

# El papel de los omega 3 en las alergias



**El aumento de las enfermedades no transmisibles, como las alergias, en los países occidentalizados se relaciona con cambios en nuestro estilo de vida y nuestra alimentación.** Las alergias aparecen cuando el sistema inmunitario reacciona de forma exagerada ante una sustancia extraña, como el polen, el veneno de las abejas, el pelo de las mascotas e incluso un alimento y provoca síntomas que, normalmente, son dermatológicos o respiratorios

*POR DRA. LAURA ISABEL ARRANZ. FARMACÉUTICA Y DIETISTA-NUTRICIONISTA*



encuentran naturalmente sobre todo en el aceite de pescado y son imprescindibles en nuestro organismo para modular las respuestas inflamatorias, entre otras funciones importantísimas. Sabemos que son imprescindibles para el desarrollo y mantenimiento de nuestra función visual y cognitiva y también forman parte estructural muy importante del sistema nervioso y de tejidos como las membranas celulares optimizando su funcionamiento. Además, el metabolismo y la generación de sustancias derivadas de los ácidos grasos omega-3 son clave en la regulación de la inflamación alérgica.

Aunque el cuerpo puede sintetizarlos a partir del ácido graso esencial ácido alfa-linolénico, sabemos que esta transformación es muy poco eficaz y menos todavía cuando en nuestras dietas predominan los ácidos grasos omega-6, puesto que éstos últimos acaparan las rutas metabólicas. Multitud de estudios han demostrado que desempeñan funciones protectoras en enfermedades cardiovasculares y, además, existe una creciente evidencia de que los ácidos grasos omega-3 tienen efectos beneficiosos en enfermedades inflamatorias crónicas, incluida la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), el asma, la artritis reumatoide y la enfermedad inflamatoria intestinal. En el contexto de las alergias se ha observado que la sensibilización atópica y los resultados alérgicos también pueden evitarse o

**C**on la industrialización y la modernización de nuestro contexto, hemos transitado hacia unos cambios que no siempre son favorables. En la actualidad, la población toma muchos más alimentos procesados y tenemos, en general, una menor ingesta de alimentos saludables como el pescado azul, las nueces, las semillas, etc. Una de las consecuencias de esto es el cambio en el perfil nutricional de la dieta actual, con una considerable reducción en la proporción de ácidos grasos omega-3 respecto a los omega-6, entre

otras cosas. La relación correcta entre los ácidos grasos omega-3 y omega-6 debería ser entre 1:1 y 1:4, pero la triste realidad es que la típica dieta actual está alrededor de promedio alrededor del 1:20. Este cambio en la ingesta de este tipo de grasas es uno de los factores que ha contribuido a la exacerbación y al aumento de la prevalencia de las alergias y también del asma.

Los ácidos grasos omega-3 de cadena larga, el ácido docosahexaenoico (DHA) y el ácido eicosapentaenoico (EPA), se

minimizarse, mediante el consumo de pescado azul o de aceite de pescado durante el embarazo y la infancia.

Muchos estudios han valorado la ingesta materna de pescado durante el embarazo y han mostrado efectos beneficiosos, reduciendo los problemas alérgicos o atópicos en lactantes o niños de esos embarazos. En adultos, varios trabajos han indicado que la ingesta de ácidos grasos omega-3 reduce la incidencia de asma, la prevalencia de síntomas relacionados con el asma y mejoran las funciones pulmonares. También se ha observado una relación entre la ingesta baja de ácidos grasos omega-3 y el aumento de los síntomas respiratorios (bronquitis crónica, sibilancias y asma). Los ácidos grasos omega-3 ayudan al sistema inmunitario y ayudan a la actividad antiinflamatoria del organismo, por eso pueden contribuir a la reducción de alergias. Los estudios en animales muestran, de manera contundente, los efectos protectores del aceite de pescado frente a las alergias y al asma. Los estudios en humanos indican que la ingesta dietética

alta de omega-3 y la ingesta baja omega-6 puede proteger frente al desarrollo de enfermedades alérgicas en etapas tempranas de la vida. La ingesta alta de omega-6 también se relaciona con un mayor riesgo de asma, por su actividad inflamatoria y su capacidad de reducir los efectos antiinflamatorios de los omega-3. Por el contrario, una óptima ingesta de omega-3 o una suplementación entre 300mg a 2g al día puede ser protectora y reducir los síntomas asociados a las alergias.

Aunque futuros estudios aportarán más datos, hoy en día sabemos que asegurar una óptima ingesta de omega-3 a través de la dieta y también de complementos alimenticios es una estrategia segura y eficaz para minimizar el impacto de las alergias. Esta estrategia nutricional siempre es más efectiva usada de manera temprana, pero, en cualquier caso, su aportación es imprescindible puesto que nuestro cuerpo los necesita para regular todos esos procesos inmunitarios y antiinflamatorios tan importantes para las alergias y para nuestra salud.



Dra. Laura Isabel Arranz

**“El metabolismo y la generación de sustancias derivadas de los ácidos grasos omega 3 son clave en la regulación de la inflamación alérgica”**

**REFERENCIAS DE INTERÉS:**

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27041644/>  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25572556/>  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15075701/>



## NORSAN *Especialistas en Omega-3*

- 2.000 mg de Omega-3 al día en una cucharada
- 100 % natural - aceite de pescado o de algas (vegano)
- Aceite de oliva ecológico de España como antioxidante
- 800 U.I. de Vitamina D3
- Sabor agradable

Como herbolario o terapeuta, puedes hacer tu pedido a precios de socio. Estaremos encantados de enviarte una botella de muestra y esperamos tus noticias.

