

Índice Omega-3

Parámetro nutricional de salud cardiovascular y cerebral



Los ácidos grasos son componentes estructurales de cualquier organismo vivo. En función de su estructura molecular se clasifican en cuatro grupos: saturados, trans, monoinsaturados y poliinsaturados.

Los ácidos grasos monoinsaturados y los poliinsaturados son grasas saludables y necesarias para el organismo. Al grupo de los poliinsaturados pertenecen los ácidos grasos Omega-3. Este tipo de ácidos grasos intervienen en el correcto funcionamiento de distintos procesos fisiológicos y se consideran esenciales, puesto que nuestro organismo no siempre está en las condiciones óptimas para sintetizarlos. Por este motivo deben ser aportados a través de la dieta o de suplementos alimenticios.

Un nivel óptimo de Omega-3 es clave para preservar la salud y evitar el desarrollo de enfermedades.

Ácidos grasos Omega-3

En las últimas décadas la población occidental ha modificado radicalmente sus hábitos alimentarios, aumentando el aporte de hidratos de carbono simples y de grasas saturadas y trans, y reduciendo el consumo de fibra y grasas saludables (monoinsaturadas y sobre todo Omega-3).



Los ácidos grasos Omega-3 están presentes en altas concentraciones en el pescado azul (salmón, arenque, sardina, anchoa, etc.). Éstos ácidos grasos son precursores de los eicosanoides, los cuales a través de distintos procesos participan en el control de la homeostasis vascular, de la coagulación sanguínea y de los fenómenos antiinflamatorios.

En los últimos años se ha generado un creciente interés en el estudio de la implicación de los ácidos grasos Omega-3 en el desarrollo de diferentes patologías. Dichos estudios han demostrado una elevada asociación entre los niveles de este tipo de ácidos grasos y la salud cardiovascular.

Índice Omega-3

Este índice evalúa la presencia en el organismo de dos de los principales ácidos grasos Omega-3: el ácido eicosapentanoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA), aportados tanto a través de la alimentación como a través de su síntesis en el organismo a partir del ácido alfa-linolénico (ALA).

Dicho índice calcula el porcentaje que constituyen el EPA y el DHA respecto al total de los ácidos grasos presentes en la membrana de los glóbulos rojos. Se considera un nivel aceptable un valor por encima del 7,5%.

Un bajo índice de Omega-3 en el organismo se asocia a un incremento del riesgo a padecer un episodio cardiovascular o cerebrovascular.

Por otro lado, se ha demostrado que existe una asociación entre el aumento del consumo de estos ácidos grasos y una menor predisposición a enfermedades como la depresión o el trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH). Su consumo es también fundamental durante el embarazo y la lactancia, para el correcto desarrollo neuronal del bebé.

Interpretación de los resultados

Los valores del **Índice Omega-3** se clasifican en 4 categorías:

- **Índice entre 1 y 4:** Riesgo muy aumentado de sufrir accidentes cardiovasculares y cerebrovasculares, de enfermedades degenerativas cerebrales, y muy alta predisposición a la depresión.
- **Índice entre 5 y 7:** Riesgo significativamente aumentado de sufrir accidentes cardiovasculares y cerebrovasculares, de enfermedades degenerativas cerebrales, y alta predisposición a la depresión.
- **Índice entre 7 y 8:** Baja probabilidad de sufrir accidentes cardiovasculares y cerebrovasculares, enfermedades degenerativas cerebrales, y baja predisposición a la depresión.
- **Índice superior a 8:** Excelente resultado. Muy baja probabilidad de accidentes cardiovasculares y cerebrovasculares, de enfermedades degenerativas cerebrales, y de predisposición a la depresión.

Indicaciones

El **Índice Omega-3** está indicado en todas aquellas personas que deseen gestionar proactivamente su salud así como en las siguientes situaciones:

- Pacientes con enfermedades cardiovasculares
- Pacientes con enfermedades crónicas, incluyendo asma, alteraciones metabólicas, de la inmunidad o inflamatorias
- Pacientes con bajo estado de ánimo o depresión
- Niños con sospecha de trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH)
- Durante el embarazo, con el fin de asegurar el correcto aporte nutricional al feto

Requisitos

Muestra: Sangre total en tubo K₂EDTA específico. No es necesario ayuno.