

NOTA DE PRENSA

Consumir más alimentos ricos en omega 3 para prevenir las enfermedades cardiovasculares no está justificado

- Las evidencias científicas indican que **tomar ácidos grasos omega 3 en forma de complementos tampoco ayuda** en la prevención cardiovascular
- **El grado de certeza de los resultados de los estudios actuales es moderado**, por lo que es posible que nuevos estudios ofrezcan resultados diferentes

Barcelona, 16 de febrero de 2021. – Aumentar el consumo de alimentos ricos en ácidos omega 3 por encima de lo habitual produce poco o ningún efecto en la disminución del riesgo de muerte o de sufrir enfermedades cardiovasculares como el infarto o el ictus. El mensaje implícito en algunas informaciones y noticias de que consumir más alimentos ricos en omega 3, como sardinas y otros pescados grasos o nueces y algunas semillas vegetales, ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares es probablemente falso, según una nueva evaluación de [Nutrimedia](#), un proyecto del [Centro Cochrane Iberoamericano](#) y el [Observatorio de Comunicación Científica](#) de la Universidad Pompeu Fabra que evalúa científicamente el grado de certeza de mensajes sobre nutrición.

Para llegar a esta conclusión, el equipo de Nutrimedia ha analizado las mejores evidencias científicas disponibles sobre esta cuestión en un buen número de ensayos clínicos. Y el conjunto de esta evidencia muestra que el efecto del consumo de alimentos que contienen ácidos grasos omega 3, tanto de origen animal como vegetal, en la prevención cardiovascular es nulo o muy pequeño. Esto es así, tanto si se considera el efecto sobre la mortalidad general o de origen cardiovascular como si se analiza el número de infartos, ictus y otros episodios cardiovasculares.

“El grado de certeza de toda la evidencia disponible actualmente es entre moderado y alto”, destacan **Abril Gorgori** y **Montserrat Rabassa**, autora y coordinadora de la evaluación, respectivamente. “Esto quiere decir que es probable que el efecto real del aumento del consumo

de alimentos con omega 3, en comparación con el consumo habitual, sea nulo o muy pequeño, pero no se puede descartar completamente que nuevos ensayos clínicos ofrezcan resultados diferentes a los actuales”.

La evaluación también destaca que el consumo de omega 3 en forma de complementos tampoco ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares. En una anterior evaluación de Nutrimedia también se había mostrado que [la ingesta de suplementos de ácidos grasos omega 3 podría ayudar poco o nada a reducir el riesgo de demencia.](#)

Los ácidos grasos omega 3 son un grupo de ácidos grasos poliinsaturados que se encuentran en pescados (especialmente el azul, como el atún, la sardina o el atún), mariscos y algunas fuentes vegetales, como los frutos secos y los aceites vegetales. La cantidad recomendada de ácidos grasos omega 3 se puede consumir como parte de una dieta saludable, por ejemplo, consumiendo dos raciones de pescado azul por semana. Comer una cantidad mayor de alimentos ricos en omega 3 con el objetivo de prevenir las enfermedades cardiovasculares no está justificado científicamente, como muestra esta evaluación de la investigación disponible.

Evaluación: <http://ow.ly/WlLc50FFBJV> | **Informe técnico completo:** <http://ow.ly/pmlv50FFBI3>

Nutrimedia (www.upf.edu/web/nutrimedia) es un proyecto del Observatorio de la Comunicación Científica de la Universidad Pompeu Fabra (OCC-UPF) y el Centro Cochrane Iberoamérica (CCIb), que evalúa el grado de confianza científica que merecen algunos mensajes sobre alimentación y salud (noticias, anuncios, mitos y preguntas del público). Los resultados de las evaluaciones, que se publican en la web del proyecto, pretenden ofrecer datos y criterios científicos para ayudar a los ciudadanos a tomar decisiones informadas sobre nutrición. El OCC-UPF es un centro especial de investigación para el estudio de la transmisión de conocimientos científicos y tecnológicos a la sociedad, y el análisis de la relación entre ciencia, medios de comunicación y sociedad. El CCIb es uno de los 14 centros internacionales de Cochrane, una organización internacional que con sus revisiones sistemáticas de la investigación ha contribuido a transformar la toma de decisiones sobre las intervenciones de salud.

Para más información:

Núria Pérez Pérez nuriap.perez@upf.edu | Tel. 34 935 422 189 / 935 422 921