

¿Por qué es bueno el omega-3 para tu visión?



La degeneración macular asociada a la edad (DMAE) es la principal causa de ceguera en el mundo desarrollado en mayores de 55 años
.....

lar; en general, esto supone aumentar la ingesta de medicamentos en pacientes que habitualmente ya están pluri-medicados.²

La mejora de los hábitos alimenticios orientada a aumentar la ingesta de DHA y EPA entre otros componentes (luteína, zeaxantina, vitamina D y B) tiene un nivel de evidencia grado II-2, según las Guías de práctica clínica de la SERV (Sociedad Española de Retina y Vítreo).

Fisiológicamente hablando, el DHA es el más importante, ya que está presente en todo el cuerpo humano y a concentraciones muy superiores al resto; a nivel ocular, se encuentra en la membrana celular de los segmentos externos de los fotorreceptores de la retina.

En humanos, la capacidad de convertir ALA (ácido alfa-linoleico) o EPA en DHA es muy baja, por lo que el consumo de DHA a través de la dieta o suplementación es de vital importancia.

El estudio AREDS2³ propone una dosis diaria de 1000 mg de omega-3 (650 de DHA y 350 de EPA) para demostrar beneficios oculares no solo en pacientes con formas incipientes de DMAE (aunque este estudio no demostró un aumento de la reducción del riesgo a DMAE avanzada), sino también en pacientes con edema macular diabético, que es la principal causa de ceguera en población trabajadora en el mundo occidental (de forma coadyuvante al tratamiento

Estimaciones mundiales calculan que entre 30 y 50 millones de personas están afectadas por distintas formas de DMAE, y se espera que estas cifras aumenten con el tiempo debido al envejecimiento poblacional.¹

En las formas iniciales de esta enfermedad los pacientes se quejan de leve deterioro visual, especialmente referida a la falta de adaptación a la oscuridad prolongada y la sensibilidad al contraste reducida; conforme avanza suelen referir dificultad para la lectura y para reconocer caras familiares, lo que limita en aspectos clave la vida cotidiana.

Es una enfermedad en la que influyen varios factores, pero está demostrado que la oxidación celular es uno de ellos.

Múltiples estudios han señalado una relación directamente proporcional entre la baja ingesta de ácidos grasos de cadena larga omega-3 como el DHA (ácido docohexaenoico) o el EPA (ácido eicosapentanoico) y el riesgo de progresión a DMAE avanzada.

Por ello, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) establece una ingesta mínima de 250 mg de DHA para el mantenimiento de la salud ocu-

intravítreo con antiVGF), en los que se encontró una clara mejoría tanto a nivel de Agudeza Visual (AV) como de espesor foveal medido en OCT (Tomografía de coherencia óptica).⁴

El DHA tiene un efecto inhibitor sobre la activación del factor nuclear kappa B, que es responsable de la síntesis de citocinas inflamatorias y moléculas de adhesión vascular, así como de la síntesis de metaloproteinasas y VEGF, un factor proangiogénico crucial que impulsa la neovascularización retiniana. Además, la capacidad del DHA para generar eicosanoides y estimular los docosanoides que resuelven la proinflamación (resolvinas, protectinas) es consistente con una deficiencia de lípidos bioactivos antiinflamatorios, como se ha sugerido en la patogénesis del edema macular diabético.⁵

Los suplementos nutricionales deben utilizarse habitualmente como complemento de una dieta rica en omega-3, pero esto dificulta saber la



El estudio AREDS2³ propone una dosis diaria de 1000 mg de omega-3 (650 de DHA y 350 de EPA) para demostrar beneficios oculares

cantidad que consume cada persona ya que es variable según la dieta de cada persona.

Asegurar la ingesta de un aceite de Omega-3 en altas dosis y de buena cali-

dad, con certificaciones como IFOS (International Fish Oil Standards), permite alcanzar fácilmente las cantidades recomendadas en el estudio AREDS2. Consumido de forma aislada o como aliño en ensaladas u otras comidas frías, este tipo de aceite proporciona de sobra los niveles necesarios de DHA y EPA, con la ventaja añadida de evitar la toma de varios comprimidos más al día (para la misma dosis), aliviando así la carga del pastillero diario de nuestros pacientes.



Doctor Álvaro de Casas,
médico oftalmólogo

→ Referencias bibliográficas en
www.miherbolario.com

NORSAN

ESPECIALISTAS EN OMEGA-3

Cuida tu visión desde adentro

- ✓ Aceites ricos en DHA, el nutriente esencial para cuidar tu salud ocular



Actualízate con
nuestros seminarios
web gratuitos

