



REVISIÓN ACTUALIZADA

ACIDOS GRASOS OMEGA 3 Y SUS EFECTOS CARDIOMETABÓLICOS

Dr. Carlos Alvayero Henríquez

RESUMEN

Los efectos beneficiosos del aceite de maíz y de pescado en la salud humana han sido conocidos desde 1950. Sin embargo, fue hasta 1970 que el primer estudio en el cual se demostró el efecto protector del aceite de pescado en la enfermedad coronaria y cancer. De ahí en adelante, muchos estudios han sido llevados a cabo para dilucidar el mecanismo de acción de Omega-3 y sus efectos en diferentes sistemas del cuerpo humano. Esta revisión especifica los efectos cardiovasculares de Omega-3, así como los mecanismos a través de los cuales son producidos. También presenta 2 importantes estudios clínicos que demuestran una disminución en la morbilidad y mortalidad cardiovascular en pacientes con Infarto agudo del Miocardio previo o hipercolesterolemia. Además, nos revela cuales son las principales fuentes dietéticas de ácidos grasos, sus potenciales efectos adversos, y las recomendaciones para su uso de acuerdo a la Asociación Americana del Corazón.

ABSTRACT

The beneficial effects of corn oil and fish oil on human health have been known since the 1950s. However, it was until the 1970s that the first trial in which the protective effect of fish oil on the coronary heart disease and in cancer appeared. From that moment on, many trials have been carried out geared towards elucidating the mechanism of action of the omega-3 fatty acids and their effects in different systems of the human body. This review specifies the cardiovascular effects of the omega-3 fatty acids, as well as the mechanisms through which they are produced. It also presents 2 important clinical trials that evidence a decrease in cardiovascular morbidity and mortality in patients with prior myocardial infarction or hypercholesterolemia. Furthermore, it reveals which is the main dietary source of fatty acids, their potential adverse effects, and the recommendations for their use according to the American Heart Association.

Autor responsable: Dr. Carlos José Alvayero, Jefe del Servicio Endocrinología, Hospital Militar Central; Presidente de la Asociación Salvadoreña de Endocrinología, Diabetes y Nutrición. INSACOR, Teléfono: 2296-2412.
e-mail: calvayero@hotmail.com

Este trabajo ha sido publicado originalmente en la Revista Hormonas. (Archivos Dominicanos de Endocrinología) 2008; 7 (2): 20 - 25.