

Los ácidos grasos omega 3 para combatir de manera natural las enfermedades inflamatorias

¿Sabía usted por qué la grasa de los animales que viven en aguas muy frías es tan rica en ácidos grasos omega 3? ¿Sabía usted por qué este hecho es tan importante para sobrevivir en el mar ártico? No es que los ácidos grasos omega 3 formen un escudo protector para los órganos, evitando una muerte por enfriamiento. La razón es otra: los ácidos grasos omega 3 son líquidos que por su estructura y constitución y como parte muy importante en las membranas de las células, permanecen en ellas aún en temperaturas extremadamente bajas.

También para los seres humanos, las células flexibles en la sangre y en las paredes de los vasos sanguíneos son de gran importancia para un sistema cardiovascular sano. Los efectos preventivos y terapéuticos de los ácidos grasos omega 3 son muchos más, como se explica por ejemplo, en nuestro Boletín de Salud "Un corazón sano con los ácidos grasos omega 3". (www.dr-rath-gesundheitsallianz.org/gesundheitsbrief/index.html).

Muy frecuentemente en la literatura científica, también se describe y se confirma a través de numerosos estudios científicos, que los ácidos grasos omega 3 son un factor importante para reprimir los estados inflamatorios en nuestro organismo. En el caso de artritis reumatoide, se puede describir impresionantemente el valor especial que tienen los ácidos grasos omega 3 para combatir de manera natural las enfermedades inflamatorias.



La artritis reumatoide, es una de las enfermedades inflamatorias más frecuente de las articulaciones. Se desarrolla la mayoría de las veces de forma furtiva y lenta y es a

menudo difícil de reconocer. Con el tiempo avanza y afecta cada vez más las articulaciones y va acompañada de dolores fuertes y persistentes a causa del estado inflamatorio de las mismas. Es de suma importancia otorgarle más atención al tratamiento natural para poder restringir esta enfermedad- que tiene tan graves consecuencias- antes de que las articulaciones se deterioren en su grado máximo.

Los ácidos grasos omega 3. Una manera natural de combatir las inflamaciones.

¿Cuál es el mecanismo especial que hace que los ácidos grasos omega 3 sean tan valiosos contra las inflamaciones? Esta pregunta se puede contestar con una sola frase: Los ácidos grasos omega 3 impiden en competencia con otros ácidos grasos la formación de los llamados agentes (mediadores) inflamatorios.

Los mediadores inflamatorios son sustancias propias del organismo que provocan y mantienen una reacción de inflamación en nuestro cuerpo. La sustancia de origen para la formación de los mediadores inflamatorios es el ácido araquidónico que está presente en las membranas de las células. En caso de un estímulo, el ácido araquidónico es liberado y a través de procesos enzimáticos es transformado en mediadores inflamatorios, con la consecuencia posible de empeorar la inflamación y los dolores fuertes.

El ácido araquidónico es un ácido graso poliinsaturado y pertenece a los ácidos grasos omega 6. Nuestro organismo puede producirlo en cantidades pequeñas partiendo de otros ácidos grasos. Sin embargo, la mayor parte de ello es ingerido con la alimentación a través de grasas animales. El ácido araquidónico es necesario para nuestro organismo. La mayor importancia para el organismo humano está en su cualidad imprescindible para sintetizar hormonas importantes para los tejidos. Pero –como en el cuadro de la artritis reumatoide– el ácido araquidónico se convierte en un problema, sobre todo cuando aumenta excesivamente en nuestro organismo, producto de una dieta inadecuada basada principalmente en un excesivo consumo de carnes.

Un agente natural que contribuye a la reducción del ácido araquidónico, es el ácido graso esencial de la clase



omega 3 EPA (eicosapentaenoico), que poseen los peces llamados de mar profundo, en gran proporción. Estos ácidos grasos de cadenas largas inhiben el ácido araquidónico ya en su camino metabólico y así previenen la actividad inflamatoria y remedian los dolores relacionados a ella. La oportunidad de inhibir el ácido araquidónico está dada a nivel celular en la membrana, y es de una naturaleza muy simple: EPA es también un ácido graso que puede adherirse a las membranas celulares y se adhiere a los mismos receptores en la membrana celular como lo hace el ácido araquidónico y compite con éste por las mismas enzimas.

Por consiguiente, una ingestión alta del ácido graso esencial omega 3 EPA conduce a que el ácido araquidónico sea inhibido, a que las inflamaciones sean reprimidas de manera natural y a que disminuyan y/o se conviertan en menos graves.

Estudios científicos comprueban impresionantemente la importancia de los ácidos grasos omega 3 para combatir las enfermedades inflamatorias:

- **Los ácidos grasos del pescado: el potencial antiinflamatorio de los ácidos grasos omega 3 de cadena larga.** Típico de la alimentación en el mundo occidental es una proporción elevada de los ácidos grasos omega 6 en comparación con los ácidos grasos omega 3. Dentro del marco de las investigaciones mencionadas abajo (vea las indicaciones de la literatura) se muestra que un alza de la proporción de los ácidos grasos omega 3 ante los ácidos omega 6 puede efectuar una disminución de la aparición de muchas enfermedades crónicas (inflamatorias). Por ejemplo de enfermedades inflamatorias del intestino y de artritis reumatoide.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20500789>

- **El papel de los ácidos grasos poliinsaturados omega 3 en la alimentación de los pacientes con enfermedades reumáticas.**

Los efectos positivos de los ácidos poliinsaturados omega 3 especialmente para el sistema cardiovascular han sido ampliamente descritos en la literatura. En este último decenio, ha habido un interés fuerte en el papel de estos nutrientes en la reducción de las inflamaciones de las articulaciones, así como en la mejoría de los síntomas clínicos de los pacientes con enfermedades reumáticas, especialmente de la artritis reumatoide. A través de las propiedades antiinflamatorias que tienen estos ácidos grasos, los suplementos alimenticios con ácidos grasos omega 3, ofrecen una terapia

preventiva, protectora y coadyuvante en comparación a las terapias tradicionales con medicamentos.

Los alentadores resultados que se basan en una terapia dietética con ácidos grasos omega 3 en casos de artritis reumatoide, estimulan a los científicos a probar su efectividad en pacientes con otras enfermedades que se cuentan dentro del círculo de las enfermedades reumáticas como el lupus eritematoso y el mal de Bechterew.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18651052>

- **La importancia de los lípidos en la terapia nutricional de las enfermedades inflamatorias.**

En los últimos decenios, los avances científicos en el reconocimiento de las propiedades antiinflamatorias de los lípidos, han conducido al desarrollo de fórmulas nuevas para la alimentación enteral y parenteral. Este informe muestra los efectos de los lípidos en la alimentación enteral en diversas enfermedades inflamatorias como enfermedades crónicas del intestino, aterosclerosis, fibrosis pulmonar, artritis reumatoide y otras enfermedades inflamatorias.

En suma, queda muy claro que una alimentación enteral que aporte ácidos grasos poliinsaturados omega 3, completa ventajosamente el tratamiento de los pacientes con enfermedades inflamatorias con mejores resultados del tratamiento y con una disminución de las dosis de los medicamentos antiinflamatorios (que producen efectos secundarios).

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16771071>

Nuestro Consejo de Salud:

Los nutrientes de la célula crean una importante base de apoyo natural a las enfermedades inflamatorias. Inhiben las enzimas digestivas del colágeno y fortalecen y ayudan a apoyar el tejido conectivo dañado e interceptan los radicales libres. El consumo de alimentos grasos de origen animal que son ricos en ácidos grasos omega-6 debe ser controlado para evitar una ingesta elevada de ácido araquidónico. Una alimentación equilibrada con omega-3 que contienen los alimentos o suplementos, especialmente con la EPA, es una recomendación importante para la prevención de las inflamaciones o frenar el progreso de la enfermedad.

En caso de que usted llame, denos por favor el nombre de la persona (vea el sello) que le dio este Boletín de Salud.