

Los Aceites Omega 3, esenciales para nuestra salud

Pablo de la Iglesia

Vivimos en fortalezas de cemento, alejados de los campos, del verde, del aire puro; miramos la hora todo el tiempo, corremos para llegar a todos lados; comemos comidas rápidas pero pobres en nutrientes, comida chatarra, que llena pero no alimenta, engorda pero no nutre; vivimos acelerados, nerviosos, alienados. Toda esta vorágine, repercute en nuestro pobre cuerpo, y por ende, en nuestra salud. Por todos estos desequilibrios es que hoy tenemos que hablar de determinados nutrientes, que con nuestro ritmo de vida han quedado afuera de nuestra alimentación y que son sumamente necesarios para nuestra salud. El naturópata Pablo de la Iglesia, hoy nos habla sobre uno de ellos: los Aceites Omega 3. "Mucho se ha hablado en los últimos tiempos de los ácidos grasos esenciales Omega 3; a pesar de los años que llevo dedicados al estudio de la nutrición y la medicina natural, realmente me resulta difícil encontrar sustancias terapéuticamente tan efectivas como estas", aclara de la Iglesia, y advierte que: *"No se trata de un medicamento, tan sólo de un nutriente esencial en nuestra dieta; los Omega 3 no tendrían tanta cartelera sino fuera por la forma aberrante en que estamos comiendo quienes nos pretendemos civilizados."*

¿Por qué son tan importantes los Aceites Omega? "Nos hemos alejado de las formas tradicionales de comer y, naturalmente, nuestro organismo nos pasa una costosa factura que ninguna obra social (por buena que sea) puede solventar exitosamente. Nuestro cuerpo fabrica muchos de sus componentes a partir de otros; otros los requiere tal cual de la alimentación porque no puede elaborarlos por sí mismo; este el caso de los Omega 3", explica el naturópata. Autor de varios libros sobre nutrición natural, De la Iglesia aclara que esto no quiere decir que cuando ingerimos estos nutrientes nos sanemos de una enfermedad, sino más bien posibilitamos que nuestro cuerpo vuelva a funcionar adecuadamente porque le hemos echado el combustible preciso. "Los Omega 3 son esenciales para nuestra salud y si nos privamos de las cantidades adecuadas de los mismos, padeceremos desequilibrio y enfermedad. Los investigadores han descubierto que la ingesta apropiada de ácidos grasos esenciales Omega 3 ayuda a mejorar todo tipo de enfermedades cardiovasculares (mayor sobrevida para quienes padecieron infartos, normalización del ritmo cardíaco, triglicéridos, colesterol), juegan un papel esencial en la formación del tejido nervioso, el cerebro y la retina del feto y el lactante, mejoran las condiciones autoinmunes (esclerosis múltiple, artritis, escleroderma, lupus...) y permiten reducir el consumo de antiinflamatorios esteroides; ¿no es poca cosa, verdad?", reflexiona el naturista.

¿De qué forma nos aseguramos su consumo adecuado? "Si bien hay alimentos comunes que los contienen, como las nueces y los aceites de soja o lino, las mejores fuentes se encuentran en el zooplacton y fitoplacton; no es habitual que sirvamos krill en nuestra mesa, pero por suerte, estos principios activos pasan a la cadena alimentaria a través de los pescados azules tales como

las sardinas, arenques, salmón o caballa. Debemos recurrir a estos alimentos mencionados y típicos de la Dieta Mediterránea para apuntarnos un punto a favor de nuestra salud; siempre estos serán una fuente más fiable que aquellos alimentos de moda en la actualidad y que han sido enriquecidos con los famosos Omega 3"

De la Iglesia explica que al igual que en la mayoría de los aceites comerciales, las fuentes de Omega 3 suelen ser desnaturalizadas por procedimientos químicos que aumentan su conservación pero que los inutilizan o, aún peor, los vuelven nocivos para nuestro organismo. "En el caso de los alimentos enriquecidos, no es habitual que el fabricante incluya la fuente en el envase, y si lo hace, no suelen poner con claridad si lo está en su estado natural (un elixir para nuestra salud) o modificado químicamente (un veneno más). Con atención a la selección de nuestros alimentos y a través de los suplementos adecuados, podemos forjar, paso a paso, una buena salud, o como dice el refrán, 'cavar la tumba con la boca'", concluye.