

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



Omega-3: nutrición esencial para afrontar la menopausia

La llegada de la menopausia puede poner a prueba duramente la salud femenina. Una alimentación enriquecida con nutrientes específicos puede marcar la diferencia. Descubramos el papel de las grasas omega-3 como apoyo al bienestar en esta fase de la vida de una mujer.



se acelera, aumentando el riesgo de osteoporosis y fracturas, y también se eleva la probabilidad de enfermedades cardiovasculares. ^[1,12]

El estilo de vida ayuda a afrontar estos cambios minimizando el aumento de los riesgos para la salud. A nivel alimentario, entre los nutrientes que contribuyen a preservar el bienestar psicofísico destacan los omega-3, grasas poliinsaturadas abundantes en el pescado y en los aceites de origen marino (aceite de pescado, aceite de krill, aceite de algas). ^[16,19]

¿Qué son los omega-3 y por qué son especiales para las mujeres?

Los principales omega-3 de origen alimentario son el ácido alfa-linolénico (ALA), abundante en las nueces y en las semillas de lino, y los ácidos eicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA), sus derivados presentes en el pescado azul y en los aceites de origen marino (aceite de pescado, aceite de krill, aceite de algas).

Lo que sugiere su particular importancia para la salud femenina es que las mujeres logran convertir el ALA en EPA y DHA de manera notablemente más eficiente que los hombres. Esta mayor eficiencia está estimulada precisamente por aquellas hormonas (los estrógenos) que disminuyen con la menopausia. ^[2]

Por ello, es razonable pensar que los cambios hormonales que experimentan las mujeres en perimenopausia pueden reducir la disponibilidad de estas grasas y que consumir cantidades adecuadas puede contribuir a mantener el bienestar general. ^[4,12]

La principal señal de los cambios hormonales típicos de la menopausia es la desaparición de la menstruación. Sin embargo, todo el organismo se ve afectado, con consecuencias que involucran, entre otros, el corazón, los huesos y el cerebro. ^[1,12]

Alrededor del 80% de las mujeres experimenta sofocos. El 20% se enfrenta a la depresión. La pérdida de masa ósea

**ENTRE LOS NUTRIENTES
QUE FAVORECEN EL
BIENESTAR PSICOFÍSICO
DURANTE LA
MENOPAUSIA DESTACAN
LOS OMEGA-3**



Omega-3 y sofocos

En poblaciones con un elevado consumo de pescado, como la japonesa, los sofocos son poco frecuentes, y según la investigación científica, el EPA y el DHA podrían también contribuir a reducir su frecuencia. [7,8,11]

Los omega-3 del pescado actuarían de manera similar a algunos antidepresivos eficaces contra los síntomas vasomotores, modulando la señal nerviosa transmitida por la serotonina. [14,15]

Bienestar psicológico y salud cognitiva

Actuando también de manera similar a algunos antidepresivos, los omega-3 (especialmente el EPA) serían útiles contra la irritabilidad, la ansiedad y la depresión frecuentemente asociadas a la menopausia. Estudios clínicos sugieren que precisamente en la posmenopausia podrían potenciar la eficacia de algunos tratamientos farmacológicos (como los basados en citalopram). [10,4]

En el ámbito de la salud cognitiva, en cambio el protagonismo pasa al DHA. Al contribuir a la función cerebral normal, este omega-3 se postula como apoyo a la función cognitiva durante el envejecimiento. [17,12]

Protección cardiovascular y perfil lipídico

En mujeres en peri y posmenopausia, la suplementación con omega-3 dentro de una dieta mediterránea y en sinergia con otros nutrientes (como los fitoesteroles) también ha sido asociada a la optimización del perfil lipídico.

Su acción protectora depende de diversos mecanismos:

- la reducción de los triglicéridos. [18]
- un modesto aumento del colesterol HDL ("bueno"). [18]
- el mantenimiento de una presión arterial dentro de los valores normales. [16]

Además, investigaciones recientes sugieren que los beneficios cardiovasculares de estas grasas pueden estar mediados por la microbiota intestinal. De hecho, los omega-3 favorecen el crecimiento de bacterias beneficiosas que producen sustancias antiinflamatorias; asimismo, parecen favorecer la integridad de la barrera intestinal, previniendo el paso de sustancias proinflamatorias a la sangre y reduciendo así la inflamación de bajo grado perjudicial para el corazón y las arterias. [16,12]



PARA GARANTIZAR UN APOORTE ADECUADO DE OMEGA-3, LA ALIMENTACIÓN DEBERÍA INCLUIR TANTO FUENTES VEGETALES COMO MARINAS

Salud ósea y prevención oncológica

Por último, los omega-3 parecen favorecer la densidad ósea, regulando el equilibrio del calcio e inhibiendo la producción de sustancias inflamatorias que estimulan la actividad de las células responsables de la reabsorción ósea. [9]

Y un elevado aporte de omega-3 ha sido asociado a la reducción del riesgo de cáncer de mama y del riesgo de muerte relacionado con él. Por el contrario, un exceso de ácido linoleico (un Omega-6) puede promover la proliferación tumoral, subrayando la importancia de un equilibrio correcto entre omega-3 y omega-6. [6,13]

Fuentes, dosis y seguridad

Para garantizar un aporte adecuado de omega-3, la alimentación debería incluir tanto fuentes vegetales como marinas:

- con semillas de lino, semillas de chía, nueces y sus aceites se obtiene una buena cantidad de ALA
- los pescados azules (caballa, salmón, sardinas), el aceite de pescado, el aceite de hígado de bacalao, el aceite de krill y el aceite de microalgas son las mejores fuentes de EPA y DHA.

¿Cuánto se necesita? La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) indica una ingesta diaria de 250 mg de EPA+DHA para el buen funcionamiento del corazón y 250 mg de DHA para el buen funciona-

miento del cerebro. Sin embargo, para obtener otros efectos reconocidos, como la contribución al mantenimiento de niveles normales de triglicéridos (desde ≥ 2 g/día) o de la presión arterial (desde ≥ 3 g/día), es necesario alcanzar dosis más elevadas, difíciles de obtener solo con los alimentos.

En estos casos y en todos aquellos en que consumir suficiente pescado no es posible por razones de salud (por ejemplo, en presencia de alergia) o por elección ética (como en el caso de las veganas), los aceites de origen marino (aceite de pescado, aceite de krill, aceite de algas) representan una valiosa ayuda.

La suplementación se considera altamente segura hasta 5 gramos al día. No obstante, dado que los omega-3 aumentan el tiempo de coagulación, antes de tomarlos en forma de suplementos las mujeres en terapia con fármacos anticoagulantes, antiagregantes o terapias hormonales deberían consultar a su médico.



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

Referencias bibliográficas en revistafarmanatur.com