

FECHA: Agosto 2012

FUENTE: Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)

### **EFSA (European Food Safety Authority) evalúa la seguridad de los ácidos grasos omega 3 de cadena larga**

*La ingesta de suplementos diarios de 5 g de ácidos grasos omega 3 de cadena larga no supone un riesgo para la salud de los adultos.*

*El Panel de productos dietéticos, nutrición y alergias (Panel NDA) ha emitido una opinión científica con esta conclusión tras revisar los datos existentes sobre posibles efectos adversos para la salud causados por el consumo excesivo de estos ácidos grasos omega 3.*

*Los ácidos grasos poliinsaturados omega 3 de cadena larga, como el ácido eicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA) juegan un papel importante en el crecimiento y el desarrollo del cerebro, la regulación de la presión sanguínea, de la función renal, la coagulación sanguínea y las reacciones inflamatoria e inmunológica. Pueden encontrarse en alimentos como el pescado, los aceites de pescado, la leche y algas marinas cultivadas. También pueden ser añadidos a los alimentos o ser consumidos mediante suplementos alimenticios. Efsa ha llevado a cabo diversas evaluaciones científicas relativas a alegaciones de propiedades saludables sobre los beneficios del consumo de estos ácidos grasos. Ha concluido que es necesario un consumo diario de EPA y DHA de entre 2 y 4g para que se cumplan las alegaciones relacionadas con el mantenimiento de la presión sanguínea y los niveles de triglicéridos. En el caso de las alegaciones relativas al mantenimiento de la función cardíaca normal, es suficiente con una ingesta diaria de 250mg.*

*Ante la aparición de cierta preocupación entre los EEMM sobre la posible existencia de efectos adversos derivados del consumo excesivo de los ácidos grasos poliinsaturados omega 3 de cadena larga, la Comisión Europea solicitó a la EFSA asesoramiento sobre niveles de consumo seguro y el estudio de la posibilidad de establecer valores de ingesta máxima tolerable (UL) para estas sustancias.*

*El panel ha concluido que no se dispone de suficiente información para establecer estos valores para ningún grupo de población.*

*No obstante, el Panel menciona que, a los niveles de consumo derivados de la ingesta de alimentos, estos ácidos grasos no han sido asociados con la aparición de efectos adversos en la salud ni de adultos ni de niños. Concluye que una ingesta suplementaria combinada de EPA y DHA a dosis superiores a 5 g diarios no representa riesgo para los adultos.*

*En concreto, los expertos afirman que ingestas suplementarias diarias de EPA y DHA superiores a 5 g no incrementan el riesgo de efectos adversos como hemorragias, alteraciones en la regulación de los niveles de glucosa o de la función inmune.*

*En la población europea, los niveles observados de ingesta de estas sustancias procedentes tanto de alimentos como de complementos alimenticios son, por lo general, significativamente inferiores a 5 g por día.*