



Embárcate en una
Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E MAIL: N°4 JUNIO 2014

www.sanidadnaval.cl



Consume alimentos con Omega-3 y protégete

Disminuyen el colesterol en la sangre, evitan la formación de coágulos en las arterias, y ahora también se sabe que inciden en la salud cerebral. ¿Sabes dónde encontrarlos?

Los Ácidos Omega-3 pertenecen al grupo de los ácidos grasos polinsaturados y son considerados esenciales, es decir, al no ser capaz de producirlos tenemos que incorporarlos, a través de los alimentos. Los beneficios para nuestra salud son disminuir el colesterol en la sangre y evitar la formación de coágulos en las arterias. Así como, benefician el desarrollo del sistema nervioso, el cerebro y la visión del niño desde su gestación.

Los pescados grasos, entre ellos las anchoas, atún, jurel, salmón, sardina y sierra son los más recomendables. Otras fuentes naturales de omega-3 son aceites de canola, soya y nueces.

Un reciente estudio publicado en Neurology, indica que las personas con niveles más altos de ácidos grasos omega-3 podrían tener también volúmenes cerebrales más grandes en la vejez, lo que equivale a preservar entre uno y dos años la salud cerebral. La disminución del volumen cerebral es una señal de la enfermedad de Alzheimer, así como del envejecimiento normal.

Para el trabajo, se analizaron los niveles de ácidos grasos omega-3 EPA + DHA en las células rojas de la sangre de 1.111 mujeres que formaron parte del "Women's Health Initiative Memory Study". Ocho años más tarde, cuando las mujeres tenían una edad media de 78 años, se tomaron imágenes por resonancia magnética para medir su volumen cerebral.

Los resultados sugieren que el efecto sobre el volumen del cerebro es el equivalente a retrasar entre uno y dos años la pérdida normal de las células cerebrales que provoca el envejecimiento.

Las personas con niveles más altos de ácidos grasos omega-3 también tenían un volumen un 2,7 por ciento más grande en el área del hipocampo del cerebro, que desempeña un papel importante en la memoria. En la enfermedad de Alzheimer, el hipocampo comienza a atrofiarse, incluso antes de que aparezcan los síntomas.

**La recomendación de ingesta de Omega -3 es de
3 gramos al día:**

- 100 gr de sardina aportan 1,5 gr de este ácido graso.
- 100 gr de jurel y de salmón aportan 1 gr.
- 100 gr de merluza, corvina o congrio aportan alrededor de 0,5 gr.



Fuente: Revista Electrónica Nutrición y Alimentación, Fundación Arturo López Pérez, Abril 2014.

Director Responsable : CN SN Ivo López Eterovic.
Sub Director: CF SN Luis García Flores.
Editora: Doctora Nélida Velásquez González. (Jefe Div.Salud Previsional)
Colaboradores: EC Claudia Marambio Zulueta.. (Relacionadora Pública)
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)
Diseño: División Salud Previsional - División Comunicaciones y RR.PP
Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada

Boletín disponible en portal web www.sanidadnaval.cl - Sus sugerencias a cmarambio@sanidadnaval.cl