

Ácidos grasos omega-6 y riesgo cardiovascular

Los efectos saludables del consumo de ácidos grasos omega-3 son conocidos y aceptados por la comunidad científica, pero con los omega-6 se mantiene la controversia

Los ácidos grasos omega-6 se han considerado, tradicionalmente, los promotores de la enfermedad cardiovascular por el hecho de ser precursores de determinadas sustancias relacionadas con la inflamación. Sin embargo, un artículo reciente publicado por la [Asociación Americana del Corazón](#) determina que los efectos negativos de los omega-6 no son tales. Es más, afirma que el consumo de un determinado porcentaje de la energía diaria a partir de ácidos grasos omega-6 (5-10%) reduce el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular.



Los ácidos grasos [omega-6](#), igual que los ácidos grasos [omega-3](#), son grasas poliinsaturadas, es decir, contienen dos o más dobles enlaces en su estructura química, aunque difieren en la posición del primer doble enlace: en el átomo de carbono terminal no carboxílico número 6 o número 3, respectivamente.

Los ácidos grasos poliinsaturados omega-3 y omega-6 más frecuentes en cuanto a su presencia en los alimentos y, por tanto, con más repercusión en la alimentación humana son:

- Omega-3: alfa-linolénico, eicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA).
- Omega-6: linoleico y araquidónico, entre otros.

El alfa-linolénico se encuentra en los aceites de lino, colza y soja, así como en las nueces. El EPA y DHA están presentes en animales acuáticos (peces y mariscos) y en varias algas marinas. El linoleico se encuentra en los [frutos secos](#) y, sobre todo, en los [aceites de semillas](#): girasol, maíz, cártamo, germen de trigo, pepita de uva, soja y cacahuete. Los alimentos que contienen grasas de origen animal proporcionan cantidades apreciables de ácido araquidónico.

Es sabido que los omega-3 tienen un papel en la prevención de las enfermedades cardiovasculares y un efecto antiinflamatorio y hay un creciente interés sobre su rol en la prevención de algunos tipos de cáncer, en la respuesta inmunitaria, en la [diabetes](#) y en determinados [trastornos mentales](#). Pero, ¿qué pasa con los omega-6?

Nuevas recomendaciones para los omega-6

En el ámbito de la nutrición y la salud cardiovascular, los omega-6 tenían, hasta hace poco, una considerable "mala prensa", por lo que se recomendaba una reducción en su consumo. Sin embargo, el pasado mes de enero, la [Asociación Americana del Corazón](#) publicó una revisión de más de dos docenas de estudios controlados y observacionales sobre la evidencia que relaciona los omega-6 con el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular.

Su conclusión es que el consumo de al menos un 5-10% de la energía total procedente de ácidos grasos omega-6 reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular, comparado con ingestas más bajas. El trabajo va más allá, y afirma que reducir la ingesta de omega-6 por debajo de estos niveles podría incrementar el riesgo de enfermedad cardiovascular, y no, como se venía creyendo, disminuirlo.

En resumen, la Asociación Americana de Corazón recomienda una ingesta de omega-6 de un mínimo del 5-10% del aporte energético total, o lo que es lo mismo, entre 12 y 22 gramos al día, dependiendo de la edad, el género y el nivel de actividad física. Eso sí, en un contexto basado en un estilo de vida saludable y adoptando unos hábitos alimentarios también saludables que incluyan un consumo bajo de grasas saturadas y [trans](#).

No es difícil conseguir las cantidades recomendadas de omega-6 con alimentos habituales. Si se eligen estos alimentos se puede alcanzar sin dificultad las recomendaciones dietéticas de consumo:

- Un puñado de nueces y almendras: (6,2 g de omega-6)
- Un puñado de cacahuets (3,2 g de omega-6)
- Porción de queso manchego curado (5 g de omega-6)
- 100 g de chuleta de cerdo (2,2 g de omega-6)
- 100 g de sardinas (2,6 g de omega-6)
- Una cucharada sopera de margarina (2 g omega-6)
- Una cucharada sopera de aceite de girasol (2 g de omega-6)

(Fuente: Mataix J, Gil Á, coord. Libro blanco de los omega-3. Instituto omega-3. Granada: Puleva Food)

La controversia

El debate acerca de los efectos perjudiciales de los omega-6 surgió debido a que el ácido linoleico y el ácido araquidónico, ambos omega-6, son el sustrato para la producción de eicosanoides, moléculas inflamatorias, vasoconstrictoras

y/o proagregantes plaquetares, como la prostaglandina E₂, el tromboxano A₂ y el leucotrieno B₄, que incrementan el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Pero también es cierto que los ácidos grasos omega-6 elevan otros eicosanoides antiinflamatorios y antiagregantes (prostaciclina, lipoxina A_{4,11} y ácidos epoxyeicosatrienoicos), por lo que, tal y como afirma la Asociación Americana de Corazón, es injusto e incorrecto considerarlos sólo como ácidos grasos proinflamatorios y, por lo tanto, no cardiosaludables.

Las futuras investigaciones se dirigirán, probablemente, a concretar el consumo de ácidos grasos omega-6 según su actividad proinflamatoria o antiinflamatoria, de manera que podamos beneficiarnos de sus efectos positivos y evitar, al mismo tiempo, los perjudiciales para la salud cardiovascular.

ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES

Dentro de los citados ácidos grasos se encuentran los denominados [ácidos grasos esenciales](#), que se definen como aquellos que deben suministrarse a través de la alimentación, ya que nuestro propio organismo no es capaz de sintetizarlos. Entre los ácidos grasos esenciales están tanto componentes de la serie omega-6 (linoleico), como de la serie omega-3 (alfa-linolénico). En teoría, el EPA y el DHA no son esenciales, porque el organismo es capaz de convertir el ácido alfa-linolénico en EPA y en menor medida en DHA, aunque parece ser que dicha capacidad es limitada.

Los ácidos grasos omega-6 y omega-3, componentes importantes de las membranas celulares, resultan necesarios para el crecimiento y la reparación de las células y son precursores de muchas otras sustancias del organismo, responsables de regular la presión arterial, la respuesta inflamatoria o la coagulación sanguínea. Por ello, el hecho de consumir o no estos ácidos grasos puede tener repercusiones en nuestra salud.

<http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/tendencias/2009/03/13/184002.php>

- Autor: Por MARIA MANERA / MAITE ZUDAIRE
- Fecha de publicación: 13 de marzo de 2009