

# NACION.com/ALDEA GLOBAL

ESTUDIO HECHO EN 3.600 COSTARRICENSES

## Comer aceites ricos en omega-3 reduce riesgo de sufrir infarto

- Cocinar con aceite de soya o canola baja en un 59% el riesgo de ataque cardíaco
  - Mitad de los ticos no ingiere la cantidad de aceite que provee protección cardíaca
- DEBBIE PONCHNER | [dponchner@nacion.com](mailto:dponchner@nacion.com)

Con tan solo cambiar el tipo de grasa con la que cocina sus alimentos, usted podría reducir en más de la mitad su riesgo de sufrir un ataque cardíaco.

Si sustituye la manteca y el aceite de palma por dos cucharaditas diarias de aceite de soya o de canola –ricos en ácido alfa linolénico, la forma vegetal de los ácidos grasos omega-3– la posibilidad de ser víctima de un infarto de miocardio disminuye en un 59%.

Esa es la conclusión de una investigación realizada en 3.600 habitantes del Valle Central y que dio a conocer ayer, en su versión en línea, *Circulation*, la revista de la Sociedad Estadounidense del Corazón.

Ya es conocido que una dieta rica en ácidos omega-3, presentes principalmente en pescados altos en grasa como el atún y el salmón, contribuye a mantener un sistema cardiovascular sano.

Sin embargo, ha existido un debate en torno a si el omega-3 que proviene de algunos vegetales –cuya estructura molecular es un poco distinta– tiene el mismo efecto. El estudio, liderado por Hannia Campos, investigadora del Departamento de Nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard y el Centro Centroamericano de Población de la Universidad de Costa Rica, demuestra por primera vez que sí tiene el mismo efecto.

El hallazgo es importante si se toma en cuenta que, según cálculos preliminares de Campos, ya sea por falta de costumbre o por falta de acceso, al menos 2.000 millones de personas en el mundo no incluyen en su dieta los pescados altos en grasa.

**Investigando a ticos.** Para realizar su investigación, Campos, junto a sus colegas Walter C. Willet y Ana Baylin, tomaron a un grupo de costarricenses que entre 1994 y el 2004 habían sufrido un infarto de miocardio, pero sobrevivieron.

En total, incluyeron en el estudio a 1.817 ticos que habían tenido un ataque cardíaco, y, por cada uno de ellos, incluyeron a otra persona con edad y domicilio similar, pero que no había sufrido ningún problema cardíaco de ese tipo.

Los poco más de 3.600 costarricenses fueron visitados en sus casas, donde contestaron un cuestionario sobre sus costumbres alimenticias. También fueron medidos y pesados, y se les sustrajo una pequeña muestra de tejido graso para analizar su composición.

La conclusión del estudio fue enfática, tomando en cuenta que es un estudio epidemiológico, señaló Campos en una entrevista telefónica con *La Nación*. Con solo incluir en la dieta diaria dos cucharaditas del aceite rico en omega-3, el riesgo de sufrir un infarto se reduce a más de la mitad.

Campos y sus colegas hallaron también que solo hace falta consumir esa pequeña cantidad de la grasa buena, pues, si es más, no se obtiene un mayor beneficio. “No es una cantidad inmensa lo que se necesita para que sea protector”, comentó la doctora costarricense.

**Tradición alimenticia.** En el estudio, Campos pudo constatar que la dieta tica es pobre en pescado y mariscos. En promedio, el tico consume pescado menos de una vez por semana y, por lo general, lo que come es corvina, tilapia, dorado o macarela, pescados del trópico que tienen un bajo contenido de aceites grasos.

Aunque uno de los pescados favoritos del tico es el atún –que sí es rico en omega-3–, la mayoría lo consume enlatado y conservado en aceite que, por lo general, tiene grasas que no son beneficiosas para el organismo (como grasas *trans*).

La buena noticia es que ya el 60% de la población costarricense está consumiendo grasas ricas en omega-3, como es el aceite de soya o de canola, y el 50% de los ticos consume la cantidad diaria necesaria para tener un efecto protector para el corazón.

Sin embargo, todavía un 25% de los costarricenses cocina con manteca y hay un 15% –con tendencia a crecer– que está utilizando aceite de girasol, una grasa que no posee el beneficioso ácido alfa linolénico, explicó Campos.

“La gente tiene la idea de que la grasa es mala. Siempre se ha dicho que las frituras son algo que hay que evitar. Pero, para freír los plátanos, cocinar el arroz y los frijoles, simplemente lo que hay que hacer es reemplazar la grasa por una buena”, añadió Campos.



Dos cucharaditas diarias de aceite de soya o canola reducen en 59% riesgo de un ataque cardíaco. Gesline Anrango

**¿Qué es?** El ácido alfa linolénico es un miembro del grupo de ácidos grasos esenciales llamados omega-3, requeridos en la dieta de todos los mamíferos.

**¿Dónde se encuentra?** Se encuentra en algunas hojas de vegetales verdes tales como el brócoli, coles de Bruselas, nueces y otros frutos secos, el aceite de canola y el aceite de soya. El recurso con más alto contenido de ácido alfa linolénico es la semilla de linaza.

**¿Cómo protege al corazón?** Aunque aún no se sabe cómo es que este ácido graso ayuda al corazón, la doctora Hannia Campos sospecha que se debe a su poder antiinflamatorio en las arterias.

#### ESTUDIO

### Dieta, genes y salud coronaria

Hannia Campos lleva poco más de una década investigando las relaciones entre la dieta, los genes y la enfermedad cardíaca en nuestro país. En 1994 se inició el Proyecto de Salud Coronaria, una ambiciosa investigación financiada por los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos (NIH). El estudio, liderado por Campos, lo lleva a cabo el Departamento de Nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard y el Centro Centroamericano de Población de la Universidad de Costa Rica. Entre 1994 y el 2004, Campos y sus colegas reclutaron más de 2.000 costarricenses del Valle Central que sufrieron un infarto. Día a día, visitaron seis hospitales metropolitanos en busca de los pacientes que habían sufrido un ataque de corazón. Por cada paciente reclutado, buscaron otro costarricense, de edad y situación similar, pero que no había tenido un infarto, como población de control. El detallado estudio de esa población ha originado más de 30 importantes publicaciones científicas en torno al efecto de la dieta en la salud coronaria en una sociedad latinoamericana. El proyecto ha determinado, por ejemplo, que un alto consumo de grasa animal aumenta el riesgo de infarto

en los costarricenses, mientras que comer una ración de frijoles al día sirve para proteger al corazón. También ha descubierto factores genéticos relacionados con la enfermedad cardiovascular.

Un caso es el gen APOC3. Campos descubrió que existe un alelo (versión) de ese gen que hace más probable que las personas delgadas que lo portan padezcan un infarto.

Otro caso es el del gen CYP1A2, encargado de metabolizar la cafeína en el hígado.

Un estudio desarrollado por Campos y sus colegas encontró que, según la versión del gen que porte la persona, puede ser que tomar café lo haga más propenso a padecer una enfermedad cardiovascular.