



Universidad
Por El Despertar

Los Aceites Omega 3

por Pablo de la Iglesia
www.poreldespertar.com

El presente trabajo es distribuido por
Ediciones Por El Despertar como material de
divulgación para la creación de un mundo
que valga la pena ser vivido

Los Aceites Omega 3

Pablo de la Iglesia, Ph. D.

Naturópata

www.poreldespertar.com

© A aquellas personas u organizaciones que deseen repartir copias de este trabajo en su lugar de origen, y con ello ayudar a mejorar la calidad de vida en el planeta, pueden ponerse en contacto enviando un mail a poreldespertar@yahoo.com.mx y solicitarnos un original que acredite el nombre y los datos de contacto del portador de la iniciativa.

Este informe puede ser solicitado por correo electrónico en forma gratuita o en La Botica de Pablo (Salvarredy 1365, Chajarí, Entre Ríos, Argentina) impreso en papel (en este caso se solicitará el costo de la impresión y encuadernación).

La Fundación Por El Despertar, en la medida de sus posibilidades económicas, difunde gratuitamente estos informes entre periodistas, profesionales de la salud y dirigentes cuya labor está relacionada con la gestión sanitaria o tengan capacidad de influir en su entorno en aras de mejorar la calidad de vida; se agradecen las contribuciones económicas que puedan facilitar esta labor.

Nota Importante: Este ensayo no tiene por objeto reemplazar la opinión del médico y se brinda únicamente a título informativo; el uso de estos conocimientos es responsabilidad personal



Este material ha sido elaborado por Pablo de la Iglesia y es distribuido por la **Fundación Por El Despertar**, la **Universidad Por El Despertar**, la **Comunidad Internacional para el Desarrollo Humano** y otras organizaciones e individuos que fomentan una transformación profunda de la humanidad a través de iniciativas integradoras.

LOS PESCADOS AZULES SON LA FUENTE MÁS SALUDABLE DE OMEGA 3

Los aceites **Omega-3** son ácidos grasos que se encuentran en forma natural en muchos de los alimentos vegetales y animales que consumimos; se trata de una familia de ácidos grasos con interesantes propiedades terapéuticas que, por ser esenciales para nuestro cuerpo (ya que este no los puede producir), deben ser necesariamente ingeridos en la dieta.

No todos los ácidos grasos **Omega 3** actúan de la misma manera en nuestro organismo; los más efectivos desde el punto de vista terapéutico son los de origen marino (EPA -eicosapentaenoico- y DHA -docosahexaenoico-), especialmente presentes en los pescados azules (atún, bonito, trucha, sardinas, chicharro, anchoas y salmón); el aceite linolénico, presente en los alimentos vegetales, si bien puede ser transformado en EPA y DHA, no es tan efectivo como estos.

La forma de asegurarnos una ingesta suficiente de las grasas Omega-3 deseadas es consumir con frecuencia las variedades de pescado mencionadas; para tener idea de lo que cada uno puede aportar facilitamos una relación por cada cien gramos:

Salmón Fresco	5175 mg
Bonito	2326 mg
Trucha	528 mg

También, cuando no tenemos acceso al pescado de mar o este no nos agrada, **podemos recurrir a un suplemento de Aceite de Pescado Omega 3**; normalmente estos vienen en cápsulas de gelatina incolora con un contenido de 1000 mg de principio activo, lo cual es suficiente para un consumo diario cuando se busca prevenir algunas de las enfermedades para las cuales está indicado o mantener las mejores condiciones de salud.

Indicaciones de los Aceites Omega 3

Desde la década del 70 se han realizado cientos de investigaciones que avalan que el consumo de aceites Omega 3, en la cantidad y calidad adecuada, ayudan a prevenir varios tipos de enfermedades y a favorecer la recuperación de las mismas en muchos casos:

Sistema Cardiovascular

- Disminuyen el riesgo de infartos.
- Mejoran el perfil lipídico, especialmente a nivel de los triglicéridos, sobre los que actúa disminuyendo su presencia en sangre.
- Previenen la aparición de arritmias y la muerte súbita.

- Reducen la presión arterial.
- Promueven la vasodilatación y son antitrombóticos.

Oncología

- Protegen contra algunas variedades de cáncer, entre ellos el de mama, próstata y colon.
- Cuando estas y otras variedades de cáncer han sido diagnosticadas, estimulan la inmunidad natural contra la enfermedad y reducen el riesgo de metástasis.

Sistema Respiratorio

- Mejoran la función pulmonar y disminuyen significativamente la aparición de sintomatología en personas asmáticas.

Antiinflamatorio Natural

- Se trata de uno de los mejores antiinflamatorios que existen y la investigación posiciona a los aceites **Omega 3** de origen marino como una excelente alternativa a los corticoides y otros medicamentos alopáticos puesto que aportan casi los mismos beneficios con una práctica total ausencia de efectos colaterales.

Como antiinflamatorios están indicados en enfermedades como la artritis reumatoide, la neumonía bacteriana, inflamación intestinal, la esclerosis múltiple, lupus, esclerodermia, enfermedades de la piel (eczema y psoriasis).

En la **artritis** el consumo de suplementos de **Aceite de Pescado Omega 3** reemplazan con éxito a los fármacos antiinflamatorios no esteroideos (AINES); esto es una gran noticia, sobre todo si consideramos que **solamente en Estados Unidos los analgésicos conducen a la muerte de 20.000 personas cada año y causan hemorragia intestinal a millones**. Con frecuencia las autoridades sanitarias salen a recomendar a la población que evite automedicarse, incluso delineando estrategias de cuidado personal con sustancias naturales; si bien no cuestionamos la intención de fondo, programas masivos de educación para la salud que fomenten la autogestión de estrategias con recursos inocuos, como podrían ser los suplementos de **Aceite de Pescado Omega 3**, generarían enormes beneficios en la salud de la población, un riesgo insignificante y grandes ahorros en los presupuestos de salud.

En el caso de la artritis, un consumo diario de entre tres y cuatro gramos de **Aceite de Pescado Omega 3** disminuye el dolor y mejora la movilidad; a veces la mejoría puede apreciarse en muy pocos días pero en otras oportunidades puede ser necesario esperar dos o tres meses. Algunas sustancias sinérgicas que mejoran los resultados son el Cartílago de Tiburón, el Harpagofito, la Glucosamina y la Condroitina.

- Igual que en la artritis, en otras enfermedades autoinmunes **el sistema inmunológico ataca a componentes de nuestro propio cuerpo como si fueran invasores, pero el EPA y el DHA, en**

dosis de tres gramos al día durante solo tres semanas, pueden suprimir este proceso autodestructivo. Esta es una razón inestimable para cualquier paciente con lupus, escleroderma, esclerosis múltiple, trombocitopenia y otras enfermedades autoinmunitarias. Están comenzando a aparecer estudios clínicos que muestran la capacidad del EPA / DHA para producir remisiones en el lupus.¹

- Las personas que padecen **colitis, síndrome de intestino irritable y enfermedad de Crohn** se benefician significativamente con un suplemento de Aceite de Pescado Omega 3 y/o el consumo regular de pescado de mar. En el caso de la **enfermedad de Chron**, el consumo de hasta nueve gramos de **Aceite de Pescado Omega 3**, disminuye el índice de periodos libres de recaídas hasta un 59%; este resultado puede mejorarse incorporando complementos nutricionales como el Cartílago de Tiburón, el Harpagofito o la Uña de Gato.

En el caso de la **psoriasis**, se realizó un estudio con veinte personas que padecían casos muy agudos de la enfermedad; se les administró un suplemento de **Aceite de Pescado Omega 3** y mejoraron en forma sorprendente en tan solo una semana. Es importante destacar que se utilizaron dosis diarias de diez gramos o más; hay que saber que en casi todos los casos de enfermedades autoinmunes que responden a la complementación con **Aceite de Pescado Omega 3**, una vez obtenida la mejoría, una dosis de mantenimiento de dos gramos suele ser suficiente.

Depresión y Trastornos Nerviosos

- La ingesta suficiente de ácidos grasos **Omega 3** han venido demostrando que son esenciales para la **formación adecuada del sistema nervioso de los bebés**; en estos casos lo mejor es que la madre gestante se asegure de consumir regularmente pescado azul, o al menos, un complemento de un gramo diario de **Aceite de Pescado Omega 3**; esto será beneficioso, tanto para la madre como para el bebé, y aún durante el periodo de lactancia.

Cuando la madre esta bien nutrida en este aspecto, el bebé en gestación, y luego en su etapa lactante, también se verá beneficiado y es de esperar que tenga mayor agudeza visual, mejor respuesta intelectual o un vocabulario más completo.

- La **esquizofrenia** también responde al consumo de **Aceite de Pescado Omega 3**. Una suplementación de tan sólo uno o dos gramos puede ayudar a mejorar esta condición de forma impresionante; en cualquier caso, personalmente sugiero que en forma complementaria se diseñe un programa de alimentación que mantenga los niveles de glucosa en sangre estables y algunos otros complementos como el Ginkgo Biloba.
- La mayoría de los casos de **depresión** se deben a los siguientes factores:
 - 1- **Falta de sol**, especialmente lo que comúnmente llamamos depresión invernal; esta afección se conoce como Síndrome Afectivo Estacional y es de tratamiento muy obvio si se la diagnostica correctamente (lo cual es bien sencillo, por cierto).

2- **Hipoglucemia**. El consumo excesivo de azúcar e hidratos de carbono refinados provocan un estímulo constante al páncreas que le fuerza a producir excesos de insulina, lo cual baja los niveles de glucosa sanguíneos (hipoglucemia), lo cual a su vez genera ansiedad por algo dulce; esto genera un círculo vicioso que nos mantiene con un estado muy irregular de los niveles de azúcar en sangre y produce, entre otras cosas, depresión.

3- **Carencia de Ácidos Grasos Esenciales, especialmente los de la familia Omega 3**. Estudios realizados en la *Universidad de Harvard* sugieren que la complementación de esta sustancia es efectiva al cabo de aproximadamente un mes.

El *Estudio Róterdam* dado a conocer en el año 2003 en el *American Journal of Clinical Nutrition* también sostiene la tesis que el **Aceite de Pescado Omega 3** es efectivo para tratar y prevenir la depresión, pero así mismo lo es en alguna medida con otras condiciones como el **estrés**, la **enfermedad de Alzheimer**, la **dislexia**, el **autismo** y la **esquizofrenia**.

Los Alimentos Enriquecidos con Omega 3

Hoy día estamos ampliamente informados acerca de las propiedades de los aceites **Omega 3** y, en razón de ello, mucha gente procura consumir alimentos que los contengan en cantidad suficiente y calidad adecuada.

Puesto que han aparecido una gran cantidad de alimentos enriquecidos en aceites **Omega 3**, muchos de nosotros podemos pensar, justificadamente por cierto, que nuestra salud está suficientemente protegida, al menos en cuanto a las necesidades de este nutriente esencial.

En dietéticas, almacenes naturistas, supermercados y hasta en kioscos, encontramos una variada oferta de alimentos funcionales que anuncian que han sido especialmente elaborados para que contengan cantidades adicionales de este valioso ácido graso; entre las opciones encontramos huevos, galletitas, productos lácteos, bebidas de soja o cereales, entre otras.

Podemos llegar a pensar que consumiendo regularmente estos alimentos tendremos asegurados los beneficios de los aceites **Omega 3**, especialmente en lo que refiere a la protección cardiovascular. Sin embargo, según un estudio realizado por *CONSUMER EROSKI* en España, esto debería ser al menos puesto en duda.

Esta organización de consumidores ha llevado al laboratorio quince alimentos enriquecidos con Omega-3 (cuatro muestras de lácteos y una de bebida de soja, dos de galletitas, dos de huevos, tres de aceites y grasas, dos de aceitunas rellenas de anchoa y una de néctar de naranja y melocotón); una vez analizados se encontraron con que cuatro de los quince alimentos enriquecidos en **Omega 3**, a pesar de que en efecto lo eran, carecían de las grasas DHA y EPA que brindan al aceite **Omega 3** su capacidad para protegernos contra las enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades.

El 25% de los alimentos solo contenían ácido linolénico, que aunque efectivamente es un aceite **Omega 3** no es la variedad con mejor desempeño terapéutico; el 40% de la muestra se encontraban fuera de la norma por contener menos cantidad de aceites **Omega 3** que lo declarado en sus etiquetas.

Por lo tanto, debemos ser cautelosos con los llamados alimentos funcionales, puesto que además de ser frecuentemente pobres en **Omega 3**, su denominación no nos garantiza que sean beneficiosos; esta afirmación se basa en el hecho que muchos de ellos contienen aditivos incompatibles con la salud, tales como colorantes, conservantes, azúcar o aceites hidrogenados.

CONSUMER EROSKI sostiene que en todos los casos, los alimentos enriquecidos en Omega 3 tenían un costo más elevado que variaba entre el 11 y el 97% en relación a productos similares. Esto revela que con frecuencia, debido a nuestro desconocimiento, la industria de los alimentos se aprovecha de nuestra ingenuidad como consumidores induciéndonos a comprar algo que no cumplirá con el propósito para el cual lo adquirimos.

Conclusión

Mucho se ha hablado en los últimos tiempos de los ácidos grasos esenciales **Omega 3**; a pesar de los años que llevamos dedicados al estudio de la nutrición y la medicina natural, realmente nos resulta difícil encontrar sustancias terapéuticamente tan efectivas.

No se trata de un medicamento, por supuesto, tan solo de un nutriente esencial en nuestra dieta; los **Omega 3** no tendrían tanta cartelera sino fuera por la forma aberrante en que estamos comiendo quienes nos pretendemos civilizados; situación inducida, por supuesto, por la publicidad engañosa de la industria alimentaria y la complicidad de los estados que han olvidado su misión de crear las mejores condiciones para el desenvolvimiento de la salud comunitaria y se han vuelto vasallos de los intereses corporativos.

Nos hemos alejado de las formas tradicionales de comer y, naturalmente, nuestro organismo nos pasa una costosa factura que ninguna seguridad social (por buena que sea) puede solventar exitosamente; hoy día siguen aplicándose la máxima hipocrática y podemos decir con mayor sustento que nunca *'que tu alimento sea tu medicina'*.

Nuestro cuerpo fabrica muchos de sus componentes a partir de otros; otros los requiere tal cual de la alimentación porque no puede elaborarlos por sí mismo; este el caso de los Omega 3.

Esto no quiere decir que cuando ingerimos estos nutrientes nos curemos una enfermedad, sino más bien posibilitamos que nuestro cuerpo vuelva a funcionar adecuadamente porque le hemos echado el combustible preciso; los **Omega 3** son esenciales para nuestra salud y si nos privamos de las cantidades adecuadas de los mismos, padeceremos desequilibrio y enfermedad.

Los investigadores han descubierto que la ingesta apropiada de ácidos grasos esenciales **Omega 3** ayuda a mejorar todo tipo de enfermedades cardiovasculares (mayor sobrevida para quienes padecieron infartos, normalización del ritmo cardíaco, triglicéridos, colesterol), juegan un papel esencial en la formación del tejido nervioso, el cerebro y la retina del feto y el lactante, mejoran las condiciones autoinmunes (esclerosis múltiple, artritis, escleroderma, lupus...) y permiten reducir el consumo de antiinflamatorios esteroides y no esteroides.

Si bien hay alimentos comunes que los contienen, como las nueces y los aceites de soja o linaza, las mejores fuentes se encuentran en el zooplacton y fitoplacton; no es habitual que sirvamos krill en nuestra mesa, pero por suerte, estos principios activos pasan a la cadena alimentaria a través de los pescados azules tales como las sardinas, arenques, salmón o caballa.

Debemos recurrir a estos alimentos mencionados y típicos de la Dieta Mediterránea para apuntarnos un punto a favor de nuestra salud; siempre estos serán una fuente más fiable que aquellos alimentos de moda en la actualidad y que han sido enriquecidos con los famosos **Omega 3**.

Es importante tener presente que las fuentes de **Omega 3** suelen ser desnaturalizadas por procedimientos químicos que aumentan su conservación pero que los inutilizan o, aún peor, los vuelven nocivos para nuestro organismo; en el caso de los alimentos enriquecidos, no es habitual que el fabricante incluya la fuente en el envase, y si lo hace, no suelen poner con claridad si lo está en su estado natural (un elixir para nuestra salud) o modificado químicamente (un veneno más).

Con atención a la selección de nuestros alimentos y a través de los suplementos adecuados, podemos forjar, paso a paso, una buena salud, o como dice el refrán, "cavar la tumba con la boca".

La ingesta de pescado de mar dos o tres veces a la semana constituye un excelente aporte que nos ayudará a mantener la salud; cuando esta se ha deteriorado, podemos recurrir a los suplementos de **Aceite de Pescado Omega 3** para satisfacer las carencias.

Las dosis recomendadas pueden variar entre uno y diez gramos y su consumo debe guiarse por unas sencillas recomendaciones:

- cuando se está tomando medicamentos anticoagulantes puede estar contraindicado el consumo de **Aceite de Pescado Omega 3**; puesto que esta sustancia suele ser tan o más efectiva que los anticoagulantes farmacológicos, es interesante consultar al médico la posibilidad de cambiar unos por otros.
- si ingerimos dosis mayores a dos gramos, es especialmente aconsejable combinarlo con un suplemento de Vitamina E, preferentemente de una potencia equivalente a 400 U.I. (Unidades Internacionales). Esto evitará la oxidación de los valiosos ácidos grasos esenciales, mejorará su aprovechamiento y aumentará los beneficios para la salud en relación a otras indicaciones complementarias de la Vitamina E.

Bibliografía

- **Alimentos enriquecidos en Omega 3.** Fundación Eroski. www.consumer.es
- **Cáncer, prevención y tratamiento natural.** Pablo de la Iglesia. Ediciones Libertarias.
- Horrobin, David. Journal of Reproductive Medicine, 1983; 28 (7): 465-468.
- **Los Aceites Omega en la Alimentación.** Johnatan Christie. Editorial Urano.
- **Los Efectos de los Acidos Grasos Omega 3 sobre la Depresión.** Mercé Fernandez. Fundación Eroski. www.consumer.es
- **Los Vitanutrientes.** Dr. Robert C. Atkins. Editorial Grijalbo.
- **Pescado azul: graso pero saludable en la mayoría de las especies.** Fundación Eroski. www.consumer.es
- **Recuperar la Salud.** Pablo de la Iglesia. Editorial Errepar

Acerca del Autor

En el año 92, cuando le diagnostican esclerosis múltiple, enfermedad que lo había paralizado y dejado con un sin número de afecciones invalidantes, deja sus estudios de derecho y comercio exterior para dedicarse a la investigación de métodos de salud naturales.

Pablo de la Iglesia, Ph. D. es Naturopata, Diplomado en Herbolodietética, Consultor en Salud e Higiene, Especialista en Nutrición Ortomolecular y Master en Programación Neurolingüística.

Ha sido asesor de empresas como **Heritage Health Products** donde coordinó la Dirección de la Universidad Heritage en Buenos Aires; también participó de procesos de capacitación para **Garden House, Just y Reino de la Miel.**



Es autor de los libros “**Recuperar la Salud**” de la Editorial Errepar; “**Esclerosis Múltiple, su tratamiento según un enfoque holístico**” y “**Estimula tu Inmunidad Natural**” publicados por Ediciones Obelisco; “**Cancer, prevención y tratamiento natural**” de Ediciones Libertarias; así como de numerosos artículos divulgados en periódicos y revistas de todo Iberoamérica.

Ha sido expositor de cursos, talleres y congresos internacionales en México, Argentina, Aruba, España, Chile, Bolivia, Uruguay e India.

Ha conducido programas de radio y expuesto sus ideas en columnas de televisión en Argentina y España. Es coordinador honorario de la Comunidad de Integración y Desarrollo Humano Por El Despertar (www.poreldespertar.com), Presidente de la Fundación Por El Despertar y editor de los boletines electrónicos con el mismo nombre y Terapias Naturales.

Durante el año 2002 ha sido coordinador de los Talleres de Vida Sana del Ayuntamiento de Marbella (España).

También ha colaborado en el desarrollo de varios proyectos con la organización **Yatra Expedition**, un grupo de expedicionarios nómades que recorren el mundo en busca de los secretos que nuestros ancestros atesoraban para la transformación personal y social.

Ha participado como Profesor de la **World University of Conciousness** (actualmente Oneness University) en el marco del Experience Festival (India, Febrero del 2004); cerca de allí, realizó un Proceso de Iluminación Irreversible en el Ashram de Sri Kalki Bhagaván (Marzo de 2004).

Es iniciador de sanadores con la energía del **Kosmic Healing**; también organiza encuentros experimentales cuyo propósito es explorar los límites de la conciencia humana e inducir cualidades divinas para la realización de la divinidad en el propio cuerpo.

Su sueño es la creación de la **Comunidad de la Pachamama**, una organización rural autosustentable habitada por seres que se han liberado del sufrimiento y realizado Estados de Unidad (Iluminación); el propósito es poder generar un centro de transformación para formar los líderes de una nueva civilización y generar un impacto evolutivo en la sociedad.