

¿Qué son los ácidos grasos ricos en 'omega'?

• Por Nora Cifuentes
EFE / REPORTAJES

La creencia más extendida a la hora de hacer dieta es que hay que restringir las grasas. Sin embargo, al igual que con el colesterol, se habla de “grasas malas” y “grasas buenas”. Estas últimas, también llamadas “grasas saludables” son las que hay que mantener en una alimentación que incluya los nutrientes básicos. O, al menos, eso es lo que opinan expertos en alimentación como Sascha Barboza, más conocida como “Sascha Fitness”.



**Una botella de
aceite de girasol.
Este tipo de
aceite es bueno en
omega 6 y omega 9.**

“La mala fama que tiene la grasa es producto de los mitos,” explica en su web esta gurú de la alimentación saludable y deportiva, “Personal Fitness Trainer” certificada por International Sports Sciences Association, con estudios en nutrición deportiva de la Federación Española de Culturismo y una maestría en Nutrición Fitness.

“Hoy en día hay suficientes evidencias que confirman que las grasas buenas, en cantidades moderadas, ayudan a mejorar la salud”, añade la experta que, en su blog, diferencia entre esas “grasas malas” (saturadas y trans) y las “buenas”, como los famosos omega.



Los huevos, que en un tiempo estuvieron denostados como alimento, son ricos en omega 6.
-EFE / David Aguilar.

Sascha afirma que “los ácidos grasos omega 3 y omega 6 entran dentro de la clasificación de grasa poliinsaturada, y se consideran esenciales porque el cuerpo no puede producirlos. Por lo tanto, deben incorporarse a través de los alimentos”.

Mientras tanto, “el ácido graso omega 9 es monoinsaturado, y lo produce el cuerpo a partir de los omega 3 y 6, es decir, no es un ácido graso esencial”, explica.

Entre las muchas propiedades atribuidas a estos ácidos se encuentran la absorción y transporte de algunas vitaminas, en concreto de aquellas liposolubles (A, D, E y K), la reducción de niveles de colesterol, o la producción y regulación hormonal.



El maní es una buena fuente de ácidos grasos omega.

También se le atribuyen a los ácidos omega, siempre desde la opinión de expertos como Barboza, la regulación de la insulina y niveles de glucosa, el alivio del apetito y la ansiedad, la mejora del estado del ánimo o efectos positivos y preventivos ante las enfermedades arteriales.

“Los omega cumplen un papel muy importante en el cuerpo”, explica la Sascha Fitness, quien subraya que “las grasas son súper importantes en la dieta”.

Pero, si son grasas, ¿por qué ayudan a hacer “dieta”? Según esta nutricionista, se debe a que “incrementan la quema de grasas porque estimulan un receptor específico en el hígado”. Algo que ella misma simplifica con estas palabras: “la grasa se pierde con grasa”.

Alimentos ricos en omegas

Aunque haya consumidores que elijan la suplementación adicional a la hora de ingerir los ácidos grasos omega, lo cierto es que estos pueden encontrarse también de manera natural en distintos alimentos.

OMEGA 3 – Según indica Sascha, son ricos en el ácido graso omega 3: el aguacate, pescados como el salmón y el atún, las semillas de lino y chía, legumbres como la soja o frutos secos como las nueces y los cacahuets (maní).



El salmón es una fuente de los ácidos grasos omega 3, muy bueno para la salud.

–(Foto EFE / EPA por Matt Writtle)

Ante el temor de que el consumo de pescado pueda provocar una ingesta peligrosa de mercurio, la experta lo aclara: “los peces que acumulan menos mercurio, con los que hay menos riesgo, son precisamente los más altos en omega” y añade que “los suplementos son súper seguros y libres de mercurio porque, además, este tóxico se acumula en el músculo del pescado y no en la grasa”.

OMEGA 6 – La “grasa saludable” omega 6 se encuentra presente en los aceites de girasol, maní o cacahuete, maíz y soja. También existe una notable cantidad de omega 6 en el aguacate, las carnes rojas, los huevos y los lácteos, afirma Sascha Fitness.

OMEGA 9 – En palabras de la nutricionista “el aceite de oliva es reconocido como ‘la estrella dietética’ de los omega 9”. Es una “grasa buena” que también puede encontrarse en los aceites de colza y girasol, y, de nuevo, tanto en el maní o cacahuete como en el aguacate, así como en diversos frutos secos y semillas.

En definitiva, los omega son esas grasas buenas y saludables que están presentes en una gran variedad de alimentos a nuestro alcance y cuyos beneficios naturales se encuentran, tan solo, a un mordisco de distancia.