

# El papel de los Omega-3 en la longevidad cerebral



*Los Omega-3 son moduladores activos de los procesos biológicos que determinan cuánto y cómo envejecerá el cerebro. Una alimentación rica en sus fuentes naturales, eventualmente combinada con una suplementación dirigida a dosis de 'longevidad', es una prometedora estrategia para proteger nuestro capital cognitivo a lo largo de los años.*



Aunque el ALA es el precursor de los otros dos, la eficiencia con la que se convierte en EPA y DHA es extremadamente baja. Algunos estudios sugieren que solo el 0,2% del ALA ingerido se convierte en EPA, y un porcentaje aún más reducido -el 0,05%- logra transformarse en DHA. En las mujeres estos porcentajes parecen ser algo superiores, aunque igualmente insuficientes para cubrir fácilmente las necesidades diarias de EPA y DHA consumiendo únicamente ALA.

Por ello, aunque técnicamente solo el ALA responde a la definición de nutriente esencial, en la práctica también EPA y DHA se consideran como tales, y es recomendable obtenerlos de forma preformada a través de alimentos o suplementos. En el organismo, los Omega-3 se encuentran principalmente como fosfolípidos en las membranas celulares, donde influyen en la fluidez y funcionalidad o como triglicéridos en la grasa de reserva.

## Los Omega-3, pilares de la longevidad

El interés científico por los Omega-3 en la medicina de la longevidad deriva de sólidos datos epidemiológicos, según los cuales los individuos con concentraciones sanguíneas más elevadas de estas grasas muestran una reducción del riesgo de mortalidad por todas las causas de entre el 15% y el 18%.

**L**os Omega-3 desempeñan importantes funciones estructurales y funcionales en el cuerpo humano. Los tres representantes principales de esta familia de nutrientes son el ácido alfa-linolénico (ALA), el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA).

El ALA es el Omega-3 típico de los alimentos de origen vegetal; abunda, por ejemplo, en las nueces. EPA y DHA son, en cambio, los llamados Omega-3 de origen marino, abundantes en los pescados grasos (como sardinas, anchoas, salmón y caballa) y en los aceites de pescado, kril y microalgas.

Este efecto protector depende ante todo de la capacidad de EPA y DHA para contrarrestar el *inflammaging*, es decir, la inflamación crónica de bajo grado, silenciosa pero dañina, que al deteriorar tejidos y órganos es uno de los principales motores del envejecimiento. Los Omega-3 de origen marino actúan como potentes moduladores de este fenómeno: además de contrarrestar el exceso de Omega-6 -grasas igualmente esenciales, pero frecuentemente proinflamatorias y demasiado abundantes en las dietas modernas-, promueven la producción de moléculas especializadas en la resolución de la inflamación (resolvinas, protectinas y maresinas), que apagan activamente la respuesta inflamatoria.

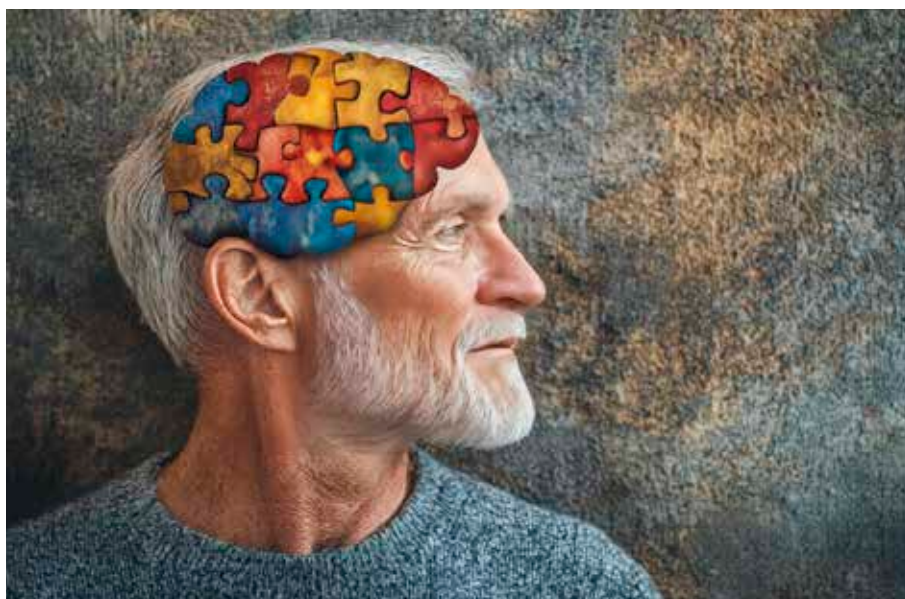
Además, los Omega-3 se han asociado al mantenimiento de los telómeros -las extremidades protectoras de los cromosomas que tienden a acortarse con el envejecimiento- y a la desaceleración de los relojes biológicos moleculares mediante la modulación de la metilación del ADN.

A nivel clínico, la literatura científica sugiere que las propiedades antiinflamatorias de los Omega-3 ralentizan la degradación del cartílago articular en patologías como la artrosis, mejorando la movilidad y reduciendo la dependencia de analgésicos. Un aporte adecuado de Omega-3 también se ha asociado a la mejora de la fuerza muscular y a la estimulación de la síntesis proteica, lo que sugiere un papel relevante en el contraste de la sarcopenia -la pérdida de masa y fuerza muscular que con el paso de los años representa un riesgo primario para la independencia-.

Por otro lado, EPA y DHA contribuyen a mantener los niveles de triglicéridos y la presión arterial dentro de los límites fisiológicos, reduciendo significativamente el riesgo cardiovascular. Simultáneamente, el ALA protege el corazón y las arterias ayudando a mantener los niveles de colesterol dentro de la norma. Los Omega-3 también son reconocidos aliados del buen funcionamiento de la vista y, al promover la salud del cerebro, apoyan igualmente el bienestar cognitivo y psicológico.

### El papel del DHA en la longevidad cerebral

El cerebro es, tras el tejido adiposo, el órgano más rico en grasas del cuerpo humano: más del 50-60% de su peso está



## LOS ESTUDIOS CLÍNICOS HAN ASOCIADO LA INGESTA DE DOSIS ADECUADAS DE OMEGA-3 A UNA REDUCCIÓN DEL RIESGO DE DEMENCIAS Y DETERIORO COGNITIVO DE APROXIMADAMENTE EL 20%

constituido por lípidos, y el 35% de sus grasas corresponde a Omega-3.

El DHA es el protagonista absoluto, representando más del 90% de los Omega-3 totales en el cerebro y el 10-20% de toda su masa grasa. Componente fundamental de las membranas de las neuronas, su presencia es especialmente relevante en la materia gris, donde tiene lugar el procesamiento de la información.

Al modificar la estructura de las membranas neuronales, los Omega-3 facilitan el intercambio de señales y la transmisión nerviosa; además, aumentan la liberación de neurotransmisores. A estas funciones se suman importantes efectos neuroprotectores: la prevención de los daños celulares causados por las especies reactivas del oxígeno, y la regulación de señales apoptóticas con la consiguiente inhibición de la muerte celular programada.

Los estudios clínicos han asociado la ingesta de dosis adecuadas de Omega-3 a una reducción del riesgo de demencias y deterioro cognitivo de aproximadamente el 20%. Este efecto es dosis-dependiente: se estima que cada incremento de 0,1 g/día de EPA o DHA reduce el riesgo de deterioro cognitivo entre un 8% y un 9,9%.



**LOS ANÁLISIS DOSIS-RESPUESTA INDICAN QUE LA MÁXIMA EFICACIA PARA LA FUNCIÓN COGNITIVA GENERAL SE OBTIENE EN UN INTERVALO DE 1.000 A 2.500 MG/DÍA**



Estudios realizados en adultos sanos con edad media superior a los 76 años han asociado niveles elevados de Omega-3 en sangre a una mejor memoria, mayor velocidad de procesamiento de la información y un volumen cerebral superior en la corteza entorrinal y en la sustancia blanca total. En pacientes con deterioro cognitivo leve, la suplementación con DHA ha mostrado beneficios significativos en la preservación del volumen del hipocampo y de las funciones mnésicas. Y en individuos sin problemas cognitivos pero con cardiopatía coronaria, dosis elevadas de EPA y DHA (más de 3 gramos al día) se han asociado a una ralentización del envejecimiento cognitivo de dos años y medio.

Un dato de especial interés concierne a los portadores del gen *APOE ε4*, un factor de riesgo genético para el Alzheimer: estos individuos parecen beneficiarse de forma particular de la suplementación con DHA, especialmente si se inicia antes de la aparición de los síntomas.

Mantener niveles elevados de Omega-3 en sangre también parece ser una eficaz estrategia de equilibrio psicológico, capaz de preservar no solo la memoria sino también la estabilidad emocional. Incluso la depresión senil, frecuentemente subestimada, podría beneficiarse de un aporte adecuado de Omega-3, que parecen contribuir a combatir los procesos inflamatorios asociados.

Sin embargo, la eficacia de los Omega-3 puede verse influida por otros nutrientes: mantener niveles adecuados de vitaminas del grupo B, parece ser un requisito necesario para que



puedan ejercer plenamente sus efectos beneficiosos sobre las capacidades cognitivas.

### ¿Cuántos Omega-3 para la longevidad cerebral?

Mientras que las recomendaciones estándar -como las de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria- sugieren un aporte de 250 mg/día de DHA para el mantenimiento de las funciones cerebrales normales, la investigación sobre la longevidad cerebral apunta a dosis más elevadas.

Los análisis dosis-respuesta indican que la máxima eficacia para la función cognitiva general se obtiene en un intervalo de 1.000 a 2.500 mg/día. Más en detalle:

- para la memoria a corto plazo y las funciones visoespaciales, se recomienda superar los 1.000 mg/día;
- para las capacidades cognitivas globales, el pico de eficacia se observa en torno a los 1.500 mg/día;
- para la memoria episódica, los beneficios parecen aumentar progresivamente a dosis elevadas.

La evidencia disponible deja poco margen a la duda: la ingesta de Omega-3 tiene efectos positivos para el cerebro, es bien tolerada y no conlleva riesgos significativos. La base fundamental sigue siendo una alimentación rica en pescado azul, considerado la fuente óptima para garantizar un aporte constante de DHA; sin embargo, la suplementación personalizada representa una herramienta valiosa en situaciones de carencia o de mayor necesidad, incluyendo a personas mayores que viven solas. Además del clásico aceite de pescado, existen opciones como el aceite de hígado de bacalao, el aceite de kril y los aceites de microalgas, adecuados también para quienes siguen dietas vegetarianas o veganas.



Autora: **Doctora Silvia Soligon,**  
**Bióloga y Nutricionista**

Referencias bibliográficas en [revistafarmanatur.com](http://revistafarmanatur.com)



## Omegor Vitality 1000 Omega-3 de alta concentración de EPA y DHA

Omegor Vitality es un complemento alimenticio de aceite de pescado concentrado al 90%, que aporta más Omega-3 por dosis que la mayoría de los productos similares.

**Complemento de alta concentración:  
90% de pureza y 800 mg de Omega-3  
totales en cada cápsula.**



**Frescura, pureza  
y concentración**  
certificadas en cada lote.



Producto  
**de pesca**  
sostenible.



**Sin  
regusto**  
a pescado