

Resumen N°14 | Nutrición y Salud

Efectos de diferentes fuentes dietarias ricas en ácidos grasos n-3 sobre aspectos del síndrome metabólico

Marano, D. G.; Fernández, P. R.;
D'Alessandro, M. E. G.
Facultad de Bioquímica y Ciencias
Biológicas-Universidad Nacional del Litoral

Contacto: daia6_24@hotmail.com

Palabras claves: ácidos grasos n-3, síndrome metabólico, fuentes de ácidos grasos

Keywords: n-3 fatty acids, metabolic syndrome, sources of fatty acids

Introducción y objetivo

El Síndrome Metabólico (SM) constituye una constelación de factores interrelacionados (insulino-resistencia, dislipemia, obesidad visceral, hipertensión, entre otros) que elevan el riesgo de padecer Enfermedad Cardiovascular y Diabetes Mellitus tipo 2. La composición de la dieta es crucial en la modificación de estos factores. Al respecto, numerosos trabajos focalizaron su atención en las fuentes de ácidos grasos n-3 de origen marino en el manejo de estos trastornos pero más escasos y contemporáneos son aquellos respecto a fuentes n-3 de origen vegetal. Nuestro país cuenta también con regiones alejadas de zonas linderas al mar (consumo de productos de origen marino no tan frecuente por su disponibilidad, elevado costo y un patrón alimentario caracterizado por la preferencia hacia las carnes rojas), por lo tanto, el objetivo de este trabajo fue realizar un análisis crítico de la evidencia científica experimental de los efectos de ambas fuentes de n-3 dietarias, sobre alteraciones metabólicas presentes en el SM humano.

Metodología

Se realizó un estudio descriptivo, observacional y comparativo. La muestra quedó finalmente conformada por 31 artículos científicos. Se analizaron los efectos de los ácidos grasos n-3 (aceites marinos y aceite y/o semilla de chía) sobre diferentes parámetros relacionados al SM en modelos experimentales (ratas macho) inducido por dietas ricas en azúcares simples y/o grasas.

Resultados

Se hallaron los siguientes efectos: 1) Ambas fuentes de n-3 mejoran significativamente y de manera similar los niveles de triglicéridos, colesterol total y ácidos grasos libres plasmáticos, glucemia, sensibilidad insulínica, presión arterial sistólica y peso del tejido adiposo (visceral). 2) Mejoramiento significativo del

tamaño de adipocitos, colesterol-HDL, triglicéridos hepáticos, marcadores proinflamatorios, tolerancia a la glucosa, actividad de enzimas lipogénicas y enzimas antioxidantes tisulares por ambas fuentes dietarias. Aunque, el número de trabajos no permitió realizar una comparación estadística significativa. 3) Ausencia de cambios en el peso corporal, la ingesta energética y la insulina basal en la mayoría de los estudios analizados.

Conclusión

La fuente vegetal y la fuente marina de n-3 mostraron efectos beneficiosos similares sobre algunos factores de riesgo del SM, postulándose a la semilla de chía como una alternativa novedosa frente a la tradicional fuente marina en el manejo de estos trastornos.