

Fuente: **LoBusca**

<http://lobusca.com/los-acidos-grasos-omega-3-podrian-mejorar-la-memoria-de-trabajo/>

Fecha: 13/11/2012

Los ácidos grasos omega-3 podrían mejorar la memoria de trabajo

Un estudio informa que los suplementos de ácidos grasos omega-3 podrían fortalecer y mejorar la memoria de trabajo o memoria funcional en los adultos jóvenes sanos.

Investigadores de la Universidad de Pittsburgh reclutaron a hombres y mujeres de entre 18 y 25 años de edad, para tomar un suplemento de ácidos grasos omega-3 al día durante seis meses.

El suplemento contenía 750 miligramos de ácido docosahexaenico (DHA) y 930 mg de ácido eicosapentaenoico (EPA).

Los investigadores realizaron tomografías por emisión de positrones (TEP) y análisis de muestras de sangre en los sujetos antes y después de los seis meses de suplementación. Los participantes también realizaron pruebas para evaluar su memoria de trabajo.

Después de los seis meses de consumir los suplementos de ácidos grasos omega-3, los sujetos obtuvieron mejores resultados en la prueba de memoria de trabajo. Los científicos señalaron que esto es consistente con estudios previos que muestran que el aumento de DHA puede mejorar el rendimiento cognitivo. Sin embargo, los resultados carecían de evidencia sobre el mecanismo detrás de la mejora de la memoria de trabajo.

El equipo de investigación concluyó de que los ácidos grasos omega-3 podrían resultar en una mejor memoria de trabajo. Sin embargo, se necesitan más estudios para comprender mejor cómo funcionan y para confirmar estos hallazgos.

Las fuentes dietéticas de ácidos grasos omega-3 incluyen el aceite de pescado y las aceites de ciertas plantas nueces. El aceite de pescado contiene DHA y EPA, mientras que algunos frutos secos (como las nueces inglesas) y los aceites vegetales (como el aceite de canola, de soja o soya, de semillas de lino, el aceite de linaza y el aceite de oliva) contienen ácido alfa-linolénico (ALA).

Hay evidencia de apoyo de múltiples estudios que sugieren que la ingesta de cantidades recomendadas de DHA y EPA en pescado o en suplementos de aceite de pescado reduce los triglicéridos, así como el riesgo de muerte, de ataque al corazón, de ritmos anormales del corazón peligrosos y de accidentes cerebrovasculares en personas con enfermedad cardiovascular. Además, reduce la acumulación de placas ateroscleróticas ("endurecimiento de las arterias") y disminuye levemente la presión arterial. Sin embargo, las dosis altas pueden tener efectos perjudiciales, como un aumento del riesgo de hemorragia. Aunque se han propuesto beneficios similares el ácido alfa-linolénico, la evidencia científica es menos convincente, y los efectos beneficiosos pueden ser menos pronunciados.

Para obtener más información acerca de los ácidos grasos omega-3, por favor visita nuestro Diccionario de Remedios y Tratamientos Naturales, elaborado en colaboración con Natural Standard, o utiliza la casilla de búsqueda arriba a la derecha.