

El passat 21 d'abril va tenir lloc, al Col·legi de Metges de Barcelona, la conferència titulada «Àcids grassos poliinsaturats  $\omega$ -6 -  $\omega$ -3. Promoció de la salut. Prevenció de la malaltia», organitzada per la Casa Santiveri, on el Dr. Ramon Segura Cardona va actuar de ponent.

# Els àcids grassos $\omega_6$ i $\omega_3$

## Són essencials per a la salut?

La majoria de les malalties que es pateixen estan influenciades, en major o menor grau, pels aliments que es mengen, de manera especial pel greix que s'ingereix. La influència del greix i els olis de la dieta és particularment marcada en el cas de les malalties del sistema cardiovascular, les diabetis, alguns tipus de tumors, diverses malalties de tipus reumàtic, l'obesitat i la hipertensió arterial.

A més del tipus de greix, s'ha de tenir en compte el tipus d'àcids grassos presents en els diversos aliments. La dieta de la majoria dels països occidentals, amb una elevada taxa d'infart de miocardi i de malalties de tipus degeneratiu, conté un tipus d'àcids grassos diferents als que es troben presents a la dieta dels esquimals, dels habitants de la zona costera del Japó, etc., que mostren una incidència molt més petita d'aquest tipus de dolences (tot i que els esquimals pateixen molta hemorràgia cerebral, ja que tenen poca activitat vasoconstrictora a causa de tot el greix de peix que ingereixen).

Els àcids grassos saturats, els menys recomanables a certs nivells, es troben presents en una proporció elevada en el greix de vedella i d'oví, a la mantega i, en menor proporció, al greix de porc, d'ànec, etc. Alguns greixos i olis vegetals com els que s'obtenen del coco, la palma, etc., també contenen àcids grassos saturats en proporció elevada. El palmític i l'esteàric, en greix d'origen animal, i el decanoic, làuric i mirístic pels productes vegetals, són els àcids grassos saturats més abundants.

Els àcids grassos poliinsaturats, que

### La ingesta continuada d'oli de peix redueix els nivells de colesterol total

entre altres coses fan disminuir el colesterol, es poden diferenciar, des del punt de vista metabòlic i nutricional, en dos grups: els que tenen el primer enllaç doble entre els carbonis 6 i 7, anomenats  $\omega$ -6 [omega-6] (com l'àcid linoleic i derivats) i els que ho tenen en el carboni 3, anomenats  $\omega$ -3 [omega-3] (com el linolènic i derivats). Si el doble enllaç és «trans», les característiques d'aquest poliinsaturat, tant fisicoquímiques com biològiques, seran molt semblants a les dels àcids grassos saturats.

Els àcids grassos  $\omega$ -3 són essencials per a la salut i s'han d'ingerir, ja que no són sintetitzats pel nostre organisme, perquè la seva absència podria causar retard en el desenvolupament i creixement corporal, pèrdua de la textura normal de la pell, alteracions en la funció renal, la capacitat reproductora, etc.

El nostre organisme conté dessatura-

formacions que experimenten els àcids grassos essencials linoleic i  $\alpha$ -linolènic, precursors dels àcids grassos de les famílies  $\omega$ -6 i  $\omega$ -3 respectivament. Un cop incorporats a la dieta, aquests precursors experimenten una sèrie de dessaturacions i elongacions amb el resultat de la formació de compostos de 20-22 àtoms de carboni i un grau d'insaturació més elevat.

Actualment, a la majoria de països occidentals, s'ingereixen quantitats suficients de linoleic, però no pas de  $\alpha$ -linolènic, per això és recomanable la ingesta dels productes preformats, àcid eicosapentaenoic i docosahexaenoic (presentes en algues, el greix i els olis dels animals marins, el peix greixós...). L'aportació d'aquests àcids és particularment important en el cas dels nounats, en els quals l'activitat dels sistemes de dessaturació i elongació no està suficientment desenvolupada i requereixen el subministrament, amb la llet de la mare, d'àcid eicosapentaenoic i, molt especialment, d'àcid docosahexaenoic pel seu creixement i desenvolupament normal.

Els àcids grassos poliinsaturats del tipus  $\omega$ -3 tenen una notable capacitat per a reduir els nivells de triglicèrids i de lipoproteïnes de molt baixa densitat (VLDL) del plasma. La ingesta continuada d'oli de peix, ric en eicosapentaenoic i en àcid docosahexaenoic, va seguida d'una significativa reducció de la concentració de triglicèrids del plasma, en individus normals, o d'una marcada caiguda en persones que pateixen hipertriglicèridèmia. També s'observa una reducció dels nivells de colesterol total, així com del colesterol





cions distintes a les descrites anteriorment, que donen menor reactivitat a les plaquetes, a les estructures de la paret vascular i a determinats components del sistema de defensa cel·lular, amb la qual cosa redueix la tendència a la trombosi i frena la dinàmica del procés artereoscleròtic.

Altres estudis realitzats han mostrat que un grup de persones estudiades que només ingerien vegetals, llet i ous, tenien una pressió arterial més baixa que un mateix grup d'estudi que ingerien una dieta amb carn, peix o pollastre, així com també s'ha estudiat l'efecte d'una dieta rica en àcids del tipus  $\omega-3$  i en resulta una major resistència a la insulina i a la diabetis.

En definitiva, hi ha tota una sèrie de millores en la salut, no totes explicades en aquest article, que es poden aconseguir amb una dieta cuidada i controlada, rica en àcids grassos poliinsaturats, especialment els del tipus  $\omega-3$ , per la qual cosa es recomana la ingesta directa dels productes ja preformats, que es troben presents a les algues, el greix i olis dels animals marins, etc.

l·ligat a les LDL, sense cap canvi en els valors del colesterol-HDL.

Tot això no passa quan se segueix una dieta que conté la mateixa quantitat de greix però aportada per olis de llavors (blat de moro...), rics en àcids grassos del tipus  $\omega-6$ , i encara menys si la dieta és rica en àcids grassos saturats.

D'altra banda, els àcids grassos del tipus  $\omega-3$  redueixen la tendència a la trombosi i contribueixen a la fluïdesa de la sang. Amb la dieta habitual, la majoria dels eicosanoids procedeixen de l'àcid araquidònic, el qual deriva de l'àcid linoleic que s'ingereix amb els

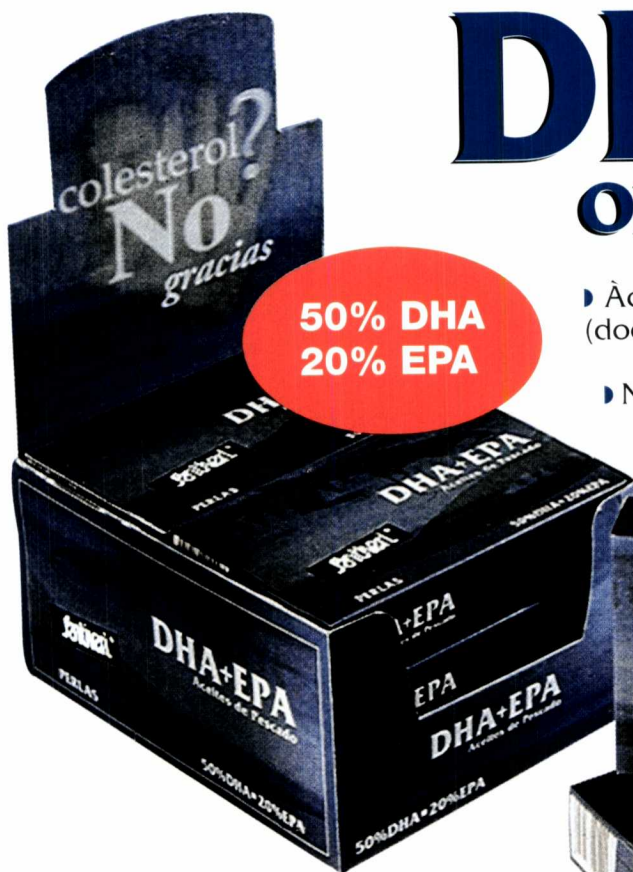
aliments. Entre aquests eicosanoids es troba el tromboxà A<sub>2</sub> que es comporta com un potent vasoconstrictor i agregant plaquetari, que pot ser molt efectiu quan es tracta d'hemorràgies, però que, en altres circumstàncies, pot afavorir la formació de trombes i, actuant de forma repetida, estimular el desenvolupament de les lesions ateromatoses.

Els àcids grassos poliinsaturats del tipus  $\omega-3$ , i concretament l'àcid eicosapentaenoic i l'àcid docosahexaenoic donen lloc, en canvi, a la formació d'un tipus d'eicosanoids dotats d'ac-

Josep Calderón

# DHA + EPA

## Olis de Peix en Perles



▶ Àcids grassos essencials de la sèrie omega-3 DHA (docosahexaenoic) i EPA (eicosapentaenoic).

▶ No poden ser sintetitzats per l'organisme humà, per la qual cosa es recomana la seva ingesta a través de la dieta.

▶ Es recomana de 300 a 800 mg de DHA al dia (entre 2 i 4 perles al dia).

▶ Cada perla conté 235 mg de DHA, 94 mg d'EPA i 2 mg de vitamina E

**Presentació:**  
Estoig amb  
40 perles de 680 mg

