

El covid-19 es menos grave y mortal si tienes niveles altos de omega 3 en sangre

 alimento.elconfidencial.com/bienestar/2021-01-28/niveles-altos-sangre-omega3-menor-riesgo-mortalidad-covid_2924616/



Alimento

Por primera vez, investigadores de EEUU publican la primera evidencia directa de que a mayor cantidad en plasma, menores probabilidades de fallecer por la infección. Aclaremos los hallazgos con un experto

De ellos hemos oído hablar en multitud de ocasiones en los últimos años por **su valor a la hora proteger la salud cardiaca**, hoy son noticia porque podrían tener un papel relevante contra el covid-19.

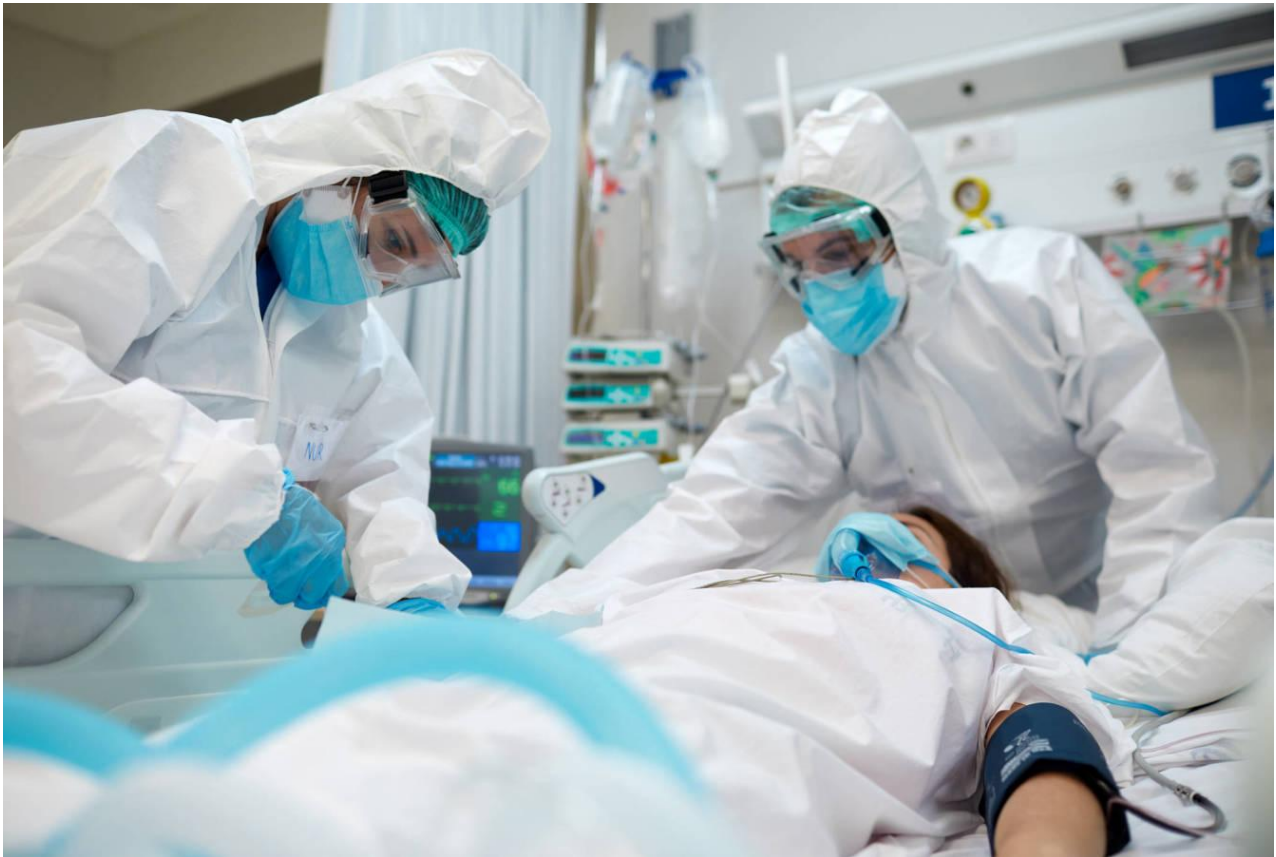
"El riesgo relativo de muerte fue unas cuatro veces mayor en aquellos con niveles más bajos en comparación con los que los tenían altos"

Sabemos que a día de hoy los casos confirmados desde el inicio de la pandemia en todo el mundo **han superado los 100 millones**, según el recuento más actualizado de la **Universidad Johns Hopkins de EEUU** (que a última hora del pasado martes contabilizaba 100.032.461 casos) que conocemos, ya que las muertes se elevan a **2,16 millones en todo el planeta**.

La enfermedad

Aunque el **81% de los individuos sintomáticos** tienen una enfermedad relativamente leve, el 14% desarrollará una enfermedad grave caracterizada por disnea, hipoxia o 50% de afectación pulmonar por imagen, y el **5% restante desarrollará una enfermedad**

crítica caracterizada por insuficiencia respiratoria, shock y/o disfunción multiorgánica, como documenta una estudio de 'JAMA'.



La enfermedad grave y crítica se asocia con la **edad avanzada** (especialmente mayores de 65 años), el sexo masculino, la enfermedad pulmonar crónica, la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, incluida la hipertensión, la diabetes y otras **afecciones médicas crónicas**.

Y en dicha gravedad y mortalidad influyen las elevaciones rápidas de **citoquinas inflamatorias**, incluidas TNF-alfa, IL-1 β e IL-6 [3], lo que conduce a un síndrome de liberación de las mismas o 'tormenta de citoquinas'. Es por eso que **un enfoque preventivo atractivo** para poner freno a esta cascada es minimizar su liberación.

Tormenta de citoquinas

Los omega 3 de cadena muy larga (DHA y EPA) que se encuentran en los **aceites de pescado** gozan de una plétora de actividades biológicas que incluyen directa e indirectamente la modulación de las respuestas inflamatorias y la liberación de citocinas. Estudios previos han constatado que la ingesta y los niveles más altos de estos omega 3 se asocian con niveles más bajos de citocinas inflamatorias circulantes.

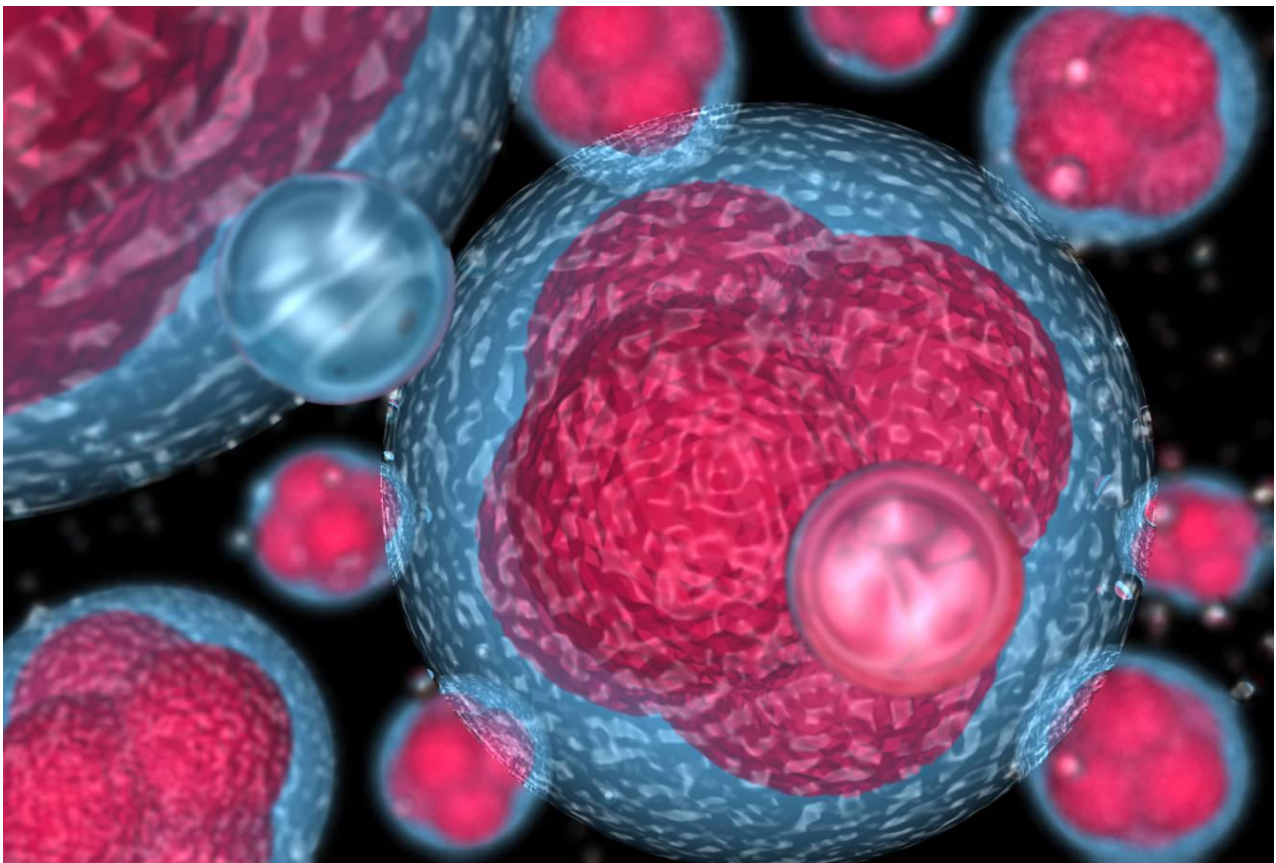
Es por ello que el trabajo realizado por el **Instituto de Investigación de Ácidos Grasos (FARI)** y colaboradores del **Centro Médico Cedars-Sinai** en Los Ángeles y en el condado de Orange (ambos en EEUU), publicado en la revista 'Prostaglandins,

Leukotrienes and Essential Fatty Acids', sobre especial relevancia. De hecho, es la primera evidencia directa entre los omega 3 y el riesgo de **mortalidad por la infección**.

Los datos

Incluyó a **100 pacientes ingresados** en el hospital por covid-19 para los que se habían **almacenado muestras de sangre**. Se obtuvieron los resultados clínicos de estos pacientes y se analizó el plasma para determinar el índice de omega 3. **Catorce de los pacientes fallecieron**.

Los **100 se agruparon en cuatro cuartiles** según el índice de omega 3, conocido como O3I, con el 25% de los pacientes en cada cuartil. Hubo una muerte en el cuartil superior, y 13 en los pacientes restantes. En los análisis de regresión ajustados por edad y sexo, los que se encontraban en el cuartil más alto tenían **un 75% menos de probabilidades de morir** en comparación con los que estaban en los tres cuartiles inferiores.



El doctor **Domingo Carrera**, médico especialista en Nutrición, del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), **aclara a Alimento** el significado de estos valores: "Estas mediciones sugieren que **pacientes con un índice de omega 3 menor al 5,7% de los ácidos grasos de la membrana del glóbulo rojo (índice de omega 3 = cantidad de EPA y DHA en dicha membrana) tienen 4 veces más probabilidades de morir** o enfermar gravemente de covid-19 que los que presentan un índice de omega 3 mayor de 5,7%. Este es mayor en personas que cuentan

en general con más cantidad de EPA y DHA en su cuerpo. Y tienen más cantidad porque los ingieren en mayor medida. Este índice se calculó en sangre de pacientes infectados, pero todavía no graves, es decir, ya tenían más omega 3 en su cuerpo".

Dicho de otra manera, el riesgo relativo de muerte fue aproximadamente **cuatro veces mayor** en aquellos con un O3I más bajo en comparación con aquellos con niveles más altos.

“Si bien no cumple con los umbrales estándar de significación estadística, **este estudio piloto, junto con múltiples líneas de evidencia sobre los efectos antiinflamatorios de EPA y DHA**, sugiere que los ácidos grasos marinos nutricionalmente disponibles **pueden ayudar** a reducir el riesgo de resultados adversos en covid-19. Claramente se necesitan estudios más amplios para confirmar estos hallazgos preliminares”, han detallado los expertos.

El equipo de investigación de FARI **está buscando financiación para ampliar estas observaciones preliminares**. Se anima a las personas y organizaciones que quieran apoyar esta investigación a visitar la página de donaciones de FARI.

La razón de sus efectos

El doctor Domingo Carrera destaca: “Los ácidos grasos omega 3 (DHA y EPA) podrían producir este efecto porque ya se sabe que tienen grandes propiedades antiinflamatorias. No olvidemos que el paciente infectado por covid-19, que se pone grave y evoluciona desfavorablemente o incluso fallece, se debe a que el virus induce una **respuesta inflamatoria exagerada** llamada tormenta de citoquinas, como se ha contado anteriormente. Y esta puede provocar trombos y generar **trombosis** o embolias, así como puede hacer que los pulmones se llenen de líquido, dificultando el intercambio gaseoso y la respiración”.

De hecho, la **parada respiratoria y los tromboembolismos** son las principales causas de fallecimiento en **UCI** de los pacientes afectados.

“Pues bien, los ácidos grasos omega 3 son capaces de reducir esta inflamación. Por un lado, el DHA **puede reducir la expresión genética de proteínas inflamatorias** y el EPA interviene **para mantener el equilibrio** en la formación de proteínas proinflamatorias y antiinflamatorias, que es fundamental en la respuesta inmune frente a la inflamación”, agrega el experto.

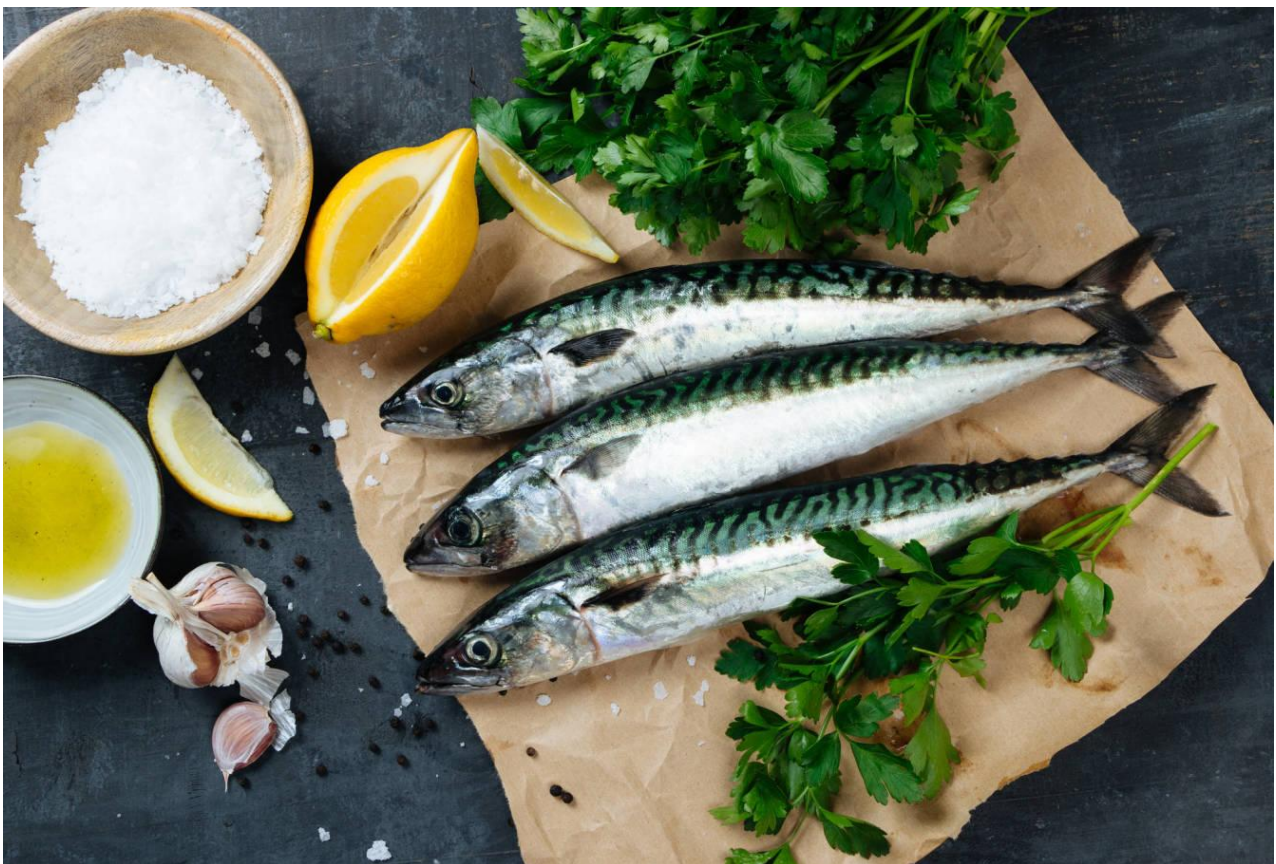
'Comerse' los virus y las bacterias

Él insiste: “También se ha visto que ambos son capaces de **inhibir la síntesis del receptor gpr120 en el macrófago**. Este glóbulo blanco es el encargado de comerse ‘literalmente’ a los virus y bacterias, y liberar gran cantidad de citoquinas para destruirlos. Los ácidos grasos omega pueden hacer que el macrófago no se una a las células y libere gran cantidad de citoquina al no tener suficientes receptores gpr120 en la

membrana de las células. **Estos pueden ser dos mecanismos de acción.** También se sabe que son capaces de inducir la síntesis de proteínas antiinflamatorias, como las resolvinas”.

Consumo de omega 3 recomendado

En cuanto a si los omega 3 deben **provenir de la dieta o de suplementos**, el doctor del CMED subraya que “podrían servir en ambos casos, pero lo importante es la cantidad a consumir. Para obtenerlo de alimentos hay que consumir al menos **2 porciones semanales de 150 gramos de pescado azul** o algunos mariscos (atún, salmón, caballa, sardinas, emperador, mejillones, gambas o almejas)”.



Si se llega a 4 porciones, mejor. En los suplementos deberíamos llegar a consumir entre **250-500 miligramos al día**, aunque las cantidades pueden variar en función de la edad, género y estado de salud o presencia de enfermedades. Deben estar en una buena proporción de DHA y EPA, **no excedernos en uno y quedarnos cortos en otro.**

"Hay que consumir al menos de 2 a 4 porciones semanales de 150 g de pescado azul o entre 250-500 mg al día de suplementos" (Dr. Carrera)

Recuerda además que “se pueden y deben usar los omega 3 como preventivos de cualquier estado inflamatorio. No olvidemos que las **personas obesas**, con diabetes, con problemas de corazón, **artritis**, artrosis, alzhéimer, EPOC y **cualquier enfermedad crónica** generan un estado de inflamación permanente que deteriora el organismo”.

Y el consumo, “al menos a través de alimentos, de suficiente omega 3 puede reducir su estado inflamatorio. Pero **si estamos sanos** y consumimos lo suficiente, va a hacer que el curso y evolución de dicha cualquier enfermedad en la que esté involucrada la inflamación sea menos grave. **Si lo tomamos de manera preventiva**, no va a evitar que nos infectemos por covid-19, pero sí que **la infección sea menos grave y la superemos mejor**”.