

Omega-3 y Omega-7

Biodisponibilidad mejorada y tecnología puntera a favor de la salud



CELIA VALENCIANO, DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN 100% NATURAL

El omega-3 y el omega-7 son dos ácidos grasos con efectos ampliamente contrastados para la salud. La evidencia ha puesto de manifiesto que no todos los omegas-3 ni 7 son iguales. Su procedencia, método de extracción y materia prima utilizada marcan una diferencia importante.

.....

Los ácidos grasos cumplen múltiples funciones dentro del organismo. Los omega-3 y omega-7 son dos ácidos grasos, uno poliinsaturado y otro monoinsaturado, con implicaciones diferentes en el organismo. La evidencia científica ha puesto de manifiesto la importancia que tiene para la salud general tener unos niveles adecuados de ambos.

OMEGA-3 Y OMEGA-7: DOS GRANDES ALIADOS

Los ácidos grasos omega-3 son grasas poliinsaturadas esenciales que obtenemos exclusivamente a través de la dieta.

Alimentos ricos en omega-3 son los pescados azules (salmón, caballa, sardinas...), los crustáceos como el krill antártico y algunos frutos secos y semillas como las nueces o las semillas de chía. Las fuentes más biodisponibles de omega-3 son las de pescado y crustáceos (como el krill), ricos en EPA (ácido eicosapentaenoico) y DHA (ácido docosahexaenoico), frente a las fuentes vegetales que son ricas en ALA (ácido alfa-linolénico) y están desprovistas de EPA y DHA.

El organismo necesita transformar el ALA en EPA y DHA para aprovechar todos los beneficios de los omega-3, por lo que las fuentes vegetales de omega-3 pueden ver limitada su absor-

ción y biodisponibilidad. De hecho, estos omega-3 de cadena corta de origen vegetal se absorben rápidamente por el organismo y son principalmente una fuente de energía a través de la oxidación de los ácidos grasos. Mientras que los de cadena larga (de origen marino: krill y pescado) no se absorben rápidamente y desempeñan un papel crucial en la función estructural de las células.

Los niveles de omega-3 están muy determinados por el tipo de dieta que llevemos. Uno de los hándicaps cada vez más subrayados por los profesionales es que, debido a que muchos de los pescados azules que comemos proceden de piscifactoría (especialmente el salmón) alimentados con piensos pobres en omega-3, la incorporación de omega-3 a nuestro organismo, a través de su consumo, se está viendo seriamente limitada. De hecho, un estudio publicado en junio de 2024 en *Progress in Lipid Research*⁽¹⁾ pone de manifiesto justamente esto, que hay deficiencias importantes en los niveles de omega-3 de cadena larga EPA y DHA entre la mayoría de la población mundial. Los omegas-3 cumplen una función muy importante dentro del organismo; están contrastados sus beneficios a nivel cardiovascular, en la gestión de la inflamación, a nivel muscular y cognitivo.

El omega-7 es un ácido graso monoin-saturado que nuestro cuerpo tiene la capacidad de crear a través de otros ácidos grasos, aunque de forma limitada. Alimentos ricos en omega-7 de fuente animal son las anchoas o boquerones y de fuente vegetal, el espinazo amarillo y las nueces de macadamia. Al igual que ocurre con el omega-3, tanto por el tipo de dieta actual que llevamos como por las idiosincrasias particulares puede ser complicado tener unos niveles óptimos de omega-7 para que, realmente, nos podamos beneficiar de sus propiedades saludables que la ciencia avala para el cuidado de la piel y de las mucosas. Las últimas investigaciones en torno a este ácido graso procedente de pescado, en concreto de anchoas (la patente Provinal®, ácido palmitoleico purificado) han puesto de manifiesto sus efectos positivos específicos, además de sobre la piel y mucosas, en el metabolismo de la glucosa y la gestión de las grasas^(2,3), de ahí la importancia que este ácido graso tiene para la salud.

Una de las fuentes más biodisponibles de omega-3 avalada por la ciencia es la que procede del krill, un pequeño crustáceo que nace en las gélidas aguas del Antártico



OMEGA-3 (EPA Y DHA): ACEITE DE KRILL Y TECNOLOGÍA PL+

En el mercado hay múltiples opciones de omega-3, tanto de pescado, como de fuentes vegetales. Una de las fuentes más biodisponibles de omega-3 avalada por la ciencia es la que procede del krill, un pequeño crustáceo que nace en las gélidas aguas del Antártico. Fuente natural de omega-3 (EPA y DHA) en forma de fosfolípidos, principalmente fosfatidilcolina, uno de los componentes más abundantes en las membranas celulares, el krill (*Euphausia superba*), a diferencia del aceite de pescado (en forma de triglicéridos). también es una fuente natural de colina, componente principal de la fosfatidilcolina, y de astaxantina. La colina es un nutriente esencial que contribuye al metabolismo normal de los lípidos, y la astaxantina es un potente carotenoide que, entre otros beneficios, protege al aceite frente a la oxidación.

Los fosfolípidos son grasas que constituyen la membrana de cada célula de nuestro cuerpo. Son importantes para la estructura de la célula porque ayudan a mantener su estabilidad e integridad. El hecho de que el omega-3 del krill esté en forma de fosfolípidos



favorece la tarea de transportar e insertar el EPA y el DHA en las membranas celulares a través de la sangre, aprovechando al máximo los beneficios de estos omega-3 y haciéndolos, por tanto, más biodisponibles. Sin embargo, los omega-3 unidos a triglicéridos se deben hidrolizar para ser absorbidos. En este proceso necesitan de la bilis para emulsionarse y poder ser hidrolizados por las lipasas. Los omega-3 del aceite de krill, no requieren de este proceso para su absorción, lo que es una gran ventaja.

Si se necesita complementar la dieta con omega-3 y se elige el aceite de krill, es importante observar la etiqueta para garantizar que el producto que vamos a consumir se ha extraído en frío y que tiene el sello NKO®, que nos garantiza que vamos a consumir un producto de alta pureza, pescado y procesado con un respeto escrupuloso por el ingrediente. Un sello, además, que está avalado por



Un estudio publicado señala que hay deficiencias importantes en los niveles de omega-3 de cadena larga EPA y DHA entre la mayoría de la población mundial

múltiples estudios científicos que confirman su eficacia, biodisponibilidad y absorción⁽⁴⁾.

El DHA es un tipo de omega-3 que ha ganado en los últimos años relevancia por sus beneficios para la salud; es muy importante para el cerebro humano, la corteza cerebral y la retina. Se han subrayado su papel destacado en el desarrollo cerebral durante la infancia y la niñez⁽⁵⁾ y cada vez se valora más su acción en la salud cognitiva de los adultos⁽⁶⁾, incluyendo la memoria, el aprendizaje, la concentración y la agudeza mental, así como el bienestar emocional.

Esto ha hecho que cada vez más personas estén interesadas en complementos específicamente de DHA. La investigación científica ha puesto de manifiesto como la tecnología puede hacer un DHA mucho más biodisponible a partir de los fosfolípidos de krill, principalmente fofatidilcolina (uno de los componentes más abundantes en las membranas celulares), aumentando su biodisponibilidad. La innovadora Tecnología PL+ mejora la absorción de moléculas poco solubles en agua al recubrirlas con fosfolípidos de krill, lo que proporciona una estructura flexible que permite que distintos nutrientes lipofílicos se incorporen fácilmente a los tejidos de una forma más efectiva y eficiente. La tecnología PL+ es un avance que permite diseñar complementos alimenticios con una mayor biodisponibilidad.

OMEGA-7, ÁCIDO PALMITOLEICO PURIFICADO

El omega-7, aunque es un ácido graso menos conocido que el omega-3, es cierto, como hemos indicado, que está despertando cada vez más interés entre los investigadores. La procedencia del omega-7 marca una gran diferencia, no es lo mismo el procedente de concentrado de aceite de pescado, que el de origen vegetal como el espinillo amarillo o las nueces de macadamia.

La evidencia científica ha puesto de manifiesto que una de las fuentes más saludables de omega-7 es el ácido palmitoleico purificado. En concreto la patente Provinal®, un concentrado patentado de ácido palmitoleico purificado, procedente de anchoas salvajes pescadas de manera sostenible, garantiza un mínimo del 50% de ácido palmitoleico purificado con menos de 1% de ácido palmítico, cuya presencia

La evidencia científica ha puesto de manifiesto que una de las fuentes más saludables de omega-7 es el ácido palmitoleico purificado

es mayor en otras fuentes vegetales de omega-7 (de media un 32%).

Por el tipo de dieta actual, los niveles de ácidos grasos saturados en el organismo suelen ser más elevados de lo deseado, con lo que esto implica para la salud cardiovascular, de ahí la necesidad de controlar el consumo de estos y tener en cuenta su presencia si vamos a consumir un complemento de omega-7. Es importante saber que, si un mismo complemento de omega-7 tiene ácido palmítico y ácido palmitoleico nuestro cuerpo va a utilizar el palmitoleico para contrarrestar la grasa saturada del palmítico, por lo que realmente el organismo no va a aprovechar totalmente los beneficios que el ácido palmitoleico tiene para la salud. También tenemos que saber que no todos los complementos de omega-7 procedentes de pescados son iguales.

Las últimas investigaciones desarrolladas con el omega-7 procedente de anchoas, en concreto de la patente Provinal®, han subrayado que, junto a su acción beneficiosa sobre la piel y las mucosas, ejerce un efecto positivo sobre el metabolismo, el equilibrio de las grasas en el cuerpo y la prediabetes.

El ácido palmitoleico purificado se perfila como un nutriente clave. Entender las diferencias entre el ácido palmitoleico y el ácido palmítico nos ayuda a tomar decisiones más beneficiosas sobre nuestra alimentación y bienestar.

→ *Referencias bibliográficas en www.miherbolario.com*