

Artritis: ¿Cuáles son los beneficios del Omega 3?

El omega 3 es un ácido graso insaturado, se considera un antiinflamatorio natural beneficioso para controlar la **artritis, artrosis y fibromialgia**.



Omega 3

Los ácidos grasos insaturados se dividen en monoinsaturados y poliinsaturados. Hay dos tipos de poliinsaturados: omega 3 y omega 6. El monoinsaturado más típico es el ácido oleico, que puede ser sintetizado por todos los mamíferos, incluidos los humanos. Los omega 3 y 6 se conocen como ácidos grasos esenciales, porque los **humanos no pueden sintetizarlos y tienen que obtenerlos de los alimentos**.

Beneficios de omega 3

- Los ácidos grasos **omega 3 regulan los procesos fisiológicos** relacionados con el crecimiento celular y fisiológico, estructura y metabolismo celular.
- **Previenen y alivian los dolores e inflamaciones** provocados por la **artritis**.
- El omega 3 reduce significativamente (hasta un 42%) las concentraciones séricas de las IL-1, 2, 6 y 8, así como del TNF- α y de los LTB (14-17). La reducción de estos mediadores de la inflamación se asocia a una mejoría de los síntomas de las enfermedades reumáticas como la **artritis, artrosis y fibromialgia**, destacándose una reducción de la tensión y rigidez articular.
- Previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares, como las arritmias **y mejoran la función cardíaca y presión arterial, complicaciones frecuentes de las artritis**.

- Favorecen la **disminución del colesterol malo y triglicéridos**.
- Contribuyen a regular la **coagulación sanguínea**.
- **Mejoran la visión** y actúan sobre el sistema nervioso.
- **Disminuyen el estrés**.
- Mejoran la capacidad de aprendizaje.
- Ayudan a combatir las **alergias y el asma**.
- Colaboran a combatir el síndrome premenstrual y la depresión.

El omega 3 predomina sobre todo en fuentes vegetales como los **frutos secos, semillas y algunos aceites vegetales**, como el de canola o nuez. También se puede encontrar en la grasa del pescado. De este modo, los alimentos con omega 3 que puedes consumir son:

- **Semillas de lino o chía**. Son las fuentes más concentradas de este tipo de grasa.
- **Frutos secos** como el cacahuete y la crema de cacahuete.
- **Aceite de soya, canola o nuez**.
- **Pescados** como el salmón, bacalao, sardinas, trucha, arenque, caballa o atún.
- Aguacate.
- **El aceite de oliva y el de linaza**, incluso la propia semilla de linaza, brócoli y espinaca también son alimentos con omega 3, pero en menor cantidad.

En **resumen**, si usted padece de artritis, le recomendamos el consumo de alimentos o suplementos alimenticios que contengan omega 3, cuyo principal beneficio en estas enfermedades es la mejoría del nivel de inflamación y la rigidez matutina de las articulaciones afectadas, disminuyendo así el uso de otros medicamentos de acción antiinflamatoria.

Solicite una consulta médica sin costo en **Artricerter**.

Bibliografía

1. Evening Primrose oil and Borage oil in rheumatological conditions. Jill JF Belch. AJCN Vol. 71, nº 1. 2000
2. Essential fatty acid metabolism and its modification in atopic eczema. D. F. Horrobin. AJCN Vol 71 Nº 1. 2000.
3. Price PT, Nelson CM, Clarke SD. Omega-3 polyunsaturated fatty acid regulation of gene expression. Curr Opin Lipidol. 2000;11(1):3-7.
4. Annals of the Rheumatic Diseases (2013); doi:10.1136/annrheumdis-2013-203338.
5. Patricio González De Coss. Trabajo final de Máster en Nutrición y Salud. Inflamación y ácidos grasos omega-3 y omega-6: impacto sobre diferentes patologías. Universidad oberta de Catalunya, 2016.