

Doctora Mercedes Aguirre Lipperheide, experta en salud, nutrición y suplementación

“El famoso refrán de ‘somos lo que comemos’ se hace especialmente patente a nivel cognitivo”

Investigadora y experta en biología, Mercedes Aguirre está volcada en su actividad profesional centrada en el campo de la salud, suplementación y alimentación, además dirige el laboratorio Nua Biological, del que fue fundadora en 2008

Doctora en Biología, Mercedes Aguirre Lipperheide, dirige el departamento de I+D de Nua Biological desde la fundación de la empresa en 2008. Se licenció en la especialidad de Biología Marina en Tenerife en 1989, para seguidamente realizar un doctorado de 4 años en el Departamento de Biología Pura y Aplicada de la Universidad de Leeds (1993, Inglaterra). Tras regresar a España, sus actividades han estado relacionadas con el mundo médico, trabajando como analista clínico, traductora de manuscritos y conferenciante en temas médicos y farmacéuticos, además de colaborar con empresas del sector de preparados de Dietética y Parafarmacia y estar implicada en actividades docentes y proyectos de investigación. Asimismo, interviene en proyectos de investigación con instituciones españolas de reconocido prestigio como IVI, CSIC, Clínica Universitaria de Navarra, Hospital de Navarra, Centro de Investigación Médica Aplicada de Navarra-CIMA o el Hospital Peset de Valencia.

En 2020 la Dra. Aguirre fue nombrada empresaria del año por la Aso-



ciación de Empresarias y Directivas de Bizkaia (AED) y en 2022, el laboratorio recibió el 'Premio Cantábrico Excelente' en la Categoría de Innovación Alimentaria.

Mercedes Aguirre Lipperheide es autora de libros, entre otros, como "Guía Práctica de la Salud para la Infancia y la Adolescencia" y "Salud adulta y bienestar a partir de los 40. Guía práctica con tratamientos a base de preparados dietéticos de Herbolarios y Parafarmacia", una visión novedosa, rigurosa y eminentemente práctica de tratar la salud, que fomenta la prevención y acerca la medicina natural al ciudadano de a pie y a los profesionales.

En sus propias palabras, manifiesta la devoción por lo que hace: "Me apasiona el mundo de la salud y disfruto explicando y enseñando el porqué de lo que pasa en nuestro cuerpo y la importancia que tiene la prevención"

Sabemos que es una persona muy activa, cercana y trabajadora, queremos conocerle un poco más, cuéntenos qué aficiones tiene

Cuando tengo tiempo me gusta pasear a buen ritmo, andar en bicicleta y leer.

Como fundadora en 2008 y directora del departamento de I+D de Nua Biological ¿nos podría definir qué es el omega-3?

La palabra omega-3 hace alusión a un tipo de grasa de la dieta presente tanto en alimentos de tierra (como por ejemplo frutos secos, semillas, verduras) como de mar (como por ejemplo pescado azul). Sin embargo, molecularmente hablando, son muy distintas y los omega-3 de mar (ej. EPA y DHA) son los que mayores bondades de salud ofrecen.

¿Se puede complementar la dieta con omega-3 a cualquier edad?

Por supuesto y de hecho se debería. La única fuente de omega-3 marino de nuestra dieta la obtenemos de la ingesta de pescado azul y en teoría, para recibir un aporte adecuado, deberíamos consumirlo tres veces por semana. Como muy pocas personas toman pescado azul con dicha frecuencia, la gran mayoría de la población



"La toma de omega-3 sin duda es un soporte nutricional de base muy importante en cualquier problema de aprendizaje o comportamiento"



española es deficitaria en omega-3 marinos (DHA, EPA).

¿En qué patologías puede ayudar la suplementación de omega-3?

Los omega-3 marinos ofrecen un apoyo muy interesante en múltiples áreas de salud, destacando la salud cardiovascular y la cognitiva.

¿Cree que la toma de omega-3 previene y ayuda en los casos de niños o adolescentes que sufren de TDAH (trastorno por déficit de atención e hiperactividad)?

Más que prevenir, diría que la toma de omega-3 sin duda es un soporte nutricional de base muy importante en cualquier problema de aprendizaje y/o comportamiento. El DHA en concreto, juega un papel destacado, algo que no es de extrañar, ya que un 35% de la

grasa insaturada cerebral de los humanos es DHA. De hecho, se considera un nutriente esencial para el desarrollo normal cerebral.

¿Hay evidencia científica respecto a los beneficios en la salud del omega-3?

Hay infinidad de estudios relacionados con los omega-3 en diversos ámbitos de la salud. Quizás el área cardiovascular es una de las más estudiadas y consolidadas, pero le sigue de cerca el área cognitiva o los procesos inflamatorios.

La demanda de los complementos alimenticios crece cada año ¿es importante la pureza de los mismos especialmente en los casos de omega-3 que provienen del mar?

A mi parecer la pureza y concentración son claves para sacar un máximo



“El DHA concentra sus bondades de ‘cuello para arriba’, esto es sistema visual y cerebro. Por su parte el EPA, centra sus bondades de ‘cuello para abajo’, esto es, a nivel cardiovascular”

rendimiento a un producto de omega-3 marino. Si tomamos 1.000 mg de omega-3 de un producto de alta pureza y de otro de menor pureza, este segundo será menos efectivo que el primero.

Nua ha separado el DHA y EPA en perlas distintas ¿Qué diferencias existen entre el DHA y el EPA?

Contrariamente a una creencia muy extendida, los humanos no precisamos tomar el DHA y EPA siempre juntos o en una determinada proporción. Cada ácido graso tiene su propia personalidad. Así, el DHA concentra sus bondades de ‘cuello para arriba’, esto es sistema visual y cerebro. Por su parte el EPA, centra sus bondades de ‘cuello para abajo’, esto es a nivel cardiovascular y en situaciones donde predomina la inflamación.

¿Y qué me dices del DHA en fertilidad masculina?

Después del cerebro y sistema visual, el espermatozoide es el tercer tipo celular que más concentra DHA. De hecho, en 2018 publicamos en una revista americana de fertilidad un estudio que realizamos con nuestro producto NuaDHA® en hombres con problemas de fertilidad en colaboración con el IVI y CSIC. Los resultados fueron muy positivos y sirvieron de base para el desarrollo de AndroNuaDHA®, un preparado que combina DHA junto con unas vitaminas y minerales y que sin duda está ayudando a muchos hombres a reforzar su fertilidad.

El compromiso de Nua Biological se basa en la innovación, calidad, investigación y seguridad ¿con qué certificados cuenta?

La certificación de los productos por entidades independientes del ámbito internacional, sin duda ofrece unas garantías máximas al usuario. En nuestro caso, nuestra gama de omega-3 cuenta desde hace 14 años con el sello de calidad ‘IFOS 5 estrellas’ y desde hace más de 3 años con el sello ‘NSF Certified for Sport’. El primero garantiza la ausencia de contaminantes (ej. metales pesados, dioxinas,

PCBs, furanos etc.), la no oxidación de los aceites y la garantía de que el contenido real de omega-3 se corresponde con lo indicado en la etiqueta. Por su parte el segundo certificado, es de interés para deportistas profesionales, ya que garantiza la ausencia de sustancias dopantes.

¿Cuáles serían los productos estrella del laboratorio?

NuaDHA®1000 y NuaEPA®1200, son productos muy demandados, aunque también despierta bastante interés NuaDHA®Vision, NuaEquizenter®, Nualipid® o NuaDerma®.



“Si tomamos 1.000 mg de omega-3 de un producto de alta pureza y de otro de menor pureza, este segundo será menos efectivo que el primero”

En su libro *Conocer y alimentar el cerebro de nuestros hijos: claves para un óptimo aprendizaje y comportamiento*, ¿destaca la alimentación como la base de la salud cognitiva?

Totalmente. El famoso refrán de ‘somos lo que comemos’ se hace especialmente patente a nivel cognitivo. La grasa trans o una falta de omega-3 marino, ralentiza la función cognitiva, el azúcar genera excitación e hiperactividad, el déficit de ciertos nutrientes (ej. zinc, selenio, vitamina D) también empeora la cognición...

¿Qué proyectos tiene a corto plazo?

En breve, tenemos previsto lanzar al mercado una nueva referencia llamada Neuronua®, un producto pensado en aportar un mayor bienestar cerebral en adultos donde, por el paso de los años, el ánimo puede estar más alterado, la memoria y capacidad de aprendizaje más mermada o la tolerancia al estrés es menor. ■