

Tener niveles más altos de ácidos omega-3 en sangre incrementa la esperanza de vida en casi cinco años

- ***Incrementar en un 1% la concentración de este elemento en la sangre se asocia a un cambio en el riesgo de mortalidad similar al de dejar de fumar. Por contra, ser fumador anula el efecto positivo de comer pescado azul, la principal fuente de los ácidos omega-3***
- ***El estudio, que publica *The American Journal of Clinical Nutrition*, ha analizado datos de más de 2.000 personas participantes en un programa de seguimiento poblacional en los Estados Unidos. Se ha estudiado su evolución durante 11 años***
- ***Los investigadores intentarán validar estos datos con una población de Europa***

Barcelona, 21 de julio de 2021. – Los niveles de los ácidos grasos omega-3 en sangre **son tan buenos predictores de mortalidad por cualquier causa como el tabaquismo**, según un estudio con participación del Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas (IMIM), en colaboración con *The Fatty Acid Research Institute* de los Estados Unidos y diversas universidades de los Estados Unidos y Canadá. El trabajo, que publica *The American Journal of Clinical Nutrition*, ha utilizado datos de un grupo de estudio de larga duración, la *Framingham Offspring Cohort*, que sigue a residentes en esta localidad del estado de Massachusetts, en los Estados Unidos, desde el año 1971.

Los investigadores han visto que los niveles d'omega-3 en los eritrocitos de la sangre (los llamados glóbulos rojos) cumplen muy bien la función de predictores de riesgo de mortalidad. Así, el estudio concluye que **"tener unos niveles más altos de estos ácidos en sangre, como resultado de incluir pescado azul en la dieta regular, incrementa la esperanza de vida en casi cinco años"**, como indica el Dr. Aleix Sala-Vila, investigador postdoctoral del Grupo de investigación en Riesgo cardiovascular y nutrición del IMIM y firmante del trabajo. Por contra, **"ser fumador habitual te quita 4,7 años de vida, lo mismo que ganas si tienes niveles altos de ácidos omega-3 en la sangre"**, añade.

2.200 personas seguidas durante 11 años

El estudio ha analizado datos de los niveles de ácidos grasos presentes en la sangre de **2.240 personas de más de 65 años**, a las cuales se siguió una media de 11 años. El objetivo era validar qué ácidos grasos podían funcionar como buenos predictores de mortalidad, más allá de los factores ya conocidos. Los resultados indican que cuatro tipos de ácidos grasos, incluyendo los omega-3, cumplen esta función. Destaca el hecho que dos de ellos son ácidos grasos saturados, tradicionalmente asociados a riesgo cardiovascular, pero que, en este caso indican más esperanza de vida. **"Esto reafirma lo que estamos viendo últimamente"** apunta el Dr. Sala-Vila, **"no todos los ácidos grasos saturados son necesariamente malos"**. Se da la circunstancia que sus niveles en sangre no se pueden modificar con la dieta, como sí que pasa con los omega-3.

Estos resultados pueden permitir avanzar en una personalización de las recomendaciones dietéticas de ingesta de alimentos, en función de las concentraciones en sangre de los diferentes tipos de ácidos grasos. **"Lo que hemos visto no es menor, y refuerza la idea que los pequeños cambios en la dieta en la dirección adecuada pueden tener un efecto mucho más potente de lo que creemos, y nunca es demasiado tarde o demasiado pronto para hacerlo"**, remarca el Dr. Sala-Vila.



Institut Hospital del Mar
d'Investigacions Mèdiques

Nota de premsa

Los investigadores intentarán ahora analizar los mismos indicadores en grupos de población similares, pero de origen europeo para comprobar si los resultados obtenidos se pueden aplicar también fuera de los Estados Unidos. La *American Heart Association* recomienda comer dos veces a la semana pescado azul, como salmón, boquerón o sardina, por el efecto beneficioso en la salud de los ácidos omega-3.

Artículo de referencia

Michael I McBurney, Nathan L Tintle, Ramachandran S Vasan, Aleix Sala-Vila, William S Harris, Using an erythrocyte fatty acid fingerprint to predict risk of all-cause mortality: the Framingham Offspring Cohort, *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2021;, nqab195, <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqab195>

Más información

Servicio de Comunicación IMIM/Hospital del Mar: Marta Calsina 93 3160680 mcalsina@imim.es, David Collantes 600402785 dcollantes@hospitaldelmar.cat