

NOTA DE PRENSA

No hay suficiente evidencia aún para saber si los suplementos de omega 3 mejoran o no la depresión

- Los estudios han encontrado una **reducción muy pequeña e incierta de los síntomas depresivos** tras tomar suplementos de ácidos grasos omega 3
- Los estudios **no han hallado suficientes pruebas de calidad sobre sus efectos secundarios**

Barcelona, 10 de febrero de 2022. – Los suplementos y complementos dietéticos de ácidos grasos omega 3, como los de aceite de pescado y de hígado de bacalao, se están estudiando como tratamiento alternativo para los síntomas de la depresión, una enfermedad muy debilitante y difícil de tratar. Los resultados de estos estudios son dispares y dan lugar a la difusión de noticias y mensajes contradictorios. Tras analizar la mejor evidencia disponible, una nueva [evaluación de Nutrimedia](#) ha concluido que todavía no hay pruebas científicas suficientes para saber si estos populares suplementos ayudan o no a reducir los síntomas depresivos.

La evaluación de Nutrimedia, un proyecto del [Observatorio de la Comunicación Científica de la Universidad Pompeu Fabra \(OCC-UPF\)](#) y el [Centro Cochrane Iberoamericano](#), se ha basado en una [reciente revisión Cochrane](#) que ha analizado las pruebas que aportan **33 ensayos clínicos con 1848 personas con depresión**. Estos estudios han mostrado que tomar suplementos de omega 3, en comparación con tomar un placebo (una sustancia sin efecto), produce una reducción muy pequeña e incierta de los síntomas depresivos.

Además, estos estudios tampoco han encontrado suficientes pruebas de calidad sobre los efectos secundarios de estos suplementos. Aunque los estudios realizados son ensayos clínicos (el tipo de investigación sobre intervenciones de salud más fiable), **sus resultados se consideran de certeza muy baja**, ya que son imprecisos y muy variables entre los diferentes estudios, entre otras razones. Por ello, la evaluación concluye que la veracidad del mensaje que sostiene que los suplementos omega 3 reducen los síntomas depresivos es incierta. Mientras no haya pruebas de mayor calidad, no se puede sostener esto ni lo contrario.

¿Por qué despiertan interés los omega 3?

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 la caballa), mariscos y algunas fuentes vegetales, como frutos secos y aceites vegetales. Se consideran ácidos grasos esenciales porque desempeñan funciones esenciales en el organismo pero deben obtenerse con la dieta, ya que el cuerpo no los puede producir. Los omega 3 son componentes de las membranas de las células, sobre todo del ojo y el cerebro, y realizan otras funciones importantes en los sistemas circulatorio, inmunitario y endocrino, entre otros.

La cantidad recomendada de ácidos grasos omega 3 se puede obtener como parte de una dieta saludable, consumiendo por ejemplo dos raciones de pescado azul por semana, entre otras posibilidades. Mientras los científicos tratan de entender cómo afectan los omega 3 a la salud, el mayor consumo de alimentos ricos en estos ácidos grasos se ha vinculado con un menor riesgo de algunas enfermedades, desde el cáncer a las demencias.

Otras evaluaciones de Nutrimedia sobre los omega 3

En Nutrimedia se ha evaluado la veracidad de los mensajes que sostienen que aumentar el consumo de ácidos grasos ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares y las demencias. En relación con la primera evaluación, se concluyó que [no está justificado consumir ni suplementos ni más alimentos ricos en omega 3 para prevenir las enfermedades cardiovasculares.](#) Y, por lo que respecta a la segunda, la evaluación mostró que [los suplementos de ácidos grasos omega 3 podrían ayudar poco o nada a reducir el riesgo de sufrir una demencia.](#)

Más información:

- [Evaluación](#)
- [Informe técnico](#)

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 científicamente el grado de veracidad de 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. El CCIB es uno de los centros internacionales de Cochrane, una organización internacional que con sus revisiones sistemáticas ha contribuido a transformar la toma de decisiones sobre las intervenciones de salud.