

HEALTHY

Loss Some v a s



LOS ACIDOS GRASOS OMEGA-3

Además de las vitaminas, existen también los ácidos grasos esenciales que son muy importantes para la salud porque el cuerpo no puede fabricarlos por sí mismo y se encuentran únicamente en los alimentos.

Son tan importantes que unos de ellos, los ácidos grasos esenciales omega-3 se encuentran en la placenta y el feto los absorbe de forma prioritaria. A posteriori, el bebé también puede tomar este tipo de ácidos grasos esenciales a través de la leche materna ya que es uno de los componentes más importantes.

Se ha demostrado que las madres occidentales después de varios embarazos seguidos pueden ser víctimas del “baby-blues” o depresión post parto. Según la revista científica Lancet existen estadísticas correspondientes a la incidencia de depresiones en Malasia, Japón y Singapur, donde ocurren entre 3 y 20 veces menos de depresiones que en países como Alemania, Francia o EE.UU. Según esta revista, en países orientales como los mencionados, el consumo de pescado y marisco es mucho más alto que en occidente en general.

El cerebro humano está constituido por 2/3 de ácidos grasos, sobre todo en la membrana y en las células nerviosas. Queda claro entonces, que la alimentación que llevamos a diario influye directamente sobre la calidad de estas membranas.



Sencillamente las llamadas grasas saturadas como las que se encuentran en la mantequilla y en las grasas animales son sólidas a temperatura ambiente y su rigidez puede reflejarse en la rigidez de las células del cerebro.

Por el contrario, las grasas poliinsaturadas, que se encuentran por ejemplo en los aguacates y en el aceite de oliva, son líquidas a temperatura ambiente, lo que hace que las células del cerebro sean más blandas, favoreciendo así el funcionamiento entre ellas.

Se pueden apreciar los efectos de la falta de consumo de los ácidos grasos omega-3 cuando los eliminamos por completo, en estudios efectuados con ratones. Observamos que en poco tiempo, varias semanas, se vuelven ansiosos, no pueden aprender nuevas tareas y tampoco reaccionan bien manifestando estrés y pánico.

A su vez, parece que una alimentación carente de omega-3 reduce la experiencia del placer y es necesaria una dosis de morfina alta en estos ratones para que encuentren algún tipo de interés, siendo esta droga el símbolo del placer fácil.

Al mismo tiempo, un equipo de científicos franceses ha demostrado que una dieta rica en ácidos grasos omega-3 como la de los esquimales Inuit en la que ingieren hasta 16 gramos diarios de aceite de pescado, aumenta a largo plazo la producción de neurotransmisores, de energía, de buen humor, en definitiva de la parte emocional del cerebro. Se trata en este caso de la dopamina, neurotransmisor responsable de los efectos energéticos y euforizantes como los que producen las anfetaminas y la cocaína.