

Omega 6

Definición	<p><i>Los ácidos grasos omega-6 son ácidos grasos esenciales. Son necesarios para la salud humana, pero el cuerpo no puede producirlos. Usted tiene que conseguir a través de los alimentos. Junto con los ácidos grasos omega-3, ácidos grasos omega-6 juegan un papel crucial en la función cerebral, y el crecimiento y desarrollo normales. Como un tipo de ácido graso poliinsaturado (PUFA), omega-6 ayudan a estimular el crecimiento del cabello y la piel, mantener la salud ósea, regular el metabolismo, y mantener el sistema reproductivo.</i></p>
Denominación común	<p><i>Ácidos Grasos Omega 6</i></p>
Beneficios / Función	<p><i>Los ácidos grasos omega-6 pueden ser útiles para las siguientes condiciones de salud:</i></p> <p><i>Neuropatía diabética</i> <i>Algunos estudios muestran que tomar ácido gamma linolénico (GLA) durante 6 meses o más puede reducir los síntomas de dolor de los nervios en personas con neuropatía diabética. Las personas que tienen un buen control del azúcar en la sangre pueden encontrar GLA más eficaces que aquellos con un mal control de azúcar en la sangre.</i></p> <p><i>La artritis reumatoide (RA)</i> <i>Los estudios se mezclan en cuanto a si el aceite de onagra (EPO) ayuda a reducir los síntomas de la AR. La evidencia preliminar sugiere que la EPO puede reducir el dolor, hinchazón y rigidez matutina, pero otros estudios no han encontrado ningún efecto. Al utilizar GLA para los síntomas de la artritis, puede tardar de 1 a 3 meses para que los beneficios en aparecer. Es poco probable que la EPO ayude a la progresión de la enfermedad. Así que todavía producirse daños en las articulaciones.</i></p> <p><i>Las alergias</i> <i>Los ácidos grasos omega-6 de los alimentos o suplementos, como el GLA de EPO o de otras fuentes, tienen una larga historia de uso popular para las alergias. Las mujeres que son propensas a las alergias parecen tener niveles más bajos de GLA en la leche materna y la sangre. Sin embargo, no existe una buena evidencia científica que tomaba GLA ayuda a reducir los síntomas de la alergia. Se necesitan estudios de investigación bien realizados.</i></p> <p><i>Antes de intentar GLA para las alergias, consulte con su médico para determinar si es seguro para usted. A continuación, siga los síntomas de alergia de cerca para detectar cualquier signo de mejoría.</i></p>

Por déficit de atención / hiperactividad (TDAH)

Los estudios clínicos sugieren que los niños con TDAH tienen niveles más bajos de ácidos grasos esenciales, tanto los omega-6 y omega-3. Ácidos grasos esenciales son importantes para el cerebro y la función normal del comportamiento. Algunos estudios indican que el tomar aceite de pescado (que contiene ácidos grasos omega-3) puede ayudar a reducir los síntomas del TDAH, aunque los estudios no han sido bien diseñados. La mayoría de los estudios que usaron EPO han descubierto que no era mejor que el placebo para reducir los síntomas.

El cáncer de mama

Un estudio encontró que las mujeres con cáncer de mama que tomaron GLA tuvieron una mejor respuesta al tamoxifeno (un medicamento utilizado para tratar el cáncer de mama sensible al estrógeno) que los que tomaron tamoxifeno solamente. Otros estudios sugieren que GLA inhibe la actividad de tumor entre líneas celulares de cáncer de mama. Hay algunas investigaciones que sugieren que una dieta rica en ácidos grasos omega-6 puede promover el desarrollo del cáncer de mama. NO añada suplementos de ácidos grasos, o cualquier suplemento, a su régimen de tratamiento para el cáncer de mama sin la aprobación de su médico.

Eczema

Pruebas no son uniformes en cuanto a si la EPO puede ayudar a reducir los síntomas de eczema. Los estudios preliminares mostraron algún beneficio, pero ellos no estaban bien diseñados. Estudios posteriores que examinaron las personas que tomaron EPO de 16 a 24 semanas no encontraron ninguna mejoría en los síntomas. Si quieres probar la EPO, hable con su médico acerca de si es seguro para usted.

La presión arterial alta (hipertensión)

La evidencia preliminar sugiere que GLA puede ayudar a reducir la presión arterial alta, ya sea solo o en combinación con ácidos grasos omega-3 grasos encontrados en el aceite de pescado, es decir, el ácido eicosapentaenoico (EPA) y ácido docosahexaenoico (DHA). En un estudio, los hombres con hipertensión límite que tomaron 6 g de aceite de grosella negra tuvieron una reducción de la presión arterial diastólica en comparación con aquellos que tomaron placebo.

Otro estudio examinó las personas con claudicación intermitente, que es el dolor en las piernas al caminar que es causada por obstrucciones en los vasos sanguíneos. Los que tomaron GLA combinado con EPA tuvieron una reducción en la presión arterial sistólica en comparación con aquellos que tomaron placebo.

Se necesita más investigación para ver si GLA es verdaderamente eficaz para la hipertensión.

ANAISA

Asociación Nacional de la Industria de Suplementos Alimenticios

	<p><i>Síntomas de la menopausia</i> EPO ha ganado popularidad como una manera de tratar los sofocos asociados con la menopausia. Pero los estudios hasta ahora no han sido concluyentes. Si quieres probar la EPO para los sofocos y sudores nocturnos, pregunte a su médico si es seguro y adecuado para usted.</p> <p><i>El dolor de mamas (mastalgia)</i> Algunas evidencias sugieren que la EPO puede reducir el dolor de pecho y dolor en las personas con mastalgia cíclica. También puede ayudar a reducir los síntomas en menor medida en las personas con mastalgia no cíclica. Sin embargo, no parece ser eficaz para el dolor de pecho grave.</p> <p><i>La esclerosis múltiple (MS)</i> EPO ha sido sugerido como un tratamiento adicional (junto con la terapia estándar) para la EM, aunque no hay evidencia científica de que funciona. Las personas con EM que quieren añadir EPO a sus regímenes de tratamiento deben hablar con un profesional de la salud.</p> <p><i>Osteoporosis</i> Algunos estudios sugieren que las personas que no reciben suficientes ácidos grasos esenciales (en particular EPA y GLA) son más propensas a tener pérdida ósea que aquellos con niveles normales de estos ácidos grasos. En un estudio de mujeres mayores de 65 años con osteoporosis, los que tomaron suplementos de EPA y GLA tenían una menor pérdida ósea más de 3 años que los que tomaron el placebo. Muchas de estas mujeres también experimentaron un aumento de la densidad ósea.</p> <p><i>El síndrome premenstrual (PMS)</i> Aunque la mayoría de los estudios no han encontrado efecto, algunas mujeres experimentan un alivio de los síntomas del síndrome premenstrual cuando se utiliza GLA. Los síntomas que parecen mejorar la sensibilidad en las mamas son más y sentimientos de depresión, así como la irritabilidad.</p>
¿En dónde se encuentra?	<p>Los ácidos grasos omega-6 están disponibles en los aceites complementarios que contienen ácido linoleico (LA) y GLA, tales como EPO (Oenothera biennis) y el grosellero negro (Ribes nigrum) aceites. La espirulina (a menudo llamadas algas azul-verde) también contiene GLA.</p>
Precauciones	<p>NO tome ácidos grasos omega-6 si usted tiene un trastorno convulsivo porque ha habido informes de estos suplementos que causan convulsiones. Varios informes describen las convulsiones en personas que toman EPO. Algunos de estos ataques desarrollaron en las personas con un trastorno convulsivo anterior, o en personas que toman EPO en combinación con anestésicos. Las personas que planean someterse a una cirugía que requiere anestesia debe dejar de tomar EPO 2 semanas antes de tiempo.</p>

General Benjamín Hill No 1, Piso 1, Oficina 104, Col. Hipódromo Condesa, Delegación Cuauhtémoc, Ciudad de México, C.P. 06170

www.anaisa.mx Tel (55)56151564 correo: gerencia@anaisa.mx

ANAISA

Asociación Nacional de la Industria de Suplementos Alimenticios

Referencias bibliográficas

1. Allen KL, Mori TA, Beilin L, Byrne SM, Hickling S, Oddy WH. *Dietary intake in population-based adolescents: support for a relationship between eating disorder symptoms, low fatty acid intake and depressive symptoms.* J Hum Nutr Diet. 2013;26(5):459-69.
2. Anandan C, Nurmatov U, Sheikh A. *Omega 3 and 6 oils for primary prevention of allergic disease: systematic review and meta-analysis.* Allergy. 2009 Jun;64(6):840-8. Epub 2009 Apr 7.
3. Attar-Bashi NM, Li D, Sinclair AJ. *alpha-linolenic acid and the risk of prostate cancer.* Lipids. 2004;39(9):929-32.
4. de Lorgeril M, Salen P. *New insights into the health effects of dietary saturated and omega-6 and omega-3 polyunsaturated fatty acids.* BMC Med. 2012;10:50.
5. De Spirt S, Stahl W, Tronnier H, Sies H, Bejot M, Maurette JM, Heinrich U. *Intervention with flaxseed and borage oil supplements modulates skin condition in women.* Br J Nutr. 2009 Feb;101(3):44
6. <http://umm.edu/health/medical/altmed/supplement/omega6-fatty-acids>

ANAISA

Asociación Nacional de la Industria de Suplementos Alimenticios