

Niveles altos de omega-3 en sangre se asocian con menos riesgo de demencia y Alzheimer

- ***Lo revela el estudio observacional más grande en este campo llevado a cabo hasta ahora en el mundo. Lo publica la revista Nutrients***
- ***El trabajo se basa en datos de la base de datos UK Biobank y ha permitido analizar información de más de 260.000 personas. Sus conclusiones pueden permitir la definición más detallada de futuros estudios sobre la suplementación de omega-3 para la prevención de demencias***
- ***Los posibles beneficios de estos ácidos grasos son máximos en hombres de más de sesenta años y en demencias que no son Alzheimer***

Barcelona, 30 de enero de 2024. – Tener **niveles altos de omega-3 en sangre** se asocia con un **menor riesgo de demencia y Alzheimer**, según un estudio que ha coliderado el Hospital del Mar Research Institute y que publica la revista *Nutrients*. Se trata del trabajo con un número más grande de participantes hecho hasta ahora en este campo, analizando **datos de 260.000 personas** procedentes de la base de datos *UK Biobank*. En él han participado investigadores del Fatty Acid Resarch Institute de los Estados Unidos y del CIBER de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN).

Los autores del estudio han podido tener acceso al perfil de metabolitos en sangre de las personas incluidas en la base de datos del Reino Unido. Además de examinar las asociaciones por diferentes tipos de omega-3, poder trabajar con un número tan alto de participantes ha permitido incluir grupos de población más jóvenes de los que tradicionalmente se han estudiado. Así, han dividido a los participantes en voluntarios de entre 40 y 50 años, de 50 a 60 y de más de 60 años. También han podido relacionar esta información con la aparición de Alzheimer u otras demencias como entidades diferenciadas. Como explica el investigador del Grupo de investigación en Riesgo Cardiovascular y Nutrición del Hospital del Mar Research Institute, el Dr. Aleix Sala-Vila, ***"nos ha servido para estudiar si tener niveles elevados de omega-3 a los 50 años puede ayudar a prevenir la aparición de la demencia muchos años más tarde"***.

El trabajo ha tenido en cuenta la edad, el sexo, el nivel de escolarización de los participantes y las características genéticas asociadas a un mayor riesgo de Alzheimer. Las conclusiones indican que ***"niveles elevados de omega-3 se asocian con menos riesgo para todos los grupos de edad, para hombres y mujeres y para las dos enfermedades, pero las asociaciones más fuertes se dan en hombres, en personas de más de 60 años, y para las demencias que no son Alzheimer"***, explica el principal autor del trabajo. A la vez, las asociaciones son también especialmente beneficiosas para los omega-3 diferentes del DHA (ácido docosahexaenoico). Este omega-3 viene aportado por el pescado azul, y, por lo tanto, el estudio ***"refuerza la idea que hay algunos alimentos, que no tienen que ser pescado, como las nueces, que podrían ser beneficiosos para la salud cerebral"***, apunta el Dr. Sala-Vila.

Ayudar a diseñar nuevos estudios

Los resultados obtenidos no establecen una causalidad directa entre los niveles de ácidos grasos en sangre y el riesgo de Alzheimer y otras demencias. Para hacerlo, se deberán desarrollar estudios con voluntarios de suplementación de la alimentación con omega-3. Pero sí que sirven para ***"ayudar a definir de forma más detallada futuros estudios"***, según el Dr. Aleix Sala-Vila. Estos nuevos trabajos tendrán que tener en cuenta cuál es la población que más se puede beneficiar de este tipo de intervención, ya que la respuesta a la suplementación no es igual para

Nota de prensa

todo el mundo. También ayudará a definir mejor qué tipo de omega-3 testar, cuál es la dosis más adecuada, o la duración que será necesaria para poder ver un efecto clínicamente relevante.

Artículo de referencia

Sala-Vila A, Tintle N, Westra J, Harris WS. Plasma Omega-3 Fatty Acids and Risk for Incident Dementia in the UK Biobank Study: A Closer Look. *Nutrients*. 2023 Nov 23;15(23):4896. doi: [10.3390/nu15234896](https://doi.org/10.3390/nu15234896). PMID: 38068754; PMCID: PMC10708484.

Más información

Servicio de Comunicación Hospital del Mar Research Institute/Hospital del Mar: Marta Calsina 93 3160680 mcalsina@researchmar.net, David Collantes 600402785 dcollantes@hospitaldelmar.cat