

Este nutriente podría reducir el crecimiento tumoral hasta en un 67 %

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Los datos presentados en la reunión de Biología Experimental de 2022 demostraron que cuando los ácidos grasos omega-3 se combinan con inmunoterapia o terapia antiinflamatoria podrían reducir el crecimiento de un tumor en un 67 %, pero las grasas omega-6 podrían impulsar su crecimiento
- › Investigaciones anteriores demostraron que un consumo desequilibrado de grasas omega-6, que por lo general se encuentran en los aceites vegetales y los alimentos procesados, podría promover el crecimiento de células cancerosas
- › Los datos revelaron que un índice de omega-3 superior al 5.7 % reduce el riesgo de morir por COVID-19. Investigaciones anteriores demuestran que los niveles adecuados de omega-3 tienen un impacto positivo en las infecciones virales y la idea de combinar vitamina D y omega-3 puede ayudar a prevenir enfermedades autoinmunes
- › La única forma de saber si necesita un suplemento es al conocer su nivel de omega-3. El mejor tipo de suplemento es el aceite de kril sostenible, ya que el aceite de pescado tiene un riesgo más elevado de causar daño oxidativo, además el aceite de kril también contiene astaxantina, la cual ayuda a reducir el daño oxidativo

Las grasas alimenticias son esenciales para su mantener una salud óptima. Sin embargo, al igual que con todos los nutrientes, puede comer demasiado de algunos o no comer lo suficiente de otros. Cuando esto sucede, su cuerpo no funciona de forma correcta. La investigación del Centro Médico Beth Israel Deaconess de la Facultad de

Medicina de Harvard en Boston demostró que la grasa omega-3 podría reducir el crecimiento de un tumor en un 67 %.¹

Su cuerpo utiliza grasa para mantener su piel y cabello saludables, absorber ciertas vitaminas,² controlar la temperatura,³ y además desempeña un papel muy importante en la salud neurológica.⁴ El tipo de grasa más peligroso es la grasa trans, que por lo general se encuentra en productos horneados y alimentos procesados.⁵

Durante el procesamiento, ciertos aceites saludables se pueden convertir en sólidos a través de un proceso llamado hidrogenación. Esto extiende el periodo de vida y crea grasas trans en el proceso. No existe ningún beneficio y no es seguro comer ningún tipo de aceite. Por otro lado, las grasas poliinsaturadas son esenciales, lo que significa que su cuerpo necesita este tipo de grasa, pero no puede fabricarla, por lo que debe obtenerla en los alimentos.

Los dos tipos principales son los ácidos grasos omega-3 y omega-6. El número identifica dónde aparece el primer doble enlace carbono-carbono.⁶ Ambas grasas podrían ser esenciales, pero es muy importante obtenerlas en la proporción adecuada para reducir el riesgo de desarrollar una respuesta inflamatoria crónica.

Los alimentos procesados, aceite de maíz, aceite de girasol y el aceite de cártamo contienen concentraciones muy altas de grasas omega-6.^{7,8} La proporción óptima de grasas omega-3 y omega-6 es de 1 a 4 o menos.⁹ Por desgracia, la alimentación occidental típica tiene una proporción de 1 a 16.¹⁰

Pero en la actualidad, cada vez existen más personas conscientes de la importancia de las grasas omega-3. Sin embargo, es posible que aún no estén seguros de cuánto se necesita para lograr o mantener niveles óptimos. Mantener una baja proporción puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar muchas de las enfermedades crónicas que son tan frecuentes en la sociedad occidental.

El consumo excesivo de grasas omega-6 casi se triplicó en los últimos 100 años con la introducción de los aceites vegetales.¹¹ Los investigadores descubrieron que incluir las

grasas omega-3 en la alimentación y reducir las omega-6 podría ayudar a prevenir y tratar el cáncer.¹²

Los ácidos grasos omega-3 ayudan a combatir el cáncer

La investigación¹³ se presentó el 4 de abril de 2022 en la reunión anual de Biología Experimental en Filadelfia.¹⁴ El modelo animal demostró que los ácidos grasos omega-3 ayudaron a promover las actividades para combatir el cáncer de la inmunoterapia y la terapia antiinflamatoria.

La inmunoterapia es un tipo de tratamiento biológico que incita al sistema inmunológico a atacar las células cancerosas.¹⁵ Las terapias biológicas utilizan compuestos de organismos vivos. Existen varios tipos de inmunoterapias que ayudan a promover la respuesta del sistema inmunológico, incluyendo los anticuerpos monoclonales que se utilizan para tratar el COVID-19.¹⁶

Los científicos trataron de determinar el impacto de lo que come un paciente con cáncer en la actividad antitumoral después del tratamiento con inmunoterapia o una terapia antiinflamatoria diseñada para obstaculizar la enzima epóxido hidroxilasa soluble.¹⁷ En el momento del estudio, la inmunoterapia estaba aprobada para tratar el cáncer, pero la terapia antiinflamatoria aún estaba bajo investigación clínica.

Los investigadores utilizaron un modelo animal para producir tumores malignos primarios y metastásicos. Primero se alimentó a los animales con una de las tres dietas durante 10 días antes de inyectarles el tumor y el resto del período de estudio. Un grupo recibió una dieta estándar, otro una dieta con grandes cantidades de omega-3 y el tercer grupo una dieta con grandes cantidades de omega-6. Una semana después de inyectar los tumores, cada grupo se dividió en cuatro grupos diferentes de intervención.

Los grupos no recibieron tratamiento, inmunoterapia, terapia antiinflamatoria ni ambas terapias de manera simultánea. Los investigadores evaluaron la respuesta de los tumores a los suplementos alimenticios además del tratamiento del cáncer. Y

descubrieron que los ácidos grasos omega-3 ayudaron a bloquear el crecimiento de tumores en los tres grupos de tratamiento de ratones.

Los ratones que recibieron la dieta con grandes cantidades de omega-3 y ambos tratamientos contra el cáncer demostraron que el crecimiento disminuyó un 67% en comparación con el grupo de ratones que consumió una dieta normal y no recibió tratamiento.¹⁸ En comparación, el crecimiento de células cancerosas aumentó en los ratones que consumieron la dieta con grandes cantidades de omega-6 y recibieron inmunoterapia.

Los investigadores creen que los resultados indicaron que podría haber actividad sinérgica entre los ácidos grasos omega-3, la inmunoterapia y la terapia antiinflamatoria para el cáncer. Abigail Kelly del Centro Médico Beth Israel Deaconess de la Facultad de Medicina de Harvard fue quién presentó la investigación. Comentó los resultados en un comunicado de prensa y dijo:¹⁹

“Demostramos por primera vez que, combinar la inmunoterapia y el tratamiento antiinflamatorio (sEHi) fue más efectivo cuando los ratones recibieron dietas enriquecidas con ácidos grasos omega-3. Esto es muy prometedor porque es fácil implementar los suplementos alimenticios para pacientes con cáncer y se puede agregar para pacientes que ya reciben inmunoterapia”.

El exceso de ácidos grasos omega-6 promueve el cáncer

Los datos sobre los ácidos grasos omega-6 y omega-3 en la literatura científica no son nuevos. De hecho, la investigación que demuestra que las grasas omega-6 promueven el crecimiento maligno data de la década de los 90's.²⁰ Sin embargo, muchas personas no saben que el desequilibrio de las grasas omega-3 y omega-6 en su alimentación podría aumentar el riesgo de desarrollar cáncer.

Los datos de 2008 demostraron que los ácidos grasos omega-6 junto con las aminas heterocíclicas (HA), que se producen cuando se cocina la carne y el pescado, aumentaron la probabilidad de que las mujeres en periodo posmenopáusico

desarrollaran cáncer de mama.²¹ La cantidad de HA no se relacionó con el riesgo potencial en esta cohorte. Más bien, fue la combinación de HA y omega-6 lo que aumentó el riesgo de un diagnóstico de cáncer de mama.

Otro artículo publicado en 2012 discutió los resultados de estudios que también descubrieron una relación entre el omega-6 y el cáncer de mama.²² Los datos también demuestran que un consumo mayor de omega-6 puede aumentar el riesgo de desarrollar cáncer de próstata y una proporción baja de omega-6 a omega-3 puede mejorar la efectividad del tratamiento.²³

Los metabolitos de ácidos grasos omega-6 también promueven la angiogénesis en tumores malignos al aumentar la expresión del factor de crecimiento.²⁴ Los datos demostraron que existe una relación entre el consumo de omega-6 y la progresión de ciertos tipos de crecimientos de cáncer, como el de mama, próstata, pulmón, colorrectal y neuroblastoma.²⁵

Combinar la vitamina D con Omega-3 ayuda a prevenir enfermedades autoinmunitarias

La vitamina D y el omega-3 tienen varias cosas en común,²⁶ ya que desempeñan una función muy importante en la salud cardiovascular y la mayoría de las personas que tienen deficiencia en uno también tienen en el otro. Esto provocó el estudio VITAL,²⁷ que es un estudio en curso en el que los investigadores analizan el efecto de estos suplementos alimenticios en el riesgo de enfermedad cardiovascular o cáncer en 25 871 hombres y mujeres.

La deficiencia combinada también tiene un efecto negativo en su salud inmunológica. Un estudio²⁸ publicado en BMJ sugirió que complementar con vitamina D y omega-3 podría reducir el riesgo de desarrollar una enfermedad autoinmunitaria, como psoriasis, enfermedades de la tiroides y artritis reumatoide a medida que envejece. Los investigadores del Hospital Brigham and Women's y la Escuela de Medicina de Harvard utilizaron datos del ensayo VITAL.

Estudiaron a los participantes durante más de cinco años y compararon los suplementos con enfermedades autoinmunitarias auto reportadas y diagnosticadas durante el período de estudio. Escribieron:²⁹

“Los suplementos con vitamina D durante cinco años, con o sin ácidos grasos omega-3, redujeron las enfermedades autoinmunitarias en un 22 %, mientras que los suplementos con ácidos grasos omega-3 con o sin vitamina D redujeron la tasa de enfermedades autoinmunitarias en un 15 % (no fue significativo). ”

Sin embargo, los participantes que tomaron un suplemento de omega-3 y vitamina D redujeron un 30 % su riesgo de enfermedad autoinmunitaria. Además, cuando los participantes tomaron los suplementos durante al menos dos años, el riesgo disminuyó aún más al 39 %.

La autora del estudio, la Dra. Karen Costenbader, directora del programa de lupus en Brigham and Women's Hospital, explicó que los hallazgos son tan poderosos que ahora puede responder una de las preguntas más comunes de sus pacientes: "¿Qué vitaminas o suplementos recomienda?", dijo:³⁰

Ahora, cuando mis pacientes, colegas o amigos me preguntan, puedo señalar los hallazgos de nuestra investigación que sugieren que para las mujeres de 55 años o más y los hombres de 50 años o más, los ácidos grasos omega-3 de origen marino (aceite de pescado) 1 000 mg al día y 2 000 UIs de vitamina D al día, que fueron las dosis utilizadas en VITAL, provocan una reducción del 22 % en todas las enfermedades autoinmunitarias con vitamina D, y una reducción del 15 % en las mismas con suplementos de aceite de pescado durante 5.3 años de seguimiento.

En el ensayo, estos suplementos eran de grado de prescripción y se sometieron a rigurosas pruebas de calidad. Eran seguros, bien tolerados y no se encontró que agravaran los eventos adversos”.

El nivel de omega-3 tiene efectos en la tasa de infección

El nombre de la infección que está en boca de todos desde hace dos años es el COVID-19. Sin embargo, los resfriados, la gripe y las infecciones virales gastrointestinales no han desaparecido. La investigación también indica que los niveles óptimos de ácidos grasos omega-3 pueden tener un efecto protector contra las enfermedades virales. Dado que todavía puede ser lo más importante, comencemos con cómo los niveles de ácidos grasos omega-3 han ayudado a mejorar los resultados del COVID-19.

Un estudio³¹ publicado en enero de 2021, analizó el índice de omega-3 en 100 personas y lo comparó con sus resultados del COVID-19. Los pacientes fueron admitidos en el Centro Médico Cedar Sinai a partir del 1 de marzo de 2020, con un caso confirmado de COVID-19. Las muestras de sangre se extrajeron y se almacenaron dentro de los 10 días posteriores al diagnóstico.

La medida de resultado primaria de los investigadores fue la muerte y el riesgo se analizó como una medida de cuartiles. Cuando analizaron los datos generales, los investigadores descubrieron que las personas mayores y las que ingresaron con una orden de "no reanimar" tenían una probabilidad mayor de morir. Luego, las muestras de sangre se separaron del cuartil más alto al más bajo.

Los investigadores descubrieron que solo hubo una muerte en el grupo con un índice de omega-3 de 5.7% o más. Y ocurrió en un hombre de 66 años que ingreso con orden de no reanimar. En los otros tres cuartiles, falleció el 17 % de los pacientes. Las muestras de sangre también confirmaron resultados anteriores que habían demostrado que la persona promedio en los Estados Unidos tiene un índice de omega-3 cercano al 5%.³²

Otros estudios también confirmaron estos resultados y demostraron que las personas con niveles adecuados de omega-3 tenían mejores resultados de COVID-19.^{33,34} La investigación anterior a 2020 también demostró que el omega-3 tiene un impacto en las infecciones virales, incluyendo la influenza³⁵ e infecciones bacterianas relacionados con la EPOC.³⁶

El Omega-3 también favorece la salud del corazón

Se han llevado a cabo varios ensayos epidemiológicos y clínicos que han demostrado la importancia de los ácidos grasos omega-3 para reducir el riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular. Las personas con factores de riesgo relacionados con la enfermedad coronaria se benefician de las grasas omega-3.³⁷ Consumir suplementos también podría reducir la mortalidad cardíaca y por todas las causas.

Un estudio³⁸ que involucró a 84 688 enfermeras durante 16 años para analizar su consumo de omega-3 y comparar los resultados de salud de aquellas que rara vez consumían pescado (menos de una vez al mes) con aquellas que consuman una gran cantidad (cinco o más veces por semana). Descubrieron que las enfermeras con el mayor consumo tenían el riesgo más bajo de morir a causa de enfermedad coronaria.

Otro grupo de científicos³⁹ utilizó un medicamento descrito como un "éster etílico de ácido eicosapentaenoico altamente purificado" que es "un derivado sintético del ácido graso omega-3".⁴⁰ Descubrieron que las personas que tomaban el medicamento experimentaron menos eventos isquémicos que las que tomaban un placebo, incluyendo las que tomaban estatinas. Los investigadores concluyeron:⁴¹

"Entre las personas con niveles elevados de triglicéridos a pesar del uso de estatinas, el riesgo de eventos isquémicos, incluyendo muerte cardiovascular, fue menor entre las que recibieron 2 g de icosapent etil dos veces al día que y las que recibieron un placebo".

Elija el aceite de kril en vez del aceite de pescado para obtener grasas omega-3

La mejor manera de saber si necesita complementar con omega-3 es conocer su nivel. El índice de omega-3 mide la cantidad de omega-3 en sus glóbulos rojos como un reflejo de la cantidad que se encuentra en el resto del cuerpo. Antes de que se desarrollara la prueba en 2004, no se disponía de un ensayo.

Dado que el periodo de vida de un glóbulo rojo es de unos 120 días,⁴² la prueba mide un promedio de su consumo de omega-3 y no tienen relación con el consumo reciente de alimentos con alto contenido de omega-3. La prueba se utilizó para evaluar datos de varios estudios, incluyendo el Estudio de Framingham⁴³ y la Iniciativa de Salud de la Mujer.⁴⁴

El índice se expresa como un porcentaje de todos los ácidos grasos en la membrana de los glóbulos rojos.⁴⁵ Los datos de los estudios realizados por Harris demostraron que el rango saludable de grasas omega-3 es del 8 % al 12 %.⁴⁶ Un estudio demostró que un índice bajo es un predictor de muerte prematura tan poderoso como fumar.⁴⁷

El mejor suplemento de grasas omega-3 es de origen animal. El aceite de kril y el aceite de pescado proporcionan ácido eicosapentaenoico (EPA) y ácido docosahexaenoico (DHA). El kril es sostenible y resistente al daño oxidativo ya que también contiene astaxantina. El aceite de pescado tiene un potencial mayor de contaminación y tiene un riesgo mayor de causar daño oxidativo que puede ocurrir durante el procesamiento y después de abrir la botella.⁴⁸

En un análisis sobre el aceite de pescado disponible sin receta en Canadá, los investigadores analizaron 171 suplementos de 49 marcas.⁴⁹ Los científicos descubrieron que el 50 % de las muestras excedió una medida de oxidación y el 39 % excedió los niveles que se consideran seguros, según los estándares internacionales.

Además de tener una menor tasa de contaminación, este tipo de aceite es mucho más potente que el aceite de pescado. En un estudio,⁵⁰ los participantes que tomaron aceite de kril requirieron solo el 62.8 % de la cantidad de los que tomaron aceite de pescado para lograr los mismos resultados.

Fuentes y Referencias

- ^{1, 12, 13, 17, 18, 19} NewsWise, March 25, 2022
- ² National Institute of General Medicine Sciences, December 15, 2010
- ³ National Institutes of Health, July 28, 2014
- ⁴ Current Neuropharmacology, 2018;16(7)
- ⁵ Harvard Health Publishing, August 13, 2018

- ⁶ Food Insight, July 30, 2020
- ⁷ American Society for Nutrition, September 24, 2020
- ⁸ Advances in Nutrition, 2020;11(6)
- ⁹ BMJ Open Heart, 18;5:e000946 Last para above Conclusion animal study
- ¹⁰ Biomedicine and Pharmacotherapy, 2002;56(8)
- ¹¹ Today's Dietitian, 2013;15(4):38
- ¹⁴ Experimental Biology 2022
- ¹⁵ National Cancer Institute, Immunotherapy to Treat Cancer
- ¹⁶ NIH, February 1, 2022
- ²⁰ International Journal of Oncology, 1995;7(3)
- ²¹ Reuters, September 26, 2008
- ²² BMC Medicine, 2012;10(50)
- ²³ Nutrition and Cancer, 2013;65(4)
- ²⁴ Cancer and Metastasis Reviews, 2013;32
- ²⁵ Boletin Medico del Hospital Infantil de Mexico, 2016;73(6)
- ²⁶ Omegaquant, August 13, 2018
- ²⁷ VITAL study
- ^{28, 29} The BMJ, 2022; 376
- ³⁰ BMJ 2022;376:o243
- ³¹ Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids, 2021; doi.org/10.1016/j.plefa.2021.102250
- ³² OmegaQuant, March 25, 2020, para 5
- ³³ Frontiers in Physiology, 2021; doi.org/10.3389/fphys.2020.624657
- ³⁴ Infection and Chemotherapy, 2020;52(4)
- ³⁵ Biochimica et Biophysica Acta, 2015;1851(4)
- ³⁶ University of Rochester Medical Center, March 14, 2016
- ³⁷ American Heart Association
- ³⁸ JAMA, 2002;287(14):1815
- ^{39, 41} New England Journal of Medicine, 2019;380:11
- ⁴⁰ PubChem
- ⁴² Stanford Blood Center, December 13, 2010
- ^{43, 47} EurekAlert! June 24, 2021
- ⁴⁴ Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids, 2017;121
- ⁴⁵ The American Journal of Clinical Nutrition, 2008;87(6)
- ⁴⁶ OmegaQuant, July 9, 2018
- ⁴⁸ Journal of Nutritional Science, 2015;4:e36
- ⁴⁹ Journal of Nutritional Science, 2015;4:e30
- ⁵⁰ Lipids, 2011;46(1):37