

## **Asocian grasas omega 3 con menor riesgo de desarrollar diabetes**

Reuters 06/06/2011 16:32 Actualizado: 06/06/2011 18:35

Por Amy Norton

Dos nuevos estudios sugieren que las personas que consumen gran cantidad de ácidos grasos omega 3 con la dieta tendrían menos riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Una de las investigaciones, sobre más de 3.000 adultos mayores de Estados Unidos, reveló que aquellos con los niveles más altos en sangre de ácidos eicosapentaenoico (EPA, por sus siglas en inglés) y docosahexaenoico (DHA), principalmente presentes en el pescado, eran un tercio menos propensos a desarrollar diabetes en la siguiente década que aquellos con los niveles más bajos.

El segundo estudio demostró, entre 43.000 adultos de Singapur, que los que más ácido alfa-linolénico (ALA) ingerían con la dieta tenían menor riesgo de diabetes. ALA es una grasa omega 3 presente en ciertos productos vegetales, como el aceite de canola y la soja.

Pero los autores advierten que las grasas, por ejemplo, podrían ser marcadores de otra característica de la dieta o el estilo de vida de los participantes que influyen en el riesgo de desarrollar diabetes.

A menudo, la gente espera una "bala mágica" contra la enfermedad, dijo Andrew Odegaard, de la University of Minnesota en Minneapolis, y coautor del estudio de Singapur.

Odegaard aconsejó consumir bastantes "alimentos integrales" (frutas, verduras, granos ricos en fibra, legumbres, aceites vegetales y pescado), en lugar de optar por un solo nutriente.

Ninguno de los dos estudios, publicados en American Journal of Clinical Nutrition, prueba que los omega 3 reduzcan directamente el riesgo de diabetes.

Pero el de Estados Unidos hizo algo nuevo: analizó los niveles reales de los ácidos grasos omega 3 en sangre y el riesgo de tener diabetes, lo que brinda pruebas más sólidas que los cuestionarios sobre hábitos alimentarios.

El equipo de Luc Djousse, de Harvard, se concentró en 3.088 adultos mayores participantes en un estudio sobre salud cardíaca.

Al inicio del estudio, se les midieron los niveles en sangre de EPA, DHA y ALA. En la década siguiente, a 204 se les diagnosticó diabetes: el 5 por ciento del 25 por ciento con EPA/DHA más elevados y el 6,5 por ciento del 25 por ciento con los niveles más bajos de esas grasas.

Al analizar el ALA, esa diferencia aumentó: desarrollaron diabetes menos del 4 por ciento y el 8,5 por ciento, respectivamente.

Tras considerar otros factores (peso y ejercicio), los niveles individuales de los omega 3 seguía relacionados con un menor riesgo de desarrollar diabetes.

En el otro estudio, el equipo de Odegaard analizó las historias clínicas de 43.176 adultos de Singapur de entre 45 y 74 años, y que respondieron qué hábitos alimentarios tenían. En la siguiente década, 2.252 desarrollaron diabetes.

El 20 por ciento que más ALA ingería a través de los alimentos era menos propenso a desarrollar diabetes que el 20 por ciento que menos ALA consumía: un 5 frente a un 6 por ciento.

Tras considerar el peso, el ejercicio y otros factores, el equipo observó que el alto consumo de ALA estaba asociado con una reducción del 22 por ciento en el riesgo de desarrollar diabetes.

Sin embargo, los omega 3 del pescado no estuvieron relacionados con ese riesgo.

Se desconoce, según el autor, por qué el ALA parece proteger contra la diabetes. "Queda mucho por considerar en esta cuestión nutricional tan complicada", afirmó.

FUENTE: American Journal of Clinical Nutrition, online 18 de mayo del 2011