

OMEGA 3 I ESPORT

20 novembre, 2023



L'Omega-3 i més concretament la fracció EPA (un dels tres àcids grassos de l'Omega - 3, EPA, ALA I DHA) té un efecte antiinflamatori que s'està utilitzant com a mesura coadjuvant en diferents patologies com, malalties cardiovasculars, dolor inflamació per artritis, problemes dermatològics, menopausa i fogots, malalties autoimmunes i el problema que ens ocupa, lesions musculars en esportistes.

Les investigacions aporten una evidència elevada de l'eficàcia i l'efectivitat de la intervenció farmacològica en aquests trastorns, i la utilització de suplementes d'àcids grassos polinsaturats omega 3 pot ser un coadjuvant eficaç en el tractament dels trastorns anteriorment exposats amb mínims efectes secundaris.

Els àcids grassos omega 3 són nutrients essencials per la salut, i el cos no els pot generar,

, por lo que hay que adquirirlos a partir de la dieta. Necesitamos omega 3 para numerosas funciones corporales habituales.

Dentro de los Omega3 se encuentran el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA), que están presentes en la grasa del pescado azul fundamentalmente, y en menor medida en las nueces.

En el presente artículo se desarrollan aspectos importantes sobre la utilización de los omega-3 y los avances recientes en población en general, y se analizan las ventajas relacionadas con su utilización.

El EPA (ácido eicosapentaenoico) es el resultado de la acción de unas enzimas, que actúan sobre el ácido alfa linolénico (ALA), enzimas, que también partiendo desde la misma base, el ALA, dan lugar a la otra fracción conocida como DHA, (ácido docosahexaenoico), y ambos desarrollan funciones diferentes en nuestro organismo. Así como el DHA, tiene una función neuroregeneradora fundamentalmente, interviniendo, en funciones como desarrollo neurológico, desarrollo de las funciones cognitivas, desarrollo de la visión y prevención de problemas de la retina, manejo de las enfermedades neurodegenerativas y mejora de la atención y la memoria, el EPA tiene un mecanismo de acción antiinflamatorio en enfermedad cardiovascular, en dolor, inflamación y artritis, problemas dermatológicos, menopausia y sofocos, enfermedades autoinmunes y en las lesiones musculares en deportistas. No obstante, al DHA también se le reconoce función antiinflamatoria.

En estudios realizados en medicina deportiva comparando la ingesta de omega3, el ejercicio en sí mismo y la edad, se ha observado como el omega3 disminuye la concentración de fibrinógeno, la agregación plaquetaria, la viscosidad plasmática, las arritmias, los niveles de triglicéridos, la presión sanguínea, la masa grasa, la ratio omega6/omega3, y

so- bre todo de forma clara los marcadores inflamatorios.

Cuando se produce una lesión muscular, como consecuencia de la misma existe una inflamación que casi de forma espontánea, nos lleva a una inmovilización y en ese momento, se suceden una serie de hechos como: disminución de la síntesis de proteína basal del musculo, existiendo una resistencia al estímulo anabólico (disminuye la síntesis de proteína miofibrilar, la síntesis de proteína sarcoplásmica, la proteína mitocondrial, la síntesis de colágeno (musculo-tendón), por lo tanto disminuye la masa muscular, la capacidad oxidativa muscular; Así el tejido conectivo muscular, y la estructura tendino- sa está alterada, en definitiva, disminuye la función muscular, el rendimiento y la activi- dad. Con la introducción de omega 3(DHA/ EPA) el periodo de recuperación es más cor- to, ya que mejora la atrofia muscular duran- te la inmovilización y atenúa las señales de inmovilización, promoviendo la síntesis de proteína así como disminuyendo la sarcopenia post lesión.

Conclusiones Los Omega3 en el campo del deporte, tienen efectos positivos por su acción, disminuyendo el proceso inflamatorio y los procesos oxidativos, porque promueven la síntesis proteica después de la lesión y disminuyen la degradación protéica en la inmovilización. Los niños y adolescentes que realizan activi- dades deportivas, también necesitan un extra de suplementación con DHA para mejorar su rendimiento, ya que el índice de Omega3 en población normal es bajo en nuestro medio.

Artiles Pérez Centro colaborador con el Grupo de Investigación en Neuropsicología del Desarrollo GINDE de la ULL