

**Omega-3: reducen el riesgo en patologías asociadas a la tercera edad****Cardiología**

Muerte súbita, isquemia, infarto cerebral, regulación lipídica, presión arterial y reducción de taquicardias

**Reumatología**

Artritis reumatoide, osteoartritis, osteoporosis

**Oftalmología**

Degeneración macular asociada a la edad, retinitis pigmentosa, glaucoma

**Urología**

Prostatitis, hiperplasia prostática benigna

**Enfermedades infecciosas**

Asma, hepatitis, neuropatías

**Cirugía**

Problemas de recuperación en el posparto

**Psiquiatría**

Depresión, desorden bipolar, esquizofrenia, hiperactividad

**Neurología**

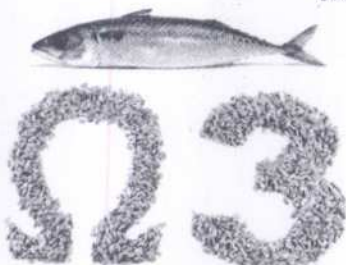
Enfermedad de Alzheimer, esclerosis múltiple, demencia

**Oncología**

Cáncer de mama, colonrectal, de endometrio, leucemia, melanoma, de ovario, de páncreas, de próstata, renal. Incrementa la eficacia de los citostáticos e inhibe la caquexia asociada al tumor

**Gastroenterología**

Enfermedad inflamatoria intestinal (enfermedad de Crohn y colitis ulcerosa)

**Beneficios****Enfermedades cardiovasculares**

**Cardioprotector:** disminuyen la presión arterial, reducen el colesterol y los triglicéridos y previenen la arritmia y la muerte súbita

**Depresión/ trastornos de la personalidad**

Previenen la depresión y contribuyen positivamente en su tratamiento

**Salud mental**

Mejoran la concentración y salud mental. Influyen positivamente en la estructura y funcionamiento del cerebro, así como en el aprendizaje

**Sistema inmunológico**

Mejoran la resistencia contra las enfermedades. Actúan en el Sistema Inmunológico, mejorando las defensas

**Enfermedades inflamatorias**

Remiten los procesos inflamatorios, origen de múltiples patologías, como la artritis reumatoide o la psoriasis

# La ingesta de omega-3 puede reducir el consumo de fármacos en la tercera edad

REDACCIÓN [VIGO]

El consumo de fármacos en los países desarrollados se ha incrementado en gran medida durante las dos últimas décadas, sin que existan datos de un empeoramiento de la salud en su población. En estos territorios, la esperanza de vida ha ido aumentando paulatinamente, por lo que existe un especial interés en el control de las enfermedades de la tercera edad, tanto por parte de las autoridades sanitarias como de los profesionales de la salud, dada su repercusión social y económica.

La realidad es que la medicina actúa de forma contundente frente a cualquier sintomatología y, por tanto, es muy habitual encontrar población anciana polimedicada; siendo la media estimada de entre 4,2 a 8 fármacos diarios por anciano. Por ello, a pesar de representar el 17% de la población, los mayores son responsables del

» Sus beneficios son patentes en la mejora y prevención de enfermedades con mayor incidencia en este colectivo

70% del gasto farmacéutico. Varios estudios llevados a cabo en ambulatorios, geriátricos y hospitales sobre este colectivo arrojan que el 52,3% de la población estudiada toma algún fármaco no indicado, no recomendado o de baja utilidad terapéutica.

Por otro lado, es conocido el efecto favorable sobre la salud que presenta un estilo de vida activo acompañado de una dieta equilibrada, que contribuyen a reducir principalmente riesgos de accidentes cardiovasculares. Un caso particular, por todas las propiedades beneficiosas que presentan, son los ácidos grasos omega-3, que se encuentran en cantidades importantes en el pescado azul y

cuyos efectos más significativos son su acción antiinflamatoria y la regulación del metabolismo lipídico. La tercera edad es el grupo en el que se puede observar un mayor beneficio de la ingesta de ácidos grasos omega-3 debido a las patologías que presenta este sector de la población.

**Ratio omega-6: omega-3**

Los ácidos grasos omega-3 y omega-6 son ácidos grasos esenciales que los humanos no son capaces de sintetizar por lo que deben introducirse en nuestro organismo a través de la dieta. En el último siglo, los hábitos alimentarios han cambiado drásticamente: ha aumentado la ingesta de alimentos con alto contenido en omega-6 existente en comidas precocinadas, aceites vegetales de maíz, soja y girasol, margarinas, mayonesas, etc.

A su vez, el hombre también ha modificado la alimentación

de animales que forman parte de su dieta habitual, como cerdos y aves, alterando la composición en ácidos grasos de las grasas corporales de los mismos. Asimismo, ha disminuido el consumo de alimentos ricos en omega-3 como el pescado azul. La excesiva proporción en nuestra dieta de omega-6 y el desequilibrio en la relación omega-6: omega-3, podrían estar implicados en la patogenia de muchas enfermedades (cardiovasculares, inflamatorias, autoinmunitarias y cáncer).

Cuando ingerimos pescado o aceite de pescado incorporamos omega-3 (EPA y DHA), que reemplaza a los ácidos grasos omega-6, de todas las células del organismo. De esta forma, aumentar el consumo de omega-3 constituye la mejor estrategia a seguir para obtener una relación omega-6: omega-3 adecuada y frenar así el envejecimiento celular, además de mitigar sus consecuencias.

Dados sus amplios beneficios en el cuerpo humano, los ácidos grasos omega-3 podrían utilizarse para reducir la carga medicamentosa de los pacientes de la tercera edad.

Estos ácidos grasos se encuentran en grandes cantidades en el pescado azul

CENTRO RESIDENCIAL – CENTRO DE DÍA **NUEVAS PLAZAS**  
**Doralresidencias**

SU BIENESTAR NUESTRA RAZÓN DE SER



CARRETERA DEL REBULLÓN AL CUVI, 200

**INFÓRMATE 902 255 100**

CENTRO DE ATENCIÓN A PERSONAS MAYORES - PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA E INTELECTUAL MENORES DE 60 AÑOS - CENTRO SANITARIO

