

Este sitio web utiliza cookies, tanto propias como de terceros, para recopilar información estadística sobre su navegación y mostrarle publicidad relacionada con sus preferencias, generada a partir de sus pautas de navegación. Si continúa navegando, consideramos que acepta su uso. Más información (/cookies\_privacy\_LV\_popup.html)



- Debbie Reynolds (<http://www.lavanguardia.com/gente/20161229/412968107464/dificil-relacion-debbie-reynolds-carrie-fisher.html>)
- Pedro Sánchez (<http://www.lavanguardia.com/politica/20161230/412989008163/pedro-sanchez-esperara-congreso-psoe-candidatura.html>)
- Diana Quer (<http://www.lavanguardia.com/vida/20161230/412970101155/resumen-ano-2016-cronica-negra-diana-quer.html>)
- YouTube (<http://www.lavanguardia.com/vida/20161229/412966055750/maravillosa-carta-abierta-profesor-alumnos-suspendidos.html>)
- Mariano Rajoy (<http://www.lavanguardia.com/politica/20161230/412989031649/rajoy-comparece-consejo-de-ministros-balance-ano.html>)

Más ▾

lky-  
eam

## Los hijos de las mujeres que tomaron suplementos de omega-3 durante el embarazo previene el asma en los hijos

El estudio se concentra en las mujeres con niveles muy bajos de estos ácidos grasos



marks  
ste  
alg l  
Silke  
Top Til  
Køb  
!



Cøb



LAVANGUARDIA  
(<http://www.lavanguardia.com>)



Los hijos de las mujeres que tomaron los suplementos tuvieron un 30% menos de riesgo de sufrir asma a los tres años (solidcolours / Getty Images/Stockphoto)



72 0

ELSA VELASCO ()

29/12/2016 12:37 | Actualizado a 30/12/2016 08:26

Los hijos de mujeres que tomaron suplementos de ácidos grasos omega-3 durante el embarazo tienen **menor riesgo de sufrir asma e infecciones respiratorias** durante la infancia. Es lo que concluye un estudio de la Universidad de Copenhague, Dinamarca, publicado ayer en *The New England Journal of Medicine* (<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1503734>).

En el ensayo participaron 736 mujeres embarazadas que durante el tercer trimestre recibieron a diario suplementos de aceite de pescado, rico en ácidos grasos omega-3, o bien de aceite de oliva, como control. A los tres años, los niños cuyas madres habían recibido los suplementos con omega-3 tenían un riesgo del 17% de tener asma o dificultades respiratorias

persistentes, mientras que en los pequeños del grupo control la probabilidad era del 24%. Por lo tanto, complementar la dieta con estos ácidos grasos reduce en una tercera parte el riesgo de sufrir dichas afecciones.

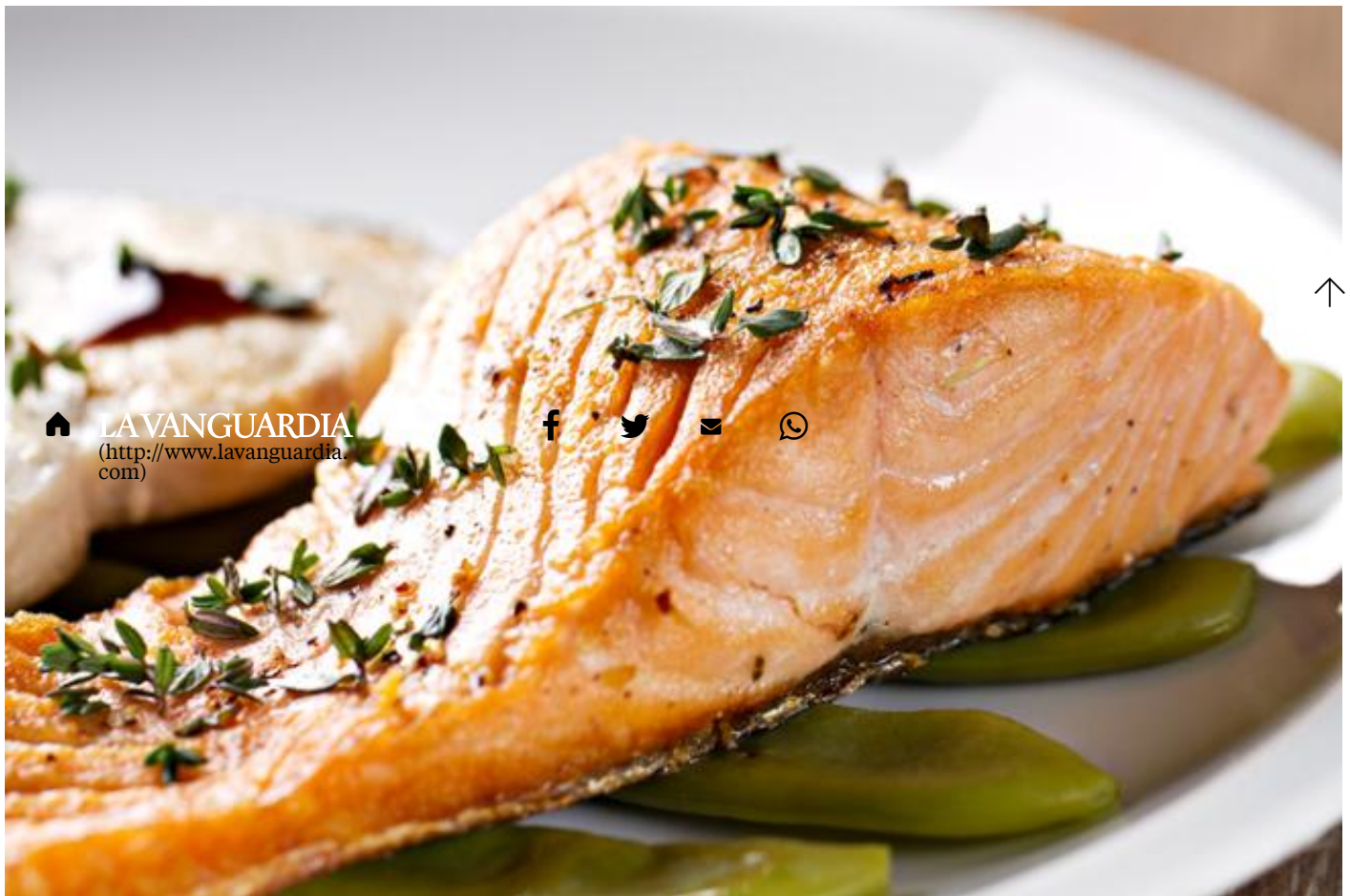
De hecho, los investigadores han observado que el beneficio de los suplementos se concentra en los hijos de las mujeres que tienen concentraciones muy bajas de omega-3 en sangre. En estos niños, que son más propensos a desarrollar asma, el riesgo disminuye a la mitad si sus madres recibieron las pastillas de aceite de pescado mientras estaban embarazadas. En cambio, si las madres tenían niveles altos de omega-3, los suplementos no aportaron ningún beneficio significativo.

### **Medir las concentraciones de grasas en sangre o identificar genes que se asocian a niveles bajos de omega-3 serviría para identificar a las personas que más se beneficiarían de este tratamiento preventivo**

Los autores del trabajo destacan este hecho, ya que el esfuerzo preventivo podría concentrarse en los colectivos de mayor riesgo, en lo que se conoce como “prevención de precisión”. Medir las concentraciones de grasas en sangre o identificar genes que se asocian a niveles bajos de omega-3 serviría para identificar a las personas que más se beneficiarían de este tratamiento preventivo, según explica por correo electrónico Hans Bisgaard, profesor de pediatría de la Universidad de Copenhague y autor principal de la investigación.

### **¿Qué son los omega-3?**

Los humanos podemos producir algunos omega-3 a partir de otros ácidos grasos, pero para que nuestro cuerpo funcione correctamente es indispensable ingerirlos en la dieta. Por ejemplo, son especialmente abundantes en los peces grasos, como el salmón, las sardinas y otros pescados azules.



El pescado azul como el salmón es especialmente rico en ácidos grasos omega-3 (svariophoto / Getty)

Estas moléculas juegan un papel clave en el control de la respuesta del sistema inmune. Los investigadores piensan que en las mujeres con bajos niveles de omega-3 se produce un desequilibrio que favorece la inflamación, y que también podría afectar a sus fetos. Los pulmones de estos niños serían más susceptibles a inflamarse, lo cual podría llevarlos a sufrir asma con el tiempo.

**“Los suplementos de omega-3 son un tratamiento preventivo libre de riesgos utilizando ácidos grasos esenciales, que el cuerpo necesita pero no puede producir, como las vitaminas”**

HANS BISGAARD  
Investigador principal

Según Bisgaard, los suplementos de omega-3 “son un tratamiento preventivo libre de riesgos utilizando ácidos grasos esenciales, que el cuerpo necesita pero no puede producir, como las vitaminas”. Bisgaard subraya además que “es probable que tengan efectos preventivos a largo plazo en asma y posiblemente en trastornos inflamatorios crónicos similares”.

“Como comentario personal, mi hija se quedó embarazada recientemente, y está tomando aceite de pescado a diario desde entonces”, declara el investigador. “Sin embargo, mi interpretación personal es distinta de una recomendación a nivel global”, especifica Bisgaard.

### Comprobaciones necesarias

“Aunque estos resultados son altamente prometedores, la prudencia está justificada”, escribe en un editorial en la misma revista Christopher Ramsden, investigador médico de los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos. Ya que la cantidad de omega-3 que contenían los suplementos utilizados en el ensayo era muy alta, Ramsden recalca que es de suma importancia comprobar que a estas dosis los ácidos grasos no tengan efectos adversos.

Según puntualizan otros investigadores en el mismo número de *The New England Journal of Medicine*, este no es el primer ensayo sobre los efectos de los suplementos de omega-3 durante el embarazo. Estudios anteriores se habían traducido en resultados ambiguos sobre si realmente eran eficaces previniendo el asma, pero en muchos casos tenían una metodología más limitada y menor potencia para conducir a conclusiones claras.

### “Los estudios a largo plazo con suplementos de omega-3 no tienen interés comercial para la industria”

HANS BISGAARD  
Autor principal

Bisgaard también coincide en que son necesarios nuevos estudios para confirmar los resultados en otras poblaciones, ya que su grupo ha demostrado que la genética influye en el beneficio que se obtiene de los suplementos. También falta esclarecer qué dosis serían las adecuadas antes de que se hagan recomendaciones clínicas, que normalmente se basan en revisiones de múltiples ensayos.

“El problema es que esta clase de estudios no tiene interés comercial para la industria”, lamenta. Aunque demostrar el papel protector de los suplementos de omega-3 favorecería su venta, Bisgaard señala que la industria farmacéutica se centra más en controlar las enfermedades. “No tienen ningún interés en prevenir la enfermedad con pescado”. Por eso, financiar estudios a largo plazo es “muy complicado”, declara.

### ¿Cuántos omega-3 tomamos?

Según una investigación publicada en 2014 en la revista BMJ, la población danesa toma de media 1.100 miligramos de omega-3 procedentes del pescado cada día. En España, la media diaria está en unos 650 miligramos. Ambas se encuentran por encima de la media de Europa Occidental, que se sitúa en 350 miligramos, y de la media mundial, de 150 miligramos diarios. En el estudio de Copenhague, los suplementos que se administraron aportaban un total de 2.400 miligramos diarios de omega-3.

Temas relacionados ▼

---

### Otras noticias