

Los omega-3 disminuyen el impacto de la depresión y el trastorno bipolar

Estos ácidos grasos poliinsaturados, que se encuentran en algunos alimentos como la soja y algunos pescados ya habían demostrado anteriormente ser eficaz para disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Madrid (02-02-10).- Científicos del Instituto de Investigación Agronómica de Francia (INRA, en sus siglas en francés) han descubierto que los ácidos grasos omega-3 pueden ayudar a luchar contra los cambios del estado de ánimo, tales como la depresión o el trastorno bipolar.

En esta investigación, según explica uno de sus autores Pierre Astorg, se revisaron todos los estudios de los últimos 12 años en los que se buscó una relación entre el consumo de pescado y la depresión.

De todos ellos, un estudio que midió los niveles de omega-3 en los glóbulos rojos de un centenar de pacientes ingresados tras intento de suicidio y los comparaba con pacientes ingresados por accidente de tráfico, comprobando que los niveles de ácido eicosapentaenoico (EPA) y ácido docosahexaenoico (DHA) --dos tipos de ácidos omega 3-- eran más altos en aquellos que intentaron acabar con su vida.

Del mismo modo, otro estudio de 2003 en el que participaron 10.000 embarazadas demostró que aquellas que sufrieron depresión postparto habían presentado un menor nivel de DHA en los lípidos del plasma recogido en el día del nacimiento de sus hijos.

Según concluyen los autores de la investigación, son varios los estudios que han demostrado esta relación entre pescado y depresión, sobre todo procedentes de países como Japón o Corea, donde sus ciudadanos consumen grandes cantidades de pescado. Además, apuntan a que la melancolía de la maternidad es más rara en países donde la gente come mucho pescado y donde la leche es más rica en omega-3.

Tras esto, la investigación se trasladó al laboratorio para comprobar esta relación en ratones, observando que aquellos roedores que fueron privados de omega-3 estaban "más estresados, ansiosos y con mucha menos memoria que los que había absorbido omega-3.

Esto demuestra que es necesario "comer pescados grasos dos o tres veces a la semana, así como consumir suplementos alimenticios ricos en omega-3, de uno a dos gramos por día", explicó Astorg.

