

Fuentes Vegetales de Omega 3 - Por Pascual Martínez

Las fuentes vegetales más importantes de omega 3 vegetal son la soja, las semillas calabaza, las semillas de sésamo, las nueces y el Sacha Inchi entre otros.

Fuentes Vegetales de Omega 3

Todos hemos oído hablar de las virtudes que tienen los ácidos grasos polinsaturados en el organismo y de su necesidad para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, pero las fuentes de procedencia pueden ser vegetales o animales, dependiendo de cual fuere se presentará en diferentes formas:

Las fuentes vegetales más importantes de omega 3 vegetal son la soja, las semillas calabaza, las semillas de sésamo, las nueces y el Sacha Inchi entre otros, aportan omega 3 en forma de ALA (ácido alfa-linolénico) que en el cuerpo una parte se transformará en EPA (Ácido eicosapentaenoico) y DHA (Ácido docosahexaenoico) pero en una menor cantidad que de EPA. Estos dos aceites darán lugar a los llamados ecosanoides buenos.

Los ecosanoides malos se pueden producir a partir del Ácido Araquidónico y del EPA pueden ser a través de dos vías la vía de la ciclooxigenasa que producirá prostaglandinas, prostaciclina y tromboxanos y la segunda vía es la de la lipooxigenasa dando lugar a leucotrienos y hidroxiácidos grasos.

Es importante tener en cuenta que la producción de ecosanoides no es la cantidad de ácidos grasos que tomemos omega 3 y 6 sino su relación balanceada de la ingesta de omega 3 y omega 6.

En este artículo nos centraremos en una fuente vegetal de Omega 3.

Sacha Inchi

Nombre Científico: *Plukenetia volubilis* Linneo

Nombre Común: Sacha Maní, Inca Inchi o Maní del Inca

Familia: Euphorbiaceae

El Sacha Inchi es una planta hermafrodita, de ramas semileñosas y abundantes hojas perennes, sus hojas tienen una forma de corazón con flores pequeñas y de color blanco, tiene una altura aproximada de unos 2 metros. Es un arbusto trepador o rastrojero silvestre, cultivado que se encuentra en el principio de bosques secundarios, zonas de cañaverales y sobre cercos vivos o como malezas en platanales y cultivos perennes. Se encuentra distribuida por toda América Central pero es en Perú donde se encuentran las principales empresas que lo cultivan y lo distribuyen. Sus orígenes se remontan a las culturas pre-Incas del norte de Perú.

En su floración aparecen primero las flores masculinas y luego las femeninas, en un período aproximado de 8 a 20 días completan su diferenciación y sus frutos completan su desarrollo a los 4 meses de su floración, para iniciar su madurez pasando del color verde inicial al color marrón-negruzco o cobrizo final.

La maduración de los frutos es de unos 15 a 20 días, el contenido de los frutos de Sacha Inchi es de un 50 a un 53% de ácidos grasos poliinsaturados y su composición de proteínas de un 33%. También contiene vitaminas como la Vitamina A 681 µg y Vitamina E 18mg/100g.

Tabla N°2. Contenido de ácidos grasos saturados en insaturados en sachá inchi y semillas de otras oleaginosas.

Tabla N°2. Contenido de ácidos grasos saturados en insaturados en sachá inchi y semillas de otras oleaginosas. Ácidos grasos

Semilla

Sachá Inchi

Soya

Maní

Algodón

Girasol

Total (%)

54

19

45

16

48

Saturados

C14:0 Mirístico

00

00

00

00

00

C16:0 Palmítico

4.5

10.5

12.0

18.7

7.5

C18:0 Esteárico

3.2

3.2

2.2

2.4

5.3

Insaturados

C16:1 Palmitoleico

00

00

0.3

0.6

00

C18:1 Oleico

9.6

22.3

41.3

18.7

29.3

C18:2 Linoleico

6.8

54.5

36.8

57.5

57.9

C18:3 Linolénico

45.2

8.3

00

0.5

00

C20:1 Gadoleico

00

00

1.1

00

00

Fuente: Hammacker, et. al. Arkansas University – USA, 1992.

Su contenido en proteínas de alto valor biológico se equipara a la soja, contiene todos los aminoácidos esenciales (triptófano, fenilalanina, valina, leucina, isoleucina, lisina, metionina, treonina) aminoácidos semi-esenciales como histidina y arginina y otros no esenciales como tirosina, alanina, asparagina, glutamina, serina.

Funciones de los ácidos grasos omega 3:

- Disminución de la agregación plaquetaria (efecto antitrombótico)
- Reducción significativa de la resistencia a la insulina
- Disminución de la síntesis de prostaglandinas de tipo inflamatorio (efecto antiinflamatorio)
- Aumento de la capacidad de reparación de las células (factor anti-aterogénico)
- Reducción de la formación de placas de ateromas.
- Reducción de los triglicéridos.
- Efecto hipotensor.

Aplicaciones posibles de los ácidos omega 3:

Sistema cardiovascular

- Hipotensor.
- Anticoagulante.
- Hipertrigliceridemia.
- Angor pectoris.

Aparato digestivo

- Enfermedad de Crohn y Colitis ulcerosa

Dermatología

- Psoriasis.
- Dermatitis.
- Melanoma (su uso puede ser interesante).

Sistema nervioso

- Hiperactividad y déficit de atención.
- Enfermedad de Alzheimer.

Oftalmología

- Degeneración macular asociada a la edad.

- Retinitis pigmentaria.

Aparato articular

- Osteoporosis.
- Artritis reumatoide.

Sistema urinario:

- Prostatitis.
- Hiperplasia benigna de próstata.

Aparato respiratorio:

- Asma.
- Alergias.

Oncología: (siempre con supervisión médica)

- Cáncer de próstata.
- Cáncer de mama.
- Cáncer colorrectal.
- Melanoma.
- Cáncer de Ovario.

Bibliografía:

- Dossier técnico informativo Vitality Health
- Dossier informativo Algatrium (Sm import)
- Dossier informativo Laboratorios Zeus
- Proyecto sacha inchi de Jimmy Granados (Huánuco Perú)

Por Pascual Martínez

Dietista nutricionista

Naturopatía - Acupuntura - Flores de Bach

Formulario de contacto

{FacileForms:contacto_info_pascual_martinez,0,0,}