enfermedad cardiovascular: revisión sistemática actualizada), de agosto de 2016, producido por el Brown Evidence-based Practice Center (Centro de Práctica basada en la Evidencia de la Universidad Brown), con financiamiento de la Agency for Healthcare Research and Quality (Agencia para la Investigación y Calidad de la Atención Médica; AHRQ, por su sigla en inglés). Si desea una copia del informe o quiere mayor información sobre la AHRQ, visite www.effectivehealthcare.ahrq.gov/omega-3 (disponible solo en inglés). Se obtuvo información adicional de la página web MedlinePlus®, un servicio de la National Library of Medicine (Biblioteca Nacional de Medicina) y de los National Institutes of Health (Institutos Nacionales de la Salud) de Estados Unidos. Esta página web está disponible en español en <https://medlineplus.gov/spanish/>.

Este resumen fue preparado por el John M. Eisenberg Center for Clinical Decisions and Communications Science at Baylor College of Medicine (Centro John M. Eisenberg para la Ciencia de las Comunicaciones y Decisiones Clínicas en la Facultad de Medicina de Baylor) en Houston, Texas. Adultos sanos, adultos con riesgo de enfermedad CV y adultos con enfermedad CV aportaron opiniones y sugerencias sobre este resumen.

Esta guía fue traducida de la publicación en inglés titulada *Omega-3 Fatty Acids and Cardiovascular Disease: A Review of the Research for Adults*.



Hable con su profesional de atención médica

Consulte siempre a su profesional de atención médica antes de tomar cualquier suplemento dietético.

Tal vez quiera preguntarle a su profesional de atención médica:

¿Me beneficiaría comer pescado rico en ácidos grasos omega-3?

¿Me beneficiaría tomar suplementos dietéticos de aceite de pescado?

¿Cómo puedo comprobar la calidad y la pureza de los suplementos dietéticos de aceite de pescado?

¿Los suplementos dietéticos de aceite de pescado podrían interactuar con alguno de los medicamentos que tomo?

