

ALIMENTACIÓN

Los omega 3 reducen el riesgo de padecer diabetes tipo I

UN ESTUDIO PUBLICADO EN LA REVISTA «JOURNAL OF THE AMERICAN MEDICAL ASSOCIATION» REVELA QUE INCLUIR ESTE TIPO DE ÁCIDOS GRASOS EN LA DIETA DIARIA DE LOS NIÑOS PREVIENE EL DESARROLLO DE LA ENFERMEDAD

A.M.
Madrid

Los ácidos grasos omega 3 reducen en niños propensos a la diabetes tipo I el riesgo de desarrollar la enfermedad, según un estudio de la Universidad de Colorado y el Centro de Ciencias de la Salud en Denver (EEUU) publicado en la revista «Journal of the American Medical Association» (JAMA). Los primeros resultados de la investigación sugieren que incluir ácidos grasos omega 3 en la dieta de niños bajo un mayor riesgo de diabetes tipo I podría estar asociado con un menor riesgo desarrollar autoinmunidad contra los islotes pancreáticos, una alteración del sistema inmune asociada al desarrollo de la diabetes.

Los investigadores explican que la diabetes tipo I es una enfermedad autoinmune caracterizada por la destrucción de las células beta productoras de la insulina en

los islotes pancreáticos. Aunque se desconoce qué inicia el proceso autoinmune, se cree que tanto los factores genéticos como los ambientales están implicados en el desarrollo de la enfermedad. Asimismo, examinaron si el consumo de los ácidos

La autoinmunidad se midió en relación al consumo de pescado desde el primer año de vida

grasos omega 3 y omega 6 están asociados con el desarrollo en niños de anticuerpos contra las células pancreáticas que producen la insulina. En el estudio, desarrollado entre los años 1994 y 2006, participaron 1.770 niños con un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo I ya fuera por tener un un hermano o padre con

la enfermedad o por poseer un genotipo que predispone a la misma. La edad media de seguimiento de estos niños fue de 6,2 años. La autoinmunidad contra los islotes se midió en relación al consumo en la dieta de ácidos grasos poliinsaturados, cuya principal fuente es el pescado, desde el año de edad. La dieta de los niños se midió utilizando un cuestionario de frecuencia alimentaria.

En el trabajo también se incluyó el estudio de un grupo de 244 niños en los que se evaluó el riesgo de autoinmunidad contra los islotes y el contenido de ácidos grasos poliinsaturados en la parte más externa de los glóbulos rojos. Según los investigadores, 58 niños dieron positivo en las pruebas de autoinmunidad contra los islotes durante el seguimiento. Teniendo en cuenta el genotipo de riesgo de la enfermedad, el consumo calórico y la ingesta total de ácidos grasos omega 6, el consumo total de omega 3 estaba inversamente asociado con el riesgo de autoinmunidad.