



PARA UNA SALUD DE HIERRO

RECIENTES INVESTIGACIONES PLANTEAN LA IMPORTANCIA QUE TIENE EL CONSUMO DE PRODUCTOS DEL MAR. DOS COMPUESTOS QUÍMICOS QUE SE ENCUENTRAN PRESENTES EN LOS ACEITES MARINOS PREVENDRÍAN LA FORMACIÓN DE COÁGULOS EN LA SANGRE Y SERÍAN VITALES EN EL ORIGEN DEL TEJIDO CEREBRAL.

Es raro encontrar algún esquimal con marcapasos. Pero más extraño es dar con uno que realmente necesite ése y cualquier otro artefacto o tratamiento indicado para resolver o aliviar enfermedades cardiovasculares. La razón es muy simple: estas patologías no los afectan. De este fenómeno se dieron cuenta investigadores daneses que en un principio pensaron que esta característica de sus vecinos estaba determinada por la genética y era una cualidad étnica. Pero ocurrió que cuando algunos de ellos dejaron las heladas tierras de Groenlandia y llegaron a la gélida capital danesa, comenzaron a sufrir y a morir de esas enfermedades casi a los mismos niveles que el resto de las personas. Los científicos descubrieron entonces que la causa de la inmunidad esquimal estaba en su dieta, compuesta básicamente por pescado y mamíferos marinos. El punto en común de estos productos tiene un nombre bastante complejo: ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga, pero se les conoce también como ácidos grasos omega 3.

BENDITOS MARES. Alfonso Valenzuela, bioquímico y jefe del laboratorio de Lípidos y Antioxidantes del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile, explica que hay dos tipos de ácidos grasos omega 3: el EPA (Eicosapentaenoico) y el DHA (Docosahexaenoico), considerados desde hace dos décadas como elementos muy importantes en la nutrición humana. Cada uno produce efectos diferentes en la salud de las personas. El EPA es responsable de la buena salud de los esquimales, ya que es un poderoso agente antitrombótico que evita la formación de coágulos en la sangre y protege del desarrollo prematuro de enfermedades cardiovasculares. En el caso del DHA, la mayoría de los estudios entre ellos uno reciente del Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos indica que es fundamental en la formación del tejido nervioso y en la función visual del feto y del recién nacido. Su carencia ocasionaría trastornos en la función neurológica, posibles defectos en la agudeza visual, lesiones en la piel, pérdida de tonicidad muscular, aumento en la susceptibilidad a infecciones y afectar el desarrollo sicomotor de los niños. Valenzuela aclara que el DHA es un componente muy importante del tejido nervioso del cerebro, que se incorpora a las membranas que rodean las células, regulando los elementos que entran y salen de ellas. "Si esta sustancia falta, habría graves alteraciones en las membranas celulares y el tejido no se formaría adecuadamente", explica.

A COMER PESCADO. Las guaguas reciben los ácidos grasos omega 3 durante la gestación - a través de la placenta - y la lactancia, porque la leche materna los provee en cantidades suficientes, sobre todo en el tercer trimestre del embarazo. Si este proceso se suspende, o por motivos nutricionales la madre no los provee en el embarazo, es necesario que los niños - sobre todo los bebés prematuros - lo reciban a través de fórmulas maternizadas y suplementos alimenticios preparados a partir de estos ácidos. Sin embargo, en nuestro país estos compuestos todavía no los contienen, y por eso las últimas investigaciones y el interés de los científicos se ha dirigido a desarrollar gotas y fórmulas alimenticias que los incorporen. Lo más fácil y recomendable entonces, es incluirlos en la dieta de los niños desde pequeños, a través de pescados grasos como jurel, sardina, anchoveta, atún o salmón, y de mariscos, por lo menos dos veces a la semana." En este punto tenemos un problema, porque los chilenos, a pesar de tener una costa que provee de muchos recursos marinos, consumimos muy pocos: unos 4,7 kilos per capita al año", afirma el especialista, que en Perú son 22; en España, 35, y en Japón, sobre 60 kilos. En países como Taiwán, Indonesia, Italia, Estados Unidos, entre otros, ya existen suplementos - como cápsulas de aceite de pescado - y productos alimenticios enriquecidos con estos ácidos grasos.