

Fuente: La Segunda Online

Fecha: 8 de octubre de 2012

El consumo frecuente de Omega 3 en los niños mejora el aprendizaje y comportamiento

El ensayo clínico de la Universidad de Oxford demuestra que el consumo de este ácido graso beneficia los índices de lectura en etapa escolar.

Aumentar el consumo dietético de Omega 3 en niños en etapa escolar con bajos niveles de lectura entrega como resultado una notoria mejoría en el desempeño del aprendizaje de éste y el comportamiento, de acuerdo a un nuevo ensayo clínico hecho en la Universidad de Oxford en el Reino Unido.

Es más, los investigadores principales del estudio indicaron que los suplementos con este componente parecen ser una forma efectiva para mejorar la lectura en niños en etapa escolar que son sanos, pero que tienen bajo rendimiento académico.

“No tener buenas habilidades de lectura cuando uno es niño tiene un gran impacto en el aprendizaje en general”, explicó el investigador principal Alex Richardson, PhD, miembro senior del grupo de investigación en la Universidad de Oxford y director de Investigación de Alimentos y Comportamiento (FAB). “El ensayo de DHA Aprendizaje y Comportamiento Oxford (DOLAB) mostró que tomar suplementos diarios de Omega 3 mejoró el desempeño de lectura para los peores lectores y ayudó a que estos niños se pusieran al nivel de sus compañeros”, agregó.

Los resultados del estudio fueron publicados en la revista PLoS ONE el 6 de septiembre y se pueden encontrar aquí. El ensayo DOLAB, un estudio independiente iniciado en la Universidad de Oxford, recibió fondos de una subvención de DSM Nutritional Products, y el aceite de DHA de algas con Omega 3 de DSM fue utilizado como el tratamiento activo para la intervención.

Los resultados de este estudio son especialmente importantes si se considera que de acuerdo al Segundo Estudio Regional Comparativo y Explicativo llevado a cabo por el Laboratorio para la Evaluación de la Calidad de la Educación de la Unesco en el 2006 en 16 países de Latinoamérica y El Caribe, cerca de un tercio de los alumnos de tercer grado (entre 8 y 10 años) se desempeña en los niveles más bajos de lectura. En Chile, diversos estudios han demostrado que no somos buenos lectores y de acuerdo a datos de la Unesco, mientras en Argentina y Brasil un 70% y 47% de las personas lee como una forma de recrearse, en Chile esa cifra apenas llega al 7%.

“Los beneficios del DHA son conocidos para el desarrollo mental de los bebés antes de nacer y hasta los niños a la educación preescolar. Este nuevo estudio refuerza la importancia de una nutrición completa como la base para el crecimiento de los niños,” dice Dr. Adolfo Leyva Rendón, Cirujano y Médico de Medicina Interna en el Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía en México.

El ensayo clínico DOLAB

El formato del ensayo DOLAB fue diseñado para evaluar si un aumento en el consumo dietético de DHA Omega 3 tendría beneficios en el desempeño de lectura, memoria y

comportamiento en niños en etapa escolar en un estado de salud normal. La población del estudio incluyó a 362 niños sanos entre 7-9 años que fueron reclutados de escuelas públicas en Oxfordshire, Reino Unido, y que tenían bajos niveles de desempeño en cuanto a sus habilidades de alfabetismo (<33° percentil en el examen estandarizado de lectura), pero con niveles normales de otras habilidades académicas. La población del estudio no tomaba medicamento para tratar TDAH (Trastorno de Déficit Atencional).

El tratamiento activo de la intervención consistió en una dosis fija de 600mg de DHA (de aceite de alga) de 3 x 500mg cápsulas/día, cada una con 200mg de DHA. El tratamiento del placebo era 3 x 500mg de cápsulas/día que contenían aceite de maíz/soja, y era parecido al tratamiento activo en términos de sabor y color. La duración del tratamiento fue de 16 semanas con la entrega de las cápsulas a través de las escuelas y los padres de los niños.

Aunque no se observó ningún efecto importante en general en la población del 33° percentil, el estudio reveló una importante mejoría en el desempeño de lectura entre los subgrupos de niños en etapa escolar que tenían muy bajo rendimiento en términos de alfabetismo, basado en la Escala Británica de Habilidades ($p=0,04$ en los estudiantes del 20° percentil más bajo de lectura y $p<0,01$ en el 10° percentil más bajo de lectores). La mejoría en la lectura en estos niños de bajo rendimiento fue del 20% y casi 50% más que lo normal, ayudándolos a ponerse al mismo nivel de sus compañeros.

En el subgrupo de 224 niños con habilidades de lectura en el 20° percentil más bajo, el DHA de alga resultó en una ganancia de 0.8 meses adicionales de edad de lectura comparado con el grupo del placebo. En el subgrupo de 105 niños que al comienzo del estudio estaban en el 10° percentil más bajo, la ganancia adicional en edad de lectura debido al tratamiento DHA de alga versus el placebo fue de 1.9 meses. En general, las edades de lectura en los niños se suelen aumentar por 4 meses durante un periodo de 16 semanas.

Además de los resultados prometedores de los subgrupos, se notó un efecto general versus el placebo con respecto a una mejoría en el comportamiento (reportado por los padres) en términos de síntomas similares al Déficit Atencional. Los análisis demostraron efectos importantes del DHA de alga versus el placebo en 8 de las 14 escalas que evaluaban un rango de síntomas parecidos al TDAH. Por ejemplo, los niños en el grupo de tratamiento experimentaron menos síntomas oposicionales ($p=0,01$) y menos hiperactividad ($P=0,02$), según lo que informaron los padres.

Tras los resultados positivos de las poblaciones de los subgrupos, un estudio de seguimiento se está haciendo actualmente en la Universidad de Oxford para explorar un grupo más grande de niños que tienen bajo desempeño (<20° percentil) en lectura.