

Omega 3

Definición	<p>Los ácidos grasos omega - 3 (omega-3) son un grupo de ácidos grasos poliinsaturados que son importantes para una serie de funciones en el cuerpo.</p> <p>Los tres principales ácidos grasos omega-3 son el ácido alfa-linolénico (ALA), ácido eicosapentaenoico (EPA) y ácido docosahexaenoico (DHA). ALA se puede convertir, por lo general en pequeñas cantidades, en EPA y DHA en el cuerpo</p>
Denominación común	<p>Ácidos Grasos Omega 3</p>
Beneficios / Función	<p>Los ácidos grasos omega-3 son importantes para una serie de funciones corporales, incluyendo la actividad muscular, la coagulación sanguínea, la digestión, la fertilidad, y la división celular y el crecimiento. El DHA es importante para el desarrollo y función del cerebro. ALA es un ácido graso "esencial", lo que significa que las personas deben obtenerla de los alimentos o suplementos porque el cuerpo humano no puede fabricarlo.</p>
¿En dónde se encuentra?	<p>Algunos tipos de ácidos grasos omega -3 se encuentran en alimentos como los pescados grasos y mariscos. Otro tipo se encuentra en algunos aceites vegetales. Los omega-3 también están disponibles como suplementos alimenticios.</p> <p>Las principales fuentes de ALA en la dieta EE.UU. son los aceites vegetales, en particular los aceites de canola y soja; el aceite de linaza es rica en ALA de aceites de soja y canola, pero no se consume habitualmente.</p> <p>EPA y DHA se encuentran en pescados y mariscos, incluyendo los pescados grasos (por ejemplo, el salmón, el atún y la trucha) y mariscos (por ejemplo, cangrejos, mejillones y ostiones.)</p>
Precauciones	<p>Suplementos de ácidos grasos omega-3 por lo general no tienen efectos secundarios negativos. Cuando se presentan efectos secundarios, por lo general consisten en síntomas gastrointestinales menores, tales como eructos, indigestión o diarrea.</p>
Referencias bibliográficas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Age-Related Eye Disease Study 2 (AREDS2) research group. <u>Lutein + zeaxanthin and omega-3 fatty acids for age-related macular degeneration</u>. The Age-Related Eye Disease Study 2 (AREDS2) randomized clinical trial. JAMA. 2013;309(19):2005–2015. 2. Anandan C, Nurmatov U, Sheikh A. <u>Omega 3 and 6 oils for primary prevention of allergic disease: systematic review and meta-analysis</u>. Allergy. 2009;64(6):840–848.

ANAISA

Asociación Nacional de la Industria de Suplementos Alimenticios

3. *Appleton KM, Rogers PJ, Ness AR. Updated systematic review and meta-analysis of the effects of n-3 long-chain polyunsaturated fatty acids on depressed mood. American Journal of Clinical Nutrition. 2010;91(3):757–770.*
4. *Bent S, Bertoglio K, Hendren RL. Omega-3 fatty acids for autistic spectrum disorder: a systematic review. Journal of Autism and Developmental Disorders. 2009;39(8):1145–1154.*
5. *Black LI, Clarke TC, Barnes PM, Stussman BJ, Nahin RL. Use of complementary health approaches among children aged 4–17 years in the United States: National Health Interview Survey, 2007–2012. [300K*